

《向着阳光奔跑2》

图书基本信息

书名：《向着阳光奔跑2》

13位ISBN编号：9787553443808

出版时间：2014-6

作者：刘文献

页数：274

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《向着阳光奔跑2》

内容概要

阳光想要遮盖阴影，快乐想要吞噬痛苦，开朗想要战胜沉闷，善良想要淹没邪恶，积极想要消灭颓废，当它们在我们的身体里较量、决斗、抗衡、共同存在时。我们其实可以选择，而我们的态度便决定了我们选择的答案，即使放弃选择，那也是另一种选择。生活总在继续前进中帮你安排了一条通往你选择的结局。

《向着阳光奔跑2》就是旨在从方方面面提醒读者打破消极思维，换一种心态来生活。品读本书的同时，乐观、开朗、善良将会悄悄在读者的心底播种，慢慢生根发芽，在她的阳光下找到真正的自我，于乐观中积极进取；于开朗中努力奋斗；于善良坚强中快乐生活……

阳光可以遮盖阴影，

快乐可以吞噬痛苦，

开朗可以战胜沉闷，

善良可以淹没邪恶，

积极可以消灭颓废。

人这一生，还有什么不可以？

《向着阳光奔跑2》

作者简介

刘文献，笔名静芸。曾于公司任职：生产厂长、行政经理、项目经理、高级销售经理等职位。主要作品《左眼微笑 右眼哭泣》、《有效沟通关键30秒》、《故事中学管理》、《如何快速征服面试官》等十余本，其中《向着阳光奔跑》一上市便获得了读者的一致认可，主旨鲜明，文笔朴实而幽默，总能给读者一些宽慰、鼓励或启发。

书籍目录

第一章 目标决定成就

目标是黑夜里的路灯、大海里的灯塔、沙漠里的指南针，目标为人生导航，为行动者通向成功指路，目标属于未来，它像太阳一样照耀我们，给我们温暖与动力，让我们继续为了它而奋力前行。

- 1.目标到底要定多大——【短期目标与长远目标】 / 003
- 2.有明确的目标会使人精力十足——【让目标推动你前进】 / 007
- 3.跳一跳，刚好够得着——【正确给自己定位】 / 010
- 4.目标有多大，成就就有多大——【目标与成就成正比】 / 014
- 5.方向错了，及时纠正——【修正不现实的目标】 / 019
- 6.我能行吗，我可以吗——【挖掘你的潜能】 / 021
- 7.你的油箱与目的地——【每个人身上都有一只油箱】 / 024
- 8.你为什么坚持下来——【不达目标誓不罢休】 / 026

第二章 学会交往，沙漠变绿洲

如果人与人之间失去了沟通，世界就会成为一片荒凉的沙漠。存在于社会中的每个人，每一天都不可避免地要与他人交往，随时可能遇到交往的难题。本章将给朋友们一份量身定做的交往艺术套餐，让它给你们带来幸福和欢乐吧！

- 9.见到陌生人就紧张——【巧妙地给对方留下好印象】 / 033
- 10.朋友说话，口无遮拦——【朋友之间也应相互尊重】 / 042
- 11.处处搞暧昧，交心的没一个——【分清友谊与爱情】 / 043
- 12.求人办事，口难开——【谨慎巧妙地提出你的要求】 / 046
- 13.这世界，我该相信谁——【让对方对你产生信任感】 / 050
- 14.销售，最难干的工作——【要钓鱼，就要像鱼一样思考】 / 053
- 15.如何博得他人的好感——【如何圈住别人的心】 / 055
- 16.我们总是说得太多，听得太少——【学做忠实听众】 / 059

第三章 有压力累，没压力可怕

80后、90后，工作压力有没有？车子、房子压力有没有？不知从何时开始，“压力山大”成了80后、90后惯用的自嘲的流行语。“有压力时觉得累，没压力时觉得可怕”，“加班压力大，不加班压力更大”。

- 17.没经验，找工作难——【积极暗示，胜券在握】 / 067
- 18.为什么人人混得比我好——【见贤思齐快鞭赶】 / 071
- 19.每天都在混时度日——【另一种成长的契机】 / 074
- 20.好事总轮不到我——【心怀感恩快乐多】 / 077
- 21.累啊，总有做不完的事——【一次只做一件事】 / 079
- 22.总感觉时间不够用，怎么办——【要养成以分计时的习惯】 / 081
- 23.受不了别人的嘲笑、奚落——【成功就是用板砖铺路】 / 084
- 24.越大越孤独，越大越不快乐——【快乐其实很容易】 / 087

第四章 失败与成功仅一步之遥

为什么失败的总是你？为什么你总拿不到订单？为什么机会一直不垂青于你？为什么没有贵人提你一把，让你少走一些弯路？你抱怨的时候，那些你羡慕的人或许也曾思考过这些问题。其实困难人人都遇到过，只是每个人面临困难的态度与解决困难的方法不同罢了。

- 25.唉，破罐子破摔算啦——【失败了还能捞回点什么】 / 093
- 26.没有一个靠谱的——【别让完美主义害了你】 / 097
- 27.又输得一败涂地——【一千个困难，必有一千零一个方法】 / 100
- 28.输了，抬不起头——【失败时一定要看得起自己】 / 103
- 29.自找失败，训练自己——【以最快的速度失败】 / 107
- 30.他学历比我高，我没法比——【能力远远重于学历】 / 110
- 31.不要吊死在一棵树上——【此路不通，不如另辟蹊径】 / 112
- 32.我不行，我做不了——【少找借口后退，多找方法前进】 / 115

第五章 先做一再做二，每天一点点

人生是美好的，只要你开始运用你勤劳的双手为社会做出贡献，你的人生价值就开始一点一滴的积累。当你找到人生努力的方向与目标时，当你不畏艰难，执着向前时，在你一步一步实现人生价值时，也会获得丰厚的财富。

- 33.想得多，做得少——【先做一再做二，每天一点点】 / 121
- 34.纸上得来终觉浅——【实践是最好的导师】 / 124
- 35.天呐，谁能帮我一把——【明天一定要靠自己】 / 126
- 36.好辛苦，不想干了——【成功者把吃苦当吃补】 / 128
- 37.我真是生不逢时呀——【努力够了，机会就会来敲门】 / 131
- 38.工作生活两难全——【松弛有度，工作生活全把握】 / 135
- 39.可怜的我，总不出成绩——【没有成绩，说明努力不够】 / 137
- 40.他为什么成功了——【行动胜过一切】 / 139

第六章 勤奋乃一切成就的催产婆

勤奋是催化事业花朵的甘露，勤奋是实现人生目标的直接功臣，勤奋是理想通向现实的桥梁。在艰难的事业征途中，人们都应当善于利用勤奋，做自己最好的救星。自己动手，丰衣足食。你的明天一定要靠自己争取、去打拼。

- 41.管他呢，船到桥头自然直——【善于准备才能把握机会】 / 145
- 42.这太难了，我能做到吗——【以勤奋的态度面对工作】 / 149
- 43.我就是碌碌无为的一个人——【做最好的自己是你唯一的任务】 / 152
- 44.找到自己的优点，放大优点——【不断学习，为你的优势储能】 / 155
- 45.苦了一辈子，还是一场空——【做正确的事，更要正确地做事】 / 157
- 46.大家一样努力，凭什么他成我败——【小细节决定勤奋成效】 / 160
- 47.先想想，再去做——【思考是勤奋的翅膀】 / 161
- 48.我出身不如人，没法同人比——【成功不问出处，勤奋成就一切】 / 164

第七章 以坚持笑对人生残局

想放弃了怎么办？屡屡碰壁怎么办？别人总是针对、排挤你怎么办？你总是怕这怕那怎么办？请你相信：人的一生都会面临这样或那样的事情，很多人并不是比你强，而是他们面临压力的时候，即使找不到出路，毫无解决办法，也会坚持先挺住，也许就是因为这一会儿的坚持，他便成功了。

- 49.梦想总是遥不可及——【坚持做好身边每一件小事】 / 169
- 50.找感兴趣的工作太难，随便找一个吧——【坚守自己的价值与梦想】 / 172
- 51.我受够了，经不起再次的打击——【不放弃努力就不算输】 / 177
- 52.唉，没有一件事是顺利的——【面对考验，要努力挺下去】 / 179
- 53.这份工作太辛苦，还是换工作吧——【只朝一个方向】 / 182
- 54.大学本科，居然做了一线员工——【学会在坚持中超越】 / 185
- 55.一次不行，再来一次——【奇迹来源于坚持】 / 188
- 56.我完了，彻底完了——【失败了也要坚持希望】 / 191

第八章 选择另一半，决定你一半人生

相爱又合适的人在一起，萝卜白菜在他们的眼中也是山珍海味；再辛苦的工作，他们也不会觉得累。他们愿意为对方付出，因为另一半而开心，也因为另一半而失落。两个人，一条心，一起痛，一起爱，一起烦，一起乐，这种境界令人痴、令人醉，更令人不舍。

- 57.要美女还是要贤惠——【男人挑选自己的另一半】 / 195
- 58.选择有钱的还是爱自己的——【女人挑选自己的另一半】 / 198
- 59.看我的，搞定美好第一印象——【营造美好第一印象】 / 202
- 60.没神秘感，那有什么好玩？快培养——【培养恋人面前的神秘感】 / 205
- 61.“感情游戏”谁懂玩，谁就得意——【应当学会的“感情游戏”】 / 209
- 62.什么，你抓不住恋人的心？快抓细节啊——【从细节处抓住恋人的心】 / 212
- 63.花心到底是谁的错——【拒绝诱惑】 / 214
- 64.我喜欢她/他，她/他喜欢我吗——【让她/他注意你】 / 217

《向着阳光奔跑2》

- 65.我们的星座、生肖不匹配——【看命不如看气质】 / 219
66. 听听，这是恋人之间应该说的话吗
——【爱人之间说话不可忽视语气】 / 221
- 67.争执有度，和好有方——【解决恋人争执的方法】 / 223
- 68.哎呀，别再唠叨了，耳朵长茧啦——【别让唠叨毁掉你的婚姻】 / 226
- 69.相信他吧，这是你走进他心灵的捷径——【信任是心与心的捷径】 / 229

第九章 懂得变通，高瞻远瞩

当今世界，变化无处不在，今天的阳光大道，到了明天也许就要变成独木桥；现在能独占鳌头，到了明天也许就被扫地出门。懂得变通，是我们通向成功的重要条件；懂得变通，能使我们少走弯路，在困境中寻求到最好的解决方法。

- 70.都怪我父母没钱没势
——【没有有本事的父母，但你可以成为这样的父母】 / 233
- 71.过去我浪费了太多时间——【无法改变过去，但可以把握今天】 / 237
- 72.那人真是无比讨厌——【你无法改变别人，但可以改变自己】 / 240
- 73.我正干着天底下最无聊的工作
——【无法改变工作，但可以改变态度】 / 243
- 74.纸怎么可能包住火呢——【不要害怕说实话】 / 245
- 75.好吧，你说得有一定的道理——【灵活变通巧达目的】 / 249
- 76.烦啦，钱越来越不值钱——【不要让赚来的利润闲着】 / 254

第十章 身体健康，做个不倒翁

身体是生活之本，健康是人生最大的财富。没有健康的身体，一切都无从说起。运动能增强体质、提高机体免疫力、防治疾病，还有助于改善情绪、增强自信、发展个性、防止心理疾患，是保持身体健康最安全、最绿色、最有效的途径。

- 77.我很宅，不想运动——【宅男宅女从散步做起】 / 259
- 78.腰肌劳损，怎么办——【环腰运动，扭动臀部】 / 263
- 79.肩周炎，怎么办——【主动及被动上举】 / 265
- 80.不管你是谁，动起来吧——【适量运动为人体必需】 / 266
- 81.动起来，让人生充满变数——【动起来就有希望】 / 268
- 82.工作累了，好好运动一下——【运动带你走出苦闷】 / 270
- 83.休息，是为了更好地工作——【灵感产生于运动】 / 272

《向着阳光奔跑2》

精彩短评

1、作者事无巨细，讲了很多故事，有听过的，也有自己的故事，还有健康和恋爱技巧，讲述了她和爱人的故事，也有她工作上的感悟。

1、收到《向着阳光奔跑2》，说实话，看着手中的书，别有一番感觉，只见阳光穿透云朵，照耀下来，洒在身上，大大的绿色的希望之路，在脚下。看了，就让人心情舒畅，有一种特别舒服的感觉。“阳光可以遮盖阴影，快乐可以吞噬痛苦，开朗可以战胜沉闷，善良可以淹没邪恶，积极可以消灭颓废。人这一生，还有什么不可以？”作者简单几笔的介绍，轻轻几句话，点出主题，没有什么不可以，只要我们去，如何做，进行了一一介绍。我在看完整本书后，又侧重把第一章目标决定成就，再次细读。“目标是黑夜里的路灯、大海里的灯塔、沙漠里的指南针，目标为人生导航，为行动者通向成功指路，目标属于未来，它像太阳一样照耀我们，给我们温暖与动力，让我们继续为了它而奋力前行。”因为我感觉这一章来得及时了，哈哈，我和小宝细细照着这个来做。我们最近的目标就是学会轮滑，那么短期目标和长远目标，说真的我在之前的一个月还没有考虑过这个问题，读书后才知道，我们的短期目标是可以滑行前进，长远目标是参加比赛取得奖品（当然这是小宝同学最为喜欢的）。或许每一个家长的期望值都是高的，高起点，高标准，高要求，一切要求完美，要求细节，所以往往，最为不淡定的，就是我们。那作者指出有明确的目标会使人精力十足，让目标推动前进。最初的时候，我们所有的人，都恨不得教练做的每一个动作，他们都可以认真做到，完美呈现。可是我们往往过高的要求，让他们去这个失去兴趣。就在小宝同学有些不太爱学的时候，这本书来了，上周末的二天时间里，我和小宝同学重新制订计划，从头开始，让基本功扎实，从V字型站立，到平行站立，从平时抬腿，到V字型抬腿。抬退好了，慢慢走直线。最为最为重量的一节就是修正不现实的目标，这个写得太好了，对我而言，对小宝而言，最为有用，小宝同学常常羡慕中级班的同学，可以滑，可以做游戏，想去中级班是好想法，但是不认真好好练习，只去想，这个目标是实现不了了。作者在书上列了目标的计划表，长期目标，短期目标，短期目标再划分四个小目标，我和小宝同学每一个都认真填了，我们就照这个来做，已经坚持了三天，效果非常显著，小目标的实现，让小宝同学很有成就，快乐可以吞噬痛苦，每天三小时，不间断的走，跑，跳，确实很好，但是现在小宝都是快乐开心的学习。大爱这一章，关键是实际中用上了，而且效果非常好。本书中作者所罗列的这几章，从方方面面打破我们的消极思维，换一种心态来生活。当我们用积极的心态来生活，那一切则是另一种境界。对我们而言无论是已经经历过，或是正在经历的事情，我们都可以以正好的心度来面对，我愿做棵向日葵，努力地追随着太阳。虽说离着太阳很远，但是努力把头转向太阳，也会将阳光收藏到心中。

2、这次的书评用不同于往常的格式来写。先来说说我自己的。刚毕业，依靠家里的关系先后找了实习单位和工作单位。在为期小半年的时间里，也吃过一些苦，学专业知识，也学做人处事。带我的师傅可以说是很吝啬，不愿意教我东西。虽然也打点过但终究还是很难让她教我东西。每次有问题问她总是很随意的打发。有一段时间对自己很失望，不愿意上班。回家面对父母的询问，自己总是挑好的说，不愿他们操心。时间一长不免心灰意冷。后来突然就想通了，不管是受到怎样的冷对待都要坚持下去。你越是不教我，我就越是要让你教我。我每天去的更早，不管做什么我都是第一个，夸她的衣服，想尽办法让她教我。好在最后还教了我一些东西，在那段时间里整个人都被磨练出来。现在上班的时候总是会庆幸我多亏了当初自己的坚持和师傅的吝啬，才会有好脾气的我和圆滑的处事能力。《向着阳光奔跑2》这本书的第二章讲的是学会交往，沙漠变绿洲。在这一章里我觉得求人办事，口难开——谨慎巧妙地提出你的要求这节对我之前的情况很受用。作者列举实例证明道理，后又用假设做分析，得出结论：有求于人，就当一对对方为中心，以对方为商谈的主角。在求人办事的时候，记得多提对方第一的事情。人在心情好的时候是最容易答应别人的请求的。很可惜没有在当时读到这些。不过现在也尚且不晚。看书的时候发现了错别字，可能是校对的时候疏忽了。书刚拿到手的时候其实觉得不怎么样。后来失眠拿来当睡前读物，发现写的还是蛮有道理的。内容通俗，事例形象，值得一读。跟很多正能量的书籍一样，是本心灵鸡汤。

3、成功的经验大抵相似，而失败却各有各的不同。人生的每一步都是未知且意义重大的，值得认真对待，然而人总会不时陷入低潮，每天像梦游一样；记忆力退化；注意力无法集中；心情纠结且烦躁等，低潮时期我们无法做出正确的判断、容易错过来之不易的机会、陷入自怨自艾的恶性循环，然后在渡过低潮期的时候后悔虚度了时光。看到《向着阳光奔跑2》这本书的时候，我正莫名其妙的陷入低潮，一本好的励志类书籍在低潮时期的作用不言而喻。设立目标、人际交往、调节压力、正视现实、持之以恒、勤奋努力、乐观向上等是本书的关键字，也是绝大多数心灵鸡汤类文章所阐释的内容，

《向着阳光奔跑2》

其实这些关键字和文字背后所要表达的含义，在有一定生活经历的朋友们心中都有一个自己的解答，甚至比书籍阐释的更加深入。而人类的思维总是神秘且严谨的，一些明白的规则、要点在一段时间的搁置后会被放置到思维殿堂最偏僻的角落，被琐事和情绪裹挟，真正需要运用时，人们会对它们视而不见。这时励志类书籍的作用就体现出来了，通过阅读，我们能够像在思维殿堂程序中安装了搜索引擎一样迅速找出属于自己的正能量，运用能量，调整情绪，获得成功及自信，从而进行一个良性循环，维持高涨的情绪，保持高效率运转。很有幸，在浩瀚的书海中遇到了这本《向着阳光奔跑2》，让我在低潮中得到启示，引领我重新得到力量。所以我想说的就是：书来的正是时候，成功在远处但已触手可及。

4、看这本书之前，先看的目录，确实被吸引了。因为当前遇到的各种疑问都有解答。带着这些疑问，看完这本书，发现有一些收获。对于目标的分解，虽然自己本科学的管理，也了解各种目标制定和计划执行的要点，却没有将自己的生活做一份如此详尽的计划。另外关于书中电话销售的要诀，让我认同这种专业，让我眼前一亮。书中剩下的那些关于别人奋斗的故事，也是很吸引人的。个人认为本书有很大的提升空间。一方面这本书可以看做一个故事集，数量很多，但对故事的挖掘还谈不上封面说的用行动提升正能量的数。每个故事太短，必然会破碎，或许有朋友喜欢，但我分辨不清主旨。那些介绍艰苦奋斗，或者别人不知道的那些心酸，比如作者自己做淘宝又兼做推广之类的工作，作者描写的太吝啬了。或许这正是我的问题：好高骛远。但我很满足从书中了解的东西，这就足够了。

5、内心充满阳光，黑暗无处躲藏——读《向着阳光奔跑2》by/烟波浩渺曾经用过的一句签名，目前仍然很喜欢的一句话：我希望躺在向日葵上，即使沮丧，也能朝着阳光。我想做一棵向日葵，即使是死亡也向往阳光。那颗渴望阳光的心，一直都在积极跳动。本书旨在将乐观、开朗、善良，悄悄在读者的心底播种，慢慢生根发芽，为了理想一路向着阳光奔跑。阳光想要遮盖阴影，积极想要消灭颓废，人生还有什么不可以？看书皮、看书名毫无疑问的励志书，热血沸腾、激人奋进的故事，当你在迷茫颓废时，书中的故事则是可以点亮蜡烛的那支火焰。乍一看作者的名字以为是男性，读了书中内容才发现原来是一位辣妈，看行文风格充满阳光勇敢之气，能不能称呼作者为“女汉子”，（也不知道现在称呼豪爽性格的女生，为“女汉子”是褒义还是贬义），书中故事洋溢着满满的正能量，为生活加分，为目标加油。本书共分为十章：目标、交往、压力、成功与失败、日积月累、勤奋、坚持、选择伴侣、变通、身体健康。每一章节下又有七八个分类。分类明晰，归纳整齐有序。用词轻松不呆板，说教少，指导方法多。分别讲述了相对应的各种励志故事和反面教材，包含各种名人名言，相当于一个故事小汇编。各种名人唐伯虎、马云、俞敏洪、林肯、大仲马、奥巴马、周杰伦、章子怡等等的成才故事，当然还有作者自身的故事，以成功的案例带出正能量，以反面故事反思失败的根源。同样还有创业、面试、写书、婚恋、工作、发明等不同类型的故事，书中讲的故事你知道也不少，讲得道理哪个不懂？即使懂了也不一定做得好，做得到。也许在彷徨时，纠结时，你需要一句话、一个故事点醒自己，而你只要在正确的时间遇见正确的书，恰巧需要这类型的书。没有方向的时候，任何方向刮来的风都是逆风。感谢书本，每次在最无助的时刻，大量的阅读，总能在书本找到解决问题的方法或得到启发。一切都还有可能，只因为我们还好好地活着，只因为我们一直都向往阳光。摘录书中喜欢的几句话：周国平：一天是很短，早晨的计划，晚上发现只完成很小一部分；一生也是很短，年轻的心愿，年老时发现只实现了很小的一部分。斯大林：有理想的人，生活总是火热的。克雷洛夫：现实是此岸，理想是彼岸，中间隔着湍急的河流，行动则是架在川上的桥梁。

6、总会有那么一瞬间，你觉得迷茫。可能是大学刚毕业，苦找工作无果后；可能是深夜下自习，独自一人回简陋出租房的路上；可能是同学依靠家里风生水起，而自己却还挣扎在温饱线时。特别是前一段时间特别点击量火爆的《寒门再难出贵子》，通过在银行招收实习生的例子，讲述了一群家庭条件不同的孩子，纵然是同一所学校毕业的，会因为家庭背景的不同，受限於眼界和性格，即便天道酬勤，也很难通过自己的努力创造奇迹，摆脱贫困的轨迹。这个时候很难不怀疑，现在的努力会有什么用，真的能接近自己的梦想吗？《向着阳光奔跑2》通过大量的实例，不断鼓励，并给出方法，让你相信，没有到不了的远方。让人看后热血沸腾，不断打磨手中长竿，就等一个支点撬动地球。全书有十个章节，粗略总结下包括：制订目标，学习交往，化解压力，不怕失败，不断积累，勤奋态度，坚持奋斗，选择伴侣，灵活变通，健康身体。每一章都分有几个小标题，然后用自己的亲身经历、名人典故或者干脆就是某大学生、某年轻人的故事来不断论证，通过自己的努力是可以一步一步达到成功的。父母没钱没势不能给自己工作上助力？雷浪声就是通过自己努力一毕业就成了千万富翁！学历不高找工作没有优势？某大专生就是通过自己的谦逊努力最终赢得某知名企业销售代表！总是失败对自

己没有信心？你看《101次求婚里面》又丑又穷的包工头还追到大提琴女神了呢！总之，就是这样一个模式，不管遇到什么困难，她都能用前人的成功经验激励你，不要给自己找借口，你之所以不成功是因为不够努力，方向不对或是时候未到。天道酬勤，只要坚持坚持再坚持总会有出人头地的一天的。虽然这样说有点戏谑的成分，不过现在的励志类都逃不过这样的洗脑模式，难免有点假大空的嫌疑。尤其是我近些日子看到一则新闻说，我们从小学到大的华盛顿砍到樱桃树的故事，因为不说谎勇于承担错误反而得到父亲赞赏，是没有可靠来源，极大可能是杜撰，甚至连华盛顿故居都没有樱桃树。在此之后，我就不大相信这些“别人家的孩子”的励志传奇。不过本书中描写自己工作经历的一部分内容，还是很值得称赞的，通过自己给《做人与处世》杂志投稿，总结出不要给自己设限，要学会挖掘自己潜能。以及软件销售时的心态转变，都是很情真意切，对全书那种尽数别人家孩子的成功事例也有奠定很好的基调，就像恨铁不成钢的长辈们鼓励你那样自然。这本书我最喜欢的就是第一章：目标决定成就，她告诉了制定短期目标可行的方法：一、把为实现长远目标你可能要做的事情，全部按时间顺序列出来。每一个长远目标下至少要有三十个短期目标。二、把最重要的、最紧急的（近一个月内要做的）短期目标列出来。每一个短期目标都要用明确的词句说明，要加上完成期限。三、把短期目标放在现实环境中去考虑可行性，目标一定要切实可行。四、把近一个月内最重要的短期目标划分到每一天中，值得注意的是，每周至少要留一天来应付意外情况发生，以保证计划不被打乱。为了帮你认清自己的短期目标是否切实可行，后面还有十二个问题帮忙细化，给整理自己的计划一个思路。每一本书都有自己的优缺点，对于需要正能量的群体来说，阅读这本书是比向同龄人倾述更好的选择。把书中精华为我所用，毕竟我又不是生来挑刺的。我强烈同意该书的主旨，这也是作为穷人家孩子一份倔强，我始终相信奋斗的意义，即便长夜漫漫，太阳总会升起！

7、这本书到的时候是我正纠结的日子，刚毕业，面临的现实实实在在地地震碎我脆弱的心灵，容许我最后矫情一下所剩不多的柔弱。搜寻了一下记忆中看过的为数不多的几本书，大致的印象就是生活很美好，世界很阳光。当然，在我们的世界中有正能量的一面很重要，但是，初识社会，带给我们一个已知的现实同样需要。书本的定义大概与老师相似，传道，授业，解惑。在成人之后，了解世界，了解自己才是为人生的后三十年奠基。书中的小故事很具象，我很喜欢，一个人一生面临的问题很多，又各有不同，在十字路口要碰到的事，细细思考，这比走一条别人的路重要得多。我以前在想，跟风是个坏习惯，而且没有就业压力，所以我不考研！好吧，我承认这纯属愚昧。在一个没有准确认知和正确思考下做出的鲁莽决定，它必然是错误的。突然想起一句广告词，每一朵白鹅绒都是一个小太阳。看来我的世界里充斥的都是假装小太阳的白鹅绒，我并未见过真正的太阳。光，会挤走黑暗和迷雾，在我们心里都向往一段光芒的存在，驱散迷茫和愚昧，真正悲哀的估计是连自己都不知道自己需要这束光的人吧！还有句狗血的话，书籍是人类进步的阶梯，年少无知的时候觉得不过尔尔的人，长大后才发现我们或许还不及他们，后来变得谦虚而谨慎。年岁告诉我们的事情，终归还是来了，书本中我们未探索的未知，依旧未知。说了这么多抽象的，其实这本书分析的是你人生中会面临的选择，然后巧妙地避开险山峻石。告诉我们世界残酷，奔向阳光。

8、翻看上次读到的书签，坚持真是一个漫长的过程，不过好在，我们不赶时间。第七章以坚持笑对人生残局，其实说到底，论人生残酷，也是少之又少的人生经历，大多能咬牙坚持后的回望过去也就不是残酷了。我们大多经历的都是平凡的人和平凡的事。之所以不平凡，是遇到了一个我们称之为梦想的东西，他一直在你的心里，不时提醒你，试想人生百年，最令人后悔的不就是那些没有做过的事吗。残酷也就是伴随梦想实现之际的产物，让你放弃，摧残你，同时也让你的人生更加璀璨。读书，就是读其他人的人生，通过读书，读到作者脑中的想法，通过文字进行一次交流。时间有限，读到的书有限，每次相遇不管是素未谋面的作者还是书本身都是一份缘分，努力汲取书中的养料是读者的权利，从中读到了自己，读到了启示就是我们的幸福。在读这本书的时间中，跨越了将近一年时间，读到这一章最令我感动，也是最契合我现在生存状态吧。梦想就是去做那些如果不做就会后悔的事情，勇气就是即使内心有恐惧仍然去做的决心，在2014年即将结束之际我想对努力了一年的自己说向着阳光奔跑，做最爱的自己。

9、或许我是个感性的人，又或许是个矫情的人，总有那么几天就像女孩的生理期一样，我突然就会变得情绪很低落，会感觉到痛苦、迷茫、悲伤、甚至觉得生活似乎都不再那么美好，我找不到了你自己。《向着阳光奔跑2》是一本用行动提升正能量的书，她说，一路的奔跑，汗水凝成了力量，阳光赐予我们能量。坚持下去，骨子里的正能量即可迸发，从梦想不再遥不可及。本书的作者是刘文献。她从十个章节来写了如何提升自己的正能量，每个有追求的人或多或少都有基本属于自己的励志书，

《向着阳光奔跑2》

时刻激励自己前进，而你本书却是一本不可缺少的正能量的书。这本书里说，先做一再做二，每天一点点，当你不再畏惧艰难，执着向前，一步步实现人生价值时，也会获得丰富的财富。曾经的自己，在好友相继去国外上学后加上她们的劝说，也有了想去上学的想法，可是英语很差的自己，在面对雅思的时候，内心是恐惧自卑的，而后每天坚持50个单词不停地背，此刻发现那本雅思书早已被自己翻旧，作文，听力也一点点的在练习着，尽管最后我还是放弃这个想法了，可是我的英语由此进步了不少，就是我得到的财富。在这学习期间，我曾因为成绩带来的压力而在深夜失眠，因焦躁头痛的夜晚无法睡觉，作者在本书里诠释了如何面对压力，我想如果我早点看到这本书，现在的结果会不会不一样。对于即将走向社会的自己来说是，与人交往是目前太重要的一门课程，我将面对的是跟学校完全不同的环境，说话做事尤为重要，书中人交往章节就像老师在你面前一样给你指导，告诉你怎么做会让你的生活工作变得更为的顺心。《向着阳光奔跑2》写了是个章节，一、目标决定成就 二、学会交往，沙漠变绿洲 三、有压力就累，没压力可怕 四、失败与成功仅一步之遥 五、先做一再做二，每天做一点点 六、勤奋乃一切成就的催产婆 七、以坚持微笑对人生惨剧 八、选择另一半，决定你一半人生 九、懂得变通，高瞻远瞩 十、身体健康，做个不倒翁。我想这些章节中总有深入你内心，触动你情感的，因为这个社会有比较，有落差，有压力，有交往，总有迷茫的时候，总有悲观的时候，我想这本书是适合。总有那么几天，人的情绪是处在低谷期的，不知道怎么开口跟朋友诉说，这本书无意是你最好的伙伴。

《向着阳光奔跑2》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com