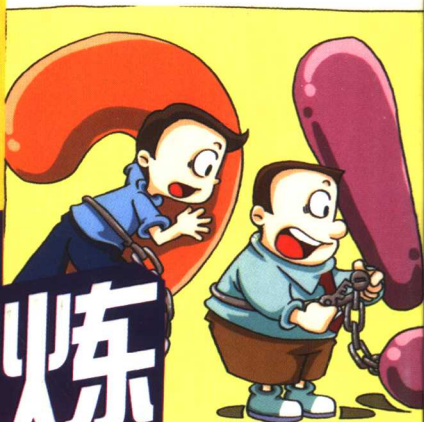


快乐中国
湖南卫视
快乐中国丛书

快乐修炼

刘一平 罗红辉 编著

湖南人民出版社





快乐修炼

湖南人民出版社

江苏工业学院图书馆

藏书章

图书在版编目(CIP)数据

快乐修炼/刘一平 罗红辉编著. —长沙: 湖南人民出版社, 2006.12

ISBN 7-5438-4692-6

I.快... II.①刘...②罗... III.卫星广播电视-电视台-企业文化-湖南省-通俗读物

IV.G229.276.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第160951号

快乐修炼

编 著: 刘一平 罗红辉
漫画绘制: 董少飞动漫艺术工作室
出 版 人: 李建国
统 筹: 廖 铁
责任编辑: 李蔚然
设计总监: 虢 剑
印制总监: 肖 晖
装帧设计:



曾 遥

出版、发行: 湖南人民出版社
网 址: <http://www.hnppp.com>
地 址: 长沙市营盘东路3号
邮 编: 410005
经 销: 湖南省新华书店
印 刷: 湖南健峰彩色印务有限公司
印 次: 2006年12月第1版第1次印刷
开 本: 710×1000 1/16
印 张: 17
字 数: 256, 000
印 数: 1-5, 000
书 号: ISBN 7-5438-4692-6 /Z·180
定 价: 50.00元

《快乐中国》丛书

编纂委员会

总 顾 问：魏文彬

出 品 人：欧阳常林

总 策 划：刘一平

编委会主任：欧阳常林

常务副主任：刘一平

副 主 任：孙 明 李秋安 王 维 刘向群 汪炳文 曹树荣

周秋成 张玉莲 钟月英 薛雨东 梁瑞平

委 员：彭 健 孙建平 樊旭文 潘礼平 李 浩 朱德强

肖 炜 周雪英 陈志祥 曹湘屏 王 平 陶明娟

易 进 宋 点 李叔安 吴 跃 范志杰 高福初

李耀武 彭进忠 王旭波 袁 勇 刘晓东 王水田

李 峰 刘红耘 郭文燕

主 编：薛雨东

执行主编：彭进忠 陈耿农

《快乐密码——湖南卫视十年传奇》陈耿农 李 娜 易领高

罗雅妮 江 虹

《领秀中国——湖南卫视娱乐品牌全接触》王云峰 朱志成

《超女幕后——快乐中国的巅峰之作》创 意：刘一平

执 行：吴雄杰

《快乐修炼》创 意：刘一平

执 行：罗红辉

协 调：袁 勇 吴异霞

文稿统筹：刘 毅 龙向军 黄韵洁 申亚东

图片统筹：王 普 李 理 戴 佳 袁 芳

图片整理：白 玲 黄 芬

图片摄影：罗 凡

总序

魏文彬

2006年超级女声总决赛帷幕落下的第二天，我与刚刚出炉的年度十强首次见面。在那个言辞恳切的座谈会上，望着她们灿烂而稚嫩的面孔，我讲得最多的一句话是：“你们应该感谢生活，感谢这个时代。”我不希望这些“超级女生”因为即将开始的辉煌前景而忘却感恩的情怀，尽管她们一路走来并非坦途，充满艰辛。

这种感恩，同样可以作为我回首湖南卫视创业十周年时的一种基本心态。

1993年，当时的国家广电部正式批准了关于湖南电视台上星的报告。但是，那时候的湖南电视台还很穷，蛰居在湖南这个农业大省，年广告创收只有三千来万，屏幕上一天到晚播放的都是农资、饲料广告，荧屏形象土气、小气。上星需要三千万元的技术建设费用，我们都捉襟见肘。

但我们生逢其时，赶上了国家市场经济制度确立后所迎来的巨大改革浪潮。在这一宏大的历史背景下，湖南广电人放开手脚，确立了产业化的改革方向，进行了一系列机制的大胆改革和节目创新。1995年创立、1996年开播的湖南经济电视台，就是在那时候推出来的改革试验区。到1997年1月1日湖南电视台正式上星时，我们通过湖南经视，已经初步为湖南卫视的改革和起航奠定了经验基础和思想基础。

湖南电视台上星至今的十年，对于我们的创业历程来说，是一个全新的时间单元，发展的空间与维度与以前相比完全不同。十年来，湖南卫视的规模优势、平台优势、品牌优势、团队优势逐渐形成，外界的舆论把这一切归结于电视湘军心忧天下、敢为人先的精神品格，并对此盛赞不已。

但我始终告诫自己的团队成员，千万不要产生个人英雄主义的虚幻感，湖南卫视不是汪洋中的一叶孤舟，它是因为处在一片风和日丽之中才得以远航。这“风和日丽”，就是我们这个时代日渐清明的政治环境。

我们这一代改革的实践者，大多对过去极“左”社会有着刻骨铭心的记忆。有一次，一位记者试图让我抱怨一下《超级女声》所受到的非议，我却告诉他：不同的言论是多元化社会所允许的，在样板戏独占天下的年代，会有《快乐大本营》和《超级女声》吗？我相信清明的政治环境必然培育出包容和宽松的社会氛围，这两个节目能够在非议中存活，就证明我们的时代在进步。尽管我也认为，李宇春的个性也许只有在湖南卫视这样的媒体才能被释放出来，但我更相信，没有时代的大气候，湖南卫视本身的个性也无从谈起，电视湘军的创造精神也可能被雪藏，无从激活。

湖南卫视2006年的广告收入冲过十亿大关，这表明它已经毫无争议地由一个区域性媒体成长为一个全国性媒体。即便面对如此骄人的业绩，我也常常想到，如果没有中央一系列关于文化体制改革的文件精神，我们能在本来行政切割很严重的市场上左突右闪吗？我们能把自己的招商会开到北京、上海和广州去吗？

关于湖南卫视以及湖南广电未来的发展，我和我的团队成员们讲过这样一段话：中国的改革开放，已经不可能回头，未来的中国政治环境将更加宽松，人民群众的文化需求将呈现井喷状态，文化体制改革和文化产业发展的春天即将到来。这既是我对未来的判断，也是我的基本政治态度。

在湖南电视台上星十周年之际，以感恩的心面对生活和时代，以自信的姿态面对未来，再适合不过。

（作者系湖南省广播电视局党组书记、局长）

五十之后的梦（代序言）

刘一平

我有过梦吗？

年过五十之后，加上身体有疾，年少时的激情与偏狂已经离我而去，我很自然地生活在日复一日的平淡里，在这个过程中丢失过什么，却从来没有回过头去好好看看。我以为自己淡忘了的曾经种种，早就随风去了，我常常困在迷糊之中，可是种种微小的直觉又撩拨着我，让我不及防备地在瞬间苏醒，然后心里的疼痛像是一漾一漾漫出来的潮水，将我一点一点淹没，在被黑暗完全吞噬之际，我本能地伸出手来呼救……

在这个时候，我记起了我是一个有梦的人。

我曾在梦中梦见过一只白色鸟，白色鸟是神鸟，你心中有什么愿望，你一呼喊，它就会飞来帮你实现。我孩子气地大声向它询问通往快乐的密码是什么，白色鸟拍打着漂亮的翅膀，飞落到我的手上，在我手心画了一个神秘的符号，然后飘然而逝，我兴奋地挥舞着双手，朝着白色鸟飞去的方向呼喊、追赶着……一觉醒来，却怎么也想不起那个神秘的符号是什么了。

我还做过一个床沿的梦。我梦见我睡在一个床沿边上，床沿很窄很窄，我侧脸一看，床沿旁边是深不见底的万丈深渊，稍有不慎，跌进去就粉身碎骨。那个黑漆漆的深渊透出的恐惧，让我痛苦地挣扎着惊醒过来……

梦是意味深长的，它以一种密码交流的幻景展示了我的存在和我存

在的可能性。梦境诱惑着又逼迫着我去破解这个密码，追寻、破解密码的过程会让我的生活变成生命的幻觉和神话吗？也许，可能，我似乎无法摆脱不断去追寻梦中密码的冲动。

因为我是一个有梦的人。



为什么会有梦？

梦意味着打破现有秩序进入未知将来。没有什么比进入未知状态更奇妙诱人了。

十年前，我从省委宣传部来到湖南电视台，与一群同样喜欢做梦的电视人聚在一起。那个年代，中国社会的转型，助推了电视一种人文精神的转向，那就是重新回到现实。关注现实、关注人，电视的民生意识是赢得观众尊重的标志。所以我常与我的同事们在一起探讨梦想和现实、人和人性的问题。

那一年，因拍一部湘江的纪录片，我与摄制组的一行人行走在潇湘源头。在源头边一个宁静的小庙里，摄制组的人都进去抽了一签以问未来。有一人抽了个下下签，他不相信，连抽了三次，竟是同一签。这个下下签提示给他的谶语是：要改变命运，就要变成另一个人。而同行的另一个人抽到一个上上签，给他的谶言是：身藏千万金，全在身自知。

这两个谶语让我沉思良久。我不知道抽了下下签的同事的心中该是怎样的失望？我也不知道抽了上上签的同事心中在怎样的窃喜？我该用什么样的方式来安慰这个他和祝福那个他呢？

坐在回来的车上，我浮想联翩。我记起我在一本书里看过这样一句话：人是一种时空的存在物，又是一种实践的存在物，这个实践是在价值选择上的实践。这句话让我心里一亮，上上签也好，下下签也好，都在于自己的选择。其实每一个人都有上上签的可能，也会有下下签的可能，关键是你用什么样的智慧来把握、改变和造化，自知、自觉才是自为的宿命。如果没有足够地对自我的审视与思索，必然是命运的一道硬伤。这也是一句谶语：既然无从逃避“此处”的现实，幻想的翅膀总要栖息在现实的枝头上，看清方向、找准路标是比什么都重要的追求。

上上签、下下签都在自己的手里。

三

我有做梦的能力吗？

我总是想像自己能成为一个非常聪明的人，像圣人那样，智慧多多，成功多多，快乐也多多；我也想像自己是一个愚蠢的人，像韩少功《爸爸爸》中的丙崽，整天傻乎乎地吃喝，不知愁为何物，这也是一种快乐的活法。但是现实生活中我这人不聪明也不愚蠢，夹在其中，对许多事清楚又不清楚，所以我总是被这种痛苦折磨着，此间的感受确实难以言说。

生活中不能忍受的，不是存在，而是不能成为自我。对自我的追寻总是在一种自相矛盾的不满中开始和结束。

这种痛苦的压力和心情可以改变吗？我想起李政道博士说过这样的意思，在他看来整个宇宙就是一个力的结构。厚黑学创始人李宗吾先生则发现人的心理及其行为和人际关系演化的背后也是一个字：力，“人的心理依力学规律而变化”。心理之变化，如水之变化。水是以直线行进的，但把它放在器中，它就随器异形，器方则方，器圆则圆。人的心理，也是如此。人的思想感情，本也是以直线行进的，但表现出来，却有许多弯弯曲曲、奇奇怪怪的状态。其原因就是在身处的境地时空里，与外人的心力相推相引，有力与力不相交的，有力与力相消的，有力与力相合的，也有力与力相需的，凡此种种力的合力作用，惟有两力平衡，才能把握住力的动作和方向。

放眼寰宇，万事万物以平为归，水不平则流，物不平则鸣。人心是一种力结成的，力以平为归，这种力促成的不仅仅是和谐、和美的个人心理秩序，而且还会形成和睦、和乐的心理秩序氛围。这难道不是人人向往的梦之境界？

心中藏有一“平”字，就不会丧失做梦的能力。

四

梦会被遗忘吗？这是我常常自问的一句话。

孔子说四十不惑，五十而知天命。人在四十岁以前，是用加法生活的。在这个阶段，人不断地从这个世界上，收集他的资格、经验、财富、情感和名誉等。在四十岁以后，开始用减法去生活，把那些不想交的朋

友舍掉，不想做的事情拒绝，甚至不想挣的钱不挣。这时就要学会舍弃，当敢于舍弃那些不是你心灵中真正需要的东西的时候，人才真正接近不惑的状态。

而今我走过了不惑之年，走进了五十知天命的时候。何为知？何为命？又何为天命呢？

记得那年随摄制组到湖南永州江华的一个小乡村采访，见到一片占地几十亩的桤木林。桤木林中蓬蓬勃勃的桤木，让外人见了直呼其是“妖树”，因为桤木是长得很慢很慢的树木，而这里的桤木大的有上千年的年轮，小的也有几十、上百的年轮。其实这些桤木在当地人眼里不是“妖”而是“神”，因为这片树林连着村口的那眼清澈见底的水井。那口井是全村的生命之源，所以村民说也不知从何年何月起，全村老少自觉地封山育林，维护他们这片“神林”，因为这里有他们的生命之源、生命之根。生命之根需要维护，心灵之根同样需要维护。知自己的生命之根在哪里，知自己的心灵之根在哪里，这样才会有所不惑，有所不为。

五十知天命，天命不可违，天命是天地大道的法则与规律。知天命是否就要忘掉曾经做过的梦呢？那也没必要。孔子说：“不怨天，不尤人，下学而上达，知我者其天乎。”我想，按照孔子说的道理，一个人只要找准自己的基点，时常学习完善自己的内心，通天的梦想永远不会褪色、消失。

常常跟自己的根说说话，在那个场景里说出来的话，会铭刻在心的。

五

提倡快乐修炼，是我的职业之梦。现在阐述这个理念的书要付梓开印了，我感到欣慰。

快乐修炼是一种自由、自主、体验性的行为；是一种锻炼心力、增长智慧，身入心入的体悟。

快乐修炼是从人的生存发展的根本需要出发的，是以探索思想政治工作的规律性为出发点，与工作的实际相结合，特别是与创造性的工作相结合，让人人都感受到工作和成功带来的身心快乐。

快乐修炼注重对自我的一种反思，将注意力不放在“他”上，而是放在“我”上，使“我”获得观察全体的清晰而冷静的视野，从而有了

长久的工作动力。

快乐修炼促进新机制、新系统的建立。新机制、新系统可以传染、复制、分享、创造快乐，新机制、新系统还具有校对、纠错的功能，让快乐得以延续和保持。

如果我们都来努力并且一直坚持下去的话，我想这种效果就一定能够实现。

六

今年我生日的前一天，我做了一个梦，梦见我儿时的一个朋友来给我做生日。我简直不敢相信自己的耳朵，朋友送我的生日礼物竟然是带我去广电中心背后的山上挖坑。朋友笑着说，“想不到吧？对于你来说，这样的礼物才是真正的礼物，今天看我们谁挖坑挖得快。”比就比，我二话没说挥舞着锄头挖下去。我先挖好自己的坑，看着从土坑里挖出来的一堆一堆、一捧一捧的土、沙和石头，像新的东西一样，但又像我司空见惯的事物。朋友说，那就是你深埋的历史，还有你未来的理想。我哈哈大笑地笑了起来。“挖坑真好！深埋的可以敞开，敞开的可以重新深埋。”我被朋友说的这句话惊呆了！一时不知怎么回答。

梦醒后我想起美国土著人的一个风俗，连续三天赶路，第四天必须停下来休息一天，用他们的话说就是：“走得太急了，怕自己的灵魂跟不上来。”在生活节奏日益加快的尘世间，我像许多人一样天天低头赶路，不知不觉地被各种无形的力量推着走，追逐着眼前的东西而去，很少停下来静静地思考和检讨一下曾经走过的路，却不知灵魂早已落在自己匆匆赶路的身后无影无踪了。我害怕自己成了没有灵魂的行尸走肉，等一等自己的灵魂吧。

这就是我五十之后的梦。

（作者系湖南电视台党委书记）

目录 CONTENTS

Chapter One

第一章 修炼思考 /001

- 1 品格修炼与快乐 /003
- 2 快乐文化品格修炼大纲 /007
- 3 快乐文化品格修炼的实施计划 /013

Chapter Two

第二章 追随智慧

——36 项品格修炼故事 /015

- 1 勤奋：全力以赴完成所交代的任务 /016
- 2 尽责：努力做好角色内应做的事 /019

- 3 感恩：以言行回报所受到的恩惠 /023
- 4 守信：遵守一切承诺以获得信任 /026
- 5 宽容：接纳并努力理解别人的不成熟表现 /030
- 6 创意：从新角度生成观念、行为并产生简洁高效的结果 /033
- 7 明理：深入了解事物的内在规律 /037
- 8 谦虚：发现自己的不足并勇敢承认 /041
- 9 公正：视维护纯正真实的事为自己的责任 /045
- 10 信心：正视内心的恐惧并战胜他们 /049
- 11 主动：看到事物不等别人开口就着手去做 /052
- 12 尊重：以平等的态度对待别人 /055
- 13 诚实：准确地说明事情原委以赢得未来的信任 /059
- 14 奉献：向他人不求回报地付出 /063
- 15 耐心：为等待预期的结果而坚持行动 /068
- 16 守时：在约定的时间里完成别人交代的任务 /072
- 17 明辨：明智地辨识出问题的根源，解决问题由果溯因 /076
- 18 果断：抓住复杂事物的关键迅速采取行动 /080
- 19 灵活：不固执己见，愿意接受调整 /084
- 20 敏锐：迅速从复杂的状况中发现问题并做出反应 /088
- 21 专注：将注意力集中于某人某事而显示其重要性 /092
- 22 热忱：做一件事时全身心投入直到成功 /096
- 23 节俭：不容自己和别人有不必要的花费 /099
- 24 知足：品味真正的快乐而不被各种诱惑扰乱心性 /104
- 25 自重：认清自我，不使生命毁坏消失 /107
- 26 亲和：以亲切的态度和行为赢得合作 /110
- 27 勇气：面对困难仍然敢于挑战 /114

- 28 节制：摒弃私欲，在生活各层面中都正当行事 /118
- 29 稳健：沉稳而不沉闷，坚定而不固执，不轻浮于事，
不浮躁于心 /121
- 30 忠诚：无论何时何地都坚定地履行对服务对象的承诺 /124
- 31 仔细：对待每一个细节都不轻率 /127
- 32 整齐：遵守适当的顺序或正常的安排 /130
- 33 慎重：明辨并避免会产生不良后果的言行 /133
- 34 毅力：以内在的意志面对压力，追求至善 /137
- 35 乐观：直面现实，对事物发展抱积极态度，
在行动上充满信心 /140
- 36 敬畏：以恭敬之心抑制膨胀自大的意念 /145

Chapter Three

第三章 非常比较

——快乐的人、不快乐的人八大 经典差异 /149

- 1 自我认知 /150
- 2 对待他人 /152
- 3 对新事物的态度 /154
- 4 时间观念 /156
- 5 财富意识 /157
- 6 情绪指标 /158
- 7 行为倾向 /159
- 8 归属感 /160

第四章 行者言说

——我与湖南电视台的故事 / 161

一个青年人的换位思考 / 丁 诚 / 162

以苦载乐 乐在其中 / 王文兰 / 165

成就自我 成就超女 / 王 平 / 167

品格决定命运 / 孔 琦 / 169

爱事业爱人生 / 朱志坚 / 171

勤奋知足 尽职尽责 / 卢焜华 / 173

那种坚持 那种毅力 / 孙 莉 / 175

洪水、记者、尽责、感恩及其他——几个词汇的力量 / 牛高峰 / 177

痛并快乐地成长 / 陈 山 / 180

在感恩中前行 / 何小庭 / 182

最是难忘引路情 / 何共淮 / 184

学会真诚 敞开自己 / 何 旻 / 186

心存敬畏,所以感恩 / 陈晓冬 / 188

因为感恩所以豁达! 因为豁达所以快乐! / 余淑君 / 192

再谈品格修炼 / 周一凡 / 194

尽责随想 / 杨 壮 / 196

快乐属于勤奋的人 / 杨 全 / 198

快乐 = 勤奋 + 尽责 + 奉献 / 张冰宇 / 201

我的快乐守则 / 张芳芳 / 203

一杯水 / 张林芝 / 205

坚持的美丽 / 范 例 / 207

让热忱充满内心 / 郑 宾 / 209

敬畏，所以敬业 / 罗强良 / 211

追踪报道袁隆平二十三年 / 罗 英 / 214

感恩的心 / 罗耀霞 / 217

尽责则事成 / 姚安林 / 227

水滴成河练就品格 / 段前贵 / 229

尽善尽美 尽职尽责 / 姚 嘉 / 231

体验激情 体验快乐 / 郭文艳 / 234

感恩，快乐前行的路标 / 梁瑞平 / 239

我的快乐 / 喻 晶 / 241

播出安全离不开品格修炼 / 臧干军 / 243

对快乐文化的几点思考 / 薛雨东 / 246

后记 / 252

第一章：修炼思考

我是谁？我从哪里来？明天将向何处去？

一个人的不觉醒就是事业的不觉醒，

一个时代的真正觉醒就是每一个人自己的觉醒。

品格修炼是社会、集体、个人的魂。