

晨光心语

徐晨光

著

湖南师范大学出版社



晨光心语

徐晨光

著

● 湖南师范大学出版社



图书在版编目(CIP)数据

晨光心语 / 徐晨光著. — 长沙: 湖南师范大学出版社, 2016.12

ISBN 978-7-5648-2733-5

I. ①晨… II. ①徐… III. ①社会主义建设-价值论-中国-文集 IV. ①D616-53

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第288682号

晨光心语

徐晨光 著

策划组稿: 吴真文 宋 瑛

责任编辑: 宋 瑛

责任校对: 蒋旭东

出版发行: 湖南师范大学出版社

社 址: 长沙市岳麓山 邮编: 410081

电 话: 0731-88873071 88873070

传 真: 0731-88872636

网 址: /http://press.hunnu.edu.cn

印 装: 长沙超峰印刷有限公司

开 本: 787mm×1092mm 32开 印张: 7 字数: 103千

版 次: 2016年12月第1版 2016年12月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5648-2733-5

定 价: 28.00元

本书若有印刷、装订错误, 可向承印厂调换

我写晨光心语

(代序)

《晨光心语》一开始是写给我的几十个博士、硕士学生看的。当了几十年的老师，带了那么多的学生，他们工作在各条战线，各种层级的都有。帮不了他们什么忙，很内疚，就想把我成长的经验和教训写给他们，让他们少走弯路。开始是发在微信群里，点赞者几十人；应朋友要求，扩大阅读范围，发到了朋友圈，读者散见于省内外，直接点赞者近两百人。到现在，平台拥有粉丝近三千人，每篇短文的阅读人数超过一千人，重点文章的阅读人数接近五千人。

《晨光心语》，开始只准备有感而发，不定

时写作，因大家的鼓励，后来每天一篇，早上七点准时发出，至今已有一百五十余篇，内容包括人生观、为人处事、工作经验、党的建设等方面。

《晨光心语》，开始是一种消遣，打发时间。由于读者的热情，后来成为了一种责任，空闲时间多数用到了这里。短文没发出，就有任务没有完成的感觉。好心的朋友，多次劝我不要太累，我的回答是“做喜欢做的事，累也不累，不做才累。因为我爱晨光心语，因为我爱读者”。

《晨光心语》，开始写作时，手机屏幕显得很大，字也看得很清楚；八十篇后，屏幕越来越小，眼睛越来越花，写作开始吃力。在大家的激励和支持下，我开通了个人微信平台，把手机上的写作变成了电脑上的写作，把手机上的点赞变成了平台上的留言。

《晨光心语》，定位为党建公益平台，是大家共享的平台，不保密，不设防，不图回报。与

《晨光心语》结缘，有缘者，都能看到；有兴趣者，都可参加讨论；有情者，都可以点赞；有意者，都可以转发；有心者，都可以留言。

《晨光心语》，是我学术生命的延伸。过去写大部头，今天写小文章，大、小都是我思想的结晶。《晨光心语》不说大话，不说空话，句句都是大实话；不说假话，不说套话，句句都是自己的话；不说呆话，不说死话，句句都是带画面的话。不转发网络的，不拿别人的，篇篇都是自己的原创；不写长文章，不争是非事，篇篇都是自己的人生感悟；不像散文，不像政论文，篇篇都有自己的警句名言。正如《新湘评论》郝安社长画龙点睛：“晨光风格，心语模式。”

《晨光心语》，是我教师生涯的继续。过去讲台上传授知识，今天用微信传播思想，传授、传播、传出的都是正能量。

《晨光心语》，开始是我个人的事，撰稿、

编辑、设计、维护都要自己负责,想到哪里,写到哪里,现在变成了大家的事。家人帮我选题、校对,学生帮我编辑、维护,大家在阅读的过程中发现错误,提出修改意见,用关爱之心点赞,予以支持。没有大家给予的力量,也许难以维持到今天,感谢大家的支持。

徐晨光

2016年11月

目 录

001	人生是什么	001
002	人的一生在做什么	001
003	人的一生图什么	002
004	如何对待时间	003
005	怎样对待人	003
006	习惯改变命运	004
007	放得下是天堂	004
008	人生不对称定律	005
009	做一个南瓜式的人	006
010	抛开虚荣	006
011	欲望要有度	007
012	心态要阳光	008

013	退是一种境界	008
014	交友要慎	009
015	学会随喜	010
016	学会妥协	011
017	信任不易	011
018	处处有我师	012
019	人离不开利益	013
020	女人美不美	014
021	呵护好家	015
022	婚姻要滋润	015
023	选择是相互的	016
024	低调、感恩、知足与“三气”	017
025	人生要定好向	018
026	人生伴随八个字	018
027	人生面对八个字	019
028	善于用好“三力”	020

029	做人要做到“三平”	021
030	选择决定命运	022
031	母亲与母爱	023
032	德为才之帅	024
033	活出自己的精彩	025
034	人的厚度靠积累	025
035	情感与金钱	026
036	适度与适应	027
037	精神文化靠积淀	028
038	幸福需要储蓄	029
039	学会清零	029
040	送金不如用心	030
041	心病还需心药医	031
042	说话有艺术	032
043	小心起飞和降落	033
044	要有一双善的眼睛	034

045	要有一颗善心	035
046	择善友为伴	036
047	快乐是一种能力	036
048	不要太自我	037
049	心胸要开阔	038
050	人生与四颗心	039
051	人际交往三心态	040
052	守住家伦常道	041
053	感恩要点对点	042
054	人生如戏	043
055	能力与修养	044
056	做人不要贪心	045
057	什么才是自己的	046
058	人要刚柔调和	047
059	人要有正气	048
060	找回自己的那一撇	048

061	对父母要孝	049
062	要养成良好习惯	050
063	伟大是熬出来的	051
064	生活需要理解	052
065	学会控制情绪	053
066	要有团队精神	054
067	今天总比明天早	054
068	人可贵的是自然	055
069	走自己的路靠信念	056
070	做好手中的事	057
071	谨防社会的权力化倾向	058
072	帮自己能帮的	059
073	父爱如山	060
074	人生无法回放	061
075	人贵在于修	062
076	少争论多自修	063

077	人生要处理好的几个关系	064
078	人要忠诚于自己	065
079	管好自己的嘴	066
080	老师的品质	067
081	看清自己的内心	067
082	迈开“双腿”才能达到设定彼岸	068
083	矛盾要这么解决	069
084	别让苦往心里去	070
085	把握人生“三个点”	072
086	文化凭什么自信	073
087	人一生最不能忽略的“八个人”	075
088	人生不可缺少的一课	077
089	接纳自己的弱点也是自信	078
090	崇高理想从哪里来	079
091	好文·好美·好累	081
092	屁股决定脑袋，谁来决定屁股	082

093	爱一个人，不能“拆开机器买零件”	084
094	“三把火”该怎样烧	085
095	不把客厅当报告厅	086
096	不把聪明当“饭”吃	088
097	一场讨论的结论	090
098	踏着别人的脚窝子前进	091
099	学习不能像挤公交车	092
100	学会走没有凝固的水泥路	094
101	生活中多一些表达思维	096
102	保持在主动和被动之间	097
103	米汤浓了会开裂	099
104	先化己，后化人	100
105	难得明白	101
106	别把谁都当父母	103
107	七夕话女人	104
108	亲情与感情	106

109	纯真的“表情包”	107
110	信念，心中的“洪荒之力”	108
111	敌人的敌人未必都是朋友	110
112	报告与饮料	112
113	报告“五方法”	113
114	讲话需要“链接思维”	115
115	郎平的“表情包”	116
116	中国女排的“精神包”	118
117	不要茶壶里面装汤圆	120
118	做人做事“十二条”	121
119	别拿鸡蛋碰石头	124
120	习近平的亲合力	126
121	为人处事“九个三”	128
122	不能吃的“三种饭”	131
123	伴我成长的十一句谚语	133
124	G20上抢眼的中国元素	136

125	重视第一口碑	138
126	毛氏宗祠话福报	140
127	看清人的六个方法	141
128	做事要重视“六根线”	144
129	打铁为何需自身硬	146
130	夫妻恩爱“六个要”	148
131	爹妈不是挡箭牌	150
132	补台与拆台	152
133	人生两头看人生	154
134	人生不可替代的四个主角	155
135	做人的“五颗心”	157
136	自勉“十个不”	159
137	共享人生	162
138	城市的血、肉、骨	164
139	西欧旅游顺口溜	165
140	为什么要把祖国比母亲	168

141	自己该懂的	170
142	人生“几条命”	171
143	诚信的维度	173
144	红木与红心木联想	175
145	重阳话老人	176
146	革命理想高于天	178
147	营造良好的政治生态要注重“三性”	180
148	人要经得起优势的考验	185
149	竞争中的心态调适	187
150	母女情	189
151	形形色色的“同路人”	192
152	甲乙丙丁话“习惯”	194
	写在《晨光心语》100期之际	199
	用真善美引领文化自信	202
	快乐的智者——读《晨光心语》有感	206