

吃“吃”我心

袁进明 著



黄河出版传媒集团
宁夏人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

悠悠我心 / 袁进明著. -- 银川: 宁夏人民出版社,
2013.3
ISBN 978-7-227-05405-4

I. ①悠… II. ①袁… III. ①中国文学—当代文学—
作品综合集 IV. ①I217.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 048013 号

悠悠我心

袁进明 著

责任编辑 张燕宁 梁 芳
封面设计 千 寻
责任印制 李宗妮

黄河出版传媒集团 出版发行
宁夏人民出版社

地 址 银川市北京东路 139 号出版大厦(750001)
网 址 <http://www.yrpubm.com>
网上书店 <http://www.hh-book.com>
电子信箱 renminshe@yrpubm.com
邮购电话 0951-5044614
经 销 全国新华书店
印刷装订 宁夏报业传媒印刷有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/16 印 张 42 字 数 520 千
印刷委托书号 (宁)0010556 印 数 1500 册
版 次 2013 年 3 月第 1 版 印 次 2013 年 3 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978- 7 - 227- 05405- 4/I·1364

定 价 65.00 元

版权所有 侵权必究



【序】

说尽心中无限事

邓 万

我曾于 1996 年 12 月至 2002 年 4 月任宁夏日报总编辑(那时还没有报业集团和社委会),与作者共事过 5 年多。有这一段缘分,我自以为对作者是了解的,所以当作者提出让我给他将要出版的书写一篇序时,我便应允了。当拿到样书时,我惊愕了!因为我到报社时,作者在搞后勤行政工作,不久被提拔为人事处副处长,让他继续做行政工作,但他主动提出要下去到银南行署(现在吴忠市的前身)当驻地记者。当时处级干部到地市任记者站站长是经过编委会研究后派下去的,有的还须做工作,而且一年一换。他主动请缨,我认为精神可嘉,应予鼓励,便同意了。没想到他下去后就不想回来了,呆了 3

年,直到报社机构改革被任命为服务中心主任后才回来上任。那3年,他的新闻作品频频在《宁夏日报》头条亮相,被誉为“袁头条”,我颇感欣慰。后来他一直做经营管理工作。在那时的印象里,他为人谦和,勤勉达观,具有较好的新闻素养和组织管理能力。现在看了他的作品,洞察了他的内心世界,我对他有了新的更深入更全面地了解,仿佛从室外进到室内,从各种陈设和气氛中感受到了主人的天赋和秉性,那时的印象就显得浅薄和片面了。

《悠悠我心》洋洋洒洒五十余万言,是作者从一百多万字作品中挑选出来的,包含人生感悟、文学作品(散文、评论、小小说、随笔、诗歌、报告文学)、理论评论(时政评论、理论)、新闻作品(消息、通讯、记者来信)4大类11种体裁,可谓丰富多彩。这些作品既是作者人生道路上的一个个脚印,也是作者心灵的一次次呼唤和呐喊;既闪耀着智慧的光彩,也倾注着情感的宣泄。心之悠悠,情之凿凿,路之漫漫,足之踽踽,尽在其中。

“人生感悟”270段,近2万字,妙语连珠,精彩频呈,似乎“大珠小珠落玉盘”,读后使人深感作者思维和灵性的火花,甚有启迪和裨益。这部分涉及到立身处世、待人接物、修心养性、经世图强的方方面面,短小精悍,寓意深长,是作者长期读书、思考、感想、提炼的人生之道,充盈着经验的结晶和辩证的华光,包含着佛释道的劝勉和圣贤的告诫。虽非全部来自作者,但绝大部分出自作者笔下。作者不是圣贤,并非立言立德,但他思维触角之广和思虑的精深独到,确实难能可贵。这些感悟概括的是人们行为的共性,亦非作者生活经验的记录。思想来自实践,并指导实践。想法决定生活,有什么样的想法,就有什么样的生活。作者的所思所虑,肯定会影响他的言行,检点他的言行。在他几十年的人生历程中,虽无大风大浪的考验,但也有艰难曲折和风雨洗炼,他能始终保持平常心



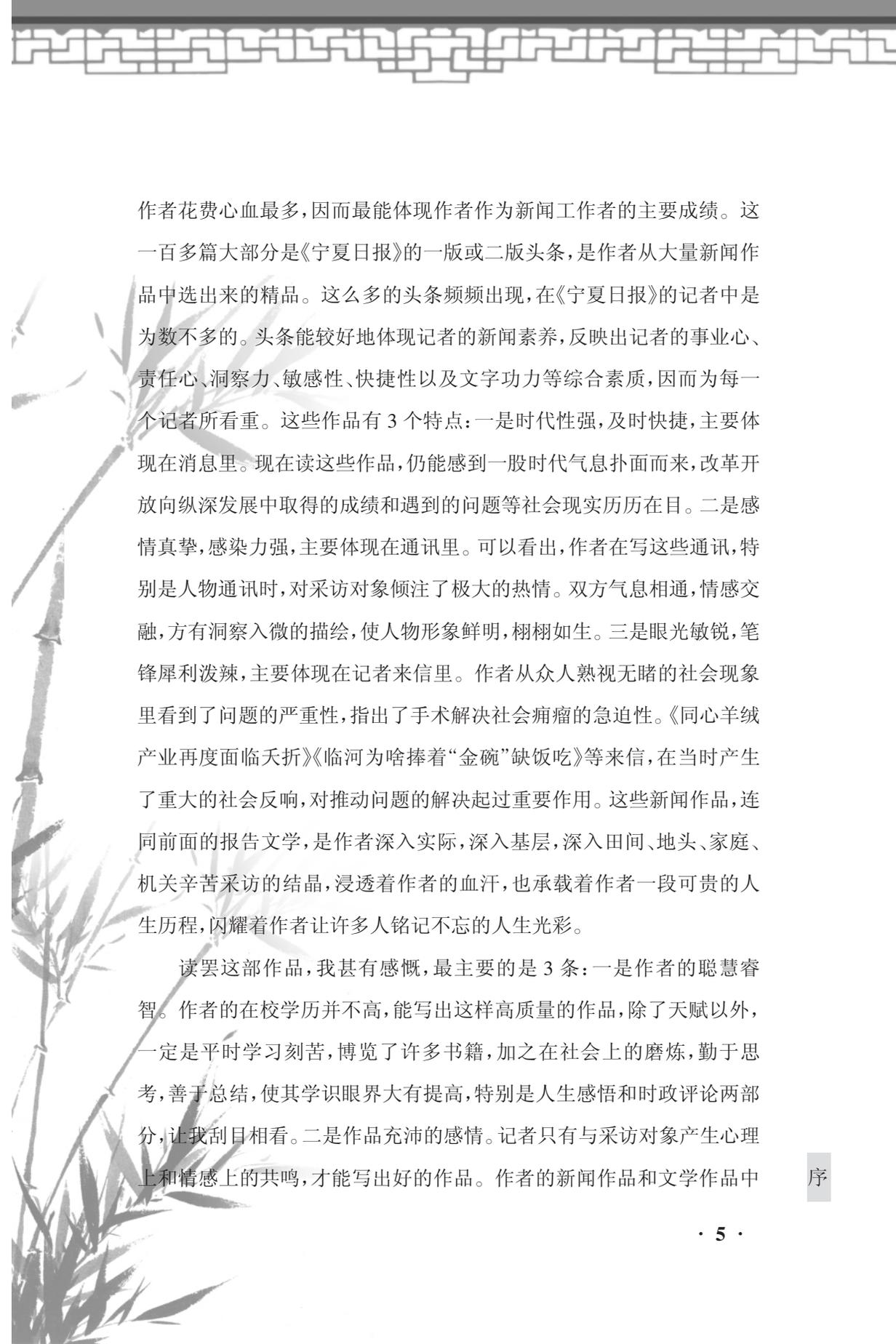
态和平稳的步伐，毫无疑问不同程度地得益于这些思考和感悟。在生活的土壤中施肥必在生活的园林中结果，诚如是也。一些感悟如《人生也应“节能降耗”》《好心态决定好的命运》《伤害和快乐都是天边飘过的云》中的许多诗化的和时兴的语言，让人感到贴近生活，含义隽永，且读来饶有兴味，易于接受。我觉得，这部分最能体现作者的慧眼匠心。

文学作品 37 篇，其中散文 9 篇，评论 3 篇，小小说 2 篇，随笔 15 篇，诗歌 2 首，报告文学 6 篇。新闻记者的职业要求必须具有良好的文学素养，作者撰写文学作品，既是兴之所至，也是题中应有之意，况且写好报告文学也是新闻记者的基本功。《千古一人毛泽东》是篇散文，倾注了作者对毛泽东深厚的感情、崇高的敬仰和无比的爱戴，尽情地歌颂了毛泽东高如九天的功绩，而没有涉及毛泽东晚年的错误。该文是文学作品，不是政论文，可不求全，也不必推敲每句话的准确度，但文中喷涌而出的对毛泽东感恩戴德的充沛感情，我深有同感。一个祖祖辈辈一贫如洗的农民的儿子，加之长期的传统教育，对毛泽东和共产党的深情厚谊是与血肉之躯融在一起的。非此，是写不出这么动情的文章的。对特定对象，情感和理性并非都是统一的，为了尽情地抒发肺腑之情和彰显其光辉的一面，不愿揭示其次要的暗淡的一面，是情之所使，尤其是文学作品。其他的文学作品，特别是报告文学，大都是作者所亲历，我以为作者是蘸着心血写成的。写父母和老师的几篇，其动人心弦的力量，可以使读者不觉潸然泪下。作者对出生地的大山深壑深情地眷恋着，对耳闻目睹为改变这片贫瘠荒凉的土地苦苦挣扎，并为子孙后代造福的义薄云天、平凡而又伟大的行为，予以绘声绘色、酣畅淋漓的描写。如果没有刻骨铭心的感受，如果笔下不流淌着血泪，绝无如此撼人心魄的力量。把这些默默无闻却崇高无比的前人的所作所为昭示于世，是新闻记者的责任，也使具有

良知和感恩之心的人寸心无愧。有的事情虽然很小,但作者善于运用细节,以深情烹制,使小事中所蕴含的宏旨大义得以升华,让人为之耸然,回味无穷。如《黑辫子 红绒鞋》《一匹枣红马》等,可看出作者的匠心独用和散文功力。随笔是这部分篇幅最多的,不乏力作。《当下文艺的悲哀》《幸福是什么》《共产党有“像”吗》几篇,是作者近两年写的,有对真善美的赞誉,也有对邪恶丑的鞭打。作者眼观天下,心系苍生,有感而发,质朴无华,给人以笔力遒劲、思虑深沉之感。尤其是作者不是搞文艺批评的,却对时下的文艺现状深为忧虑,作了刨根究底的评判,似乎如梗在喉,不吐不快。我想这是受新闻工作者责任心和正义感的驱使,以求心安。随笔文章虽小,但蕴含的大义,却重若千钧,读者定有同感。小小说有 2 篇,诗歌有 2 首,是作者对这两种文学体裁的尝试和探索,具有一定的潜力。

理论评论 70 篇,其中时政评论 68 篇,理论文章 2 篇。时政评论大都短小精悍,有的是对社会现象的议论,有的是对新闻工作的思考,有的是对先进的褒扬,有的是对落后的警策,有的是对工作的进言,有的是对美好的期盼。虽是评论,但不空泛,每一篇都有实实在在的内容,而且观点鲜明,文笔犀利,褒贬有度,时代性强,折射出作者关注社会的责任感及理性思考。有的写于十年前,今天读来仍有较强的针对性,是文章的可贵之处。理论文章虽然不多,但《西海固反贫困方略初探》却是该书中一篇闪光的力作。该文是 3 个人合写的,曾被中宣部评为“五个一工程”奖,受到表彰,在我区屈指可数。文章调查的深入厚实和研究的远见睿识,特别是脱贫致富的方略,为后来的实践所证实,是理论为现实服务的少见的好文章。

新闻作品 124 篇,其中消息 69 篇,通讯 36 篇,记者来信 19 篇,主要是作者 1990 年至 2000 年间创作的,约 23 万字。这部分是该书的主体,



作者花费心血最多,因而最能体现作者作为新闻工作者的主要成绩。这一百多篇大部分是《宁夏日报》的一版或二版头条,是作者从大量新闻作品中选出来的精品。这么多的头条频频出现,在《宁夏日报》的记者中是为数不多的。头条能较好地体现记者的新闻素养,反映出记者的事业心、责任心、洞察力、敏感性、快捷性以及文字功力等综合素质,因而为每一个记者所看重。这些作品有3个特点:一是时代性强,及时快捷,主要体现在消息里。现在读这些作品,仍能感到一股时代气息扑面而来,改革开放向纵深发展中取得的成绩和遇到的问题等社会现实历历在目。二是感情真挚,感染力强,主要体现在通讯里。可以看出,作者在写这些通讯,特别是人物通讯时,对采访对象倾注了极大的热情。双方气息相通,情感交融,方有洞察入微的描绘,使人物形象鲜明,栩栩如生。三是眼光敏锐,笔锋犀利泼辣,主要体现在记者来信里。作者从众人熟视无睹的社会现象里看到了问题的严重性,指出了手术解决社会痼疾的急迫性。《同心羊绒产业再度面临夭折》《临河为啥捧着“金碗”缺饭吃》等来信,在当时产生了重大的社会反响,对推动问题的解决起过重要作用。这些新闻作品,连同前面的报告文学,是作者深入实际,深入基层,深入田间、地头、家庭、机关辛苦采访的结晶,浸透着作者的血汗,也承载着作者一段可贵的人生历程,闪耀着作者让许多人铭记不忘的人生光彩。

读罢这部作品,我甚有感慨,最主要的是3条:一是作者的聪慧睿智。作者的在校学历并不高,能写出这样高质量的作品,除了天赋以外,一定是平时学习刻苦,博览了许多书籍,加之在社会上的磨炼,勤于思考,善于总结,使其学识眼界大有提高,特别是人生感悟和时政评论两部分,让我刮目相看。二是作品充沛的感情。记者只有与采访对象产生心理上和情感上的共鸣,才能写出好的作品。作者的新闻作品和文学作品中

所蕴含的浓烈的情感,不止使作品的主人公活灵活现,血肉丰满,高尚纯粹,感天动地,而且透过作品能看到作者的胸臆,使人顿生感佩之情。三是作品涉猎广泛。作者从事的工作主要是新闻写作和经营管理,但书中汇集的作品,除了新闻以外,大量的理论、文学和格言警句,这些领域都不是他所学的专业,但他一旦涉入,便显示出其多方面的学识修养,我对作者的了解也更深入、更全面、更立体化了。综观这本书,我以为新闻作品和时政评论、报告文学最为出色,是作者的优长,而理论文章和作为文学作品主要体裁的小说、诗歌等则较为薄弱。若在行政工作之余,加强这方面的学习和创作,一定会有更好的收获。

这是一本值得一读的书,我希望它尽早付梓面世。

2013年3月

邓万,男,1942年5月出生,诗人。先后做过中学教师、党校教员,曾经担任过宁夏回族自治区党委宣传部办公室主任,自治区党委宣传部副部长兼任宁夏日报总编辑、自治区党委七届纪律检查委员会委员、自治区党委八届委员会委员、自治区政协第七届常委、自治区政协第八届常委兼教科文卫体委员会主任。宁夏新闻工作者协会第五届理事会主席。宁夏诗词学会第三届理事会主席,第四届、第五届名誉会长。中华诗词学会会员。



【目录】

人生感悟 <<

人生也应“节能降耗”	3
用平静的心拥抱世界	3
人生就是一个人的较量	4
好心态决定好的命运	4
有智慧就没有烦恼	4
不要“一阔脸就变”	4
人生是悲欣交集曲	5
要学会在苦难中成长	5
不要抱怨别人	6
不忘形 不丧志	6
“感觉”靠不住	6
正确使用财富	7
伤害和快乐都是天边飘过的云	7
朋友交往三要素：心、诚、实	7
心沉气静	8

人生只有“三天”	8
人生不能没有朋友	8
心理平衡是“真经”	8
安心安身 战胜自我	9
静心如水平	9
坦然地面对一切风云变幻	9
克服自身的弱点	9
少说多做	9
平常心是智慧星	10
人淡如菊	10
非我所有	11
智者懂得隐忍	11
人难知	11
一面镜子	11
人生赠言	11
敌友是可以转化的	12
平常心看世事	12
敬畏自然	12
胡杨树	13
人生四季	13
四不忘	13
恩情	13
身先足以率人	13
做人按原形	14
真谛在快乐	14



平常心是健康人生的最高境界 14

时位不可强求 14

女人是什么 14

爱情无法接受永恒的承诺 15

粤商与浙商 15

生离死别是必然的 16

珍爱我们拥有的一切 16

天理不可违 16

不要给自己的冷漠找理由 16

爱是付出和牺牲 16

宽容比惩罚更有力量 17

学会包容 17

微笑也是布施 17

行善不能等待 17

相逢一笑泯恩仇 18

真正的慈心 18

不要老盯着别人 18

停下妄想 享受生命 18

学会随缘谦和 18

忍 19

宽容 19

超越和包容是最佳的人生态度 19

学会与他人相处 19

心中有善 眼中就有美 20

人生有方向 20

对生活的态度决定你的生活	20
善心就是磁铁	21
用真心感悟生活	21
经常检点自己的口舌	21
尊重万物苍生	22
人生短苦 珍惜每一天	22
宽恕是一座桥	22
原谅 疗愈伤痛的良方	22
善意能改变一切	23
容人之过就是容己之过	23
人要经得起磨炼	23
人性中最美好的品质是善良	23
世间事都在一念之间	23
施爱于万物	24
心底无私天地宽	24
不要拿别人的错误来惩罚自己	24
活着应该为百姓做点事情	24
顺其自然是“修德”	25
宽容别人 成全自己	25
八心孝敬父母	25
珍爱亲情	26
夫妻关系	26
沟通是友好相处的“钥匙”	26
给自己穿上盔甲	26
曾国藩语录	26



人生要把握的几个关键	27
人生要处理好三个关系	27
处世	27
低调做人是一种风度	28
立身	28
百姓是衣食父母	28
不要暗淡生命的光辉	28
蜜蜂与人生	28
不要轻视自己的力量	29
人生没有过不去的坎	29
最不幸的人	29
最苦的事	29
坚守做人准则	30
始终坚守自己的信念	30
千古不变的职场经典	30
担当自己的责任	30
人生要有正确的目标	30
以苦为乐	31
人生最大的悲哀是看不清自己	31
心为万力之本	31
相信自己	31
理想是人生的太阳	32
精神的力量永远大于物质的力量	32
坚守精神家园	32
痛苦是生命中的一条广告	33

坚持就能成功	33
靠别人不如靠自己	33
经常自勉自省	33
安不忘危	33
平淡是人生的常态	34
凡事看好处	34
平常心 竹叶青	34
不要追风	34
心之相交 不离不弃	35
学会昂首与低头	35
自信是一种美丽	35
信念是成功的驱动力	35
笑对天外云卷云舒	36
直面现实 宠辱不惊	36
阳光心态是成功之门的金钥匙	36
学会低头 受用不尽	36
活着就是一种美丽	37
不要用宝贵的生命去干坏事	37
不要跟人过不去	37
有希望就有一切	37
不为别人活	38
懂得面对与珍惜	38
“智慧”胜于“才华”	38
男人要养“四种气”	38
给女人的五大建议	39



人要有三个头脑	39
始终拥有一份童趣	39
快乐生活	39
学问	40
谦虚的人	40
人生如竞赛	40
学为立世之本	40
人要本分	41
父母之恩高于天	41
学与思	41
逆境多读书	41
读书是福事	41
信念是生命的支点	42
成就人生在于自己的努力	42
势不可使尽	43
凡事都需艰辛努力	43
因材施教	43
不忘本	44
时时自省好处多	44
超越自我	44
没有人品意味着危险	44
专注前行	45
读书的智慧	45
靠自己比什么都重要	45
转念枯木能逢春	45

爱的最高境界	46
精神的贫困最可怕	46
坚守信念	47
竞争是活水	47
经商需要奇思妙想	47
目标是生命的兴奋剂	48
正确看待自己	48
人生当中有学问	48
有作为的人不会自吹自擂	50
贪婪是祸	50
不要忙个不停 学会休闲	50
公与私的天平	50
占有的爱与独裁无异	51
拥有淡泊的心胸很快乐	51
做人要提得起放得下	51
一个最可怕的字	51
用一份淡泊的心境笑对人生	52
遇事缓一缓 欲速则不达	52
做一个真正的强者	52
刚愎之人是无用之人	52
苦难 是人生的一份厚礼	53
人心无底很可怕	53
站在生活之外看生活	53
生活原本没有烦恼	54
爱情之酒不能随便喝	54



贪欲是杯苦酒 54

骄躁有百害无益处 54

生命最珍贵 55

真正的幸福来自内心 55

报答恩情 55

简单就会轻松幸福 55

生活简单就快乐 56

感恩 56

小步终成千里 56

最大的财富是健康 56

关键时刻看素养 56

尽人事 听天命 56

幸福 从态度开始 56

在忙碌中保留一份闲暇 57

在心中修篱种菊 57

看透名利生死关 方是人生大休闲 57

让每一天都安宁如水 57

放过自己 58

美好总要多过阴暗 58

幸福是心的感受 58

常怀感恩之心 58

心里要有大众的功德 58

人生是苦是乐 关键看你的心态 59

人世间最大的美德是宽容 59

不要让狭隘的心态逼我们走上绝路 59