



杨黎光◎著

观察生活百态 启迪智慧人生
阅读总编佳作 掌握写作方法

人生不落榜

总编辑教你如何

思考与写作

人民日报出版社



人生不落榜

总编辑教你如何

● ● ●
与 写 作

人民日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

人生不落榜 : 总编辑教你如何思考与写作 / 杨黎光著 . —北京 : 人民日报出版社 , 2010.4

ISBN 978-7-5115-0060-1

I. ①人… II. ①杨… III. ①新闻写作 IV. ①G212.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 056813 号

书 名 : 人生不落榜——总编辑教你如何思考与写作

作 者 : 杨黎光

出 版 人 : 董 伟

责任编辑 : 曼 熳 宋秋云

封面设计 : 骏·书衣坊

出版发行 : 人民日报出版社

社 址 : 北京金台西路 2 号

邮政编码 : 100733

发行热线 : (010) 65369527 65369512 65369509 65369510

邮购热线 : (010) 65369530

编辑热线 : (010) 65369533

网 址 : www.peopledaily.press.com

经 销 : 新华书店

印 刷 : 北京市耀华印刷有限公司

开 本 : 170mm × 240mm 1/16

字 数 : 400 千字

印 张 : 21

印 次 : 2010 年 4 月第 1 版 2010 年 4 月第 1 次印刷

书 号 : 978-7-5115-0060-1

定 价 : 29.00

目 录



人生感悟 (人生札记)

- 002 我们真的身心健康吗
- 004 人生不落榜
- 005 责任 岗位 价值
- 007 倒好退休的精神时差
- 008 侥幸是“掩耳盗铃”
- 010 做实诚的人，好
- 011 坚强，是一种精神力量
- 013 看球只是一场娱乐
- 014 生命不能承受之重
- 016 用理智管理性格
- 017 不是只为自己而活着
- 019 工作不是生活的全部
- 020 生命是一尊不可触动的神
- 022 应常存感恩之心
- 024 不知感恩，是人伦教育的失败
- 026 感恩，让我们对生活充满敬意
- 028 新空巢一族正向我们走来
- 029 生命中比钢还硬的东西，那就是精神
- 031 敬业的履职，是一种值得钦佩和褒扬的素质
- 033 正视“心”问题，才能身心健康



家庭呢喃 (家庭札记)

- 036 今天，让我们回家看看老人
- 037 组合社会大孝心
- 039 尊老，天然的责任和义务
- 040 四胞胎成长的担忧
- 042 孝，是人伦美德
- 043 最重要的是以心为证
- 045 精神赡养，让空巢变暖巢
- 046 同情已经转化为愤怒
- 048 我们应该怎样做父母
- 049 失守的，并非仅仅是责任



人文观照 (人文札记)

- 052 多给读书一点时间
- 053 谁能算出你的命
- 055 传统有出口 安全有禁区
- 057 春节，为什么过得这么累
- 058 地名，是历史和文化的体现
- 060 诚信的足球很快乐
- 061 希望对电影不再失望
- 063 不能昧知识的良心
- 065 以月亮的名义光大民族文化
- 067 “黄金甲”里有什么
- 069 修文化之心养文化之气
- 070 《无间道》的可道之“道”
- 072 英雄信仰，是民族的精神支柱
- 074 慎倡“涂鸦”艺术
- 075 玩残了历史，会成为文化的跛足者

- 077 尊重休息的权利 提高休息的质量
- 079 科学的边界与人的权利
- 081 体味求索真知的价值
- 082 腹有诗书气自“顺”
- 085 改变我们的度假观念



关爱留踪 (关爱札记)

- 088 温暖可以抵达每一个心灵
- 090 勇敢地说出来，把痛苦留在昨天
- 091 人的本义与大义
- 093 关心外来工的“性福”
- 094 应该让盲道畅通无阻
- 096 为他人下雨的天空，撑开一把伞
- 098 用一根火把点燃另一根火把
- 099 老年痴呆，一个不可忽视的社会问题
- 101 乐观面对，奋斗坚守，走进蓝天
- 103 有一种关爱叫“精神抚慰”



安全叮咛 (安全札记)

- 106 超越一切的“生命优先”
- 107 让每一个细节都安全
- 109 为孩子我们蹲下来
- 110 要与动物保持距离
- 112 行车安全是对生命的尊重
- 114 触及的是保障生命的底线
- 115 侥幸往往是不幸的开始
- 117 逐利不能忘义
- 118 孩子在天上等我们的消息
- 120 警惕家中的小药箱

- 122 生命不能回放
- 123 文化与伦理的失重
- 125 你真的学会开车了吗
- 127 天干物燥小心火烛
- 128 传统可贵，但水火无情
- 130 安全是一切建设的前提
- 131 要有点“慎独”的精神
- 133 食品安全，我们共同的责任
- 135 末端与源头



民生直击 (民生札记)

- 138 把良心放在安稳的地方
- 139 就业是民生之本
- 141 观望，等于坐等危机
- 143 呼唤医患之间的信任回归
- 144 医生应修心，患者要养性
- 146 道德，是人伦秩序的核心
- 149 信医是应该到达的高度
- 150 一杆民生的秤
- 152 民心所向 民生定向
- 153 降价即是予民以惠
- 155 代而表之，议政问政者的责任



经济闲话 (经济札记)

- 158 天上真会掉馅饼吗
- 160 过度商战将致共输结局
- 162 当心炒成了房东
- 163 迷途而不知返的传销
- 165 虚高就是泡沫 泡沫就是风险

- 166 羊毛还是出在羊身上
- 168 盲目和狂热，是投资者的大忌
- 169 平常人就要有平常心
- 170 繁琐就是增添了麻烦
- 172 失去秩序，就失去了市场
- 173 以百年计，是对后人负责
- 175 参赌最终都是一场空
- 177 急功近利，吹破了财富神话的气球
- 179 春天的希望，在于辛勤播种



诚信叩问 (诚信札记)

- 182 保障守信者制约失信人
- 183 器之不准，信之不存
- 185 信任才是永远的朋友
- 186 公平，是最大的理
- 188 金字招牌，靠的是对顾客的诚心
- 190 不能捧着饭碗砸饭碗
- 191 可不是“一断”就能“了之”的
- 193 商无信而不兴 国无信而不强



法治圈点 (法治札记)

- 196 生命的质与量
- 197 不敬法不畏法，何谈秩序
- 199 公共利益与维护私权
- 201 必须要有“精神病干预”
- 203 宽以养民 宽严相济
- 205 暴力，最终都会导致惩罚
- 206 修养，是和谐的一个重要支柱
- 208 道德，依然是看不见的准绳

- 209 善款不征税是一种褒扬
- 211 不能只谋利而不取义
- 213 让法律为志愿者助燃
- 214 法律的弹性到底有多大
- 216 合法权益要用合法手段来维护
- 217 理性不能荒芜在杂草丛生中
- 219 人宽以待我，我应严以律己



社会管窥 (社会札记)

- 222 谁来为“灰色担保”担保
- 223 男人的事情也难人
- 225 垃圾桶放在哪儿好
- 226 一个城市应有的胸怀
- 228 资格的平等和机会的平等
- 230 世界不只是“山高我为峰”
- 231 你吸烟，我在意
- 233 悲哀与悲壮的联想
- 234 跳桥不能变成一个“秀”
- 236 狗咬人的新闻
- 238 “狗道”与“人道”
- 240 “狗患”的根本是“人患”
- 241 女士优先，优先什么
- 243 清醒也是一服好药
- 244 如何不被“信骚扰”
- 246 保护隐私权，是文明社会应当遵守的准则
- 247 不能丢失重礼敬人的文化传统
- 249 对生命的冷漠，让人心寒
- 250 人伦培育的缺失，会使一代人走向冷漠
- 252 让点点烛光映照我心
- 253 “上帝”更应懂得尊重别人

255 文明，是更多的道与德的自我内省



教育随想 (教育札记)

- 258 让孩子们轻松上阵吧
- 260 拯救网瘾少年
- 262 都是我们的孩子
- 264 特区与老区因希望同行
- 266 面向未来的均衡
- 267 外教岂能无照经营



环保漫议 (环保札记)

- 270 最好，连脚印都别留下
- 271 未渴就要绸缪
- 273 环保，是我们共同的责任
- 274 一次性筷子太沉重
- 275 勿以善小而不为
- 277 承担我们的“绿色责任”



辩证之思 (话题聚焦)

- 280 善良不能忍受欺骗
- 281 捂紧你的钱包
- 282 期待爱的诚信回归
- 284 “斩断黑手”是最大的同情
- 286 孩子，我们没有忘记你
- 287 一个城市的安全悬念
- 289 到底哪一个窗口是危险的
- 290 这不是一幢楼的事

- 291 这对你也是一个解脱
- 293 爱，到底有多少种可能
- 294 光明在延续
- 296 器官捐献生命接力
- 298 解放思想，突破的就是自己
- 299 打开束缚住我们的那个结
- 301 解放的是思想，促进的是生产力

媒体存照 (媒体札记)

- 304 求新，是我们不断的追求
- 305 把认同化为力量
- 307 传播新闻记录历史
- 309 不能滥用媒体话语权
- 310 让记者来做你的“眼睛”
- 312 新闻在前，我们向前
- 313 永远在一起，汶川、北川、都江堰
- 315 为我们民族做一个备忘录
- 316 让倒下成为另一个开始
- 318 有一种回忆是财富
- 320 一个城市传给后人的精神条码
- 322 利欲能把人心熏成啥样
- 323 千万水滴汇成波澜壮阔的历史
- 325 希望是人类从不放弃的一把钥匙

人生感悟

(人生札记)

► 我们真的身心健康吗

我们正置身于一个高速发展的时代，我们正置身于一个激烈竞争的社会。在这样的时代背景与社会环境下，人们正承受着巨大的心理压力，消耗着巨大的心理能量，如果自己不懂得调理，社会不给予干预，必然导致心理疾患频发。因此，我们不能再误读“身心健康”。

这几天，《深圳晚报》连续刊发了这一组有关“城市抑郁症”的报道。在报道中，我看到一组心惊的数字：全世界抑郁症患者 3.4 亿人，全中国抑郁症患者 2600 万，其中 10% 至 15% 会死于自杀。签发稿件的那一刻，我的心情非常沉重。

改革开放以来，我们的物质生活已经有了很大改善。越来越多的人摆脱了贫困，越来越多的人走向富足。然而，富足既不等于

快乐，也不等于健康。身心健康，对于我们来说耳熟能详。可是，我们真的理解它了吗？抑郁症致病的原因很多：压力、孤独、挫折……都与我们的心灵有关。它的侵袭远没有一场感冒那么明显，是心绪一点点地低沉，是自我一点点地封闭，是痛苦的一点点积累，“心病”对人的折磨是实实在在的。

在许多人看来，身体上的病变才是病，而心病往往被忽略不计。世界卫生组织的调查显示，我国 95% 的抑郁症患者未得到应有的、符合科学原则的治疗与服务。

一向阳光灿烂的大男孩崔永元说：“我得了抑郁症。”结果，无论是他的家人还是领导都不相信。都觉得他就是小心眼，想不开，以前火，现在不火了，所以就受不了了。

有专家称，抑郁症跟随着现代化的步伐变得很流行，已经成为一种灾难性疾病。尽管，其恐怖程度比不上天花、鼠疫等传染病，但其对社会的危害却绝对在其之上。上千万上亿人弃世向隅自负枷锁，上千万上亿个家庭也因此离快乐渐远，离悲伤更近。物质的丰富，生活的多彩，已经与他们无关，他们的眼中是失望是无望是绝望，惟独缺少希望。

我们正置身于一个高速发展的时代，我们正置身于一个激烈竞争的社会。在这样的时代背景与社会环境下，人们正承受着巨大的心理压力，消耗着巨大的心理能量，如果自己不懂得调理，社会不给予干预，必然导致心理疾患频发。因此，我们不能再误读“身心健康”，锻炼身体的同时，也要呵护心灵，时不时给自己

► 人生不落榜

要知道无论是塔尖还是山顶，毕竟是只能容纳少数人的地方，而社会的发展不是少数人能完成的。因此高考不是句号，仅仅是一个开始。

高考总是一年中的热点，发榜的时候更是激动人心。

前天刚刚签发了高考分数线的稿子。鲤鱼跃龙门者春风得意，一批状元郎火热出炉，全社会的目光为之吸引，掌声与关注都给了他们。但是，有一个群体似乎被忽视了，落榜生，他们的状况又如何呢？今天又签发了一组有关落榜生的报道，不一样的是成绩，一样的都是孩子，他们同样应该得到我们的关心。

在一次人生重要的关口落马，难免垂头丧气，落榜生的落寞令人不安。专家提醒，如果不及时疏导他们的情绪，他们可能会走向自闭、消沉和抱怨。我们需要进行心理干预，让他们恢复自信，重构理想，从落榜的阴影中走出。

应该让他们明白，高考仅仅是人生无数次考试中的一次，对于他们刚刚开始独立人生来说，这甚至只是第一步。以后的路还很长，一次的落榜并不等于一生的落榜。

中国的传统价值观中，总有一种把目标设在高高塔尖上的取向，然后千军万马爬宝塔。高考上榜便一跃成为了成败标准，甚至成为惟一的取向指标。所谓的“一考定终生”，实在是太沉重。

要知道无论是塔尖还是山顶，毕竟是只能容纳少数人的地方，而社会的发展不是少数人能完成的。因此高考不是句号，仅仅是一个开始。步入象牙塔的学生，也只是一个人生的起点，如果不继续努力，全面地提高自身素质，曾经可期的成功梦想也会渐渐遥不可及。相反，落榜生，重树信心，自强不息，同样可以实现自我价值。

有一个数据可以佐证，全球富豪榜的前10位中有8位没有上过大学或没有上完大学，但这不影响他们成为成功人士。他们并非无知无畏一族，相反都是学富五车之士，尽管他们没接受过大学教育，但是勤于思考善于学习的他们，从不放弃从书本中获得能量，从社会实践中汲取营养，从企业发展中积累经验。对于有心人来说，社会就是大学。

漫漫人生路，存在着很多机会，这些机会与努力的程度有关。

希望所有落榜的孩子眼光放远：高考状元不等于是人生的状元，现在的落榜也不等于人生的落榜。

2005/06/29

言论背景

高考放榜后，数位在此次考试中获得广东省单科“状元”的学生接受了记者采访，同时还参加了多场由企业组织的报告会活动。而一批落榜的学生，则被大部分人遗忘……

► 责任 岗位 价值

责任让我们找到实现人生的根本：在自己的岗位上尽忠职守、发光发热，打开事业的开关，走上实现价值的通道。

连日来，签发了一批有关“责任风

连暴”的文章，心中对“责任意识”

有许多感触。从责任想到了岗位，从岗位想到了人生价值：一个有责任心的人，必然在自己的岗位上尽职尽责，从而实现自己的人生

价值。责任、岗位、价值是相辅相成的，是缺一不可的，这三个方面构成了一个完满人生的前因后果。

责任是第一位的，它是一切价值实现的源动力，没有责任心、责任感，我们的任何事业都不会有一个开始。没有责任心责任感的人对任何事业也不会感兴趣，把他放在任何一个岗位上，都不会起到作用，只会辜负使命。责任心仿佛就是一个机器的开关，如果连启动的欲望都没有，谈制造谈生产谈价值都是无本之木无根之水。只有启动开关，机器的轰鸣才能输出图纸上的辉煌、设计中的成就。责任是用心而为，有心愿为，有责任心的人才会投入到工作中去，完成工作。

工作细分下来，便是一个个大小不同的岗位。责任更多地体现为岗位责任。责任需要一个岗位来依托。而反之，每一个岗位都是有责任的岗位，岗位的设立不是虚无的空设的，都是有其具体的内涵，都需要我们每天完成岗位工作量。岗位，是位置，也是使命，是二者并存的，无论大小，没有不需要劳动的岗位，没

有光吃饭不干活的工作。在工作岗位上，就要忠于岗位，尽自己的职责完成工作；否则就是失责就是渎职。这就像一部巨大的机器，它的启动需要所有的齿轮运转起来，可偏偏有那么几个齿轮消极怠工，那么整个机器的能量输出都会受到妨碍，机器的价值大打折扣，甚至是空运转、负运转。这样没有责任心的齿轮，它的存在是无价值的，需要更换，方能重新找回机器健康的动力。

事业的机器启动了，所有的齿轮都运转了，那么自然也会生产出有价值的产品。我们每个人活在这个世界上，不都是在寻找一种有意义、有价值的生存吗？是碌碌无为地度过，还是大有作为地度过，我们每个人都要认真地思考。而在自己的岗位上的建功立业，不正是意义所在、价值所在吗？没有什么比事业心的满足更快乐的事情了，如此的人生，是有质量的人生，是有价值的人生。对事业的负责，最终也实现了对自己的最大的负责。

责任更是我们内心深处的风暴。它刮走三心二意，只留下聚精会神；它吹走瞻前顾后的迟疑；它坚定大展鸿图的抱负；它让我们找到实现人生的根本：在自己的岗位上尽忠职守、发光发热，打开事业的开关，走上实现价值的通道。

2005/10/18

言论背景

针对一些政府部门管理混乱、效能低下、庸碌无为等弊病，近年来深圳市注重整合审计、监察、纪检、财政、人事等监督资源，并出台一系列政策法规，逐步建立起行政责任“埋单制”，对有关责任人实行严厉的行政问责，做到“发现一个处理一人”，有效地提高了行政执行力。

深圳市在对2004年度本级预算执行和其他财政收支进行审计时发现，深圳市殡葬管理所、深圳市计划生育服务中心、深圳市仲裁委员会等部门存在着违规成立公司、挪用专项资金、公款私存等41个问题。针对这些问题，深圳市在成立专门的调查组进行调查之后作出决定，对16名相关责任人（包括局级干部5人、处级干部8人、一般人员3人）进行了严肃处理：给予行政处分5人，责令作出书面检查9人，另有2名一般干部被责令作出书面检查并停职离岗培训。审计之后对责任人作出如此大范围的处理，不仅在深圳尚属首次，在全国亦属鲜见。

经过媒体的公开报道后，这种严厉的审计问责在当地干部群众中引起了强烈的反响。深圳市审计局负责人说，从处理的情况看，这16名干部的主要问题是责任心不强、管理无方等，而不是贪污受贿的违法犯罪。在别的地方审计出了类似问题，顶多是整改，而深圳的做法是严肃处理，它实际上就是向各级干部传递了一个信号：深圳不仅容不得贪官，也容不下庸官。