

樂彈人生

王启富 著



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社

杂弹人生

王启富 著



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

杂弹人生 / 王启富著. —杭州:浙江大学出版社,
2014.11
ISBN 978-7-308-14034-8

I. ①杂… II. ①王… III. ①随笔—作品集—中国—
当代 IV. ①I267.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 260310 号

杂弹人生

王启富 著

责任编辑 吴伟伟 weiweiwu@zju.edu.cn

封面设计 春天书装

出版发行 浙江大学出版社

(杭州市天目山路 148 号 邮政编码 310007)

(网址: <http://www.zjupress.com>)

排 版 浙江时代出版服务有限公司

印 刷 杭州日报报业集团盛元印务有限公司

开 本 710mm×1000mm 1/16

印 张 22

字 数 395 千

版 次 2014 年 11 月第 1 版 2014 年 11 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-308-14034-8

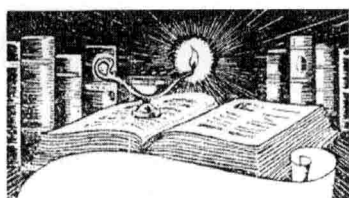
定 价 60.00 元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行部联系方式 (0571)88925591; <http://zjdxcb.tmall.com>



王启富，男，山东昌邑人，1954年12月出生，1972年12月入伍，1997年9月转业。曾先后就读于解放军西安政治学院、海军政治学院。历任海军东海舰队航空兵政治部组织处处长、中共宁波市委宣传部宣传处处长、宁波市社科院副院长、宁波市社科联副主席等职。1982年4月加入宁波市作家协会。出版《转型与提升：宁波社会建设前瞻研究》《关注社会：研究与思考》《岁月无悔》等书。



白序：人生需要正能量

当前，我们正生活在一个改革发展、全面转型的社会，真可谓是机遇多多，矛盾多多，诱惑多多，浮躁多多。在此背景下，我们每个人的生活都面临着各种各样的机遇和挑战。如何让自己的人生过得健康、积极、踏实、快乐、有意义，是值得我们好好思考的重大问题，也是一个说不尽、探不完的永恒课题。

人生是什么？恐怕很难有一个标准的统一解释。有人说，人生是个逗号，不会终结，充满希望；有人说，人生是冒号，给人启迪，引人思考；也有人说，人生是个省略号，淡泊名利，容纳世界；还有人说，人生是句号，必须学会珍惜一切……

其实，人生就像一张空白的书卷，我们每个人面对的，就是一道道检测自己的试题，等待着我们用智慧去填写，等待着我们用巧手去描绘。人生本来就是充满荆棘和坎坷的，在漫漫长途，只有不断给自己信心，给自己希望，给自己拼搏的勇气，给自己点一盏灯，才能真正寻找到属于自己的幸福。

人生是晴天，又是阴天；是雨天，又是雪天；不总是一帆风顺的。而那摆渡生死的小船就把握在我们自己的手中。人生是我们走过了这一辈子所经历的回忆，犹如一部自编自导的电视剧，有喜、有忧、有哭、有泪，在这部电视剧里，收藏着我们自己的点点滴滴。

人生是一个有生有灭的过程。人生是短暂的，对每个人来说不会轮回，仅仅只有一次。所以，我们必须珍惜人生，让自己的人生充满正能量。何谓正能量？即正面能量，正向能量。或者说，一切予人向上和希望、使人不断追求、让生活变得温馨幸福的动力和情感，都是正能量。它与我们的情感密切相通，与我们的生活紧密相连。它表达着我们扭转逆境的渴望，追求幸福的期待。

对于一个人来说，一般身上都带着正、负两种能量。假如这种能量用在正道上，就是正能量，就会有所成就，利人利己，福祉无限；假如用在邪道上，就是负能量，不仅一生一事无成，还可能害人害己，祸殃无穷。为什么有人满眼“灰暗”，有人却“阳光明媚”？为什么有人有太多的“伤不起”，有人却能乐观豁达

地恬然一笑？为什么有人日子过得越来越好，幸福感却越来越低？为什么有人并不富裕，却满脸洋溢着知足的微笑？这里面既有心态问题，也有因自身免疫力弱、周遭负面信息入侵较多的缘故。要知道，负面信息产生的负能量，也会击溃一个人，甚至感染一个社会。所以，我们应努力把各种负能量转变为正能量，让我们的人生充满正能量。

让人生充满正能量，首先要自觉践行社会主义核心价值观。社会主义核心价值观对公民的要求是：爱国、敬业、诚信、友善。这八个字高度概括了当今时代对我们每个人的基本道德要求，可以说是我们人生的最大正能量。形成健康的社会风尚，需要我们每个人的协力；打造奋发的时代气质，离不开我们每个人的参与。有怎样的价值观念，就会有怎样的行动。有“天下兴亡，匹夫有责”的爱国精神，才能承担时代赋予的使命；有“善学者能，多能者成”的敬业作风，才能把握人生出彩的机会；有“以信立身、以诚处世”的诚信品格，才能为自己和全社会赢得一个良好的发展环境，社会进步、国家前行才能凝聚起最磅礴的力量。

让人生充满正能量，关键要有一个好的心态。心态的不同必然导致人格和作为的不同，因而也会谱写不同的人生。现实生活中，我们常常会遇到一个心态问题。心态决定心情，好心态带来好心情，坏心态带来坏心情。有人说，生活如一杯白开水，放点盐，它是咸的，加点糖，它是甜的，生活的质量靠心情去调剂。的确，在我们的生活中，心情总是左右着我们的言行举止。一个成熟的人应该理智面对外在环境的变化，不管外部环境如何，都要保持自己情绪的平和愉快。就像向日葵花一样，永远面向阳光绽放灿烂的笑容。即使遇到挫折坎坷，也不阴冷绝望。不斤斤计较一时的荣辱得失，大度宽厚，豁达从容，虚心学习别人的长处，弥补自己经验的不足，提升自己的思想境界。有了好心态就会有好心情面对人生每一天。

让人生充满正能量，还必须淡泊处世。人生在世，富贵钱财，生不带来，死不带去。应视钱财如粪土，富贵如浮云，得失之间，不必太在意。人的一生很短，各有所爱，各有所求，各有所志，各有各的活法和生命轨道。无论为名、为利、为色、为官，还是为事业，各人都必须付出各自的代价。世上很多事是无法求全的，因此，要学会排遣苦恼，凡事都往开处想，无论经历怎样坎坷的生活，内心始终保持对生活的热爱，始终用一颗温暖的心去面对人生，宽以待人，知足常乐。无论对人、对己，都不要有过高的奢求。生活经验告诉我们，期望越高，失望也就越大。一个人能适时知足，他的精神就会开朗、愉快，而一个不知有足的人则常常生活在自苦、自危、自惭、自卑、自惑之中，以致最终走向自毁。



的悲催结局。

人生需要正能量,正随着时代和社会的前进与发展越来越显得急迫和重要。自己从领导岗位上退下来之后,有暇对一些人生问题做了一些微思考,并陆续付诸笔端,形成文字,发在自己的网易博客 wqf1224《堂吉可德的家园》上。我的博客秉持“吸纳百家、博采众长、坚持原创、让沟通缩短距离”的原则,努力用通俗易懂的语言,阐释人生哲理,总结人生感悟,传递人生正能量,得到了广大网友的热忱鼓励 and 好评。很多网友竞相引用、转发有关文章,并希望我将有关文章结集出版。本书就是由这些博文整理而成的。因为在博客上发文长了不太有人爱看,所以,这些文章篇幅一般都比较短;又由于博文都是结合当时的情况有感而发,在选题上没有规划和系统性,所以只能算是“杂弹人生”。在编撰整理过程中,我基本保持了博文的原貌,顺序也是以发表的时间为序,可以说保持了博文的原生态。希望本书的出版,能为我们的社会和喜欢它的朋友,增添一点正能量!

是为序。

王启富

2014年5月30日

目 录

自序:人生需要正能量	(1)
感悟政治	(1)
学会与烦恼相处	(2)
做人,还是宽容点好	(3)
人为什么活得累	(4)
从中医“治未病”想到的	(5)
感恩与担当	(6)
善于修剪自己	(7)
难舍军人情怀	(8)
做人要有责任心	(10)
控制欲望	(11)
争来争去与顺其自然	(12)
把握平衡	(13)
与人相交	(14)
夫妻之间	(15)
做人与做事	(16)
为官当慎	(17)
关于金钱	(19)
容忍失败	(21)
从吃饭睡觉说起	(22)
不妨换个角度想	(23)
生活的味道要靠自己调	(24)
上山与下山	(25)
最难说服是自己	(26)

智商与情商	(27)
秋日唱答	(28)
家国情深	(29)
城市,应有更多的心灵归属感.....	(30)
修性求悟	(31)
首先做好你最应该做好的事情	(32)
让晚霞更绚丽	(33)
漫议成功之道	(34)
学会爱自己	(36)
自尊与自信	(37)
人生如旅	(39)
提高“健商”	(40)
享受学习	(41)
语言形象与讲话智慧	(42)
说雅量	(43)
健康与智慧	(44)
新年说“委屈”	(45)
加减之道	(47)
善处人我关系	(49)
追求心安	(51)
读书求乐	(52)
由大道至简想到的	(54)
选择交友	(55)
人到中年	(56)
女人的黄金期	(57)
幸福的三个基本要素	(59)
做人当讲究品位	(60)
让希望永在	(62)
保持好心态	(63)
男儿当自强	(64)
营造好家庭	(66)
做个有品位的网友	(67)

学会欣赏	(68)
女人如画	(69)
家的随想	(71)
男人的魅力	(73)
关爱男人	(75)
我看网络情缘	(77)
做真正的男人	(79)
享受过程	(80)
男人与女人	(82)
人活着的意义	(84)
朋友之间	(86)
祝你快乐	(88)
命运杂议	(89)
崇尚大气	(91)
讲究品格	(93)
人生须有度	(94)
生命与生活	(96)
传承信仰	(98)
再谈学会欣赏	(99)
欣赏自己	(101)
呼唤骨气	(103)
保持静气	(105)
慧眼看人生	(107)
简单与复杂	(108)
再谈男人与女人	(110)
救世当从自救始	(112)
让心安详	(114)
浅议朴素	(116)
找回从容	(118)
珍惜自己	(120)
期待	(122)
与人为善	(124)

喜欢安静·····	(126)
不妨随缘·····	(127)
再谈朋友·····	(128)
做有品位的男人·····	(130)
女人的惠与媚·····	(132)
善良是金·····	(134)
人生如茶·····	(136)
善于承受·····	(138)
留点朦胧·····	(139)
三分与七分·····	(141)
顺境与逆境·····	(143)
崇拜与宠爱·····	(145)
有修养才能高尚·····	(146)
人生之悟·····	(148)
温柔让女人更美丽·····	(151)
又是一年·····	(153)
漫谈酒色财气·····	(155)
新春说饮酒·····	(157)
人上五十·····	(159)
积极对待每一天·····	(161)
活法与留白·····	(162)
人生没有草稿·····	(164)
保持乐观好心态·····	(166)
从博客看人品·····	(168)
网友·····	(170)
男人、女人与情欲·····	(171)
人生再悟·····	(173)
真正的朋友·····	(175)
挺住才精彩·····	(177)
踏入网络·····	(179)
情与钱·····	(180)
坏男人与好男人·····	(181)



女人如酒·····	(183)
人生三看·····	(185)
学会让生活悠闲一点·····	(186)
男人的品位在女人·····	(187)
心灵的境界·····	(189)
人生当如水·····	(191)
呼唤真诚·····	(193)
早点聪明·····	(195)
男人的深度·····	(196)
男人的风景·····	(199)
生命的主题·····	(201)
对自己的人生负责·····	(203)
欣赏低调·····	(205)
漫谈得与失·····	(207)
交往的距离·····	(209)
再谈做人与做事·····	(211)
追求淡定·····	(213)
中秋说家·····	(215)
做人的学问·····	(217)
做人要随和·····	(219)
天生其才·····	(221)
痛苦、成功及其他·····	(223)
养成好习惯·····	(225)
幸福与零·····	(227)
聪明与糊涂·····	(229)
活出“自我”·····	(231)
夫妻与家·····	(233)
心之盼·····	(235)
过的是心情·····	(237)
让心窗经常看到美景·····	(238)
莫忘为心灵卸妆·····	(239)
因为你曾经来过·····	(241)

看了你会爽·····	(243)
人生如棋·····	(245)
好心情是最重要的财富·····	(246)
学会放下你的累·····	(247)
品行：一个人的内涵·····	(249)
想想我们老的时候·····	(250)
人生三天·····	(252)
学会做人·····	(254)
做人无需太复杂·····	(256)
岁月与女人·····	(258)
好处要和别人分享·····	(260)
读懂人情世故·····	(262)
淡看世态炎凉·····	(263)
切忌锋芒太露·····	(265)
认识自己·····	(266)
学会为自己的错误买单·····	(268)
远离抱怨·····	(270)
潇洒与豁达·····	(271)
如果与假设·····	(273)
寻找好心情·····	(275)
遗憾人生·····	(277)
走自己的路·····	(279)
知己的味道·····	(281)
岁月与人生·····	(283)
人生的选择·····	(285)
人生真如水·····	(287)
耐得住寂寞·····	(289)
让思想和心态延续美丽·····	(291)
留住善良·····	(293)
男女春秋·····	(294)
糊涂之智·····	(296)
尽量真实·····	(297)



风雨与阳光·····	(299)
自己的命运自己承担·····	(301)
做人,贵在有容·····	(303)
可靠与可爱·····	(304)
戏说酒局·····	(306)
不要太嘚瑟·····	(308)
国庆说爱国·····	(310)
人生的路上·····	(312)
再谈人生的路上·····	(314)
快乐与否由自己决定·····	(315)
自尊、自律及敬人·····	(316)
灵魂、眼睛及其他·····	(317)
希望与信心·····	(318)
有伤有痛是人生·····	(319)
新年话“归零”·····	(321)
多一点幽默·····	(323)
珍惜我们该珍惜的人·····	(324)
人生的路要靠自己走·····	(326)
温暖别人与温暖自己·····	(327)
再谈做人无需太复杂·····	(328)
人在做,天在看·····	(330)
读人与读己·····	(331)
笑对人生·····	(332)
能力与道德·····	(334)
人到耳顺·····	(335)
后 记·····	(337)

感悟政治

政治，这是一个人们再熟悉不过的词。几乎人人都在讲，天天都在听。但如果真要问究竟什么是政治？恐怕多数人都不一定答得出。

记得好像孙中山先生说过，政治就是管理众人之事。我想，这虽然比较浅显，但还是很有道理的，和现实也比较吻合。而毛泽东则有另一番表述。他说，其实政治很简单，就是把我们的搞得多多的，把敌人搞得少少的，这就是政治。政治，始终是和多数人联系在一起的。他还说：一切问题的关键在政治，一切政治的关键在民众，不解决要不要民众的问题，一切都无从谈起。读了毛泽东的这些话，恐怕我们就会对政治有更深一层的理解！

后来，又曾有人提出，四个现代化是最大的政治；让老百姓有饭吃就是最好的政治，等等。这些都不能算错，但应该是另一个层次的问题了。

看来，政治和民众有关，政治和多数有关，政治家一旦让自己脱离民众，变成少数，那他的政治命运也就该完结了！

对此，当政者不可不察！涉政者亦不可不察！

(2010-07-13)

学会与烦恼相处

生活中,每个人都难免会遇到烦恼的事,或者工作上不太顺心,或者生活上不太如意,或者感情上发生点波折,或者健康方面有这样那样的毛病……这些问题如果得不到及时解决,就可能导致情绪过度紧张或长期抑郁焦虑,从而变得恐惧、愤怒、狂躁、多疑、悲观、迷茫等。这无疑会对健康造成极大的影响。

面对这种情况,我们该怎么办呢?最好的办法当然是积极想办法去解决问题,消除烦恼的根源。但是,实际情况往往并不那么简单,很多问题原因复杂,绝不是想解决就马上可以解决的。在问题不能很快解决的情况下,我们就只能退而求其次,学会与烦恼相处!

学会与烦恼相处,就是要看透烦恼这种东西,你越是对它在乎,越是想征服它,它反而就越显得顽强。你索性把它撇在一边,不多去理它,它反倒也就没什么威风了。所以,最好的办法,就是学会和它“和平共处”,只要不特意因不良情绪出现的种种不适而时时提醒督促自己去做“艰苦的抗争”,而是淡然处之,顺其自然,那这种烦恼状态就会随着时间的推移而慢慢缓解。

如果实在控制不了自己的情绪,那就找个没人的地方大哭一场吧。实践证明,哭是一种直接有效的宣泄积郁、消除忧愁的好方法。遇到忧愁之事,找个合适的地方大哭一场,比人为地抑制情绪有益得多。作为有血有肉的人,怒忧悲惊等各种情绪无不充满于生活之中,该哭的时候痛哭一场,也不是什么太不光彩的事。何况自古有云,男儿有泪不轻弹,只因未到伤心时嘛!

(2010-07-21)