

人生正能量

王永光/著

POSITIVE ENERGY
OF LIFE



冶金工业出版社
Metallurgical Industry Press

人生正能量

王永光／著

内 容 简 介

本书通过 180 多篇 QQ 日记对日常生活、工作中点滴事例的分析，对人生的感悟，对社会现象的思索，揭示了人生正能量的积极作用。既有对青年人的励志篇，又有知行合一的奋斗篇。既有反腐防变的警示篇，又有治国安邦的思考篇。既有对正能量事件的褒奖，又有对负能量事件的反思。既提倡弘扬中华民族的优良传统，又鼓励借鉴世界文明的宝贵经验。主旋律是积聚人生正能量，探寻幸福新空间。通过读书提高个人修养，通过努力改变自己命运，提高读者的幸福指数。

图书在版编目(CIP)数据

人生正能量 / 王永光著. — 北京 :

冶金工业出版社, 2013.11

ISBN 978-7-5024-6463-9

I . ①人… II . ①王… III . ①人生
哲学—通俗读物 IV . ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 253132 号

出 版 人 谭学余

地 址 北京北河沿大街嵩祝院北巷 39 号, 邮编 100009

电 话 (010)64027926 电子信箱 yjcbbs@cnmip.com.cn

责任编辑 刘 源 美术编辑 刘华丽 版式设计 张兰香

责任校对 胡海峰 责任印制 刘建新

ISBN 978-7-5024-6463-9

冶金工业出版社出版发行; 各地新华书店经销; 北京博艺印刷包装有限公司印刷

2013 年 11 月第 1 版, 2013 年 11 月第 1 次印刷

164mm×235mm; 17 印张; 180 千字; 272 页

29.80 元

冶金工业出版社投稿电话: (010)64027932 投稿信箱: tougao@cnmip.com.cn

冶金工业出版社发行部 电话: (010)64044283 传真: (010)64027893

冶金书店 地址: 北京东四西大街 46 号 (100711) 电话: (010)65289081 (兼传真)

(本书如有印装质量问题, 本社发行部负责退换)

献给

自始至终都充满理想的年轻人

【序言】

十年前，对于 QQ 的了解源于同事间的恶作剧。当时，我主管矿石进口部的工作，一位大龄男青年的 QQ 号被同事获悉，该同事冒充女青年和这位大龄男青年在 QQ 上聊天、谈恋爱。过几天，他们在同事中捅破了这层窗户纸，遭戏弄的男青年很尴尬。我起初以为 QQ 就是聊天，对建立自己的 QQ 号本能地排斥。

2010 年，我爱人和儿子鼓励我开通自己的 QQ 空间，把自己写的日记放在 QQ 空间，让更多的人看。我有写日记的习惯，爱人是第一位读者，儿子也经常翻阅我的日记。出于借助 QQ 空间和自家晚辈交流、沟通的想法，写一点年青人关心、焦虑和苦恼的问题，从我的角度去解读。于是，就让儿子给我注册了 QQ 号，开通了 QQ 空间。

在 QQ 空间的第一篇日记是“漫谈幸福指数”，主要表达了我对当今社会人们浮躁地追求幸福的困惑和感悟，相当于对人生梦想的解析。

在开通 QQ 空间不久，一位 60 后的大学生母亲对我的 QQ 日记产生了兴趣，并将有关励志方面的题材转发，让她的儿子看。

2011 年 11 月 18 日在开通 QQ 空间一周年之际，将一年来的 QQ 日记整理成集。从 2010 年 11 月 19 日的“漫谈幸福指数”，到 2011 年 11 月 17 日的“质量问题，人命关天”，正好一年时间，首尾呼应，日记集取名“感悟人生”。

2012 年秋季，我收到一位 80 后 QQ 读者的 word 文件，她将我 QQ 上的所有日记整理在一起，发给我，我很感动。后来，她告诉我，她在单位从事文秘，负责团的工作，把我的 QQ 日记打印出来给团员看。

QQ 读者的兴趣，让我萌生了出版 QQ 日记的念头。我征求从事出版业务的 70 后经理，她从头到尾看了所有 QQ 日记，有些日记对她起到了舒缓情绪、振作精神的暗示。这些正面的信息，坚定了我将 QQ 日记印成文字的信心。

看着整理完的日记集，对人生有了新的感悟。假如不开通 QQ 空间，也许没有“感悟人生的 QQ 日记集”，时间照样过去了。由此悟出：人生的时间像海绵里的水，只要你用力挤，总能挤出来。

人生能学多少知识，伸缩性很大。假如你有一个周密的计划，按计划坚持学习，就会积少成多，登上博学的殿堂。假如你没有学习计划，随心所欲，一曝十寒，学到的知识有限，很可能像狗熊掰苞米，掰一个，丢一个，最后只有一个。

由此可见，凡事预则立，不预则废。写日记是件小事，并不难，难的是坚持写。养成写日记的习惯，不仅拓宽了积累知识的源泉，而且磨练了意志品质；不仅养成了思考的习惯，而且学会了留心观察；不仅有读书破万卷、下笔如有神的体会，而且有结识圣贤、认识世界的乐趣。

人生的价值不在享受中形成，相反，在嬉戏中贬值。人生的价值在忙碌中增值，在奉献中升华。人生的价值像宝藏，唯有经过艰苦的勘探、开发，才能生产出对社会有用的产品。人生的价值像蜡烛，燃烧自己，照亮别人。

今天，将 2 年多的 QQ 日记整理成集，取名《人生正能量》。希望拙文能为青年健康成长坚定信心，为年轻人走出困惑拨开薄雾，为中年人缓解压力释放正能量，为老年人欢度晚年收获孝心。在第一个没有父亲的父亲节，献上我的拙文，慰藉父亲的在天之灵。

人生需感悟，幸福在自身。积聚人生正能量，探寻幸福新空间。

A large, stylized handwritten signature in black ink, reading '王永光' (Wang Yongkang). The characters are fluid and connected, with a prominent '王' (Wang) on the left and '光' (Guang) on the right.

2013 年 6 月 16 日



■ 二〇一一年

漫谈幸福指数 / 19

一心一意迎一一年 / 24

沟通无限 / 26

莫彷徨 / 27

彷徨者戒 / 28

接站 / 29

修炼淡定 / 30

嚼得菜根香 / 31

谁在过情人节 / 32

元宵节祭小猫 / 33

生日感怀 / 35

掌声响起来 / 36

在迷茫中把握方向 / 37

珍惜平安 / 38

空姐手记的启迪 / 39

黄河情思 / 40

人生十鉴 / 42

博学时代 / 43

母亲节有感 / 44

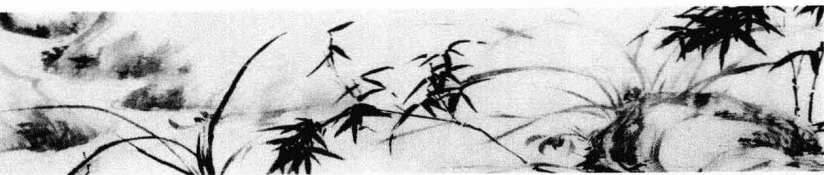
用心相知，寻找真爱 / 46

健康请从今日始 / 48

歌声让人揪心 / 49

快乐生活 / 50

端阳忆屈原 / 51



【目录】



忠厚传家久，诗书继世长 / 52
莫怨莫恨靠自身 / 54
继往开来永向前 / 55
红松的品格 / 56
人生应有梦 / 57
开放勿忘国耻 / 58
处处留心皆学问 / 60
高铁追尾有所思 / 62
良心的轨道别出轨 / 63
天路行 / 64
陌生的老同学，亲切的新感受 / 66
行成于思，业精于勤 / 69
态度决定一切 / 71
愁更愁 / 72
见证历史的呼伦贝尔大草原 / 73
年青人的苦恼 / 75
年青人的希望 / 76
四海团圆二〇一一年中秋节 / 77
落叶知秋 / 78
路边的早餐 / 79
换位思考 / 81
积淀知识，升华理念 / 82
畏惧与感恩 / 84
漫谈选择 / 86
我们这一代 / 88
感悟重阳节 / 90



澹泊宁静 / 91
困厄不可怕 / 92
纪念辛亥革命百年的思考 / 93
感谢网络朋友 / 95
海棠花的魅力 / 96
联合国日的困惑? / 98
雾、误、悟 / 99
胡杨和芦苇的启迪 / 101
立冬寄语 / 102
安贫乐道 / 103
质量问题,人命关天 / 105
感悟人生 / 107
思维、行为、作为 / 108
用人 / 110
感悟“有”与“无” / 112
感悟“有”与“无”(续) / 113
学、思、行 / 114
学、思、行(续) / 116
世风之隐忧 / 117
感悟“有”与“无”(续二) / 118
稳中求进 / 119
方向、行动、成功 / 120
无知、无畏、无奈 / 121
信仰与生活 / 122



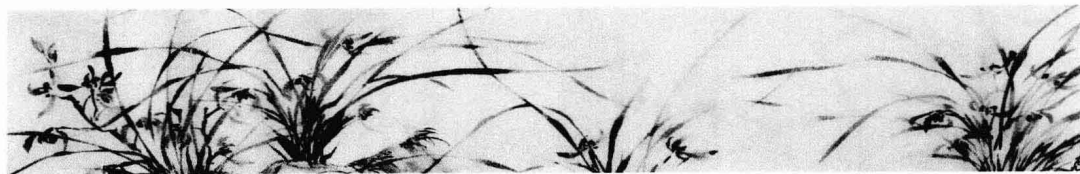
【目录】



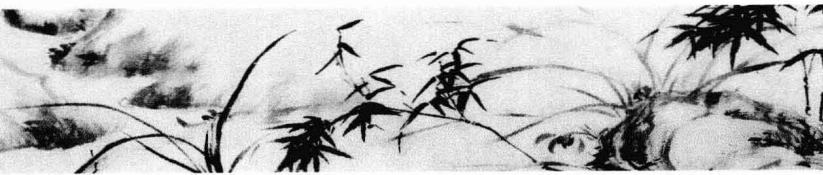
- 平安是金 / 123
- 平易近人 / 124
- 潮平两岸阔，风正一帆悬 / 125
- 适可而止，知难不难 / 126
- 苦难历练真君子 / 127

■ 二〇一二年

- 一言难尽 / 130
- 感悟“功劳、知识、历练”与人生 / 131
- 刚柔相济 / 132
- 志当存高远 / 133
- 勤政、善政 / 135
- 应急救援的思考：虚弱、薄弱、脆弱 / 136
- 应急管理流程和应急工作重点 / 138
- 感悟修身 / 139
- 领悟君道 / 140
- 关于“臣道与臣术”的思考 / 142
- 固本强基 / 144
- 以学治愚 / 146
- 富民的思考 / 147
- 境外安全的隐忧 / 149
- 防微杜渐 / 150
- 立春遐想 / 151
- 德政难 / 152



元宵之悟 / 153
陋室思 / 154
陋室铭 / 155
错题本的启示 / 156
生日感怀 / 158
学习先贤理念 透视法治真谛 / 159
重温雷锋精神 / 161
匡正道德，重塑诚信 / 162
习惯、技能、心态 / 164
职业世袭化的隐忧 / 166
温总理记者会留下的思考 / 167
管得住自己 / 168
青年是国家的未来 / 170
凡事量力而行 / 171
走近迪拜 / 172
“三危” 诫 / 174
智无止境 / 175
重返母校有感 / 176
父亲的目光 / 177
想学、能学、会学 / 178
父亲是儿子的导航仪 / 180
给青年人的十个忠告 / 181
发挥潜意识的作用 / 182
看游泳比赛，悟人生法则 / 183



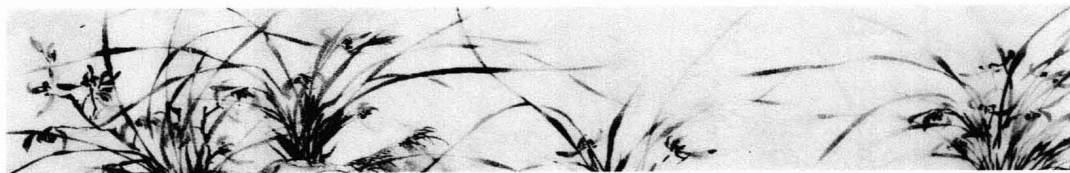
【目录】



耐心、爱心、舒心 / 184
过好今天 / 186
赢字的启示 / 187
“十戒”养心 / 188
改变想法可以改变人生 / 189
爱在风雨中延伸 / 190
祭奠父亲文 / 192
感悟人生修德，笃行人生准则 / 194
警觉奢 / 195
防止躁 / 196
父亲“五七”祭文 / 198
父亲“七七”祭文 / 200
静思 / 202
漫谈《能耐》 / 203

■ 二〇一三年

一生难忘 / 206
二〇一二留给我们的财富 / 207
漫谈忍 / 209
梦与路 / 210
静心 / 211
品格与教育 / 212
慎言 / 214
立春遐想—劳动是幸福之本 / 215



除夕 / 217

自信 自觉 自强 / 218

思念无限 / 220

拙人悟智 / 221

重悟学习 / 222

做好自己 / 223

难忘瞬间 / 224

生日自勉 / 225

低调、谦和、宽容 / 226

以钉钉子的精神工作 / 227

积聚正能量 / 228

心欲碎 清明感怀 / 229

“节约”新悟 / 230

思无邪，行有方 / 231

风吹桃花红 / 232

示弱 / 233

重温过去 / 234

悼张志新烈士 / 235

善缘 / 236

往日的无奈与思考 / 237

走近孤寂人群 / 240

天涯共此时 / 242

纤夫的心 / 243

五一满都海游园 / 244



【目录】



稳健发展 / 245
贵在持之以恒 / 247
逆境、顺境、心境 / 248
太空庆端阳 / 249
父亲节想父亲 / 250
慎始、慎独、慎微 / 251
困难、困境、困苦 / 252
关于群众路线教育实践活动的思考 / 253
意识、思想、行为 / 254
务实、真实、扎实 / 256
积智补拙 / 257
勤奋、才智、机遇 / 258
读书与修养 / 260
抱朴守真 / 262
领导四不原则 / 263
大局、大势、大事 / 264
奉献源于感恩 / 265
心无旁骛 / 266
观念转型 / 267
国庆有感 / 268
勤奋节俭为本（示儿） / 269
人因梦想而伟大 / 270
接地气，通下情 / 271
【后记】积聚人生正能量，探寻幸福新空间 / 272

人生正能量

王永光/著

POSITIVE ENERGY
OF LIFE



冶金工业出版社
Metallurgical Industry Press



人生能学多少知识，伸缩性很大。假如你有一个周密的计划，按计划坚持学习，就会积少成多，登上博学的殿堂。假如你没有学习计划，随心所欲，一曝十寒，学到的知识有限，很可能像狗熊掰苞米，掰一个，丢一个，最后只有一个。

由此可见，凡事预则立，不预则废。写日记是件小事，并不难，难的是坚持写。养成写日记的习惯，不仅拓宽了积累知识的源泉，而且磨练了意志品质；不仅养成了思考的习惯，而且学会了留心观察；不仅有读书破万卷、下笔如有神的体会，而且有结识圣贤、认识世界的乐趣。

人生的价值不在享受中形成，相反，在嬉戏中贬值。人生的价值在忙碌中增值，在奉献中升华。人生的价值像宝藏，唯有经过艰苦的勘探、开发，才能生产出对社会有用的产品。人生的价值像蜡烛，燃烧自己，照亮别人。

POSITIVE ENERGY OF LIFE

ISBN 978-7-5024-6463-



9 787502 464639 >

定价：29.8元

人生正能量

王永光 / 著