

# 论正能量的三维划分及其循环

刘伟伟,许国萍<sup>①</sup>

(南昌航空大学 马克思主义学院,江西 南昌 330063)

**[摘要]** “正能量”一词走红于2012年,以网络微博等方式迅速产生蝴蝶效应,成为当红微博用语,出现在各种公益活动的平台上,这种能量对每个人、社会与国家的发展都具有重要的意义。因此,文章在对正能量进行解读的基础上,并对其循环试作了简单思考。

**[关键词]** 正能量; 循环; 宏观; 中观; 微观

**[中图分类号]** D61 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 1673-0755(2014)01-0037-04

“正能量”本是物理学名词,解释为:以真空能量为零,能量大于真空的物质为正,能量小于真空的物质为负。它还是精神心理学名词,源于英国心理学家理查德·怀斯曼的著作《正能量》,其中将人体比作一个能量场,通过激发内在潜能,可以使人表现出一个新的自我,从而更加自信、更加充满活力<sup>[1]</sup>。现阶段,“正能量”指的是一种健康向上、积极向上的动力和情感,所有积极的、健康的、催人奋进的、给人力量的、充满希望的能量,使生活有圆满幸福动力、正面感情、好人好事等都被中国人贴上“正能量”的标签。

## 一 对正能量的理解

“正能量”体现在生活的各个方面,一个简单的微笑,一个肯定的眼神,一种自我忍耐、自我平衡,一种互帮互助、扶持,一种自信、信心、信任,小到自我,大到为他人付出生命。具体来讲,我觉得它可以分为三种:宏观正能量、中观正能量和微观正能量。具体分析如下:

### (一)宏观正能量

宏观正能量主要指的是需要政府积极创造的,建设服务型政府,少些贪污腐败、强权欺压,少些走过场的“假、大、空”,让“公平、公正、公开”的阳光更加灿烂,尤其是让“负能量”转变为“正能量”。比如,中国梦诠释正能量。当前中国梦是对我国宏观正能量很好的诠释,它将国家、民族和个人作为一个

命运的共同体,把国家利益、民族利益和每个人的具体利益都紧紧地联系在一起,凝聚13亿中国人的力量,由伟大光荣的党领导全国各族人民努力奋斗,共同实现复兴之路,追梦之旅。中国梦,是习近平总书记提出来的指导思想,并用“三个必须”来指明实现“中国梦”的路径:“实现中国梦必须走中国道路,必须弘扬中国精神,必须凝聚中国力量。”他说:“人民对美好生活的向往,就是我们的奋斗目标。”总书记对于中国梦的深情阐述,用实现中华民族伟大复兴的中国梦凝聚起强大的精神正能量,是中国新一届领导班子对宏观正能量的极好传递。“光盘行动”彰显正能量。据2013年3月份数据显示,由于请客吃饭讲排场、比阔气等不良消费方式,我国每年餐桌浪费食物价值达2000亿元<sup>[2]</sup>,其中最为突出的当属公款浪费现象,媒体形象的将之称为“舌尖上的浪费”、“中国式剩宴”,严重败坏了党风党纪。当然,餐桌浪费不仅只有这些,企业宴请、过节吃饭、大学餐后剩菜剩饭等现象都值得人们思考。在政府倡导节约型社会、严打贪污腐败的同时,官员首当其冲,做起了“光盘”表率。“光盘”要从官员开始,作为领头羊、火车头带动广大人民群众,实现全民“光盘”,用“光盘”传递正能量。

### (二)中观正能量

这里所称的中观正能量是指介于国家和个人之间的一个阶层、一个团体等,包括我们熟悉的青春正

**[收稿日期]** 2014-01-05

**[基金项目]** 2013年国家社科基金青年项目“生态文明视野下的节约观研究”资助(编号:13CKS020);江西省2013年度研究生创新专项资金项目课题“大学生命价值观教育研究——以江西省部分高校为例”资助(编号:YC2013-S225)

**[作者简介]** 刘伟伟(1981-),女,河南信阳人,南昌航空大学马克思主义学院硕士研究生。

<sup>①</sup>福建师范大学经济学院硕士研究生。

能量、明星正能量、职场正能量等。

青春正能量。青春,无处不是正能量,它伴随着希望、梦想、阳光、激情、勇敢等字眼。奥斯特洛夫斯基说,生活赋予我们一种巨大的和无限高贵的礼品,这就是青春:充满着力量,充满着期待、志愿,充满求知和斗争的志向,充满着希望、信心的青春。李准说,青春是一个不可思议的伟大力量。它催发着青年人的躯体,启迪着他们的智慧,同时它也灌输着热烈的盛情和坚强的理智。青春还是塞涅卡所描述的,它不是人生的一段时期,而是心灵的一种状态。郑州“炯炯族”就是这样一个传递青春正能量的集体,是由80、90后年轻人自发组织的抵制颓废,充满活力、乐于助人的团体,“炯”字不同于字形神似一个垂头丧气的人脸的“囧”字,它代表了一种积极向上、充满活力的人生态度。他们走上街头帮助协警疏导交通,他们向环卫工人和执勤人员免费发放口罩,他们倡导绿色环保出行,向雾霾开战<sup>[3]</sup>!他们从关爱社会的点滴做起,用行动去感染他人,以微小力量传递正能量。

明星正能量。明星作为一个特殊群体,具有示范效应和放大效应,他们参与公益活动与慈善能够产生更强大的积极效果,不仅直接影响其背后人数众多的粉丝团,更是间接影响了无数普通的毫不相干的人们。“行走的力量”是著名演员陈坤发起的一项心灵建设类公益活动,旨在号召人们通过最本能的行走,在行走中安静下来,与自己的内心对话,获取正面的内心能量,并将正能量传播给他人。它希望用最简单和本能的方式,传达一种积极向上的人生态度、生活理念,从而净化心灵。从2011年5月启动至今已经历时三年,在行走的过程中,他们不仅锻炼了身体,净化了心灵,更是通过此次活动传播公益,帮助一个孩子、一个家庭、一所学校,在行走中发现力量、给予力量、释放力量并传递这种大爱的力量,获得了广泛影响。

职场正能量。所谓的职场正能量,就是在职场中能推动各行各业的工作者去激发自己的潜能,进而迸发出自发性和创造性的能力,从而积极主动乐观去解决工作中所遇到的任何问题的一种意识。某公司的清洁员工在一天晚上值班时,与劫匪搏斗致伤,有记者采访她问道:“只是公司毫不起眼的小人物而已,为什么要如此拼命?”而这位清洁员工答道:“每次老板经过我的身旁总会夸我地拖得干净。”<sup>[4]</sup>一句朴素直白的赞赏,使得职场老板有效提升了自己和员工们的积极心态,营造出一个充满正能量的职场,温暖、照亮一个办公室、一座办公大楼。

有时候毫不经意的一句表扬或赞赏,抑或一个不起眼的善举就是一种正能量,可能会改变一个人的世界观和价值观,激发出人性潜在的光辉,进而迸发出一种新的正能量,碰触着心灵,传递着感动,社会也随之更新旧貌,日新月异。

### (三)微观正能量

微观正能量主要指的是个人创造的疏导自我感染他人的正向资源。比如,2013年4月20日,四川省雅安市芦山县发生7.0级地震,天灾无情,夺去了人们生命,但那感动的瞬间永远定格在人们心中。雅安微笑女孩向所有人们传递正能量。第一个映入人们眼帘的是“最美新娘”,地震发生的当时,她正在去酒店举行婚礼的途中,来不及换衣服的她本能的拉着为自己拍摄婚礼的摄像,第一时间播报了灾情。第二个是一个四岁女童,头缠纱布、身上满是血污的小女孩在被救出后却没有震天的哭泣,满脸笑容的她反而对救助她的民警说:“叔叔,我没事,我不哭,我很坚强的。”在天灾面前始终保持微笑的她被人们给予“微笑女孩”的新称呼,鼓舞感动了无数落难的人们。当事民警后来在其个人微博中感叹:“你一笑便是整个沧海,美了这个人间!”<sup>[5]</sup>再如,一个老人,是西安莲湖区土门街道的一位公共文明引导员,每当看到行人自觉遵守交通规则或者帮扶他人,她都会举起手中的“大拇指”,表达对文明行为的尊重和赞赏,她叫张瑛。据了解,“大拇指”行动是莲湖区在开展全国文明城市创建活动中推出的一项教育实践活动,通过强化对文明行为的认同和鼓励,减少群众对文明劝导工作的逆反心理,并因为得到褒奖的自豪感促使人们更加主动地加入到践行文明的队伍中来,营造全社会遵章守礼、文明出行、传递正能量的良好氛围<sup>[6]</sup>。伸出大拇指,传递正能量。又如,天津出租车的马志刚师傅驾车载了一位外地盲人小伙,车到了小区,计价器显示11.4元,小伙子掏出钱包准备付钱,老马赶紧按住他:“不收费!”小伙子坚持要给,老马“火”了:“我能挣你的钱吗?我不伟大,但再怎么着我挣钱也比您容易点儿!”把小伙子扶下车后,路边一位穿西装的中年人拦住了车。路上,乘客跟老马聊起刚才的事。“人家孩子眼看不见了,还是外地来的,总该让人心里看到点亮儿吧?”老马说。车到了目的地,计价器显示14.5元。中年乘客掏出30元钱:“师傅,不用找了,还有刚才那位的车钱。我也不伟大,但我挣钱可能比您容易点。”<sup>[7]</sup>时间不长,车程不远,金钱不多,但这是一次爱心的涌溢和流淌,是一次正能量的吸收和传递。

## 二 对正能量得以循环的思考

释放正能量的人越多,整个社会的正能量就越大,个人能感受到的正能量也会越多。这样的良性循环,何其美好。总的来说,正能量的循环过程,包括创造、传递和吸收的过程。结合正能量的“三观说”,即宏观能量、中观能量与微观能量,也可以这样理解正能量的循环过程:宏观创造过程、中观传递过程和微观吸收过程。

### (一)宏观创造过程

从宏观上来说,正能量需要创造。首先,个人可以作为自身正能量的创造者。每天以一个微笑开始新的一天,做自己的正能量!人在工作和生活中,都会遇到顺境和逆境。幸运时,可能天时、地利、人和都会垂青于你,这时只要把握机遇,尽可能充分地利用有利条件完成任务、展示实力、提升自己,就能瓜熟蒂落、水到渠成、马到成功。不幸时,可能喝口凉水都能塞牙,似乎这时处处都是负面、消极的情绪,一切都不顺。我们抱怨、生气、郁闷,可是这有什么用呢?其实,逆境更能考验人的韧性与智慧,面对困境、挫折、失败等负能量的时候,我们必须学会自我创造、激发自身的正能量,将这些负能量及时转化为帮助自己走出困境的正能量。其次,国家也是正能量的重要创造者。“正能量”一直都存在,并且推动着人类历史进程,改变个人只是它的一种表现,它渗透在我们的民族文化、民族精神之中,影响着我们的方方面面,国家义不容辞的担负着创造正能量的重任。政府不仅仅要积极创造一些为人民服务的正向资源,更要挑起宣传正面事件、正向能量的担子,还要做好引导、号召工作,指引人们创造更多的正能量。

### (二)中观传递过程

从中观来看,正能量的创造不能仅限于自身的有效利用,更应该将其传递出去,让更多的人感受到正能量的作用,影响、传递整个社会。能量依附在社会的每一个分子和细胞中,无论正能量还是负能量,其传播都要通过细胞的运动实现。要使能量得以正向传播,必须有畅通的渠道。建立畅通的民情民意表达渠道,扩大公民的知情权、参与权、表达权、决策权不失为政府传递正能量的有效渠道。在信息化高度发达的今天,我们要用好传统的会议文件、广播影视、报刊橱窗、横幅标语,更要充分利用网络渠道,如博客、微博、短信、微信,充分发挥媒体作用,如公益广告、新闻播放等,政府和人民共同努力,政府时刻把人民利益放在第一位,维护好、实现好广大人民群众的根本利益,广大人民从自身做起,传递哪怕一句

问候、一个微笑、一声夸奖,汇聚在一起都能形成有利于整个社会的正能量团。当然,中国作为一个历史文化悠久的大国,我们不应仅仅满足于整个国家的正能量传递,我们还要将我们的这种正能量传递给世界的人民,放飞叼着橄榄枝的和平鸽,使整个世界更加和平,处处充满希望、友善与美好。

### (三)微观吸收过程

从微观上来分析,我觉得正能量最重要的是其吸收过程,只有真正吸收了才能起到作用。现实生活中,我们每个人都要做一个像向日葵一样积极吸收正能量的人。当自身缺少温暖人心的阳光时,应积极从身边人、模范人物身上“吸收”那些阳光颗粒,好比植物大战僵尸这个游戏里面只有收集了阳光才可以种植向日葵从而为打败僵尸做准备一样,我们吸收来的正能量将化为自身生活的养料、动力源泉,鼓舞、强健自己,还可以传递给身边的人,温暖他人,共同奋斗。实际上,每个人的心理都潜藏着巨大的正能量,只要合理、有效利用这种正能量,将给人生释放无限精彩。但如果这种正面的心理能量没有得到充分的吸收、正确的使用,就会产生巨大的负能量,使自我陷入消极的情绪漩涡里,还会影响到他人的情感。这就需要我们谨防负能量的入侵,大量吸收正能量并尽量缩短将负能量转化为正能量的时间。可以通过一系列的训练方法,如微笑、深呼吸、运动等,提升我们内在的信任、豁达、愉悦、进取等正能量,规避自私、猜疑、沮丧、消沉等负能量。中国有句古语:“取其精华,去其糟粕。”作为一个发展中国家,我们更要善于吸收国外的巨大正能量,将其发展成为具有中国特色的正面力量,更好地发展、壮大我们的国家。

著名作家毕淑敏曾写过这样一句话:“大脑和心灵,需要源源不断的正能量濡养,否则人生将变得灰暗无序。”只有这种正能量绵延不绝地以不同方式传递,我们的社会才会是暖暖的、温馨的、乐观向上的。当今社会无疑有着大量正能量涌流和传递,一个典型带动着一个集体,一个英雄激励着千军万马。但是,负能量对人们心理的消极影响也不可低估。如果说一个学校里面的个别老师在上课时释放自身的负能量,那么受影响的将会是全体同学,这些同学又可能会在自己朋友圈里、自己的家人面前传递出这种负面能量,久而久之更多的人也会受到这种消极的情绪影响,很容易形成消极情绪链。虽然有时候可能就是一句牢骚、一声抱怨、一个怨恨的眼神,都足以使负能量日益剧增。送人玫瑰手留香,就让我们将那简单的微笑、细微的问候传递给他人

吧,那将是一种心灵的沟通、相互的给予、共同的追求。如果这有限的传递形成正能量的无限循环,我们的社会就会更美好,我们的生活就会更幸福!正能量,一直都在,让我们多创造、善吸收、勤释放。做一个拥有正能量的人,传递正能量,感染身边的人,将正能量循环到底!

#### [参考文献]

- [1] 转引自正能量[EB/OL]. (2013-04-21) [2013-07-26] 百度百科, <http://baike.baidu.com>.
- [2] 2013 年食品行业十件大事[N]. 中国食品报, 2013-12-30.

- [3] 郑州炯炯族向雾霾宣战, 购买 500 只口罩免费发放[N]. 郑州晚报, 2013-11-11.
- [4] 正能量与负能量: 逆转负能量, 汇集正能量[EB/OL]. (2013-01-27) [2013-06-28]. <http://www.zhlzw.com>.
- [5] 雅安地震的感动瞬间: 天灾无情人有情[EB/OL]. (2013-04-21) [2013-07-26]. 中国新闻网, <http://www.chinanews.com>.
- [6] 李冉. 伸出大拇指 传递正能量[N]. 西安日报, 2013-11-11.
- [7] 出租车司机拒收盲人车费: 我挣钱比你容易[EB/OL]. (2012-04-19) [2013-03-27]. <http://www.people.com.cn>.

## The Understandings on the Positive Energy of its three-Dimension Division and Circulation

LIU Wei-wei, XU Guo-ping

(Nanchang Hangkong University, Nanchang 330063, China)

**Abstract:** “Positive energy” was popular in 2012, producing the butterfly effect by the way of networks and microblog, becoming a hot microblog language, appearing in various public-service activities of the platform, which has great significance to the development for everyone, society and the country. Therefore, the paper tries to make a simple thought of its circulation, based on the interpretation of positive energy.

**Key words:** Positive energy; circulation; macro-view; central-view; micro-view

## 精神家园是人类孜孜以求的价值归宿

万光侠、夏锋在《山东社会科学》2013 年第 10 期撰文指出,精神家园彰显了人类孜孜以求的价值归宿,超越了人的自然性、现实性与有限性,确证了人的本质,实现了人的发展。首先,精神家园以“应然”的方式探求终极的价值目标。精神家园在应然层面上规定了人与自身、人与社会、人与自然的内在联系,在终极追问中获得终极的价值指向。精神家园以“应然”的方式超越了“实然”状态,用“应然”的价值视野审视、评判现实问题。在现实与理想、应然与实然的张力中,精神家园专注追寻人的终极价值目标,追问自由的意义与本质、自由广度与限度的问题。其次,精神家园以“无限”的方式超越了人的有限性。现实的个人作为有限的、历史的存在,在时间与空间的限制下,只能限定在特定的生存场域中。同时,人作为类存在,在代代延续中,实现了类的时间传承与空间拓展,凸显了类存在方式的无限性。精神家园超越了人的现实存在的有限性。此种无限性不仅仅是肉体存在意义上的无限性,更是精神存在意义上的无限性。精神家园以超越性思维把握现实,指向未来,超越有限,追求永恒。最后,精神家园以“渐进”的方式不断趋近永恒的价值归宿。精神家园作为人类精神动力的不竭源泉,指明了人类社会发展的终极方向、科学的价值目标、有序的发展阶段。基于人存在的生成性、多样性、多变性等特性,精神家园的实践指向具有阶段性、层次性的特点。