

做与时代同行的文明老人





上海市老年教育普及教材
上海市学习型社会建设与终身教育促进委员会办公室

做与时代同行的文明老人

Zuo yu Shidai Tongxing
de Wenming Laoren



上海教育出版社
SHANGHAI EDUCATIONAL
PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

做与时代同行的文明老人 / 上海市老年教育普及教材编写委员会编. —上海:上海教育出版社,2015.7

ISBN 978-7-5444-6451-2

I. ①做... II. ①上... III. ①精神文明建设—中国—老年大学—教材 IV. ①D64

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第159048号

做与时代同行的文明老人

上海市老年教育普及教材编写委员会 编

出 版 上海世纪出版股份有限公司
上海教育出版社
易文网 www.ewen.co

地 址 上海市永福路 123 号

邮 编 200031

发 行 上海世纪出版股份有限公司发行中心

印 刷 上海新艺印刷有限公司

开 本 700×1000 1/16 印张 5.5

版 次 2015 年 8 月第 1 版

印 次 2015 年 8 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5444-6451-2/G·5301

定 价 26.00 元

(如发现质量问题,读者可向工厂调换)

上海市老年教育普及教材编写委员会

顾 问：袁 雯

主 任：李骏修

副 主 任：俞恭庆 刘煜海 庄 俭 陈跃斌

委 员：夏 瑛 符湘林 王蔚骏 李学红

沈 韬 曹 珺 吴 强 熊仿杰

阮兴树 郭伯农 包南麟 朱明德

李亦中 张主方



本书编写组

撰 写：陈雪良

丛书策划

朱岳桢 杜道灿

前 言

根据上海市老年教育“十二五规划”提出的实施“个、十、百、千、万”发展计划中“编写 100 本老年教育教材，丰富老年学习资源，建设一批适合老年学习者需求的教材和课程”的要求，在上海市学习型社会建设与终身教育促进委员会办公室、上海市老年教育工作小组办公室和上海市教委终身教育处的指导下，由上海市老年教育教材研发中心会同有关老年教育单位和专家共同研发的“上海市老年教育普及教材”，共 100 本正式出版了。

此次出版“上海市老年教育普及教材”的宗旨是编写一批能体现上海水平的、具有一定规范性及示范性的老年教材；建设一批可供老年学校选用的教学资源；完成一批满足老年人不同层次需求的、适合老年人学习的、为老年人服务的快乐学习读本。

“上海市老年教育普及教材”的定位主要是面向街（镇）及以下老年学校，适当兼顾市、区老年大学的教学需求，力求普及与提高相结合，以普及为主；通用性与专门化相兼顾，以通用性为主。编写市级普及教材主要用于改善街镇、居村委老年学校缺少适宜教材的实际状况。

“上海市老年教育普及教材”在内容和体例上尽量根据老年人学习的特点进行编排，在知识内容融炼的前提下，强调基础、实

用、前沿；语言简明扼要、通俗易懂，使老年学员看得懂、学得会、用得上。教材分为三个大类：做身心健康的老年人；做幸福和谐的老年人；做时尚能干的老年人。每个大类包含若干教材系列，如“老年人万一系列”“中医与养生系列”“孙辈亲子系列”“老年人心灵手巧系列”“老年人玩转信息技术系列”等。

“上海市老年教育普及教材”在表现形式上，充分利用现代信息技术和多媒体教学手段，倡导多元化教与学的方式，创新“纸质书、电子书、计算机网上课堂和无线终端移动课堂”四位一体的老年教育资源。在已经开通的“上海老年教育”App上，老年人可以免费下载所有教材的电子版，免费浏览所有多媒体课件；上海老年教育官方微信公众号“指尖上的老年学习”也已正式运营，并将在2015年年底推出“老年微学课堂”，届时我们的老年朋友可以在微信上“看书”“听书”“学课件”。

“上海市老年教育普及教材”编写工作还处于起步阶段，希望各级老年学校、老年学员和广大读者提出宝贵意见。

上海市老年教育普及教材编写委员会

2015年6月

自序

作为一个普通的古稀老人，提起笔来给老人们写书，实在是件很惬意的事。不用故作深沉，不用装腔作势，不用堆砌词汇，只求“吾手写吾心”，把我想说的话写出来就可以了。同龄人与同龄人之间有共同语言，写书的过程实际上就是与老年朋友们一起促膝谈心的过程，十分开心。

我最想告诉老年朋友的一句话是，我们是幸福的一代。此言怎讲？以前，讲“幸福的一代”总是特指年轻人，而我在这里把这个燃烧着激情的词汇赠予给老年人。从1900年到现今的一百多年间，世界人均寿命猛增了二十多岁，上海这样的国际化大都市也出现了“三人行必有一老”的现象，能躬逢“长寿时代”，岂不幸哉？我们又恰恰生活在千载一时的中国改革开放的大时代中，改革开放起步时，我们正当盛年，我们与前辈和后辈们一起并肩开创出了一个走向民族复兴的新时代。中国这艘巨轮正劈波斩浪冲刺在时代大海的最前列，这中间也有我们这一代老年人的辛劳。我们这一代老年人躬逢大时代，躬逢大盛世，躬逢大场景，岂非幸之又幸？

我还想告诉老年朋友的另一句话是，我们是大有作为的一代。以往，“大有作为”似乎也是年轻人专用的词汇，现在我也把

它移植到了老年人身上。客观地说，“作为”一词，针对各个年龄段的族群会有不同的内涵。中青年人精力充沛，富于创造力，老年人成熟干练，富有经验；中青年人善于想象，充满活力，老年人老成持重，善于面对和解决实际问题；中青年人视野开阔，多方求索，老年人办事专一，久久为功，看世界上那些诺贝尔大奖的得主多为60岁以上的老人；中青年人的事业与工作单位挂钩，肩上的担子沉重，老年人退休后回归社会，自由自在，悠然自得，真可谓“爱好即事业”也。我想说的是，老年人与中青年人各有各的优势，各有各的劣势，也各有各的人生舞台。老年人大可不必为“只是近黄昏”而唉声叹气。老年人自有老年人的“夕阳红”，这红红的夕阳就是有着老年人特色的种种“作为”。

老年人的舞台在家庭、在社会、在老年大学、在公共空间、在志愿服务，也在“谈笑有鸿儒”的文墨交际生活之中……此等“作为”，岂不伟哉！

我要与老年朋友交流的，无非就是那么两句话：我们是幸福的一代，我们是大有作为的一代。这两句话听来似乎有些新鲜，但是它应当说是真正与我们时代的风貌接轨的，所以我们的书名定为“做与时代同行的文明老人”。千百年来总是把“颐养天年”视为老年人至善至美的境遇，现在我们把“颐养”与“作为”联系起来，如此这般，不是更具有时代的气息和色泽吗？这样一来，我们的晚年生活不是更美丽、更绚烂了吗？

陈雪良

2015年6月

目 录

一、做新时代的文明老人	1
中国梦, 我的梦	1
给年轻人讲那“过去的事情”	6
做不倦的学习者	9
时尚、进取、自律的现代老人	13
二、家庭文明	16
文明家庭的主旨: 平等和谐、尊老爱幼	16
“若要好, 老做小”	19
良好家规家风的传承者	22
家史中的文化	26
建立和谐的邻里关系	30
三、社会交往文明	33
老人不应成为“宅居族”	33
“人生得一知己足矣”	37
多交新朋友	40
“以文会友”乐融融	43
难得“忘年交”	46

四、公共空间文明	49
护卫红绿灯的尊严	49
乘车时的礼让	52
餐饮场合的礼仪和风范	54
如厕时的卫生	56
旅游中的文明	58
当好“民间大使”	60
五、志愿者文明	64
志愿服务是当代老年人的“文化符号”	64
社会需要，老年服务的“助推器”	67
社会安定的“守护神”	70
社区“美容师”	72
不老的“上班族”	75
最年长的义工	77

一、做新时代的文明老人

中国梦，我的梦

“小康不小康，关键看老乡。”此言语意隽永，语带双关。一是说，实现小康，圆中国梦，就要看时下还处于贫困状态的“老乡”们的生活是否真正改善了；二是说，人间从来就没有救世主，要实现小康，圆中国梦，还得靠我们这些“老乡”自己啊！

——题记



国家博物馆，历史、现实、未来的交汇点。

2012年11月29日。履新不久的新一届中央领导同志来到国家博物馆参观“复兴之路”展览。抚今追昔，展望未来，习近平总书记声如洪钟：

“实现中华民族伟大复兴，这是中华民族近代以来最伟大的梦想！”

这短短的26个字，后来被浓缩为一个表述中国人民共同心愿的概念：中国梦。

中国梦，人类文明史上罕有的壮美集体梦想。为了逐梦，一代又一代中华儿女不知经历了多少屈辱和奋争，前赴后继，跨越时空。

中国梦，一经提出，就迅速点燃了亿万华夏儿女心中的激情，凝聚起强大的正能量。

在这被点燃激情的华夏儿女中，有风华正茂的莘莘学子，有正当其年的在职员工，还有年过花甲的岁暮老人。在这众多的岁暮老人中，有一位年近八旬的文化老人郭先生。

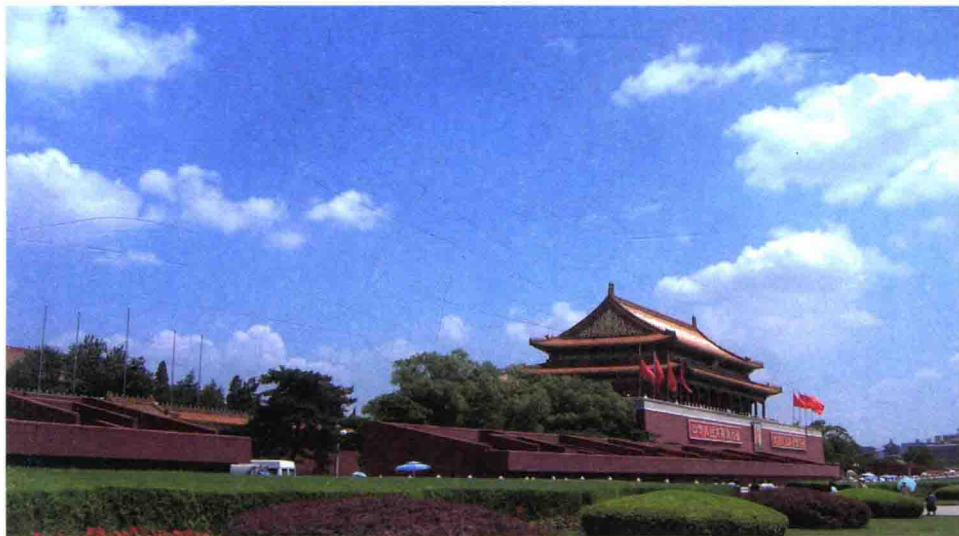
郭先生是在《新闻联播》节目中听到习总书记关于“中国梦”的讲话。他是一个富有激情的热血老头，听完广播后，他激动得不能自己。先是在书房中不断打转，嘴里喜滋滋地反复念叨着“中国梦”三字。继而铺纸提笔，书写起他的心得来。他给自己的体会取了个题目，叫作《中国梦，我的梦》，意思是说“中国梦”既是民族的梦，也作为一个中国公民的我的梦。

郭先生写的第一条是：“为了实现‘中国梦’，我梦想着活得长些，更长些。如果我能健康地活到100岁，那么我还有二十多年学习和工作的时间。二十多年，也就是七千多个日日夜夜，只要能健康地活着，那可真是段黄金的岁月啊！”他想到，自己的母亲是健康地活到了101岁的，只要自己科学地生活，凭着如此优良的遗传基因，百岁高寿应该是没有问题的。

郭先生写完第一条，又写第二条。他写道：“我是研究历史的。在历史研究领域里，一些人对中国的文明史存在偏见，一些外国史学家说中国的文明史最多只有三千年来，他们戴着有色眼镜来看待中国历史。我想利用此后十年或十多年的时间，与一些年轻史学家一起做一些正本清源的工作，还五千年文明史的本来面貌。”

郭先生写完第二条，又写第三条，他写道：“我想利用自己的知识优势，在社区中开设文化讲座，讲中国历史，讲文化传承，讲依法治国。每两个月开一次讲座，一年五六次，为建设文化社区贡献一点绵薄之力！”

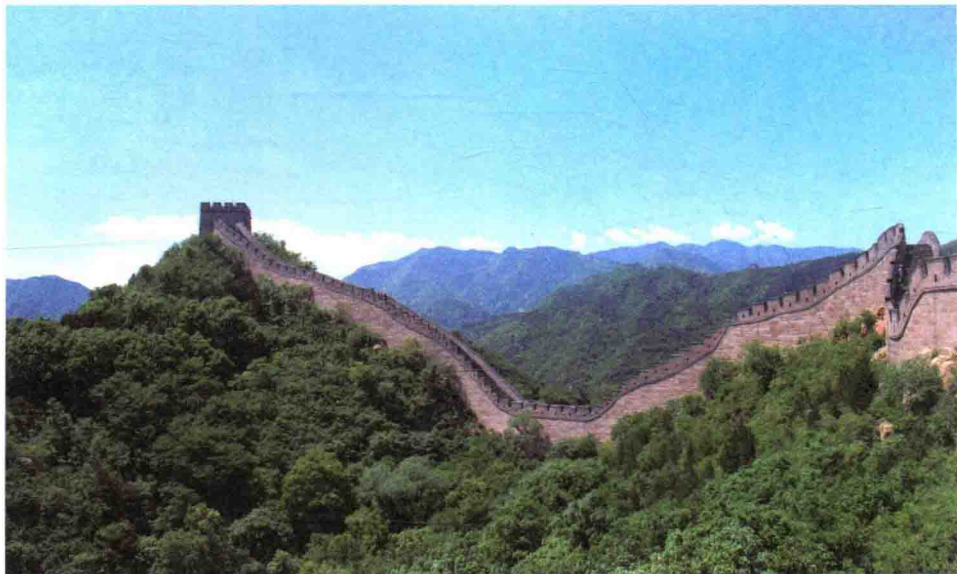
郭先生越写越兴奋，在结束这篇文稿的时候，他颇带诗意地写道：“一个人生命的长度是有限的，但生命的宽度是无限的。当一个人敢于有梦、勇于追梦、勤于圆梦的时候，他是一定能够干出一番轰轰烈烈、有声有色的事业来的。‘中国梦’不只属于青年，属于壮年，也属于老年。”



智慧道理

这位老人写了一篇很好的关于“梦”的文章，题目也取得好：“中国梦，我的梦。”习总书记把“中国梦”定义为“实现中华民族伟大复兴，就是中华民族近代以来最伟大的梦想”。“中国梦”的目标是民族的复兴，追梦者和圆梦者是我国各族人民，因此，作为公民个体来说，把“中国梦”诠释为“我的梦”，既是公民责任心的表现，又是个体自豪感的彰显。当代中国正在走向老龄化社会，13亿中国人中60岁以上的老年人已占14.0%以上，上海这样的国际化大城市老年人占比已达28.8%，有人戏称说：“三人行，必有一老。”如果把老年人排斥在“中国梦”之外，那么“中国各族人民的共同愿景”一语就没了着落。

老年人敢于有梦、勇于追梦、勤于圆梦，展现了当代中国老年人的文明气象。以上海为例，现在上海人中“60岁小弟弟，70岁不稀奇，80岁多来兮，90岁亦常事”，寿命的延长为老年人投身于“中国梦”创造了生命时空上的优势。寿命延长了，人的健康指数也提高了。不少七八十岁的老人，腿脚灵便、思维敏捷，在经验、



阅历和知识技能上又往往胜于中青年人，这为他们的有梦、追梦、圆梦提供了条件。



感悟思考

■ 反躬自问

有人会说，那位郭老先生是位学者、专家，他当然有资格加入“中国梦”的队伍，而一般的老年人是否可以有梦、追梦、圆梦就难说了。其实不然。我们认为，有梦是一种觉悟，追梦是一种勇气，圆梦是一种勤勉。只要有献身民族复兴的雄心，有持之以恒的奋斗精神，你就有资格成为实现“中国梦”宏大队伍中的既平凡又不平凡的一员。有道是：“梦在前方，路在脚下。”每个人可以根据自己“脚下”的实际情况，选择走自己的“中国梦”之路。有力出力，有钱出钱，有文化出文化，有技能出技能。在浦东新区有一位72岁的老人，为了给社会一个清洁的环境，退休后他坚持提着个便桶四处拾狗粪，风雨无阻，从不间断。有人给他作过统计，以



两天拾一桶狗粪计，十多年来他拾去了一万多桶狗粪，堆积起来就是一座不小的山，人们称其为“最美的环保叔叔”。这样的老年人，对实现“中国梦”的贡献还小吗？

1. 读了上面的文字，你对“老年人也可有自己的‘中国梦’”有何看法？

2. “梦在前方，路在脚下”，依据你的实际情况，你想怎样实施你的“中国梦”？

给年轻人讲那“过去的事情”

“忘记过去，就意味着叛变”。中国的近现代史是一部民族的血泪史，苦难的过去，屈辱的历史，可是万万忘记不得的啊！文明老人想要播种明天的文明，首先就不得不忘昨天的黑暗。

——题记

文明故事

徐进老人今年 87 岁高龄了，是位少了一条腿的残疾老人。算起来他所在的这个家族已是四世同堂，大大小小的有五十余口人。在他的提议下，这个家族每年举行两次聚会，春节一次，入秋后一次。每次聚会必备的“节目”是听老爷子讲那“过去的事情”。他讲得最多的是昔日抗战的事情。他告诉孩子们，当年日本军国主义者为了实现所谓“大东亚共荣圈”的侵略图谋，疯狂地发动了对华侵略战争。战火很快燃烧到了国际化大都市上海。对此，上海人民不答应，全国人民也不答应。远在四川的名将杨森主动请战，率领二十七路军的 18 000 名将士赴沪抗日。当时交通线已被日机炸毁，将士们便千里徒步奔赴沪地战场。在长达半个月的急行军中，将士们的草鞋跑烂了，他们就扔掉草鞋赤着脚走，脚上起了血泡，血泡磨破了，将士们就淌着血前进。上海人民闻知子弟兵到来，纷纷涌上街头迎接。这支热血的抗日部队在上海战场与日本的精锐部队进行了遭遇战，在五天五夜的激战中，杨森属下的 7 000 名热血将士为国捐躯，而日本侵略军也受到了重创。日本军国主义