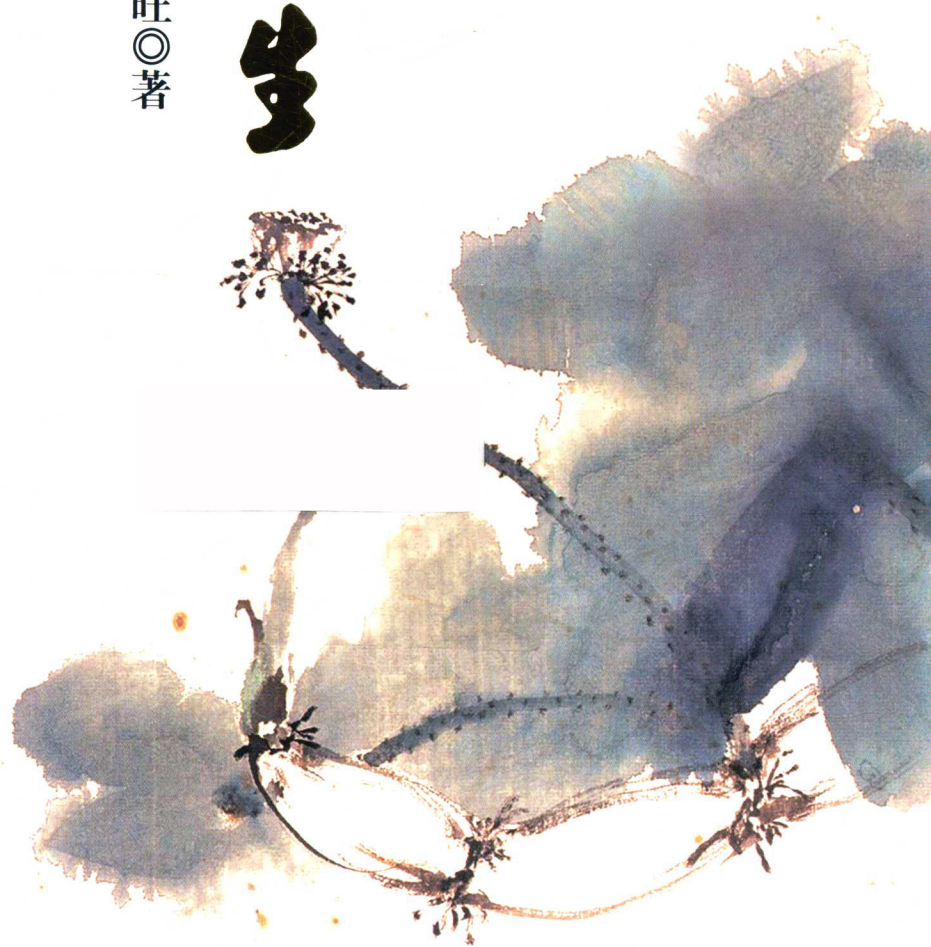


品味人生

伏来旺◎著



人民出版社

品味人生

伏来旺◎著



● 人民出版社

责任编辑：娜 拉 舒 月

图书在版编目（CIP）数据

品味人生 / 伏来旺 著. —北京：人民出版社，2016.10

ISBN 978-7-01-016876-0

I. ①品… II. ①伏… III. ①回忆录-作品集-中国-当代 IV. ①I251

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2016）第 244429 号

品味人生

PINWEIRENSHENG

伏来旺 著

人民出版社 出版发行

（100706 北京市东城区隆福寺街 99 号）

北京市昌平百善印刷厂印刷 新华书店经销

2016 年 10 月第 1 版 2016 年 10 月北京第 1 次印刷

开本：710 毫米 × 1000 毫米 1/16 印张：20.25

字数：350 千字

ISBN 978-7-01-016876-0 定价：65.00 元

邮购地址 100706 北京市东城区隆福寺街 99 号

人民东方图书销售中心 电话：（010）65250042 65289539

版权所有 · 侵权必究

自序

时光荏苒，转眼已近古稀之年。回首往事，酸甜苦辣，有滋有味。一日，偶发诗兴，作了一首七律《品味人生》。

嫩叶鲜枝故土生，

源头活水润心灵。

识人练事积学问，

立业博知聚智能。

施政勤廉襄盛世，

齐家孝悌树和风。

养生有道身心乐，

灯火万家旺气升。

八句诗词，有八层含义，反映了人生八个方面的阅历与感悟。

一棵大树离不开落地生根的沃土，“树高千丈，落叶归根”。人走千里，忘不了生养自己的家乡，那里有童年的记忆、成长的轨迹，还有父老乡亲的一片深情。

心智的开启离不开源头活水的滋润，心灵的圣洁需要“半亩方塘”的净化，远大的理想总有一盏明灯指引。博闻强识才能奠定“天生我材必有用”的根基。

识人练事是人生成熟的标志，也是做人的难题，其中有很多学问需要一辈子研究探讨。面对亲情、友情、乡情、爱情、同志之情，重在大度、宽容，还需识别“君子”与“小人”。

人的一生要有所作为，就要具备知识和智慧，“十有五而志于学，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳顺，七十而从心所欲……”是立身创业的轨迹。

人生若选择从政，心中应装着社稷、民生。封建社会的官员尚懂得“公生明，廉生威”，人民公仆更要牢记“为人民服务”的宗旨，为官一任、造福一方。

家庭是社会的细胞，“齐家”是“治国”的根基。兄宽弟忍两尽美，父慈子孝一家人，将孝、悌思想衍及子孙，方能树起家和之风。家和万事兴，社会和谐天下平。

身体是人生之本，创业之本，业绩之本。儒家主张“乐天安命”，道家追求“长生不老”，佛家期盼解脱生死。注重修养、加强锻炼，虽然万寿无疆不可能，但长命百岁不是梦。

一滴水融于江河湖海才能永远不干涸，一盏孤灯融于万家灯火才能相映成辉，一个人只有融于民众之中，才能有所作为，实现人生价值。人的成长需要自身的努力，还需广采博集从外部环境中获取营养，将万千养分内化于心，才能使身体康健、生活多彩，事业旺气升腾。

注毕八句诗意，仍觉言犹未尽，于是以每句诗文为标题，展开叙说，形成了这部论著，涵盖了人生的出生与成长、学习与励志、处事与做人、工作与创业、从政与为官、家教与家风、养生与保健、自然与人生等各个方面。

毛泽东主席诗词有“子在川上曰，逝者如斯夫”的诗句，指的是孔子感慨人生短暂，曰：“逝者如斯，不舍昼夜。”说的是孔子站在河岸边，望着远去的流水，感慨地说：“原来是这样的”。水是这样的，时光是这样的，人的一生也是这样的，一去不复返啊！每个人的阅历不尽相同，但回首往事都是丰富多彩的。细细品味，认真总结，都有经验与教训。将这些感受告知家人、朋友、同志和晚辈，或许对他们有点益处。

目 录

自 序 / 001

一、嫩叶鲜枝敬老根

- (一) 人之初 / 003 (二) 养必教 / 007 (三) 尊恩师 / 012
(四) 思神童 / 016 (五) 忆知青 / 020 (六) 崇大学 / 024
(七) 故乡情 / 028

二、源头活水润心灵

- (一) 求知有道 / 035 (二) 读书有方 / 039 (三) 以文强基 / 043
(四) 以文化人 / 049 (五) 和合生谐 / 054 (六) 诗词情怀 / 058
(七) 诗坛偶像 / 064 (八) 书法奥妙 / 069 (九) 书城启示 / 073

三、识人练事积学问

- (一) 人之四气 / 079 (二) 处事之方 / 084 (三) 人有差别 / 089
(四) 字如其人 / 092 (五) 四地之悟 / 095 (六) 一生五员 / 098
(七) 德与荣耻 / 102 (八) 珍重晚节 / 105

四、立业博知聚智能

- (一) 领袖风采 / 111 (二) 治政风范 / 120 (三) 文明遐思 / 123
(四) 传统承辉 / 127 (五) 调查研究 / 132 (六) 素质生能 / 137
(七) 改革创新 / 140 (八) 把握适度 / 144

五、施政勤廉襄盛世

- (一) 思路与出路 / 151
- (二) “椅子”与“担子” / 157
- (三) 识人与用人 / 161
- (四) 廉政与勤政 / 166
- (五) 发展与规律 / 171
- (六) 文化与和谐 / 176
- (七) 老年与社会 / 180
- (八) 退位与退休 / 183

六、齐家孝悌树和风

- (一) 家教树家风 / 191
- (二) 家和万事兴 / 197
- (三) 祖孙隔代情 / 201
- (四) 探亲继传统 / 204
- (五) 清明祀先祖 / 208
- (六) 端阳祭诗人 / 212
- (七) 中秋话团圆 / 215
- (八) 藏书宜子孙 / 219

七、养生有道身心乐

- (一) 生与卫 / 225
- (二) 防与治 / 230
- (三) 膳与食 / 235
- (四) 快与慢 / 238
- (五) 生与死 / 242
- (六) 乐享幸福 / 246
- (七) 文化益寿 / 251

八、灯火万家旺气升

- (一) 自然与人生 / 259
- (二) 岁月与节日 / 262
- (三) 茶含人生韵 / 268
- (四) 酒藏人间情 / 274
- (五) 领悟羊文化 / 281
- (六) 弘扬驼精神 / 293
- (七) 善识千里马 / 300
- (八) 甘为孺子牛 / 311

一、嫩叶鲜枝敬老根



（一）人之初

《三字经》开篇云：“人之初，性本善，性相近，习相远”。说的是人出生之时，天性是善的。大家的本性都相近，而由于后天环境、生活习惯等因素拉开了距离，互相离远了。人的本性是善还是恶，历来有争论。先秦儒家学派就有三种说法：孔子没有直接说人性是善还是恶，讲“性相近，习相远”是强调外部环境对人的影响。孟子认为“人之初，性本善”并以大量理由证明他的“性善论”观点。孟子在儒家学派中的影响仅次于孔子，被称为“亚圣”，因此人们大多尊崇他的观点。而儒家学派中另一位很有影响的思想家荀子则认为：人之初，性是恶的，善是后天环境和教化的结果。当时的法家也认为“人之初”性是恶的，需要严肃法规与制度来约束，用规范的教义来教化。其实，人性是善、是恶很难说清。要我说：人之初，本性自由。自由是个中性词，无善恶之分。曾有位革命者就义前吟诗：“生命诚可贵，爱情价更高。若为自由故，二者皆可抛”。道出了人生为自由奋斗的真谛。追求自由，是人的本真，也是人的本能。这一点在儿童时期显现得最为充分。

研究儿童的学者认为：儿童发展有一个“胚胎期”，一个敏感期，并分为几个阶段。胚胎期分出生前与出生后两段。前一段是所有动物都具有的，后一段是人类所特有的，与动物之间有了很大的区别。出生前后分别为生理和心理两个胚胎期，心理胚胎期从出生后开始，它是儿童通过无意识地吸收外界刺激而形成的各种心理活动的的能力。胎儿在母体内发育的阶段，和他出生后心里胚胎期的成长变化，对孩子的未来发展，都具有关键性的影响。

儿童发展总体上有三个阶段。第一阶段从出生到6岁，是儿童各种心

理功能形成期。其中从出生到3岁属“心理胚胎期”，这一时期儿童的思维活动，逐步地从无意识转化为有意识，慢慢产生记忆、理解和思维能力，并逐渐有了各种心理活动，形成最初的个性心理特征，突出地体现为“自由”。第二阶段是6岁至12岁，这个阶段是儿童心理相对平稳期。第三阶段12岁至18岁，儿童进入少年时期，其身心发生巨大变化并走向成熟。这三个阶段，儿童的特点截然不同，需用不同的方法加以对待。儿童出生后的第一年，又可以分为几个阶段，每一个阶段必须给予特别关注。父母应该仔细观察和研究儿童，了解儿童的内心世界，发现“童年的秘密”。既要呵护儿童成长，又要尊重儿童的个性，使儿童的身体、智力和精神得到健康发展。

“胚胎期”的儿童，不具有自立的行为能力。从简单地做抓握动作，到摸、爬、滚、翻身、坐立，需要成人扶助。学会走路，对儿童来说是一次飞跃，身体从不能自助到行为积极主动。成功迈出第一步，是儿童正常发展的主要标志之一。鲁迅先生曾说过：孩子在初学步的时候，在成年人看来是十分幼稚可笑的，但不论怎样的愚妇人，都渴望迈出这可喜的一步。这个过程是由扶助为主，转为主动为主，父母不必过分担心孩子摔跤，有意识让他摔倒了，自己爬起来。儿童的手不仅能展示心灵，而且能使人与环境建立了特殊的关系。婴儿一生下来手就会抓，这是先天的本能，正是由于这一点，人类“靠手征服了环境”。儿童虽然没有多大本事，但十分喜欢独立地完成一件事，并且干得非常卖力。他不想受到约束，更愿意在一个与他的年龄相适合的环境中，通过个人的努力成长起来，这是儿童特有的心理。当儿童在能够使他充分地活动的环境中时，他的潜能会尽情发挥。在与孩子玩积木时，成人会发现，儿童要求自由地选择材料、自由地确定摆放位置，摆弄得非常投入，专心致志，而且一遍又一遍地反复进行，堆起来推倒，再堆起来，如果大人插手，他会烦躁。因此，父母要尊重儿童这种自由，不必什么都帮着干，尽量培养儿童不依赖成人，发展自己的个性，有益于儿童的成长。

“敏感期”的儿童，对一切都充满活力和激情，对各种事物的名称与作用十分好奇，主动地问这问那，十分轻松地学会了很多东西，这些东西

也自然成为孩子的老师。儿童有一种与生俱来的“内在生命力”，家长的任务就是激发和引导儿童“内在潜力”的发挥，使其按自身规律获得自由的发展。儿童不是成人进行灌注的容器和任意塑造的蜡泥和木块，也不是父母培植的花木或饲养的动物，而是一个生命力旺盛、能动的、发展着的人。如果受到了成年人的压抑，会影响儿童正常地发育和成长。只有在相适合的环境中，他的身心才会自然健康地发展。孩子掌握的知识不完全是通过教育得到的，更多的是通过儿童在特定环境中吸取经验而得来的。在与儿童打交道的过程中，成年人往往会变得自私自负，或以自我为中心，只从自己的角度出发来教育孩子，结果与孩子之间的代沟越积越多。父母对儿童要进行科学的观察，细致的研究，找出其自由特性的规律。

语言是彼此交流的纽带，可以超越民族、种族和国界，把人们紧密地联系在一起。从无到有地学习一种语言需要一种特殊的心理能力，儿童学习语言的智慧能力比成人强，但需要成人指点、矫正、引导。其方法是提供一个良好的语言环境，注意发音准确、咬字清晰并引导孩子讲文明礼貌用语，不讲脏话。

儿童的模仿能力很强，大人与孩子接触要注意自己的形象，为孩子提供正确的动作、姿态和习惯，不要让孩子把成人的恶习看在眼里。不要强制孩子去干不愿干的事情，家长在孩子面前应尽力表现得十全十美，自然起到榜样的力量。父母亲对新生儿也不应太怜爱，而应把这个小生命的心灵看成一个无法完全了解的神秘世界，除给予精心照料之外，还应该关注他的心理需求。儿童的精神生活、心理个性与成人的差距甚远，不仅仅是程度上的差异，更是一种本质上的差异。成年人应该努力去理解儿童的需求，关注儿童最微小的细节。

当儿童能自由地选择物体，并在使用中保持高度的注意力时，他自身能明显地体验到一种愉快，自觉地进行操作。这种练习对儿童身体的各个器官有益，父母亲应顺其自然，合理引导，培养儿童的兴趣。如果强制他背诵一堆课文，勉强他去做不愿做的事情，会妨碍孩子自己做出的选择，不利于他的成长。要尊重孩子的自由，学会耐心等待，不要太急切地去纠正孩子的错误、缺失和缺陷，那样会事与愿违。儿童做事没有规律，往往

是因为成人曾经随意地强制他们有规律地去做事；儿童懒惰，往往是因为曾经被强制去进行工作；儿童不听话，往往是因为以前曾经被强制听话。父母若能重视培养儿童的想象力，用建立在事实基础之上的知识、经验来丰富儿童的头脑，让他们自由发展，儿童想象的翅膀就可以从更高的基点起飞，他们的智能也能被很自然地引向创造之路。

(二) 养必教

《三字经》第五到第八句讲“苟不教，性乃迁，教之道，贵以专。”意思是：如果不教育，善良的本性就会改变，人性中的恶就会影响、控制人，而教育应包括道德与知识教育。《三字经》重在强调德育教育，即在学知识之前，先要学习做人。接下来又讲：“养不教，父之过。教不严，师之惰”，这是对教育的责任人讲的。人们把这句话分为两段，前一段是父之教，后一段是师之教。我认为前段、后段均指父之教，因为幼儿时期父母就是孩子的老师。父母与老师的双重身份决定了父母养下孩子就得教，不能犯不教的错误。教就要认真教，不能犯懒惰的错误。“养不教，父之过”这句话有个严重的缺陷，只有父，没有母，这是儒家男尊女卑思想的显现。我们今天不能只讲父不讲母，因为对幼儿教育的职责是父母双方共同的职责，不可推卸。

当今社会做父亲的，大多对儿子、女儿幼儿时期的内心世界了解不深，因生活、工作、事业压力大，无暇与儿子、女儿一起多处。偶有时间与孩子玩玩，威严有余、亲昵不足，孩子尚有畏惧，不敢“放肆、造次”，很难看出儿童有多少“特点”。做了爷爷、姥爷，辈分升高了，却与孙子、外孙的关系拉近了。原因是自认为下一代的教育责任是他们的父母，自己与孙子、外孙的关系应是“朋友”，于是放下架子、平等相交，爷爷骂孙子“臭小子”，得到的回复是“臭爷爷”，宽松的氛围使孙子的个性得到充分展示。

孩子刚出生时非常柔弱，自己不能寻找食物，要等待妈妈的喂养；体温调节能力很弱，需要父母抚触和呵护；不会用语言，只能通过哭来表达需要。哭是孩子的先天本领，无师自通，一降生第一个表现就是哭，而且

十分响亮，在学会语言之前，大多需求都表现为哭。这个阶段孩子的心目中，能够满足他需求的人是最重要的人，若需求得不得满足，会对周围的环境产生怀疑。父母尽可能在第一时间满足孩子的需要，拥抱、抚摸、温柔的眼神，都能使孩子建立信任感。给奶吃第一重要，“吃得都能哄哭的”。到了两三岁，孩子要自己吃饭、自己走路、自己拿玩具，甚至希望探索周围的事物。父母要帮孩子割断“心理脐带”，若事事都帮他做，孩子可能变得黏人，离不开父母，独立能力差。此时对孩子而言，最大的安全感是爸爸妈妈的关系稳定，整个家庭关系和谐。若夫妻天天争吵不休，家庭矛盾重重，孩子就会对家庭产生极大的不信任感和恐惧感。2至4岁时，孩子的肌肉运动与语言能力发展较快，喜欢跑、跳、骑小车等运动，对周围的环境充满好奇。要让他们有更多机会去自由活动，还要耐心解答他们提出的各种问题，充分给予肯定和赞美，使孩子获得心理营养。孩子若得不到认同，则会认为自己是笨拙的、不被父母喜欢的，进而产生内疚与失败感。到4至5岁，爸爸给予孩子的赞美、肯定、认同的重要性一定程度大于母亲。父亲需要关爱孩子，使孩子发自内心地充满自信。在进入学校生活前，父母是孩子的第一任教师，这个时期的孩子需要有一个榜样，父母的身教胜于言教。

人之初不论性善、性恶，都需要加强教育、引导。家长的教育理念不同，方法不同，会使幼儿之间产生差距。父母长辈都是疼爱后代的，但是这种疼爱有时适得其反，方法不对，可能造成孩子的人生悲剧。儿童教育源于点滴小事，越是细节的地方越体现教育的作用。人们都希望自己的孩子成为政治家、文学家、艺术家、企业家，成为歌星、影星、高考状元、社会名流等等，希望孩子出人头地，孩子还没上小学就开始“上班”，拼音班、汉字班、数学班、绘画班等。名目繁多的“兴趣班”填满了孩子的童年生活。幼儿园里多采用知识性的灌输，功利化的“小红花”评比，造成孩子大脑思维的片面与单一，限制了儿童的想象力和创造力的发展。究其根源是中国人崇尚人上人文化。

民间流传一个“甘罗十二为宰相”的故事。说有一天，皇帝做了一个梦，梦见山峰崩塌，海水枯竭，鲜花落瓣，华灯熄灭。醒来心惊肉跳，觉

得是个不祥之兆。次日早朝，让众文臣给他圆梦，大家面面相觑，都说不出子、丑、寅、卯。皇帝厉声向身为宰相的甘罗的父亲下旨，命他召集能臣，三日内破解梦的征兆，否则罢免宰相之职。眼看时过三日，众臣都不能解梦兆所指。十二岁的甘罗看到父亲独自在厅堂叹息，便关切地问出了何事，这般伤感？宰相向儿子述说了原委。儿子听后，十分轻松地说，这点小事还难倒了父相，待我明早向皇帝说清。第二天早朝，宰相启奏自己的儿子甘罗可以圆梦。皇帝宣甘罗上殿，一看是个孩子，很不高兴，不耐烦地说：“你能说清梦兆吗？”甘罗不慌不忙地说：“恭喜万岁，吾皇有大喜了！”皇帝急问：“喜从何来？”甘罗慢条斯理地说：“山崩世界平（天下太平），海枯显真龙（真龙天子将出世），花落生贵子（后宫有喜事），灯灭无烟尘（世间没有战争，从此国泰民安）。”正在此时，黄门官禀报：皇后娘娘生下贵子。皇帝龙颜大悦，随口而出：“小小年纪，不愧有上卿之才”，殿下甘罗立马双膝下跪，口称“谢主龙恩”。封建社会，皇帝为“真龙天子”，皇帝口中无空言，上卿即宰相之职，甘罗不愧上卿，就相当于当朝宰相了。这个故事在正史中无查到记载，而在民间广泛流传，反映出人们希望少儿成才的共同心愿。

历史上曾把人分成三、六、九等，有什么上九流、中九流、下九流。人们崇尚上九流，“一流举子、二流医、三流风水、四流批、五流丹青、六流画、七僧、八道、九琴棋”。其实每个孩子的智商、情商、心理素质各有不同，都去追求一个目标不现实。学前教育应重点放在培养孩子的好性格、好情感、好习惯，以及积极的兴趣、探究的热情和主动性、责任感。民间有“三岁看大，七岁看老”的古谚，意为从儿童三岁时显现出的智商、行为特点，可看出长大成人有无出息，到七岁则可看出其一生的长进。这是一种信息预测，也是人类的千年总结，有一定道理，但不完全准确。

有一个部戏剧，名叫《状元与乞丐》，讲得是一位算命先生为两个儿童算命：一个算为将来中状元，一个算下将来当乞丐。被算为状元的孩子有了心理暗示，认为不管怎样，自己将来是状元，凡事不去努力，结果穷困潦倒做了乞丐。被算为乞丐的孩子不信邪，立志改变命运，结果中了状

元。怎么看孩子的长进，有一点是可以肯定的，若儿时聪颖，有可塑性，早期教育及时，后期培养跟上，则有望成才。但是，忽视儿童正在长身体的关键时期，过早地给予太重的压力，揠苗助长，适得其反。近年来，为适应年轻父母望子成龙心切和提早入托的心理需求，社会有关方面大力炒作儿童早期的“潜能激发”、“智力开发”。不少高档托儿所、幼儿园相继建立，各种儿童市场日渐繁荣，早教机构五花八门。但是幼师缺乏，懂儿童教育的管理者缺乏，校舍豪华、饭菜高档、学费昂贵，而教学质量平平。还有诸多乱象不断显现，伤害幼儿的行为也屡见不鲜。

我们注意到，西方人对孩子的期望较低，他们从培养孩子学会健康开始，要孩子学会玩耍，在野地里跑，在沙滩上奔，适应各种环境。他们让孩子与不同性格的孩子和谐相处，在玩的过程中因势利导，慢慢地承担一点事情、承担一点责任，寓教于玩、寓教于乐，而不是着急地去让孩子学这学那，强行灌输。

儿童6岁之前的教育，主要责任是父母。6岁到12岁，主要责任在老师。怎么教育学龄前的孩子，要研究孩子的生理、心理素质。孩子的天性是玩，如何在玩的过程中潜移默化地灌输智慧与知识是一个重要课题。父母除保障孩子健康茁壮成长外，要因势利导，因材施教，既不可过度，又不宜放任自流。中华词汇中有个“自由散漫”，自由与散漫常常连在一起，太过自由必然散漫。有一位美国爱家协会主席叫杜布森的博士说：“没有堤岸的河流是一片泥沼”。孩子如果没有起码的敬畏，天不怕，地不怕，太过随意，则可能导致“一片泥沼”。清朝康熙年间的李毓秀依据孔子教诲，历数弟子在家、外出、学习、待人接物等方面应遵守的规范，修订成《弟子规》，全文360句，1080字，对孩子的语言、行动、举止、待人等方面提出了要求。虽然有一些封建主义的思想，但其中包含很多中华传统文化精华，值得学习借鉴。让孩子从小养成懂规矩、守规矩的好习惯，在注意发挥孩子自由天性的同时，注重孩子的道德规范和准则的教育，才能更好地发挥孩子的聪明才智，长大才能成为对社会有用的人才。因此，家长对孩子还需有一定的引导、约束，甚至适度的惩戒，使孩子从小养成良好的习惯，对此做父母的应把握好度。