

休闲品趣

何茂亭 著

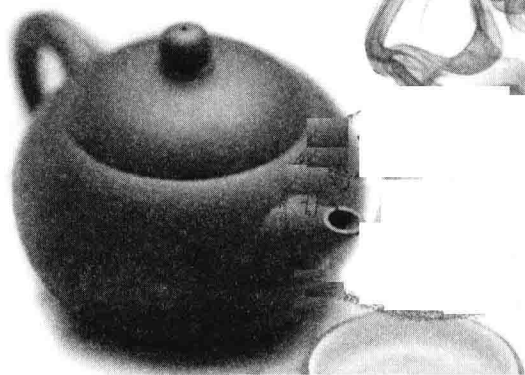


中原出版传媒集团
大地传媒

 大象出版社

休闲品趣

何茂亭 著



中原出版传媒集团
大地传媒

大象出版社
• 郑州 •

图书在版编目(CIP)数据

休闲品趣 / 何茂亨著. — 郑州 : 大象出版社,
2015. 5

ISBN 978-7-5347-8344-9

I. ①休… II. ①何… 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 (2015) 第 054308 号

休闲品趣

何茂亨 著

出版人 王刘纯

责任编辑 杨天敬

责任校对 倪玉秀

封面设计 王晶晶

出版发行 大象出版社(郑州市开元路 16 号 邮政编码 450044)

发行科 0371-63863551 总编室 0371-65597936

网 址 www.daxiang.cn

印 刷 河南省诚和印制有限公司

经 销 各地新华书店经销

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 14

字 数 207 千字

版 次 2015 年 8 月第 1 版 2015 年 8 月第 1 次印刷

定 价 45.00 元

若发现印、装质量问题,影响阅读,请与承印厂联系调换。

印厂地址 郑州市丰庆路北段

邮政编码 450044

电话 0371-63779016

目 录

欣赏自我 001

休闲小盘点	003
回眸 60 年	006
值得回味的变化	010
最有意义的事	013
重温诺言	017
至今口齿有余香	021
老邻居是良师益友	024
往事如师	026
启迪就在点滴间	028
童年趣事	030
到此一游梦成真	033
面目“全非”却更加美丽	036
经历是人生教材	039
艺海拾贝三两语	041
感念挚友	043



- 045 故地情深
- 048 用相机记住美好
- 050 我写作，我健康

053 品味人生

- 055 耐人寻味的“三句话”
- 058 平凡中的伟大
- 060 苦难也可贵
- 062 笑对人生
- 065 人生有度方坦然
- 067 学会忘记
- 069 人生需要加减乘除
- 072 我欣赏低调处世
- 074 平凡的快乐
- 076 多一些赞美好
- 078 用哲理激励人生
- 081 苦甜酸辣的可贵
- 083 容易被忽视的细节
- 085 童话可爱
- 087 老人是个“宝”
- 089 人生大舞台
- 091 挫折也有积极的一面

领略愉快 093

寻找快乐	095
人生“三乐”	097
我常想“一二”	100
追求新奇	102
我把“丢丑”当趣谈	104
欣赏伟人风范	106
自我调侃	110
怪事不怪 其中有爱	112
休闲说趣	114
身边的稀奇事	116
啼笑皆非的往事	119
走出去寻找新感觉	122
回首团拜	124
谁说休闲不是福	126
“爬格”之趣	128
可贵的“废话”	130

消遣漫话 133

人生“三看”	135
阅读还是千百篇	138





- 141 有为价更高
- 144 可贵的社会分工
- 146 一步错的警示
- 148 该认输时就认输
- 150 怎一个“丢弃”了得
- 152 不文明的背后
- 154 爱说“闲话”是病态
- 156 在法律约束下生活
- 158 深切的怀念
- 160 我请儿孙当老师
- 162 老习惯与新情况
- 165 老人的新鲜事
- 167 对我一生有用的话
- 171 注意形象 想到后果

173 健康寄语

- 175 “脸皮厚”能长寿
- 177 健康与快乐
- 179 话说吃“补药”
- 181 学会做心理医生
- 183 生活不能太单调
- 185 享受清静之趣

用智慧享受生活	187
精神养生四件事	190
常用脑 身体好	193
善于修养品自高	195
懊悔不如调侃	197
只言年轻不言老	199
人老思想不能老	201
老有所乐如何乐	203
“空巢老人” 心不能空	205
不能不服老	208
我的休闲理念	210
何不一笑了之	213

后记 215



欣赏自我

每个人都有值得欣赏的地方，要学会欣赏自己，欣赏自己的过去和现在，欣赏自己的成长进步，欣赏自己的发展变化。悦纳自己，审视自己，修正自己，不断地完善自我。



休闲小盘点

时光匆匆，转眼间我已“告老身退”十八个年头了。这么长的时间，是怎么走过来的呢？最近，我进行了一次“回头看”，梳理一下，觉得很有意思。

在休闲时间里，尽管仍遇到一些困难、坎坷，但是，我没有消沉，没有虚度，一直以积极的态度，正视现实，健康地生活。

现实是什么？现实就是年龄到“站”了，从岗位上退了下来，不再是什么“长”了，每天活动的内容变了，环境变了，生活节奏也变了。

休闲诚可贵，有为价更高。面对新的情况、新的环境，最好的办法是调整心态，以积极的态度迎接新的生活，适应新的环境，正确地看待进退。离退休是自然规律，离开的是岗位，退去的是职务，不退的是理想、信念、意志，最重要的是要及时找准自己新的人生目标。不要老想着自己过去干过啥，心思停留在什么“长”上，要回归自然，回归常态，过退休后颐养天年的生活。



十多年来，沿着这样的思路，我坚持休闲的生活积极过，平淡的日子精彩过，在力所能及的情况下，做一些有意义的事，使休闲生活过得积极、充实、健康、有趣。

在休闲生活中，我最喜欢做的事就是读书。好多过去想读没时间读、没机会读的书，在休闲中完成了。从书中获得许多新知识、新感受，我深感欣慰。再就是，老有所学，追求新奇，学会使用电脑、手机、数码相机等，使我增添了不少乐趣，开阔了眼界。还有，利用休闲时间“爬格”，将自己经历过的某些往事、熟悉的趣事、对生活的感悟，写成文章。更开心的是，退休后到全国各地游览名胜古迹，领略秀美风光、异域风情，以及各地的新发展、新变化、新面貌，感受改革开放以来国家发展变化的巨大。日常生活中，我坚持适度锻炼、科学养生，使自己有个好身体。休闲中还结识了一批新朋友，经常相聚聊天，十分惬意。

当然，刚从岗位上退下来时，也有过一段转变、适应的过程，主要是由过去忙工作到现在忙家务，由过去天天往机关跑到现在往集市上跑，行走在普通百姓中。“不在其位，不谋其政”了，追逐的人少了，难免会有一些“人走茶凉”的感觉。我觉得，不能用老眼光看待这些，应有一颗平常心。回归自然，返璞归真，从普通回到普通。

在品味休闲生活中，我也悟出了一些新理念。

一是要积极。就是要与时俱进，继续学习。学习新知识、新技术、新观念，开阔视野，继续前进，跟上时代步伐。新时期要有新作为。我想，自己是一名党员，党的理想、信念和实现中华民族伟大复兴的梦想就在心中，一定要有所作为。同时要积极地走向社会，走入人群，置身于群众之中，走入新生活中去，与大自然接触，与新老朋友相聚，寻找新的乐趣、新的精神追求。

二是要乐观。放松心情，寻找快乐，不要孤独寂寞，不要闭门苦熬，不要孤陋寡闻。要博览广闻，向往美好，多接触新鲜事物，多寻找新的爱好，高高兴兴地过好每一天。要知道快乐是幸福的源泉，寻找快乐就是创造幸福。

三是要朴实。回归自然，过平常、平凡、平静的生活。不能随心所欲，

为所欲为。不攀比，不嫉妒。学会知足常乐、清心寡欲，学会随遇而安、安而不惰。

四是要潇洒。毕竟时代不同了，条件变化了。要学会享受新生活，学点幽默，学点浪漫，学点新潮时尚，改变一下生活习惯，提高一下生活质量。

五是要健康。学一点保健知识，懂一点养生之道。坚持锻炼，合理膳食，不海吃海喝，不超负荷活动。要了解自己的身体状况，明白自己该吃什么、补什么、防什么，真正做到预防为主、防治并重。

偶有感触，写了一首小诗，作为“小盘点”的结束语：

“告老身退”欲何求？随遇而安享自由。

回归自然平常事，无须苦闷与发愁。

青春不再由它去，赏心悦事在“金秋”。

老有所为献余热，老有所乐解千愁。

多些爱好与乐趣，心态乐观能长寿。

赋闲陋室读读书，有兴时候去旅游。

儿孙亲友常相聚，欢声笑语能驱愁。

常与老友聊聊天，优雅环境走一走。

养生保健身体好，坚持锻炼不能丢。

盛世年华喜事多，寻找快乐在于求。

有福不在钱多少，品尝幸福在感受。

颐养天年莫攀比，坦荡豁达度春秋。





回眸 60 年

在国庆节 60 周年来临之际，我怀着无比兴奋的心情，回顾了一下自己 60 年来的变化。我从一个农村孩子，成长为国家干部，由孤身一人到儿孙满堂，由步入征途投身革命到离职休息在家颐养天年，经历了一个沧桑、难忘、荣幸、可贵的历程。从我的经历中也能看到共和国沧桑巨变的历史身影。60 年来发生在我身上的变化实在太多、太大了，大得连做梦都在笑，可这都已成为现实。

1949 年

1949 年 1 月，我怀着追求进步、向往美好的心情，迈出关键的一步，走出家门，参加革命，投身到解放的洪流中，成为一名新中国的工作者、服务者。从此，我摆脱了饥寒交迫的困境，改变了被压迫被剥削的命运，在革命的大家庭里，我心潮澎湃，热血沸腾，忘我地工作。在党组织的亲

切关怀和培养教育下，我先后加入了新民主主义青年团和中国共产党。在老领导、老同志的带领下，我坚持边工作边学习，学政治、学文化。那种翻身解放的心情，一直鼓舞着我，使我心明眼亮，志向远大，对革命充满信心，对未来充满希望。

1959 年

20 世纪 50 年代，我在农村工作。经受过与农民群众同吃、同住、同劳动的锻炼，也经受过三年严重困难时期的考验；目睹过“浮夸风”的危害，也亲身感受过极左思想的冲击。但是不管处于什么样的境遇，我没有动摇过、退缩过，我始终坚信理想信念，视艰难困苦、坎坷磨难为考验。那些年的经历使我深刻体会到，逆境是一种财富，它能磨炼人、考验人、锻炼人，它既能把人击垮，也能使人成熟。在逆境中克服困难、经受考验是一个人的最可贵、最值得珍惜的财富。

1969 年

20 世纪 60 年代末，国家正处于“文革”的浩劫之中。我所在的机关被解散了，组织也瘫痪了，我除了接受批判，大部分时间在家“待命”，无事可做。我深刻感受到失去组织、失去自由、无手可做的痛苦。后来，形势发生了转机，“文革”结束，“四人帮”覆灭，我无比喜悦，精神振奋，重新获得工作机会，在新的岗位上我觉得浑身有使不完的劲，有一种久旱逢甘霖的感觉，再苦再累，我也觉得很愉快。

1979 年

粉碎“四人帮”之后，全国上下开展了“真理标准”大讨论和平反冤假错案工作，这也是我党历史上一次伟大的创举，对每个党员、每个中国人来说都是一次最深刻、最实际的教育。我和许多人一样，是这次活动的





受益者。当时，我如饥似渴地反复学习《实践是检验真理的唯一标准》等一系列文章，积极参与对冤假错案的平反纠正，这使我明白了许多道理和历史真相，消除了许多误会和疑虑，了解到许多过去不理解、不了解的是非问题，并认识到其产生的原因和历史教训。后来，我还参加了推行联产承包责任制等工作。这些事我至今记忆犹新。

1989 年

进入 1989 年，国家在改革开放方面已经取得丰硕成果。看到国家在政治、经济、文化、教育、科技等方面发生的变化及取得的成就，我内心有一种很幸福的感觉。几年后，我从工作岗位上退了下来，过起离职休养生活，“而今迈步从头越”，进入人生的新阶段。为丰富晚年生活，我寻找到许多新乐趣，诸如品评欣赏广播电视、写文章、摄影、旅游、找老朋友聊天等，使平凡的日常生活过得充实、愉快，有滋有味。

1999 年

随着改革开放的深入，我们国家步入历史的最好时期。国家强大了，经济发展了，人民富裕了。我也和大家一样享受到改革发展的成果，过上了好日子，在衣食住行等许多方面发生了巨大变化，真正感受到幸福生活的甜蜜。

2009 年

在欢庆祖国 60 华诞到来之际，我深情地感谢党组织给我那么多培养、教育、学习、锻炼、成长的机会，感谢许多亲朋好友对我的关心、支持、帮助和鼓励，感谢自己有个好身体、好心情，让我赶上了好时代，看到了国家的新发展、新变化、新成就。在回顾往事、享受今天、憧憬未来时，我对现在的幸福生活很知足。没有祖国的发展，也就没有我的今天，我和

祖国心心相印，息息相关。我对生活的经历十分珍惜，我能有今天，来之不易。同时，看到祖国在飞速发展，我仍然激情满怀、壮心不已。憧憬未来，放飞希望，我和祖国的明天一定会更加美好。

