



老百姓的幸福生活

张春华 著

④ 群众出版社

老百姓的幸福生活

张春华 著

群众出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

老百姓的幸福生活 / 张春华著. —北京: 群众出版社, 2018. 6

ISBN 978 - 7 - 5014 - 5822 - 6

I. ①老… II. ①张… III. ①故事—作品集—中国—当代

IV. ①I247. 81

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 104778 号

老百姓的幸福生活

张春华 著

出版发行: 群众出版社

地 址: 北京市丰台区方庄芳星园三区 15 号楼

邮政编码: 100078

经 销: 新华书店

印 刷: 北京市泰锐印刷有限责任公司

版 次: 2018 年 6 月第 1 版

印 次: 2018 年 6 月第 1 次

印 张: 9

开 本: 880 毫米 × 1230 毫米 1/32

字 数: 223 千字

书 号: ISBN 978 - 7 - 5014 - 5822 - 6

定 价: 30.00 元

网 址: www.qzcbbs.com

电子邮箱: qzcbbs@sohu.com

营销中心电话: 010 - 83903254

读者服务部电话 (门市): 010 - 83903257

警官读者俱乐部电话 (网购、邮购): 010 - 83903253

文艺分社电话: 010 - 83903973

本社图书出现印装质量问题, 由本社负责退换

版权所有 侵权必究

自序

我是一个最普通的老百姓，也是一个特别无趣而乏味的人，不喜欢聊天，不喜欢逛街，更不喜欢打牌。在北京，外孙女上了幼儿园，除了接送孩子、干点家务以外，我最感兴趣的就是看看书，看看报纸、杂志，然后就待在房里写写字；其次，早起锻炼打打太极，晚上健身跳跳广场舞，也常常去参加红歌大合唱。

我这辈子，不做教师了，不做公务员了，最大的愿望和梦想就是看看书，写写文章。“读书破万卷，下笔如有神”，我很爱书，遇到喜欢的书就买回家，可几十年来，由于忙于工作和家务，没有能看完太多的书，至今还有二十多本名著躺在书橱中睡大觉呢，自然写起文章来也就不那么流畅了。但我依然爱看书，爱写写文章。尤其退休以后，没有了工作的忙碌，只需一个笔记本、一支笔，随时把心中的事儿写下来，将那些自己的亲身经历、所见所闻、有趣有意义的事情顺手写下来，我就觉得心情无比舒畅与快乐。一段时期，写点东西已经成了我照看外孙女之余的愉快享受。之所以这样，首先是因为我在做我最感兴趣的事；其次是我觉得，退休后不应以为生活从此无所事事、落寞无趣，应找点事干，多动脑，勤动手，让生活变得更充实；再次是把我的见闻与经历、

我的劳累与陶醉，加上我的精力与心血，都放在用心窝做成的臼子里捣碎，制成膏体，可以使之成为愉悦我精神的抗衰老之补药、滋养我身心的上好营养品，以保养我余生的快乐与奋进，让自己的心灵和身体得到顺其自然的锻炼，使晚年生活得精神一点。

还有一条是最重要的，那就是让生命多点彩。我在杂志上读过一篇文章，说有滋味的生命需要一点“盐”。我认为也需要一点“彩”。“这个彩，从小处说，是自己乐此不疲的爱好和兴趣，往大处说，是称之为梦想、理想，让自己此生没有白过的那样一种志向。”我非常同意这种观点。如果说人生如水，那么，水流逝以后会留下什么呢？很显然，水里没有彩的话，就什么都留不下了，但如果有了彩，就会留下颜色：令人向往的幸福、快乐时光如红色、黄色；清静文雅、安宁祥和的生活如蓝色、绿色……“生活，一半回忆，一半继续。”所以，人在活着的时候应该加点“彩”，应该攒点“彩”。如果在自己的有生之年，将自己和身边人幸福的七彩生活像绘画一样大气洒脱地挥洒笔墨，一一作简要的记录，有了一点“彩”，人生就会过得有滋有味、有盼头，人生就能活出精彩。这“彩”可以是人格的完善和提升，可以是文化素质、道德素质的提高，可以是工作能力、业务能力的发挥和总结，也可以是对朋友、亲人、社会的爱和奉献。有了这些“彩”，你就能体会到生命的意义，会觉得活着很快乐——因为有人需要你，有人关注你，更重要的是有人爱你。

人活一世，总还是应该给后人留下一点什么吧。告诉他们自己成长的经历和经验教训，让他们知道世道的艰辛和奋斗的快乐；用自己的言传身教告诉身边的人，活着应该热爱自己的祖国，爱社会、集体和亲人；应该尊老爱幼、乐于助人；应该感恩、知足、珍惜幸福。留下的这点“彩”，如果能够让人从中得到一些教益，受到一些启发和提醒，那么这点“彩”就算有意义了。

有一本杂志中的一篇文章，写了某个国家的某个民族有一个传统习惯：每个人从小就有一个笔记本，专门记录自己一生中快乐幸福的时光，每次快乐持续的时间是几天几小时几分钟。我们虽没有在自己的人生历程中时常计算一下幸福的时光有多少这种传统习惯，但回顾一下人生的历程，不管是自己的还是身边人的，不论是艰难、坎坷时的经历还是阳光灿烂时的辉煌，总会有幸福的时光在闪烁。讲述一下我们老百姓自己的幸福生活，回顾一下点点滴滴的幸福时光，或许对我们的心灵是一种莫大的安慰吧。

幸福，来自于对生活细节的关注。生活是由一件件的琐碎之事连缀而成的，在这根线上的点点滴滴都点缀着幸福的纽扣。回味着细琐的一点一滴，一个小小的举动，一句暖暖的话语，就足以触及幸福的真谛。珍重生活的点点滴滴，关注点点滴滴的幸福时光，你就会觉得生活更加丰富多彩。

现在的生活条件好了，人们的缺失感少了，同样的物品也不能让我们感到快乐了，因此，不妨时常“顺时要想逆时难”，不妨时常回想过去、对比现在，不妨时常“忆苦思甜”，才会常怀感激之心，幸福才会永驻。

2015年12月中旬，我编写的《回眸人生的幸福时光》一书印刷出来了，不过只印了几十本，只是作为家书分送给我的家人和朋友们。《回眸人生的幸福时光》一书仅仅是把我这些年来所写的文章顺其自然地整理出来，并将我弟弟多年来为家人拍摄的许多精彩的照片添加进去，记录了我六十多年来的见闻、经历和心路历程。我希望通过讲述咱普通老百姓的幸福生活，能够为您带来阅读的快乐，让您感觉到生活的幸福。我之所以愿意与大家一起分享我们老百姓自己的故事，是因为我希望大家能从中体味到，生活是充满快乐的，只要感恩、知足、惜福，人生就是幸福的。

习近平总书记强调：“我们有本事做好中国的事情，还没有本事讲好中国的故事？我们应该有这个信心！”中国的大故事我讲不了，可以讲讲老百姓自己的故事呀，讲讲咱老百姓自己的幸福生活。

我的家人与朋友们认真阅读了我的《回眸人生的幸福时光》一书后，给予了热情而又诚恳的评价。

我首先将《回眸人生的幸福时光》一书中的有关篇章认真地读给母亲听。有一天，我坐在母亲面前，翻开书一字一句仔细地念着，母亲聚精会神地听着，并且听着听着兴奋得笑了起来。母亲得病后，整天或坐在轮椅上或躺在床上，一点自由也没有。她不识字，无法用看书、看报来解闷、消遣。我们很少看到母亲发自内心地笑出声来，可是，那天母亲听了我写的故事后，真的开心地笑了，她说：“你写的这些事，是说当爹娘的不容易啊。”我激动地望着母亲说：“对呀！娘，您说得太对了。”

前段时间，我送给拳友张老师一本我的《回眸人生的幸福时光》，并多次征求她的意见，请她给我更好的建议，给我指点一下。拳友们锻炼活动结束后，往往在一起聊聊天、唱唱歌。有一天，我对张老师说：“我的拙作您看过没？”“看过了，看过了，我都看完了。你的书写得不错啊，你在平凡的经历中写出了伟大。”

在老家的某一天，我们兄妹五个与本家的八小叔在一起吃饭时，我趁机探问小叔：“小叔，我的拙作是否有许多不妥当的地方呢？您是长辈，要多给我指教一下。有些事情往往是旁观者清，作者自己却不会觉得。”“你写得不错，记录了我们这个大家族的历史，这些如不写下来的话，几年后就会被忘记。在我们家里，能够著书立说的，你是第一个呢！你写的书我看后觉得，字里行间充满了‘情’，以情制胜。”我听后直点头，觉得小叔说到我的心里去了。我回想起写书过程中的一幕幕情景，顿时满眼热泪，控制不住激动的心情。“小叔，您说得很对，实

实在地说，写这本书的某些篇章时，如《父亲与他的钟表》等，我真是边哭边写的，并且每修改一次都会哭一次。说真的，某些篇章是我在动真感情时情不自禁地写出来的。”

哥哥的评价也很诚恳，更让我欣慰。春节后他给我发来了微信：“春华，春节期间事多，你写的书只看了一小部分，不好说什么。节后仔细阅读了一遍，觉得你很用心，办了一件大好事。此书全面详实地总结了咱们家发生的一切，道出了父母的辛劳和不易，父母对我们子女的关心、爱护和教育。我们的家庭是和谐美满的，我们的童年是快乐幸福的。父母教育培养五个子女成家立业，在建国村乃至更大范围内都是成功的典范。你著的书记录下了这些历史时刻，便于我们这一代人回忆，也便于后代人了解。特别是你对生活的热情，对工作的热心，乐观、积极向上的生活态度，关心帮助他人、热爱国家、贡献社会的品质，值得大家学习，更有利于健康快乐幸福。”

我从内心感谢哥哥对我的作品给予的全面、诚恳的评价。我回了微信：“谢谢兄妹们能认真阅读这本书，更感谢兄妹们给予热心而真诚的评价和肯定。哥哥的话语感动得我热泪盈眶。我费了十几年功夫终于写成的拙作，能得到兄妹们的真诚评价，我就心满意足了。其实，我写这本书完全是出于个人的兴趣爱好，写得较肤浅也不全面，并未深刻表达出哥哥所说的那方方面面的意义。哥哥的褒奖是对我莫大的鼓励。谢谢哥哥。”

我将此书送给了我的三个最要好的女朋友。好朋友霞立马将书的封面、我的照片、序言等发到了微信群里并附言：“春华忙里偷闲著书，真了不起。”群友们都竖起大拇指夸奖我：“春华厉害！了不起。”“春华你很棒！”“春华你真行，我佩服！”“春华真是个才女，我们可以分享你的成果啊。”朋友霞的评价更热心而恳切：“情真意真，生动有趣，娓娓道来自己的人生经历、关键事件、周围亲人、友人，图片与文字相

结合，真的很了不起。”好朋友荣也诚恳地发来信息：“春华，看到你的书，我感受到了你的才华和你的能力。分享给大家，确实很给力！”好朋友兰发来的微信更令我感动：“春华，你好，昨天收到你的佳作，我爱不释手，一口气读了一大半。内容丰富、语言朴实、通畅、流利。你积极向上的人生，使我很受启发和教育。祝愿老同学永远健康幸福。”我看到大家的热情夸赞后，激动不已，立马在微信里回复大家：“谢谢老同学、好朋友们，你们过奖了。我只是在实实在在地叙述，不要见笑呀！我这是抛砖引玉呢！等着你们写出更好看的呢。如果对写作感兴趣的话，有空闲可不要偷懒啊。”我衷心地感谢三位好朋友：“谢谢你们夸奖，我写得真没有你们描绘得那么好。我从心底里感谢你们的真诚鼓励，感谢大家的鼓励！”

受到家人和朋友们的鼓励，我将《回眸人生的幸福时光》一书中我的成长、工作以及我的家庭、观光游览等部分内容抽了出来，保留了原来的基本内容，又渐渐加进了许多新的篇章，改名为《老百姓的幸福生活》。

我有幸生在一个和谐美满的大家庭里，生活在和平幸福的国度里；我有缘遇到了亲切友爱、真诚相处的一家人，大家是對我知心知性的长辈、亲人；我有幸遇到了一帮如此团结友好、感情真挚的老同学、好朋友，大家是与我心灵默契、完美深交的知音与知己。生活中，无论亲情、友情还是爱情，自然而然留在身边的，才是最真最长久的。相遇最美，今生能相遇就是最大的快乐与幸福。

目 录

自序

- 感恩 知足 幸福 / 1
- 白头偕老的幸福 / 9
- 回忆我的父亲母亲 / 19
- 严父慈母家庭及家风 / 30
- 小偏方治大病 / 33
- 父亲与他的钟表 / 36
- 我们与母亲有个“约定” / 40
- 饥饿的深刻记忆 / 45
- 目睹“文革” / 47
- 活着就是一种幸福 / 54
- 变化 / 60
- 童年时的学雷锋 / 87
- 奋勇救人与报恩、惜福 / 89
- 深夜遇贼 / 92
- 公交车上遇贼 / 95
- 学游泳 / 98
- 工作狂与乐天派 / 100
- 把学习当作一种享受 / 106
- 带着感恩的心奋发学习、快乐工作 / 109
- 工作与家庭之间的平衡舞 / 118
- 退休后的快乐生活 / 124
- 菜园小记 / 130

- 与宝宝在一起的快乐 / 134
永远的人生灯塔 / 146
谈抽烟与戒烟 / 150
后妈邻居 / 153
热闹的广场与和谐的拳友 / 155
晕倒的老人 / 158
老人跌倒了 / 160
音乐使我们健康与快乐 / 163
体验“一个人的电影院” / 165
人老了也该有个目标 / 167
人生从六十岁开始 / 169
我们是自豪的中国退休老人 / 172
“三老”加“二老” / 176
“清代”娶亲队伍 / 180
地书 / 182
写地书的女中豪杰 / 183
自娱自乐 强身健体 / 185
我参加了百姓合唱团 / 189
天坛的新疆舞 / 191
二胡声声奏梦想 / 193
高楼大厦与交通拥堵 / 195
打“的”的尴尬 / 197
滑梯坏了 / 200
可恶的蚊子 / 202
三只小狗的趣事 / 205
女儿帮我们圆了游欧洲之梦 / 257
北京植物园观菊花展 / 259
观灯会 / 261
春光无限好 处处花争妍 / 263
与好朋友去海南游玩 / 273

后记 / 275

感恩 知足 幸福

关于感恩、知足、幸福的观念，我认为，这是一直以来，咱老百姓过上好日子后，在精神生活之中的幸福感问题，我也一直在不断地思考这其中的道理。习近平主席在2018年新年贺词中讲：“幸福都是奋斗出来的。”为我们指出了原本根植于生活之中的透彻而朴实的真理，使我们心中豁然开朗：奋斗是幸福之母，幸福的真谛就在于奋斗。只有在奋斗中增强成就感，才能在创造美好生活过程中感受幸福。而在美好生活中，感恩、知足就会幸福。感恩、知足、幸福的观念，可以分为以下六个方面：

（一）幸福往往在别人的眼里

许多时候，许多人往往对自己的幸福熟视无睹，而觉得别人的幸福很耀眼。我们的一生都在追求幸福，实际上幸福时刻伴随着我们，只不过很多时候，我们身处在幸福当中却忘了它的存在。对于幸福，我们从未停止过追逐的脚步，然而就像卞之琳的《断章》所写的那样，我们常常看到的风景是：一个人总在仰望和羡慕着别人的幸福，一回头，却发现自己正被别人仰望和羡慕着。其实，每个

人都是幸福的，只是，你的幸福常常在别人的眼里。

也许我们终生都不能大富大贵，但这并不意味着我们在自己平凡普通的生活中就找不到幸福，找不到健康的身体、充满活力的心、相亲相爱的家人和志同道合的朋友。幸福并不是世间的稀缺品，它如同阳光普照大地一样惠及万物生灵。它又似一杯透明的水，虽淡然无味，口渴之人却能品出其甘甜。幸福就像随处可见的阳光，只要用心，你伸手就可触摸到。

（二）什么是幸福？

有位哲人说得好：“由古至今，人类一部煌煌发展史，唯一的动力和目的即是——追求幸福。”的确，我们每个人终日都在为学习、恋爱、事业、名利、子女而苦苦奔波，目的也是为了“幸福”二字。那么，究竟什么是幸福呢？关于幸福，每个人都有不一样的体验。对呻吟的病人来说健康就是幸福，对风烛残年的老人来说活着就是幸福，对顽皮的孩子来说得到一件心爱的玩具就是幸福，对流浪街头的人来说有家就是幸福，对苦读的学子来说金榜题名就是幸福，对急于求职的人来说找到一个合适的工作就是幸福。幸福是家庭餐桌上的欢声笑语，幸福是亲人和朋友间的关怀与牵挂，幸福是你生病时亲友温暖细心的关照和问候，幸福是你生日宴席上家人或朋友的祝福，幸福是花前月下情人的牵手漫步，幸福是与老伴一起相互陪伴、相扶相携、散步与锻炼，最大的幸福是和心爱的人一起白头偕老……

什么是幸福？具体说来，请看摘自《老干部之家》的“知福谣”吧：“人生许多福，何苦不知福？思量愚昧苦，聪明就是福。

思量饥寒苦，饱暖就是福。思量负累苦，逍遥就是福。思量离别苦，团圆就是福。思量刀兵苦，太平就是福。思量牢狱苦，自在就是福。思量外出苦，在家就是福。思量无后苦，有子就是福。思量疾病苦，健康就是福。思量死去苦，活着就是福。苦境一思量，就有许多福。可惜世间人，几个会享福。有福要能知，能知才有福。福中不知福，天堂也无福。福中而知福，生活就幸福。我劝世间人，不要不知福。”上苍不会让所有幸福集中到某一个人身上——得到了爱情未必拥有金钱，拥有金钱未必得到快乐，得到快乐未必拥有健康，拥有健康未必一切都会如愿以偿。保持知足常乐的心态，才是淬炼心智、净化心灵的最佳途径。这一点，活出人生质量且宁静淡泊的杨绛先生做到了。她认为，一切快乐的享受都是属于精神的，这种快乐是把忍受变为享受，是精神对物质的大胜利。这便是百岁杨绛先生的人生哲学与养生哲学。

（三）珍重生活的点点滴滴

常有人说，我现在不幸福，等我结了婚或买了房……就幸福了。事实是，幸福的人在哪儿都幸福，不幸福的人在哪儿都不幸福。所以要先培养自己的幸福力，不论发生什么，别人都动不了你的自在开心。这，才是真正强大的气场和自信。其实，一个人的心态决定了你是否幸福。幸福原本就在我们的身旁，只是由于人们太在意物质上的富裕，太追求一种形式化的生活，而将幸福的真谛忽略了。平平常常的生活中处处都充满了幸福，只要我们善于发现它。

幸福，来自对生活细节的关注。人生充满了细节：给恋人一句

甜言蜜语，给家人一个电话，给周围的人一个微笑……幸福并非总是突如其来的重大事件，它其实更多地存在于点滴之中，存在于构成我们日常生活的每个细节中。生活是由一件件的琐碎之事连缀而成的，在这根线上的点点滴滴都点缀着幸福的纽扣。品味着细琐的一点一滴，你都会觉得生活更加丰富多彩。一个小小的举动、一句暖暖的话语、一个甜蜜的微笑，就足以触及幸福生活的内涵和秘密。幸福就是珍惜所拥有的，好好清点一下你所拥有的，绝对比你没有的要多得多。生活中很多东西值得珍惜，从小有父母疼爱值得珍惜，有学上、有书读值得珍惜，工作顺利值得珍惜，家庭和睦也值得珍惜。你珍惜了什么，就会得到相应的回报。你珍惜了生命，生命就会长久。你珍惜了亲情，家人就会关心你。你若能以珍惜的心态面对生活里的每一天，相信你的人生也会变得有意义与价值。就如倪萍姥姥的语录：幸福很小，别嫌弃，一个又一个加起来，就成了大幸福。

（四）阳光心态 幸福快乐

根据豆凯华的《阳光心态成就未来》中的观点，阳光心态需要修炼。

阳光能驱除黑暗，照耀四方，给人温暖，万物生长靠阳光。阳光就是快乐，阳光就是幸福，阳光就是安详，阳光就是富足。你幸福与否，就看你心中是否有一轮永不落山的太阳，这个太阳就是阳光心态。阳光心态是一种积极、乐观、豁达、宽容、感恩、知足的心理状态。阳光心态能让你产生向上的力量，使你喜悦、生气勃勃、沉着、冷静；差的心情使你向下，使你忧愁、悲观、失望、萎

靡不振，甚至颓废。

阳光心态需要修炼。首先要学会转变态度。“当你改变不了事情的时候，就试着接受它；当你改变不了天气的时候，就试着改变心情；当你改变不了环境的时候，就试着改变自己；当你改变不了事实的时候，就试着改变态度；当你不能选择容貌的时候，就试着展现笑容；当你不能改变别人的时候，就试着改变自己。”态度变了心态才会平和，才会阳光，有好心情才会积极面对一切大事、小事、好事、坏事，积极的心态能把坏的事情变好。习近平总书记多次强调：“要善于运用‘底线思维’的方法，凡事从坏处准备，努力争取最好的结果，这样才能有备无患、遇事不慌，牢牢把握主动权。”底线思维能力，就是客观地设定最低目标，立足最低点，争取最大期望值的能力。

活在当下。不管以前发生了什么，也不要担心以后会发生什么，你只要活在此时此刻就好。最重要的事情是你现在要做或能够做的事情，最重要的人是现在和你在一起做事情的人，最重要的时间就是现在，这才是活在当下的真正含义。

珍惜你所拥有的。你当前所拥有的就是你的一切，要珍惜你现在所拥有的并充分享受它，这才是你的快乐之源。对于生活、工作、家庭，我们都不能太苛求。只要我们身体健康，心情愉快，家庭和睦，钱多钱少都不重要。尽量保持“我对自己的生活很满意”的心态，才是赢家的风范。

要宽容。宽容是中华民族的传统美德。为人处世，当以宽大为怀。宽容他人就是宽容自己，饶恕了别人就是饶恕了自己，善待他人就是善待自己，不原谅别人等于给了别人持续伤害你的机会。想想，如果你整日生活在闷闷不乐中，日久易生病，最后还不是用别人的错误惩罚了你自己。

要有感恩之心。对生活时时怀有一份感恩的心情，你才会快乐。感恩，还要学会帮助别人。帮了别人就要立刻忘掉，总记在心里，似整天背着一个包袱，多累啊！

抛弃压力。尝试一下缓解压力的方法：深呼吸，运动你的全身，或许能找到新的思路；苦恼和郁闷时，可给你的朋友打电话吐吐苦水；焦急和忧虑时，找一本成功励志的名人名言，多看几遍，你会找到解决的路径，也可以看喜剧、欣赏音乐或运动健身。

学会选择，懂得放弃。有一种美德叫坚守，有一种美丽叫放弃。能坚守的时候一定要坚守，不能坚守的时候要懂得放弃。人的一生不可能事事顺心如意，学会选择的同时要学会放弃，选择了另一条路就会收获另一种幸福。既会选择又会放弃的人生，要比只知道选择不会放弃的人生更完美。

要自信，有梦想。让自己有一个梦想，努力去实现，要相信自己有这个能力。不要轻言放弃，因为梦想和现实之间往往仅一步之遥。

总之，阳光心态，就是快乐地生活每一天。发现使你快乐的时光，就增加它；发现使你不快乐的时光，就想办法减少它。以积极的思维对待人和事，凡事多往好处想。心态决定你的能力，能力影响你的命运。拥有好心情，就会有阳光心态。拥有阳光心态，就能体验别人体验不到的美好生活。让阳光时刻与你同在，做一个会微笑的人。带着好心情，快乐工作，享受人生。只要你以阳光心态看待一切，那么，生活一定会向你展现美丽笑容，让你度过一个快乐充实的美好人生。