

徐海峰◎主编

——『领导干部的八小时以外』征文集

品味生活的精彩



pin wei sheng huo de jing cai

徐海峰
○ 主编

品味生活的精彩

——『领导干部的八小时以外』征文集

中共上海市建设和交通纪律检查工作委员会

上海人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

品味生活的精彩:“领导干部的八小时以外”征文集/
徐海峰主编. —上海: 上海人民出版社, 2007
ISBN 978-7-208-06939-8

I. 品... II. 徐... III. 散文-作品集-中国-当代
IV. T267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 037177 号

★ 19:

特邀编辑 王尚樑 张强华

责任编辑 赵蔚华 屠玮涓

封面题词 徐海峰

封面设计 画儿+晴天 潘 华

品味生活的精彩

——“领导干部的八小时以外”征文集

徐海峰 主编

世纪出版集团

上海人民出版社出版

(200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.cc)

世纪出版集团发行中心发行

上海华成印刷装帧有限公司印刷

开本 850×1168 1/32 印张 7 插页 4 字数 137,000

2007 年 4 月第 1 版 2007 年 4 月第 1 次印刷

印数 1-2,000

ISBN 978-7-208-06939-8/G·1130

定价 20.00 元

主 编:徐海峰

副主编:章 靖 王 玉 余莉娟

编 委(暨“领导干部的八小时以外”征文评委):

徐海峰 章 靖 王 玉 余莉娟

陈幼杰 周宝骏 郭树清 王尚樑

统 筹:王尚樑

前 言

| 甘忠泽

2006年,中共上海市建设和交通纪律检查工作委员会在全系统处以上党员领导干部中开展了“我的八小时以外”征文活动,获得了广大党员干部的积极响应。

“我的八小时以外”征文活动,是上海市建设和交通工作党委、纪工委开展的廉政文化“进单位、进家庭、进人心”系列活动之一。它由领导干部将自己的业余生活诉之于文字,然后通过征文活动,在一定范围内进行交流,展示领导干部积极健康、丰富多彩的业余生活,弘扬正气,抵御腐朽没落的思想观念与生活方式的侵蚀。

胡锦涛总书记2007年1月9日在中纪委七次全会上指出:“领导干部的生活作风和生活情趣,不仅关系到自己的个人品行和形象,而且关系到党在群众中的威信和形象,因而绝不是小事。”“各级党组织不仅要监督领导干部的工作表现,也要监督领导干部的作风状况”。许多事例也告诉我们,一个领导干部的官德操守和人品素养,既体现在八小时以内,也反映在八小时以外。因此,倡导良好的生活作风和健康的生活情趣,确是加强领导干部作风建设的一个重要方面。

在“我的八小时以外”征文活动中,建设交通系统共收集应征文章835篇,每篇征文都言之有物,很有意味,从各个侧面反映了领导

干部健康、精彩的业余生活。现从中遴选了一部分应征文章汇编成《品味生活的精彩——领导干部的八小时以外》一书,公开出版,以期扩大交流的范围,让更多的人交流中受益。

我希望,各级领导干部要自觉加强思想道德修养,知荣辱,明是非,讲操守,重品行,强素质,塑形象;也希望各级党组织在倡导、引导、督导上,进一步拓宽思路、拓宽渠道,有针对性地做好这方面的工作。

(作者为中共上海市建设和交通工作委员会书记)

目录contents



- 001 前言 甘忠泽
- 001 人的差异产生在业余时间里 徐政军
- 004 身健尤须心健 自励更要自觉
..... 韩 强
- 010 健康生活的延伸 徐挺惠
- 015 八小时以外,相约快乐 张 页
- 018 要做、想做的事很多 何放敏
- 021 在管理与艺术之间寻找人生之趣
..... 吕冠华
- 024 以另一种方式去工作 王汉鸣
- 029 充实 悟道 恬淡 徐建成
- 034 风雨六载 情系“百老” 孙 群
- 038 棋语人生 杨峰林
- 042 八小时以外的幸福驿站 经 芳
- 048 花草芬芳 雅气天成 李 冰
- 053 欣赏音乐 陶冶心灵 严友直
- 060 怡性情 强体魄 品人生 安呈瑶
- 066 与孩子一起成长 黄 卫
- 070 乐做助残志愿者 陈晓东

077	业余笔耕 其乐融融	王建平
082	剪报	姬承云
085	从生活中聚劲 在工作中闪光	沈丽华
091	收藏,使我的业余生活丰富多彩	侯毅敏
095	品味生活的精彩	胡传廉
100	珍惜时间,珍爱生活	倪新华
104	希望的证明	陈建路
107	我的八小时以外	李荣华
111	自是情痴老三样 读书看报听广播	刘永明
116	斑斓多彩的音乐世界	冯训良
118	书香成就高品位	苏致雄
121	将读书进行到底	胡建文
125	舞曲里强体 读书中拂尘	邓从文
129	平凡生活的乐趣	蒋祖旺
133	学无止境 点石成金	粟开喜
138	报海会友觅情趣 “宝山”求索知 明理	陈彭年

143	我的藏书概览	王良玉
148	八小时以外谈生活	王 毅
151	轻风过十年	顾 涛
157	品茶——感悟人生精彩	徐同庆
162	给自己留一点空间去读生活	康国忠
166	读史学做人	吴建修
169	教子律己 尽享家庭快乐	刘宏欣
174	读书与生活	韩 超
180	为热爱的事业竭尽付出 为挚爱 的家庭尽心陪伴	仇鑫尧
183	至乐无如读书	戴文彬
186	平淡之中 不弃追求	吴向中
190	三大爱好	陈广湖
196	健康的业余生活有利于干部的 成长	谢钢红
199	动静之间,生命延伸	陆光原
203	醉心于方尺战场	胡雨苍
206	弥足珍贵的“八时后”	徐 婷
210	发展兴趣 充实生活	李 钢
213	成功者没有“八小时以外”	高 波

人的差异产生在业余时间里

| 徐政军

当今业余活动越来越引起人们的关注，它不仅影响生活质量，还影响成才与事业发展，正如著名科学家爱因斯坦所说：“人的差异产生在业余时间里。”

享受生活、保持阅读习惯、热爱体育项目、关注焦点事件、重视健康是我乐于安排的业余爱好。广泛的爱好使我视野开阔，心胸宽广，增长见识，提高审美情趣。

业余时间享受生活是我的一大爱好。学会享受生活，是为了更好地工作。我喜欢在办公室完成工作，回家后一般不再阅批文件，即使在负责远洋大厦建造、LUCKY 项目期间亦如此。如碰到业余时间需要及时处理的事件，我一般赶到办公室加班完成，不愿把公司工作带回家。家庭是我消除疲劳及恢复精力的地方，是我享受生活的地方。我享受生活不需要寻找特殊的日子，因为我觉得每一天都是特殊的。我把关注时尚、了解时尚作为保持持续创新的热情、积极接受新生事物的态度、拥有与人沟通能力的有效途径。引起轰动的电影《英雄》、《无极》我会去看；流行的书籍《话说中国》、易中天的《品三国》我会去买；股权分置改革带来的股市投资我会去研究；我还经常与女儿交流，了解年轻人最近在流行什么，用积极的态度去理解他们。业余时间享受生活，让我容易忘记烦恼，记住快乐。每天工作产生的疲劳，

都在业余生活的享受中消除。我在享受中进步,在享受中发展。

多年来我始终保持着阅读的习惯,随着年龄的增长和工作环境的变化,我的阅读方式也有所变化,我现在倾心的阅读方式:一是读报。我家里订有十几种政经类、财经类、体育类、时尚类各色报刊杂志,回家后浏览订阅的这些报刊杂志是我的必修课,通过读报了解各个领域最新事件及发展动向。二是上网看看新闻、论坛。三是看电视。而对畅销书的阅读,我更乐意节假日集中几天时间一口气读完。保持阅读习惯让我不断增长见识,拓宽知识面。

我热爱体育项目,业余时间参与体育、享受体育成了我的无限乐趣。无论是在学校还是在部队,我积极参与体育活动,打乒乓球、看球赛,乐此不疲。我几乎熟悉全球每项主流体育活动及其代表人物。随着年龄的增长,我已不再直接参与剧烈体育活动,但享受体育却从未改变。我喜爱足球、享受足球,是个水平不算低的球迷,对足球运动的感悟让我不断提高自己。2006年在德国举行的第十八届世界杯足球赛,无论是黄健翔的解说门事件引起的争议,还是决赛中齐达内头撞马特拉齐,让齐祖本来完美的谢幕抹上污点的事件,以及法国罚失点球、把意大利送上冠军领奖台的遗憾,都给人们留下了永久的回忆。在享受体育运动给我带来乐趣的过程中,也让我们思考如何冷静处理突发事件,如何去尊重对手,体会到守纪律、执行纪律以及团队协作的重要性,更重要的是学会在激烈的竞争中怎样去接受失败。世界上没有一支球队是常胜的,在我们的工作、生活中又何尝不是如此?

我很小就养成了热衷关心国际、国内政治、经济重大事件的习惯,关注焦点事件、热点事件是我生活中的重要内容。2001年,美国“9·11”事件发生时,我正在陆家嘴练球,当时接到我妻子的电话,说美

国发生了重大事件,电视正在直播。我立即停止练球,赶回家彻夜观看凤凰卫视对该事件的跟踪报道。近期发生的上海社保基金案、台湾陈水扁国务机要费案、朝核问题、美国民主党在年中选举中重掌参众两院等事件我都会去关注。同时我还经常阅读观看重大事件的深度评论和综合报道,通过关注、冷静思考这些具有时代性、挑战性、普遍性、敏感性、流动变化性的焦点问题,在把握时代脉搏的同时,也培养了自己透过现象抓住本质的能力,培养了自己善于分析问题、解剖矛盾的能力。

近期,重视健康也成了我的业余爱好。随着年龄的增长,精力、体力已日感不济,我开始注重改变年轻时养成的一些不良习惯,如不注意饮食、吃宵夜、晚睡熬夜等,重视运动并改变运动方式,乐意参加适合自己年龄特点的体育运动。我感到健康对个人、家庭和工作至关重要。为了保持和促进健康,我时常学习、研究健康知识,努力培养树立起健康的理念,并坚持健康的行为。

我越来越体会到,如果业余生活效果好,对于成才、发展、享受生活及健康长寿都很有利。善于安排业余生活一时效果或许不大,但长期积累,是非常有益的。当今时代,如何充分利用业余时间,直接影响到一个民族的生活水平、长远发展,是一个值得我们认真对待的课题。

作者简介

徐政军,男,汉族,籍贯江苏,1955年9月出生,硕士研究生学历,政工师,现任中远集装箱运输有限公司纪委书记。

身健尤须心健 自励更要自觉

| 韩 强

作为一名领导干部,肩负和承担着党和人民赋予的重要责任和工作,理应做到八小时内高效运转,“不用扬鞭自奋蹄”,而八小时外则要善于调节有张弛。我八小时以外兴趣广泛,喜欢听交响乐,喜欢唱歌,也喜欢摄影,可我最钟情的则是锻炼与读书。我的体会是,既要不断加强锻炼以增强自身的体质体能,身健心健相辅相成;同时还要“仕而不忘于学”,加强学习并在实践中磨炼使之转化成能力,自励自觉真积力久。以达到职务与能力砥砺、心健与身健交相辉映的境界。虽未至之,却心向往之。

一、身健心健相辅相成——锻炼之乐

长跑和冷水浴是在我八小时以外必修的功课,也是我多年来养成的习惯。身体健康的保持和维护都离不开锻炼,其好处是我从生活的实践中渐渐体会到的。我在青年时代曾在农场工作,繁重的体力劳动使我落下了严重的腰肌劳损,还染上肺疾而动手术,以后因一直搞文字工作,逐渐患了神经衰弱。由于生性要强,不惜拼时间拼体力,以致过量透支,引发心脏病,一度虚弱到了几乎难以支撑工作的境地。当时的心态,正如有句话所说的:“一个有病的身体便是一座监狱。当疾病被认为难以遏止的时候,这座监狱就变成了可怕

的苦役。”每况愈下的身体，迫使自己在治疗的同时也格外关注身体锻炼，以求改善状态。在相继尝试了像太极拳、气功、散步等诸多体育锻炼方式以后，我最终选择了长跑和洗冷水浴。几番寒暑，数度春秋，经历了无数个花开花落、草青草黄的日子，我的身体状况日趋“柳暗花明”。年复一年的坚持锻炼，不仅使自己的体质体能得到了明显增强，也培育了我愈挫愈奋的自信乐观的个性，现在面对日益繁重的工作负荷和压力，依然精神饱满，干劲充沛。

对此，我有三条较为深刻的心得：

一是锻炼因与身体状态和性情相匹配而得以坚持，因能体验快乐而得以持久。有效的锻炼，一定是同每个人的身体实际状况相吻合，是一种与自己性情相适合的锻炼方式，惟此才能有兴趣坚持，惟不懈坚持才能在过程中悟出规律体现成效，如此良性循环才能把锻炼过程中日复一日的毅力在主动“吃苦”，转化为日复一日身心受益的体验“快乐”。这种快乐来自于毅力对体力的战胜的回报。

二是锻炼因有益心智而引人入胜。有效的健身锻炼，强体为本，健心为上，讲求天人合一。锻炼作为一种积极的放松休息，对于缓解工作压力，保持开朗性格、乐观情绪，提高生活和工作质量大有裨益。它会让人在体质体能上逐渐强健外，能由内向外、由小观大，愈加心明神静。特别是长跑和冷水浴的锻炼，竞技性和对抗性并不强，而韧劲和毅力的要求却很苛刻，几乎就是我和“本我”意志与耐力的交手和较量，这种重在自我体验的独特锻炼，其间身体的平衡调整、自我矫正、自我升华的过程，能让人目标坚守不游移，道法自然知张弛。显然，它对于培养、提升能干大事亦能做好小事的综合素质，尤其对自控力、原则性、敏感性，特别是自信心乃至人的才

智、情商、想象力等有诸多益处。

三是锻炼有助于保持活力和拥有激情。运动锻炼从源头或本质上讲是一种游戏，一种积极的休息、彻底的放松，让工作和生活的状态更加热情饱满。我始终认为，生活和工作的质量关乎生命激情，激情会让人的精力充沛心态年轻。自然界中的鸟，翅愈振，身愈轻。运动锻炼可以激发生命激情，表面上看是对身体的挑战，其实更是一种精神上的自我挑战、自我征服。我非常欣赏那种对学习和事业的追求永无止境、勇攀高峰，工作中有激情、生活上有雅气和情趣的人生。我觉得在一定意义上说，活力和激情就是确定目标的自信和实现目标的快乐，生命之美不只在它的长度，更在于它的强度和亮度。

二、自励自觉真积力久——读书之乐

好淘书是自己八小时之外的另一个爱好，而读书更是我生活的一大享受。以前是逢假逢出差必淘书，以至于把逛书店当作旅游景点。近年来有了网络购书，省去了奔波的时间，选书购书就更加便捷了。多年的淘书读书，让我拥有了一个藏书丰富的书阁——完全可以任思绪放飞天空的同时，也深受其益深得其乐。

我读书范围相对较杂，大致可分两大类：(1)与工作直接相关的政治理论著作以及时政与管理新论；(2)与爱好兴趣相关的，主要偏爱读思想文化史、人物传记以及小说。比如，人物传记有中央文献出版社的《毛泽东传 1949—1976》、罗伯特·劳伦斯·库恩的《他改变了中国——江泽民传》、美国雅克·巴尔赞的《从黎明到衰落——西方文明 500 年》、李洁的《文武北洋》、余世存的《非常道》。小说中

我偏爱历史题材和军事题材以及社会问题小说，如：熊召政的《张居正》、徐贵祥的《历史的天空》和《仰角》等。

我喜欢甚至习惯于几种书交叉而读，自觉此法不受干扰还有助于减少阅读疲劳，增强记忆。除读与工作相关的书籍是用整块的时间以外，其余各类皆因时因地来安排。大凡是出差得空乘兴读，上下班途中随时读，晚上周末节假日集中读。我深知“买书容易能读为难；能读容易记住为难；记住容易能用为难”。我的解难之策就是努力践行荀子所说的“真积力久”。所谓“真”，就是不虚空（投入沉浸）；“积”，就是不放弃（究底溯源）；“力”，就是不躲懒（勤记勤写）；“久”，就是不怠息（笃行自励）。

长期以来的读书之好，我感受良深的体会是：

1. 见贤思齐，贵在自觉。著名作家蒋子龙曾语“书是印刷出来的人类”，读一本书就是经历一次别样的人生。广泛的阅读让我能不断增进人生对世界的更深一层的悟解，更加“见贤思齐，见不贤而内省”。在工作实践中始终怀有清醒敬畏之心，在理解和认识自我与社会的关系、人性与党性的关系、权力与利益的关系时，能够摆脱个人小我的迷茫，懂得有限和无限；能够觉察并警惕生霸气、缺底气、没才气的本源所在，做到事业看重一点，工作做实一点，名利放轻一点，得失想少一点。努力实践面对艰难不言苦，经历曲折不言退，既要有闻鸡起舞的勤勉和毅力，也要有长袖善舞的艺术和智慧，以不断提升精神境界。

2. 攀高无捷径，慧乃勤学来。上海定位以增强城市国际竞争力、建成“四个中心”为目标，处于一个千载难逢的战略发展期。作为上海这座特大城市交通的管理者和建设者，历史性的机遇和使命

尤其要求我们的思想理念能卓识在先,知识结构能不断优化,工作的预见性和执行力要愈来愈强。不仅要善学他人之长,察己之短,避免满足于光看脚不观天下的经验型惯性思维,还要有能主动追寻目标引导创新思维,并能组织付诸实施。概言之,要能体现职务与能力相匹配、事业发展与工作才干同步提升。否则,必落伍于时代,必被时代所淘汰。这里能供我们选择的惟一途径,就是我们必须在紧张节奏八小时工作之外,能主动持续有效的学习并加以运用,舍此别无他途。

3. 学思结合,孜孜矻矻。相对而言,能在我们今天这样的岗位上工作,总是一定程度上的成功者。然而,在实际工作中,自己常有如履薄冰战战兢兢之累,罕有如鱼得水举重若轻之乐。自己有时也反思所定位追求的不媚俗、不庸俗,努力成为学者型公务员是否恰当,有时还会质疑自己是“情知宦后诗怀减,俗吏偏思颂雅音”。然而,要有所作为的责任感,要强而不服输的个性,则逼迫自己惜时挤隙以勤补拙,把加强学习积极思考作为充电储能、提高工作能力的必由之路。近两年我结合工作实际所读的交通管理新著有:杨佩昆、吴兵《交通管理和控制》、陆锡民主编《大都市城市交通一体化》和《综合交通规划》、潘海啸、杜雷《城市交通方式和多模式间的转换》、董国良、张亦周著《畅通城市论——21世纪城市交通与城市规划》等。边读边记的过程,让我大有所获,深受教益。同时也结合上海城市交通发展中的几个瓶颈问题的思考写了一些文章,如发表在2004年11月10日文汇报的《让城市公交能“优”能“先”》,获得中国城市经济学2004—2005年度一等奖的《上海城市交通一体化战略选择》,获得中国土木工程学会城市公共交通学会2003—2004年度