

谈读书之悟

吴正寿编

平潭县老年大学印

谈读书之悟

吴正寿编

平潭县老年大学印

2005年 元旦

序

吴正寿同志年轻时即参加革命，解放后，曾历任文化馆馆长、卫生、教育、商业等局长。县委宣传部副部长兼文明办主任直到离休。在文化教育宣传部门工作，长达40年，对教育工作有丰富的经验。1991年受县委委托与林正光同志紧密配合创办县老年学校，分别担任正副校长。正光同志因年事已高，选正寿同志担任常务副校长，可说是最佳选择。

在老年学校工作期中，他先后编写几本小册子《老人保健歌》一、二、三集，《读者雅趣》、《清廉颂》供老同志参阅，有介绍保健常识的，有介绍读书好处的，有勉励老同志老有所为的，有配合宣传反腐倡廉的。很受老同志的欢迎。最近他又编写一本题为《谈读书之悟》的书，将他自己一生读书的心得，介绍给老同志，目的在于起到使老同志普遍重视读书，不但增长知识，又可增进健康。从而达到延年益寿的作用。为什么读书会有益心身健康。书中作了很详细又有说服力的解释。

同时，他摘录了古今中外的著名学者与政要有关读书的意义的诗联与格言，使老同志加深对读书好处的认识，可谓用心良苦。要搜集这么多诗、联，不是短时间可以做到的。不但要找很多的书籍与报刊，而且还得有心以此来启迪人，才会把它抄下来。若无此心纵使懂得更多此类的诗联，也是妄然。只有本身喜欢读书，且在书中受益，同时希望其他老同志也喜欢与受益的人，才会有此心，才肯这样去做。归根结底他是希望老同志活得更快乐，更有意义，更加长寿。才辛辛苦苦编写此书。此心，可说是仁者之心。我很赞赏、钦佩，才不顾浅陋，应许为此书作序。

这本书除宣扬读书好处之外，还总结他自己主持老年学校工作的体会及自己写的有关读书与文艺活动方面的内容的诗附之于后，可算是向老同志汇报他爱读书，而且勤动笔的收获。如此，可加深这本书的感染力。相信读之两方面的内容必不会认为是多余的。

“为善最乐，读书便佳”，大家都来与“书”结伴吧，是为序。

何可澎于 2005 年元月 3 日

(写序作者是离休老干部原县委党史办公室主任)

目 录

前 言

一、读书感悟

1. 读书与健康长寿 (5)
2. 60岁读书吾感悟甚多 (9)
3. 晚年成器展成才,争得人生第二春 (13)
4. 谈谈读书的体会 (15)
5. 再谈谈读书 (19)
6. 谈谈善待晚年 (22)
7. 老之悟 (27)
8. 音乐与健康长寿
——兼谈音乐的奇妙作用 (30)
9. 夕阳无限好 老人当自强 (34)
10. 在岚华求学的岁月里 (40)
11. 读书的精神、态度和方法 (42)

二、读书拾贝

1. 书的美喻 (46)
2. 尊师重教妙联 (47)
3. 名人读书诗 (49)
4. 名人教子诗联和醒世恒言 (50)
5. 读书对联选 (53)
6. 读书趣谈“三”字 (55)
7. 治学格言 (56)
8. 自娱的书斋联 (58)
9. 狱中诞生的世界名著(六例) (59)

10. 书作良医心是药 (60)
11. 最佳的读书心理 (61)
12. 古人勤学苦读的故事 (62)

三、办好老人学校

1. 怎样办好老人学校 (64)
2. 老人学校常办常新 (69)
3. 适应老人需求 注重办学实效 (72)
4. 自力更生 勤俭办文艺 (77)
5. 与时俱进 力求创新 (83)
6. 努力实践“三个代表”重要思想, 办好老年学校
..... (89)
7. 开拓创新, 办好老年学校 (93)
8. 树新风, 努力开创我校教育工作新局面 (97)

四、小诗《校园随笔》

1. 老年学校创建十周年感怀(8首) (102)
2. 老年大学铭 (103)
3. 赞音乐舞蹈课 (103)
4. “三个代表”切记牢 (103)
5. 老年教育伴终生 (104)
6. 求真知 (104)
7. 翁妪同窗 (104)
8. 学书法 (104)
9. 心得 (105)
10. 观老人功夫扇舞 (105)
11. 观隐石翁妪同舞 (105)
12. 钓趣 (105)
13. 品钓 (106)
14. “七一”学员座谈会 (106)
15. 老树常青荫后人 (106)
16. 渴望 (107)

编后语

一、读书感悟

读书与健康长寿

书籍是知识的宝库、智慧的海洋，是精神领域里的瑰宝，是医治百病的良方。莎士比亚说过：“书是世界的营养品”。孟德斯鸠说：“喜欢读书，就等于把生活中的寂寞的时光换成巨大享受的时刻。”所以，书人人都会看重的。不同的人读不同的书都怀有一种特殊感情。古人云：“天地间第一人品，还是读书”。外国人亦如此，19世纪英国作家塞缪尔说：“书籍具有不朽的本质，唯有书籍最能经岁月的磨蚀，庙宇与雕像在风雨中颓废倒塌了，而经典之籍则与世长存”。英国另一作家也认为：“读得好书，是一种崇高的训练”。书的崇高，还表现在通过它的灌输，能够培养人的优良品格，增长人的知识见地，开阔人的胸襟气度，使人汲取无可穷尽的力量。尤其不少老同志离退休后产生种种不良的心态，通过读书，从而发奋图强，努力改变自己的生存状态，使自己真正能够拥有美好，拥有乐观，拥有财富，拥有幸福，环顾往昔，俯视今朝，无数事实说明了这一点。我深有体会：从过去从事宣教工作四十余载和离休后十四年来创办老年学校在实践中感到“读书与健康长寿”太密切了。

读书健身 益寿延年

刘向说得好：“书犹药也，善读之可以医愚，但读好书也能医病”。读书之所以健身，主要是因为它是一种复杂的高级神经活动。读书时，书中的情趣能通过视觉或听觉作用于大脑，促使人体分泌出有益自身健康的激素酶、神经肽等生化物质。这些物质能兴奋神经细胞，调节心血管系统，呼吸系统和肠胃系统，从而增进人体健康。我们老年学校每当组织诗词吟颂或歌曲大合唱时，大家深感从中得到美的享受，由于高声吟唱，那铿锵的韵律，协调的节奏，还能有效地增强腹部的呼吸，加速血液循环，促进激素酶等活物质的分泌与代谢，从而提高人体的抗病防疫能力。正因为读书有健身体之功效，美国心理学家勒纳创立了“诗歌疗法”，意大利诗人与医生联合成立“诗药有限公司”，德国还有“病人图书馆”，日本曾出现了“吟诗热”等。它们共同的特点，是选择具有不同治疗作用的书籍，针对不同心理或生理疾病的患者对症下药，并获得可喜的疗效。这证明了“书是全世界的营养品”的名言。

读书健脑 延缓衰老

人体脑神经的发育总是一路领先的，从胚胎发育的第十二周就开始了脑神经的发育，而最早开始衰老的也是脑神经。脑神经的衰老常常会导致整个机体的衰老。老年人大脑衰老，首先是记忆力的衰退。表现在近时性的遗忘，再则反应力的迟钝，最后才是分析能力与逻辑能力的减弱。所以，重要的是大脑的运动是“运动”中的关键。读

书是最好脑力运动。要知道知识面的与记忆力是成正比的,要养成读书看报博览广闻的良好习惯,读书是最大的乐趣,也是最好锻炼记忆力,是防衰老防痴呆的良药。这也是古今中外无数事实所证明。“读书有味忘身老”,这是南国爱国诗人陆游的著名诗句,凸现出当他晚年仍孜孜不倦以求,好学上进的高尚情怀,以学为乐,安享晚年。欧阳修诗曰:“至哉天下乐,终日在书案”视为晚年养生之道。为了延缓衰老锻炼记忆力,不少老同志用背诗词、对联和学习书画,玩智力游戏结合起来;同时关心国家大事,背记经济建设基本数字来锻炼记忆力;更多老同志发挥余热,在工作中使自己原有的技能得以延续和巩固。我离休十多年来,义务担负着二十余项工作,生活比较充实,思维减退不大,深感脑子越用越好,就象一把菜刀越用越利,不用就锈了。武汉扬贩村一位老人当他 100 岁生日时,背诵了唐诗 100 首,他长寿秘诀之一是:“读书用脑身心健”。有人对欧洲文艺复兴时期以来 100 位杰出人物进行研究统计,其平均年龄 70 岁,其中活的最长的竟是用脑频率最高的发明家。所以大脑活动是关键。大脑的功能得以协调平衡,就可以延缓脑细胞的衰退和死亡。专家的结论是:“生命在于运动,更在于脑运动”。

读书寻乐 怡情养性

从美学心理学的观点来看,读书学习具有明显的怡情养性之功能。这是因为人们在读书时心静意专,有利于形成良好的心境,即使有愁闷和烦恼,也会因书中的情趣和韵味而使情绪得到调节。可见静心看书同气功的“意守丹田”,真有异曲同工之妙。我国清代著名学者颜元曾说:

“余生无过人处，只好读书，忧愁非读书不释，愤怒非读书不解，精神非读书不振”。对此，法国著名哲学家孟德斯鸠也有相似的感受：“学习对于我，是驱散烦恼的最好方法，任何痛苦，而且能够为自己营造一个充实高尚的精神世界，成为永不枯竭的思想源泉，即使遇到风浪或坎坷，都能保持“人醉我独醒，人浊我独清”的良好心态，不事权贵，不唯名利，即使物质生活清贫粗淡，但在精神上十分充实，他们都属于“打不倒的巨人”。

老有所学，老有所教。老人也要知识更新。高尔基说：“人智慧愈广，人的本身也愈臻完善”。知识是人生的幸福源泉，它使人开拓眼界，增加精神食粮。知识的增加，可以一定程度上防止心理老化。活到老、学到老，还要“为”到老。孔子云：“老而学如秉烛之明”。人老知识不老，俄国作家列夫托尔斯太 82 岁写成巨作《我不沉默》；意大利作家肖伯纳 93 岁完成剧本《牵强附会寓言》；波兰文学家哥白尼 71 岁发表《天体运行论》；我国唐代名医孙思邈 100 岁相继写成《千金要方》、《千金翼方》；当代中外无数 70 岁以上科学家仍在发明创作。据统计，历届诺贝尔经济学奖获得者平均年龄 66.9 岁。“老骥伏枥，志在千里”。正如叶剑英元帅诗云：“老夫喜作黄昏颂，满目青山夕照明”。老年朋友们！在迈向 21 世纪的知识经济时代，做一个睿智的知识老人、健康长寿的老人吧！

（本文被全国性的 10 多家学术团体评为优秀奖特等奖、一等奖并入“经典”或论文卷）

2000 年 10 月 1 日

六十岁读书 吾感悟甚多

党的十六大指出：全面建设小康社会的目标，有四大方面，其中第三方面是：“全民族的思想道德素质、科学文化素质和健康素质明显提高，形成比较完善的国民教育体系、科技和文化创新体系、全民健身和医疗卫生体系。人民享有接受良好教育的机会，基本普及高中阶段教育，消除文盲，形成全民学习、终身学习的学习型社会，促进人的全面发展。”老年学校是老年终身教育的必然途径。我们离退休老同志应当遵循十六大的精神，实现老有“所教”、老有“所学”，做终身学习的模范。

60岁学“补缸” 分享“书福”

60岁学“补缸”，好象是说人到60岁还读书干什么？不对。60岁就应当学“补缸”。其一，过去我们老同志在战争年代或是在社会主义建设年代，都是奔忙在第一线，没有更多的时间来读书学习；现在退下来，有了更多的空间让我们补上一课，是机会、是福份；其二，实现老人6个“所有”的要求，“所教”、“所学”是老人的权利，老人应该珍惜自己的合法权益；其三，为实现全面建设小康社会，必须完成终身学习阶段，这是为提高全民族的科学文化素质的需要；其四，跟上知识时代、科学时代的发展，老人更需知识更新，读书学习既是老人切身利益的要求，也是国家对老人的关怀、社会对老人的期盼。

让我们 60 岁都来学“补缸”——读书，享读书之福。人生在世，有多种福，唯有一种容易被忽视的福，这就是读书之福；古人谓之“书福”，欧阳修称“读书至乐”，明人陈公眉说：“有书可读是享世间清福”，清代文学家张潮说：“有工夫读书谓之福”，姚元之认为“无欲乃积素，有福才读书。”

读书有为。宋代诗人尤袤说：“书有“四当”，即“饥读之以当肉，寒读之以当裘，孤寡而读之当朋友，幽忧而读之，以金石琴瑟也”，比喻形象生动，寓意精深，颇耐品味。”

书是增知长智，充实思想。雨果说：“人生第一饥饿是无知，书籍是精神食粮，解除无知之饥，要靠读书，读书使人充实。”“可以开茅塞，除鄙见，得新知，增学问，广见识，养性灵。”读书可以净化心灵，祛除邪欲。“思量从欲苦，循理便是福”。清人石成金写的《学乐歌》：“人心本是乐，自将私欲缚。私欲一萌时，良知还自觉。一觉便消除，人心依旧乐。乐是乐此学，学是学此乐。不乐不是学，不学是不乐。呜呼！天下之乐，何如此学，天下之学，何如此乐”。读书是高雅之福。智者谙其之味，尽情享受；愚者不解此道，不屑一顾。正如一副对联所说：“读书是福人自知，书福不享非君子。”

前人有许多类似说法，如“一日不读书，胸臆无佳想”、“一日不读书，耳目失清爽”、“万仞之富，不以易吾一日读书之乐”。诗人陆游在《病足昼》诗中说：“人能不食十二日，惟书安可一日无”。读书是自觉活动，强迫不得。不过放弃阅读，对谁来说，都是无法弥补的损失。一位英国作家说：“读书人和不读书人的距离，就如同死人和活人之间的距离一样”。说得有点绝对化，其用心却是鼓励人们珍惜阅读、重视阅读、享受书福。

六十岁读书 感悟甚多

人到60,不是到站,应该是人生新的起点,最大的安慰是“做你想做的事,读你想读的书,写你想写的东西,圆你人生未圆的梦”。

60岁读书之悟,应把优良传统留给下一代。我们这一代人都经历了战争年代,建国以后的建设年代以及改革开放的年代,曲折复杂的经历使人们大增知识,在千变万化的大千世界中,不对事物期望过高。但要坚持活到老、学到老、做到老,始终保持政治坚定、思想常新、理想永存,蹉跎的岁月,艰辛的经历是人生一笔宝贵的财富,把一生的经验教训和革命优良传统写成回忆录留给下一代。

60岁读书感悟,要敢想敢说,忠言直谏,是非分明。回顾我们这一代老年人的政治生活,思想禁锢太多。过去政治运动一来,就“无限上纲”,抓辫子、戴帽子、打棍子,使人们“如履薄冰,如临深渊”。如今我们早已告别了那种“左”的时代,况且都从工作岗位上退下来。无官一身轻,无所禁忌地反思,不迷信权贵,不讲官话、套话,讲关心下一代健康成长应该讲的话,使下一代从你身上学到美德,谓之言传身教。

60岁读书感悟,书能医愚,也能医病。从书中学会保健,金钱是身外的东西,“生不带来,死不带去”,唯健康是自己的第一要素。只有健康获得长寿,才有意义;不健康的长寿是给人们累赘。健康长寿是子孙的幸福、社会的福音、民族的希望,这也是党的十六大提出全面建设小康社会对我们的要求。

60岁读书感悟,要学会“写好人生结尾篇”。甘于平

淡,保持革命晚节,洁身自好,不奢求无度,惟有咀嚼平淡,享受平淡,从平淡中感悟人生真谛,达到与环境的和谐。

60岁读书感悟,要学会哲理,包容一切。人到老年,积毕生之阅历,明白了一个道理,这世界是残缺的,人世间没有绝对的公平可言,世界上永远没有完满,不公平事、阴暗面,有机会直言谏之,不可“牢骚太盛防肠断”。有些事言之无用,不如不言,功过自有评说,历史会给鉴定。有人说,人的生命有如一条河流:少年时涓涓水珠,清流晶莹;中年时奔流峡谷,浪遏飞舟;待到老年,河流已进大海,水面宽阔了,波涛平稳了,包容万物,吐纳星月。只有包容一切,学会圣贤肚里能撑船,才能获得生命的灿烂。

60岁读书感悟,要学会随遇而安。“天有不测风云,人有旦夕祸福”。人到越老“不测风云”发生的概率越大,冷静地对待非常变故越显重要,“既来之则安之”。事实上有些不测事能抗之,有的无法抗争、改变,只好坦然处之,安然地度过每一天,也是一种强者的表现。

读书人在读书的过程中,渐渐解脱了自己,慰藉了自己,充实了自己。钱财虽贫,但知识不贫、趣味不贫、劳作不贫、创作不贫,实现了人生的价值。

(本文刊登在《福州老年教育》刊物)

写于2003年8月

晚年成器展成才 争得人生第二春

我发现许多老朋友，大都觉得 60 岁精力很充沛，体力脑力无明显下降。但 60 岁是一道坎，这是退休年龄，退后完全改变了数十年天天上班的习惯，绷紧的弦一下松弛，陷于空虚、失落、苦闷、孤寂之中，便真的变老了。人老是从脑功能衰退开始的。读书用脑，工作用脑，活动用脑，年老人越是勤奋，运动加用脑，便越能健康长寿。巴金已活到 100 岁；诗人冰心 102 岁头脑清醒思维敏捷；四川锦竹一位叫罗明的老中医 113 岁仍强健，每天可坐诊 6 小时。试想，60 岁到 113 岁，还有 53 年。53 年是何概念——约 20 岁工作，到 60 岁退休，干 40 年。这岂不等于两次生命？年轻到退休一次生命，退休到谢世，还有整整的一次生命，足够奋斗一生吧！所以说争得人生第二春是我们的权利、机会和幸福。

“老骥伏枥，志在千里”。不少 60 岁人，树起人生第二个春天的坐标，他们继续新的追求。我认为：失去追求，就会倒下，永远起不来。澳大利亚 92 岁的菲奇，近获新南威尔大学授予的博士学位。他说：“我觉得年轻，年龄不是障碍。”美国人哈里·利后曼，退休后无所事事，下棋度日。有位画家劝他学画消遣。他对绘画一窍不通，但由于 80 岁开始学画，几年后成为美国著名画家。他说：“我从不去想自己多大年纪，只想我能有多大成就”。无数事例证明老有所成不是个别，而是十分普遍。这给我们一个重要启

迪：大器可以晚成，人人都可做到。

84岁的郭顺英老人是厦门老年大学的一位学员。从1985年厦门老年大学成立伊始，她连续在校学习已有18个年头了。她圆了年轻时未圆的两个美梦：一是学好英语；二是刻印艺术。此外，他对访者说：“上老年大学有三个收获：增长了知识；向老师学到了优秀的品质；还有一个最重要的收获就是折磨她几十年的头疼病不治而愈。”所以说：在老人学校读书医愚也能医病。

85岁的离休干部马文通自学书画创作，19年来发表了上百幅书画作品，130首诗歌；一位叫周溢满老人1994年退休后涉足写作，收获颇丰，72岁被吸收为作家协会会员；64岁的欧阳吉元年轻时便喜欢写作，未退休前忙于工作，退休后有时间，他拿起笔，写出第一部电视连续剧，得到了6万元的稿酬，几年下来，他已完成了31部剧作，存折上的数字由退休时的8000元增加到100多万元。

87岁的沈昌黎，学习国画已有11个年头，现在大有长进，他说：“在人生的长河中，我曾有过大风大浪，现在已是平平静静、顺其自然了，画国画陶冶情操，促进了健康。”

无数事实向世人证明，在这片广阔的天地里，只要你肯努力，就一定有新作为，甚至还会“大器晚成”。“莫嫌老圃秋容淡，且看黄花晚节香”。

最近学校放假了，腾出一些时间阅读了几册全国老年《教育通讯》丛书，被一个个老的风范、老人的求学进取的精神所鼓舞，我把他们的事迹摘录在笔记本上，写成这篇讲稿，作为本学期开学的献词。其目的是印发给大家作为我们的借鉴，以资鼓励。如果大家能觉得受益、有启迪，那就是我们心愿。（本文刊登在《福州市老年教育》刊物）

写于2003年8月

谈谈读书的体会

在老年学校 2002 年下学期开学仪式上的讲话

在旧社会里三座大山压得喘不过气来，家贫，初中没有毕业，辍学三次，故毅然参加平潭人民游击队。建国后长期从事宣传教育管理工作第一线，都是与文化界打交道。自知才疏学浅，不学习不行，不学就不能为人民服务。离休后十一年来仍然担负着 20 多项义务工作，尤其担任县老人学校常务副校长和 10 多个中小学、学区德育研究会顾问、三结合教育委员会成员、关心下一代工作等。“书山有路勤为径，业绩于勤荒于嬉”，工作需要我学习，健康长寿需要我学习。而且离休后相对有更多空间，给我创造了更优越的学习条件，这不能不使我如饥似渴地求教、求知、求读好书。

读 书 至 乐

“至乐无与读书”，这是《史典》中的句子。人的一生养成读书的习惯，实在是一种快乐无比，并且受益无穷的事情。它能够形成一个自己充实而高尚的精神境界，成为永不枯竭的思想源泉。无论遇到什么样的风浪坎坷，都能保持一种“世人皆醉，唯我独醒”、“世人皆浊而我独清”的良好心态。在我“文革”中被游街和在关禁闭的岁月里，书是