



素怀诗草

徐高升 著

河北出版传媒集团公司
河北教育出版社

素怀诗草

徐高升 著

——回味工作生活的感知、感悟，探索哲理和真知。借以
净化心灵，锻造人格，做好工作，走好余生。

河北出版传媒集团公司
河北教育出版社









CONTENTS

序言

1. 感悟篇

- | | |
|---------------|-------------|
| 朋友吟 2 | 赞家妇 33 |
| 官职吟 3 | 赞半边天 33 |
| 读书吟 4 | 五一有感 34 |
| 修身吟 5 | 七一抒情 34 |
| 清白吟 7 | 八一感怀 34 |
| 助人吟 8 | 九九拜老 35 |
| 廉俭吟 8 | 中秋有感 35 |
| 孝道吟 9 | 园丁颂 36 |
| 家庭吟 10 | 赞师情 36 |
| 勿赌 11 | 书怀（二首） 37 |
| 职场相处有感（五首） 12 | 劝读 38 |
| 异地交流释怀 17 | 植树节有感 39 |
| 四季感怀 18 | 环境日感 39 |
| 岁寒三友 20 | 土地日有感 39 |
| 百花吟 22 | 3·15维权感叹 40 |
| 咏水 24 | 12·4普法日 41 |
| 中华节日（六首） 25 | 情人节叹 42 |
| 家乡吟 28 | 农村教育有感 42 |
| 自吟（组诗五首） 31 | 议维稳 43 |

- 
- 议世风 43
缅怀领袖 44
邯宝合作赞 46
贺新区落成 46
民生叹 47
游古城 47
夜游丛台广场 48
赏梨花 48
今昔邯钢人 49
钢苑新貌 49
广府印象 50
游娲皇宫 50
129师旧址有感 51
游将军岭有感 51
登明山 52
游古石龙 52
游长寿村 53
学步桥感怀 53
拜谒晋冀鲁豫陵园 54
邯郸感怀 55
游大乘寺（两首） 56
赞永年 58
农家乐 58
游崆山溶洞 59
重访西柏坡 59
鹭城感怀 60
登鼓浪屿 60
郑成功馆抒怀 61
爱国楷模—陈嘉庚 62
西域情（组诗五首） 63
南园吟 66
叮嘱子女 66
送友人 67
议塞车 67
收益分配观 68
刘老根大舞台观感 69
赞《幸福魔方》 70
《焦点访谈》观感 71
《老大的幸福》观感 72
春晚有感 73

2. 思叙篇

- 故乡吟 76
幸福时刻一 77
村官有感 78
思母 78
快乐的大学生活 79
颂选调生 80
沙化情 81
隆尧抒怀 82
任县缘 82
祭祖 83
忆茂名挂职 84
忆新加坡短训 84
赞华龙 85
坦对应查 86
回故里 86
复兴情怀 87
人才兴业感叹 87
从政铭 88
守廉尽职自赋 89
同窗聚会 90
故里喜筵 90
叹赴宴 91
筑和谐周边 92
痛悼刘汉章 92
追悼纪生（济生）93
短训有感 93
随访欧洲 94
游世博 95
赞三年大变样 96
尽职尽责 97
赠钢铁航母掌门人—王义芳 98
唐山颂 99
邯钢颂 100
受训感悟（组诗四首）101
祖国颂 104
外交的思索 104
美国人权何在 106
纪念抗美援朝60周年 107
国事抒怀（六首）108
贺两会 112
叹天灾国难（一组）113
赵作海案有感 116
惊悉幼儿园惨案 117
叹矿难 117
河大校园车祸记 118
叹中国足球
观“感动中国人物”有感 120
送小冯就职 128
感中国从利比亚撤侨 128
叹日本地震海啸 129

3. 修养篇

- | | |
|-------------|------------|
| 修养箴言 132 | 交友歌 144 |
| 醒世九九诀 132 | 长寿歌 145 |
| 修身经 133 | “气”字歌 146 |
| 保健“三字经” 134 | 知足歌 146 |
| 养性歌 136 | 忌字歌 147 |
| 养心歌 137 | 巧炼歌 148 |
| 养体歌 138 | 自乐歌 149 |
| 食疗歌 138 | 自忍歌 149 |
| 中年保健歌 139 | 自律歌 150 |
| 贵字歌 140 | 自勉歌 150 |
| 宽容歌 140 | 六忌诀 151 |
| 治家歌 141 | 闲乐铭 151 |
| 膳食歌 141 | 悔字歌 151 |
| 笑字歌 142 | 生活新习惯 152 |
| 自字歌 142 | 作息谣 152 |
| 人生诀 143 | 自我保健 153 |
| 人字歌 143 | 三字诀 153 |
| 养字歌 144 | 现代生活十则 153 |



4. 启迪篇

- 修养对联 156
心境 156
十句真言 157
从政“三字经” 157
有哲理的几句话 158
高人高行 159
归真 160
幸福指南 160
科学养生“十多十少” 160
知足常乐 161
官场不可或缺的三个人 161
亲人与朋友 161
四句哲理 162
六条标准 162
人生 163
于丹的短信 163
尽心而为 164
心态 164
情 164
- 思前想后 165
自寻乐 166
祝福 166
解“赢”字 167
论最高境界 167
幸福指数自测 168
坦然佳联 168
健康口诀 169
年度感悟 169
源 170
《三宝论》 170
然字歌 171
哲理拆字 171
世说新语 172
人生锦言 173
八大金言 174
幸福观 175
人到中年的感悟 176

后记 177

附：朋友寄语 179



序言

我与高升同志相识已经多年。最初，他给我的感觉是气质儒雅、为人谦和，后因工作关系接触多了，感到他勤于思考干事练达。近日有幸读到他的诗作，让我对他又有了新的认识，感到他才思敏锐、心存高远，大气荡然。这部《素怀诗草》小诗集，是他发自心底对学习、工作、生活的深刻思考和感知感悟。内容涉及较广，既有从政从经的体会、对当代人情世故的诠释，也有对世事国事家事的观察和理解。特别是对改革开放以来家乡变化的讴歌和赞叹，表达了对祖国、对事业、对家乡及对朋友的深厚情感。

高升同志是我在地方工作时的下属同事，有着较丰富的阅历，既有在农村和工厂工作的经历，又有担任党政主要领导的历练。因此，他眼界宽、视野广。他的诗词抒发的是对某些重要事件人物的观察和感受，反映的是他的心路历程和情怀，引发的是深沉的思考和有益的启迪。他的诗作可作为从政从经工作者业余时间的案外拾零。

作为一位领导干部，能充分利用闲暇时间进行诗词创作，将自己的所见所想、所感、所获，在缜密思考的基础上进行艺术升华，传于世，示于人，这是难能可贵的。领导干部，不仅要有较高的政治觉悟和工作能力也应该有些文学修养，有些雅情逸志，这也是个人情操修养的一个重要方面。正如苏东坡所说，“腹有诗书气自华”，一个人如果满腹诗词，他的内在气质也会很美。高升同志当过县长、区委书记，现任邯钢的党委副书记兼纪委书记，每天有忙不完的公务和应酬。繁忙而紧张的工作多么需要有诗人的气质和情趣！这也是一个领导干部提高素质，陶冶情操，完善人生一个重要方面。

希望高升同志在今后的日子里，继续努力，注重观察，善于思考，创作更多的诗词佳作。

领导

2011年6月21日

（注：领导同志的时任职务。王建忠同志曾任菡萏钢铁集团党委书记、河北省冶金厂长、邢台市和秦皇岛市委书记，后任河北省政协副主席。）



1. 感悟篇

——回味工作与生活的感知、感悟，探索世事的哲理和真知。借以净化心灵，锻造人格，做好工作，走好余生。

朋友吟

一

世路何艰险，人生若波澜。
四方贤达聚，一路好扬帆。

二

雅量存高远，真情薄^①云汉。
清风高洁在，不畏岁月寒。

三

珠藏泽自耀，玉蕴山含娇。
知心最难遇，至交无暮早。

四

屋小身堪寄，淡薄得自怡。
发兴自我辈，赏心唯知己。

五

世事静观莫玩世，人情练达应助人。
冷眼不随世态热，情到深处才是真。

官 职 吟

古今论权性，吏治相径庭。
旧体官本位，群臣唯君命。
王朝保世袭，侍从追厚俸。
宫廷多奢侈，黎民尽哀茺^①。
暗日星光炫，涤浊莲自清。
包拯林则徐，宦海显群雄。
清廉保社稷，千古扬美名。
当代做公仆，宗旨为大众。
权位人民赋，职责比山重。
官德乃魂灵，为民当天命。
高情薄云汉，浩气贯长虹。
立身担日月，忘己济群生。
潜心做实事，淡泊功利名。
常怀正义感，悉心护公平。
视庶如父母，感恩待百姓。
守身为大节，寡欲期全功。
但愿心无愧，何方百不能。
升高心自下，谨始慎其终。
鞠躬至瘁尽，坦荡吾今生。

注释：

①哀茺：孤独无靠，忧愁。

读书吟

古今贤文，诲汝终生。
集韵增广，博文恒通。
朝夕耕读，修身养性。
剑胆琴心，梅骨兰风。
好学无时，苦读有恒。
堂堂笔阵^①，朗朗谈锋^②。
才如天马，笔若燕轻。
业因才广，功以智成。
事得其所，人极其能。
胸怀国计，心存民生。
边读边悟，哲理渐通。
解疑释惑，发人深省。
书有良莠，犹如择朋。
盲目涉猎，益害难定。
阙疑^③多问，勿要盲从。
回观反思，琢磨乃成。
博采众长，学而无穷。
以史为镜，古今鉴明。

注释：

- ① 笔阵：诗文雄健有力。
- ② 谈锋：言谈精辟，犹如锋芒。
- ③ 阙疑：把疑难问题保留下来，多向人请教。