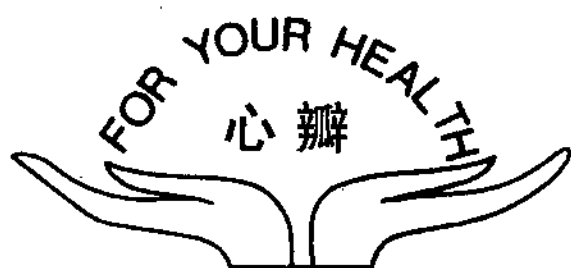




心 聲

朱子周
編撰







作者近照



2004年5月在谷文昌纪念馆与中共中央政治局常委、国家副主席曾庆红，中共福建省委代书记、省长卢展工及谷文昌夫人史英萍，漳州市委书记袁荣祥，漳州市长何锦龙，东山县委书记黄双庆，东山县长黄云山，东山县委常委宣传部长何奎科等合影



向中共中央政治局常委、国家副主席曾庆红汇报谷文昌事迹

世界朱氏联合会 第四次运营委员会



世界朱氏联合会领导成员合影

前排中间是世界朱氏联合会会长韩国“钢铁大王”朱昌钧先生
后排中间是第二届会长马来西亚“木材大王”朱祥南先生



1995年在华东师大与美国民主党资深议员、美国航天专家。世界朱氏联合会顾问朱伯舜先生座谈握手



在老年大学（学校）讲课



宅山村振先扶贫助学奖学奖教基金理事会领导成员合影

祝賀《心辭》出版

凝聚心血

惠及老少

廖進彩

二〇〇四年
老人節

廖進彩同志系原東山縣縣長、人大主任

这是一部老年教
育的好教材！

是《心解》出版

罗雄章老前辈

罗雄同志系中共东山县委常委组织部长

賀《心辨》出版

与时俱进
永葆青春

甲申夏 林俊德



林俊德同志系漳州市老干部局副局长、漳州市老年大学
专职副校长。

祝《心辨》出版

心辨芳香
增进康寿

陈江祥

于二〇〇四年老年节

陈江祥同志系原东山县财政局长，现为中国财会研究交流中心研究员、福建省东山县劳动模范协会会长。

照片、题词

目 录

开 拓 视 野

学习“三个代表”重要思想,老年人也要与时俱进	1
认清形势奋发进取	11
功业永在,风范长存	
——怀念东山人民的好书记谷文昌	21
应当高度重视离退休老年人问题	36
提高台海形势认识,维护祖国统一大业	
——学习白皮书,分析台湾形势	38
热烈祝贺我国首次载人航天飞行成功	48
喜接香港胜利回归	53
澳门明天会更好	64
彻底批判“两国论”和“法轮功”	73
抗洪灾,斗洪魔,决战决胜	83
学习公民道德规范,促进社会长治久安	94
爱祖国爱人民爱自己	106

学习朱熹思想精粹,推进社会文明进步	116
三峡工程千秋伟业鼓舞人心	123
南水北调是世界最大的一流调水工程	130
西气东输奏响西部开发最强音	137
青藏铁路——穿越世界屋脊的钢铁巨龙	143

自我保健

要学点老年心理学	149
老年心理的特征与对策	162
家庭融洽,心宁寿长	174
老年人身心健康十要诀	186
开拓人生第二春	197
心理保健十二法	209
非药物治疗二十六诀	218
健康是无价之宝	223
强肾固本自我按摩十二诀	231
节能养生与储备养生	239
后记	245

学习“三个代表”重要思想 老年人也要与时俱进

一、为什么要学习“三个代表”重要思想

今年2月江泽民总书记在浙江、江苏、上海视察时，就当前形势、任务，强调指出：要把中国的事情办好，关键取决于我们党。我们党要始终代表中国先进社会生产力的发展要求；代表中国先进文化的前进方向；代表中国最广大人民的根本利益。我们就能永远立于不败之地，永远得到全国各族人民的衷心拥护并带领全国人民不断前进。

江泽民同志“三个代表”重要思想的讲话是始在时代和战略的高度，对我们党的历史经验和世界社会主义运动历史经验的科学总结；是我党在新的历史时期应对新任务，解决新矛盾，推动历史前进的行动指南；是对党的性质、宗旨和历史任务的深刻概括；是对马克思主义建党学说的新发展和对各级党组织和广大党员的新要求；我们要解放思想实事求是与时俱进；要有主动精神和忧患意识，抓住机遇，开拓进取；要聚精会神搞建设，一心一意谋发展；要进一步提高对加强党的执政能力建设，加强和政进群众工作的能力，提高科学执政民主执政，依法执政的水平，使我们党始终保持先进性和纯洁性，充满创造力，凝聚力和战斗力。总之，“三个代表”重要思想是我们党的“立党之本、执政之基、力量之源”。江泽民在视察

广东时又提出“两思”、“三个什么”。“两思”就是“致富思源,富而思进。”“三个什么”就是“你参加工作是为什么?在工作中你干了什么?身后你留下什么?”为“讲学习、讲政治、讲正气”的“三讲”学习活动,指明了方向,丰富了内容,也推动“三个代表”学习的深入。

中共福建省委发出《关于认真学习贯彻江泽民同志“三个代表”重要思想的通知》,要求全省各级党组织和广大党员要结合实际,认真学习好、贯彻好“三个代表”重要思想,推进我省改革开放和现代化建设。中共漳州市委也发出通知,要求认真学习“三个代表”的重要思想。结合漳州实际,市委要求在全市干部群众中深入开展弘扬“五种精神”活动。五种精神就是红军的革命精神;谷文昌的创业精神;龙江风格的大局精神;中国女排的拼搏精神;漳州110的服务精神。学习弘扬这五种精神是贯彻“三个代表”重要思想的集中体现与具体行动。

二、“三个代表”重要思想的内涵

(一)要进一步弄清什么是先进的社会生产力。过去,我们把生产力理解为人类认识自然、战胜自然的力量,这有一定的道理,但还不完整、不准确。先进生产力应该是认识自然,适应自然,保护自然,美化自然,利用自然,战胜自然对人委带来各种灾难和困难,满足社会生存发展的一种物质力量和人委走向和平进步的力量,这是先进社会生产力的概括。

中国共产党建党以来,领导人民前仆后继,艰苦奋斗,推翻三座大山,建立新中国。目的就是为了改变中国贫穷落后的面貌,实现国家生产力的发展,人民生活的改善。解放以

来,我们进行社会主义建设,发展生产力进行有益的探索,主流是积极的、是好的。但也有挫折和教训。我认为,在指导思想存在三个问题:①认为要发展生产力,就要抓住“以阶级斗争为纲”、“阶级斗争一抓就灵”。②要发展生产力就要改变生产关系,实施“一大二公”“越大越公越革命、越先进”。③资本主义国家一切都是资产阶级的、都是腐朽没落的东西。忽视和排斥了私有经济的作用。其结果是:一、以阶级斗争为纲,忽视了知识,挫折了人才,结果生产力发展不是很快,而是缓慢,甚至阶级斗争扩大化,文革时期使经济走到崩溃的边缘。二、“一大二公”变成“虚、大、空”,“十三包,吃饭不要钱”,人民生活遭灾殃。三、资本主义国家,许多是腐朽落后的,但也有先进的科学技术、先进的管理经验,也有私人雄厚资本;我们不敢引进,自己闭关自守,加上帝国主义的封锁,结果生产力发展缓慢,经济建设徘徊不前。挫折和教训使我们头脑清醒了。1978年党的十一届三中全会全面纠正了错误,把以阶级斗争为纲转到以发展社会先进生产力,以经济建设为中心轨道上来。1979年邓小平提出改革开放,建设特区、引进外资、发展高新技术产业,使生产力突飞猛进的发展。改革开放20年来,深圳、汕头、珠海、厦门四个特区和上海浦东新区的面貌,发生了巨大变化。深圳由一个落后小渔村变成一座现代化的大都市,创下国内生产总值年平均递增31.2%,20年增长755倍的佳绩。其中利用外资超过200亿美元,外资企业越过一万家,外贸出口504.3亿美元,人均国民生产总值3.59万元,居民人均支配收入2.02万元,地方财政收入164.8亿元。5年上缴中央财政1020亿元。生产力增

长速度,超过亚洲四小龙经济起飞时期的速度。厦门市国民经济以年平均18.7%的速度增长,2000年国内生产总值458亿元,比1980年增长25.3倍。珠海国内生产总值由1980年2.6亿元增到2000年786.6亿元,年平均增长24.4%。全国在改革开放方针指引下,在特区的示范下,全国经济实现快速增长。实践证明,我们党能领导发展生产力,也证明我们党只有把发展先进生产力作为各项工作的出发点,才有自己坚实基础,才能得到巩固和发展,才是全国各族人民根本利益的忠实代表。在新世纪前进的道路上,人类将步入知识经济时代。当前,我们要发展先进生产力,就要在改革开放中完善社会主义市场经济体制,全力推进国企改革,大力推进科学技术的发展,还要注意学习和利用资本主义国家在发展生产力的先进成果。发展公有经济和非公有经济,也是发展生产力,认真实施科教兴国战略,可持续发展战略和西部大开发战略,参加WTO也是发展生产力。

(二)要弄清什么是代表中国先进文化的前进方向。这里说的文化是从广义而言,是个宏观概念,包括社会的观念、思想、理论、道德、科技、教育、文物、文艺、生活方式和精神产品内容,它渗透在社会生活的各个方面。先进的文化是人类文明进步的结晶,是综合国力的标志,是推动社会前进的精神动力。

我们党是人类优秀文化遗产的集大成者,也是人类新文化的创造者。五四运动后,中国人民掌握了马克思列宁主义的新文化,产生了我们共产党这一文化生力军。毛泽东的《新民主主义论》、《在延安文艺座谈会上的讲话》都放射出先

进文化的光芒,代表着新的文化方向。新中国成立后,我们党在努力发展经济的同时,高度重视思想文化建设,在全社会大力提倡爱祖国、爱人民、爱集体、爱劳动、爱科学的社会风气和认真贯彻“百家齐放、百家争鸣、推陈出新、洋为中用、古为今用”等社会文化建设方针。改革开放以来,邓小平提出“物质文明和精神文明一起抓”,江泽民提出“两手抓、两手都要硬”,强调“任何时候都不能牺牲精神文明为代价去换取经济一时的发展”。这些论新都表明了我党对于先进文化的重视和明确的价值指向。

坚持先进文化的前进方向,就是要适应改革开放和现代建设的需要,着力提高中华民族的思想道德和科学文化素质,培养有理想、有道德、有文化、有纪律的社会主义公民,大力营造民主、开放、和谐的社会文化环境和氛围。

在世纪交替之际,我们正处在承前启后、继往开来,在国际、国内各种思想文化相互激荡碰撞复杂多变的环境之中,党的宣传思想工作要始终代表中国先进文化的前进方向,必须唱响主旋律,打好主动战,高举马列主义、毛泽东思想和邓小平现论的伟大旗帜,坚持一元化,引导多元化,加强爱国主义、集体主义、社会主义和艰苦创业精神教育和形势教育,用一切有益于人民身心健康的精神产品,占领思想文化阵地。要以科学的理论武装人,以正确的舆论引导人,以高尚的精神塑造人,以优秀的作品放舞人。帮助人民坚定现想信念,树立正确的世界观、人生观和价值现,营造崇尚科学文化的氛围,贯彻科教兴国,重视科学,尊重知识,爱护人才,实施素质教育,建立各级各类社会化、大众化、终身化的大教育。普及科学文化