

一部前所未有的、等待您来完成的奇书！
记载家史家谱，追忆人生苦辣酸甜。
敞开博大的胸怀，拿出一生的勇气，坦诚
独白自己的内心世界。



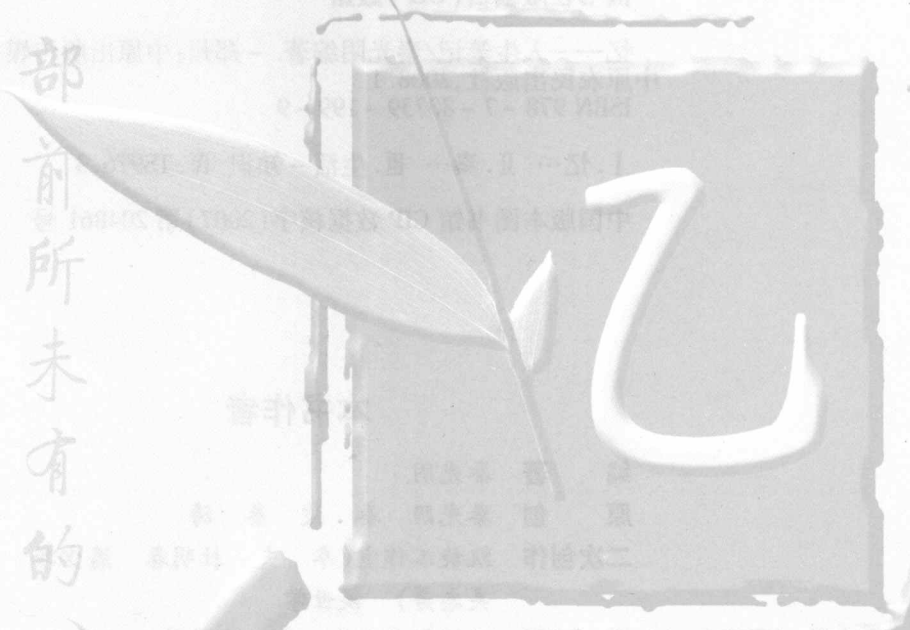
笔记

秦光阴 编著



中原出版传媒集团
中原农民出版社

一部前所未有的、等待您来完成的奇书！
记载家史家谱，追忆人生苦辣酸甜。
敞开博大的胸怀，拿出一生的勇气，坦诚
独白自己的内心世界。



人生笔记

秦光阴
编著

中原出版传媒集团
中原农民出版社

图书在版编目(CIP)数据

忆——人生笔记/秦光阴编著. - 郑州:中原出版传媒集团,
中原农民出版社,2008.1
ISBN 978-7-80739-199-9

I. 忆… II. 秦… III. 生活-知识 IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 204861 号

本书作者

编 著 秦光阴

原 创 秦光阴 秦 波 秦 涛

二次创作 凯旋工作室(车 夫 杜明春 潘少华
吴志勇) 侯世学

摄 影 网络影家 车 夫 张学英 王佩雨
吴志勇

出版社:中原农民出版社

(地址:郑州市经五路 66 号 电话:0371—65751257

邮政编码:450002)

发行单位:全国新华书店

承印单位:河南龙华印务有限公司

开本:787mm×1 092mm 1/16

印张:16

字数:261 千字

版次:2008 年 1 月第 1 版 印次:2008 年 1 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978-7-80739-199-9 定价:30.00 元

本书如有印装质量问题,由承印厂负责调换

忆——

人生笔记

一部前所未有的、等待您来完成的奇书！记载家史家谱，追忆人生苦辣酸甜。敞开博大的胸怀，拿出一生的勇气，坦诚独白自己的内心世界。





心灵的窗口

全家福照片

不 字 歌

心不狭窄,容天容地; 神不抑郁,乐天乐地。
病不可怕,早诊早医; 衣不过暖,冷热相宜。
食不过饱,七分有利; 住不过华,合适有益。
行不过奢,走路健体; 劳不过累,适可而宜。
逸不过安,动静有序; 喜不过欢,适当可取。
怒不可暴,涵养第一; 睡不过多,早睡早起。
名不过求,相安隐居; 利不过富,扶贫赈济。

目录

温馨提示…… 1



享受
每一
天

家韵……	6
家训……	9
家谱……	12
世系图……	14
新百家姓……	16
十二生肖推算法……	17
绝对隐私……	18
祖父印象……	20
祖母印象……	24
父亲印象……	28
母亲印象……	32
姑(姨)一家人……	36
伯父(叔叔)一家人……	40
兄弟一家人……	44
姐妹一家人……	48
爱人印象……	52
孩子的童年……	58
孩子长大成人啦……	62
孙子(孙女)印象……	68
几门亲戚……	72

家庭投资与理财·····	80
家庭信息资源管理·····	88
家庭教育心得·····	95
家庭健康笔记·····	99
家庭的演变·····	107



笑对每一天



健康每一天

当爷爷(奶奶)的一些感悟·····	113
当爸爸(妈妈)的一些感悟·····	117
做儿女的颇多感受·····	121
为夫(妻)心得·····	125
童年的记忆·····	129
我的启蒙老师·····	133
我的恩师·····	137
意气风发之青年自传·····	141
我的学生时代·····	142
我们大学(军旅生活、上山下乡等)·····	144
我印象最深的同学(战友、知青)·····	148
情感之旅·····	153

事业的开端·····	162
第一笔财富·····	164
人到中年·····	168
光荣退休·····	172
终生难忘的几件事·····	176
难忘的日子·····	180
对我影响深远的几本书·····	184
记忆最深的一些地方·····	188
不良习惯与嗜好·····	192
爱好及特长·····	196
挚友·····	200
人与自然·····	204
人与社会·····	208
得与失·····	212
成与败·····	216
荣与辱·····	220
养生与保健·····	224
一日三餐养生体验·····	231
一年四季保健心得·····	235
家庭厨艺·····	239
不愿提及的往事·····	241
遗憾与自豪·····	245



幸福
每一
天

温馨提示



这是一本前所未有的、等待您来完成的奇书,读者参与其中,读读、想想、写写,不经意中,您将成为一本新书的作者。

记载家史,追忆人生,敞开您博大的胸怀,拿出您一生的勇气,坦诚地独白自己的内心世界,最终著成一部美妙的作品,传承后人。说远点是构建和谐社会,说近点是营造美满家庭。

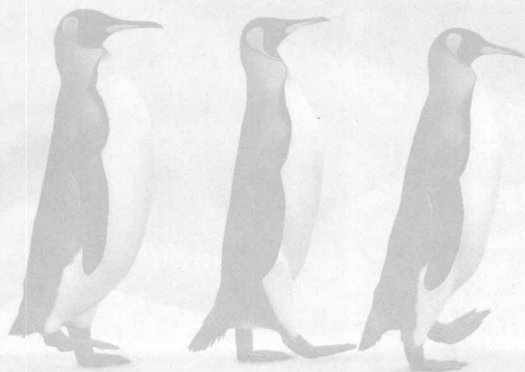
从社会生活回归到家庭生活中的老年朋友,常常会不由自主地追忆过去。追忆是情感的重温,静思是灵魂的慰藉,在追忆和静思中品味夕阳,是一件十分有趣的事。

续续家谱,探究姓氏的根源;

整整家业,传承家庭的档案;

想想过去,著就一笔精神财富。

岁月流金,童年的天真,青年的梦想,中年的睿智,老年的干练……全部凝练成一座刻满“真”字的丰碑。也许这部您亲自绘就的作品永远无法公开面世,但它可以作为特殊的文化传承下去,起码在创作过程中,您可以“享受每一天”,“笑对每一天”,“健康每一天”,“幸福每一天”,天天都有成就感。



完成这部作品非常简单,内容可增可减,文字可添可删,照片可改可换,时间可早可晚,顺序可后可前,文体更是不拘一格。

书中收录了大量的人生格言、养生提示和精美的艺术作品,如果您感觉有的栏目千言万语说不完,可续纸补篇,编者给您留下了续纸的空间。

关于写法上的一点提示:

回忆录是追忆过去的生活经历和社会活动,具有文献价值,带有浓厚的个人色彩。写回忆录讲究“真实、广泛、典型”,即人和事要真实可信,是敞开心扉的独白;涉及的内容要广泛,可触及鲜为人知的各个角落;追忆中的人或事要有代表性,不是平平淡淡的。

历史上最早的《回忆录》是古希腊哲学家苏格拉底的学生克塞诺封忠实记载苏格拉底的一本书。

儒家经典《论语》就是一部带有回忆录性质的著作。

卢梭在《忏悔录》中,大彻大悟地考问灵魂,堪称自我反省的先驱者。

您该如何把握呢?关键是想留下什么!

从存史的意义讲,说不准,您的只言片语将成为某个大人物人生的见证。当然,“求真不易,存史亦难”,旨在陶情。

享受每一天

提起难，人总要回忆从前，忙票子、忙房子、忙车子、忙孩子、忙工作……忙得晕头转向，甚至忘了生活中的细细节节才是真真切切的快乐。当追逐名利的旅程把我们推到顶峰时，胜者的豪情过后，却发现自己两手空空，因为没有细节，记忆显得模糊不清。与《泰坦尼克号》上一贫如洗的杰克相比，自己还不如一个没钱、没名、没势、没地位的穷画家，至少杰克在热爱生活的情愫中，总能发现生活中微不足道的乐趣——站在船头，闭上双眼，张开双臂，体味的是飞翔，是自由。而没有一个贵族能有那种感受，他让一个闷闷不乐的贵族小姐罗斯明白了什么是真正的自由生活。时隔多年，我还记得杰克那句话：享受每一天！

生活就是享受每一天。

生活中不缺少美，只要你善于发现，美就在你身边。

春有百花秋有月，夏有清风冬赏雪；

朝出霞光斗星斜，笑林长青不落叶。

那么，老年人的快乐从哪里找呢？这里给您提供一些身心健康、安享晚年的技巧。

一、感恩情结

当一个人怀着感激的心情去理解人和事的时候，他会在来之不易的情结中快乐无比。我们感激祖父祖母的疼爱，感激父亲母亲的关怀，感激老师的教诲，感激朋友的理解，感激妻儿的善待……这一切足以令人热泪盈眶，你还会有烦恼吗？你所付出的一切都会觉得——值。

当一个人快乐的时候，分分秒秒都是享受。

二、在交往中享受

人不能孤独，善于交往是健康的标志。

在家中，处好家庭关系十分必要。对老人的敬重使你感悟自己的未来，对伴

侣的关爱使你如沐春风,对子女的善待使你宽宏大量,这一切都需要在日常事物中用语言和行动来表白。健谈、营造良好的气氛是交往中的利器,但忌讳唠唠叨叨、欺大压小。

在社交中,积极参加各种社会活动,投身社会,发挥余热,夕阳再红,亦淡亦浓亦从容,体现自身的价值。人在价值发现中往往心胸开阔,精神饱满。但要注意交往的技巧,帮助别人走高,你将获得额外的尊重。

约几个好友,聚会、聊天、结伴出游、打牌……选择自己喜欢的娱乐形式,其乐融融,身心会在快乐的时光中得到滋养。

三、科学饮食

暴饮暴食、忍饥挨饿、滋补无度与忌讳良药都不是科学的生活方式。

均衡与适量是科学饮食的基本内容。早吃好、午吃饱、晚吃少,少吃咸,多喝水,粗茶淡饭巧搭配,水果蔬菜汤养胃。

四、起居与运动

养成良好的起居习惯。晨练适度,晚上散步,室内通风,洗浴适中。凡事不过为宜,夫妻生活更要量力而行。

静养心,卧养身,劳作不必太较真。

五、多动脑,终身学习

俗话说:无事生非。整天碌碌无为,不想动脑,老气横秋,容易滋生事端,起码对健康不利。勤于思考,做事稳重,闲暇时读读、想想、写写、说说,足以惠及后人,也会自得其乐。

博览群书是动脑筋的好方法,学习中自然会唤起童心和好奇心。终身学习,与时俱进,可以为下一代做出榜样。

六、慈爱、随和

随和是中庸之道,所谓“退一步海阔天空”,在家庭事物中显得尤为重要。

随和的长者给人慈爱的力量,家人都乐意围绕在您身边。

一点建议:对过程多一点执著,对结果多一些随和;对事情多一点执著,对生活多一点随和;对自己多一点严格,对别人多一点随和。

推荐一首朱载堉的《戒气词》与老年朋友共勉:

往常时，气不平，近来一点也不生。世事较甚负和胜。周瑜气快活孔明，胯下辱韩信聪明。古今得失明如镜，息些气保全身命，忍些气圆融亲朋。争长竞短不中用，膺气的又要伤情，不膺气留下骂名，从今再不把气动。

豁达洒脱，热爱生活，才能享受每一天。



读完全文，给自己的生活定个调：



家 韵

家是什么？

贫困时，家是一个窝！哪怕家徒四壁，照样是满屋的亲情。无论流浪到哪里，因为有人牵挂，所以总想着要回家。

富贵时，家是一块招牌。再大的家业，也只能是一个姓。因为来之不易，所以更令人珍惜。

离开时，家是祝福，是母亲的叮嘱，是父亲的沉默；归来时，家是爱人彻夜的等待与守候；重逢时，家是亲人滚落的泪珠。

漂泊的人说，家是一个加油站。

幸福的人说，家是一个温馨的港湾。

孤独的人说，家是一朵玫瑰，有刺才有蕾。

家是我们用双手营造的特殊空间，可以装下我们的身体，也可以包容我们的委屈，累了，痛了，哭了……就想起了家。

一封信，一张照片，一副碗筷，一把椅子，一件衣衫……一切都那么熟悉和亲切。爱家之人必勤奋、自主、自强、自信、自爱、自律、自警……总是全身心地经营。爱自己的家，就把自己的家事记下来，把自己的功与过、荣与辱、欢乐与辛酸记下来，留给子女，启迪后人，激励别人，劝勉他人。



读完家韵,根据自己的体会,撰写您心目中的家——



家是幸福的守望

