

# 献给朋友的歌

吴绪昌 著



不到长城非好汉  
吴绪昌

黔东南州老年大学  
黔东南州诗词学会

编

财富非永久之朋友 朋友是永久的财富

# 献给朋友的歌

題養生之道

動靜相閑適

起居飲食宜

承平盛世宜

慢謔人生長壽歌

丙戌孟夏楊炎周



題《南大給朋友的歌》

杜連榮

于訓善生加治子  
洋之洒洒第子  
真情通貫一愿  
乐物友攀作路所



省之无愧好园丁

黄冈车致数十春秋桃李满园艳  
丽芬芳教育知识猎取广真学之道  
细研深改孜孜不倦钻研学问默默无闻  
深创新教法精神比曲笔笔翻香  
翰墨释全生。

读吴德昌老师《朋友》有感

杨文福赠



庚子年十月十日

鸳鸯绣取凭君看  
且把金针度与人

有感于吴绪昌老师治学歌问世而题  
杨再将丙戌岁夏月

養生之道集生說  
侃之而臻經驗多讀後  
增知欣保健人：獲益眾  
謳歌

集生

賀吳緒昌先生養生之道曰世

丙戌年夏李智軍并書



友報 擊講台培

育生故人才赤心春

瑞 藝業 桃李 朵朵

咸拜

三台 詞 閣

敬贈 吟 吳 純 昌

梁 振 中





欣赏《献给朋友的歌》诗赋  
赠吴绪蜀师长

奋笔耕耘著锦章，诗文绚丽暖心房。  
强国渴盼科技盛，奉献无私寄理想。

廖晓 丙戌仲夏著

赞吴靖昌同志  
从教精神

师表为人通众欽  
培植骨干教学生  
不惜艰苦多勤奋  
桃李满园处处春

王必贵

二〇〇六年三月三日

## 勇闯新路 别具一格

### ——序《献给朋友的歌》

龙连荣

继三大卷《朋友》出版后不久，吴绪昌同志又推出了《献给朋友的歌》。其多产、高产和速产，恐怕是别人难以相比的。真值得可喜可贺。

如果说，《朋友》是以文章的形式论说其工作、学习的经验的话，那这本《献给朋友的歌》则是以诗歌的体裁来言及其工作、学习和养生的心得了。从这个角度讲，二者实为姊妹篇，有一种优势互补，相得益彰的关系。若读者手中同时具有这两本书，结合起来一读，或许不能不赞同我的浅见。

诗歌是文章体裁之一。各种文章体裁正如各种用具一样，是各具所长而同时不可避免地而又各有所短的。诗歌的长处在于抒情而忌广言理。《献给朋友的歌》却偏偏舍其长而用其短，并且用得还相当不错，故我的文题以“勇闯新路”名之。

读读《长与短》吧：“尺有所短，寸有所长。愚者羨长羞己短，智者克短扬己长。人人都有长和短，扬长避短长更长。自觉善扬己长处，己短变为己所长。”短短八句五十余字，不是把长和短的辩证关系和如何正确对待长、短的道理说得十分明白么？《天安门观景》写道：“东是历史博物馆，西为人民大会堂，南是主席纪念堂，英雄碑矗场中心……”仅四句话，把自己立足于天安门，却按方位将广场上的主体筑说得清清楚楚。

建

毋庸讳言，在议论、说明中虽不能全表其情，而确实是达其意的了。当然，古代曾有过不少哲理诗，有的还是流传千古的名作，如杜甫的《前出塞》之六就是力证。但整本几百首都以议论、说明写就，或许还是不多的。

诗歌形式也颇别具一格。整齐的四言、五言、六言、七言或四句或八句一首的有，每句字数不等，每首句数不等或长或短的也有……但每首都有各自的独特格式，节奏大致协调，押韵而朗朗上口。从其中，我们可以窥见其诗作是受到民间谣谚、山歌等影响的点点滴滴。也正因为如此《养生歌》和《治学歌》中的不少诗作，就具有了以简单、通俗话语而总结经验，反映深刻道理的口诀和谚语的特点。

事物往往是利弊相连的。吴绪昌同志的诗作，因为要总结和阐述培训、养生和治学的经验、知识，一些作品理胜于情，缺乏必要的诗情、诗味。有时为求排比和句式整齐就出现了不规范的简缩词。这则是其美中之不足。

吴绪昌同志的最大特点，是有一股使不完的劲，一经认定的目标，他会不顾一切地去奋力实现。连续两部大作的面世，就可以说明这一点。就凭这可贵的一点，我坚信，他的后续大作定会源源不断地付梓的。

是为序。请作者与专家指正。

2006年5月19日

于凯里蜗居

# 目 录

## 上篇 干训歌

致校长、站长	2
黔东南教干培训的眷恋	3

## 第一部分 办班历程

开班歌	4
研讨班	4
火种在点燃	5
激情燃烧心里边	5
治校能人如林	6
办学思想心里明	6
干训迈大步	7
以学为本	7
应知应会	8
新	8
实	9
特	9
优	10
角色	11
让我们挥起笔杆	11
服务	12
充电	12
擂台	13
全	13

面·····	14
丰·····	14
收·····	15
高·····	15
满·····	16

## 第二部分 教学点滴

研讨·····	17
教学“六结合”·····	17
教育科研·····	18
教学桥·····	18
教科精神·····	18
教师·····	19
教师的能力·····	20
教师的脚印·····	21
干训教学的神力·····	21
干训像登山航船·····	22
心态·····	22
校长培训感怀·····	23

## 第三部分 考察剪影

师生奋力远扬帆·····	25
旧州中学领头雁·····	25
一中治校育人图·····	25
三中校景·····	26
一条为学宗旨·····	26
两块实验基地·····	26
三个育人环境·····	27

四种优良风气	28
五育全面发展	29
湘西考察有感	30
变	30
新	31
勤	31
三月细笔探宝藏	31
山乡之最	32
整齐	32
四化	33
校园无处不育人	33
转轨	33
争与夺	34
群策群力	34
国办、民办与普教、职教	35
现代化	35
先	36
一心育新人	36
念好“两本经”	37
拜好“三个神”	37
争创“四个好”	38
校园“五大变”	38
遵循“六规律”	39
坚持“七原则”	39
治校“八方针”	40
解决“九难题”	40
办好“十件事”	41
凯里	42

黄平	42
施秉	43
镇远	43
三穗	43
岑巩	44
天柱	44
锦屏	44
黎平	45
从江	45
榕江	46
雷山	46
丹寨	47
麻江	47
剑河	47
台江	48
张家界观石	48
游大观楼	49
游世博园	49
游北京	49
天安门观景	50
参观人民大会堂	50
参观毛主席纪念堂	50
游天下第一关	51
游世界公园	51
观海南	51
游岳麓书院	51
游苏州园林	52
不到长城非好汉	52



参观韶山·····	52
登岳阳楼·····	53
喜看巨龙腾神州·····	53
登东方明珠·····	53
读布袋和尚的《插秧偈》·····	53
游西湖·····	54
长城传说别忘了·····	54
三游昆明·····	55
居校长大厦·····	56
漫步中山陵·····	56

## 中篇 养生歌

致95、96医士班同学·····	58
------------------	----

### 第一部分 运动养生

养生之贵·····	60
养生六字歌·····	60
养肝“嘘”字歌·····	60
养心“呵”字歌·····	61
健脾“呼”字歌·····	61
润肺“呬”字歌·····	62
强肾“吹”字歌·····	62
理三焦“嘻”字歌·····	62
健脑歌·····	63
体疗运动法·····	63
思维运动法·····	63