

自在畅享

作者：卓超权



自在畅享

作者：卓超权



自序

退休以后，开头身体欠佳，从新世纪起，重新恢复了以前的习惯，记日记，这过程中逐渐感悟到人生的乐趣，家庭幸福，友情乡情的珍贵。以前的很多事物、事情、人情世故都浮现起来，无数的好事、苦事，经历的顺当曲折，克服前进中的矛盾和困难，无不十分清晰的勾起了可爱的回忆，当时心中十分高兴，感到快乐极致。于是想着想着有必要记录下来的要求，居于此，产生了对个人的过去、现在有个总结。对未来也是向往展望过，觉得更加有滋有味，享受颐养。

开始时，断断续续，写写停停，全凭记忆、回想，后来碰到一些资料用上的也极少，于是乎写了一些个人的经历，可以说是自传式的，这便是自命为《自在畅享》的由来。这里要告诉给人们的是真实的我，把自己的人生履历全盘托出，书中所叙述的时间、地点、人物、事实经过和结果，有的是对后来的影响都全是实实在在的，第二是真诚待人，对人、对己、对待工作，应该是诚实、诚恳、诚信，无论对亲朋好友，同学同事，上下关系，领导之间，我们都要以平常心对待这些人，任何人都应受到尊重，真诚相待。第三是真正为人，我认为这里的为人，是做人的准则，与人为善，要以心换心，以自己的诚心、爱心、善心、慈心、苦心让人们、让对方真正了解，相互间取长补短，友好地在一起工作、学习、生活。第四是真确干事，人的一生干的事情不少，但也不多，比起人类历史，宇宙空间，你这个人在世间的分分秒秒实在是太渺小太渺小了，所以不要把自己看得太重，凡做事要大小周围尽量做好，一个人能力有大小，而做事要细微之处见大气。第五是真才为之。我自认为个人生性脾气不太好，后天学习又差，所以真才实学没有大的本事，自己本着对祖国、对党对人民愿奉献出自己的精力心血，尽力做好、完成好任务。长期在教育战线上创造性的东西极少。相信后来者必定大大超越，这是事物发展的必然。

本书的一点宗旨是通过对本人经历的心路历程作回顾总结，是向人们作一次汇报。期望对友人晚辈有所启发、帮助、鼓励。也相信能使人面对人生、面对当今社会发展前进的大潮中勇敢快乐健康的工作、学习、生活。让思想的火花迸发出灿烂的光芒。

《自在畅享》已成，及《乐和水天》只是表达了本人对祖国人民和大自然的热爱，对美好生活的追求，享受。由于水平有限，恳请大家见谅、指教。多谢了。



作者近照

卓超权

1936年12月26日生

广东大埔县百侯人

1964年7月广东师范学院毕业

分配到上海市杨浦中学

1966年2月起任上海市海滨中学主持工作副校长

此后在上海市延吉中学、扬州中学、贵阳中学、长阳中学等任党政领导三十多年

1998年1月退休时为中学高级教师，党支部书记，副校长

目 录

自序	001
第一章 多彩世家	015
1、客家浓情	015
2、多彩之家	016
3、伟大母爱	018
第二章 年少锻炼	022
1、家无主妇	022
2、肥猪命运	023
3、决心奋起	025
第三章 小学跳级	027
1、初遇同桌	027
2、快乐跳级	028
3、班里同学	030
第四章 美好愿望	033
1、良好环境	033
2、良师益友	034
3、接受现实	036
第五章 农耕之乐	038
1、别无选择	038
2、农村之乐	039
3、强求前行	039

第六章 高中长进	041
1、一流名校	041
2、师生相长	042
3、百年华诞	044
第七章 “狂鬼”情怀	046
1、羊城迷人	046
2、美好四年	048
3、狂鬼毕业	051
第八章 青春火苗	054
1、美好梦幻	054
2、有缘无份	055
3、断后无连	057
第九章 踏上征程	058
1、统一调配	058
2、首次出省	058
3、院长送别	059
第十章 教育殿堂	061
1、杨浦中学	061
2、快速培养	062
3、如放“卫星”	064
第十一章 年轻校长	065
1、海滨中学	065
2、全力以赴	066
3、已显成效	067

第十二章 浩劫时期	069
1、文革初期	069
2、造反者迷	070
3、重建何易	073
第十三章 爱校爱家	076
1、工宣队到	076
2、立业爱家	077
3、竭力做好	079
第十四章 春风阳光	081
1、延吉中学	081
2、质量为本	081
3、快乐事业	082
第十五章 欲加前进	085
1、不辱使命	085
2、软性过渡	085
3、办好中专	086
第十六章 宏图再展	088
1、爱我长阳	088
2、有力支持	088
3、保证作用	089
第十七章 激流勇退	092
1、与时同步	092
2、淡泊历程	093
3、激流急退	094

第十八章 身心档案	094
1、幼少年期	094
2、苦乐随行	095
3、一路前行	097
第十九章 奇趣妙事	099
1、家族新事	099
2、本人有幸	101
3、真情实事	102
第二十章 竞度欢快	107
1、退休是乐	107
2、人生知己	107
3、和谐健康	109
4、跋	110

附录:

《乐和水天》目录

欢笑中国	113
申博成功	114
改革开放	115
七一感想	115
仰敬邓公	116
祖国	117
雨情	117
台风	118
梦真	118
中华赋（一）	118
中华赋（二）	119
品德	119
情声	119
绿化	119
四季话	120
首次载人飞行	120
参观首航太空展	121
多难兴邦	121
神七问天	121
奥运圆梦	122
邮轮游	122

百届广交会	122
和谐	123
长征	123
香港好（一）（二）	124
抗冰雪灾	125
抗震救灾	125
新人大	126
定夺全胜	126
双夺冠	127
世界杯	127
神路	127
奥运夺金狂	128
拼搏	129
巴金百年华诞	129
贺百侯中学校庆八十周年	130
百年树人—祝广东大埔中学母校百年喜庆	130
金色海滨特色和衷校庆四十周年	131
贺上海市延吉中学校庆五十周年	132
贺长阳中学校庆五十周年	133
科学发展观	134
光荣的人民教师	134
人生（一）（二）	135
自嘲	135
学儒一得	136

儒也	136
勇战病魔	136
心脏早搏	137
哭伯父	137
胞衣迹	139
诀别伯父	139
挽联之一	140
情之友谊	140
精神永驻	141
中秋	142
神六载人飞天	142
泊车	143
春（一）（二）（三）	143
龙	144
中国结	144
花韵	144
马	145
鼠年赏景	145
赏桃花	146
千灯古镇游	146
猴年大吉	146
立春赞春	147
穷隆山	147
游公园	148

舞林随想	148
感怀	148
门前花	148
无题	148
再游海南	149
牧羊梦	149
唱山歌	150
扇子	150

自序

退休以后，开头身体欠佳，从新世纪起，重新恢复了以前的习惯，记日记，这过程中逐渐感悟到人生的乐趣，家庭幸福，友情乡情的珍贵。以前的很多事物、事情、人情世故都浮现起来，无数的好事、苦事，经历的顺当曲折，克服前进中的矛盾和困难，无不十分清晰的勾起了可爱的回忆，当时心中十分高兴，感到快乐极致。于是想着想着有必要记录下来的要求，居于此，产生了对个人的过去、现在有个总结。对未来也是向往展望过，觉得更加有滋有味，享受颐养。

开始时，断断续续，写写停停，全凭记忆、回想，后来碰到一些资料用上的也极少，于是乎写了一些个人的经历，可以说是自传式的，这便是自命为《自在畅享》的由来。这里要告诉给人们的是真实的我，把自己的人生履历全盘托出，书中所叙述的时间、地点、人物、事实经过和结果，有的是对后来的影响都全是实实在在的，第二是真诚待人，对人、对己、对待工作，应该是诚实、诚恳、诚信，无论对亲朋好友，同学同事，上下关系，领导之间，我们都要以平常心对待这些人，任何人都应受到尊重，真诚相待。第三是真正为人，我认为这里的为人，是做人的准则，与人为善，要以心换心，以自己的诚心、爱心、善心、慈心、苦心让人们、让对方真正了解，相互间取长补短，友好地在一起工作、学习、生活。第四是真确干事，人的一生干的事情不少，但也不多，比起人类历史，宇宙空间，你这个人在世间的分分秒秒实在是太渺小太渺小了，所以不要把自己看得太重，凡做事要大小周围尽量做好，一个人能力有大小，而做事要细微之处见大气。第五是真才为之。我自认为个人生性脾气不太好，后天学习又差，所以真才实学没有大的本事，自己本着对祖国、对党对人民愿奉献出自己的精力心血，尽力做好、完成好任务。长期在教育战线上创造性的东西极少。相信后来者必定大大超越，这是事物发展的必然。

本书的一点宗旨是通过对本人经历的心路历程作回顾总结，是向人们作一次汇报。期望对友人晚辈有所启发、帮助、鼓励。也相信能使人面对人生、面对当今社会发展前进的大潮中勇敢快乐健康的工作、学习、生活。让思想的火花迸发出灿烂的光芒。

《自在畅享》已成，及《乐和水天》只是表达了本人对祖国人民和大自然的热爱，对美好生活的追求，享受。由于水平有限，恳请大家见谅、指教。多谢了。



作者近照

卓超权

1936年12月26日生

广东大埔县百侯人

1964年7月广东师范学院毕业

分配到上海市杨浦中学

1966年2月起任上海市海滨中学主持工作副校长

此后在上海市延吉中学、扬州中学、贵阳中学、长阳中学等任党政领导三十多年

1998年1月退休时为中学高级教师，党支部书记，副校长

目 录

自序	001
第一章 多彩世家	015
1、客家浓情	015
2、多彩之家	016
3、伟大母爱	018
第二章 年少锻炼	022
1、家无主妇	022
2、肥猪命运	023
3、决心奋起	025
第三章 小学跳级	027
1、初遇同桌	027
2、快乐跳级	028
3、班里同学	030
第四章 美好愿望	033
1、良好环境	033
2、良师益友	034
3、接受现实	036
第五章 农耕之乐	038
1、别无选择	038
2、农村之乐	039
3、强求前行	039

第六章 高中长进	041
1、一流名校	041
2、师生相长	042
3、百年华诞	044
第七章 “狂鬼”情怀	046
1、羊城迷人	046
2、美好四年	048
3、狂鬼毕业	051
第八章 青春火苗	054
1、美好梦幻	054
2、有缘无份	055
3、断后无连	057
第九章 踏上征程	058
1、统一调配	058
2、首次出省	058
3、院长送别	059
第十章 教育殿堂	061
1、杨浦中学	061
2、快速培养	062
3、如放“卫星”	064
第十一章 年轻校长	065
1、海滨中学	065
2、全力以赴	066
3、已显成效	067

第十二章 浩劫时期 069

 1、文革初期 069

 2、造反者迷 070

 3、重建何易 073

第十三章 爱校爱家 076

 1、工宣队到 076

 2、立业爱家 077

 3、竭力做好 079

第十四章 春风阳光 081

 1、延吉中学 081

 2、质量为本 081

 3、快乐事业 082

第十五章 欲加前进 085

 1、不辱使命 085

 2、软性过渡 085

 3、办好中专 086

第十六章 宏图再展 088

 1、爱我长阳 088

 2、有力支持 088

 3、保证作用 089

第十七章 激流勇退 092

 1、与时同步 092

 2、淡泊历程 093

 3、激流急退 094