

浅析离退休干部心理健康的思想障碍

为帮助离退休干部适应社会发展新形势，消除心理障碍，能身心健康地欢度晚年。现根据本人近年来走访座谈和调查研究了解的情况，谈谈离退休干部心理健康的障碍因素与对策。

一、离退休干部心理健康的障碍因素

离退休是人生的一大转折。离退休后原来的生活习惯、经济收入、名誉地位等都发生了重大变化，一些老同志适应不了这种变化，心理上产生各种思想障碍。

一是失落感。离退休后，由“官”变成“民”，手中没“权”、没“钱”了，手机铃声少了，酒席宴请稀了，社会地位降了，亲朋来往少了，由过去的前呼后拥、“门庭若市”，变成形单影只、“门前冷落”，一些老同志，特别是曾担任领导职务的离退休干部感到低迷、烦躁、失落。

二是孤独感。有些老同志性格内向，离退休后深居简出，很少与人交往，整天生活在自我封闭的环境之中，心情郁闷、孤独，缺乏生活乐趣。

三是抵触感。部分老同志离退休后，缺乏乐观、平和的心境，抱着“抵触”情绪，对一些人和事“看不惯”，感到“不顺眼”，牢骚满腹，发泄不满。

四是自卑感。认为自己年龄老化、知识老化、经验老化，跟不上时代步伐担心遭人瞧不起，经常郁郁寡欢。

五是恐惧感。有的老同志不能正确对待疾病和衰老，过多地关注生老病死，感觉已到了“风烛残年”，心情沮丧、悲观失望。

二、造成离退休干部心理障碍的原因

造成离退休干部心理障碍的因素是多方面的，既有器质因素，又有社会关爱、教育、服务等方面的因素，但主要还在于自身的修养和调适。究其原因，主要有以下几点：

一是对退休制度缺乏足够认识，不能正确对待角色的转变。尤其是一些担任过领导

职务的老同志退休后对以往的权利、地位非常留恋，不能正确对待自己角色的转变，放不下“官”架子，说话仍然口大气粗，引起他人反感，被人疏远、冷落。

二是缺乏亲密友好人际关系，不能及时倾诉和排解心理障碍。有的老干部担任领导时间较长，习惯了“众星捧月”，退下来后自恃清高，不能很好与人相处。有的老同志则缺乏自信，过于自卑，总认为退休后无职无权，被人瞧不起，孤僻内向，离群索居，不能融入到社会之中。

三是缺乏自我修养和心理调解能力，不善于控制自己的情绪。情绪是心理因素中对健康影响最大的因素。老年人如果不能很好地控制自己的情绪，保持平和淡定的心境，很容易陷入失落、低迷、烦躁、忧郁等不良情绪中去。

四是晚年感情受到挫折，陷入忧伤而不能自拔。一些老同志除躯体疾病作用外，其他负面生活事件亦影响其心理健康，其中比较痛心的是老年丧偶、丧子，使老人精神和感情上失去依托和支柱，导致精神抑郁、悲观失望。

五是缺乏对自然规律的科学态度，不能正确对待衰老疾病。人到老年，各种生理功能都衰退了，如形体的老化、感官功能的下降、神经功能的减缓、记忆力的减退等。这是一种很正常的自然规律。但一些老同志不能正确认待，感到自己疾病缠身，末日临近。

三、促进离退休干部心理健康的建议和对策

人活的是一种精神。只有解除各种心理障碍，保持积极乐观的良好心态，依赖精神支撑，才能愉悦、欢快地安度晚年。

(一)以淡定平和的心态，正确对待角色的转变。离退休是一种社会现象，是推进干部人事制度改革、实行新老交替、保障党和国家政治生活正常进行和健康发展的一项具体措施，也是干部个人的必然归宿。要充分认识离退休制度重要性和必要性，正确处理个人与组

织的关系，正确客观地评价自己，正确对待自身角色的转变，放下“官架子”，融入到人民群众之中，平和待人，诚恳待事，知足常乐。

(二)积极培养兴趣爱好，尽快适应离退休后的新生活。要根据自己的特长，培养适合自己兴趣爱好的文化娱乐活动。按照自己的身体状况，适当地参加一些有益健康的活动，如书法、绘画、养花、养鸟、养鱼、下棋、打牌、跳舞、打太极拳等，与爱好相同的老年朋友一起活动，享受退休后的快乐生活。

(三)建立人际关系，扩大社会交往。多交一些知心朋友，并经常和他们一起聊天、散步，或参加一些社会活动和公益事业，既充实了自己的生活，克服了孤独感、寂寞感，又体现了自身价值，做到了老有所为。

(四)增强自我心理调节能力，善于控制自己的情绪。应学会自我心理调节，控制好自己的情绪，使情绪松弛适度，保持乐观、平和的心境，避免过大的情绪起伏，遇事要想得开、拿得起、放得下，正确面对困难和挫折。有了心理障碍，应向家人、朋友及时倾诉或发泄，不要长期积闷在心头折磨自己。

(五)正确看待生老病死，增强心理承受能力。生老病死乃自然规律，只能顺应，不可违背。要以科学的态度看待生老病死。人到老年，虽然生理功能多有衰退，但衰退是一个渐进过程，并不是一下子完全衰退。事实证明，多数老年人不仅依然具有学习能力，而且能够继续积累和创造知识和财富。不少科学家、政治家到了70—80岁的时候还能对社会作出积极贡献。所以，离退休同志应克服自我颓废心理。对待疾病也要有科学态度，定期体检，及时诊治，不要过分忧虑，始终保持愉悦心态，活的自如，活的轻松，让金秋更美，让夕阳更红，让温馨的老年生活更加灿烂辉煌，让健康的生命奏出壮丽的乐章。

(池彬仓)

我这半辈子都是听着小院里的邻居周大哥的二胡声过来的。细想起来，这二胡声的演绎变化，哀怨婉转，也记载着周大哥的半世人生。

老周是个苦命人，双眼视力先天模糊，能见度极低，跟人学了个推拿按摩的手艺，可求着他看病的人很少，二老去世后兄妹亲戚几乎断了往来，靠手工摸着给街办包装厂糊纸盒，老周独自过着很贫苦的日子。

可老周天资聪慧，在孤独寂寞愁肠寸断的日子里学会了二胡，而且拉的很好，像是从娘胎里出来就会拉，像是得过高人指点，练了几十年似的。清晨或是入夜，静静的汉江河畔树丛深处，便传出了老周那苍凉婉转、倾诉忧伤般的二胡声，这如泣如诉、动人魂魄的二胡声仿佛来自灵魂的星空。老周轻轻摇晃着头肩腰背，平静的脸色下，左手五指上下飞舞，右手握弓左右跃动，尽情的毫无保留的将他心底里深藏着的那份忧伤、向往、无奈、期盼都

在游丝般的二胡乐声中倾诉、歌唱。那细微之处的幽怨情爱、心灵向往，让我，让多少听众的的灵魂为之惊颤！

极度的弱视，可能使周大哥感受不到人世间的五颜六色、绚丽缤纷。那金色的阳光，姑娘们甜蜜的笑容

都只能是永无止境的模糊与黑暗。于是，就有了他用二胡来说衷肠。

但是，十年前，院里的周大哥竟奇迹般地结婚了。他的妻子也是一个盲人，夫妻俩在社区的帮助下，免费一块儿去县医院进修中医，经过认真而又刻苦的培训学习，两口子都拿到了正式的行医证书，日子慢慢的好了。几年后，他俩便有了一个漂亮乖巧、美目传神的女儿，我经常看到，小女孩儿牵着她母亲的手，老周扶着妻子的肩头，一家人有说有笑的进进出出、上楼下楼，生活的快快乐乐、有滋有味儿。

为了生计，他两口子挺忙。但是二胡老周还是经常拉，而且越拉越好听，在我的社区小院，夏日傍晚或晚秋黄昏只要听见他的琴声从路上飘过来，邻居们都一阵欢呼邀请，他立马就会拉一曲我们任意点的老歌、红歌或是正在时兴的流行歌曲，大爷大妈、小姑娘们还会伴着老周的二胡声翩翩起舞，尽情歌唱。

楼上二胡声，由低沉吟吟、愁苦凄凉，变得欢乐和充满希望。让我明白了一个道理，原来，同一把二胡可以发出另一种截然不同的声音。这声音在讲述老周苦尽甘来的的人生，在流淌着只要心中有爱，一家人踏出黑暗、为幸福生活奋斗的最美之歌。

(王长江)

养生谚语

养生十不过

衣不过暖：七分暖即可；
食不过饱：保持一定的饥饿感；
住不过奢：居住环境简单；
行不过富：不困于金钱；
劳不过累：避免过度疲倦；
逸不过安：切记死于安乐；
喜不过欢：有所矜持节制；
怒不过暴：养身先制怒；
名不过求：凡事淡然处之；
利不过贪：鱼和熊掌不可兼得。

涵养·识见

心宁易入静，气沉能放松。
炼功在持心，持心在纯意。
德高气必纯，有恒功自成。
纯意在无我，无我在理心。
天地之间事，理心最困难。
埋尸靠别人，理心靠自己。
(周云山 舒祝英 供稿)

小院二胡声

本报地址：汉中市中营坝巷40号汉中老年大学 邮编：723000 编辑部电话：(0916)2214963 投稿邮箱：hzlgbzx@126.com 网址：http://www.hzswlgj.com/more_info.asp?qq=7437

生活随笔

汉中老年报

HANZHONG LAONIAN BAO

●中共汉中市委老干部局工作局
●市老龄办 ●市老干部活动中心
●汉中老年大学 ●市老科协
●市老体协 ●市老年学会
主编：王哲 副主编：牛耿 唐孟杰
联办·总第165期·陕新内刊字第S0602号
2017年9月5日出刊

中共中央政治局会议建议

中国共产党第十九次全国代表大会10月18日在北京召开

大会将选举产生新一届中央委员会和中央纪律检查委员会

汉中老年大学
开学首日学员爆满

8月29日是汉中老年大学开学报名第一天。虽然下着大雨，早上六点多钟，整个老年大学一楼大厅里就挤满了前来咨询报名的学员，有年轻人陪父母报名的，也有六、七十岁的老人结伴前来的，场面十分火爆。

今年汉中老年大学开设有书法、国画、声乐、舞蹈、诗文、电脑、电钢琴、二胡、瑜伽、剪纸、摄影、水彩画、葫芦丝13个专业34个班，招收学员1200多人，创汉中老年大学招生人数历史新高。

(周柯延)

我市召开上半年经济形势通报会



8月3日上午，我市召开2017年上半年经济形势通报会。市直机关、企事业单位副市级以上离退休干部和市级老年社会组织负责同志参会。市委常委、常务副市长李九红出席并通报情况，市委常委、组织部部长陈晓勇主持。

李九红从上半年经济发展情况、老干部工作情况、脱贫攻坚工作情况、下半年工作打算

(孙政)

我市召开“畅谈十八大以来发展变化、展望十九大胜利召开”座谈会



善、科技创新、国防外交等方面取得的成绩可圈可点、举世瞩目，特别是从严治党、惩治腐败、深化改革开放、脱贫攻坚等重大举措，赢得了党心、民心，老百姓安全感、获得感、幸福感指数大幅提升。对以习近平同志为核心的党中央治国理政新理念、新思维、新战略表示坚决拥护。展望十九大，大家充满信心和期待，期盼选出以习近平同志为核心的新一届中央领导集体，率领全党全国人民取得更加辉煌的成就，实现“两个一百年”目标。

谈到汉中的情况，大家认为汉中和全国的形势一样，在市委、市政府的正确领导下，在从严治党、经济发展、城市建设、脱贫攻坚等工作取得了可喜的成绩。建议做好迎接高铁时代到来的各项准备工作，切实抓好全域旅游、脱贫攻坚、养老事业、老干部工作等工作，促进汉中更快更好发展。

秦小军同志还就在全市离退休干部中开展“改革开放以来的汉中”口述历史资料征集活动进行了说明。

袁顺能同志在总结发言中指出，老领导、老同志们发言讲政治、质量高、站位高，所提建议真诚，体现了关心党和国家发展的为民情怀，充满了正能量。市委老干部局一定会按照市委、市政府的要求，认真落实好各项工作措施，切实做好老干部工作，让党委、政府放心，让老干部满意。

(王磊)

市委老干部局开通
“汉耀银辉”公众微信号

为进一步推进信息化建设，实现老干部老同志打造一个集理论政策、时事政治、工作动态、本地文化、健康养生等信息为一体的交流平台。

(周柯延)



中国共产党第十九次全国代表大会即将于10月18日在北京召开，我深深地感到党的十八大召开以来，我国各项事业突飞猛进，一跃成为世界第二强国；民生工程造福群众，成效显著；干部群众认同感、满足感和获得感大大提升。十八大以来这五年是我们很多人值得回味和珍惜的五年，我深信在以习总书记为核心的党中央领导下，我们一定能实现两个百年目标的中国梦。

每个人所追求的幸福虽各不相同，但总有大体相同之处：无外乎教育、就业、医疗、养老。在十三五规划中，这些关乎百姓切身利益的问题，全都有所提及，而且制定了详细的规划措施。比如教育方面，从幼教开始，各乡镇都设立中心幼儿园，解决城乡幼儿和留守儿童的教育不公平问题。还有在推动教育均衡发展方面，大力兴办民办教育，像汉中龙岗学校、仁德学校，这些优质教育资源的扩大，较好地满足社会发展对教育的需求，预示着未来教育领域会更加公平合理。

我从党的十一大召开之际参加工作至今四十多年，感触最深的是党的十八大以来，社会发展如此之快，各项工作都在从严治党、依法治国的框架中健康有序进行，惠民政策深得人心，无论是城市乡村，所到之处听到最多的一句话就是：想不到这五年国家发展的这么快，惠民政策这么好，各项事业欣欣向荣，美丽乡村如此漂亮。当我们看到了一片真美的大好形势，听到了一片真心的民声口碑，听到了一片真实的转型呼喊，感

喜迎十九大 畅谈新变化

到了一片真正的互动内力，体会到了一片真抓实干的千群精神。老百姓都在夸赞以习总书记为核心的党中央，拍苍蝇、打老虎、敢啃硬骨头，有胆量、有智慧、有能力，五年来的发展变化让世界刮目相看。

2016年，中共中央办公厅、国务院办公厅印发《关于进一步加强和改进离退休干部工作的意见》，这是在1982年党中央改革干部制度重要部署实施34年之后又一项重大的决策。这个《意见》承载着党中央站在“四个全面”战略的高度，对离退休干部工作所作出的新的制度设计，承载着党中央对老党员、老干部、老同志非常关怀的深厚真情。就我从事老干工作及所涉及的老龄工作就有多个想不到，想不到离退休干部退休金连续十三年上涨；想不到农村六十岁老人也能领取养老金，七十岁老年人享受国家高龄补贴；想不到如今孩子上学不仅免费，还享受国家营养餐；住宿生、贫困生还有助学金和困难补助金；想不到以前进城打工或赶集找不到厕所，现在是城市每条街道都设有全自动、星级标志的免费公厕，真是赶上了好时代呀。

看成绩变化鼓舞人心，看远景规划感动人心。高楼林立的城镇建设，如诗如画的美丽乡村，热火朝天的建设工地，人无我有的旅游美

景，造福百姓的民生工程，高速增长的经济指标等等，非常让人震惊，十分鼓舞人心。我所生活工作的勉县已是最有人情味和最有幸福感的城市之一，她正在发生着更加深刻的变化，西成高铁穿越秦岭开通在即，再加上现有的西汉高速和10天高速，极大地方便市民出行。县乡公交车从无到有，已开通八条，达到全县交通顺畅。汉江九治大桥、汉江定军大桥、汉江武侯大桥、汉江马营大桥四座大桥的修建，连通江南江北，将勉县县城扩大近十倍。越来越多的休闲娱乐广场如雨后春笋发展；特别是正在修建的污水湾广场，投资两个多亿的城市建设工程正在如火如荼，预计明年八月建成竣工，凭借汉水汉江，将勉县建成对外开放旅游的绿色公园，为勉县市民提供美好的休闲去处。这些大工程的实施体现了党政领导大手笔、大发展的信心和姿态，也与绿色、和谐发展理念相吻合。在硬件基础设施快速发展的同时，文化娱乐等精神层面的建设也在加紧步伐，从群众喜闻乐见的文艺演出到图书馆举办各种活动，人们在享受文化大餐的同时，消除了工作的劳累，带来了精神上的愉悦。

展望十九大，我坚信有全体老党员、老干部、老同志发挥他们的政治优势、经验优势和威望优势，为实现两个百年奋斗目标、为汉中“三市”建设献智出力，不断为党和人民事业增添正能量，就一定能实现中华民族伟大复兴的中国梦。
（冯福华）

我在汉中老年大学学习诗文，有缘遇到诸位德艺双馨的老师引领入门，感念之，借“枉凝眉”曲韵抒怀寄情：

诗 缘

一个是耋耄鹤发，一个古稀兵甲。若说没奇缘，今生偏又遇着他；若说有奇缘，情趣相投乐哈哈。一个爬格涂鸦，一个修枝育花。一个是诗痴儿，一个是园艺术家。冥思中拼出多少佳句儿，细推敲秋学到冬尽，春悟到夏。”

爱诗，咏诗，学诗，作诗，这就是诗缘。

一位携我步入格律诗词之门的老师，让我终身难忘。老师姓张，名效忠，号村翁，相濡以沫偕师母同步耋耄。他行动便捷，精神矍铄，思理明，口齿清，耳不聋，眼不花，汉中工作数十年，不改关中乡音，每年总会抽空回临潼老家看看。他见面先送笑脸，后闻笑语，待人和蔼可亲，人缘极好。

老师是满罐子稳当的那种人，他才华横溢，谦和稳重，深受大家的尊敬和爱戴。退休前，他是市农技推广中心德高望重的农业推广研究员，建树颇深，成绩斐然，系荣享国务院特殊津贴的农科专家。他退休不退志，至今，身为汉中市老科协的农科专家，仍坚持经常深入稻田麦地、果园茶林，在第一线解决农作物的病虫害等问题，深受农民朋友的欢迎和敬重。他赋诗励志：“从农岂怕骄阳烈，高效更需科技神”、“卓绩殊荣从未盼，埋头尽责总为农”。明德慎行，实现诺言，多年来他是这样说的，也是这样做的。老师著书《秦巴

印痕》，把伟大的事业，卓著的成绩，化作五谷的清香，化作田间地头的赤脚印痕。一篇篇论著，是他汗水和智慧的结晶，苦

学会几位副会长、秘书长都是学习古诗词方面的佼佼者，汉中老年报的执行主编唐孟杰老师、担任诗文班授课的几位专家教授黄宝生、南杰、刘清河、赵树、许大明、汉中诗词家协会《天汉诗词》的编委回宗义老师，都是大家学习古诗词知识的良师益友。“良禽择木而栖”，围绕老年大学诗文班形成了一个优秀的团队。长期以来，诗词学会更是汉中老年大学的一个出色亮点，受到学校的大力支持和重视。近年来已培养了一大批优秀学员，他们的作品或见于报刊杂志，或被谱曲传唱，数位同志出了诗集，歌颂毛岸英烈士的诗集更是全国独一无二。许多学员从不懂平仄，不懂格律，直到被培养为中华诗词学会会员，这都是老师们心血浇灌出的成果。

手捧老师修改的诗稿，令人动容，每一个字词下均用红色笔标注出平仄关系，韵脚格律，直观地进行指导，使人一目了然，进步飞速；一直在幕后指导的回宗义老师更是将原稿和改稿对比打印，并将改动的词句注明词义、标明出处，而且对每首作品均精道点评，不惜笔墨；师德之高尚、技艺之精湛、用心之良苦唯此师也！

老师是勤奋耕耘的好园丁，是我们奋进的铺路石，亦是我们步步登高的云梯。师恩如山，特吟咏古诗《游子吟》以谢师恩：

慈母手中线，游子身上衣。临行密密缝，意恐迟迟归。谁言寸草心，报得三春晖。

（潘藩）

简讯一束

市老干部活动中心举行

老干部麻将赛

7月10日，市老干部活动中心举行老干部麻将比赛。有16名老干部参加了比赛，经过4轮4桌287盘对阵，马凯以2895番获得第一名，赵信贤以2578番获得第二名，周烈光以2414番获得第三名，其余老干部获得纪念奖。
（刘建秋）

城固组织离休干部观看

八一阅兵

8月1日，城固县委老干部局组织八位离休干部，集中观看了八一阅兵和习主席在庆祝建军90周年大会上的重要讲话。
（王长江 张敏）

略阳看望离休干部遗属

近日，略阳县委书记老干部局组成专门工作组，由局领导带队对离休干部遗属进行了走访、看望和调研，受到离休干部遗属的欢迎和好评。

（唐红涛）

汉台区老年大学开学报名火爆

8月31日，汉台区老年大学开学报名火爆。本学期开设舞蹈、声乐、书法、国画、瑜伽、电钢琴6个专业，22个教学班。截至9月1日下午，报名750人，新增学员150人。
（肖平）

勉县召开脱贫攻坚半年工作推进会

近日，勉县县委老干部局召开脱贫攻坚半年工作推进会。会上听取了上半年包扶的同沟寺镇金丰村脱贫攻坚工作开展情况、存在问题和意见建议，对下半年脱贫攻坚工作进行了安排部署。
（范立宇）

古稀之年上老年大学，却仍心怀惴惴。进校学习后，才发现这里高山流水，曲径通幽，风光如画，别有天地。“以诗育人，书画怡情，功德无量”，琴棋电脑，音乐舞蹈，愉悦身心、乐在其中。这个学值得。如今十年过去了，回眸一望，深感相识恨晚。

孔子曰：“不学礼，无以立”，“不学诗，无以言”，“言之不文，行不远”。对我来说，十年的诗文学习，大开眼界，不仅打开心灵的另一扇窗户，使我进入了另一个崭新的领域——中华传统诗词神圣的殿堂。在这里，思想境界得到了提升，文化素养得到了修炼，身心健康水平得到了提高，可谓收获颇丰。概括说来至少有三点：一是有了突破，二是有了升华，三是获得了真挚的友谊，结识了一批如金似玉、不同年龄段的诗朋好友。

所谓突破，是指在古典诗词格律的学习和运用上获得了突破，进了门槛。

年轻时就十分喜爱古典诗词，但却不懂，入不了门。什么叫绝句、律诗、诗词格律、平仄仄、押韵、对仗和词牌等等，一概不懂，一窍不通，一头雾水。无知者无畏，我还以为是地写了不少所谓的“诗”，拿给一位教授求审。人家很客气地写了一段批语：作为退休人员还能写诗歌颂新事物，精神可嘉等等，给予了肯定和鼓励，同时坦率地提出了意见，强调指出，要写格律诗就必须学习点诗词的基本知识，要懂得格律、押韵和对仗等，还要多读些前人的优秀作品。否则，随心所欲地写，只能是顺口溜或者口号诗。这件事给了我很大的震动。“学然后知不足”。十年来，从启蒙开始，潜下心来，学习诗词基本知识，一边听老师讲解，向行家求教，与同窗诗友交流切磋，耳濡目染，加上自学和写作实践，使我逐步迈进了诗词的门槛，通过绝句、律诗的写作和练习填词，终于学会并能比较熟练地掌握和运用诗词格律。到目前为止，已创作诗词数百首，有数十首发表在国内正规刊物上。自知水平不高，但总算可以利用诗词来抒发自己的感受和心声，也能比较顺畅的学习欣赏那些优美的唐诗宋词和古典作品。心中得到的愉悦和享受是难以用语言来表达的。

所谓升华，不仅是指在我原来的基础上有了较大进步，有了更上一层楼的感觉，更重要的是

编者按：原汉中地区行署专员、汉中老校长杨吉荣逝世后，本报编辑部收到丁怀德、汤永德、张翠玲、郑忠贤等人的悼念诗，本报已告知其家属，并受家属委托代为表示感谢。限于篇幅，现选登丁怀德同志诗作。

缅怀老专员杨吉荣

说起老专员，无人不称赞；当官没架子，甘当勤务员。有权不谋私，妻子售煤工，勤政又廉洁，一生两袖风。领导搞绿化，荒山换新装；全国当劳模^①，天汉铸辉煌。华阳救熊猫，艰辛走在前；奖金坚不要，捐给幼儿园。退休不下鞍，“三任”^②担在肩；余热放光彩，桑榆创“双先”^③。专员虽离世，精神照人间；学习老专员，圆梦力量添。

注：①荣获全国造林绿化劳动模范、林业部先进工作者。②汉中市老龄委顾问、汉中老年大学校长、汉中老科协主席。③全国老年教育先进个人、陕西省离退休干部先进个人。

我找到了一条诗化人生之路。我这一辈子主要从事农业科学技术的研究和推广，长期在农村奔波，心中搁着为粮油增产，为农民服务的重担。思想单一，孤陋寡闻，缺乏人文修养，传统的国学知识更是匮乏。生活单调，视野狭窄，给领导写个汇报材料还凑合，要写文章就不行了。退休后，空余时间多了，就想圆年轻时候的文学梦，也想将心中的所思所想表达出来，但却无从下笔，更谈不上用诗的艺术形式来表达心意和愉悦身心了。就在这时，有朋友建议我到老年大学试试，于是就开始了在汉中老年大学的学习。

这些年来所学，一类是过去从未接触，没有学过的知识。比如，“诗词格律”、“训诂学”、“写诗用的修辞”、“诗的审美学”等，一切新鲜，如饥似渴；另一类是过去有所接触，但未学懂，一知半解，不知其味。比如《红楼梦》中的诗词，过去读《红楼梦》时，诗词就成了拦路虎，一跃而过。《诗经》《离骚》《论语》等，过去也翻阅过，根本未读进去，更无从掌握其精神。现在经过老师的讲解，才豁然开朗，其蕴藏于诗词语言中的情感之真切，意境之深邃，操守之坚贞，品格之高雅，犹如走进了一座琳琅满目十分难得的精神宝库，越学越有滋味，越学越迫不及待。

俗话说：“师傅领进门，修行在个人。”在老年大学，我不仅认真听取老师的讲解和教诲，同时，我也找来古典诗词和相关资料细心研读。入了门，开了窍，便逐渐深入。《诗经》、《楚辞》、唐诗宋词等，能得到我都读；当代诗人的作品更要读。这些先贤的人格及他们的不朽诗作都深深感动了我，激励了我，提高了我对社会、对人生的感悟和理解，使我变得更豁达、大度、宽容，学习视野、思想境界也得到了提升。

十年的学习，最大的收获就是我寻找到了一条诗化人生之路。习近平同志指出：“优秀传统文化可以说是中华民族永远不能离别的精神家园。”要“通过研读文学经典，陶冶情操，增加才情，做到‘腹有诗书气自华’。”我们读诗和写诗的过程，就是一个诗化人生的过程，可以促进我们养浩然之气，塑高尚人格，切实提高自身内在素质和精神境界。

实践证明，退休不是人生旅途的终点，而是又一个新的驿站。在这个关键的节点上，我选择了继续奋斗前行，乘坐“诗化列车”，发挥余热，再作奉献的道路。退休后立即报名参加市老科协的活动，一方面充分发挥自己在农业科技方面的专长和经验，为“三农”服务；另一方面又上老年大学，提高自己的人文修养。2010年元旦，不幸的事发生了：相依为命的老伴突发脑

军旗颂
(外二首)
李龙清

指路扬威九十年，洪都烽火伴硝烟。
武装大众万钧力，推倒顶头三座山。
御敌高悬刀与剑，爱民常解险和难。
吾心时绕强军梦，鼎固旗鲜家国安。

观沙场大阅兵感怀

阅兵沙场展雄风，九十春秋积大成。
银雁凌空巡天域，蛟龙潜底护苍瀛。
铁军威武民心稳，重器精良敌胆惊。
祖国所需一声令，冲锋陷阵献忠诚。

建军九十周年寄老战友

入伍挨肩赴藏乡，又移川地扎营房。
晨读毛选强观念，午练刀枪保国防。
下地支农种禾稻，学工进厂拓津梁。
军人经历三年短，战友情深一世长。

赞习总书记强军战略
郭 笠

治军改革敢为先，成果创新惊喜天。
五大战区提战力，八方装备达精全。
地空制控权操我，领海舰巡航勇。
现代指挥群体建，一流军队梦初圆。

庆祝建军九十周年
(外一首)
张效忠

九十年来路不平，红旗漫卷荡西风。
保家卫国千秋业，抢险救灾鱼水情。
攻海克天操命线，披肝沥胆破科蒙。
长城根在民心底，展翅雄鹰有赤诚。

“八一”感怀
清脆枪声划夜空，南昌斧钺启征程。
一群赤子风云吼，千万英雄信仰诚。
转战山川除腐恶，推翻旧制立心声。
军旗高举瀛寰稳，立体铜墙保太平。

汉中老年大学庆七·一书画展书法作品二等奖

首酒磁运
管甘泛头交
他为中流帽遮欲何求
冬孺夏子与牛眉冷过求未
春舞与春舞对闹市不敢翻
秋进小千夫漏船身一俯载已
鲁忠诗晋丁酉年初夏
魏留宝书

赵留宝 (魏楷)