

内部资料　免费交流

红枫

2018年11月 总第40期

广西老年大学编印

广西壮族自治区内部资料性出版物准印证：桂 1012545

图片报道

责任编辑：邓如河

10月24日，中国老年大学协会五届常务理事会第二次会议在广西老年大学召开。会议通告了纪念协会成立三十周年活动安排、目前老年教育国情教育进展情况及五届常务理事会换届以来主要工作的完成情况；还就明年的工作设想进行了讨论。（赖新华　摄）



自治区副主席黄俊华出席会议并致辞。



中国老年大学协会五届常务理事会第二次会议全体代表合影留念。



10月22日，我校举办积极老龄观国情教育暨第十七届“专家讲坛”活动，邀请全国老龄办宣传部主任、中国老年大学协会常务副会长刁海峰同志授课。学校干部职工、教师、班级和团队代表、部分市县老年大学工作者等近400人参加。（赖新华　摄）



10月22—24日“辉煌三十载　同心铸未来”第六届全国老年大学文艺汇演在南宁文化艺术中心成功举办。我校派出5支参演队伍，参加4个项目的展演，最终荣获三金两铜的好成绩。老三届合唱团、服装模特表演队、“舞之灵”舞蹈队在各自项目中荣获金奖，太极绣球、老干部时装团也在健身、时装表演中获得铜奖。（罗　乐　摄）



10月31日，石家庄市委老干部局、威海市老年大学等两家兄弟学校到我校考察交流。（王广擎　摄）



10月26日，巴彦淖尔老年大学考察组到我校考察交流。（赖新华　摄）



10月22日，哈尔滨老年人大学代表团到访我校。（赖新华　摄）



10月23日，东莞市老干部大学（活动中心）考察团到访我校。（赖新华　摄）

精神也是动力源

梁 浩

人们在现实生活中有这样的体会，经过一段时间的持续工作、运动之后，身体就会疲倦乏力，如果适时补充一些食物和水，疲倦乏力的状况就会得到缓解。还有，行驶中的汽车开始上坡时车速会变慢，此时司机踩一脚油门车速又上去了。从这些现象分析，人们不难得出这样的结论：食物、水、汽油等物质可以成为人体或汽车的动力源，若进行理论概括称之“物质动力源”定律。

后来，人们将这一自然界的定律移植到管理关系实践中，也产生同样的效果。于是，物质奖励就成为了管理学中不可或缺的重要管理手段。因此，“物质动力源”定律不仅适用于自然界，亦适用于调整各种管理关系。那么这一定律在管理关系的实践中是否具有唯一性？我们先来看看下面的事例：

其一，在抗美援朝上甘岭战役中，坚守在上甘岭的志愿军战士们，克服伤亡大战斗人员严重不足，后勤补给线被切断，缺少弹药、食物、水和药品，被伤痛饥饿困扰等种种困难，利用坑道、战壕坚守阵地，机动灵活，英勇战斗，顶住了拥有先进武器装备的美韩军队飞机、大炮的狂轰乱炸和一次次疯狂进攻，歼灭了敌人大量的有生力量，为夺取上甘岭战役的最后胜利作出了巨大贡献，打出了军威，打出了国威，彰显了中国军人的血性和铮铮铁骨。上甘岭战役胜利的根本原因不是物质奖励，而是志愿军战士们所进行的是一场保家卫国的正义战争，他们为祖国而战为人民而战，从而内生出“一不怕苦，二不怕死”的大无畏革命精神，义无反顾的用鲜血和生命诠释着“两强相遇勇者胜”的战斗格言。因此，上甘岭战役是一场依靠精神力量以弱胜强的经典战役并彪炳世界战争史册！

其二，上世纪50、60年代，战争的硝烟刚刚散去，新中国百业待兴、一穷二白。帝国主义亡我之心未死，自恃手中握有核武器，对新生的红色中国进行渗透、破坏、颠覆和封锁，妄想把新中国扼杀在摇篮里。为了保卫人民的江山，打破美帝的“核讹诈”、“核垄断”，党中央决定我们也要研制核武器。参加研制的科学家们在极为艰苦的条件下，发扬“热爱祖国、无私奉献、自力更生、艰苦奋斗、大力协作、勇于攀登”的“两弹一星精神”，攻坚克难，终于在较短的时间内研制成功原子弹、氢弹和人造卫星，极大增强了我国的国防实力和军事威慑力，狠狠打击了帝国主义的嚣张气焰。两弹一星的研制成功并非依靠物质奖励，而是依靠“两弹一星精神”。

由此可见，在管理关系的实践中“物质是动力源”并非是唯一性的，精神也是重要的动力源。马克思主义哲学认为，物质是第一性的，精神或意识是第二性的，精神或意识对物质具有能动作用。遗憾的是一段时间以来，出现了物质文明建设和精神文明建设一手硬一手软的现象，在管理关系的实践中过分强调了物质奖励，忽视弱化了精神的能动作用，致使“一切向钱看”、“拜金主义”、“唯利是图”的价值取向在一些人的头脑里扎了根，导致“毒奶粉”、“假疫苗”等事件时有发生。这些社会乱象是与培育和践行社会主义核心价值观背道而驰的。

令人欣慰的是，党的十八大以来以习近平同志为核心的党中央，采取一系列积极措施加强精神文明建设，使“一手硬一手软”的现象明显改观。尤其是大力宣传和弘扬我们党团结带领人民在长期的革命和建设实践中所形成的“井冈山精神”、“延安精神”、“两弹一星精神”等革命精神，让这些宝贵的精神财富发扬光大，释放出满满的正能量，成为中华儿女为实现中华民族伟大复兴中国梦不懈奋斗的精神动力！

《红枫》

第四十期



编委会名誉主任：丁廷模
主　　编：何天维
副 主 编：梁华童
栏目责任编辑：
何小敏　周绍麟　梁　智
谭明彪　唐勋生　王红晓
黄煖喻　韦梅桔　覃其县
覃晓思　梁珍妮　潘晓宁
李　迪
美　　编：谭明彪
校　　对：覃　俏
广西老年大学编辑出版
地址：南宁市园湖南路2-60号
邮政编码：530022
电子邮箱：gxlndx2012@163.com
发送对象：本校教师、学员、会员及校际交流。
编印日期：2018年12月
印数：1000
印刷：广西区党委凤凰印刷厂
厂址：南宁市七星路100-1号
邮政编码：530022
电话：0771-2807644、5899908

目　录

卷首语
精神也是动力源 …… 梁　浩 (1)
学习宣传贯彻十九大精神
十九大对党章做了这些重要修改 …… (4)
校园动态
中国老年大学协会五届常务理事会第二次会议在南宁召开 … (6)
第六届全国老年大学文艺汇演在南宁成功举办我校代表队勇夺“三金、两铜”的优异成绩 …… (7)
理论研讨
缺什么　补什么 …… 何天维 (8)
柔性管理在老年大学学员管理中的运用 …… 周　芯 (14)
教学感悟
老年大学茶艺课堂教学经验总结 …… 刘　芳 (18)
校园论坛
在人口老龄化背景下开展老年教学的思考 …… 王瑞云 (20)
名作欣赏
《搜尽奇峰打草稿图卷》赏析 …… (23)
艺术长廊
自治区第六届“多彩金秋”文化活动月剪影 …… (24)
摄影作品选登 …… (27)
学员心语
合唱班唱响“中国梦”唱出“夕阳红” …… 韦德廉 (39)
毕业证 …… 仇小波 (40)
社团风采
回忆牌友吴朝宾 …… 潘运琛 (41)
改革开放40周年
改革开放40年　发展成就“数字”观 …… (42)
自治区成立60周年
从电力的发展看南宁六十年的腾飞 …… 陆权坚 (44)
文学天地
父亲 …… 郭恢志 (45)
芦圩竹编 …… 周沛强 (46)
人生磨练 …… 薛宁贞 (47)
我第一天上班 …… 杨兴蓉 (48)
我最喜欢的一本书 …… 沈丽珍 (49)

诗词荟萃

庆祝广西壮族自治区成立60周年 …… 李徽典 (50)
诗二首 …… 蒋科禄 (50)
诗词二首 …… 周志英 (50)
诗词二首 …… 曹　鸣 (50)
老且弥坚 …… 侯　杰 (50)
春风吹过四十年 …… 黄显馨 (50)
改革开放古老文明村大变样 …… 蒋　玲 (50)
江城子·华东花发聚重阳 …… 韦利平 (50)
诗三首 …… 戴振喜 (50)
壮乡新歌 …… 周沛强 (51)
词二首 …… 胡卡琴 (51)
词二首 …… 张　暘 (51)
怀念林云书友 …… 谭锦华 (51)
诗歌二首 …… 丁建华 (51)
庆祝教师节同学们接龙诗忆王孙·谢师恩 …… 徐　顺 (51)
赞老师 …… 谢　力 (52)
老夫煮酒话英雄 …… 覃际宽 (52)
诗友唱和九首赞誉广西老年大学古典文学班 …… 覃际宽 (52)
和江南老翁 …… 胡卡琴 (52)
和江南老翁 …… 丁建华 (52)
敬和江南老翁 …… 周志英 (52)
和江南老翁 …… 吴凤珍 (52)
和江南老翁 …… 姚又兴 (52)
读覃翁诗有感 …… 涂世驿 (52)
敬和际宽学长 …… 张　暘 (52)
敬和江南老翁 …… 方之云 (52)

英语角

英语口语连读、略读、断句、重音、语调等发音规则荟萃
…… 韦信玉 (53)

美食广场

老年人健康食谱（二）…… (56)

校际交流

浅谈如何提高老年人学习西画的兴趣 …… 蒙弟斌 (58)

娱乐园…… (60)
封面摄影…… 刘海颐
封底摄影…… 陈美然

敬告作者：

凡投送本内部资料，编辑人员可根据内部资料需要进行删改、增减，若不允许的请在稿件上注明，因编辑部人员有限，对作者投送的稿件概不退回，请大家自留稿底。同时，稿件必须是本人创作成果，凡涉及抄袭侵权问题，后果由作者本人自负，本内部资料不负任何连带责任。

本内部资料41期将于2019年5月出版，欢迎赐稿。

编辑部

十九大对党章做了这些重要修改

中国共产党第十九次全国代表大会审议并一致通过十八届中央委员会提出的《中国共产党章程（修正案）》，决定这一修正案自通过之日起生效。党章进行了哪些修改？哪些新思想、新论断、新概念写入了党章？人民日报客户端为你快速梳理。

1.习近平新时代中国特色社会主义思想写入党章

大会一致同意，在党章中把习近平新时代中国特色社会主义思想同马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想、科学发展观一道确立为党的行动指南。大会要求全党以习近平新时代中国特色社会主义思想统一思想和行动，增强学习贯彻的自觉性和坚定性，把习近平新时代中国特色社会主义思想贯彻到社会主义现代化建设全过程、体现到党的建设各方面。

2.中国特色社会主义文化写入党章

大会同意把中国特色社会主义文化同中国特色社会主义道路、中国特色社会主义理论体系、中国特色社会主义制度一道写入党章，这有利于全党深化对中国特色社会主义的认识、全面把握中国特色社会主义内涵。大会强调，全党同志要倍加珍惜、长期坚持和不断发展党历经艰辛开创的这条道路、这个理论体系、这个制度、这个文化，高举中国特色社会主义伟大旗帜，坚定道路自信、理论自信、制度自信、文化自信，贯彻党的基本理论、基本路线、基本方略。

3.实现中华民族伟大复兴的中国梦写入党章

大会认为，实现中华民族伟大复兴是近代以来中华民族最伟大的梦想，是我们党向人民、向历史作出的庄严承诺。大会同意在党章中明确实现“两个一百年”奋斗目标、实现中华民族伟大复兴的中国梦的宏伟目标。

4.党章根据我国社会主要矛盾的转化作出相应修改

大会认为，党的十九大作出的我国社会主要矛盾已经转化为人民日益增长的美好生活需要和不平衡不充分的发展之间的矛盾的重大政治论断，反映了我国社会发展的客观实际，是制定党和国家大政方针、长远战略的重要依据。党章据此作出相应修改，为我们把握我国发展新的历史方位和阶段性特征、更好推进党和国家事业提供了重要指引。

5.推进国家治理体系和治理能力现代化写入党章

把促进国民经济更高质量、更有效率、更加公平、更可持续发展，完善和发展中国特色社会主义制度，推进国家治理体系和治理能力现代化，更加注重改革的系统性、整体性、协同性等内容写入党章，有利于推动全党把思想和行动统一到党中央科学判断和战略部署上来，树立和践行新发展理念，不断开创改革发展新局面。

6.供给侧结构性改革、“绿水青山就是金山银山”写入党章

大会同意把发挥市场在资源配置中的决定性作用，更好发挥政府作用，推进供给侧结构性改革，建设中国特色社会主义法治体系，推进协商民主广泛、多层、制度化发展，培育和践行社会主义核心价值观，推动中华优秀传统文化创造性转化、创新性发展，继承革命文化，发展社会主义先进文化，提高国家文化软实力，牢牢掌握意识形态工作领导权，不断增强人民群众获得感，加强和创新社会治理，坚持总体国家安全观，增强绿水青山就是金山银山的意识等内容写入党章。

7.人类命运共同体、“一带一路”写入党章

大会同意，把中国共产党坚持对人民解放军和其他人民武装力量的绝对领导，贯彻习近平强军思想，坚持政治建军、改革强军、科技兴军、依法治军，建设一支听党指挥、能打胜仗、作风优良的人民军队，切实保证人民解放军有效履行新时代军队使命任务；铸牢中华民族共同体意识；坚持正确义利观，推动构建人类命运共同体，遵循共商共建共享原则，推进“一带一路”建设等内容写入党章。

8.全面从严治党、四个意识写入党章

大会同意，把党的十九大确立的坚持党要管党、全面从严治党，加强党的长期执政能力建设、先进性和纯洁性建设，以党的政治建设为统领，全面推进党的政治建设、思想建设、组织建设、作风建设、纪律建设，把制度建设贯穿其中，深入推进反腐败斗争等要求写入党章，把不断增强自我净化、自我完善、自我革新、自我提高能力，用习近平新时代中国特色社会主义思想统一思想、统一行动，牢固树立政治意识、大局意识、核心意识、看齐意识，坚定维护以习近平同志为核心的党中央权威和集中统一领导，加强和规范党内政治生活，增强党内政治生活的政治性、时代性、原则性、战斗性，发展积极健康的党内政治文化，营造风清气正的良好政治生态等内容写入党章，把坚持从严管党治党作为党的建设必须坚决实现的基本要求之一写入党章。

9.“党是领导一切的”写入党章

大会认为，中国共产党的领导是中国特色社会主义最本质的特征，是中国特色社会主义制度的最大优势。党政军民学，东西南北中，党是领导一切的。大会同意把这一重大政治原则写入党章，这有利于增强全党党的意识，实现全党思想上统一、政治上团结、行动上一致，提高党的创造力、凝聚力、战斗力，确保党总揽全局、协调各方，为做好党和国家各项工作提供根本政治保证。

10.实现巡视全覆盖、推进“两学一做”写入党章

大会认为，总结吸收党的十八大以来党的工作和党的建设的成功经验，并同总纲部分修改相衔接，对党章部分条文作适当修改十分必要。

实现巡视全覆盖，开展中央单位巡视、市县巡察，是巡视工作实践经验的总结，必须加以坚持和发展；推进“两学一做”学习教育常态化制度化；明确中央军事委员会实行主席负责制，明确中央军事委员会负责军队中党的工作和政治工作，反映了军队改革后的中央军委履行管党治党责任的现实需要，等等，是党的十八大以来党的工作和党的建设成果的集中反映。把这些内容写入党章，有利于全党把握党的指导思想与时俱进，用习近平新时代中国特色社会主义思想武装头脑、指导实践、推动工作，有利于强化基层党组织政治功能，推动全面从严治党向纵深发展。

(文章转自广西干部网络学院)

中国老年大学协会五届常务理事会第二次会议在南宁召开

10月24日，中国老年大学协会五届常务理事会第二次会议在广西老年大学召开。中国老年大学协会常务副会长刁海峰，副会长孙建国、黄向阳、李鸿芬、宋铁鹏、陈先森、杜英杰、孔玉芳、林元和、熊仿杰，各专业委员会主任及有关常务理事的参会代表等30余人出席会议，会议由刁海峰常务副会长主持。

自治区副主席黄俊华，自治区党委老干部局副局长廖宏鹰出席会议。黄俊华副主席致辞，介绍了广西基本情况，近年来贯彻落实党的十九大精神和习近平总书记对广西社会经济发展所作的重要指示精神，加快推进改革发展，取得令人瞩目的进步和成就。在自治区党委政府的关心支持下，广西老年教育也取得了长足发展。目前全区共有老年大学224所，在校学员超过十万人，初步形成了自治区、市、县、乡镇多层次办学体系和教育网络。各级政府持续加大对老年教育的投入，加强硬件设施建设，各级老年大学办学质量、水平、环境有了较大提升。2013年以来自治区党委老干部局在全区老年大学中组织开展示范校创建工作，截至目前，全区共有4所老年大学被评为全国示范老年大学，27所老年大学获得自治区级示范校称号。全区各级老年大学始终把加强政治思想引领作为组织各类教学活动的根本方向和重要内容，广泛开展教育教学活动，组织老同志积极开展正能量活动，为广西社会经济发展增添正能量，收到良好社会效益。

会议上，刁海峰常务副会长组织学习《民政部、财政部、人民银行关于加强社会团体分支（代表）机构财务管理的通知》《民政部关于贯彻落实国务院取消全国性社会团体分支机构、代表机构登记行政审批项目的决定有关问题的通知》《民政部关于印发〈关于规范社会团体开展合作活动若干问题的规定〉的通知》等文件精神，向大会报告了纪念协会成立三十周年活动安排及目前老年教育国情教育进展情况。

孙建国副会长传达《民政部关于印发<民政部直管社会组织重大事项报告管理暂行办法>的通知》，并向大会报告了五届常务理事会换届以来主要工作的完成情况。

大会还就明年的工作设想进行了讨论，与会理事、代表们畅所欲言，纷纷就各自领域关心的问题提出意见和建议。

刁海峰常务副会长在总结中提出要着重抓好以下工作：一是积极学习贯彻习近平总书记关于老年人“有作为、有进步、有快乐”的“三有”重要讲话精神，推进养教结合，让老年成为重要人生阶段。二是贯彻落实民政部加强社团管理相关文件精神，强化管理，进一步推进协会制度化、规范化建设。三是今年是中国老年大学协会成立30周年，明年是建国70周年，新时代，要站在新的历史高度，创新发展谋划好各项工作。希

望各级老年大学要不断总结经验，共同努力，多予支持，把中国老年大学协会办好办强，不断推动老年教育有新的更大的发展。

协会党支部还举行了重温入党誓词，做合格共产党员主题党日活动。

会后，与会代表参观了广西老年大学凤岭校区校园建设及教学成果展，对广西老年教育及老年大学发展取得的成绩给予充分肯定。

（珍妮供稿）

第六届全国老年大学文艺汇演在南宁成功举办 我校代表队勇夺“三金、两铜”的优异成绩

金秋十月，丹桂飘香，“辉煌三十载 同心铸未来”第六届全国老年大学文艺汇演10月22—24日在广西文化艺术中心成功举办。来自全国26个省、市、自治区老年大学选送的138个节目，共3700多名演员参加了本次文艺汇演。

本次汇演由全国老年大学协会主办，据主办方介绍，本次汇演首次在首府城市举办，阵容强大、高手云集，是全国老年大学教学成果展示的一次大比拼、大交流。我校派出5支参演队伍，参加4个项目的展演，他们在众多的表演队伍中，技压群雄、脱颖而出，最终勇夺三金两铜的好成绩。他们分别是老三届合唱团、服装模特表演队、“舞之灵”舞蹈队在各自项目中荣获金奖，太极绣球、老干部时装团也在健身、时装表演中获得铜奖。

喜讯传来，校园沸腾了，无不为他们感到骄傲和自豪。兴奋之余，在成绩的背后，凝聚着校领导、老师、演员们为之付出的努力和艰辛，流了多少辛勤的汗水，付出了多少精力，为了老年教育事业，他们呕心沥血、殚精竭虑。学校对本次活动极为重视，不仅组织对优秀节目的严格选拔，还在参演前进行了预演，自治区老领导、学校名誉校长丁廷模同志出席并作了动员讲话，给大家鼓劲，希望参演队员演出风格、演出水平，充分展示广西老年人的“精气神”。我校何天维常务副校长、周芯副校长也到场观看了参赛节目的预演，活动处的同志们不辞辛劳、加班加点，为参演团队做了大量的协调和准备工作，确保参演工作顺利进行。我校李凯、覃嘉丽两位老同志出色完成了主持任务，我校服装模特表演队承担礼仪任务，在颁奖仪式上成为一道亮丽的风景线。

今天的辉煌，真可谓是：“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”。新时代、新形势、新思想、新任务对老年大学提出新挑战，让我们携手共进，创新理念、突出特色，不断提升办学质量和水平，共同谱写广西老年教育新篇章。

（李春红供稿）

缺什么　补什么

——以问题为导向，新时代加强老年教育发展，补齐老年教育短板的几点思考（以广西为例）

何天维

内容摘要：党的十九大作出中国特色社会主义进入新时代的政治判断，新时代我国社会主要矛盾已经转化为人民日益增长的美好生活需要和不平衡不充分发展之间的矛盾。这种矛盾在老年教育中表现得尤为突出。国务院办公厅国办发〔2016〕74号《国务院办公厅关于印发老年教育发展规划（2016–2020年）的通知》对老年教育发展的近期目标进行了明确。到2020年要实现规划目标同时推动老年教育跨越发展必须下大力气补短板，强弱项。文章认为我国老年教育目前存在的主要短板：（一）老年教育规模小，受众面窄，供给严重不足。（二）老年大学发展地区差异大，极不平衡。（三）老年教育施教渠道少、形式单一，授课方式难以跟上新时代社会发展对老年教育发展的需要。（四）老年大学（学校）建设存在“硬伤”。就此分析存在问题的原因认为（一）初期强调个性化发展与顶层设计的滞后是老年大学现实发展不充分不平衡的主要原因。（二）把老年教育当作一项事业来发展认识不足。（三）对老年大学办学规律研究不够。并从四个方面提出解决问题的办法：（一）提高站位，把老年教育真正当作一项事业来抓。（二）做好政策对接，打通政策落地最后一公里。（三）加强老年教育宣传和人才培养，为老年教育发展提供智力支撑。（四）实施老年大学建设会战，提升老年教育基础能力。文章以广西为例又不局限于广西实际上对全国发展老年教育补齐短板加快老年教育发展具有一定的借鉴意义。

党的十九大作出中国特色社会主义进入新时代的政治判断，新时代我国社会主要矛盾已经转化为人民日益增长的美好生活需要和不平衡不充分发展之间的矛盾。这种矛盾在老年教育中表现得尤为突出。我国老年教育是以老年大学（学校）为主要载体的学校教育，发端于上世纪八十年代，至今已35年，2017年底，全国老年大学（学校）已发展到6.2万所，在校学员814万多人，参加远程教育学习的老年人还有200余万。老年教育从兴起于民间，自下而上推动，到由政府搭台，注重顶层设计，科学谋划系统发展，取得了丰硕成果。我国老年教育在东部发达地区，发展较快，如上海老年人上老年大学已超过老年人口的20%，福建、浙江等省也达到15%以上。老年教育从政策支撑，体制设置，经费保障，载体建设等都发展到了一个新的高度。然而从全国范围看，发展不充分、不平衡仍是老年教育面临的主要矛盾。

国务院办公厅国办发〔2016〕74号《国务院办公厅关于印发老年教育发展规划（2016–2020年）的通知》指出，老年教育是我国教育事业和老龄事业的重要组成部分。要坚持保障权益、机会均等，政府主导、市场调节、优化布局、面向基层、开放便利、灵活多样、因地制宜、特色发展的原则，目标是到2020年，以各种形式经常性参与教育活动的老年人占老年人口总数的比例达

到20%以上。对照《规划》所确定的老年教育发展目标，目前老年教育发展差距还很大。全面建成小康社会开启全面建设社会主义现代化国家新征程是党的十九大确定的发展目标。要实现这一目标，必须善于找差距、补短板。

一、目前我国老年教育发展存在的主要短板及原因

主要问题：

（一）老年教育规模小，受众面窄，供给严重不足。至2017年底，我国60岁以上老年人口已达2.41亿，老年人占总人口的17.3%，大量的年轻老人加入老年人队伍，他们从岗位上退下来后经济宽裕，身体健康，精力旺盛，有极强的学习新知识、结交新朋友、寻找载体继续为社会作奉献，开启老年新生活的诉求，于是上老年大学成为许多老年人退休生活的首选，但目前我国老年大学总体发展极不充分，特别是在广大西部地区老年大学办学规模小，硬件设施差，师资力量弱，部门办学，条块分割严重，如由老干部工作部们主办的老年大学其服务范围主要是机关、企事业单位离退休干部职工，由于资源有限，一时很难面向社会老年人全面开放。全国老年大学在校学员和参加远程教育学习的老年人仅占老年人口5%左右，老年大学“一座难求”。如广西110个县、区中，目前尚有十几个还没建有老年大学，乡镇社区老年大学（学校）更是少得可怜。另一方面已建好的部分老年大学（学校）建设水平不高，校舍面积小，办学条件差，师资缺乏，办学效果不好；如2013年自治区党委老干部局出台的自治区级示范校标准中教学用房面积最低标准是这样规定的：市级1500m^2，县级800m^2，单位办学500m^2。一所学校办学只有几百上千平方米相对于老年人口少则几万，多则几十万的数量而言其容纳是非常有限的。更何况我国老年大学资源目前主要集中在省市县三级，越到基层发展越不充分。老年大学（学校）是老年教育的主要载体，由于发展不充分、不平衡，很大程度上影响了老年教育的发展。广西区716万老年人，能进老年大学的仅占1.5%左右。

（二）老年大学发展地区差异大，极不平衡。从全国的形势看：东部地区发展较快。（2015年统计）2015年全国老年大学分布情况，共60867所。

华东区：36296所，占59.6%

华北区：6823所，占11.2%

西南区：6295所，占10.3%

中南区：5248所，占8.6%

东北区：2294所，占3.7%

西北区：524所，占0.8%

华东、华北片区老年大学约占全国70%，广大中西部地区老年教育发展仍处在爬坡攻坚阶段，除极个别省（区）发展较好外，大部分地区老年教育发展很不充分、不平衡。

从广西全区来看纵向发展也极不平衡。自治区老年大学教学面积5万多平方米，学员超过10000人，办学条件较好，师资水平高，管理科学化规范化不断增强，跻身全国同行中上水平；14个市级校中南宁、柳州、钦州、梧州、桂林五所学校学员较多，发展较快，但仍有一半的市级校办学条件较差、办学水平不高。2016年广西有四所老年大学被评为全国示范老年大学。然而，相当部分市、县老年大学办学经费短缺、办学场地窄小，师资缺乏，没有稳定的服务人员和管理队伍，办学遇到很大的困难，乡村老年大学发展更是举步维艰。

（三）老年教育施教渠道少、形式单一，授课方式难以跟上新时代社会发展对老年教育发展的需要。

目前老年教育效果较好，施教方式和手段比较规范的仍是依托老年大学（学校）办学的学校教育、社区教育和远程教育。其他形式的教育方式如电视专设节目，各种专题培训，成立专业协

会和以搭建活动载体通过活动进行教育，新媒体运用等形式仍处在探索发展中，老年教育的施教渠道少，形式单一。老年大学以专业学习为主要授课内容方式，这种方式有利于老年人专注于某门学科的学习，但由于其学习面比较窄，不利于新知识新技能的交流和教授，其适应老年人追求文化精神需要显现出一定的滞后性。加强意识形态工作，加强老年人教育引导，发挥老年人积极作用为党和人民事业增添正能量，都需要老年大学在办学宗旨，目标任务上有更高的站位，更大的担当，不创新，不发展就很难适应新时代发展的要求。

（四）老年大学（学校）建设存在“硬伤”。

主要体现在学校校舍建设规模小，教学手段滞后，师资和管理跟不上形势发展的需要。全国6.2万余所老年大学在校学员814万，按统计数据平均到每个学校，在校学员数仅有150余人，更何况相当部分的老年学员主要集中在办学条件较好的省市级“品牌学校”。基层校有的学校实际学员数也就几十人。随着自媒体时代的到来，如何跟上现代社会信息技术发展的步伐，改善办学硬件条件对学校提出了极大的挑战，没有系统科学的发展规划和措施，没有正常的经费投入保障机制，其发展谈何容易。如广西现行的财政保障体系对老年教育的投入没有专项列支，没有形成相对稳定的投入机制，各级政府对老年大学资金拨付标准不一，随意性较大。老年教育的发展离不开一定的场所，老年大学的发展更离不开一些基本的办学设施和设备，但从广西情况来看，除自治区老年大学、市级的南宁、柳州、钦州、梧州、防城港有一个相对稳定的校舍外，其他市级老年大学硬件设备仍需较大的改善；县（区）、乡（镇）、村老年大学建设水准不高。

管理和服务队伍缺乏，除自治区老年大学有相对固定的人员编制外，市级老年大学人员编制少，县级老年大学仅有几位同志负责服务和管理。层层递减的人员配备和繁重的教学任务构成不协调的发展。没有基本的管理和服务队伍作保障，学校的发展必定是临时的，不可持续的。更何况越到基层可用人才越少，缺乏老师，管理不规范问题更加突出。

老年大学建校之初许多学校是为应急解决老年人提出的学习需求而建立起来的，发展需要的师资和服务管理人员没有经过科学论证，没有正常的保障措施，其发展的系统性、科学性和前瞻性不够。老年人对学习诉求越来越强烈，助推了老年大学的发展，老年大学发展到一定程度后势必要由部门办学升级为党委政府统筹发展才能解决好碰到的一系列问题，解决发展中的硬伤。

原因分析：

（一）初期强调个性化发展与顶层设计的滞后是老年大学现实发展不充分不平衡的主要原因。老年大学建校已30几年，初期是由民间自发推动发展起来的，办学没有固定的模式，也没有任何经验可借鉴、路径可复制，按照中国老年大学协会张晓林会长讲的：老年教育就是靠实实在在干出来的。在发展过程中由于各地区各部门社会经济发展水平差异和对老年教育认识重视程度不同，办学效果存在很大的差异。虽然党委政府对老年教育发展倾注了很大心血，各部门不同时期出台了关于推动老年教育发展的政策文件，但都显得相对零碎。直到2016年国办发〔2016〕74号文件出台，老年教育从国家层面才有了较系统完备的政策规定和制度安排。而各省市各地区出台的对接性文件又相对滞后，制度出台后其规范和推动作用相应后延。这之前由于没有统一的规定和要求，老年大学发展缺乏强力引擎，发展很不充分很不平衡。

（二）把老年教育当作一项事业来发展认识不足。

老年大学蓬蓬勃勃发展起来离不开老年大学人充分发挥能动性倾力推动。由于国家层面没有

系统的制度安排，地方对老年教育的认识各有千秋，参差不齐，天津市早在本世纪初就制定了推动老年教育发展的地方性法规，贵州省根据社会经济发展情况编制了老年教育发展规划，真正把老年教育当作一项事业来谋划来推动。但从广西情况看，在国办发〔2016〕74号文件下发之前发展老年教育主要依托老干部局主办的老年大学来推动。一些地方和部门对老年教育的重要意义认识不够，因为社会经济发展压力大，把老年教育仅当作老干部工作的一个组成部分，由老干部门来考虑，无形中矮化了对老年教育的认识，因此就会有可以放一放，缓一缓的思想。个别领导认识上有偏差，建老年大学仅停留在让老年人有地方玩玩，不找党委政府的麻烦上。但凡老年教育发展滞后的地方都有其对老年教育认识不到位有关。

（三）对老年大学办学规律研究不够。

老年教育既是老龄工作问题，又是教育问题，同时与老干部工作和文化工作有着紧密联系。老年大学办学要遵循一定的规律，其发展有自身的特点和明确的路径，管理体制，办学场地，教学设施，师资配备，施教方式，教材建设，学员管理，服务社会等等都需要理论支撑和实践指导，需要加以研究，探求其发展的规律性。但由于各级老年大学办学中普遍存在人员少，事务量大，工作锁碎，工作人员素质不高等因素影响，自身对老年大学发展规律重视不够，研究乏力。中国老年大学协会在这方面发挥了积极作用，但由于全国老年大学发展差异太大，老年大学在不同的发展阶段又有不同的特点和要求，针对性研究和成果转化都会受到很大的影响。老年教育是个朝阳事业，加快老年教育发展，进一步加深对老年大学办学规律的认识已经成为新时代加强和发展老年教育的现实迫切需求。

二、补足短板，强力推进老年教育跨越发展的几点建议

习近平总书记在党的十九大报告中指出，人民对美好生活的向往就是我们的奋斗目标。发展老年教育，满足更多老年人对精神文化需要我们责无旁贷。

（一）提高站位，把老年教育真正当作一项事业来抓。

认识偏差往往是事业发展滞后的主要原因。《老年人权益保障法》第七十条明确规定老年人有继续受教育的权利。国家发展老年教育，把老年教育纳入终身教育体系，鼓励社会办好各类老年学校。

《国家老年教育发展规划（2016–2020年）》就近几年老年教育发展作出了政策规定和制度安排。发展老年教育，丰富老年人精神文化生活，共享改革发展成果应该成为社会广泛共识。在我国，老年教育由民间从基层逐步推动发展起来，说明老年教育在基层是有一定的群众基础和广泛的社会需求的，然而，有些地方和部门对老年教育的重要意义认识不足，对老同志的需求视而不见，有的领导对老年大学办学的积极意义心存疑虑，理解有偏差，个别领导把发展老年教育看作是自己的恩准和德政，对发展老年教育重视不够。东西南北中，党是领导一切的。加强老年教育离不开党委政府的领导和高度重视。现在国家层面已经有了明确的要求和规定，党委政府应理直气壮抓老年教育，抓老年大学建设和发展，因为这是党委政府的职责所在、责任所在。要把它当作一项事业来谋划来发展，从政策的学习领会、发展措施的制定、动员社会力量的广泛参与等为老年教育提供人财物的保障。要紧紧围绕党在新时代全面建成小康社会开启社会主义现代化新征程目标任务对老年教育发展的要求找差距；围绕贯彻落实国家老年教育发展规划促进地方老年教育发展找方法找路径；围绕老年教育是否满足老同志精神文化需要得到组织认可，老同志满意找衡量点。从社会层面来说加强对老年教育认识其他行业要有对老年教育宽容之心，积极接

纳，大力支持，360行老年教育就是其中的一行，不能丢，不能少；老年教育要树立普惠思想，大教育观念，公平吸收老年人到校学习，分类施教；老年人应保持健康平和、积极上进的心态，把拥护党的领导、维护习近平总书记的核心地位和党中央的权威和集中统一领导放在学习和政治建设的首位，践行积极上进的老龄观，立足实际，为党委中心工作加油鼓励，为党和人民事业增添正能量。作为老年教育工作者更应以时不我待的紧迫感和责任担当，注重学习掌握老年教育发展规律，以时不我待的紧迫感和舍我其谁的担当精神勇于创新，积极作为，不断推动本地方本部门老年教育事业发展，真正把老年教育当作事业来谋划和发展。

（二）做好政策对接，打通政策落地最后一公里。

1996年，《老年人权益保障法》明确老年教育是老龄工作的一部分；2008年，中组部下发文件，要求“推进老干部活动中心、老干部大学（老年大学）工作”，明确它是老干部工作的一部分；2010年7月，中共中央、国务院发布《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010–2020年）》，正式将“重视老年教育”写入《纲要》。2016年《国家老年教育发展规划（2016–2020年）》对最近一个时期老年教育发展做出了制度安排，提出了明确要求。老年教育发展《规划》出台后，老年教育发展在国家层面有了规定、部署和要求，但仅此是不够的，我国国土广阔，地区间经济社会发展极不平衡，企图通过国务院下发的一纸文件就能把存在的问题解决好，那是不现实的，也是不可能的。从过往经验来看，国家政策出台后各地还必须结合本地方、本部门的实际细化目标任务，拿出切实可行的措施对接中央的政策。《规划》颁布两年多来，各地相继出台了地方性的实施办法或老年教育发展规划，使老年教育发展有了具体的政策依据和制度支撑。形成上下一体左右贯通的政策体系，政策制定后关键是组织落实。最近安徽省下发了《安徽省财政厅关于进一步做好老年教育发展经费保障工作的通知》明确规定各级财政部门将各级老年大学（学校）办学经费、专项经费纳入同级财政预算，并根据老年教育事业发展需要逐年增加。建立定额保障标准，其中市级老年大学（学校）人均保障标准一般不低于300元/年，县（区）级一般不低于200元/年。这样的政策就是很实在，接地气，为政策服务基层老年教育打通最后一公里，在贯彻落实国办〔2016〕74号文件上带了个好头。政策接地气，打通为老年教育服务政策最后一公里，是是否真正抓老年教育为老年教育发展谋出路的具体体现。

(三) 加强老年教育宣传和人才培养，为老年教育发展提供智力支撑。老年教育发展仅有三十来年历史，而且真正上升为国家发展战略也才是近几年的事，需要倍加呵护更需要凝聚广泛共识，因而学习宣传显得尤为重要。一要宣传老年教育的重大意义和老年大学的积极影响。利用媒体加大对老年大学教育在夯实我们党的执政基础，广泛凝聚共识，促进社会和谐，传承优秀文化，创建学习型社会和发挥老年人在为党和人民事业增添正能量中的作用，加强宣传，大做文章，形成影响力。二是要聚焦党委政府贯彻落实国办发〔2016〕74号文件精神，把发展老年教育纳入当地党委政府的绩效考评范围，把发展老年教育作为党委政府狠抓民生发展、促进共享发展的重要内容，并认真加以落实的先进典型，开展宣传，讲好老年教育故事，传播老年教育好声音。三要善于介绍老年教育和老年大学发展中做得较好的单位和个人，树立标杆和典型，积累经验，带动发展。

加强老年教育人才培养。当下，随着信息技术时代的到来，发展老年教育既需要传统型的实干人才，更需要懂技术会管理的复合型人才。由

于老年教育发展很不充分，懂老年教育，会管理的专业人才本来就很缺乏。因此只有下大力气，运用强有力措施加强培养和历练才能在短时期内弥补人才断层的缺陷，为它的发展提供与其发展相适应的人才队伍。一是要加强体制内人才的培训和培养。立足现有资源，利用好当下条件，通过中国老年大学协会这个平台，加强会员校之间的协调交流，注重通过各种会议、专题培训，交流互鉴等形式对老年教育工作者进行针对性培训，培养现实实用型管理服务人才;要加强师资队伍建设和交流培训，从认真贯彻落实党的老年教育方针政策，读懂老年人、关爱老年人，善于从老年人的需求出发因材施教，培养与老年教育发展相适应的合格的师资队伍。二要跳出老年教育培养选拔人才。要扩大选才的面，从体制外看，要制定政策鼓励有志于老年教育事业发展的人才培养和引入机制，要利用好高校资源优势在部分高校开设老年教育专业课为老年教育培养人才等。

(四) 实施老年大学建设会战，提升老年教育基础能力。与全国老年大学发展形势相比较而言，广西老年教育发展滞后是显而易见的，要赶上全国的发展步伐实现老年教育规划目标就必须有强力措施，下猛力推动。建设老年大学要结合本地老年教育发展实际对症下药：一要把好重点，建好支点。要发挥好省市县校的示范带动作用。自治区老年大学建好后，市级老年大学迎来了建设高潮，14个市中目前柳州、梧州、钦州、防城港已建好新的校舍，百色、河池老年大学新校舍即将投入使用，崇左老年大学进行扩建，玉林、北海、贺州老年大学正在建中，桂林、贵港、来宾老年大学也在谋划建设，市级老年大学上台阶是指日可待的事。关键要谋划好县(区)级老年大学的建设和发展。要按《规划》要求建设好县级老年大学，树好支点，带动面上发展提高。二要采取灵活多样的形式优化布局，整合资源建设基层老年学校或教学点。要利用好乡镇、社区文化站等场馆，依靠地域性专业团队或相关组织发展老年教育。注重远程教育和现代媒体的运用，特别是要善于利用组织部门已建好的远程教育网嫁接老年教育相关课程，利用其传播渠道为老年教育服务。三要加强办学品质提升。要从搞好领导班子、师资队伍和服务队伍建设为重点，着力为老年大学提供人才保障；要探索老年教育发展规律，遵循发展规律，规范管理，提升办学内涵;要适应新形势对老年大学发展的要求，以不断满足老年人对精神文化的需求为出发点注重提高服务质量和效率。

贯彻落实国办发〔2016〕74号文件精神，就要结合实际创造性开展工作，对症下药、综合施策、扬长补短，才能推动老年教育走出洼地，实现新的跨越。

参考资料:《从老年教育的实践到学科构建》陆剑杰

《老年教育》

“一带一路”小知识

在“一带一路”发展战略中广西的三大定位

一、发挥广西与东盟国家海陆相连相通的区位优势，把广西建成面向东盟的国际大通道。二、西南中南地区开放发展新的战略支点。三、21世纪海上丝绸之路与丝绸之路经济带有机衔接的重要门户。

柔性管理在老年大学学员管理中的运用

周　芯

随着我国社会老龄化进程的加快,退休人员的逐年增多,老年大学办学规模不断扩大，随之而来的就是老年大学管理工作压力突显，特别是以60–69岁的老年人为主的新一代学员，由于生活环境不同、原来职业不同、接受信息方式的不同，学员自我意识、主张自身权利的意识更强，而我们仍然延用的传统管理模式，主要是依靠制定各项规章制度，对学员进行纪律要求的刚性管理模式。这一模式面对新的群体，遇到了前所未有的挑战。针对近年来学校管理工作的情况，目前也有部分老年大学把在许多企业中广泛应用的“以人为本”的柔性管理模式逐步引进到老年大学学员管理工作中来。那么如何将传统管理模式与柔性管理模式有机的结合起来，探索体现教育规律，更要符合老年人特点的教育和管理模式，提升老年教育规范性、科学性、系统性的管理理念,已成为老年大学管理工作急需解决的问题。

一、柔性管理的内涵

马克思主义人本理论：遵循人的本性、尊重人的尊严、开发人的潜能、点亮人性的光辉、回归生命的价值、实现人的全面自由发展。

“柔性管理”原本是一种现代企业管理模式，被西方发达国家企业广泛采用，由于这种管理模式能够使人的创造性被充分激发。柔性管理的核心自我管理；柔性管理的灵魂自我改善；柔性管理的精髓以人为本。柔性管理包括心理管理、行为管理、环境管理、形象管理等内容，是一种以人为中心的管理，通过营造积极向上的良好氛围，创造有序健康的学习生活环境，营造一种爱护学员、尊重学员、让学员个性得到充分发展、引导他们求知求乐，提升他们生活与生命质量。

二、目前老年大学学员管理工作中的新挑战

(一) 教学规模的扩大

以广西老年大学为例，2017年来，广西老年大学在校学员9100人次，27个专业，268个班级，2018年，秋季开学将达到30个专业，317多个班级，在校学员将达到12000人次。这是广西老年大学学员首次突破万人规模，随之而来的就是学校学员管理工作压力的突显。生源的组成发生了改变。目前在校学员60–69岁的占比70%，70–79岁的占比17%，80岁以上和离休的学员占比1%，当中还有8%–10%的空巢老人。60–69岁的学员被称为年轻的老年人，他们是具有影响力的大多数，他们适应生活的能力、身体条件、独立学习的能力、与人相处的能力参差不齐。随着老龄社会的迅猛发展，而与之相对的师资力量、硬件措施、管理方式却没有达到相适应的水平。对应新形势发展，近年来我校不断引进年轻教师加入。由于代沟的存在，出现了年轻教师与学员之间矛盾，学员与学员之间的矛盾、学员与学校之间的矛盾，不满情绪时有发生，同时也导致了学员与老师的满意度下降，学员对学校信服力降低等情况。

(二) 当代老年学员需求发生转变

1、学员思想多元

目前在校就读的学员年龄集中在60–69岁老年人，老年教育已由离退休干部教育向大众老年人教育转变，学员来源多元、需求多元、如何分类管理、用何种方式管理，更好的满足老年学员

个性化需求？如何化解学员管理中出现的矛盾？这都对当今老年大学学员管理工作提出思考和研究。在校就读的学员，他们工作经验丰富、文化水平较高，有一定的人生阅历，他们思维模式和价值观自主固化。网络信息化时代瞬息万变学员接触的信息浩如烟海、包罗万象，几乎涵盖人类活动所有方面，信息量无限，这使得老年学员极其容易接受多元思想影响。

2、学员需要多元

中国特色社会主义进入新时代，党的十九大报告指出：“我国社会矛盾已经转化为人民日益增长的美好生活需要和不平衡不充分的发展之间的矛盾”。因此学员更加注重对社会民主、法治、公平、正义、安全、环境等各个方面的关注，对“非物质”生活提出更高要求。老年教育属于“非物质”的生活养老方式，这就需要我们的学员管理工作者顺应形势，转变思维模式，改变工作方式，本着“以人为本”的教育理念对学员进行激励、引导，充分调动学员的积极性，使其自觉接受管理，从心理上认同学校的管理。让学员从心灵深处感受到学校所做的一切是以满足学员的美好追求为目标的，这样他们才能自觉接受学校管理。

3、老年大学的特殊性的要求

柔性管理是相对于“刚性管理”提出来的。“刚性管理”是以“规章制度为中心”，依靠的是严肃的制度进行约束、严明的纪律进行监督、赏罚分明的规则进行管理，学校制定出的一系列的规章制度，如学员手册、报名须知、学校其他管理规定等等，这些制度要求学员必须遵守执行。我们必须要承认的是，制度在学员管理中是必不可少的，因为制度本身具有强制性和权威性，但同时也容易让学员产生逆反心理，特别是老年学员，他们认为自己都工作一辈子了，他们退休前，有的在单位担任领导、有的是行业专家、有的是技术能手等等，退休后脱离了单位的约束，到老年大学来就是想轻轻松松、自由自在，不愿意再去接受强制的管理。

林林总总的新情况、新问题的出现，从而导致出现一定的负面效应。“柔性管理”则是“以人为中心”，管理的依据是共同的价值观和良好的校园文化氛围，以心理学为基础，不依靠强制性的措施和方法，而是采用“润物细无声”、上善若水、潜移默化的方式，对学员产生说服力，让学员自愿去接受管理，从而由被动服从变成主动遵守的行为。这种管理方式具有浓厚的情感色彩、有着较强的亲和力以及人文精神，内容重于形式，身教重于言传，肯定多于否定，鼓励多于批评的特征。当“柔性管理”作为一种教育管理手段被应用于学员管理中，它的最终目标就是育人，它能够充分发挥环境育人的作用，以学员的自我管理和自我塑造为着力点，通过大力挖掘学员自身的潜力，激发学员的主动性和创造精神，挖掘人性的光辉，提升人的价值。

三、在学员管理工作中更好地运用柔性管理

党的十九大报告指出，人民日益增长的美好生活需求，为老年教育发展开辟了广阔的前景。在老年群体里的集中体现，最主要是精神和文化的需要，对美好生活的向往也凸显为精神文化的需求。然而教育的目的是为了使每一个受教育者的思想人格得到全面的发展，人的自由与全面发展也是马克思人本主义学说的核心观点，是马克思发展观的基石。因此要求教师、管理者不仅应充分了解老年学员在这一阶段的生理和心理需求，更要在教育管理实践过程中，明确教师、管理者和学员都是教育过程的主体。

（一）“以人为本”

“以人为本”在老年学员的教育管理中就是

“以学员为本”。在对学员进行管理教育时应紧紧围绕“以学员为本，教书育人、管理育人、服务育人”的理念。虽然老年大学是非学历教育，但仍属于教育的范畴，仍然需要遵循教育规律。所以，管理中的各个细节，要能体现出一切为学员学习服务的良苦用心。比如，学员随着年龄的增长，反应会变得迟钝、记忆力衰退，这是自然规律，老年教学实践渐渐形成了“讲、练、评、慢、活、细”六字教学特点，这是老年大学教师多年总结的经验。当年老体弱的学员，缺课多，学习效果差，能否解决好他们的学习和生活问题，成为做好学员工作的一项重要内容。对此依托有学员负责管理和运作的相关社团组织，如学委会，班委会，建立他们健康生活信息库，及时了解学员的身体状况，定期对他们进行慰问和看望，充分体现学校对这部分特殊学员的关怀，让他们体会到老年大学大家庭的温暖。注意做好他们的心理健康教育、树立自信心教育，培养战胜困难的决心，鼓励他们自强不息、笔耕不辍，学会自我设定学习目标，早日重新融入校园生活。学校在学习上给予关心、关爱，以高度负责的态度，为他们在老年大学学习提供指导和服务，搭建更多学习平台。如：采取送书上门，建立学习小组、互教共学，帮助他们寻找一套适合自己学习的方式，使他们感到学习的乐趣和学校的温暖。

(二) 自我管理、自我改善

1、充分发挥学员的主观能动性，积极引导学生开展自我激励、自我监督、自我服务、自我教育、自我控制、自我检查、自我总结、自我评价等，充分调动他们的积极性与创造性，挖掘他们的潜能，提升人的价值，提升他们的综合素质。

老年人体现人生价值主要途径是参与学习、更新知识、愉悦心身、健康体魄、融入社会、安享乐为。老年大学在促进老年人实现人生价值、促进全面发展，具有不可替代的作用。

学习模式由传统的课堂讲授变为以学员为主体，将学员分组，自己搜集资料，制作PPT，在每次学习时由学员站到讲台上充当老师的角色。如2017诗文朗诵B班的同学，就是采取自己撰写的短文以上台表演形式来介绍自己，老师现场点评，产生良好的效果。学员由被动听变为主动学，主动展示。电脑班学员制作PPT，让学员学习到很多课堂学不到的东西。摄影班学员，将来还可以利用学校现代化的教学设备，鼓励学员自制微课、讲述自己故事，在教室播放，通过微视频展示自我，培养自信心和参与感。这种“翻转课堂”创新教学模式，其特点是：教师学员之间的知识互动、感情互动和心灵互动，最终实现学员自主、能动、创造性学习。目前，不少先进省份老年大学已开设“翻转课堂”试点，得到学员好评，取得良好的学习效果。

2、积极发挥临时党支部的先锋模范作用，目前广西老年大学按专业和团队建立临时党支部8个，全校学员中党员人数的占比46%，班级317个，班级设立党小组。结合临时党支部特点，根据工作实际，在常规动作“＋”上做文章，开展内容丰富、形式多样、精彩纷呈的“主题党日＋”活动。组织学习党的十九大报告，组建“银发人才专家库”、“百堂老书记上党课”，临时党组织通过开展活动，凝聚学员党员的力量，发挥他们的优势。做学员党员的知心人和贴心人，真正关心学员党员，建立慰问制度，定期开展活动，及时了解学员党员的思想状况、身体状况、生活情况，把党的关怀和温暖送到他们心坎上，让他们真正感受党组织的重视和肯定，坚定他们永远跟党走的决心。激发学员热爱党、热爱祖国、热爱学校、善待身边的每一位，心中有爱，才能发现爱、传递爱。

(三) 体现人的价值观和文化的培育

德国著名学者马尔库塞说过：“观念和文化的东西是不能改变世界的，但它可以改变人，而人是可以改变世界的。”

老年教育是为学员提供文化产品，满足文化需求，丰富精神生活的重要载体。在工作中注重学员共同价值观培育与老年大学的文化建设，将个性与共性、时代特色与自身风格紧密结合起来，形成具有老年教育特色的文化氛围。比如每年老年大学举办的“专家大讲坛”活动，开设老年心理学教育、老年科学消费课堂、医疗卫生专家团队进校园等活动，切合老年人特点开展专题教育，是老年大学的特有的教育氛围。每年都举办以校园文化为主题的大型活动，“校园文化艺术节”、“欢乐大课堂”、“魅力团队”三大校园品牌活动轮流举办。每当重大纪念日、重大活动，学校召开总结表彰大会。表彰优秀班集体，优秀班长、优秀学员，增强学员的荣誉感、自豪感，崇尚优秀，崇尚奉献精神。从2012年开始至今，学校三大文化品牌活动已举办六届，“专家大讲坛”已举办第十六期，从未间断，活动质量不断提升。通过开展丰富多彩的活动，弘扬奉献、友爱、互助、进步的志愿精神。使学员收获了知识、收获了快乐，加深了对社会、对他人理解与感恩。2018年，学校成立“广西老年大学学员志愿者”服务队伍，通过组织学员志愿者，实实在在的去服务学校、服务学员，用他们的实际行动去带动、去感化身边的人。发挥志愿者的引领作用，引导学员从爱护学校的一草一木做起、从遵守学校的每一条规章制度做起，从真诚对待身边的老师同学做起。倡导奉献是一种信念、良知、同情心和责任感，是一种社会精神，一种生活方式，代表着高尚与感动。让奉献成为学校的文化氛围。

四、坚持柔性管理和刚性管理相结合

刚性管理和柔性管理并不都是完美无缺。事实上，在现代社会，柔性管理也不可能离开刚性管理而独立存在，在学员管理中也是如此。所以“以柔克刚、刚柔并济”是最为合理的方式。因此，在学员管理过程中也要注重对学员学习过程的管理和监督，养成良好的学习习惯，对确实违反规定的学员给予严肃处理。

综上所述，在老年大学学员管理工作中应用柔性管理，可以有效地实现人性化管理，促进学员进行自我教育、自我管理、自我服务，从而发挥学员的主动性和积极性。因此，在老年大学应用柔性管理，注重“以人为本”的思想理念，是新时代老年大学学员管理工作的必然趋势。我们人的一生，就是一个学习爱自己的旅程。只有首先学会爱自己，才能把这种爱延伸给旅程中遇到的每一位。我们不仅要做到爱父母，爱孩子，也要学会善待身边的每一位，只有心中有爱，才能发现爱和传递爱。切合学校倡导的人文关怀、精准服务的理念。我们的工作作风、服务态度代表着老年大学的形象，更是学员了解老年大学的窗口。当学员遇到问题和困难的时候，我们要善于换位思考，用心去体会，我们的一声亲切问候，一个微笑，一个电话，一句温馨的提醒，甚至我们提供的一个小口袋、一只笔都会向学员们传递着我们的爱心和热情。只有使学员们感到有宾至如归的关怀，亲情般的感受，才能呼唤学员们的归属感，让他们主动支持学校的工作。老年大学的特殊性也决定了我们管理制度的特殊性，采取柔性管理的模式，是激发每一位学员自我管理、自我修炼的过程。教育的本真需要我们去感化心灵，触动灵魂，以情感人，以理服人，全面塑造老年人健康的人格，这就是我们倡导柔性管理的理念。

责任编辑　梁　智

老年大学茶艺课堂教学经验总结

刘　芳

我是老年大学茶文化班的茶艺老师，经过一个学年的茶艺课教学，我深深感悟到，在老年大学上课，不仅仅是传授茶文化的专业知识，更是传达一种健康养生的理念，淡泊处世的态度，美学生活的态度。在与老年学员的教学过程中，我也逐渐摸索出针对老年学习茶艺的一些教学经验。

一、教学突出文化传统内涵，激发老年学员的感性体验

人过了五、六十岁就会有思维迟钝、记忆力减退、动作缓慢等表现，但老年人也仍有很强的学习积极性，对精致生活的追求也更高。他们学习一种文化或技能，源于自身的爱好，希望退休生活过得充实，增加生活的乐趣，学习的目的不是为了就业、或成为专业人才，只希望老有所学、老有所乐。

老年教育的现代化、大众化，结合老年教育“乐活乐学”的特点，我在制定相应的教学安排与课程设想时，更多考虑的是保持学员的学习兴趣，使学员在获取知识过程中愉快学习，并在学习中加以实践，能最大限度使老年学员在退休生活中，自娱自乐，实现自我价值。

我了解到老年大学的学员在最初关注茶文化课程的时候，大多数人都担心由于年龄的问题，动作不够灵活优美。针对老年人动手能力逐年下降的情况，我在上课的过程中，更注重向学员强调对茶艺动作的礼仪内涵表达，淡化、削弱华丽夸张的动作表达，使学员在学习茶艺冲泡技巧和表演动作的过程中，能轻松地练习，每个动作理解后掌握，逐渐提升个人的自信。这样每一个学员都愿意动手操作，人人肯练，人人爱学。

练习的过程中，老年人记忆力逐步衰退，作为老师，我往往是示范过程中，反复讲解，随堂指导，有难度的茶叶识别反复对比品饮，争取对每组同学都能够指导，不使学员感到被忽视。茶艺中一系列的基本动作训练，有时候会让人感觉单调、枯燥、也很机械。这个时候，我就会随机地引导学员进行小组对比，交流各自的记忆方法，感受到方法的区别，并且提出各种技巧的练习方法，即使他们对同一个动作和流程的训练，也能感受到不同阶段的提升。对老年学员动作技巧的训练，既要有一定的要求，但也不可操之过急，耐心反复地示范和手把手地指导，根据个人不同的条件适当的放宽要求，因材施教地让他们一点点地学，一步步地进步，避免在学习过程中增加心理负担，减弱兴趣和打击自信。

老年人由于视力的问题，对于书本的阅读速度比较慢，所以在上课过程中，运用现代化多媒体教学模式，用课件在课堂上配合教学进行展示，通过简洁的课件图文信息，重点结合茶叶、茶具的实物，使学员们更直观地进行学习，并且能以实物讨论，而不是以文字讨论，结合生活中的实践经验，淡化教科书中繁琐高深的知识，以“先感性、后理性”的教学方式授课，充分调动学员的感官，激发老年学员的兴趣，让学员能更好地获取茶叶理论知识，加深所学知识的印象，提高记忆的效果和质量。

同时，我结合自身的经历，将茶行业中展会信息、茶会信息、茶艺比赛信息向学员分享，作为课堂外的学习体验，引导学员在生活中多参与茶行业的交流，又可以适当补充一些与教材有关的知识，大大丰富了课堂的教学内容，扩大了广

大学员的眼界，满足了学员的求知欲。

二、创造展示机会，增强自信

学习茶艺的老年人，大多数都是兴趣广泛、具有多种特长的群体，而茶艺的动作演绎，是很能体现出表演者的形象素质的，茶席的布置，也很能提供个人审美的表达空间。大多数的老年人，对美是有一定的追求的，为了让学员们获得更愉悦的学习的感受，我会适当安排一些茶会形式，让学员自己布置茶席，冲泡品尝茶叶，拍照留念，我在点评的时候，以赞美、鼓励、建议为主，先培养学员的信心，舒缓学员的情绪，再指出需要改善的一些问题。老年人的自尊心很强，所以教师的点评切记严谨、专业，真心诚意地结学员进行指导。

同时，我还通过编排和练习毕业节目茶艺表演的机会，让学员们有机会展示自己的所学，也加强了同学们之间团结协助精神。

有说法说“想要生活充满艺术感，首先要有仪式感，让繁忙的生活节奏舒缓下来，浮躁的心得以安定，再以热情拥抱生活，以艺术滋养活出精彩。”在老年大学上课的过程中，我一直是穿着中式服装，因为我认为在学习中国传统茶文化的过程中，可以以中国传统的服饰，从外在的形象、到由外而内地演绎中国传统文化。学员们受到我的中式穿着的感染，很多学员也从不敢、不好意思穿旗袍，到敢于穿上旗袍并爱穿旗袍演绎茶艺的韵味之美。在日常生活中也能穿着中式服装展示老年女性的韵味，在日常喝茶中，更多了一些仪式感的追求，而且更好地进行中国茶文化的传播。我在和学员的交流过程中，引导学员们健康地喝茶、喝健康的茶同时向学员们展示——“健康养生、生活美学”的理念。

我在茶艺的培训教学过程中不断成长，在知识输出的同时，被老年学员们的“老有所学、老有所乐”的精神面貌所感染，深刻感受师生间用真诚换取真诚的互相认可。我真诚希望自己在平凡的教师岗位上，实现我的人生观和价值观，通过茶艺的教学，将中国传统的茶文化融入到生活中，使老年人的生活更多一些健康与快乐，更多一些生活美学带来的愉悦。

校刊《红枫》第41、42、43、44期征稿通知

《红枫》第41、42、43、44期拟分别于2019年5月、6月、11月、12月份编印出版。现将有关征稿事宜通知如下：

一、栏目设立

“学习宣传贯彻党的十九大精神”、“领导讲话”、“正能量”、“理论研讨”、“名师推介”、“养生保健”、“教学感悟”、“习作点评”、“名作欣赏”、“学员心语”、“校园动态”、“艺术长廊”、“缤纷课堂”（设有“文学天地”、“诗词荟萃”、“英语角”、“美食广场”、“音乐厅”等分栏目）、“学乐为结合”、“社团风采”、“课外讲座”、“校际交流”等。

二、关于稿件的说明

1、理论研讨文章字数在3000~6000字为宜。其他文章字数不超过2500字为宜。诗词行数不超过30行为宜。提供转载文章的请注明出处；

2、稿件要注明投稿栏目名称；

3、谢绝抄袭作品，文责自负；

4、因人力所限，恕不退稿，请自留底稿；

5、电子文档稿件优先采用。

三、征稿截止时间

41期于2019年4月20日截稿、42期于2019年5月20日截稿、43期于2019年9月20日截稿、44期于2019年10月25日截稿。

四、投稿地址

广西老年大学 园湖校区教学楼一楼阅览室
凤岭校区教学楼图书馆

电子邮箱：gxlndx2012@163.com

在人口老龄化背景下开展老年教学的思考

王瑞云

早在1999年我国开始步入老龄化社会，将近二十年的发展变化，人口逐年增长，老年人的人口比例增长高于人口增长速度。目前我国的老年人口比例已占我国总人口的十分之一，老龄化社会国情形势严峻，积极应对人口老龄化国情，发展老龄教育事业，使广大的老年人能享受继续教育、终身教育，成为我国刻不容缓的大事。党的“十九大”召开，习总书记引领我们全面奔小康，实现中华民族伟大复兴，使我国人民踏上新征程，走向新时代。明确新时代我国社会的主要矛盾是人民日益增长的美好生活需要和不平衡不充分发展的矛盾，必须坚持以人民为中心发展的思想，“积极应对人口老龄化，加快老龄事业发展”。“十九大”这些战略目标，为我们积极应对人口老龄化，办好老年教育事业明确了方向。

一、当代老龄人现状与需求

六、七十年代“人到七十古来稀”，而今活到八、九十岁是正常，见到百岁老人也不稀罕。过去五、六十岁的老人退休在家做家务、带孙儿，缺乏精神文化生活，更谈不上上老年大学享受继续教育、终身教育。而改革开放后的几十年，特别是近二十年，人民的物资生活水平逐年提高，人们追求更高的精神文化生活，老年人也是如此。现在的老年人退休后，节目丰富多彩、老年大学、广场、公园等场所都可见他们活跃的身影。享受新时代的快乐，接受继续教育，满足了他们精神文化生活的需要，使他们身心健康、心情愉悦、神清气爽，减少疾病，人的生理年龄和心理年龄都比过去年轻十岁以上。现在全国各省、市、县大多数都办有老年大学，乡镇也有文化站、活动室等，但这些还不能完全满足广大的老年人的需要。在我们老年大学，许多老年人入学后就不愿离开，他们希望“永不毕业”。二十多个他们喜欢的专业让他们选择，如同回到学生时代，活到老学到老成为他们不懈的追求。在老年大学里，声乐、书画、电脑、摄影、电子琴、养生保健、太极、舞蹈、形体班等等都是热门的专业。学到七十多岁的老人很常见，有的还学到了八十几岁。

二、积极应对“人口老龄化”，把老年教育工作落到实处

目前老年教育事业发展还是跟不上新时代的发展要求，许多老年人想上老年大学的愿望不能满足。根据有关数据统计，全国能上老年大学的老年人不到20%。因为全国老年大学的开办还不够广泛，还不能普及到所有的城市、乡镇和农村。城市和乡镇老年活动中心较少，缺少场地、设施、管理人员等等。满足不了老年人接受继续教育和开展各种文体活动的需要。每年老年大学招生，名额早早爆满，有的老人因报不上老年大学而伤心落泪。不断扩大的办学规模也满足不了老年人想上学的愿望。城市尚且如此，那乡镇和农村的老人呢？所以，多办和办好老年大学、老年活动中心，积极应对人口老龄化的国情迫在眉睫。《老年教育发展规划》（2016—2020）的颁布标志国家关于老年教育发展的顶层设计已经完

成。全国各省、（区）市积极贯彻落实，2017年各省、区、市也相应制定了老年教育发展规划，使老年教育事业发展走上了正轨。积极办好老年大学是发展老年教育事业的重要抓手。办好老年大学，落实好老年教育目标，建立一支高质量的师资队伍尤为重要。在老年大学，原来教师来源主要来自退休的中老年教师，近年逐渐增加许多年轻教师应聘，教师队伍不断壮大，为学校增添了新鲜血液。学校开设的专业课程也越来越多。中老年教师优点是经验多、耐心；而年轻教师为老年大学带来青春活力，带来新的教育理念，但没有正式编制，社保、医保福利不能完全保障，因而流动性大。这些问题需引起有关部门的重视和解决。

三、积极探索老年教育的经验方法与教学实践

现代的老年人，随着生活质量的不断提高，他们就会追求更高的精神文化生活。虽然我们学校开设了二十多个专业课程，但还不能完全满足他们的学习需求。随着老年大学规模增大，学员数量增多，对老年教育工作者的要求就会更高。教师除了寓教于乐，服务老人，还需要对自己的专业有更高的要求，不断地充实自己的专业知识，接受新的教育理念，结合老年人的实际情况制定合理的教学方式方法，让老年人学得更有兴趣，更有追求，心态更年轻。把他们的脑、口、手都调动起来，让他们真正活到老学到老，精神生活丰富充实。拿我所教的声乐专业来说，不能认为老年学员只是来玩玩的，每学期教会唱几首歌就行了，而不管教学质量高低，是否学会了唱歌的正确发声方法，那是不行的。因为声乐是一门专业的学科，也是一门艺术，它必须要有科学的发声方法和专业技能支持，才能唱好一首歌。随着社会的进步和发展，这门学科也正在向国际的专业水准看齐、靠拢。能唱歌和唱好歌是两码事。声乐专业在老年大学是热门的专业，每学年招生十几个班都供不应求。许多老年人来学唱歌，有的是想圆年轻时的梦，有的觉得唱歌能让人心情愉悦、身体健康、精神焕发；当然有些老人是想来玩玩，与一帮唱歌爱好者在一起，排解内心的寂寞。他们刚进学校学习声乐的时候已是五、六十岁的老人，用的是自然的“大白嗓”唱歌，许多老人也因这个原因，嗓子出现了毛病，声带小结、喉咙嘶哑、不会歌唱呼吸、气力不够，毛病诸多。歌唱从人的生理机能来说是有一定期限的，因为嗓子是唱歌的必要条件，而老年人到了六十岁以后，嗓子就会逐渐走下坡路，俗称“倒嗓”。再加上年老气衰的原因，若不用科学的发声方法去引导他们正确用嗓，许多人在六十五岁后就不能很好地唱歌了。我们老师对待老年学员决不能用应付式的理念去打发他们，只教会识谱就由着他们“自然”发展，只会用“大白嗓”去唱歌。我们要用科学的发声方法和正确的歌唱理念去引导他们，虽然他们学起来会难些，过程会长些，但教会他们逐渐用正确的歌唱方法唱歌非常必要。在日常教学实践中，我的做法是：首先从上第一堂课起，我就向他们灌输什么是科学的发声方法，只有学会科学的发声方法，你的歌唱“生命”才能像你的生命一样长久。科学的发声需要很好的气息支持，它也是很好的“有声气功”，对身体有诸多好处。还向他们讲述中外歌唱家大多数长寿，能唱到生命终点的具体事例，鼓励他们认真学习，达到自己的理想目标。其次，根据中老年人的生理和心理特点去教学。老年人特点是理解能力强，但记忆力差，能认真地学习，但自尊心强。这就要求教师对歌唱的要领和技法的讲解、训练，必须做到耐心、细

致、示范，多鼓励、多练习、持之以恒，才能达到理想的教学效果。比如：一个打开喉咙的动作，整个喉咙肌肉动作的调节要长期做上千几百次，才达到理想的要求。每次课开始就做，先仔细讲解再做示范，同学们跟着做几十次，并及时纠正不规范的动作，日积月累，他们渐渐就会做好了。正确的唱歌理念也在逐渐形成，对唱好歌帮助非常大。再次，在教学中着重突破难点问题。在具体的实践中，我感到解决唱歌呼吸问题，是建立科学发声唱好歌的关键。由于老年人的生理原因，他们较难调整歌唱呼吸机能，不会运用歌唱呼吸，气息贯通不畅，沉不到丹田，往往只会吊着嗓子唱、挤着唱，不仅达不到理想的歌唱效果，还会造成了嗓子的许多毛病。针对这个教学难点，我借鉴了国粹京剧“吊嗓”的方法，结合唱歌的“五个元音”来喊嗓，每次上课都要带学生喊每个元音几遍，既有助开嗓并活动锻炼了身体，又贯通了气息。通过一段时间反复练习，他们都很受启发，慢慢学会了歌唱呼吸，走上正确的歌唱之路。

四、老年教育事业蓬勃发展，教师职责任重道远

教好老年人声乐要比教好年轻人难，对老师的专业技能、教学水平要求更高。教师本身要注重自己专业技能的不断提高。平时要多读音乐专业理论书，多看些国内外专业的歌唱教学视频，多听专业歌手演唱，在教学实践中，不断总结教学经验。每教学员一首歌，首先教师自己要先唱好，教师的示范性教学范唱很重要，不但能提高学员的兴趣，还给了他们模仿的实例。所以教师课前必须做功课，先练好你要教的歌曲。每当你范唱能打动他们时，他们也会很兴奋，更想学会像你这样的歌唱。我此时都会鼓励他们，学会了歌唱的方法，你们同样会唱得像老师一样，甚至会“青出于蓝而胜于蓝”。例如在平时研读声乐专业理论书中，我弄懂了“哼鸣”是解决声音高位置安放、真假声音换声难问题行之有效的方法，从基础班到提高班再到研修班，我一直坚持运用这一方法解决了教学难点。又如老年大学声乐班每班学员有100人之多，解决人多照顾全面难的问题，就想出每单元复习后抽几个学生分别上来演唱，老师作个唱点评，让其他学员从台上学员的演唱和老师的点评中，学习分析、对比个唱同学演唱的长短之处，从中弄懂演唱中的难点和知识点。这种以点带面的教学方式，促进了全班同学的共同进步。

随着老年人学习能力和水平的不断提高，他们对自己又有了新的更高要求。如参加各类合唱团、舞蹈团队；参加各种形式的表演和比赛。他们不少人在全国、省、市、城区的比赛中获得大奖，这充分展现了当代老年人的风采和水平。在老年大学里，他们读完基础班、提高班，又积极报考研修班、高级班。面对老年人对教育的更高需要，我们作为老年大学的教师——老年教育事业的使者，深感肩上的责任重大。只有认清当前新时代老年教育的新形势、新任务，拓展工作思路，与时俱进，积极应对，提高自身的教学能力和水平，才能更好地把为老年人服务体现在教学中，为老年教育事业的发展多作贡献。



石涛山水画《搜尽奇峰打草稿图卷》赏析

故宫博物院藏



《搜尽奇峰打草稿图卷》，清，石涛作，纸本，墨笔，纵 42.8 厘米，横 285.5 厘米。现藏于北京故宫博物院。此图作于康熙三十年 (1691)，应当说是他画中精品。图前以他独特的隶书题写了“搜尽奇峰打草稿图卷”九个字作引首。再看画卷：一小溪分隔两岸，石壁耸峙，群山巍峨。山间云雾飘渺，下面有一水蜿蜒流淌。水上架小桥，两小艇载着人垂钓其中。渐入深山，路道盘桓，峰峦起伏。山间林木茂密，村舍瓦屋掩映于其间，有两人晤谈屋中。后渐开阔，水流漯洄，汇成大湖。湖畔孤岛，小桥连岸，坡岸有高士席地，水中有舟载客而来。显然这是人间寻常的生活，恬静平淡。作者以其难得的细笔，一层层勾、皴，再由淡而浓，反复擦、点，淡墨渲染。尤其是点，经由干、湿、浓、淡，反复叠加，至“密不透风”的程度。石涛善用点，是其一大特征。整幅画面显得苍莽而凝重，深得元人意趣。尽管他在卷后自谓“不立一法，是吾宗也”，其实还是脱不开传统技法。

展示壮乡美　齐赞新时代

广西离退休干部“迎大庆·贺重阳”文化艺术展演暨自治区第六届“多彩金秋”文化活动月启动仪式在邕举行



自治区副主席李彬作讲话。



自治区人大常委会原副主任、广西老年大学名誉校长丁廷模致辞。



自治区党委组织部副部长、老干部局局长曾艳主持启动仪式。

金秋逢喜事，八桂披盛装。

在九九重阳佳节到来前夕，在自治区成立60周年大庆来临之际，10月16日上午9时，由自治区党委老干部局主办、广西老年大学（广西老干部活动中心）承办的广西离退休干部“迎大庆·贺重阳”文化艺术展演暨自治区第六届“多彩金秋”文化活动月启动仪式在广西老年大学凤岭校区礼堂举行。

自治区副主席李彬，自治区省级老领导陈辉光、何彬、丁廷模、黄任文、张文学、邱石元、俞曙霞、潘鸿权、蒋培兰、罗殿龙，自治区政府副秘书长李盛，自治区党委组织部副部长、老干部局局长曾艳，自治区党委宣传部部务委员韦文帝，自治区党委老干部局副局长廖宏鹰、副巡视员韦梦青等领导出席启动仪式，各市委老干部局、区（中）直驻桂单位离退处负责同志和离退休干部代表，广西老年大学校领导、教师代表、干部职工、退休人员和参加演出老同志、学员代表、团队代表等约1000人参加启动仪式。

自治区副主席李彬在讲话中表示，广大离退休干部是推动民族文化发展的重要力量，老干部丰富多彩的文化活动在唱响主旋律、传递正能量、加强文化引领、促进壮乡和谐等方面具有独特优势。希望老同志一如既往地关心和支持广西的各项事业，共同唱响新时代、推动广西新发展。全区





合唱《壮族大歌》（左图）和舞蹈《乖乖花瑶寨》（右图）演绎了壮族、瑶族等民族独具特色的民族风情和民族文化。





配乐诗朗诵《诗意中国》（左图）和歌舞《建设者之歌》（右图）等节目再现了自治区成立、改革开放以来，广西干部群众勤劳勇敢、努力拼搏、建设美丽富饶新广西的满满干劲。

各级党委政府和老干部工作部门要从继承党的光荣传统、传承党的优良作风、弘扬中华民族传统美德的高度上，尊重老同志、爱护老同志、学习老同志、重视发挥老同志作用，增强精准服务意识，在精细化、优质化、便利化、个性化上下功夫，让老同志们安心、舒心、暖心，安享幸福晚年。

启动仪式上，自治区人大常委会原副主任、广西老年大学名誉校长丁廷模在致辞中表示，全区离退休老同志将以本届“多彩金秋”为舞台，开展丰富多彩的文化活动，展示壮乡的历史变迁和巨大成就，表达内心的自豪感、获得感、幸福感，赞颂各族干部群众团结奋进、再创辉煌的精神风貌，激励全区各族人民为实现“两个一百年”奋斗目标、实现中华民族伟大复兴的中国梦而继续奋斗。

随后，出席启动仪式的领导和嘉宾观看了以“展示壮乡美·齐赞新时代”为主题的广西离退休干部“迎大庆·贺重阳”文化艺术展演。16 个参演节目是从各市及区直单位上报的 30 多个节目中精选出来的，精彩纷呈，表演形式多样，民族色彩浓厚，营造了喜迎大庆的热烈氛围。

广西离退休干部庆祝自治区成立 60 周年暨自治区第六届“多彩金秋”文化活动月是我区庆祝改革开放 40 周年和自治区成立 60 周年重点文化体育活动之一。活动历时一个月，共设有文化艺术展演、书画摄影作品展、乒乓球比赛、中国象棋比赛、地方戏曲展演赛、山歌擂台赛等活动项目，届时将有来自全区各地 3000 多名离退休干部参加本届文化活动月的各项活动。（**李想供稿**）





舞蹈《花山岩画情悠长》（上图）和《亭子印象》（下图）等节目展现了广西源远流长的历史文化和百姓生活的变迁。



大联唱《向往》唱出了广西人民对美好生活和富强中国的向往，表达了中国人民将在习总书记的带领下奔向民族复兴前方的坚定信心。

书画中国梦　摄影新时代

自治区第六届“多彩金秋”文化活动月书画摄影作品展



自治区副主席李彬（前排左一）在自治区党委组织部副部长、老干部局局长曾艳（前排右一）的陪同下参观书画摄影作品展。

“展示壮乡美 齐赞新时代”是这次展览的主题，也是广大离退休干部的心声。在中国共产党的正确领导下，中华民族一改近代以来积贫积弱，任人宰割的历史，从站起来富起来到强起来。作为边疆少数民族聚集的广西也发生了天翻地覆的变化，离退休干部是改革开放的实践人和参与者，是社会发展的见证人，他（她）们看在眼里，喜在心头，他（她）们用笔墨书写，用镜头抓拍，定格美好瞬间。

本次展览共展出来自全区 14 个市、区（中）直单位、广西老年大学的书画作品 550 件，摄影图片故事 200 幅（组）。作品艺术形式多样，书法有篆书、隶书、楷书、行草书；画画有国画、油画、版画、水彩画；摄影有风景照，人物照，有壮观的建设场景……静物写真，民族风情，诗词联句，雅俗共赏。展品共华堂齐辉，唱响时代主旋律。老同志们以书画言情挥毫泼墨，以镜头点亮瞬间，记录时代变迁，讴歌了自治区成立 60 年特别是改革开放 40 年来广西经济社会发展取得的辉煌成就，弘扬了民族团结进步主旋律，展示了向善向上的阳光风采。

此次展览，吸引了众多老年书法绘画和摄影爱好者。观展者或驻足静静地欣赏，或交流探讨，大家纷纷表示举办这次书画摄影作品展非常有意义。一位老同志在参观展览后说，这次展览规模大，展出作品艺术水平高，丰富了我们的精神文化生活；也展现了我们老同志关心时事，为改革发展稳定增添正能量的良好风貌。

（李迪　供稿）





省级老领导参观书画摄影作品展。



书法班教师带领学员现场观摩学习。



绘画班教师带领学员现场观摩学习。

一等奖



金色笋花　　覃月琼



书香育人　　吕其雪



龙的传人　　张　宁



绿城印象　　丁　民



彩虹之城　　梁桂珍



乐在“棋”中（组照1）



乐在“棋”中（组照2）



乐在“棋”中（组照3）



乐在“棋”中（组照4）

乐在“棋”中

黄芬文

工匠精神





钦州坭兴陶是广西最具民族特色的二件宝之一。2008年被列入国家级非物质文化遗产；2018年被列入第一批国家传统工艺振兴目录。



工匠精神

赵丽如



节日的瑶寨　　黄洁文



漓江大桥工地　　阎天际



华灯初钦州港　　黄芝平

二等奖



和谐相约　　何德辉



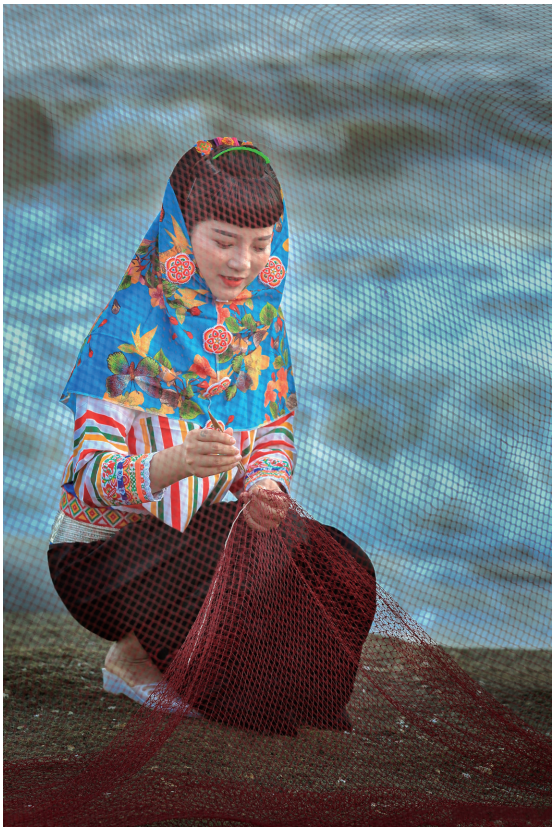
古桥映月　　贺继红



劲鼓颂　　黄书聪



办年货　　黄炎江



编织幸福　　孙艳秋



包大粽　过大年　　陈朝惠



欢乐盘王节　　蒋玉梅



读书人不老　　韦国栟



瑞气连天碧　　李崇模



瓜园飘香　　林　静



百年茶馆里的摄影师　　叶　敏



欲与天空试比高　　余根示



惠安女织鱼网　　姜佃荣



激情的遇龙河　　廖学斌



最美高速　　文再成



五象湖公园星轨　　王　铮



港口码头协奏曲　　钟应善



龙脊梯田的清晨　　员宁敏



全民健身　　周桂兰

三等奖



加油　　何　菊



巴平梯田　　黄汉光



山寨秋色美　　甘海鸥



北部湾船家　　陈大华



在扶贫攻坚战中发挥应有作用
陈奕俊



金不换　　隆善军



秋收　　刘海颐



棕传幼儿　　洪念超



虾灯　　江新成



茶山晓雾　　黄小玫



柳江诸桥　　黄志军



牧马　　黄　英



山绿水清花艳天蓝蓝　　李成范



祥云浮紫阁　喜气溢朱门

李和珍



龙脊的旋律　　秦丽丽



盛世苗年　　罗嘉鸣



锦秀家园　　苏春峰



花里忠良　　磨瑛津



蚝乡纪实　　滕广茂



三江侗寨新面貌　　王小琪



春色　　王 珠



崛起的南宁五象新区　　童志华



五色饭　　覃允府



南湖的早晨　　覃莲蒂



端午麼乜香　　吴志娟



柿乡丰年　　吴继安



劳动最光荣　　韦立红



蓝天碧水龙城美　　韦耀东



瑶池琼林　　张天杰



恬静的鼓鸣寨　　韦　娟

合唱班唱响“中国梦”唱出“夕阳红”

韦德廉

2018年1月6日在广西音协合唱联盟、广西合唱协会主办的“大美合韵”2018新年合唱音乐会展演中，由华山教授担任指挥的广西老年大学2017合唱B1班参加演唱的曲目《我爱你中国》、《我和我的祖国》荣获最佳展演奖，这让开班仅半年首次参加重大比赛的合唱班学员们兴奋不已。



华山团队B1班参加新年合唱展演

2017年以来，广西老年大学着力打造“名师工程”“名师课堂”，邀请广西艺术学院合唱指挥教授、中国音乐家协会合唱联盟理事、中国合唱协会常务理事、广西音协合唱联盟主席、享受国务院特殊津贴专家华山作为学校的特聘教师，并于去年6月在凤岭校区开办4个合唱班，分别是2017合唱B1、B2、B3、B4班，其中B1班学员近140人是规模最大的班级，学校安排华山教授亲自负责执教，创新打造“名师课堂”。

4个合唱班的学员大多是区直机关一批爱唱歌的党政干部，退休后为了实现年轻时的音乐梦，在老年大学重新当学生。华山老师根据老年学员的实际，课堂上由浅入深、通俗易懂，耐心辅导发声方式、演唱方法和技巧，学员们很喜欢听他的课，特别是他创新的适合老年人学习声乐的“养生唱法”深受学员的欢迎。

学校对合唱班高度重视，创造了良好的教学条件并多次组织大家参加各项活动演出。合唱班通过演出，宣传广西改革发展成果，弘扬广西民族文化，借助社会平台参与实践，为社会服务，受到了好评。

今年是自治区成立60周年，学员们表示要发





挥最好的状态、最好的水平，以饱满的精神在自治区成立60周年庆典演出活动中，唱出更新、更动人的歌，唱出心中最美的歌，唱响“中国梦”，唱出“夕阳红”。





毕　业　证

仇小波

流火的七月，是属于孩子们的欢乐时光，也是属于我们收获的季节。人们常说，秋天是收获果实的季节，但是对于我们来说，这骄阳似火的盛夏，才是我们收获快乐、收获成果的季节。

当我们坐在教室，看到班长领回一叠毕业证，我像儿时那样激动不已。当我拿着红底印着烫金大字的荣誉毕业证时，我的心情仿佛像是浮在蓝天白云下的大海里一样，是满足的，是快乐的…… 这是我在人生道路上又一个新的里程碑。

毕业证，多么熟悉而又遥远的名词啊！

高小毕业证，对于刚刚解放时的人来说，能拿到高小毕业证的人极少数，当时的高小毕业证的含金量就非常高了。新中国成立后，扫除文盲，大力发展教育事业，穷人的孩子都上得起学了。像我们这一代人都能拿到初中毕业证了。但是在五、六十年代，高中还没有普及，能读高中的人还是少数，所以拿到高中毕业证的人可以说是状元了。大学毕业生都极为少见，研究生、硕士生和博士生就更是寥寥无几，凤毛麟角了。随着社会的进步，经济的发展，人民的生活水平越来越好，教育事业发展更快，接受教育的人越来越多了。各种毕业证也越来越多了：小学毕业证、初中毕业证、高中毕业证、电大毕业证、职业高中毕业证、中技毕业证、党校毕业证、大学本科、硕士、博士等等，几乎每个人都能拿出几张毕业证。

可我只有两张毕业证、初中毕业证和中专毕业证。参加工作后，我也想多拿几张毕业证，提高自己的文化水平，我参加了成人大专自学考试，但由于自己努力不够，还差几门课没有参加考试，所以只拿到几张合格证书。现在回想起来仍旧追悔莫及。

退休后，我成为了广西老年大学的一名学子。真没想到，我在离开学校多年之后，能重拾课本；更没想到，我居然在耳顺之年，拿到了老年大学发给我的荣誉毕业证。实在是太快乐了，我年轻时没有达到的成果，在老年实现了！

老年大学，是我们实现新的梦想开始的地方。

回忆牌友吴朝宾

潘运琛

2018年9月5日，我的桥牌搭档吴朝宾牌友病逝，享年81岁。

吴朝宾同志是上海市崇明区人，一生在建筑行业摸爬滚打。退休前是广西建工集团第二建筑公司副总经理。退休后曾任广西老年大学桥牌协会副主席。

2012年以来，特别是2014年后，我与他成为桥牌搭档，每周娱乐几次。两人逐渐相互了解，感情与日俱深。2015年年末，他告诉我，去医院做全面体检，检查发现患了直肠癌。2016年2月，他转回上海治疗。治疗还算顺利，同年6月，手术康复后的他回到南宁，我们又一起玩牌。

2017这一年，朝宾平平安安，大家以为“鬼门关”已闯过，都替他高兴。谁知，今年3月份，癌细胞转移，他自4月中旬起，不得不放下手中的扑克牌，休息治疗，住进了医院。8月7日，我带着自己刚刚出版的“山寨书”，到医院看望他。只见他脸色红润，没有一丝愁云。他乐观地对我直言：癌细胞已向肺、肾、肝转移了。人，生老病死，这是自然规律，不可回避的。此时此刻，与其说我去慰问他，不如说他在安慰我。在旁的他的夫人蒋月纳递过手机，让我看看一个月来自费购买进口药的流水帐。哇，每天940元，到现在已花数万元。除服抗癌药外，小蒋还给他针对性地购买食材，精心烹调，用食疗增强抵抗力。“老来伴，老来伴”，夫人这两年多对老吴的照顾，令人敬佩。

吴朝宾人品好，对人诚恳，这是圈内所公认的。尤其是他愿意敞开心扉与人交流，给我留下深刻的印象。2012年4月，我和他、江旗、谭钊鸿等牌友，组队到贵州省贵阳市参加老年桥牌赛。我和朝宾同住一间房，比赛间隙聊天。聊到家庭情况时，他主动谈起个人诸多隐私。如婚姻家庭状况，妹妹的学历、工资收入，儿子在美国求学，等等。好像他可以把心中所有都倾诉出来，弄得我都不好意思。如此坦诚，令人叹服。

他乐于助人。听他私下说过，有一位牌友因家庭经济困难，向他借了几千元，久拖不还，但他不主动提出，不愿为此而为难对方。

在桥牌桌前，他同样表现出宽容豁达的品格。我和他都是打了二三十年的桥牌，比赛也得名次。但叫牌、打牌过程难免有错，他总是多从自己方面找原因；明明是我的失误，他却是一笑了之，从不看重输赢。几年来，我们一起参赛的次数不下三四十次，打的牌副更不计其数，但彼此没有红过一次脸。对比一些牌友，总是指责对方这也不是，那也不是，唯独自己正确。老吴的思想境界，够我学习一辈子。

对于刚刚走进桥牌之门的牌友，不论他认识与否，朝宾总是热情而耐心地指点迷津。宋秀珍牌友回忆说，吴总以他打了三四十年桥牌的经历，告诉新牌友，打牌中误判误打是常有的事，是难免的；鼓励大家不急躁，不放弃，在实践中慢慢提高。

吴朝宾同志正直公正，尽心尽责，担任广西老年大学桥牌协会副主席时，工作认真颇获声望。今年年初，桥牌协会新班子因职数减少，安排吴朝宾每周值一次班。他二话不说，继续热情为大家服务，直至再次住院治疗。

他的丧事从简办理。桥牌协会临时党支部送去花圈，寄托哀思。根据朝宾遗愿，他的骨灰将被带回上海，实行海葬。这又是一个移风易俗、追求完美的举动。

老吴，你的高尚品德、人格风范，已深深印在众人的记忆里。愿你一路走好，在天堂继续玩牌。

改革开放40年　发展成就“数字”观

华侨华人与改革开放40周年暨2018年国庆活动——“改革开放40年建设成就学习报告会”于2018年9月28日在北京举行。

本次活动由中共中央统战部、国务院侨务办公室、中国海外交流协会主办。

国家发展改革委秘书长丛亮从八个方面系统阐述了改革开放40年来中国经济社会发展成就。记者对其中的亮点数字进行了盘点。

一、国民经济保持较快发展，综合国力跃居世界第二位

目前，我国已经成为世界第二大经济体、世界第一大工业国、世界第一大货物贸易国以及世界第一大外汇储备国。

国内生产总值由1978年的3679亿元迅速跃升至2017年的82.7万亿元，按不变价计算，规模增长三十多倍；40年来的年均经济增速达到9.5%，远高于同期世界经济2.9%的年均增速；2017年我国人均国内生产总值为59660元，比1978年增长22.8倍；值得一提的是，中国在2017年对世界经济增长的贡献率达到30%左右。

二、产业结构持续优化升级，产业体系具备较强国际竞争力

40年来，我国农业综合生产能力实现质的飞跃，2017年我国粮食总产量稳定在1.2万亿斤以上，比1978年翻一番。近年来，谷物、肉类、花生、茶叶产量稳居世界第一位，油菜籽产量稳居世界第二位，甘蔗产量稳居世界第三位。

工业结构加快调整优化，从制造大国向制造强国迈进：2017年我国新能源汽车产量达到69万辆，连续三年位居世界第一，我国已经成为全球最大的动力电池生产国；光伏产业链各环节生产规模全球占比均超过50%；高铁、核电等重大装备竞争力居世界前列

三、大力推进乡村振兴战略和区域协调发展战略，城乡区域协调发展格局逐步形成

东部地区率先发展，示范引领作用日益凸显；中西部地区发挥后发优势，对全国经济发展形成新支撑；东北地区经济企稳，转型升级持续推进；东中西、南北方协调发展格局正在形成。京津冀协同发展硕果累累，雄安新区正式成立，北京城市副中心建设加快推进，非首都功能有序疏解。长江经济带“共抓大保护、不搞大开发”理念深入人心，省际协商合作不断加强，初步形成长三角、长江中游和成渝三大城市群。粤港澳大湾区建设开局起步，全球要素吸纳能力和吸引力显著增强。海南自贸试验区正式成立，中国特色自由贸易港建设积极推进。

乡村振兴战略深入实施，农村建设成效显著，乡村面貌和环境焕然一新。2017年新型农村合作政策范围内医疗门诊和住院费用的报销比例分别达到50%和70%左右；常住人口城镇化率由1978年末的17.92%上升到2017年末的58.52%，提高了40.6个百分点；2016–2017年，全国城镇棚户区改造和公租房建成1300多万套，农村地区建档立卡贫困户危房改造300多万户。

四、创新驱动发展战略深入实施，经济发展新动能加快成长

2017年我国研发经费投入达17606亿元，是

1991年的123倍，总量先后超过英国、德国，并于2013年超过日本，成为仅次于美国的世界第二大研发经费投入国家；2002年研发经费投入强度首次突破1%，2014年又迈上2%新台阶，达到2.02%，2017年提升至2.13%，整体上已超过欧盟15国平均水平，达到中等发达国家水平。

国外三大检索工具《科学论文索引(SCI)》《工程索引(EI)》和《科技会议录索引(CPCI)》收录我国科研论文数量分别位居世界第二、第一和第二位。2017年中国科学论文被引用次数已超过德国、英国，上升到世界第二位

五、经济体制改革蹄疾步稳，社会主义市场经济体制不断完善

国有经济竞争力不断增强，2017年《财富》世界500强企业中，我国上榜企业115家，其中央企48家，营业收入占我国全部上榜企业的比重接近50%。民营经济快速发展，2017年末，规模以上私营工业企业数量达到22.2万家，占全部规模以上工业比重为57.7%。

六、对外开放水平全面提升，全方位开放格局初步形成

1978–2017年，我国货物贸易进出口总额占世界比重从0.8%提升至11.5%，居全球贸易位次从第29名跃居世界首位。

40年来，我国累计使用外商直接投资已超过2万亿美元，其中，党的十八大以来，我国实际使用外商投资6580亿美元。截至2017年底，我国实有注册外商投资企业近54万家，我国是全球跨国投资的主要目的地之一，是全球第二大外资流入国；2002–2017年，我国累计实现对外直接投资1.11万亿美元。今天中国已经跻身资本输出大国行列，2017年我国对外直接投资额1246亿美元，成为全球第三大对外投资国。

七、绿色发展理念深入人心，生态文明建设成效明显

我国是世界上第一个大规模开展PM2.5治理的发展中大国。2017年与2013年相比，全国338个地级及以上城市可吸入颗粒物(PM10)平均浓度下降22.7%，京津冀、长三角、珠三角细颗粒物(PM2.5)平均浓度分别下降39.6%、34.3%、27.7%。

八、人民对发展的获得感不断提升，社会事业蓬勃发展

2017年末农村贫困发生率为3.1%，比1978年下降94.4个百分点；城镇居民家庭的恩格尔系数由1978年的57.5%下降到2017年的28.6%，农村居民家庭由67.7%下降到31.2%；居民预期寿命由1981年的67.8岁提高到2017年的76.7岁。

(文章转自中新网)

沁园春·长沙

毛泽东

独立寒秋，湘江北去，橘子洲头。
看万山红遍，层林尽染；
漫江碧透，百舸争流。
鹰击长空，鱼翔浅底，
万类霜天竞自由。
怅寥廓，问苍茫大地，谁主沉浮？
携来百侣曾游，
忆往昔峥嵘岁月稠。
恰同学少年，风华正茂；
书生意气，挥斥方遒。
指点江山，激扬文字，
粪土当年万户侯。
曾记否，到中流击水，浪遏飞舟？

责任编辑　梁华童

从电力的发展看南宁六十年的腾飞

陆权坚

1958年前，中南局设在湖北省武汉市，管辖湖北、湖南、江西、广东、广西五省。国家为精简行政机构，作出撤销中南局这一决定。属下的各厅局均随之撤销，当时在武汉的“中南电业管理局”也因此而撤销，属下人员根据需要分别安排到湖北、湖南、江西、广东、广西各省，我就是随这支队伍从武汉来到了广西南宁，至今已六十个春秋。

我们一行安置在位于民主路的“广西电业管理局”。刚到南宁，都想到电厂参观一下，在组织的安排下我们驱车前往。当车行至新阳路尾时，司机不知道电厂的具体位置，而车上都是来自武汉的“老电力”，他们走南闯北，到过不少大城市的电厂工作，他们知道电厂的烟囱都是最高的，于是便指着前方的大烟囱指导司机驱车前往，到了才知道这是南宁砖瓦厂，让这众多“老电力”大跌眼镜，面面相觑，啼笑皆非。之后，几经打听才找到了位于天津路尾的南宁中尧新电厂，该厂是1952年从广州拆回，1953年12月建成发电厂。这套燃煤发电机组是英国旧船上的动力，发电量只有0.25万千瓦，一个十多米高的铁烟囱，也难怪老电力弄错方向。

旧电厂位于南宁市南国街，是解放前留下的，有一台0.05万千瓦的燃煤发电机组和一台0.1万千瓦的柴油发电机组，这就是六十年前南宁电力的全部，总装机容量只有0.4万千瓦，当时由于柴油紧缺，因此柴油发电机组只用于应急！

那时南宁没有工业，面粉厂就是南宁唯一的用电大户了，实际用电量也只是0.05万千瓦而已，一家铁工厂（南宁机械厂前身）不过几部车床，用电量极少，以商业、居民用电为主。

1958年8月24日，南宁邕江南岸新工业区破土动工。该工业区是南宁市新兴的钢铁冶炼、化学等工业区，将兴建钢铁厂、电厂、水厂、糖纸厂、电解铜厂、电解铝厂、化工厂、橡胶厂和合成化纤纺织厂等大型现代化工厂，南宁进入了一个工业高速发展期。

工业发展，电力先行。南宁新电厂扩建一台0.6万千瓦汽轮发电机组，于1959年建成发电。之后，在邕江南岸石柱岭建设南宁第二发电厂，于1960年11月17日第一台1.2万千瓦汽轮发电机组建成发电。西津水电站于1964年6月6日建成首台机组发电，通过西南高压线路向南宁供电，西津水电站总装机容量24.22万千瓦。1973年12月20日南宁第二发电厂扩建，第二台1.2万千瓦机组建成发电。从1958年至1973年，南宁电力装机容量由0.4万千瓦发展到27.22万千瓦，是十五年前的七十倍！这是南宁的第一次腾飞。

2004年12月15日“国电南宁发电有限公司”成立，随后在南宁市横县六景镇南局村新建一座绿色环保型的新型火电厂——国电南宁电厂（六景）安装两台60万千瓦超临界燃煤机组，总装机容量120万千瓦，已投产发电多年，六十年，由0.4万千瓦的发电量至今的120万千瓦，这是南宁市电力的第二次腾飞。

根据国务院关于关停小火电发电机组的指示精神，位于南宁石柱岭的南宁二电厂于1993年退役，2000年12月停业拆除，南宁用电由电网供给。

值此自治区成立六十周年之际，又是我在南宁渡过六十周年之际，思绪万千。几十年时间在历史长河中只是一瞬间，但对个人而言，那是漫长岁月！一个由二八青年变成耄耋之翁。我在电厂工作逾四十年，见证了南宁电厂的兴衰。五六十年代，南宁电厂肩负着南宁市全部用电的供给，一旦发生事故，工厂就要停产，城市晚上就一片黑暗，那时南宁电厂是多么的重要！现在因为环保拆除了，又是社会的进步！

父亲

郭恢志

我爱我的父亲，无论居无定所，食无饱餐，流落街头，我都无怨无悔。

那年，1938年，我9岁，父亲从桂林来到柳州，从叔父家接我上桂林。

我们坐的长途汽车，是一部盖有帆布篷的货车，四面透风。那时，春节刚过，寒风怒吼，冷啊，我紧缩在父亲怀里，还是周身发抖。父亲解下他那条淡黄色的围巾，严严实实地给我连头带脖一起围上，好暖和啊，可父亲呢，他把我搂得更紧，双手冰凉！

晚上8点多钟，我们终于到达桂林。父亲肩挂包袱，牵我来到中山路一家名叫群众的电影院。是看电影吗？我好多年没看过电影了，心里一阵高兴，爸爸真可爱！

不是的啊，爸爸带我直上电影放映室，跟一个住在放映室边，画电影广告的叔叔打了个招呼，就把铺盖，在放映室的水泥地上铺开了。这是我们的家？父亲的家？我迷茫！惶恐！吃一大惊！多年来，父亲在桂林就是这样过的吗？

每天晚上，只有第二场电影放映完了，我们才能在放映室打个地铺睡。这样的晚上，也只有三天，经理知道后，便要我们走了。那个帮助我们的画家叔叔，一脸无奈。

爸爸肩挂包袱，牵着我在街上漫无目的地走。我东张西望，到哪里呢？流落街头？爸爸没作声。

我们走到临桂路，经过一个汽车行，正巧一个秃顶的人从里屋走出来，见我父亲，热情地打招呼。原来他是父亲的一个早年学友，同在一个私塾读书，现在，他开了一间车行，有两部烧木炭的汽车，雇请了四个司机，开汽车跑运输。知道我们的情况后，便请我父亲做他的记账先生，包吃包住，我们终于可以住在这间车行楼上临街的一间小房里，过了一段平静的生活。爸爸常常带我到文昌门漓江边的木排上洗衣服，我就在木排间玩水，学游泳，居然在浮沉自己学会了游泳。也在这期间，有人介绍父亲进省政府，做了缮写室一名抄写公文的雇员。那时，在抗战，一个雇员哪有多少工资？父亲患肺病了，没钱看病，更没钱供我读书。每当我伏窗看见人家的孩子，背着书包上学的欢乐样子，我的心都飞了，我多么想上学啊，我能吗？

一天，父亲带我上茶楼，他要一壶茶，一碟点心，要我回车行住处，拿省府发的那套麻布制服去卖，说给4元就卖吧，他在茶楼等我。

我去到依仁路体育场边的地摊行叫卖。我只有9岁，哪卖过衣服！我一摊一摊地问地摊老板，要不要买衣服，新的，没穿过的呢！终于有个老板见我可怜，愿用两元伍角钱买，说要跟他回家要钱。我来回叫卖，只有他买，虽不到4元，我心里也高兴，父亲还在茶楼等钱呢！我喜滋滋地跟他去取钱。他带我走到阳桥头，突现凶相，狞笑着，一手抓住我的衣领，交给一个警察，说我是小偷，他帮抓了！周围逐渐来了围观的人，有人喊打，说小偷和强盗，他最恨小偷了，人家强盗，敢做敢当，砍个头当风吹帽！有的说，看他瘦骨鳞鳞，叫他把衣服送还，放了他吧！放他？嘭地一声，我的背挨了一捶！

啊！这是人世间？我第一次感受到这个社会的丑恶。

在我的极力申辩下，警察没有抓我进警局，而是跟我回车行住处，老板娘证明我的清白，警察才把我放了。我重新回去叫卖，还是那个抓我的人，说发个善心，一手捞过那套衣服，只给一元伍角！这不是抢吗？其他地摊老板，无人敢作声，更无人敢帮我。

可怜的爸爸，接过钱，付了点心和茶水钱，说买个包子给我吃，我好像嗅到了包子的香味，直流口水，嘴里却说我不饿，扯着爸爸走出了茶楼。他心疼我，我也疼他。他只不过30多岁，显得那么苍老和孤独。母亲在抗日战争爆发后，带姐姐和哥哥，回广东蕉岭县石寨村老家去了。

我们住在车行的日子突然发生变故。一天吃中饭，我照常打一份饭和爸爸一起吃，这是车行老板雇我爸时说好包吃包住的。久了，一个司机就骂：丢那妈，吃我们的！我听了这骂，哭了，跑回房去，扑在爸爸怀里，爸爸搂着我，我望着他，他眼睛闪着泪花……

我们搬出了车行，住进了省政府简陋的雇员宿舍。父亲上班，我跟他到缮写室，他在抄公文，我就在室外放茶水的桌边练习写字看书。一天，我肚子绞痛，进缮写室告诉父亲，他无暇理我。我痛得在他脚边地上打滚，滚着滚着，居然睡着了。

爸爸有病，身体不好，也没有什么吃的。在食堂，一份饭两人吃，大半份都让给我吃。一天，爸爸想吃红烧猪肉萝卜，叫我去买来做，还告诉我做法。我找了个无人的地方，用三块石头架起灶，捡拾些枯枝，放上锅，就做起菜来了，调料有盐，几颗豆豉和一点单料水酒。经过一阵忙活，一锅香喷喷的红烧猪肉萝卜做了出来。这是我第一次给爸爸做吃的，也是最后一次给爸爸做吃的。爸爸和我吃得津津有味，他连声赞我做得好吃！其实是猪肉香啊！我们已经很久不知肉味……

即使是在病中，爸爸也手不离书。他有好几本中医书，自看自医。还买了本毛泽东写的《论持久战》，晚上在灯下，他边看边点头，连声说，我们不会做亡国奴了。

爸爸的病越来越重，还发高烧，咯血，却撑着伏案抄写公文。主管的领导和同事都劝他回柳州养病，还捐了些钱。于是爸爸又带我，乘火车回到柳州叔叔家。

第二天，我陪爸爸到医院看病。医生拿起听筒，后仰着头，推远距离给爸爸听诊，然后说爸爸两叶肺都空了。

我跟爸爸住在叔叔家一间空房里，同盖一张被，同睡一张床。每天早上，我都为他倒一小口盅的浓痰。到第7天的晚上8点多钟，他突然说想吃碗米粉。我拿口盅赶到夜市去买，回来走到房门口，我伸头望爸爸，他的睑色变得灰黑，转头望我，口中发出一种沙哑低沉听不清的声音，我夹粉给他吃，他已经不能张口。我赶忙放下装粉的口盅，给他抚摸胸口，已经没有一点心脏的跳动，只感到爸爸的身体在收缩，骨头在发出一阵阵咯咯的响声。我大喊：“爸爸，你怎么啦！怎么啦！”我跪下去，抚摸他的手，手已经僵硬，冰凉……

这是一个初冬的晚上，很冷，9点多钟，爸爸没吃上一口米粉就走了。这是他回到柳州的第7天。7天前，爸爸还在缮写室伏案抄写公文，为生存，为儿子，工作到最后一刻……

芦圩竹编

周沛强

宾阳芦圩镇是广西有名的商贸古镇之一。在广西圩镇集市中，它以货物交易量大而闻名于世。

上世纪七、八十年代，坐班车回家过年，每次路过芦圩，司机都要在此逗留40分钟，休息吃饭，顺便让旅客买些年货。我对购买年货，兴趣不高，但坐长途车，能下车休息并沿街走走看看，感觉蛮好。

临近年关的芦圩街市，车水马龙，人头攒动，热闹非凡。街道两旁，各种摊贩一个挨着一个，从南向北延伸，足有1000余米长，来这里赶圩购物的外地商客络绎不绝。

街圩上摆卖的小商品种类繁多，其中印象最深的是这里的竹编。从街头到街尾，各种竹编产品，琳琅满目，目不暇接，凡是用竹藤编织的器物，在芦圩镇上都能见到，如竹椅，凉席、花篮、花盘、花托、箱子及各种居家用品等，应有尽有。这里的竹编产品经济实用、价格便宜、产销两旺。

宾阳县，属亚热带地区，气候温和，土质良好，十里八乡，到处都能见到四季常青的竹林，其中尤以芦圩镇最有名，村边地头，全是竹子。俗话说得好：一方水土，养一方人。宾阳芦圩镇一带的居民和农户，能工巧匠特别多。农忙时他们是下田耕种的能手，闲时则以手艺见长，以竹条篾片谋生的手艺人家，比比皆是。他们利用本地资源，发展本地特色经济。家家户户生意兴隆，日子过得相当红火。

据闻，在宾阳从事竹编生产流通的从业人员约有5万多人。依靠这些能工巧匠，芦圩竹编商品名声远播。自上世纪七十年代初，芦圩竹编打入日本市场后，广受欢迎，每年出口到日本的竹编产品，数量大增。竹编成为了宾阳芦圩镇的出口拳头产品.....

在圩镇的南边，一位摊主见我仔细打量着他的物品，用略带本地口音的白话轻声地对我说："看中那件货啦。芦圩竹编，远近闻名。来到这里，不买上一两件便宜实用的竹编器物，你会后悔的。"经过他这么一说，我也心动了起来。想到我妈妈平日里念叨着要买板凳椅子，我一时兴起，花了5元钱，买下了一对厚实的竹椅子。而后，我又在沿街路边用10元钱，买了一对"大阉鸡"，满载而归。

回到大班车上，不相识的旅客，相互询问所买的物品价钱。大家对我买到的商品，都是点头称赞。回到家里，看到我和我买回来的货物，老母亲更是喜出望外。

自此，我爱上了芦圩，更爱芦圩的竹编。后来每次路过芦圩，我都喜欢买上一两件小小的竹编工艺品，送给我的爱人。

人生磨练

薛宁贞

在我成长的过程中，知青生活是我走向社会的第一站。它给予我太多的生活体验，也磨练了我的意志，让我逐渐成熟。

我是1976年8月高中毕业后到农村插队的。在农村两年多的时间里，我们跟着农民一起插秧、耘田、收割、挑粪、撒肥、护理果树；学习养猪，做大锅饭、种菜，参加水利建设。干这些农活，对于我们这些从小生活在城市里的年轻人来说，都是一个磨练，从中也真正体会到了"谁知盘中餐，粒粒皆辛苦"的滋味。

记得第一天参加劳动，是到牛栏里挑粪。我们学农民打着赤脚，一个一个轮流进去，自己用铁锹把牛粪铲到竹簸箕中，然后挑到农田施肥。牛栏里的牛粪有干有湿，我不小心，一脚踩在湿牛粪上，牛粪瞬间从五个脚趾缝隙中吱出来，妈呀，好恶心！当时很想冲出去马上清洗干净，但又怕别人说我娇气，只好强忍着，硬着头皮坚持到收工。收工后，我在河边用肥皂洗了又洗，搓了又搓，洗了足足有半小时，直到脚丫发白，感觉没有牛粪的臭味才停手。说实话，当时那个滋味真不好受。不过说来也怪，有了这次经历，以后再脏再臭的农活，我也不怕去做了。

脏臭对我是个考验，而对付蚂蟥，则要承受更大的心理压力。

下田插秧耘田，日晒雨淋，这还能忍受，那时我最怕的是水田里的蚂蟥。田里的蚂蟥，又叫水蛭，行动敏捷，吸血于无形中。通常潜在水草或秧苗里。没下田之前，田里的水很清，能看到水下生物。每当双脚刚下到水田，就能看到四周会同时游来几条蚂蟥，准备趴在你的脚上饱吃一顿。这种生物，身体扁平，头部和尾巴都有个吸盘，最喜欢吸人畜的血。蚂蟥在吸血时，会分泌含有蛭素的唾液，能防止血液凝固，被咬过的地方痒痒的，还会继续流血。一旦被它趴在脚上，如果用手去硬扯，它会死死地吸着，扯了这头，

那头又吸住了。如果不去理它，它会吸血吸到肚子圆鼓鼓的才自己掉在地上离开。我从小就怕蚯蚓和毛毛虫这些软软的生物，更何况这些又粗又韧，吸人血的蚂蟥？所以每当看到它们向我游来，就让我心里发毛，恨不得立即逃走！在当时，我只能硬着头皮下田干活。不时抬脚看看，如果被蚂蟥叮上，就学着农民，在手掌中吐一口唾液，忍着恐惧感，用手狠狠地拍在蚂蟥身上，震掉它。然后用手抹一下被咬的伤口，继续干活。那时我们的脚上经常留有被蚂蟥咬过的疤痕。被咬多了，心里的承受力慢慢增强，内心的恐惧感逐渐减少。

学挑担子，是一项最基本的劳动技能。不论是生活或劳动都用得着：如担水煮饭，挑粪淋菜，担秧苗，送公粮等。刚到农村时，我不会挑担，担子在肩上，只会横着走，也不会换肩。有一次，我担着一担粪到知青菜地施肥，在狭窄的小路上，迎面走来两位隔壁村的村民。由于我刚学挑担，不会换肩，加上担子太沉，我直冲冲地向他们撞去。当时小路的旁边一边是高高密密的芦苇，一边是水沟，他们被我逼得只好跳到旁边田里的排水沟里，自认倒霉了。因为他们知道我是刚来的知青，还不会挑担子，与我计较不值得。好在沟里水浅，不伤大雅。

挑水做饭这一简单的事情对于我来说，也是有难度的。知青点的水桶是铁皮做的，又沉又高，我个子矮小，两只水桶挑在肩上离地面很近，而水井又在山上，轮到我值日那天，首先要去山上挑井水回来倒满水缸，然后用大铁锅煮十几个人的饭菜。上山挑水时，因为水桶高，离地面近，我必须把压着担子的肩膀抬高，侧身走，才能保证下山时水桶底部不触及台阶，否则整个水桶会打翻。为了少跑几趟，每担水都尽力多装些。担子压在肩膀上，真的很沉、很痛。时间长了，肩膀磨出了茧，不疼了，但却造成腰部肌肉劳损，留下病根。

农村的生活，是艰苦的，但能磨练人的意志和耐受力，培养了我们不怕苦累、不怕脏臭的工作精神，养成了任劳任怨的品质。有人曾经说过：知青参加农业劳动，体验疲惫和艰辛的全过程，从笨手笨脚到相对娴熟，从细皮嫩肉到黝黑强壮的转变过程，是岁月积淀给自己的适应力和忍耐力，积淀给自己的精神财富的开始。事实证明，这话是对的。不少知青后来都成为了各条战线的中坚力量，而知青岁月里的人和事，也成了我永恒的记忆。

我第一天上班

杨兴蓉

1951年6月我未满14岁，考取了中国人民志愿军47军医训队，奉命一路北上，直到安东（丹东）八道沟住下，做入朝的准备工作，天天练习打背包夜行军时口令、防空隐蔽等军事训练。在7月中旬一个夜晚，4个班的男同志全部入朝，把我们4个班的女同志全部借调给东北军区，一二班去了吉林，三四班借给东北军区第六陆军医院，我们三班分配在二所，四班分在三所，二所驻扎在离安东约20里的五龙背，这里风景优美，地下到处有温泉，清澈的溪水潺潺的流过。我们在这里专门接收从朝鲜前线归来的伤病员。由于美军在朝鲜实施了细菌战，志愿军伤病员从朝鲜前线回国后，必须立即进行消毒防疫，每个伤员都要剃去头发及身体一切毛发（只留眉毛），每个人光着身子进入一个很大的温泉沐浴室淋浴后光着身子全身消毒，然后发给一身里外崭新的军服，注射预防疫苗。再分成上肢伤下肢伤、躯干伤、头部伤、烧伤等各种不同的伤，进住各个病房。我第一天上班是在上肢伤病房，外科曾主任查房时叫我去拿上肢伤骨折固定的夹板，我跑下楼到放夹板的库房，我一打开库房的门，就看见了库房里躺着一排用白布单裹着的尸体，我第一

次见到这么多尸体，我吓坏了，急忙拿了一个夹板就往回跑到三楼病房，把拿着的夹板交给曾主任。曾主任接过夹板一看就说：“小杨，我叫你拿的是上肢伤的夹板，你怎么拿个下肢伤的啊?”这时我才知道我拿错了夹板，难过得又怕又羞地低下头，愧疚的眼泪直流。这时郭护士长看见我这样，笑笑地立即下楼去库房换回我应拿的上肢伤夹板。经过几个月磨练，作为志愿军的女兵，责任、担当、教育锻炼了我。当我被调回47军，随着大部队跨过鸭绿江，奔赴朝鲜战场，冒着枪林弹雨救死扶伤，我把汗水和泪水洒在重伤员的身上、烈士的遗体上，残酷的战争锻炼我成了一名一不怕苦二不怕死，坚强的白衣战士。67年过去了，当我回忆第一天上班时的情景，我还对那天年轻幼稚可笑的行为记忆犹新。

我最喜欢的一本书

沈丽珍

书是人类进步的阶梯，是我们的良师益友。我很早就离开学校，看书就成了我获取知识的途径。我看过很多书，而吸引我看了又看的是《红楼梦》。

记得刚读小学，父亲就买了一套《红楼梦》的连环画册给我，当时识字不多，我一边查字典一边看，似懂非懂，看到傻大姐告诉林黛玉，说贾宝玉和薛宝钗要成亲……令林黛玉悲痛地死去。我就恨傻大姐，认为是她泄密，害死林黛玉的，还和小伙伴们指着傻大姐的画像骂。

年轻时看《红楼梦》，只注重贾宝玉和林黛玉的爱情，为贾宝玉和林黛玉的爱情悲剧惋惜，为林黛玉的红颜薄命流泪。 中年以后看《红楼梦》就有了许多新的认知。《红楼梦》不单是一部小说，更是一部包罗万象的经典，引年轻人为贾宝玉和林黛玉的凄美爱情叹息，又把佛学中的因果报应，刻画得淋漓尽致。有人说《红楼梦》是一部百科全书，无论从那方面看都有共鸣。而我专注和喜欢的，是书中对女性的颂扬。

“满纸荒唐言，一把辛酸泪，都云作者痴，谁知其中味。”每一本书都饱含作者的苦心。揭露鞭挞阴暗，展现讴歌美丽，都凸显着作者的智慧。曹雪芹是一位伟大的作家，他把封建时期的腐朽没落浓缩在《红楼梦》里，揭示了封建大家庭的各种错综复杂的矛盾，展现了极其广阔的封建社会历史风貌。

封建社会不把女人当人，就连万世师表的孔子也说过“女子与小人难养也”。压迫女性的封建制度代代传承，“三纲五常”，“三从四德”，等等，在人们的脑海里根深蒂固。而生活在那个时期的曹雪芹，却能够超凡脱俗地尊重女性。这也就是《红楼梦》的伟大之处。曹雪芹发现许多聪明伶俐，出类拔萃的女子，为人处事都不逊色于男性，因为生长在封建社会而被埋没，他感叹，他自愧！“为闺阁昭传”的曹雪芹在《红楼梦》中塑造了一个个聪明伶俐的女子 ，但这些聪明伶俐的女子，都成了封建社会的殉葬品。不管是“机关算尽太聪明”的王熙凤；还是“才自清明志自高”的贾探春等等，都摆脱不了封建时期的婚姻、道德文化的禁锢，都成了悲剧性人物。

历史走到了今天，从建国初期提倡男女平等，到现在涌现出许多身居要职的女性，社会已经发生了翻天覆地的变化，封建社会的“男尊女卑”现象已一去不复返。社会在发展，在前进，而圣贤们几百年甚至几千年前留下经典，我们读着，评论着，赞叹着，却无法超越！

世事洞明皆学问，人情练达即文章。

庆祝广西壮族自治区成立60周年

李徽典

自治花开庆六旬，改天换地结同心。
红棉吐艳云天涌，桂子飘香雨露深。
逐梦凝成四信果，创新织就万家春。
东方潮引新时代，北部湾区醉煞人。

蒋科禄诗二首

菊　颂

冷看疏篱残叶落，天生傲骨抗风霜。
抱香至死留金色，艳了残秋是此芳。

古田会址观感

气爽金秋到上杭，古田会议放光芒。
拨开霾雾朝阳照，纠正思维信仰强。
火种燊燃燎衮野，精英驰骋战沙场。
辉煌历史当铭刻，永葆江山万代长！

周志英诗词二首

祖国颂

国旗一展扫尘埃，改革花香蜂蝶来。
华夏春光无限好，大门伴着笑颜开。

破阵子·咏改革开放四十周年

那日门窗开启，神州五彩纷呈。四十春秋甘与苦，换得奇葩硕果盈。城乡荡笑声。

举目新程广阔，友邦丝路双赢。帆满雨风潮正涌，舵稳心齐破浪行。胸中旭日腾。

曹鸣诗词二首

浪淘沙·纪念改革开放40周年

开放卅周年，薪火相传，高擎大纛百花妍。科技创新添硕果，夙愿终圆。　改革敢为先，医院纠偏，疑难杂症苦钻研。推进健康新战略，再攀峰巅。

游古田会址有感

山峦含黛柳含烟，常忆神兵降古田。
规矩从来开气象，初心犹在梦初圆。

老且弥坚

侯　杰

退而不闲，随遇则安；乐对暮年，体勤心淡；翰墨诗文，中华颂传；初心砥砺，老且弥坚。

春风吹过四十年

黄显馨

一

邓公南海一挥手，改革新章兴九州
亿万黎民奔富路，丰功伟绩誉全球。

二

尘世沧桑年复年，腾飞华夏四旬间。
国民生产居前列，科技尖端又领先。

改革开放古老文明村大变样

蒋　玲

歌朗朗，致富脱贫村变样，新楼林立路宽畅。和谐乡里人心爽，齐心上，前程万里同跟党。

江城子·华东花发聚重阳

韦利平

华东菊艳聚重阳，喜洋洋，正秋凉。天湖茶话，快乐共举觞。尊老美德传千载，夕阳美，永留芳。

枫林霜叶染秋江，绿城里，桂花香。青山秀美，秋色似春光。放眼望前程似锦，民生乐，谱新章。

戴振喜诗三首

中秋夜

玉盘朗朗挂中天，　普照万家今最圆。

隔海同胞空对月， 何时两岸共婵娟！

首个丰收节

春耕夏种为秋收， 乘兴回村故地游。
五谷丰登迎首节， 乡亲父老喜盈眸。

到古田

自幼心中慕古田，今临圣地梦终圆。
游人荣幸争留影，我最情投会址前。

壮乡新歌

周沛强

一

青山翠竹根连根，豆角花开藤牵藤。
壮乡新貌今胜昔，农家村落画中人。

二

金秋八桂喜事多，稻熟果香茶满坡。
阿哥击鼓庆丰收，阿妹起舞唱新歌。

三

壮乡处处好风光，绿色家园百花香。
青砖红瓦旅游旺，高歌一曲奔小康。

胡卡琴词二首

临江仙·赞横县茉莉花

不慕桃花红艳，任她娇俏人前。一朝春尽却无言，落英随水去，徒叹逝华年。

装点江山如画，银波万顷天边，芬芳朵朵见清颜，钟情唯茉莉，淡雅自悠然。

临江仙·茉莉花赞

万亩银波轻漾，风光无限云边，晶莹朵朵最清鲜，素装何窈窕，淡雅出天然。

蓓蕾今朝真俏，迎来盛世人间，蜚声海外总情牵，花香飘一路，好景自年年。

张旸词二首

长相思·茉莉花

一丛丛，玉玲珑，点点星星万绿中，不争花艳红。

盛世逢，乐游踪，雅味怡人情最浓，香飘千里风。

采桑子·茉莉花

素心朵朵真娇媚。洁白情柔， 绿鬓梢头，无数秋娘人见羞。

千枝万簇玲珑坠，致富源流，桑梓多酬，美丽芬芳誉九州。

怀念林云书友

谭锦华

惊闻好友忽升仙， 顷刻心酸泪雨涟。
数载同研求学问， 飘香翰墨少乡贤。

丁建华诗歌二首

家乡（贵阳）新貌

葱翠青山抱高楼，潺潺河水绕城流。
道桥高速悬空建，花景树荫眼底收。
科技直追北广上，筑巢引凤群彦留。
文明发展凭生态，后起称雄看贵州！

建国六十九周年有感

时光穿越数春秋，沐雨经风青史留。
地覆天翻虽坷坎，中华今日尽风流。
改革开放胸襟阔，丝路双赢四海酬。
时代赞歌昂首唱，创新追梦劲方遒！

庆祝教师节同学们接龙诗忆王孙·谢师恩

徐 顺

挑灯扶案寸心掏，站暑携寒育李桃。广聚生徒授赋谣。领风骚，深感恩师学问高。

赞老师

谢　力

栽桃种李垦春秋，九畹躬耕孺子牛。
学子如今天下满，依然风雨在田头。
讲台三尺授诗篇，汗滴黉堂滋学员。
桃李成才词韵秀。欢怡何惧木楼残。

老夫煮酒话英雄

覃际宽

高歌惬意接东风，沙角南巡士气宏。
捕得时机施改革，换来致富酬初衷。
九州强盛增台位，万国共赢尽赞崇。
龙的传人真厉害，老夫煮酒话英雄。

诗友唱和九首
赞誉广西老年大学古典文学班

覃际宽

黉门秋圃好芳妍，妙手林林韵意牵。
高道千寻欣耄耋，一吟一和尽佳篇。

和江南老翁

胡卡琴

黄花秋圃傲霜妍，传统弘扬振杏坛。
莫笑白头挥秃笔，青山绿水尽诗篇。

和江南老翁

丁建华

黉门秋圃百花鲜，诗苑切磋友谊牵。
诚谢恩师辛苦导，一吟一和乐无边！

敬和江南老翁

周志英

红枫黄菊笑争妍，赞赏我班诗韵牵。
喜听嘤鸣歌夕照，深情邀月写新篇。

和江南老翁

吴凤珍

红枫秋菊齐争妍，古诗研修韵意牵。
咬文嚼字同抒意，吟和切磋写新篇。

和江南老翁

姚又兴

日照秋圃艳阳天，风流才子咏诗篇。
诚谢高参恩师导，老骥扬蹄快加鞭。

读覃翁诗有感

涂世驿

老树开花更鲜妍，同窗翁妪常挂牵。
平仄韵律从师起，吟诗作赋谱新篇。

敬和际宽学长

张　暘

南园秋圃竞相妍，黉宇红枫韵味牵。
老树承蒙施雨露，新花怒放写新篇。

敬和江南老翁

方之云

夕阳晚霞竞争妍，翁媪相聚在校园。
平平仄仄学新赋，吟诵唱和乐无边。

英语口语连读、略读、断句、重音、语调等发音规则荟萃

韦信玉整理

中国人在口语表达的过程中，讲究“字正腔圆、落地有声”、“大珠小珠落玉盘”，所以中国人说话就像是数豆子一般，一颗一颗的往下落数的才清楚，但英语恰恰相反，它需要将一句话中的某些个重点词汇给凸出来，其它的非重点词汇弱化，尤其是在美音中，它甚至会将两个或者以上的单词全部连起来读了，感觉就像是第一个单词没有读完，下一个紧跟着已经读出来了，或者是将某个单词的某个辅音直接给省略掉了。所以对已经习惯了一个字一个字掷地有声的中国人来说，好多人就会觉得英语“太含含糊糊”了，这也导致好多中国人听力非常的差。相反，如果老外说英语的时候是按照中国人的“一字一字落地有声”来读，那就不存在什么口语表达、听力不好的原因了。所以，作为中国人，在学习英语的过程中，一定要去往英语语言习惯上靠近。当然，要练成如此“英语式”的口语表达，最根本的还是要去注意英语中的连读和略读。

一.连读

（1）发音规则一辅音+元音

一句话中相邻的两个单词，前一个单词以辅音结尾，后一个单词以元音开始，拼读成“辅音+元音”。

讲解：你还记得汉语拼音中有些单词xi'an（西安）、ku'ai（酷爱）吗？如果去掉隔音符，就成了xian（先）、kuai（快）了。英文中几乎所有的句子都是从头拼到尾，简单地说：连音就是两个单词相遇能拼读就拼，不能拼读就让过。

例如：Take~it~easy

短语练习（大声读出来喔）：

1.far~away It's not far~away from here.

2.in~an~hour I should be there in~an~hour.

3.later~on I'm going to see a movie later~on.

4.put~it~on Here's your sweater. Put~it~on.

5.stand~up Stand~up and stretch for a while.

句子练习：

1.come~on！cheer~up！

2.keep~it~up！

3.never give~up！

4.I mean~it.

5.I've got~a lot~of work to do.

（2）发音规则二元音+元音

一句话中相邻的两个单词，前一个单词以元音结尾，后一个单词以元音开始，则在两个元音之间加上一个轻微的 [j] 或 [w] 的音，拼读成“元音+ [j] 或 [w] +元音”。

[i:]或[e?]结尾的元音+[j]+元音

1.see us→see [j] us Come and see~us again soon.

2.be over→be [j] over It will be~over soon.

3.be able→be [j] able Will you be~able to come tomorrow?

以[u:]结尾的元音+[w]+元音

1.do it→do [w] it Don't do~it again.

2.go up→go [w] up Let's go~upstairs and have dinner.

3.show us→show [w] us Can you show~us something else.

注：元音与元音的连音是一种自然滑过后带出来的音。当你的发音接近流利时，你会发现不用刻意去发 [j] 和 [w] 就可以有效果，所以尽管放松地去练习，模仿是第一老师。

（3）发音规则三省略【h】的连读

在连音规则中，以“h”开头的单词 [h] 音近乎省略。因为 [h] 发音很特殊——只是出气没有摩擦，所以拼读时好像被省略了。

1、Does~he know?　　2、What~happened?

3、Please give~him a hand！

二.略读

英文最明显的语音规则除了连读外，就是略

读了。爆破音和爆破音相邻，第一个爆破音只形成阻碍，但不发生爆破，称为失爆；爆破音和其他辅音相邻，该爆破音不完全爆破。英语语音中的失爆和不完全爆破现象，我们简称为“略读”。略读是英语语音学习的重点，也是一个难点，掌握好略读，也就掌握了地道英语发音的制胜法宝！

注意：略读时并不是把整个音丢掉，而是发音时点到为止，有口型不发音或轻微发音。

重要学术名词——爆破音：[p] [b] [t] [d] [k] [g]

（1）爆破音+爆破音=失去爆破

Tips：六个爆破音中任意两个相遇，一个爆破音后紧跟着另一个爆破音时，前面一个音点到为止，形成阻碍，但不发生爆破；第二个音完全爆破；若第二个爆破音在词尾，则必须轻化。以一个爆破音结尾并以同一个爆破音开始时，只发一次音，前一个音只做好发音准备而不发音，直接发第二个音。

单词内失爆　1.active=a(c)tive [k]+[t] 2.blackboard=blac(k)board [k]+[b]

3.dictation=di(k)tation [k]+[t] 4.football=foo(t)ball [t]+[b]

5.goodbye=goo(d)bye [d]+[b]

句子内失爆　以上列举的失爆和不完全爆破现象，都发生在单词内，实际上，在一个句子或者词组中，相邻的两个单词出现失爆和不完全爆破现象的几率要大于出现在单词内。

1.Stop talking! =Sto(p)-talking! 2.I don't care.=I don'(t) -care.

3.I had a bad cold.=I had a ba(d)-cold.

（2）爆破音[t]和[d]+鼻辅音[m]和[n]　爆破音[t]和[d]后面紧跟鼻辅音[m]和[n]，[t]和[d]形成阻碍，在词末必须通过鼻腔爆破；发音时，舌尖紧贴上齿龈，稍放开立刻贴回，从爆破音到鼻音舌位不变，让气流通过鼻腔冲出，在词中则不完全爆破。

[t]和[d]+[m]和[n]在词末

1.Britain[tn] 2.certain[tn] 3.frighten [tn]

[t]和[d]+[m]和[n]在词中

1.admire=a(d)mire [d]=[m]

2.admit=a(d)mit [d]+[m]

3.goodness=goo(d)ness [d]+[n]

[t]和[d]+[m]和[n]在句中

1.Good morning!=Goo(d)-morning!

2.Let me take a look.=Le(t)-me take a look.

3.I don't know what to say.=I don'(t)-know what to say.

（3）爆破音[t]和[d]+舌边音[l]　爆破音[t]和[d]后面紧跟舌边音[l]，则必须由舌两边爆破，这种情况多发生在词尾。爆破音爆破音[t]和[d]后面紧跟清晰舌边[l]，则为不完全爆破。

[t]和[d]+[l]在词末

1.battle [t]+[l] 2.gentle [t]+[l]

3.little [t]+[l] 4.settle [t]+[l]

5.title [t]+[l]

[t]和[d]+[l]在词中

1.heartless=hear(t)less [t]+[l]

2.lately=la(te)ly [t]+[l]

3.badly=ba(d)ly [d]+[l]

4.needless=nee(d)less [d]+[l]

[t]和[d]+[l]在句中

1.Good luck!=Goo(d)-luck!

2.I would like to have one.=I woul(d) like to have one.

3.At last, we made it to his party.=A(t) last, we made it to his party.

（4）爆破音+摩擦音/破擦音=失去爆破　当爆破音后紧跟着摩擦音和破擦音时，该爆破音形成阻碍，但不完全爆破。

摩擦音：[f][v][θ][e][s][z][h][r]

破擦音：[ts]-[dz],[tr]-[dr]

单词内失爆

1.advance=a(d)vance

2.bookshop=boo(k)shop

3.helpful=hel(p)ful

4.lecture=le(c)ture

5.object=o(b)ject

句子内失爆

1.You look fantastic.=You loo(k)-fantastic.

2.I'll get there by ten.=I'll ge(t) there by ten.

3.Let's have a good chat.=Let's have a goo(d)-chat.

4.I haven't read the book.=I haven'(t)-read

the book.

5.Wish you a great success!=Wish you a grea(t)-success!

三、断句

当句子较长时，人们会觉得很难一口气把话说完。这时，可以按语义和语法的关系把句子分为若干段，每一段就是一个意群。换句话说，意群就是可以构成一个相对独立意思的一段，是组成句子的部件。意群和意群之间可以有一定的停顿，这种停顿和人们的思维活动是一致的。但一个意群中的各个单词之间则不可停顿，整个意群读下来就像一个长单词一样。记住：英语不是一个词一个词地说的。

例1：Repeating after tapes is very important for beginners.

意群：Repeating after tapes | is very important | for beginners.

跟读录音带对于初学者来说，是非常重要的。

例2：Early to bed and early to rise makes a man healthy, happy, and wise.

意群：Early to bed | and early to rise | makes a man | healthy, happy, and wise.睡得早，起得早，健康、快乐、头脑好。

例3：Liu Xiang, who's a brilliant runner,represented China at Olympic Games.

意群：Liu Xiang, | who's a brilliant runner, | represented China | at Olympic Games.优秀的跑步运动员刘翔代表中国参加了奥运会。

意群之间的停顿，根据说话人的情况而定，并非一定要停顿不可。但如有停顿，则必须在意群之间，随意乱停就破坏了语言的节奏。

四、句子的重音

英语中有一则有关句子重音的笑话：有一个人去邮局买了一张邮票，准备发信，他问："Must I stick it on myself?"由于on不该重读而重读了，原意"我自己贴（在信封）上吗?"却成了"我得把邮票贴自己身上吗?"结果出了洋相。可见，正确处理句子重读绝对不可忽视。

（1）句子重读的一般规则　在连贯的话语中，不可能所有的词都同样重要，必须有些词较为关键，有些词则相对次要一些。一般来说，关键词需要重读，这就是句子的重音，而其他词则不必重读。或者可以说成：实词重读，虚词不重读。

一般需要重读的词（实词/关键词）：实义动词、名词、形容词、副词、数词、疑问词和感叹词等。

一般需要重读的词（虚词/非关键词）：助动词、情态动词、冠词、介词、连词、物主代词、关系代词和关系副词等。

另外，人称代词、连词、介词和助动词等一般不重读，但在特定情景中，也需要重读。如人称代词做并列主语或宾语时需重读，句首的介词也需要重读，做主语或宾语的指示代词也需要重读。

（2）句子的逻辑重音

句子的重音总是要表现说话人的思想和他所表达意思的重点，有时为了强调，句子中几乎任何词都可以有句子重音，包括一些通常没有句子重音的词，这种依说话者意图重读的音就是逻辑重音。

例如：Did you tell my wife?　强调"wife"，你要告诉我妻子吗?

强调"my"，你要告诉我的妻子吗?　强调"you"，你要告诉我的妻子吗?

五、语调

语调是帮助我们表达各种思想感情的重要途径，英语语调的基本类型有降调、升调和平调。降调表示说话人的态度肯定、意思完整、语法结构独立；升调表示说话人的态度不肯定、意思不完整、语法结构不独立；平调一般用于直接引语后面，表述所说的话，音高没有高低的变化。在意义比较复杂的句子或意群中，往往结合了三种基本语调，构成升降调或者降升调，而使语调变得复杂。

美国英语比英国英语更平民化，它的语调也更趋于自然，较少故意的抑扬顿挫；英国英语语调则起伏较大。不同的语调可以表示说话人不同的态度和不同的隐含意思。英语中同一句话采用不同的语调会产生截然不同的语意概念。例如："yes"，若用降调，表示说话人对所回答的问题十分确定；若用升调，表示对问题有疑问。语调具有强烈的感情色彩，它使语言更富有表现力。

责任编辑　黄煖喻

老年人健康食谱（二）

“贴秋膘”历来是人们的习俗，如果立秋后就忙着进补，不仅达不到应有的效果，还会生出诸多弊端。立秋后很长一段时间，气温通常较高，空气湿度也较大。此时如果大量进食补品，特别是过于滋腻的养阴之品，会进一步加重脾胃负担，使长期处于“虚弱”状态的胃肠无法承受“突如其来”的补品，易导致消化功能紊乱。因此，秋季进补之前重要的是先调理脾胃，调理脾胃须侧重于清热、利湿、健脾，以使体内的湿热之邪从小便排出，促进脾胃功能的恢复。汤的本意是开水，后来演变成了一种饮食形式的名称。这种饮食形式，不但可以帮身体补充足够的水分，而且由于将食材中的营养成分溶解在水中，更容易被人体吸收，所以成为秋季滋补的上选。大多数人认为汤要好喝一定要加香料，诸如花椒、大料、桂皮、茴香、鸡精、味精、之类。其实，喝汤讲究原汁原味，只要是时间达到了，汤的鲜美味道自然会飘溢出来，源自自然的美味，才是我们的身体和味蕾最喜欢的。

进补食物推荐：百合：有补肺、润肺、清心安神、消除疲劳功效。莲子：能祛余暑，滋补强身。山药：适用范围广，不论男女老幼、体健体弱，都可食用。白扁豆：煮粥或煎汤服，可健脾胃、增食欲。藕：熟藕能健脾开胃，适宜秋天进补。牛羊肉：秋天食用牛羊肉可温补气血。菇类：对疾病有免疫或抑制作用，在美国，蘑菇享有“上帝的食品”的美称。红枣：红枣能滋阴润燥、益肺补气。

一、双菇羊肉煲

主料：羊腿肉150克、羊肋肉150克、蟹味菇100克、白玉菇100克

辅料：姜、香葱、盐、料酒

双菇羊肉煲的做法步骤：

1. 羊肉切块，焯水洗净；

2. 蟹味菇、白玉菇去根洗净，姜切片、葱切段。

3. 取砂锅，放入羊肉、姜、葱和足量的水。

4. 开大火烧开后，去浮沫，调入料酒，改小火炖一小时。

5. 放进蟹味菇、白玉菇，调入盐，再炖10分钟，至蟹味菇、白玉菇熟透即可。

二、羊肉炖白萝卜

主料：羊肉、白萝卜、枸杞

辅料：葱、姜、白酒、胡椒粉、盐

羊肉炖白萝卜的做法步骤：

羊肉切块，白萝卜去皮切块，姜切片。

锅中放入清水，羊肉凉水下锅，待水烧开，待血沫膻味除净，捞出冲净待用。

锅中开水放入焯净的羊肉块，葱、姜，大火烧开，烹入白酒，改中火，盖盖煨1小时。

打开锅盖，放入焯过水的白萝卜（白萝卜焯水加一点盐（醋）去臭味，改大火煮30分钟，加盐、胡椒粉调味，看到白萝卜变软透明即可出锅，放入提前烧热的石锅中，撒枸杞、香菜叶，保温食用。

小贴士

羊肉：味甘、性热，入脾、胃、肾、心经；

温补脾胃，用于治疗脾胃虚寒所致的反胃、身体瘦弱、畏寒等症。羊肉肉质细嫩，容易消化，高蛋白、低脂肪、含磷脂多，较猪肉和牛肉的脂肪含量都要少，胆固醇含量少，是冬季防寒温补的美味之一；羊肉性温味甘，既可食补，又可食疗，为优良的强壮祛疾食品，有益气补虚，温中暖下，补肾壮阳，生肌健力，抵御风寒之功效。白萝卜：超强的解毒功能，白萝卜中含有的INDOL及酶物质，能分解治癌物质“亚硝酸氨”，更有抑制癌细胞生长的作用。其中的淀粉酶，能够阻止淀粉过多、消除胃炎及胃溃疡，其抗氧化性及抑制细胞老化的效果也非常明显；能防止骨质疏松，另外还有很强的解毒功能，可用于治疗食积不消、支气管炎、醒酒利尿等。

三、山药羊肉煲

主料：山药100克、当归3片、生姜3片、羊肉片50克

辅料：盐少许

山药羊肉煲的做法步骤：

1. 山药去皮，切滚刀块。切好的山药放水中，防止氧化变黑。当归用清水洗净，沥水备用。

2. 锅中水烧开，羊肉片放锅中焯一下，去腥，去油腻。焯完用温水冲洗一下。

3. 锅中加入1000ml水，放入山药、当归、生姜。中火开始煮，煮至开锅，这个时候山药差不多五成熟了。把羊肉片放进去，小火煮10分钟。羊肉片放的过早，肉质会变老，不鲜嫩（如果是羊肉块的话，要先炖羊肉，羊肉炖至快熟，再放山药，防止山药煮烂）。放入半勺盐，调味。

4. 枸杞洗净，放入锅中。盖上盖子，小火煮2分钟即可。

小贴士

淮山药：味甘，性平。 归脾，肺，肾经；有补脾养胃，生津益肺，降低血糖，延年益寿，补肾涩精的功效。山药含有淀粉酶、多酚氧化酶等物质，有利于脾胃消化吸收功能，是一味平补脾胃的药食两用之品。羊肉：味甘、性温；补虚劳，祛寒冷，温补气血；益肾气，补形衰，开胃健力；能御风寒，又可补身体，最适宜于冬季食用，故被称为冬令补品，深受人们欢迎。生姜：温散，以助羊肉散寒暖胃，又可辟除羊肉之膻味。当归补血养气；枸杞补肝肾，益精血，明目。

四、白萝卜炖虾

主料：虾、白萝卜

辅料：盐、姜、蒜、葱、生抽、鸡汤、香菜

白萝卜炖虾的做法步骤：

1. 萝卜去皮切丝，虾去沙线虾须，洗净备用，姜葱和蒜切片。

2. 锅热油，下少许葱姜蒜爆香，放入虾。

3. 一边翻炒一边用铲子摁一摁虾头，让更多的虾油流出来。

4. 等虾颜色略变红，下白萝卜丝，翻炒同时加生抽，盐调味。

5. 加一碗鸡汤，加锅盖炖5分钟，萝卜丝变软即可，端上桌时放些香菜。

小贴士

喜欢带汤汁的可以多加点鸡汤，不喜欢的则少加。



浅谈如何提高老年人学习西画的兴趣

蒙弟斌

西画，是不同于中国传统绘画体系的西方绘画，我们称之为西画，它包括油画、色粉画、水彩画、水粉画、素描等许多画种。传统的西画注重写实，以塑造形体为基础。基于西画的形似、写实特点，老年大学西画专业已经成为崛起的热门专业。

西画，要求精通光学、透视学、解剖学和色彩学等知识相互结合体现的。强调手脑并用，内容繁多，枯燥乏味，见效缓慢。所以，提高老同志对西画的兴趣是西画课程的重要环节。

本文围绕老年大学老同志的生理和心理上的特殊性和西画专业的难度高见效慢的特点。通过实践、分析、研究并总结，提出了提高老年学员学习西画的兴趣和积极性的途径、方法。围绕老年学员“老有所学，老有所乐”为中心，发挥教师的主导作用，调动学生的积极性和主动性，实现“陶冶情趣，丰富生活；强健身心，延年益寿；增长知识，余热生辉”的宗旨。

提高学员学习西画兴趣的途径、方法，我认为主要分成以下三个方面:

一、提高课堂教学质量

把握好第一节西方绘画欣赏课。这是学员对西画的第一印象。以PPT课件形式展现使学员了解西画的发展史、西画的表现形式和各时期的代表作品。要结合图文以讲故事的形式来授课，使学员感觉是在听故事而不是在学习，提高学员对西画的初步认识和兴趣。

通过高效率的课堂教学，发挥教师在课堂上的主导作用，使课堂活泼生动，使学员学而不厌，有收获，学习的积极性就被调动起来，从而提高了课堂教学的效率。教师努力提高专业水平，改进教学方法，因材施教是提高老年大学教学质量的根本途径。可以从以下几个方面做好课堂教学工作:

1．将心思放在备课上，把课堂教学在课前准备得淋漓尽致。

对于一个教师，上一堂课并不难，但上一堂有品质的课就不容易。因此，课前要根据教学大纲的内容结合老同志的特点，尽可能把专业知识生活化、简单化地进行备课。反复琢磨教案，反复将内容试讲，反复研究所讲内容是否新颖且通俗易懂，所举的例子是否源于生活而积极于生活。最后把授课的内容反复背熟，讲课时就可以应用自如，得心应手。事实证明，课前备课的老师讲课比没备课的老师精彩，课前备课充分的老师讲课又比备课不充分的老师讲得精彩。备课充分，内容丰富，学员学得也认真。学到知识，学员们自然积极主动，教学质量也跟随着提高了。

2．把本领放在课堂上，让课堂在自然活泼的气氛中学到新知识。

知己知彼，百战百胜，把课堂比作战场，那我们就必须先了解老同志的生理心理的特点，了解不同老同志的性格，才能实施最有效的教学方法。老学员们记忆力差，听过不久就会忘，基础

也参差不齐，教师要有一定的耐心。首先，从日常生活中与西画内容相关的话题切入，点燃思维的火花，温故而知新。其次，课堂内多做示范，多带学员跟着画，反复讲解技法要领。语言通俗易懂并保持幽默风趣，营造活跃的课堂气氛。例如：我在传授色彩在画面的运用时，对色彩补色的运用讲解为：要使物体的暗面颜色变暗，就要放一点点补色参合，效果既明显又使画面颜色丰富，但补色不能放多，免得物体失它本身的颜色。就像咱们炒菜一样，菜就是我们的物体，盐就是我们的补色，不放没有味道，放点盐味道更佳，放多了就变味。最后，态度亲切和善，学员有问必耐心答复。板书字大清晰，评画以表扬鼓励为主，能不批评尽量不批评。最后，总结巩固，课虽尽，意无穷。我经常会设计点悬念，比如提一些日常生活与西画相关的问题，激起老学员们课外踊跃探究的兴趣。

3．建立教学微信群，让生活与西画息息相关，紧紧相连。

借助于现代信息技术，每个班级建微信群，与学员在微信互相沟通，关心问候的同时探讨课外作业，教师可以通过微信批改作业，并能及时反馈信息，优化教学方法与措施。让学员把对生活的乐趣融入到西画学习过程当中，让西画也充满乐趣。

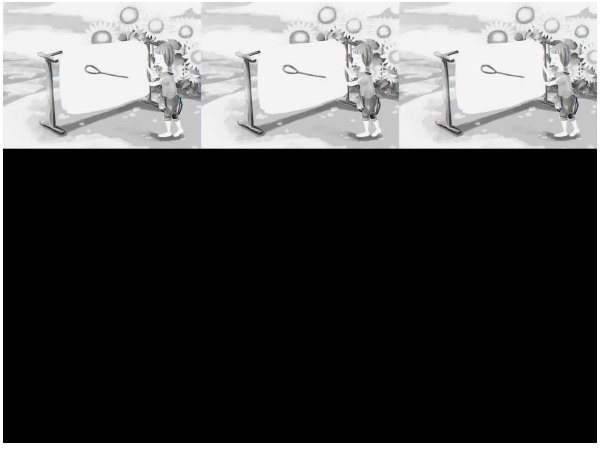
二、开展室外教学活动

艺术源于生活，但高于生活。写生，对生活美的捕捉和提炼，可以提高西画绘画技法水平。室内写生的静和室外写生的动截然不同，室外写生色彩的变化，光影关系的变化，只能对于某瞬间的抓捕。设置室外写生，从大自然取材，经过加工处理成为好的创作作品，使老学员们感到“老有所乐，老有所为”，从而激发了老学员们对西画的兴趣，提高他们对西画学习的积极性。

三、组织学员参观画展，鼓励学员参加绘画比赛，组织班级画展。

要学好西画，首先要学会用艺术的眼光去欣赏画。组织学员带着问题去参观画展，用自己所学的知识和观点对画展进行交流总结。综合提高学员们的审美能力和绘画兴趣。鼓励学员多参加绘画比赛。我曾带过的学员苏茜，参加广西女性书画大赛的作品《桂北印象》荣获三等奖，为老年学员们学习西画树立了坚定的信心。使他们相信老人依然可以学好西画，依然可以成为画家。组织学员举办毕业汇报展，通过作品展示使学员有成就感，在参观画展的过程当中相互交流经验，发现自己的不足和吸取别人的长处，提高自己。对有能力的学员更是全力支持开办个人画展。我所带过的学员方朝明在2018年10月份就在广西图书馆举办了《老邕州·新南宁》个人油画展是个很好的例子，引起了外界的关注和对西画的兴趣，使老年学员享受老有所乐，老有所为。

总之，老年大学是银发教育，是夕阳工程。西画是广西老年大学的一大特色专业，探索西画课堂教学经验，提高学员对西画的兴趣，提高学员的西画知识与能力，也是我不懈的追求。也希望通过大家的共同努力，把老年教育事业越办越好。



责任编辑　黄煖喻

笑话集

1. 晚上约了几个朋友打牌，女友不让去。我也没多说什么，在她脸上轻轻地摸了一下，便走了出去。

直到早上才回到家，不等她开口，我就说："宝宝，你皮肤弹性也太好了吧！早上摸了一下就被弹出去好远，差点迷路回不来了都。"

2. 哥们喜欢一女生，终于有一次，他捧着鲜花，当着全班同学的面向她表白，女生羞羞的问："你为什么喜欢我?"

哥们说："虽然你不怎么漂亮，脾气不怎么好，成绩不怎么优秀，在学校也不怎么起眼，甚至属于中下的一个女生，但我一看到你就有种莫名的感觉，我想这就是……"

"就是你瞎了!"女生把花一扔转身走了

3. 做了个很奇怪的梦，梦境里有两条龙一直在我头顶盘旋，我去哪都跟着。觉得太离奇了，挺纳闷，便跟朋友讲了。

他听了后震惊的大腿一拍，卧槽，卧槽！这可是双龙戏"猪"啊!!!

4. 商场里，男生正给女友抓布娃娃，仅仅投了10个硬币就轻松抓到了5个不同的布娃娃。

有路人见此也是羡慕不已，纷纷前来向他求教。

男生抱着布娃娃洋洋得意地向女朋友炫耀说："看我厉害吧?"

女友抡圆了给他一个大嘴巴："说！到底谈几个女朋友练出这身本领的！ "

5. 给暗恋的女生连续发了好几天短信，她都没回复，今天她终于回复了一条：TD。

我问："啥意思?"

她说："退订。"

6. 女："你一定会遇到更好的人。"

男："我连你这种普通货色都留不住，遇到更好的人有啥用?"

7. 七夕节那天，心情特别压抑，一个人去公园散心。

突然旁边一美女拍了拍我的肩膀，笑了笑说："帅哥，你是不是单身啊?"

突如其来的甜蜜让我有些不知所措，我羞红了脸，支支吾吾地说道：是啊!

"那能不能麻烦你帮我和男朋友拍张照，记得要开美颜哦……"

8. 女友嚷着让我给她买苹果X，我说："亲爱的我确实没钱，你非要买就是逼我去卖肾啊！要不……你问问你爸去?"

她懂事的点点头，然后给她爸打电话："爸，你知道哪里可以卖肾吗?"

9. 几个同事一起吃饭，一同事说起最近运气差，想去拜财神。

另一同事说：不知道这是好兆头还是不好，我上次刚拜完财神，就从庙前的阶梯上摔了下来，摔了十几级，还好没大事。

我：可能财神是想告诉你，能活着就不错了，你还想要钱?!

10. 昨天在一个经常光顾的五金店买个直角尺。

我：多少钱?

老板娘：12元!

我：我跟你老公很熟，总来买东西，他买我十块啊!!

老板娘：是啊，我知道啊！可我俩离婚了……

图片报道

责任编辑：邓如河



10 月 10–11 日，何天维常务副校长带领我校课题调研一组，就“新时代加强我区离退休党支部‘组织力’建设研究”、“聚焦离退休干部精神文化需求与精准服务研究”、老年教育发展情况等课题，深入河池市开展调研。（覃晓思　摄）



10 月 12 日，我校学员处和学委会临时党支部组织近百名学员走进广西军区南宁第二干休所开展“最美夕阳红”重阳节慰问演出，与干休所的老首长和老阿姨，以及全体官兵 200 余人，共同庆祝即将到来的重阳佳节。（蒋兴旺　摄）





10 月 30 日，由我校承办的“广西离退休干部庆祝自治区成立 60 周年文艺展演”在凤岭校区礼堂成功举办，本次文艺展演是第六届“多彩金秋”文化月重点活动之一。来自团队班级近 300 名老同志参加演出，欢歌笑语，共抒广西老年人美好愿景。（李　胜　摄）





2018 年 11 月 1 日，广西老年大学“庆祝自治区成立 60 周年书画展”在区图书馆开展，共展出我校学员创作书画作品 460 幅。左图为我校周芯副校长向区图书馆领导赠送《夕阳翰墨情》作品集；右图为教师学员参观书画展。（罗　乐　摄）





2018 年 10 月 30、31 日，周芯副校长带领“助力扶贫茶艺班”师生 29 人，到凌云县百陇村开展游学助力扶贫活动，将课堂延伸至扶贫点，一路学习，一路奉献爱心，收获满满。（经克　摄）



哺育　　陈美然

主办单位：广西老年大学

地址：南宁市园湖南路 2—60 号

邮编：530022

印刷：广西区党委凤凰印刷厂