

# 《传奇人生》

## 图书基本信息

书名：《传奇人生》

13位ISBN编号：978751264034X

出版时间：2016-6

作者：蔡万坤

页数：396

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《传奇人生》

## 内容概要

本书是“中国旅游管理科学的开拓者和奠基人”、北京联合大学旅游学院资深教授蔡万坤先生一生奋斗的简洁回忆。书中叙述了在不同历史时期作者具有传奇色彩的不断奋斗的心路历程。全书内容主要包括童年愉快的“故乡岁月”；顺利成长的中学时代；大学期间的“北京二外的风雨人生”和接受再教育被打成“五一六”骨干分子的“军旅生涯”；跌入人生低谷又欲再起的8年中学教师生涯；重点则讲述了找到“新事业的起点和支点”，用丰硕的科研成果破格晋升为讲师和副教授而“扬起旅游业中的人生风帆”；在正教职称晋升中所遭受的长达10多年的压制、打击和迫害，却又因所取得的众多重要成果而成为“中国旅游管理科学的开拓者和奠基人背后的故事”；在教授生涯中所经历的三次著作高潮及其对中国旅游管理科学的发展贡献。同时还回忆了作者“事业成功离不开的家庭生活”进入“从心所欲”之年后的“养生之道”及其所坚持的心理、药物、食疗、运动、导引养生术和穴位按摩等养生方法、技巧的运用和效果。作者一生挫折不断，奋斗不止，贡献突出：主持完成了2项省部级科研课题，参加或独立完成了6项省部级科研项目，公开发表过60多篇论文，主编和独立出版了50多部专著和教材。主编发表的著述达2600多万字，个人独立完成和发表的著述达1600多万字。书中所反映的作者不断追求人生目标，于面对人生挫折和不幸遭遇，艰苦奋斗，永不屈服，永不言败及其所具有的“实干兴邦”的精神及其进入老年后的科学养生理念和方法技巧，无论是对广大青少年的健康成长，还是对各行各业的人们，都有良好的借鉴作用。

# 《传奇人生》

## 作者简介

蔡万坤 教授。男，1944年6月出生，四川渠县人。农工党员。北京旅游学院教研室主任。1980年起，从旅游教育和科研工作，主要从事旅游战略、旅游经济和旅游管理研究，是中国旅游管理科学研究的开拓者和奠基人。主要业绩：在旅游战略研究领域，1985、1995年2次参加北京旅游战略规划研究，任课题组负责人和综合课题组负责人。

# 《传奇人生》

## 书籍目录

第一篇 读书方见道 成才历苦寒.....	1
第一章 朦胧的故乡岁月（1944 ~ 1958 年）.....	3
一 贫寒家世.....	3
二 童年趣事.....	6
三 朦胧村小.....	8
四 区镇学堂.....	9
第二章 风华正茂的中学时代（1958 ~ 1964 年）.....	12
一 第一次离家.....	12
二 裁员调整与县级三好学生.....	14
三 李渡中学之忆.....	17
四 县城最高学府.....	19
五 自带干粮的激励.....	21
六 从班干部到校团委.....	23
七 圆大学梦的奋斗.....	25
八 难忘师生情谊.....	28
第三章 北京二外与风雨人生（1964 ~ 1972 年）.....	30
一 进入北京二外.....	30
二 为外交官梦想而苦读.....	33
三 “文革”中的风雨人生.....	35
四 并不完整的大学学历.....	40
五 4702 部队的五好战士.....	42
六 再回二外的风雨简历与第二次分配.....	46
第二篇 盛世碧云天 逢时凌云飞.....	49
第四章 人类灵魂的工程师（1972~1980 年）.....	51
一 普通中学的西语教员.....	51
二 较受欢迎的政治课教师.....	52
三 175 中学的优秀班主任.....	54
四 迟到而又较和谐的婚姻.....	56
五 寻求人生价值的出路.....	60
第五章 旅游业中的人生风帆（1980~1989 年）.....	64
一 新事业的起点和支点.....	64
二 扬起旅游业中的人生风帆.....	69
三 握好教学与科研工作的助推器.....	76
四 在全国学“建国”的背后.....	80
五 市级科研课题的核心成员.....	84
六 国家统考和职称考试的专业负责人.....	87
七 填补空白的旅游管理教科书.....	91
八 破格晋升的年轻副教授.....	93
第六章 被誉为中国旅游管理科学开拓者和奠基人的背后（1989~2003 年）.....	96
一 到实践中去打下更坚实的基础.....	96
二 中国饭店企业管理科学的开拓者.....	104
三 国家级规划教材《餐饮管理》的创始人.....	107
四 省部级项目“旅游企业管理研究”的主持人.....	111
五 国家旅游行业质量管理标准的主持制定者.....	118
六 第一次著作高潮的旅游管理专著.....	122
七 在教学与培训中传播旅游管理科学.....	125
第七章 三次著作高潮中的教授生涯（2003~2014 年）.....	129

# 《传奇人生》

一 不屈又屈死人的正教职称申报.....	129
二 挫折中得到的人生成功感悟.....	134
三 管理科研中的第二次著作高潮.....	139
四 花甲之年的年轻党员与教授.....	143
五 第三次著作高潮的管理科学贡献.....	145
六 仍在延续的教授生涯.....	150
七 临近“从心所欲”之年的第四次著作高潮.....	154
八 人生事业的自我评估.....	157
第八章 事业成功离不开的家庭生活（1975年至今）.....	165
一 事业中的贤内助.....	165
二 让孩子在和谐中长大成人.....	166
三 “小康即安”的家庭生活.....	167
四 寻求健康长寿之道.....	170
第三篇 禁怀宽如海 养生法古今.....	173
第九章 老年养生的科学意识形成.....	175
一 人生事业鼎盛时期的不幸遭遇.....	175
二 最初形成的养生含义的粗浅认识.....	177
三 逐渐引起重视的老年养生问题.....	179
四 学习掌握一些老年养生的科学理论与知识.....	183
五 老年养生要树立的一些基本观念.....	206
六 老年养生要遵循的四大基本原则.....	210
七 老年养生应保持和达到的健康标准.....	214
第十章 细火慢熬的老年心灵养生鸡汤.....	216
一 老年养生要从心理开始，细火慢熬其心灵养生鸡汤.....	216
二 老年心理养生要熟知其内容原则和标准.....	220
三 家庭幸福和谐的心灵养生鸡汤是这样熬出来的.....	226
四 重德不危有德则乐是老年养生良好的心灵鸡汤.....	230
五 不思八九，常想一二的心灵养生鸡汤要细炖慢熬.....	231
六 寡欲静心，中庸平和才是老年养生的特效心灵鸡汤.....	232
七 心理养生的方法和实践逐步形成的健康心态.....	234
第十一章 药物和食疗结合是老年养生的必由之路.....	240
一 老年养生为什么要坚持药物与食疗结合.....	240
二 老年养生要熟知药物的调养与治疗作用.....	246
三 老年养生要掌握食疗对身体养护的分类功效.....	249
四 药物和食疗结合的老年养生技巧.....	253
五 药物和食疗结合的老年养生注意事项.....	262
六 部分常用有效的老年养生食疗与药膳验方.....	263
七 老年养生食材性味食疗歌.....	273
第十二章 运动养生的项目选择和方法运用.....	275
一 老年养生运动项目选择.....	275
二 太极养生的方法运用和身轻体健效果.....	282
三 触穴五脏振动功让脏腑功能强盛协调.....	287
四 托天蹬地摆头功缓解了我的动脉血管疾病.....	290
五 甩手荡腿运气功让人感觉老当益壮.....	292
六 坚持运动养生的注意事项.....	293
第十三章 老年导引养生术的方法运用与效果.....	295
一 导引养生术简介与项目选用.....	295
二 太极揉腹导引术的方法运用和养生效果.....	295
三 神游吞液导引术的练功方法与神奇效果.....	298

四 齿舌运动导引术的练功方法好处多多.....	301
五 揪贯双耳导引术的练功方法与作用.....	305
六 头面梳搓导引术的练功方法与效果.....	306
七 强肾保阴导引术的练功方法与作用.....	308
第十四章 穴位按摩养生术的方法运用与功效.....	310
一 学习掌握一些老年穴位按摩养生术的相关知识.....	310
二 眼部穴位按摩养生的方法运用和效果体验.....	316
三 面部穴位按摩养生术的方法运用与功效体验.....	318
四 头部穴位按摩养生术的方法运用和效果体验.....	322
五 手部穴位按摩养生术的方法运用与效果体验.....	325
六 胸腹穴位按摩养生术的方法运用和效果体验.....	328
七 腿脚穴位按摩养生术的方法运用与效果体验.....	331
第十五章 人生阅历三段论所得到的启迪.....	335
一 身心成长与知识经验的学习与准备阶段.....	335
二 谋生立命与事业奋斗的基本成功阶段.....	338
三 力求健康长寿的养老养生渐入佳境阶段.....	341
第十六章 科研工作的个人著作年谱.....	343
第一部分 学术论文与专业文章年谱.....	343
第二部分 旅游专业教材编著年谱.....	351
第三部分 旅游研究专著年谱.....	356
第四部分 退休后的部分著述年谱.....	361

## 精彩推荐

### 第一章 朦胧的故乡岁月（1944 ~ 1958 年）

#### 一 贫寒家世

渠江发源于陕西和四川交界的万源山区，流经宣汉、达川、渠县，经广安、合川汇入嘉陵江。1944 年农历 4 月 29 日（阳历 6 月 10 日），我出生在四川省广安县白市乡渠江边上的苟家湾。第二年 10 月，当我还只有一岁半时，我家又搬到了苟家湾北边 30 多里外的渠县琅琊乡千蓬庵村的花朝门。我的幼年和童年就是在这个离渠江 5 里地左右的花朝门度过的。

我的祖籍在四川省广安县白市乡蔡家坝。到我祖父这一代，家已搬到离蔡家坝 3 里外的龙凤潜。1897 年农历 9 月 22 日，我父亲就是在龙凤潜出生的，并在这里度过他的青少年时期。我的祖父名仙亭，祖母娘家姓陈，出嫁后随夫姓，叫蔡陈氏。祖父育有三子：大伯父蔡德礼，20 世纪 50 年代已过世。二伯父蔡德福，在我出生时就已过世了；我父亲排行老三，名德财，字承先。

我的母亲娘家姓张，婚前家住花朝门西北 8 里地左右的张家拗。我外祖父叫张承双，他与外祖母育有二子三女。外祖父在我出生前，外祖母在我还很小的时候就先后过世了。两个舅舅也过世较早，没有给我留下什么印象。我母亲 1900 年农历 4 月 10 日出生，她是家中的大姐，出嫁后随夫姓，叫蔡张氏。她的大妹我们叫她二姨，嫁给渠县鲜渡乡徐家坝的徐天富为妻。么姨嫁给花朝门 2 里地外的蒋家湾蒋立仕为妻。我的外祖父、舅舅和姨父家都是农民，均以农耕和家庭副业为生。

我在家中排行老六。父亲 47 岁、母亲 44 岁才有了我，是家中最小的。我有两个哥哥。大哥蔡万仟，1933 年 9 月 16 日生。1950 年他参加了中国人民志愿军。入了党，当过副排长。1958 年转业回到老家。当过村主任、村支部书记（人民公社时期叫大队）与大嫂陈举碧婚后育有三子两女，已是儿孙满堂。不幸因股骨头坏死已于 2010 年 3 月 1 日去世。二哥蔡万政，1936 年 1 月 16 日生。10 多岁时，父母让他拜隔壁贺木匠为师。与二嫂陈良碧婚后育有二子五女，也已是儿孙满堂。不幸已于 2014 年春节后因病去世。我还有三个姐姐：大姐蔡万杰，1925 年 4 月 25 日生，与广安县观阁区苏家坨的苏万合成婚。靠种地兼做石匠为生，育有四子。两人 20 世纪 80 年代已过世；二姐蔡万福，1929 年 6 月 10 日生。嫁与广安县白市乡丁家坝的丁文奇为妻，育有二子二女。二姐夫是共产党员，当过村支部书记，也以务农为生。二人都已于 20 世纪 90 年代和 21 世纪初先后去世；三姐蔡万成，1940 年 7 月 20 日生。嫁给离花朝门只有 1.5 里地的七星村周绍轩为妻，务农为生。育有二子二女，也已儿孙满堂。

我的家世是比较贫寒的。听父亲说过，我的曾祖父、祖父到父亲一代，都是农民，靠种地和家庭副业为生。传到我们这一代，除我通过读书离开老家来到北京，成为知识分子外，其他全部以农耕持家。

## 《传奇人生》

我的贫寒身世是与父亲、母亲一生的奋斗，为求生计与发展而不停地搬家密不可分的。四川省的广安、华蓥、渠县、达川一带，地处大巴山余脉。我的祖籍地广安和故乡渠县地区，以丘陵地貌为主，人多地少。农民的居住点特别分散，大多是三五家，十几家就形成一个居民点。几十家、上百家的居民点极少。这些居民点大多按宗族姓氏与地形结合取名。如上面提到的蔡家坝、苏家坨，有的以典故、传说取名。如我父亲和我的出生与成长地龙凤潜和花朝门等。听父亲、母亲断断续续地讲他们的身世得知，一生中他们都是在奔波劳碌中度过的，先后搬过7次家，住过8处分散的居民点。父亲20岁与母亲成婚，婚后不久独立成家，从广安县白市区龙凤潜的家中搬到5里外的“大地边”创立新家。这是父母独立支撑的第一个家庭，也是我们兄弟姐妹6人后来得以出生、长大成人的家庭起点。听父母说，当时家中只种了租来的5挑谷的土地（一挑谷大致相当于0.2亩的面积），租期3年。家具农具除母亲陪嫁的一张床和柜子外，都靠他们陆续购置。辛苦种的粮食，部分交租，部分自用，其生活的艰辛可想而知。3年租期满后，父亲在离大地边不远的唐家湾又重新租了田地，第2次搬了家。再过五六年，父亲第3次将家搬到了一个叫“新房子”的地方。以后每隔几年，父亲就搬一次家。第4次新家在王家沟，第5次到河东坪，第6次到苟家湾。直到父亲48岁，母亲45岁，第7次搬家到花朝门后，家庭住址才固定下来。这7次搬家，都在广安与渠县的交界处流动，所住过的8个居住点，也没有离开渠江两岸5里的范围。父亲和母亲频繁搬家的身世和经历，是随着他们的艰苦创业、辛勤劳动、勤俭持家和家庭人口的增加，租用和购置的土地面积的扩大而进行的。我父亲是一个勤劳、朴实、开朗、和善，具有艰苦奋斗与创业精神的庄稼人。他身材魁伟、体魄强健，身高一米八以上，大脸盘、高鼻梁、深眼窝、大眼睛。眉毛浓而长，两眼炯炯有神。额头较宽、颧骨略高、耳朵大而瘦长，下颌骨较宽而略高，颧骨与下颌之间的面部有点下陷。嘴偏大，上嘴唇略长，留有3~4寸长的胡子。面色红润，肩宽腰细，手脚粗大，平时给人的印象是面目和善、精神饱满、表情愉快而略显威严。具有丰富的人生阅历，说话有条理，能讲不少戏台上的历史故事。会打算盘，心算能力较强。虽然不识字，但有丰富的农耕知识和人生经验，善于为家庭的生计与发展而谋划和操持。我母亲是一个勤劳、善良、文静、很富感情、意志坚强、善于操持家务的农家妇女。她身材娇小，年轻时缠了小脚。身高一米五六左右。圆脸、皮肤白净，大眼睛、高鼻梁、肩宽腰细、身材匀称协调。眼神明亮而和善、性格温和、手脚勤快、做事干净利落，但平时言语不多。说话很有条理。

当父亲和母亲在广安县白市区的大地边组建自己的新家时，他们只有两口人，只租种了5挑谷的土地。到第3次搬家到“新房子”时，家中不仅有4口人，还有了自购的10挑谷的土地。种植的田地也增加到20多挑谷的面积。要知道，20世纪的三四十年代，在川东地区的广大农村，下层农民的生活是十分艰辛的。能够依靠租地种粮和从事家庭副业，在不仅要年年交租，还要养活不断增加的家庭人口的情况下，能够积攒资金购置自家土地的农民，往往是百里挑一的。父亲和母亲的每一次搬家，都是一次新的创业、新的奋斗。每到一个新家，父亲就领着一家人辛苦耕耘，深耕细作。父亲十分熟悉一年中的各个季节、农时和天气变化。什么时候育种，什么季节插秧，什么时候种麦，什么季节种什么蔬菜瓜果，他都了然于胸，总是能够根据季节、农时、天气来安排家中各种农作物的栽种、培育、施肥、除虫、除草。所以单位面积能够收到的粮食比别人多一些。除主要从事农耕外，父亲总是利用农闲和有利时机，外出打工，挣一点零花钱。我母亲则是一个勤俭持家、相夫教子，具有强烈家庭责任感的贤妻良母。每到一个新家，母亲除帮助父亲做一些种菜、点豆的农活外，主要承担家务劳动和我们这些孩子的抚养。母亲会纺纱织布，年轻时，每月能织出1~2匹的土布。除供一家人的穿衣外，每年还能外卖积攒一点儿钱。此外，母亲每年要养2~3发猪，每发2~3头。还要养15~20只鸡鸭，一头牛。牛主要用于耕田。每年卖猪、鸡蛋、鸡鸭也能贴补家用，积攒一些资金。每次搬家，父亲都会看准时机和市场行情，卖掉自己上次搬家购置的土地，退掉上次租用的土地，再买下和租用新的田地。这样，在家庭人口不断增加的同时，自有和租用的土地也就有所增加。有时遇上天灾人祸，会使自有和租种的土地面积减少。所以，当父亲第5次搬到河东坪时，种植的土地面积已增加到80多挑谷了。其中，自有土地30多挑谷。但因严重旱灾，家中遇到盗贼，到第6次搬家到苟家湾时，家中的土地就剩下24挑谷，自有土地不到10挑谷了。直到最后一次到花朝门定居。家中也只有30多挑谷的土地。直到20世纪50年代的土地改革，我的大姐、二姐已经出嫁，家中人口增减为6人。自有土地只有不到20挑谷，所以被划为下中农成分。

我的父亲和母亲，为了不断扩大的一家人的生存和发展，从20世纪20年代末到40年代，在川东贫瘠的土地上，不断搬家，不断创业，奔波劳碌。虽然命运并没有让他们创下什么家业，但他们这种不屈

## 《传奇人生》

不挠、艰苦奋斗、勤俭持家、永不言败的精神和坚强意志不仅是一份宝贵的精神遗产，而且对我性格的形成也是有一定影响的。他们一生中频繁的搬家次数，已经超过了具有冒险精神的 20 世纪 90 年代美国人的平均水平。这与旧中国广大农民十分恋故土，三代不离老家的传统风俗是大相径庭的。



# 《传奇人生》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)