

退休后,别让自己在家里“晾着”

阅读提示

退休后,我经历了从消极悲观到积极乐观的心理调整过程,几年摸索后终于再次融入社会,找到自己的情感家园,现在徜徉在快乐和充实的幸福生活之中。

我是 2010 年从教育系统退休的。和其他老年朋友一样,经历了从消极悲观到积极乐观的心理调整过程,几年摸索后终于再次融入社会,找到自己的情感家园,徜徉在快乐和充实的幸福生活之中。

感悟最深的,是退休后学习意识千万不能淡化,需把“终身学习”的理念真正落到实处;不要以“年龄大”为借口,拒绝参与各种社会活动和诸多人生的挑战。对于学习,不能只是有用才被需要,而要使之成为一种习惯,一种生活方式,甚至是一种享受。如果退休后能保持这样一种不断前行的积极状态,就会让自己忘记年华的流逝,永葆青春的活力,何来精神上的落寞?平时,常听到一些老年朋友为不会电脑打字、微信支付、网上购物等等简单的现代生活方式而苦恼,其实,只要真正学起来,敢于探索,不耻下问,何难之有?

人老最怕孤独与无聊,退休后最忌在家里“晾着”,要经常走出去,适时找到符合自身需求的活动平台,包括健身、娱乐、交友、求知、志

愿服务等各个方面,让自己再次“入群”。“群”是一个家庭,也是一个团体;是远行的舒适车厢,也是展示才艺的快乐舞台。有“群”真好:诸多朋友,天天给予彼此不同的问候,探讨着精彩话题,交流技艺心得,展示歌喉舞姿,走向社会奉献,携手旅游观光,不亦乐乎!我有几位老年拳友,除参加武术协会外,还参加老年大学音乐班、莲城诗词学会、小荷志愿者开心点,每年在网上“接龙”组织朋友若干次国内外旅游,每天被邀与群友在手机上微聊等等,晚年生活过得开开心心,有滋

有味。

多与年轻人交朋友。社会活动中,年轻人往往热情奔放而耐力稍逊,老年人沉稳持重而活泼不足,两者具有互补性,双方结合,活动气氛和谐而热烈,如同“男女搭配,干活不累”,常常会收到意想不到的效果。2014 年,丽水在创建国家卫生城市中,我有机会与社区一群年轻人亲密接触,深深为他们火热的工作热情所感动。面对这些忙碌敬业的年轻人,我感到羞愧,于是逼自己走出小家,迈向社会,与公益活动结下不解之缘,原本赋闲无所事事的我,在“创卫”中竟被评为小区“优秀楼道长”。

(市区 潘思斌 71 岁)

40 年前我考上了大学

我的小学和初中是在云和县云峰公社中心学校完成学业的,虽然在这所云和龙泉两县交界的山区学校我成绩名列全班第一,但一到云和中学就处于中游的水平了,尤其是高中语文,始终处于下游的水平。但我努力学习,不断追赶,由于成绩进步很快,1977 年恢复高考时,我们云和中学 9 个高一年级的班级每个班推荐 6 名学生参加浙江省高考初试,我作为高一(4)班综合成绩第二名有幸参加了考试,当时全校 54 个参加初试的同学只有 18 个同学通过初试,有资格参加全国统一考试,我又一次有幸参加了 4% 录取率的高考。我清楚记得当年的作文题目是《路》。虽然我 5 门

课程(数理化语政)总分考了 228 分,但由于录取还是各省按照名额划定分数线的,浙江分数线高达 260 分,北京和上海都是 220 分,西藏是 160 分。我名落孙山后继续回到班级参加正常学习。

由于我参加过 1977 年冬天的高考初试和复试,锻炼了自己,在 1979 年 7 月 7 日—9 日的 3 天高考中比较顺利,考上了自己理想的本科高校浙江农业大学,那时浙江省称作大学的只 4 所,即浙江大学合并之前的浙江大学、浙江农业大学、浙江医科大学和杭州大学。当时称为学院的本科院校也只有 8 所,分别是浙江美术学院

(后改为中国美术学院)、浙江师范学院、浙江林学院、浙江中医学院、浙江丝绸工学院、杭州商学院、杭州电子工学院和温州医学院。

一晃 40 年过去了,据最新教育部公布数据,浙江加上刚刚批准的浙江科技大学和绍兴大学,称为大学的公办大学就有 16 所,足足增长 4 倍。本科学院也由 8 所增加到了 32 所,就是咱们丽水也有了自己的本科院校丽水学院。

那时我是我们公社 7 个大队 4000 多人唯一一个考上本科大学的,现在每个村都有考上本科院校就读的,我儿子还考上了博士,真是今非昔比。

(市区 梅显才 59 岁)



病毒是您给传染的

我每天都要打开电脑上上网。那天我突然发现电脑打不开,只有一个亮点闪来闪去的。我给上门帮我维修过电脑的技术员小黄打电话求助。小黄分析说我的电脑可能是染上病毒了。小外孙站在一旁听到了,好像突然想起什么来:“姥爷!电脑的病毒是您给传染的吧?”

“为什么是我给传染的?”我不解地问道。

“前天您得了重感冒,还坐在电脑旁不停地打喷嚏,您说病毒还不是您给传染的?”小外孙说。

(市外 李朝云 55 岁)

快救小鱼

星期六上午,我和快 5 周岁的孙子在看电视,当看到节目中有个小男孩因溺水身亡、亲人们都极其悲痛的场面时,孙子突然站起身,拉着我说快去把大鱼缸里的鱼放出来。

我问为什么,孙子说:“鱼在水里也会被淹死的!”

我说:“不会,放心吧!”

孙子问为什么,我想了一会儿也没想好怎么回答他。孙子倒是有了自己的答案,他说:“那是因为鱼没有腿吧?”

(市外 王振千 59 岁)



年少时,见人家书法漂亮,很想学习,可惜青壮年农活繁忙没有时间学。前些日子,看到《处州晚报》桑榆情版刊登了《练书法需 1 万小时定律》的文章,很受启发。遂开始天天练一练毛笔字,坚持到现在,感到略有进步了。我虽然年过七旬,仍然有精力,有条件,练练书法,真的很幸福!

(缙云 赵成义 71 岁)

只要用心发现,幸福就在身边。多观察多体会,留住那些让人愉悦、满足、心动的时刻。您生活中的每一个“幸福一瞬间”,火热征集中。来稿请寄:丽水市中山街北 126 号丽水日报报业传媒集团 704 办公室,或发送至邮箱 c215166610@163.com。