

不甘寂寞

□张宜举

我年少初入社会时,工作上不少碰壁,无奈只有仰天长叹。时间长了得出:寂寞误人生,不甘寂寞才有希望。所以写稿创作直到如今。

人的一生,不可能事事顺心,也会有苦闷和烦恼,感到生活的无聊和环境的清冷,容易产生孤寂之感,心生寂寞。

寂寞,乃人之常情。究其原因,无非是没有事干造成的,对人生的追求缺乏理智的思考,而使心灵深处出现“荒原”。

寂寞大致可分为两种类型,一种是人性性的,缺乏朋友,缺乏与他人交往的机会;另一种是情绪性的寂寞,缺乏与其他人真正的沟通,在情感上无法获得满足。由寂寞继而发展为绝望无援、自我否定和情绪低落。由寂寞构成的压力,会导致一系列的心理变化,久而久之,还可能形成各种疾病,不利健康。

寂寞并不可怕,可怕的是无事生非,找刺激来解寂寞。面对寂寞和失败,有人把自己灌得酩酊大醉,让酒精驱赶寂寞;有人把自己关在房间里不愿见人;有人却能冷静地审视自己,重新认识自己,不断完善自我。忍受,不解决问题;驱赶,只是暂时;寻欢作乐后果也不会更好。只有敢于面对现实,耐得住寂寞,善待寂寞,才是人生走向成熟的标志。

古往今来,大凡有作为、有成就的人,无不是耐得住寂寞、经得起时间考验的。他们以此来苦其心志,砥砺风霜。屈原在流放中写出《离骚》,司马迁为完成《史记》苦受官刑之辱。事实证明,善待寂寞者,不为名利所累,不为荣辱动心,在接受寂寞的同时,也实现了人生价值和灵魂的升华。故寂寞不能与痛苦、失败画等号。因此,生活中能够善待寂寞的人,便是智者和强者。

不能被寂寞打败。一旦寂寞来临时该如何对待?我的体会是振奋精神。因为寂寞并非是永久的、不变的。克服寂寞的根本途径是走出自我封闭的生活小圈子,加强与外界的沟通与交流,要乐于与别人交往,联络和增进感情;学会关心别人,产生真正的友谊,交流思想,相互勉励;多参加一些有益的文体活动,使生活充满乐趣;给父母、家人、朋友写封信,既联络了感情,又提高了写作能力。再就是“充电壮脑”,勤奋学习,读书明理,修身养性,增强自身素质,让自己充实起来。兢兢业业,努力工作,寂寞中创造丰富人生,使青春焕发活力,把寂寞一扫而光。

莫等白了少年头,空悲切!让我们为富民强,振兴中华而奋斗吧!

莫等白了少年头,空悲切!让我们为富民强,振兴中华而奋斗吧!

莫等白了少年头,空悲切!让我们为富民强,振兴中华而奋斗吧!

莫等白了少年头,空悲切!让我们为富民强,振兴中华而奋斗吧!

与人分享“看家本领”

“十一”长假前一天,猛然看见楼道小黑板上写着启事:“‘十一’假期做点啥,咱们切磋厨艺吧。如果你想学做菜,请给我家来电话。”写启事的是我们三楼邻居王大哥,他刚刚从一家饭店的厨师岗位退休。平时,街坊邻里都羡慕他有一手好厨艺,现在看见王大哥愿意献艺给邻居,我求之不得,马上打电话给他。

最后一共有六个人报名。王大哥准备了三个内容:第一天讲馆子菜,第二天做家常菜,最后一天“你问我答”。

“十一”那天,大家一边和王大哥一起做准备,一边唠起嗑。于阿姨说:“我来这里,可是既当学生,又准备回去当先生呢。”她说,前些日子到女儿家住了几天,女儿不在家做饭,三天两头下馆子。这样不仅造成不必要的浪费,而且不利于健康。女儿也挺委屈,说工作忙,没时间做饭;另一方面也是厨艺不怎么样,做不好。于阿姨准备在王大哥这里学几手回去教女儿。李大叔接过话茬:“老于兄弟这个厨艺培训班办得太及时了。昨晚我和老伴商量,等我学会了,家里来个‘厨艺大比拼’,借此机会提高孩子们的厨房技艺。”王大哥乐了:“十一练厨艺好,一是有时间,二是有人气,三是有原料,做素的、炒荤的,就尽情地来吧!”

时间尽管短暂,但我们既学到了“麻辣豆腐烧鲫鱼”、“鹌鹑蛋鲑鱼红烧肉”、“西芹炒虾仁”等馆子菜的做法,还学做了“肉片烧茄子”、“酸菜猪肠”等家常菜。更令人惊喜的是,王大哥还特意教了“炖双豆”、“干锅花菜”、“蒜炒糯米藕”等菜式。这些菜减肥、美容、保健,既好吃又有营养。

最后一堂课上,大家在一起交流,不仅谈了参加厨艺培训班的收获,而且表示应该向王大哥学习,也把自己的“看家本领”贡献给邻居。经过商定,在接下来的日子里,由四楼赵姐办编织培训班,由我办小学生写作培训班,再由一楼林哥办交谊舞培训班,由二楼马姐办声乐培训班……

我相信,邻居们通过举办一个个免费培训班,不仅可以相互学习、相互交流,还会加深感情,让退休生活更加充实快乐。

(吴敏)

遛“假鸟”的老人

□李自强

在郑州市的一个社区,一位爱好养鸟的老人近来常常掂着一个鸟笼子溜达在大街小巷、广场公园。让人惊奇的是,他的鸟笼子里装的是“假鸟”:一只彩色的、做工精细、惟妙惟肖、形貌酷似真鸟、装有学人说话装置的鹦鹉。走在大街上,回头率极高,尤其是孩子们,围着看稀奇,问这问那,老人是有问必答,脸上满是自豪。

老人为何遛“假鸟”?答案让人心酸。原来,三年前老人的老伴不幸去世。老人独居一室,孩子们工作忙,只能逢年过节回家探望他。孤独、寂寞的老人就想了这一招,吸引人们的关注,活跃自己晚年的业余生活。

看了这则电视新闻,我心里很不是滋味。扪心自问:做儿女的,体味到老人的孤独和寂寞了吗?

如今,子女们多为工作而奔走他乡,“四世同堂”的大家庭少见,温馨美满的三口之家、二人世界比比皆是,孩提时的家成了空巢,只有老人默默地守在那里。他们每到夜幕降至,节日来临,都会盼望子女回家来,享受“儿孙绕膝、其乐陶陶”的晚年生活。当盼不到儿女回来时,孤独寂寞、失望郁闷,使他们郁郁寡欢,黯然神伤。长此以往就得了老年忧郁症。据调查,目前我国患忧郁症的老年人已达 32.1%,并有上升的趋势。而这些都是由于忽视老人的精神生活,忘记了“精神敬老”,“精神赡养”不足造成的。《老年人权益保障法》规定:“赡养人应当履行对老年人经济上供养、生活上



照料和精神上慰藉的义务”。所以,孝敬父母,除了满足父母的物质需求外,更重要的是对父母精神上的赡养。

其实,精神赡养并非难事,只要子女们从日常小事做起:一句问候的话语;没事常回家看看,问问老人生活上的难处,聊聊自己工作上的困惑,说说自己对老人的想念;为他们做一顿可口的饭菜,一起吃顿团圆饭;找点空闲陪他们看看电影、逛逛公园,到外面旅游赏景,并把他们的笑容留在摄像机中,这些对老人的心灵都是一种慰藉。要想老人从孤独与失落中摆脱出来,只有从精神上关爱他们,让老年人享受到晚年的乐趣,才能让他们感受到生活的美好,快乐地过幸福晚年。

俗话说:“不怕缺金少银,就怕骨肉不

亲”。任何金钱上的补偿都代替不了儿女的亲情。人都有老的那一天,要学会从感情上与老人沟通,不要老借口工作忙,家务忙,应酬多。需要做的事情确实很多,但爸妈只有一个,多陪他们拉些家常,说些贴心话,从心灵上拉近距离;让他们参与家政管理,感受到在家庭中的重要位置;使老人树立自信,正确定位自己,这样很容易使老人摆脱忧郁症的阴影。总之,作为子女只要多开动脑筋,多站在老人的角度上想问题,就能使他们的晚年生活真正愉快起来。只有让老人快快乐乐地度过晚年,才能实现子女报答老人“养育之恩”的心愿。

今天老人的生存状况就是我们明天的样子。

请多给老人一份爱!



老来饱两福

在职的时候,每天都在家与单位两头转,没时间出去看风景饱眼福,自然也品尝不到各地的美食饱口福。退休后,终于有大把大把的时间外出走走了,每年都不少于四次。而每每外出游山玩水,我在一饱眼福的同时,总还要一饱口福才算尽兴。

饱眼福,那是旅游的“主食”。名山大川、风景名胜,可谓是美景悦目、秀色可餐。饱口福,则属于“副食”了。我并非馋虫一条,也非美食家,只觉得外出旅游若能眼福口福两相饱,就好比“赶墟搭买糖”那样,既办了正事又得了额外收获。因此,我每游一处,饱览之余,便是吃字当头,以网罗当地美食为快事。

旅途饱口福,不在吃,重在品。一地的风味、一地的美食,细细地尝、慢慢地品,总能品尝出当地独有的风土人情,于是

加深了对这一处景观的记忆,增加了值得回味的东西。去年与一友人游绍兴,在咸亨酒店要了一碟茴香豆、半斤绍兴老酒,坐在当街的柜台旁,一边轻斟慢饮,一边悠然地看着街上过往行人和那一幢幢临河而立的粉墙灰瓦,便觉得将水乡的风貌、风光、风土都“吃”进肚里了,这便是饱口福的妙处所在。

就凭着这一嗜好,我这些年走南北、吃一嘴。南京板鸭芜湖蟹、苏州藕粉南湖粽、天津小笼包、琼州菠萝蜜都曾一一入腹,那真是美味穿肠过,美景心中留。一回味起美食,那儿的风光也随即而现,意趣无穷。当然,我从不独享口福,总记着带些美食回来与亲友共享,让他们享受一回异地的风味,感受一番异地的风情,也让自己旅途故事多一个话题,多一份温馨。

(杨建)

晚年生活莫“过度”

当下,老年人过着衣食无忧、居有定所的安逸生活。然而,由于思想观念、道德水准、传统习惯和生活方式的差异,有些老年人的生活方法影响了他们的生活质量和幸福感,主要有以下三种。

过度节俭型。艰苦奋斗、勤俭节约是优良传统,但不能像过去那样“把富日子当穷日子过”。有些老年人的节俭到了吝啬的地步:买不新鲜的便宜菜,吃孙辈剩饭,穿儿女不穿的衣服;小病不看,大病硬挺,节衣缩食把钱留给后代。新时代老人,要学会享受生活,不仅要有生命的长度,而且要活得有质量,这是摆在老年人面前的第一要务。

过度悲观型。有些老年人过去工作几十年,错失了晋升的机会,没有当上官,现在退休金和补贴比当官的少了一大截,很是懊恼;有的老年人看到别人的子女学有所成,高官厚薪,有车有房,抱怨自己子女不争气、没出息;还有的老人病

痛缠身,又是高血压、冠心病,又是腿脚不灵,生活很不舒心。加之有的子女无法细心照料,故悲观怨世,失去生活的信心。这些悲观、抱怨是心灵冷漠的表现,是影响身心健康最大障碍。所以,老年人一定要及时调整自己的情绪,远离悲观,拒绝抱怨,树立信心,走出困境。有道是:“自信者不老,失信心者易倒。”

过度高档型。现代老年人为了“保鲜”,追求时尚、讲究仪表、吃好穿好,只要条件允许无可厚非。但是有的人经济条件不太好,也爱显摆,喝要讲名酒,穿要讲名牌,用要讲高档,生活图虚荣,讲排场,以至有人晚节不保,或患上高级病,不仅损了人格,还害了健康,为晚年生活蒙上了阴影。

事在人为,境由心造。把握好自己的心境,保持良好的心态,是健康长寿的法宝,也是晚年生活的至高境界。

(胡逢掖)