

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，一种是人际性的，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》苦受宫刑之辱。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！让我们为国富民强，振兴中华而奋进吧！

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，三年前老人的伴侣不幸去世。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。长此以往就得上了老年忧郁症。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，也让自己的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社会幸福感，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素。

过度悲观型。有些老年人过去工作几十年，错过了晋升的机会，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，是影响身心健康的最大障碍。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)

