



退休快乐生活“四自箴言”

腊月的杭州富阳新登湘溪村,晨雾漫过青黛远山,土灶柴火噼啪作响,杀猪菜香弥漫全村。战友老叶组织的这场乡野盛宴,本为一口烟火气,却在推杯换盏间,叩开了退休生活的智慧之门。一位退休老领导抿着米酒抛出“四自箴言”:老同志过日子,要“自言自语、自娱自乐、自由自在、自欺欺人”。看似戏言,实则道破了干部退休后心态调适的核心。

自言自语,自我对话中完成角色转换。席间的老李,退休前后成了“花农话痨”,清晨对着月季念叨“光照足好抽芽”,傍晚复盘“帮邻居修水管,今天没白过”。曾经因“权力退场”郁郁寡欢的他,靠这习惯变得精神矍铄。自我对话搭建了“精神树洞”,让情绪有宣泄出口。

自娱自乐,精神自足构建幸福闭环。“自娱自乐是退休生活的根”,老王退休后安排满满,算着日程:晨练太极、午练书法、下午钓鱼下棋、晚上跳广场舞。自娱自乐的核心,是构建不依赖外部反馈的精神自足体系。

自由自在,挣脱束缚实现心

灵舒展。老周退休后带着老伴游遍全国,不赶时间、不赶景点。他笑着说:“在职时尽忠职守,退休了要为自己活,不给别人添麻烦,就是最大贡献。”这种自由不是放任,而是在公序良俗下按自己意愿生活,摆脱“应该怎样”的枷锁,回归“我想怎样”的本真。

自欺欺人,难得糊涂中与生活和解。老刘帮儿子带孙子时,因育儿观念与儿媳拌嘴,后来学会“自欺欺人”,关系愈发融洽。对退休干部而言,这是心态的“归位”——放下“领导身段”,接纳“普通老人”身份,不计较“被不被重视”,在不完美中寻美好,在琐碎中得安宁。

湘溪村的杀猪宴早已散场,“四自箴言”却余味悠长。自言自语自我对话,自娱自乐搭建幸福,自由自在舒展心灵,自欺欺人和解生活,核心不过“心态归位”。守住“四自”,便能在平凡日子里品出滋味,让晚年生活如陈酒般醇厚,日日是好日,岁岁皆安康。 郎关福



扫码看视频

马年咏马

追风逐月鲲鹏志,
万里疆程疾若飞。
曾伴木兰征战去,
又随李广凯旋归。
沙场破阵凭龙胆,
铁隘冲关显虎威。
捍我神州功赫赫,
名留青史永光辉。

李盛仙

咏马迎春

红鬃奋起卷残云,
昂首嘶啸震苍穹。
常伴将士巡边塞,
勇驰沙场任纵横。
金鞍骑骋路千里,
铁蹄踏破山万重。
神驹飞跃显骏骨,
咏马迎春书新功!

方芳安



母亲的腊月时光

母亲今年快70了,一头乌发随匆匆岁月而染得两鬓斑白,牙齿也掉了十几颗,每个人都逃不出因年纪的增长而变得苍老。几十年来,母亲田里干过农活,做过绣花,也在村里的窑厂出过苦力,也在家门口的工厂里上过班,村里的很多个体户还经常找母亲做些零工。

浙江老年报“诗文·浙里养俱乐部”是艺术交流的天地,书友、画友们在这里展示作品,互相欣赏和点评,结交志趣相投的朋友。

扫描二维码,加管理员为好友后,发送“诗文”两字,视为您授权本社可以免费使用您投稿的所有作品。

原创作品一经录用,将获相应积分,今后本社通知时,可兑换俱乐部福利,福利内容由本社决定。



但最辛苦最忙碌的还是腊月里的时光。我们小时候,大概上世纪90年代初,那会儿物质贫乏,家里还要造房子,父亲整日在外面干活,家里的活计基本上由母亲那瘦弱的肩膀担着。

那时还要去收柴禾,因为各家各户还在用灶头,所以腊月时节收柴禾是很重要的。早上去的话就带点萝卜头、米饭,中饭就这样简单的在那里吃。收拾好柴禾,接下去腊月里就要炒制年货了。番薯、年糕、花生这都是自家的产品,基本上是大锅炒的,而瓜子则到超市或菜市场去批发。

年货炒制好后,接下去就要自制糟肉了。母亲会去买大块的猪肉,把肉放在锅里煮,那香喷喷的味道至今想来仍令人垂涎。再把猪肉放进糟里,糟的份量要多,然后放进坛坛罐罐里,用盖子盖好,这样到过年的时候,招待客人最好了。那时腊月里,母亲还要洗晒被褥、掸尘,给我们买新衣服、新鞋等。

时光荏苒,我们也早已过了不惑之年。母亲也老了,再也不用收柴禾自制糟味了。批发市场、生鲜超市里的年货一大堆,随时可以采购。

母亲的腊月时光,变得没有以前那样繁忙。我们单位也会发些年货,我总是劝她,“妈,你不要太操劳,要保重身体,这样才是做儿女最希望的。” 叶远钦

蝶恋花·咏梅

小院徘徊香满袖。
几树梅红,
暗把春光漏。
冷艳不随流水骤,
孤芳自守冰霜候。

竹外一枝斜照秀。
粉晕轻匀,
恰似佳人耐。
若使林逋重唱后,
应怜此际相思皱。

沈学敏

梅园赏梅

地冻天寒岂不知,
冰心自古总矜持。
凌霜未惧千重冷,
傲雪已赢多少诗。
香暗朝朝迎客早,
影疏岁岁笑春迟。
游人何在梅园聚,
为赏东风第一枝。

沈晓明