



学无止境 用心为径

自2024年退休后,我有机会到海南过冬避寒,在海口澄迈“世界长寿之乡”生活。小区里来自全国各地的退休老人聚集在一起。有人说,这个小区里藏龙卧虎。的确,每天从早到晚有吹拉弹唱的,有跳新疆舞、藏族舞的,有打网球、乒乓球的……每到节庆期间,小区就有节目上演。

吉林长春的袁老师年轻时跟少林寺的师傅学过武术,他参加过世界级武术比赛,得过金奖。为了强身健体,我每天早上和其他十多位朋友跟着袁老师练八段锦、五禽戏和武术套路《八极小架(二十四式)》。八段锦、五禽戏容易学,可这八极小架动作都是连贯的,对于一个有点年纪的门外汉来说,确实难度挺大。一开始我想,每个人的天赋不一样,我可能不是学武术的“料”,能学多少算多少。几次,袁老师让我单独打一遍,我摇摇头,说不行。袁老师说:“你还年轻,应该学得会。”我在心里暗下决心,回去一定跟着老师的视频多练习。

开始对着视频学,感觉动作太快跟不上,我就一天学几个动作,第二天再学几个动作,最后连起来基本能学下来了。几天后,袁老师问我:“怎么样啦?来一遍。”我壮着胆子,第一次独自在老师面前展示。袁老师脸上露出微笑,对我不到位的几个动作进行指点,就这样基本把全套动作打下来了。这时,我的内心是满满成就感。

这件小事让我体会到,学习是无止境的,不管年龄大小,用心学习永远是通向成功的金钥匙。只要用心耕耘,每一份努力都会绽放出成功的花朵。

学无止境需用心,可以先确立一个个小目标,再朝着目标的方向努力去实现。即使暂时碰到困难和挫折,也不要灰心,要有迎难而上的决心,持之以恒的恒心,耐心调整学习的方式方法。相信“世上无难事,只要肯登攀。”定会完成一个个预期的小目标,最终实现大目标。

钱亚芳

咏冬

阴阳交替昼渐长,
寒极暖生万物藏。
客中思亲茶香暖,
围炉话旧温酒香。
梅枝绽蕾迎新岁,
松影摇风守旧章。
莫道冬深春尚远,
应知冰下水流长。

王占魁

车过孤山

入目风光皆画图,
行经未觉此山孤。
楼中味是东坡始,
湖畔林由秋色濡。
望水人犹说西子,
临窗我又忆林逋。
小车未与尘凡隔,
时见双飞青鹤鹑。

沈晓明



闲居抒怀

老年人要的是闲适。“笑看风轻云淡,闲听花静鸟鸣。”无求便是心安,知足才有幸福。

早晨,看一轮朝阳慢慢地从东方天际升起,天空中彩云飘飞,常常会想起“宠辱不惊闲看庭前花开花落;去留无意漫随天外云卷云舒”的对联,淡泊宁静,正是我所崇尚的心境。傍晚,给阳台上的花浇浇水,施施肥,看夕阳无限好,飞鸟相与还,玩味陶渊明的“此中有真意”。

“乐意相关禽对语,生香不断树交花。”春听晨鸟枝头鸣唱,夏睹栀子花相继开放,秋观红叶黄花辉映,冬见茶花含苞欲开,鸟语花香,乐在其中。我并不哀叹“年年岁岁花相似,岁岁年年人不同。”生命都会老,这是自然规律,无人可以逃避。我更多的是偷得浮生半日闲,去亲近自然,放飞心情,与山水亲吻,与花鸟拥抱,或水边垂钓,听鸟语虫鸣;或亭前对弈,任风云无形与杨柳相映;或湖中泛舟,悠悠荡荡,妙趣无穷;或林间散步,观草赏花,寻泉问溪,妙不可言。

人到晚年,气息更要平实。不能说有钱,却敢说有闲。“无丝竹之乱耳,无案牍之劳形。”闲来无事,要坐要躺,但随自己心意。兴之所至,约二三好友小聚,更是云卷云舒,海阔天空,小酌怡情,乐在其中。

我素爱读书,但甚解的不多,也爱写诗,惟成佳句的甚微。可谓破卷成担,收获无瓢。

“但得夕阳无限好,何须惆怅近黄昏。”不求辉煌,但求坦荡。热爱生活,善待生命,珍惜人生。 李盛仙

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。



浣溪沙·小寒

节令轮回三九天,
霜风凛冽透重帘。
琼花栖枕伴冰弦。
梅蕊含羞娇欲语,
水仙凝玉笑生妍。
围炉煮酒话丰年。

傅瑜

换岁

时移换岁循,
岁序马头新。
终望风云卷,
恭迎天地春。
民心思共富,
鼎力任艰辛。
当下宏图就,
深情自可真。

王立海