

流金岁月

我,一个退休20年、已是80岁的老人,如今,生活自理,闲暇时还能写一些文章,社区活动时能上讲台合作一个多小时的讲座,还能和大家一起练练书画,为社会做一些力所能及的事情。每当有人好奇地问我:“潘爷爷,您长寿的秘诀是什么?”我都会笑着告诉他:“就一条,就是让自己经常保持一个良好的心态。”

那么哪些是良好的心态?积极、自强、明智、宽容、豁达、辩证的心态可以说是良好的心态。不良的心态又有哪些呢?诸如消极、抑郁、恐惧、侥幸、埋怨、焦虑等,都可以算是我们要尽力消除的不良心态了。一句话“趋利避害”,说起来每个人都懂,

保持良好的心态

但真做起来,恐怕就不容易了。

中国有句老话,“人生不如意事十之八九”,要把摆在我们面前的一系列复杂难题全部看透想通,不钻牛角尖,确实难度很大。从小来说,它牵涉到每个人的自身修养、理论水平、生活经验;往大来讲,它牵涉到每个人的人生观、价值观、世界观。可以说,现实生活中困扰我们的每一道题都大有文章,不是很容易就能解开的。

在这里,我提一条这么多年来自己摸索的经验,叫做“凡遇到难事,近学钱伟长——自强不息;远学郑板桥——难得糊涂”,希望给大家一些借鉴和启发。

我在日常生活中有个习惯,就是每晚入睡前,不带任何思想包袱上床,让大脑始终松弛,头一靠枕头,不到几分钟即可进入甜蜜的梦乡,并且一觉睡到天明。

我1999年退休后,学校、学区仍续聘了10年,直至2005年离开从事四十余年的教育岗位,进入社区。我先后担任居委委员、“夕阳红”学习班班长、书画班班长、沪剧队政治指导员、治安巡逻小组组长、全国第六次人口普查指导员、世博会新闻媒体志愿者、平安志愿者……丰富多彩的社区活动,让我的生活排得满满的,让我走上了“融入社区、颐养天年”的快乐人生大道,成为群

众组织里的积极分子。十几年来,我对自己的要求比较严格,凡是组织开展的活动,尽力不缺席;凡是组织号召做的事,带头完成。

我曾经在学校中担任过主要领导职务,退休后有人开玩笑地对我说:“老潘,进入社区后要把自己当做一个‘草民’。”我的理解,当领导只是一种社会分工,代表的是责任,而不代表地位的特殊,每个人本质上都是一个“草民”。在社区活动中,更需要和街坊四邻心平气和地交流、交心,广交朋友。社区的各项活动,让我再次体会到人生的价值,让我憧憬着未来更加美好的生活。

(作者系杨镇路居委居民)

小荷尖尖

一粒种子要长成参天大树,需要阳光的照耀,雨露的滋润,我就像一棵小树苗,在爸爸妈妈的悉心浇灌下,茁壮地成长着。

记得去年表哥来我家过暑假,我们在室外跑了几圈,衣服裤子就被汗湿透了,赶紧回到房间打开空调。我觉得还是不够凉快,索性就走到空调前对着吹。妈妈看见了说:“不要对着吹凉风,会生病的。”我心想,我那么强壮,才不会呢,继续偷偷地站在风口处。吃饭啦,看着一桌的菜,我突然觉得没有胃口,头好重,想睡觉。妈妈感觉出了我的异样,用手摸了摸我的额头,“小宝,量一量体温。”结果我发烧到了40度,“要赶紧去医院。”妈妈喃喃自语道,可又不放心我2岁的哥哥一个人在家,她只得带着我俩一起去了医院。妈妈忙前忙后帮我们找了个座位,让我们等着,自己一会儿排队一会儿拿药。我看见她瘦弱的后背上衣服早被汗水湿透了。等我打好点滴回到家,天已经快黑了,妈妈立刻安顿好我俩,马不停蹄地准备晚饭。我看见她衣服湿了又干,干了又湿,那么爱干净的妈妈忙得连换衣服的时间也没有,我不禁有点后悔自己的任性。

半夜,我睡得迷迷糊糊,看见妈妈一直在我身边忙碌,她不停地用冷毛巾放在我的额头,就这样反反复复,也不知道过了多久,我感觉头没有那么涨疼了。看着在我身边累得快睡着的妈妈,我抱歉地说:“妈妈,我舒服了,您快去睡吧,我以后一定乖乖地听您的话。”妈妈摸着我的头说:“你烧退了,妈妈才放心去休息。”

第二天,妈妈又早早地起床,变着花样亲手制作各种美味可口的早餐帮我补补身体。看着我吃了几口要放下,她说:“早饭要吃饱吃好,这样你才有力气打败病菌。”在妈妈的精心护理下,我很快地恢复了健康。

如果我是一棵小树,妈妈就是那辛勤的园丁。我想对妈妈大声地说:“我爱你,妈妈!”

(作者系园西小学学生)

我爱你,妈妈

冯奕鸣

高吭浅吟 赞白衣天使 应宝清 蓝领白衣护杏林,夜以继日伴病人。探源透析查因果,精诚护理传佳音。注射探针无差错,嘘寒问暖有温馨。仁心济世除疾痛,功德无量胜黄金。作者系江春居委居民

读书札记 那是用一阕词,换一壶酒的朝代,也是用一首词,可以换一座城池的朝代。多少风流雅士,绝色佳人,于宋朝的春风亭园,杏花酿酒,松针煎茶,即兴填词,岁序安然。这是白落梅在《一剪宋朝的时光》中所描绘的宋朝。最早读白落梅的作品是《你若安好便是晴天》,当时只觉她的文字非常华美,是能够作为摘抄的好素材,直到看了这本《一剪宋朝的时光》,才觉作者的文字富含古典韵味,温润如玉。与我而言,爱极了这种文约约的笔调。这本书非常适合茶余饭后的阅读,尤其是在慵懒的午后,一个人,一杯茶,一本书,自能偷得浮生半日闲。白落梅善写散文,也正是因为散文的形式,不论是翻开哪一章,都能够自如地读下去。每一首词,都像是一出精心编排的戏,词人作为主导者,兼任导演与编剧,将所要表达的情感融在词里。我们则作为观众在台下,淌过历史长河,看台上的金戈铁马,刀光剑影;衣袖飘飘,惆怅阑珊。一阕词,换一壶酒;数阕词,构一座城。无数词曲搭建起了宋朝的城池,高墙内是觥筹交错,酒入愁肠,饮下的,是无处倾诉的惆怅,亦是一颗忠诚的心。风起尘落,多少哀哀怨怨,壮志凌云,也终成历史的足迹,留在了词曲中。(作者系河北村居民)



春色满园(水彩画)

鹭儿(作者系张江园区企业职工)

春天的小虫 它们的生命是那么地短暂……可它们却不曾烦恼,不曾愁苦,不会莫名的失落。它们尽情地享受这明媚的、暖暖的春天阳光,在这陌生的世界恣意地翩然起舞,不管看着它们的眼光,不管他人的议论,不管等待它们的命运。这些春天的小虫,它们从不曾怀念过往,从不曾幻想明天,就今日,就此时,就这一刻而知足,而快乐。多么骄傲的小家伙啊,那一刻,我真希望自己也能加入你们的队伍,渴望身轻如你、简单如你、快乐如你、知足如你……当我臆想联翩、悲天悯物时,一阵春风夹杂着芬芳飘入,突然,一个激灵打醒了我,我怎么不是

三生群友乐乒乓 三生球缘”乒乓球比赛的日子又到了,晨晖路居委活动室又热闹起来,群友们一早就从唐镇、康桥以及张江的藿香、科苑、亮秀等小区汇聚而来,经过抽签,拉开了乒乓大赛的序幕。许多群友既是乒坛高手,又是球场勇将,虽已年过花甲、古稀,但都精神焕发,斗志高昂。比赛场上景象万千,有的选手潇洒自如,胸有成竹;有的选手谨慎行事,精于谋略。乒乓球在台上来回飞舞,刚挡过去,又飞回来,使人目不暇接。多变的发球,灵活的球路,令人防不胜防。选手们上步搓球,侧身攻球,后退拉球,动作行云流水,充满青春的活力。一个刁钻的推球,一个精彩的扣杀,一个快速的阻挡,一个霸气的暴冲,立刻赢得球友们的阵阵掌声。活动室里,乒乒声、加油声、喝彩声此起彼伏,组成了震耳的交响曲,精彩的鏖战使空气中弥漫着浓浓的火药味。乐在其中的我,好像在欣赏一曲美妙的音乐,品尝一杯醇香的热茶。“三生球缘”是一个微信群的名

一阕词,一壶酒 读《一剪宋朝的时光》有感 顾钰昕

三生群友乐乒乓 高成竟 你”,一张球台常常让切磋球艺的群友忘记时间。小小银球还改变了大家的生活态度,让群友们得到的不仅仅是一份快乐,更多的是一种精神:人生如打球,只有永不放弃,才能达到目的。在与群友的交流中,我也深切体会到:和快乐的人在一起,脸上就常常带微笑;和豁达的人在一起,心胸就无比宽广;和睿智的人在一起,思维就更加开阔。三生群友赛乒乓,不争奖牌为健康,交友取乐修情操,暮年壮心焕青春。(作者系晨晖路居委居民)