

动起来，做一个幸福的人



袁立山、袁彩云和他们的房车（图片来自网络）

深圳七旬伉俪袁立山和袁彩云开房车周游全国，觉得自己浪漫而幸福；陕西渭南81岁的李长聆义务修家电7年，觉得自己是最幸福的老头……幸福是什么？每个人都有自己的答案。可以确定的是，不同的幸福观会决定对退休生活的选择，会影响退休生活的质量。哪些幸福观值得肯定和学习呢？

卖掉房子换房车旅居

一车两人、阳光美景……这是专属深圳73岁袁立山和71岁袁彩云的浪漫和幸福。这对夫妇在退休后卖掉房子花了42万元购置房车，撇下前半生的功名利禄、柴米油盐，开始了房车旅行。

47年前，袁立山在长沙遇见了从事幼师工作的袁彩云，两人一见钟情。他们领证后，选择去桂林旅行结婚。那次旅途给他们的新婚生活增添了许多幸福感，于是，两个人决定每年都要出去旅行一次。岁岁年年，他们携手走过了不少地方。其

实，袁立山的事业并非一帆风顺，当过码头工人也开过叉车。后来，袁立山带着袁彩云去深圳定居，成为一名广告摄影师。生活条件好转，袁立山对妻子承诺：“等我们退休了，我一定带你走遍所有的风景。”2018年，老两口卖掉房子，正式开始了属于他们的房车旅行。夫妻俩沿着国道开，去了全国20多个省份。他们看到喜欢的风景就停下来住上一段时间，和当地人同吃同住，“我们和一般的旅行不一样，我们是旅居，是一种浪漫的生活方式”。

义务修家电修出幸福感

袁立山夫妇的幸福在路上，陕西渭南李长聆的幸福在摊位——一张桌子，一堆家电，就是81岁李长聆的幸福源泉。

李长聆当过汽车兵，退役后当司机，自学了电器修理技术。2014年，李长聆因伤退休多年后，决定免费给市民修理电器。每天8点，他准时推出修理车，撑开小门面。家电更新换代的速

度在加快，李长聆也没停下学习的脚步。遇到一些新家电不知道怎么修，他就拿起手机，通过短视频学习、掌握新技术。这些年，李长聆的善行得到大伙认可。他戴的帽子、穿的大褂都是大伙送的。去年3月，他荣登“中国好人榜”。而李长聆说，给大伙修东西七八年，他每天收获最多的是“谢谢”，这让他觉得自己是“最幸福的老头”。

改变自己，等幸福来敲门

“发挥余热，享受生活，能使人快乐的，就是老年人的幸福感所在。”中南大学心理学教授郭平认为，不少老人自认为过得不幸福，是因为生活的固化、行为的保守，更有些人沉浸在负面情绪和失败的人生经历当中。“事实上，老年人幸福感的获得门槛并不高。”郭平建议，老年人要抱有一颗热爱生活的心，积极尝试新鲜事物，与当下生活接轨，如学习新技能、加入老年团队，或是发挥余热，多做一些有价值的事情，自然会收获幸福感。

当然，不少时候，幸福也需要努力争取。

四川德阳62岁的李茹萍曾自认是不幸的人。她早年下岗，半辈子忙碌打工养家，与老伴感情不好，碍于孩子的感受，维持着名存实亡的婚姻。她本以为熬到儿子成家，就能获得幸福。但儿子成家后，忙于小家庭，让李茹萍觉得受到冷落。李茹萍向儿子抱怨，却被儿子吐槽她“牢骚太多”。在老同学影响下，李茹萍走出家庭小圈子，学跳舞学唱歌，生活充实，精神面貌也发生了很大变化。不仅儿子夸她，连老伴也开始关注起她，时常去看她和队友演出。李茹萍觉得，幸福慢慢在靠近她了。

来源：快乐老人报

老爸精简朋友圈

午饭前，老爸接了一个电话，是张叔打来的。我听张叔在电话里说：“老王，赶紧到‘老味道’饭店来，几个老伙计都来了，就差你了。今儿高兴，咱喝个一醉方休！”老爸握着手机，愣了一下，说：“哎呀，你电话打晚了，我们刚吃过饭。这阵子我家的饭点提前了，孩子们要上班，早早吃了饭中午好休息一会儿。”张叔又在电话里开了几句玩笑，两人才挂断电话。

我问老爸：“你咋不去跟他们聚聚？”老爸说：“人老了不爱凑热闹了，不想去的圈子就不去了。现在，日子过得简单点，不能像年轻时那样吃吃喝喝了。你发现了没有，我那些酒肉朋友，现在来往的都少了。”

老爸这样一说我才注意到，这两年跟老爸来往的朋友的确少了。老爸性格外向活跃，年轻时做生意走南闯北，交了不少朋友。记得我们小时候，经常有他的朋友来家里吃饭喝酒。每次家里来人，都是老妈张罗饭菜。老妈有时候也抱怨家里来人太多，但老爸总说，朋友多了路好走，在家靠父母，出门靠朋友。他经常在外奔波，的确需要朋友来支撑。老妈只得顺从老爸。因为经常主厨，老妈还练就了一手好厨艺。

可是最近两年，经常跟老爸来往的朋友也就那么三几个人。老爸向我解释说：“人老了才明白，其实人这一辈子能交心的朋友真没几个。古语说得好，人生得一知己足矣。我这辈子交的朋友不少，可很多都是泛泛之交。你也知道，我这辈子起起落落的。咱家遇到难事的时候，有的所谓的朋友躲得远远的，等没事了他们又往跟前凑。年轻时图个热闹，大家你来我往，添个乐子。如今呢，老了想清静，有些所谓的朋友是该疏远了。”

老爸的一番长篇大论，说出了他的人生感慨。我看得出来，老爸这是在精简朋友圈。都说人生要做减法，老爸这也是做减法呢。我对老爸说：“爸，你精简朋友圈的做法不错。我相信，留下来的朋友都是最知心的。”老爸点点头。

如今，老爸经常往来的朋友是李叔和曹叔，他们两个是老爸的患难之交，感情一直很好。几个老伙计上了年纪之后，把一切事都交给孩子们，开始享受轻松闲适的晚年生活。他们有时在一起下下棋，有时候一起去听听戏。更多的时候，几个人坐在一起聊天，聊这么多年的悠悠岁月，聊彼此一起经历过的故事。每当看到他们坐在一起，我就感觉像是一台大戏开演一样，一生的传奇都在他们悠长缓慢的语调中起伏跌宕着。

记得前不久，老爸还跟李叔和曹叔一起去了一趟邻市。他们去当年一起做生意的地方走了一遭，回忆了一番曾经的年轻岁月，几个人相当感慨。几个老朋友怀念往昔，也珍惜如今的生活。他们说还要趁着能走得动路，多走走转转，做些有意义有趣味的事。

来源：北京青年报