

人老了要敢于突破自我“人设”



近期热播的综艺节目《披荆斩棘的哥哥》中,面对“晚节不保”的质疑,歌手郑钧慨然说道:“晚节是用来破的。”相信,很多人都明白这句话的真实内涵——不画地为牢,敢于突破自我“人设”,才能活出更精彩的自己。在生活中,郑钧的这句话,其实已经被众多退休者用实际行动进行了生动阐释。

图片来自网络

“老节俭”爱上“奢侈运动”

那么,“晚节”要怎么破?

对此,山东省青岛市59岁的张青云表示:要打破老观念,突破自我。

退休前,张青云在单位是出了名的“节俭模范”。廉价的衣服,普通的鞋子,她穿上好几年都舍不得丢。退休之后,跟着女儿一家生活了几年,她的生活观念彻底被改变了。

因为女儿女婿酷爱旅游,张青云被孩子们带着去了全国各地,还登上了邮轮环游欧洲。女儿一再鼓励张青云要懂得享受生活,终于,张青云丢掉所有的旧衣服,买来最新款的衣服,并且还用上了价格不菲的化妆品。

“人老了,就应该对自己好一点。”张青云说,从此之后,她变得舍得为自己多花钱,也更加懂得如何爱自己。

上海市67岁的陈石也变了。退休后,陈石到海南省海口市定居,于是爱上了高尔夫运动。买球杆,买装备,请私教……一年下来,陈石在高尔夫球上就花费了几万元。这让熟悉他的大跌眼镜。要知道,陈石以前也是以节俭出名的。不过,陈石却觉得如今这钱花得很值:“既锻炼身体,又陶冶情操。”的确,精神面貌焕然一新的陈石把照片发到同学群里,大家都说“认不出来了”。

“老实人”退休后徒步38国

俗话说,不破不立。退休以后,不画地为牢,并且敢于打破自我禁锢,才能活出更精彩的自己。

陕西省西安市71岁的王保民,也是其中一名代表。退休之前,王保民是一名普通的企业职工。在同事们的印象中,王保民安稳本分,兢兢业业。当然,他也没有多少“高光”时刻。同事们谁也没想到,王保民在退休10年之后,居然成了徒步环游38国的大名鼎鼎的背包客。

2012年刚刚退休的时候,王保民就打定主意要放弃按部就班的生活,“去看看世界”。

王保民曾经从西安步行到拉萨,也曾经独

自一人穿越尼泊尔、缅甸,还曾经一个人去了处于战乱之中的阿富汗和伊朗……到2020年,他已徒步穿越38国,脚步遍布五大洲。

由于疫情,2020年后,王保民停止徒步出国的脚步,但是他的冒险之旅却没有就此停下来。2021年,他看到有年轻的旅行博主招人一同徒步和骑行,马上就报了名。

2021年,王保民和他的小伙伴用时166天,完成穿越新疆5000多公里的长途骑行。“我们一路经历50℃高温、沙尘暴、300多公里无人区……不停爆胎,风餐露宿,最终圆满完成任

“老严肃”变身“时尚女郎”

一个人工作几十年,思想观念和行为习惯基本固化,要打破和改变诚非易事。

湖南省邵阳市61岁的姚迪曾是居委会主任,退休前,同事们对她的评价大多是:严肃、认真。退休后,姚迪却颠覆了自己的往日形象。她脱下工装,换上旗袍,加入模特队,从居委会大妈变成“时尚女郎”,瞬间惊艳了邻居。

相比形象气质出众,更让大伙惊叹的,是姚迪出色的演技。那是因为社区要排练老年防骗的小品和话剧,姚迪被安排饰演骗子。原本一身正气的她甘愿扮演反面角色,并细心揣摩学习,结果一炮走红。通过一系列反诈小品的演出,姚迪帮助社区老人们守住了钱袋子。

来源:快乐老人报

我家的中秋诵诗会

“小哈哈将近五岁了,又聪明又爱学,平常我们也教了她不少古诗,今年中秋节咱们搞个家庭诵诗会吧?这样既能提高她的学习兴趣,也能活跃家庭气氛。”中秋节,当老伴、女儿和女婿及外孙女在餐桌边坐好后,我提出了建议。

见家人都同意,我又说出了诵诗的规则:每个人必须在规定时间内说出一句带“月”的古诗,说出来的,奖励一个水果或一个月饼,若是说错或说不出来,则要表演一个节目。裁判是外孙女小哈哈,她敲三下儿童鼓为时间限制……

“小时不识月,呼作白玉盘。”小哈哈见我表扬了她,又让她当裁判,来不及等我说完诵诗的规则,就抢先说道,说完抓了粒葡萄放进嘴里。

“星临万户动,月傍九霄多。”不等鼓声响起,我主动诵道。

老伴在响了一声鼓后,说“海上生明月,天涯共此时。”

女儿也抢着说:“春江潮水连海平,海上明月共潮生。”

“咚,咚,咚”鼓声响了三下,女婿在三声鼓后,仍没有回答,小哈哈正要惩罚他,女婿做个鬼脸说道:“明月松间照,清泉石上流。”说完,拿了一块月饼咬了一口。

“床前明月光,疑是地上霜。”小哈哈这一轮聪明了,自己刚说完,就抓紧敲鼓,而且节奏特别快。

“深林人不知,明月来相照。”“露从今夜白,月是故乡明。”“更深月色半人家,北斗阑干南斗斜。”“可怜九月初三夜,露似珍珠月似弓。”全家依次而答。

两轮过去以后,见没有惩罚到一个人,小哈哈有些失了兴趣。

“湖光秋月两相和,潭面无风镜未磨。遥望洞庭山水翠,白银盘里一田螺。”该我说的时

候,我特意把“田螺”两字说得很重。老伴大声笑,女儿捂嘴笑,女婿抿嘴笑,小哈哈不解地看着大人。老伴告诉她:“外公说错了,把‘青螺’说成‘田螺’了。”小哈哈高兴地拍着手:“外公表演节目!”我高兴地全家表演了一段山东快书《武松打虎》。虽然没有鸳鸯板,但全家还是被我夸张的表情逗得哈哈大笑。

时间在不知不觉中流逝,到了小哈哈睡觉的时间,于是我给大家使了个眼色。轮到老伴时,她假装想了半天,最后叹口气,表示自己真的不会了,表演了一段广场舞。女儿、女婿也心领神会,女儿唱了一首歌,女婿表演了一个小魔术。小哈哈很高兴,因为只有她没有

被惩罚。

从那以后,小哈哈更喜欢背古诗了,对古诗的学习兴趣也更浓厚了。

记得有个幼儿教育学家曾经讲过,幼儿时期是一个人记忆力最强的时期。而古诗篇幅短小,工于音韵,句式工整,读起来朗朗上口,不仅适合孩子练习发音,体会韵律美,更能让孩子在学诗过程中快速储备大量知识。

来源:北京青年报