

审思明辨

最好的养生

在父亲看来,最好的养生,不是吃昂贵的保健品,而是做“顺心”的事,顺着自己的心意,而不是违背或迁就。

在外人看来,父亲是个“顽固”的人。他很少为了顺应别人而违背自己的心意,做自己不喜欢的,即便是最近的亲人。他一生都沉浸在自我的世界里。他热爱劳动,从不考虑是否值得,常会做一些“无用”事,并乐在其中。外人理不理解、肯不肯定,他都不在乎,从不放在心里。哪怕晚辈对他不尊重,他也极少生气,一会儿就忘了。

父亲已80多岁,依然每天在田里奔忙着。他说,劳动就是最好的养生,干顺心的事就是最好的养生。(文/徐悟理)

生活偶拾

50岁姐姐考E照

标题中这位年过半百要去学摩托车的“姐姐”,就是本人。

人到中年后,就不想做自己不擅长的事。但不断地去做自己不擅长的事,这本身就是一堂人生课。

儿子2021年考了E照,一年后有天对我说:“家里就差你没有E照了,你也去学一个,这样我们仨可以一起开摩托车出行。”“汽油、摩托车、牌照的成本都很大哦。”我反驳道。儿子继续劝诱:“你这个年龄段的女性,就说你的女同学和家里的几个姨妈吧,有几个会开车的?几乎没有。你会,多厉害。现在你身材保持得那么好,开个摩托车更是风姿绰约。哪怕开车去买菜也方便!”

我又怼回了他,但已经有点口是心非了,内心早已激起了阵阵浪花,脑海里想的是小时候看过的日剧《排球女将》。剧中南

乡小雄是花田高中女排队的队长兼主攻手,开摩托,一身黑衣黑盔的打扮和她豪爽、任性、叛逆的性格配合得如此契合。最喜欢看她脱下头盔后甩发的动作,显得如此飒爽……“再让我考虑一下吧。”我最后说。

犹豫了四个月,终于,由儿子陪同去驾校报名了,和儿子成了“校友”。这天是2022年7月25日。报名后的第三周就要考科一、科四。交规是熟悉的,可细节模糊了,毕竟获取C照已快二十年了。题多,不敢怠慢,每天开启认真看题的模式,而且只能利用晚上的时间。儿子每天都会来书房,好心地问我一下进展。

考试当天还是儿子陪同的。大厅里人头攒动,20—30岁的居多,工作人员喊:“报考摩托车的人请举手。”我四下打量着,举手的只有我一个。科一、科四是连考的,当场出分

数。当看到出现“合格”二字时,我长长地吁了口气。

接下去就是实操的阶段了。驾校为我安排了一位经验丰富的老教练。2022年11月3日科目二、三考试,我精力专注,胆大心细。停车后,听到广播里放出“合格”,身上的重担卸下,如飞鸟般自由。

回顾这五个月的经历,感悟颇多。随着年龄增长,似乎意味着一连串的放弃,再也不愿意学什么新技能了。其中一个原因就是习惯于对生活有掌控,不愿意承受初次尝试的挫败感。E照的获取,是儿子、教练的耐心和陪伴,鼓励我这个初学者,让我迈出了步伐,助长了我积极的心态。在确保安全的前提下,大胆去尝试一些新东西,是一件多么有意义的事!

我想我的下半辈子一定还会在学习、再学习的路上。(文/笑意盈盈)

名人堂

真正的快乐

就物质而言,当今现实中,“知足常乐”已经没有实用性,常常是暴发户骄傲的自谦,失意者辛酸的揶揄,清贫者无奈的自嘲。

真实的深度的快乐,必在精神。

当年我与友人骑自行车绕东湖狂奔,沿途寻花问柳,小花小草都戴发间,快乐!今天友人驾宝马了,我依旧喜欢骑自行车,我快乐!

我日常家中写作,一杯清茶远离各种饭局,我快乐!我也吃大餐,必定要与挚友,开怀畅饮陶然熏然,我快乐!

顺天施化,识物始终,自知性命,就会快乐。

在不伤害他人的首要原则之下,依从自己个性,想咋的咋的,自个儿遂自个儿心愿,懂得不被快乐,懂得不装快乐,那就是快乐。(摘编自《池莉作品集》)

事理不同

另类清洁工

乌鸦常被视为不祥之兆,它们嘶哑的叫声令人讨厌,人们还用“乌鸦嘴”来形容人的嘴巴可恶。

秃鼻鸦是乌鸦的一种。2018年8月,6只受过训练的秃鼻鸦在法国“疯子山”历史主题公园加入“清洁工”工作,负责衔起游客扔下的烟蒂和垃圾,以换取食物。训练者加博尔以“奖励法”训练这6只秃鼻鸦衔起地上的烟蒂及垃圾,它们每将垃圾丢到指定的容器中,旁边的小抽屉就会掉出一小块食物作为犒赏。

加博尔说:“秃鼻鸦受到不公诽谤,它们被视为一种有碍公益的鸟类,如今这群鸟儿将捍卫环境,洗刷自己的声誉。”(摘编自中

国新闻网) 请将您对这个故事的感悟在4月16日前发送至18673167043。

故事回顾

上期故事详见4月4日“参悟”版《寻找幸福》

百家争鸣:我为人人,人人为我,这是亘古不变的真理。(山东德州 马庆昌 84岁)

懂得合作共赢,是获得成功和幸福的秘诀。(湖南邵阳 唐新民 66岁)

幸福不是孤立的,是与他人紧密相连的,并且需要主动去感知和体验,否则就会身在福中不知福。(河北邢台 张士杰 60岁)

心灵点击

挫折藏于心

遭遇挫折,经得起是能力,藏于心是智慧。

北宋诗人苏轼,一生挫折颇多。他43岁时调任湖州知州,因为一封写给皇上的《湖州谢上表》,酿成了历史上著名的乌台诗案。后来被贬任黄州团练副使,使得苏轼的人生陷入了低谷。然而,苏轼没有颓废消沉,始终把挫折藏于心,迅速调整自己,投入到生活中去。更是把黄州的宅居变成了修炼自己的机会,不放弃任

何时间去读书。这段时间是苏轼最难过、最辛苦的阶段,却也让他有许多领悟、升华。

在这次挫折中,苏轼时刻保持清醒与宁静,坦然接受祸福得失,他相信一切都将是过眼云烟。于是他勤于写作,在这个时期写出了众多诗词作品,达到了艺术生涯的巅峰。

遇到挫折,不言不诉,咀嚼消化,在心中慢慢释放。待挫折褪尽,一切终将变好。(文/张宏宇)

快乐老人报
www.laoren.com 快乐伴一生

心态年轻,人就不会老!

看年轻的老年报
可以补年轻

快乐老人报心中有老人,笔下无老气

报龄年轻: 2009年9月28日创刊,今年只有7岁

报人年轻: 编辑记者全是30岁上下,有朝气有活力有想法

善于从老年人角度思考,勇于为老年人利益说话

报相年轻: 追求时尚,介绍新事物新知识新技能

让您能更好地适应社会变化,快乐健康地享受金色年华

越活越年轻。

快乐老人报全年定价138元
邮发代号: 41-178 | 全年100期 每周一、周四出版

中国邮政订阅热线: 11185
中国邮政订网网(bk.11185.cn)
微信订网: 扫描左边二维码
报社咨询热线: 0731-88906498