

学会洒脱淡化烦恼

所谓“洒脱”，就是把自己的心胸放得大度一些，对诸般非原则问题采取宽容的态度，善于把烦恼事进行自我解脱。

我们老年人，比较普遍的是渴求精神上的抚慰远胜于在物质享受上的追求。这种特有的老人心理，并不是什么“反常”。长时期布衣素食，粗茶淡饭的朴实生活早已习惯了，如今能够享受每餐有肉，摆脱了窘拮，不再为吃穿忧愁，已经满足了。但退离了工作岗位，社会接触面陡然变窄，生活圈子集中到家庭，一种“自我价值”的失落感，使心理上难以平衡。所以，不知不觉地把“自我的存在”看得特别重，希望别人能给予更多的关怀和尊敬。

这种心理状态下所支配的举止，有时候连我自己也感到很可笑。譬如说，孩

子花十元钱买一只鸭子来孝敬老人，父母心中有了“甜丝丝”的感受之后，常会付出高一两倍的经济补偿，才心安理得。又譬如，在大街上遇上他人问路，只要问者几个“老大爷”加“请问”的礼貌毕至，自己就详尽而尽之地介绍走向，甚至还会亲领前往。最终也只不过是“谢谢”两个字的回报，而心灵上却有一种满足的快意。诸如此类的细微琐事，之后想起来似乎连自己也说不出个所以然来。

遗憾的是，在社会伦理道德还未完全好转的状况下，老人的这种渴求精神上满足的愿望，还不可能“万事如意”。首当其冲的是子女的不孝，其次是社会上对老人的缺敬，以及一些生活中遇上的自尊心受损等等，都会引起老人的恼怒或烦恼。基于此，在主观需求与客观

限制难以统一的状况下，唯一的办法就是调整主观意识，也就是学会“洒脱”。

也许是我的“阿Q逻辑”多一些，所以能善于解脱烦恼。譬如我家的大儿媳为了孩子的漂亮、“成才”，可以成千上百地进行花费，而逢年过节时，连给老人赠送一斤糖的心意都拿不出来。这种拼命搜刮老人而充实自己小家的行径不可恼吗？但我会想，我享受着国家的“老有所养”政策，可以自给自足，并不依赖子女而生活。大的不是那么孝道，二的、三的倒也没有相继效仿，这就够了，十个指头都不一般齐，又何必强求完美无憾呢！

在社会上，乘车坐船时兴“力大为王”，我不坐；挤凶了我换一辆车再上，也就过去了。何苦去与别人争高低。营业员态度恶劣，只要不涉及人身攻击，我另

走一家去求和善相待，一样可以避免生气发抖。有人会说这是懦弱，但我总觉得这是老人的“大度气量”“长生之道”。当然，单只是回避烦恼，还不够。更重要的是如何把自己在精神上的需求，努力以“堤内损失堤外补”的思路开拓。广增爱好、垂钓、习书学画、茶馆里听书、逛街中看“众生相”，把烦恼用自娱自乐的方式淡化掉。另一方面，习写“豆腐块”文章，报刊采用了，也是自我价值的体现。参加一些公益活动，别人回馈的感激、好评，不也是精神享受吗？在退休后的七八个年头里，我努力淡化烦恼，并孜孜不倦地从多角度去寻求精神上的抚慰。朋友们称我为“乐天老头”，这也许与我的“洒脱”有关。 黄杰



有生之年初心始终

我正式步入社会这个大舞台，是从水库上的民工开始的。

1973年1月，我从公社农中毕业回村后，被派往大打农业翻身仗的攻坚阵地——十几里外的公社水库工地。修水库抽调的都是各村的基干民兵，实行半军事化管理。我们自带行李和干粮住在附近村里，上午7时准时开工，然后刨土、装车，各有分工。我的任务就是在地势较高的地方，推起满车的土，一路奔跑着冲向500米外的大坝，趁着惯性，顺手将车把往上一扬，撒开手，一车土就利利索索颠出去了。

那段日子里，我们从事的劳动就是日复一日的重复，没有太大改变，但我的思想有了进一步的提升。我每个礼拜两次回村参加本村的政治夜校学习，思想上逐步向党组织靠拢。

一天上午工间休息时，邻村工友掏出一本早已磨成毛边、卷角有点泛黄的《青春之歌》看起来，我软磨硬泡又拉钩又说好话才允许借阅一晚。小说里林道静、卢嘉川、林红、江华这些主人公的故事激励着我，相比他们所遭遇的生死考验，我眼下这点苦累算什么？我决不能向眼下的艰难困苦低头。怀揣着膀子大干的满腔热血，第二天我用了大半个晚上数易其稿，清清楚楚地誊写出一份入党申请书，递交给大队党支部书记。

我的父亲是长工出身，新中国成立后，他是村里发展的第一批党员。我的长兄因财主逼债受辱，奋起参加八路军，后来从朝鲜战场归来，被统一安置到大同矿务局白洞矿，但不幸在1960

年那场死亡684人的矿难中因公殉职。时任国家副主席董必武代表党中央、国务院来大同处理善后事宜，制定了“小的抚养成成人，老的养老送终”的政策。我属于未成年直系弟，享受着当时父亲一半的待遇。矿上还规定，如果生活中遭遇特殊困难，还可以申请临时补助。

有一天，在收工的路上我突然意识到什么，回家后就给矿上写信：“我已长大成人，理应担负起赡养父母的义务，用自己的劳动和汗水养活父母，我们不再申请临时补助，不给国家增添负担。”矿上回信赞扬了我的做法，这更激发了我的上进心。在水库大坝合龙和防洪抢险的紧要关头，我奋不顾身坚持在激流中垒石块，在瓢泼大雨中冒着管涌垮塌的危险巡坝，总觉得自己有一股不怕死的勇气和使不完的力气。

时光在奔忙中流逝，转眼间到了仲秋。一场秋雨过后，空气格外清新，下午上工后不久，工地电话转告我马上回本村，有特殊任务。我急忙赶回村里，回家放好自行车后，就提着砍刀随着基干民兵小分队急行军3公里，抵达京包铁路线南侧的指定位置。公社武装部部长清点人数后，布置了任务：用就地砍削下的杨柳树枝紧靠铁路两侧的大树，各自搭建简易窝棚，作为单兵战位，经验收合格后整队回村。第二天一早，我们再次集合出发，到达指定地点，单兵独位，背向火车，密切观察是否有异常情况，如有异动，立即出战制服。

大约8时左右，渐听到身后一列客车从北京方向驶来，缓缓通过。我微微

转过身，从枝叶间隙看到是绿皮车，车窗玻璃遮着白色帘子。几分钟后，哨声响起，我们圆满完成任务，武装部部长特别表扬我积极认真，不顾疲劳，从水库工地赶来参加这次紧急任务。两天后我从工地指挥部传过来的一张报纸上看到，周恩来总理陪同法国总统蓬皮杜乘坐专列来大同参观访问。那一天我牢牢记住了：1973年9月15日。我服从组织的安排，完成了一次光荣的任务。

1974年7月1日，经一年多的全面考察，公社党委批准了我的入党申请，了却我念念不忘的夙愿。同时，公社武装部任命我担任大队民兵连指导员。一年后，我又被提拔任大队革委会主任。自此，我将青春热血和汗水，更加干劲十足地投入到早起捎昏加夜战的耕作以及农田水利基本建设的战斗中。1977年冬季，我迎来了恢复高考这难得的机遇，在未请半天假脱产复习的情况下，我如愿考上了大学，还创造了“全公社唯一”的小奇迹。大学毕业后，我先后在公社、县和地市委机关工作，2016年退休。

春华秋实，光阴如梭，66载岁月悄悄流逝。回想这大半辈子的经历，我深感人生不易，却从不后悔。毕竟，我奋斗过，享受了一路艰辛爬涉的过程，拥有了一笔金不换的精神财富。退休这几年，我也没闲着，笔耕不辍，百篇正能量文章跃然省市级报刊，18次获得各种征文奖励，回望来时路，虽感慨岁月匆匆，但有生之年，仍愿自己像当初那样信念坚定、干劲十足，退休不退志，有一分余热发一分光。 李生明

用劲生活



一次在公交车上，听见一个年轻人说“生活没劲，没多大意思”。年轻的脸，却一脸的颓废，他的这句话让我想起老家一位老伯的话——“用劲生活”。

老伯种了一辈子的庄稼，勤劳本分，但命运坎坷。年轻时修水库扭伤了腰，由于没能及时治疗，落下了病根，导致不能挑重担子。老伯买了一辆三轮车，靠蹬三轮把日子也过得有声有色。我们这些孩子们有时顽皮，上学放学时如果碰见了老伯，是一定要爬上他的三轮车的，老伯从来绝不拒绝，乐呵呵地嘱咐我们坐好。遇到上坡时，还不太懂事的我们谁也不愿意下车，老伯常常说：“没事，你们坐好，我用劲就是。”老伯那弯成一张弓似的腰，至今还烙在我的脑海里。

老伯靠这辆三轮车，运出去一车车的有机肥，拉回来一车车的粮食谷物，也拉扯大了几个和我们同龄的娃娃。我们读初中时，老伯的妻子因癌症去世。我们那时小，不懂得怎么安慰人，倒是老伯自己开解着：“走的人永远走了，活着的要用劲活着”，老伯边骑车边和我们聊天。老伯的这句话，我至今还铭记在心。老伯正是因为用劲活着，拉扯大了三个孩子。

老伯老了，不再蹬三轮车。他在房前种点花，屋后种点菜，得空了就去跳跳广场舞，下下象棋，或者钓钓鱼，日子倒也过得有滋有味。

“即使老了，也要用劲生活，不然彻底报废了。”这是老伯常说的一句话。他如今用上了智能手机，能和孩子们视频聊天，会用蓝牙播放广场舞曲，成了村里的时尚老头。

其实，任何时候，都要用劲生活，这样才不会辜负美好的人生。

赵自力

