

## 互动话题

## 时间都去哪儿了(之一)

主持人开场白: 每个人的时间支配方式都是独特且个性化的,这反映了我们的生活方式、价值观以及生活状态。

## 嘉宾出场

## 霍凤玲:保洁员的发现

前些天,我用微信预约了保洁员来家里擦玻璃。保洁员来到我家,一边做保洁一边说:“看了您的朋友圈,每天都有新作品发表,我很纳闷,您是什么时候写出来的?今天来到您家,终于找到了答案。”“是吗?那你说说看。”“我发现您的餐桌、茶几、床头柜,甚至卫生间都放着书。您肯定特别爱看书,抓紧点点滴滴的时间学习和写作,才会有源源不断的新作品。”我微微一笑,说:“你观察得很仔细呀!”

其实,利用零散时间看书,是我在童年时代就已养成的习惯。当时,我要帮母亲干家务,用于学习的时间就少了,所以必须充分利用零散的时间。退休后,没有了坐班的约束,我还是保持原来的作息,6点准时起床,早餐后骑自行车去采购,算是有氧运动;下午到公园健身两个小时;晚餐后坚持“百步走”。剩下的时间,大都用于读书、写作。我年近七旬,没有大把的时间去浪费。所以,我不追剧,不刷抖音、快手,抓紧碎片时间读书和写作。购物、健身时,我也留心观察生活并进行构思。只有这样,时光才不会虚度,人生才有意义。

## 张金顺:我的小目标

去年年初,我给自己定了一个小目标,一年内骑行走遍石家庄市所有大小的公园,观赏风景,拍照留念。之所以骑行,一来可以锻炼身体,二来可以领略近年来城市建设的新面貌。到去年年底,统计下来只去了50多个公园,还有许多公园没有去。原因主要有两点:本来计划去某个公园,当天有其他事情,被迫改变计划;有时因为感觉累了,就推迟到第二天,结果“明日复明日”。

其实,我并没有什么大事可做,每天除了收拾家务、买菜

做饭,就是写写画画、读书看报,偶尔去公园锻炼。一天下来,感觉忙忙碌碌,时间总是不够用。一天晚上,我跟老伴说:“唉,一天又过去了。”老伴给我吟了一首俄罗斯诗人创作的小诗《短》。我感慨道:“时间都去哪儿了?”老伴说:“你看看小孙女,现在上小学五年级了,多快啊!时间在孩子身上就能得以印证。”时光荏苒,岁月如梭,我们要懂得合理安排时间,放平心态,多做有意义的事情。因此,我决定,去年定的小目标,今年继续努力完成。

## 张永进:驾驭时间 带来健康

一般来说,时间会给人带来衰老,难道还能带来健康吗?那就看你如何利用时间了。

2012年,我65岁,结束了退休后的打工生涯,所有时间都能自我支配。此时,我已患糖尿病多年。工作时因为有规律的作息和体力活动,再加上药物控制,病情并未发展。无所事事却发现,我的血糖值有所上升。于是,我就每天到社区附近的小树林里做广播操,还练起了八段锦。练了一段时间之后,血糖值得到了有效控制。一些老友也相继跟我一起锻炼,大家

在锻炼之余谈笑风生,其乐融融,都获得了收益。两年前,我迁居到新址。见这里有一些中老年人练习太极拳,我便加入到他们的行列。在练习中,我得到了老友们的热心指点,太极拳愈练愈精。每天上午、下午我都会进行一个多小时的锻炼,生活过得很充实。让我高兴的是,近年来我的血糖值一直保持在正常值。一起锻炼的老友们,身体状况都不同程度地得到了改善。我的体会是:只要你能够合理地驾驭时间,时间就会给你带来健康,带来欢乐。

## 艾立起:学习三种鸟

老伴去世4年来,我的日常生活任务有点儿繁重:全家5口人的一日三餐,接送孙女、孙子上下学;还要上网浏览新闻、收集资料,为各媒体撰稿。在这种情况下,我找到了合理支配时间的方法——学习三种鸟。

早晨学习百灵鸟。凌晨4点,我就早早起床了,然后进入到“战斗”状态。我先将做早饭的食材准备好,然后打开电脑,浏览各大媒体的新闻推送,寻找写时评的素材。过一段时间后,我再下厨房热馒头、打豆浆、煮鸡蛋……做饭的同时,写

稿的思路差不多也清晰了。随后,在等候孩子们下楼吃饭的时间里,我的稿子便在电脑上新鲜出炉了。白天学燕子。送孙女、孙子上学之后,我便上街采购,回到家焖米饭,再炒两三个菜。一切准备就绪,就去接孙女、孙子回来吃饭。晚上学猫头鹰。晚饭后,儿子一家上楼去了,我也相对清闲了。此时,我就上会儿网,或学习写作知识,看看范文,或浏览新闻素材。

学习三种鸟,时间巧支配。多年来,我用这种方法管理时间,做到了学习、工作、家务三不误。

## 主持人发言

时间是一种资源,如何更好地支配它,让生活更加美好,值得我们认真对待,找到适合自己的做法。



春天的旋律 梅方明/摄



## 做梦

早饭后,4岁的小孙女突然对老伴说:“奶奶,我昨晚做了一个梦,可好玩了。”老伴拉着小孙女的手,好奇地问:“遥遥,你做什么梦了,讲给奶奶听听。”小孙女点了点头,说:“我梦见爷爷带我去公园玩了,玩了好多好多游戏,太好玩啦!”老伴继续问:“你爷爷带你玩什么游戏了?”小孙女歪着头想了半天,扭头对我说:“爷爷,你给奶奶讲讲吧。”

我一愣,说:“你在梦里玩什么游戏,我怎么知道啊?”小孙女不高兴地说:“爷爷,是你带我去公园玩的,你怎么不知道呢?”顿时,我和老伴都被逗乐了。

汪小弟/文

本期乐园答案:1.桦; 2.梦;3.梅;4.树;5.柳;6.枫; 7.林;8.枞。



聊得好开心

王应学/摄

## 孙子教鹦鹉说英语

春节期间,我们带着孙子回乡下老家走亲戚。亲戚家养了一只鹦鹉,可爱极了。它一点儿都不认生,对我们一遍又一遍地叫道:“你好,你好……”孙子立刻喜欢上了这只鹦鹉。

在乡下的3天时间里,孙子几乎和鹦鹉形影不离,睡觉时也要把鸟笼挂在自己的床头。见此情景,亲戚决定把它送给孙子,但是,给孙子布置了一个任务:教鹦鹉说英语。

孙子不满6岁,在双语幼儿园上学,能说不少英语单词。自从鹦鹉来我家后,孙子学习英语的劲头更足了。每天早晚,我们都能看到孙子在鸟笼边朗读英语,他希望这样能够培养鹦鹉的英语语感。渐渐地,孙子开始教鹦鹉一些简单的英语单词。几个月后,鹦鹉能说一些基本的英语问候语了,比如“Hello(你好)”“Good morning(早上好)”等。有一次,亲戚来到我们家,听到鹦鹉用英语欢迎他,他非常高兴,向

孙子竖起了大拇指。

鹦鹉让家里充满了欢声笑语。每当孙子教鹦鹉新的英语单词时,全家人会围在一起,为鹦鹉的每一次进步鼓掌。孙子在教鹦鹉的过程中,学会了耐心和坚持。他会一遍又一遍地教鹦鹉同一个单词,这种坚持不懈的精神,也让他在学习上有了更大的动力。随着时间的推移,鹦鹉的英语水平越来越高。有时候,我们说出一句英语,鹦鹉能够立刻回应,逗得大家哈哈大笑。

每当有客人来访,孙子都会骄傲地展示他的鹦鹉朋友。客人们都会被鹦鹉的聪明和孙子的耐心所打动,纷纷称赞他们是一对好搭档。

我们深深体会到,这只可爱的鹦鹉不仅是孙子的宠物,更是他的朋友。它给孙子带来很多快乐,让他的生活更加丰富多彩。我们相信,孙子和鹦鹉会一起进步,一起成长。

苏应纯/文



林明/作