

互动话题

时间都去哪儿了(之三)

主持人开场白:退休后,往往会有更多的空闲时间。想要充分利用这些时间丰富退休生活,就需要好好规划一下。

嘉宾出场

王彦秋:一份时间,双份快乐

生活中,有没有花一份时间得到双份快乐的事呢?有,那就是投身公益,帮助他人。

我是爱心救援队的成员,利用业余时间救援故障车辆已经成为一种常态。有一年国庆假期,我回石家庄平山县老家探亲。午饭时,收到救援平台发来的求助信息,我立即放下饭碗与车主对接,并在几分钟后赶到现场。这是一辆校车,师生们来县城游玩,却发现亏电不能启动了。因为远离市区,他们对求助没有抱多大希望,我的到来让他们感到意

王阿丽:退休五年规划

5年前,我从忙碌的工作岗位上退休,还真有些不适应,干什么事都提不起劲儿来。父亲开导我说:“我跟你妈妈目前身体还不错,暂时不需要你照顾。你虽然退休了,但你的心可不能退,要找点儿喜欢的事做,人才会有精神。”于是,我开始琢磨干些什么好?学唱歌,五音不全;跳广场舞,身体协调能力差……这还真真是个难题。焦虑中,先生建议:“你之前在单位写过通讯,或许可以考虑走上写作之路,说不定还能成为作家呢。”

外。当我帮助他们成功启动车子时,十几个人不约而同地鼓掌欢呼,我也收获了满满的成就感。我虽然耽误了吃饭,但为人解决了燃眉之急,这样的时间付出是值得的,也是很有意义的。

十多年来,我累计救援故障车辆4200余次。按照每次半小时计算,时长有2100多个小时。有4000多人次与我共享救援成功的快乐,这些时间的付出,不仅值得,而且让我为之自豪。帮助别人,快乐自己,公益奉献,无怨无悔!

真是一语惊醒梦中人!我定下目标:“两年之内,成为作家。”先生提醒我:“你啊,心急吃不了热豆腐,要一步一步来。”于是,我制定了第一个五年规划,包括阅读、写作、发表文章以及加入省作家协会等内容。5年来,我读书看报,记录日常琐碎,在各级报刊发表文章,编辑们经常提出宝贵建议并给予指导。我还结交了很多“写作搭子”,这些都让我感受到写作的乐趣。如今,加入省作家协会的目标已经实现,我又定下了第二个退休五年规划。

申德明:退休反而比上班忙

一眨眼,我退休已经7年多了。上班时两点一线,工作比较单一;而退休在家,事儿太多太杂。我切身体会到,退休比上班还忙,总感觉时间不够用。

每天早上6点,我起床后第一件事就是做早饭。之后,下楼散散步,再回来吃饭。饭后,要拖地、擦拭桌椅等。忙完这些,就开始读书看报。这中间如果看累了,就去侍弄花草,一上午很快就过去了。午休过

后,除了接送孙子上学、辅导他做作业外,就是在电脑上“爬格子”。晚饭后遛遛弯儿,晚上7点准时收看中央电视台的《新闻联播》,然后继续“爬格子”。除了外出旅游、走亲访友、处理临时事务,我每天都是这么过的。因此,我退休后从没有感觉到无聊,反而过得非常充实。为此,我作了一首打油诗:岁月如梭六旬休,转眼已过七春秋;居家反比上班忙,时间总觉不太够。

张顺:把时间分成大块、小块

古人云:“光阴好比河中水,只能流去不流回。”意思是说,时间是非常宝贵的。为了充分利用宝贵的时间,我将它分为大块和小块。

对我来说,写作与读书、看报是相辅相成的。写作时,我需要沉下心来,利用大块的时间认真地创作。在写作过程中,还需要不断地修改。这样,需要的时间就更多了。当灵感到来时,唯恐稍纵即逝,必须

一气呵成,时间就得充足一些。而读书看报就需要用小块时间了,时间可长可短。如果正赶上有其他事要办,可以随时停下来。例如,拳友们约定早晨8点到达运动场,我7点半从家出发就行;有时准备停当后,一看时间才7点10分,有20分钟的富余时间,我就在家看会儿报纸再走,一点儿也不耽误打拳。如此这般,就能充分利用大块、小块的时间。

主持人发言

每个人的生活都是独一无二的。我们要保持良好的心态和积极的生活态度,根据自己的兴趣和需求,对时间进行个性化的规划。

下期话题:您喜欢追热播剧吗

近日有调查显示,电视仍是银发族追剧的主要渠道,占比为60.38%。除了在电视上收看电视剧、综艺节目外,很多人还会通过手机观看相关影视剧的短视频,甚至会追看一些微短剧、微综艺。您在追热播剧吗?您喜欢什么样的热播剧呢?



家风代代传 郑双宝/作



摔疼了没有

外孙女4岁,一直由我和老伴带着。前段时间,女儿出差,好久没来看她。一天晚饭后,外孙女突然对我说:“姥爷,我想妈妈了。”她说着,就流下了眼泪。

我忙哄她说:“乖乖,别哭,我们现在就看妈妈。”说完,我拿起手机拨打了女儿的视频电话。接通后,外孙女喊了一声“妈妈”,就夺过手机说了起来。说着说着,外孙女小手一抖,手机“啪”地掉在了地上。我赶紧从地上把手机捡起来,递到外孙女手里。外孙女接过手机,惊恐地对着视频说:“妈妈,我不小心把你掉地上了,你摔疼了没有?”

汪小弟/文

本期乐园答案:1.王;2.每;3.森。



幸福生活像花儿一样 王少青/摄

祖孙之间

祖孙俩的小制作

一个星期六的上午,我带着外孙女来到幼儿园,参加手工制作科目。

老师满面笑容,说:“今天聚在一起,是要家长和孩子齐心协力一起搞个小制作。手工制作之前,我们先看一段视频。”这时,大屏幕上出现了浩瀚的大海,大海里有一个忽隐忽现的瓶子,非常漂亮,不久就漂到了海滩上……接着,老师说:“现在,我们就做一个漂流瓶。请跟随我学习漂流瓶的制作方法。”

老师介绍完制作方法,外孙女看看我,我看看她,不知从哪里下手。最后,还是外孙女打破了僵局,说:“姥爷,还是你做漂流瓶吧。凭你的经验,一定做得很好。我想画三样东西装到瓶子里,如果有谁捡到,就会明白我的祝福了。”

我笨手笨脚的,终于把漂流瓶做好了,一只白色的小酒瓶,戴着一个长长的红帽子。外孙女问:“姥爷,为什么选这么小的瓶子?你看人家做的,绿色

的瓶子多鲜艳,五颜六色的帽子又大又靓。”我说:“宝贝,你别看咱们的漂流瓶又小又丑,可是很实用。白色瓶子折射的太阳光更强,长长的红帽子容易被人目光捕捉,小反而更坚固,不容易被碰碎。”外孙女又问:“瓶子这么小,能装下我画的这些东西吗?”我回答:“能,你的理想有多大,瓶子就有多大。”

在展示作品时,外孙女拿着那个小小的漂流瓶站在讲台上,按照我说的话,给大家讲述了一遍,然后依次解说三张图画:“第一张画是巧克力,分享给没吃过的小朋友们,让他们尝尝香甜的味道;第二张画是花露水,抹在身上能防止蚊虫叮咬;第三张画的是一棵小树,代表了我所有的小朋友们,越长越大,一定会长成参天大树。”

掌声持续了好久。外孙女开心极了,举起双手向我跑来,紧紧地搂住我。此时,我也是无比激动,小小的制作增进了祖孙俩的感情。

张泽峰/文



图说 核心价值观
富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善
祖国是我家
我 爱 我的 家 园
张明作