

以文载道 滋润心灵

——读张兴华《回眸》有感

崔晓林

《回眸》是张兴华同志的一部散文集,由团结出版社出版。认真阅读这部新作,深深被篇篇美文所吸引,思想受到启发,精神得到滋养。散文集并不散,通观全书,所有文章都是围绕人性、人心、人品、人格,结合自己的成长经历和体会,进行理性思考、深入分析,对引导人们蓬勃向上、奋勇向前、积极作为具有重要作用。

情深意重,人性之真。兴华同志坚守人性之本,认为“情感是一种财富、一种心态、一本温暖心灵的长卷。真诚与纯洁、醇厚与深邃的情分,犹如一潭清水,清澈见底、历久弥新,成为我生命中最感动、最难忘、最深刻的记忆。”在本书“真情”辑就有33篇文章,后面的三辑中也都有对过往情谊的回顾。作者通过这些文章追忆父母的养育之情、兄弟的手足之情、老师的教导之情、党组织的培养之情、人民群众的关爱之情、同事的支持之情、家乡的眷恋之情。他深切感受到几十年是在党的培养、父母的养育、师友的帮助走过来的,所表达的都是一种感恩之情。他对别人给予他的哪怕是微不足道的帮助,即使过了十几年、几十年也念念不忘,且通过多种形式促进这份情感不断深化。他不仅利用参加聚会、外出的机会,当面汇报、交流,表达感激之情,不能当面表达的,还通过书信、电话、微信等形式,保持联系。这里面没有相互利用的企图,没有碰杯的声音,没有故作姿态的做作,有的只是真情实

意。这种珍惜缘分、重情重义的行为,不仅给对方带来温暖和欣慰,还给对方的善意善行以鼓舞和激励,有利于促进和谐社会的建设。

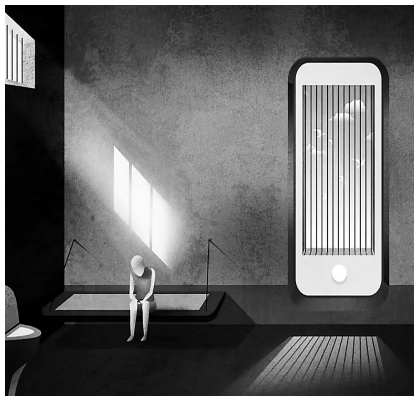
本分做人,人心之善。人之初,性本善。善良是人的本性,也是做人的基本原则。兴华同志在《淡泊做人》《谦逊做人》《做人从尊重开始》《做一个真实的自我》《守住本分》《心里常想咋做人》《从良师益友身上学做人》等文章中,从多方面、多角度谈了自己的感悟和体会。《良心与利益》一文指出“良心既是处世做人的根本,又是养育美德的源泉”。良心说白了就是人心、好心、善心。此外,懂尊重、讲谦虚,这是人的修养,也是一种品格。一个人还要踏实进取。兴华同志在《深秋的落叶》一文中说:“人往高处走是人生追求,心往低处走是追求人生。”这话很有点哲学味道。人在世上都有理想、有梦想,但个人理想只有融入国家的理想、民族梦想,才有意义、有价值。理想再高远,目标再宏大,也不可能一蹴而就。千里之行,始于足下,必须从实际出发,一步一步去实现。干好小事情,才能成就大事业。人生最精彩的不是实现梦想的瞬间,而是坚持追梦、筑梦、圆梦的过程。每个人都应该立足本职岗位,脚踏实地、积极进取,用勤劳的双手创造不平凡的业绩,做一个对国家、对人民有贡献的人。

修身律己,人格之美。在《修身断想》《守住心灵的高度》《修身絮语》

《冬夜低语》《一路走来悟人生》《学会自我交谈》等文章中,作者多次强调人格如金。人在世上,最重要也最难的是正确认识自己,修身律己。修身的过程是人格力量不断积聚的过程,是人的道德情操、意志品质不断充分完善的过程,是使自己的心灵得到净化、内心世界不断升华的过程,从而达到“为官不失节、做人不失格、处世不失态。”首先要自重自尊。其次,要强化理论学习,提高文化素养。再次,反思反省,自我修正。作者尤其对这一点十分重视,颇有心得。他认为,反省、反思是一面镜子,一剂良药,也是最值得珍惜的美德。他经常“独思”“深思”“沉思”,静下心来进行自我总结、自我反省,对自己灵魂深处有不符合党的要求的东西进行自我解剖,对有损于人格的行为进行自我清理。还有,要重实践修养。人格不是说出来,也不是写出来的,而是在社会实践中形成的,也是要在实践中经受检验的。作者积极投身社会实践,虚心向人民群众学习,认真听取人民群众呼声,努力为群众解决急难愁盼问题,努力保持干事创业的进取心、安身立命的敬畏心、修身养德的平常心,当好人民群众的公仆。

《回眸》是一部对人生有理论、有实践、有启迪和引领作用的好书。当我们对人生感到迷茫、内心感到空虚、思想感到消沉、情绪有些浮躁的时候,请认真读一读这部书,也许能从中找到答案。

老人爱上短视频但也要悠着点



随着智能手机的普及,老年人的生活发生了巨大改变,其中,短视频成了老年人群体主要的线上娱乐方式之一。

会主动“示好”的短视频

短视频为什么这么受老年人的青睐呢?从设计上看,这些短视频就像一个八面玲珑的人,既善于察言观色,又会投其所好。比如,有的老年人反复观看了关于厨艺的视频,并以点赞、关注等方式积极参与,那么类似的内容就会更高频地被推送。对于这样默默“示好”的短视频,想不喜欢都难。

另外,短视频还可以让人参与其中,不仅当观众,还能当主角。在拍摄、分享短视频的过程中,人的视觉、触觉、情绪、行为等心理活动参与范围越广、程度越深,就越不容易放弃。如果再得到关注、回应、赞美等正向鼓励,这种行为就会进一步被强化,进而难舍难分、欲罢不能。

要让短视频为我所用

多数短视频具有即时性、新颖性的特点,可使老年人和社会保持同步、不脱节。即使是网络上的交流,也能满足老年人的社会实际需求,尤其是老年人与不在身边的子女孙辈视频交流,更能让他们感受到家庭的温暖和亲情。

但短视频的一些缺点同样不容忽视。有些老年人沉迷于此,饭后不再出去散步,而是躺在床上目不转睛地盯着手机……久卧不动,运动时间明显减少,导致这些老年人的颈椎、眼睛出现了问题;有的老年人迷上了虚拟交流,对现实交流渐渐没了兴趣,和邻居亲友聊天总觉得平淡乏味,对身边的人也没有了耐心;有些老年人被短视频中的广告诱导,买了一些便宜但用不着的东西,甚至来路不明的保健品。另外,老年人因短视频交友出现情感纠葛、财物损失的情况也屡见不鲜。

其实,短视频就像电视、网络一样,都是生活中的工具,既会给人们带来便利,也会带来麻烦。最重要的是,老年人应该学会如何驾驭它,在这个过程中,要保持为我所用的态度,避免让短视频反“仆”为主。

如何进行自我管理

看短视频之前设置闹铃 看短视频之前设置闹铃,比如计划看半小时,就设置一个半小时后的闹铃,可以重复提醒两次。其实,只要在开始的时候就有了结束的准备,停下来就没有太大的难度。

合理安排空闲时间 如果有大段的时间可以消遣,就一定要进行合理安排,动静结合。比如,下午没事,可以安排去健身、购物、访友、阅读、整理房间,以及看短视频。

借助“外援” 请身边的人提醒自己。比如邀请老伴帮着自己管理时间,如果看视频超过一定时间,就提醒自己做其他事情。

需要注意的是,在决定不看短视频的时间里,应尽量不让手机出现在自己的视野之内。人的行为习惯是可以调整的,好习惯的养成需要一段时间,而一旦养成,就会让人长期受益。

据《老年健康报》



67岁的刘焕杰是沧州供电公司的退休职工,也是一名退伍军人。日前,他和4位老战友一起来到新华书店沧州书城,为书城聘请的“小小图书管理员”们讲述了他们的军旅生活及战斗故事。

赵华堂 摄

孙子的工资

胡书森



孙子小光的一个举动令奶奶眼中不禁泛起泪花,而这件事在小区里迅速传播开来,街坊邻居无不夸小光懂事、孝顺,都说小光的长辈培养出一个好孩子。

一天中午,小光的奶奶与爷爷吃过午饭后正准备休息,门外突然响起敲门声。不知发生了什么事,奶奶急忙起身去开门,原来是今年参加高考的孙子小光。奶奶不解地问:“这么炎热的晌午,怎么不在家歇着?有什么事

吗?”小光高兴地告诉奶奶:“我在等待高考录取通知书的这段空闲时间,在一家工地上当了壮工。这不,老板刚发了几天的工钱,一共400块钱。我给了姥姥、姥爷200块钱,这200块钱给您和爷爷!”

听完小光的叙述,手中接过小光递过来的200块钱,奶奶的泪水在眼眶里滚来滚去。她极力控制住自己的激动——小光刚参加完高考,本应像其他考生一样好好休息,却跑到工地上

干起力气活来。这分明是要锻炼自己,为家庭排忧解难。

两位老人的幸福感和自豪感油然而生。多么好的孩子呀!一时间,小光小时候那种可爱的样子一幕幕闪现在脑海里……一晃18年过去了,如今小光长大了,打工挣到的第一笔钱就拿来孝敬老人了!奶奶擦了擦感动的泪水,爷爷在一旁看着孙子,笑得合不拢嘴……