

毋中萍:

# 编织精彩的退休生活

本报记者 梁智玲

“这些年,熟悉毋中萍的朋友都说她变了,变得比以前更大方、自信、年轻了。60多岁的年龄,怎能变得大方、自信、年轻?只有毋中萍自己清楚,这些变化与这几年的经历、付出有很大关系。从没精打采的状态,到老年大学瑜伽班学员、老年大学模特班副班长,再到一名银发志愿者,毋中萍不禁感慨:‘退休是人生的必经阶段,只有勇于尝试,才能找到属于自己的精彩。’”



情况的认知。退休前,毋中萍自称身体不协调、五音不全,丝毫没有文艺细胞。“当年单位组织舞蹈比赛,我是被淘汰下来的选手,踩不上舞点,左右脚分不清,实在是难为人。”她回忆。正式上瑜伽课前,她反复在心里打退堂鼓,生怕学不会。可是,在老年大学,她看到了不一样的自己。可能是下定了要学会的决心,在老师的指导和自己的努力下,她居然在很短的时间里被老师当成“苗子”来培养。

在瑜伽班学习一段时间后,恰逢学校成立舞蹈班,身材高挑的毋中萍被老师选中,成了模特班的一名学员。在模特班,她的优势很快得到显现,没多久就因为认真好学的态度、优异的成绩,被选为模特班的副班长。“真是没想到,短短几年时间里,我从一个门外汉,成长为一名能登台演出的学员,老年大学给我带来的成长和自信让人惊喜。”她说。

当上副班长后,毋中萍配合老师,挑起了管理班级、组织学员练习的任务。每周三节课,她总是早到晚归,也是练得最认真的一个。从为大家服务的过程中,她体会到了满满的幸福感、价值感。“生活变得忙碌而快乐,每天

都盼着和同学们见面,盼望着和大家一起学习、进步。”她说。

生活更有规律了,精气神也大不一样了。从老有所学中体会到快乐,毋中萍并没有就此满足。“我要继续发挥自己的力量,争取为社会多奉献点余热。”她想。在生活、学习中,她严格要求自己,积极参与冬香好妈妈工作站组织的各项社会活动,锻炼自己,奉献余热。

近年来,在冬香好妈妈工作站党支部书记张冬香的带领下,271名平均年龄为64岁的银发志愿者组成了19支“红色调解队”,广泛开展家庭矛盾、民事纠纷调解等志愿服务工作。毋中萍也是银发志愿者队伍中的一员。在开展志愿服务过程中,她虚心请教、深入学习,努力提升自己的理论水平和实践能力。她说,在不断学习的过程中,意识到自己不会的东西越来越多,总感觉时间不够用,还需要再深入系统地学习才行。“活到老,学到老,奉献到老。我还年轻,积极生活,努力奉献,老年生活也很精彩。”毋中萍说。

上图 毋中萍。  
本报记者 梁智玲 摄

报瑜伽班,也是出于对自己身体

## 精彩晚年须规划

□梁智玲

拥有充实的生活、阳光的心态,做一个自信的老人,是很多老人的心愿。步入晚年,提前作好规划,晚年生活才能从容、有序,更加精彩。老年人不妨从以下几个方面考虑,合理规划自己的晚年生活。

一是重视健康,综合考量。健康是幸福晚年的基石,老年人应首先考虑健康状况,根据身体情况选择适合的锻炼项目,坚持健康合理的饮食,放慢生活节奏,保持愉悦心情,这些都必不可少。二是培养爱好,充实生活。兴趣爱好是晚年生活的精神寄托,老年人可根据自己的情况培养爱好,可

## 暑假陪娃不伤神 试试这些小妙计

本报记者 梁智玲

“马上就要放暑假了,孩子天天在家,可要费功夫了。”“可不是嘛,孩子爸爸、妈妈还要上班,重担都落到了爷爷、奶奶身上。”……面对即将到来的暑期生活,在学校门口接送孩子的爷爷、奶奶们提前开始焦虑。陪伴孩子的困惑,相信很多家长也遇到过。暑期如何陪伴好孩子?今天,国家二级心理咨询师、中国心理学会会员、河南理工大学副教授全兆景为家长介绍几个小妙招,大家不妨试试。

暑假时间长,很多家长都把亲子阅读当成一个计划,但在执行过程中,又因孩子注意力不集中而十分苦恼。这种情况下,如何提高孩子专注力就显得十分重要。全兆景说,高质量亲子阅读难以进行,可以从调整阅读方式、打造阅读空间两方面着手引导。一方面,家长应与孩子沟通,采取更容易被孩子接受的阅读方式,比如互动式、扮演式等,让孩子产生兴趣。另一方面,家长可在家庭环境布置过程中,为孩子打造阅读区,并与玩具区更好地分离,引导孩子养成专注的好习惯。

除了这两方面外,家长还可以有意引导孩子结合生活深化阅读效果。在日常生活中,家长多与孩子讨论、沟通,引导孩子运用书中的知识和道理领悟生活中遇到的场景,从而激发孩子对阅读的探索欲,加深孩子对客观世界的理解。

担心孩子沉迷于电子产品,是很多家长的暑期焦虑。爷爷、奶奶对此更是束手无策。如今,电子产品已经融入我们生活的方方面面,不可能一直不让孩子使用电子产品。如何把握好度,值得家长思考。在这个过程中,培养孩子感知和理解时间的能力,提前与孩子商量好电子产品的使用规则,显得十分重要。全兆景说,除了看动画片或玩游戏外,家长可以在和孩子使用手机、iPad时,多给孩子演示语言检索、语言转文字等基本功能,让孩子能借助电子产品了解更多自己感兴趣的人、物、事,从小培养孩子自主探索学习的兴趣。

如果使用方法得当,电子产品并不是洪水猛兽。相反,它还能帮助孩子获取更多知识,助力成长。

两个月的暑假,很多家长都会为孩子安排旅行。可是,陪伴孩子出游时,家长难免会有这样的体验:旅途过程中出现各种问题,计划一次次被打破,旅行不仅不放松,反倒感觉更累。如何降低这些情况的发生频率?建议带孩子出游前先制订好计划,行程不宜安排得过于紧凑,最好让孩子也参与到行程规划中,以此增强孩子对旅途的期待。另外,在旅途过程中,还要给孩子创造更多的互动交流机会,对孩子进行示范引导,鼓励孩子的点滴进步和成长。