

人生是一场有去无回的旅程，我们只是匆匆的过客，岁月不可追，更不可倒回，从童年、青年、中年、老年到人生的落幕，有遗憾及失落，更有精彩和幸福，且行且珍惜。

●不可否认：退休是人生一个重要的转折点，现实生活中，有的人退休后失落万分，倍感失落，难以调适，甚至不得不悲观地想着有一天，要怎样面对自己的死亡？

但也有人就此迎来人生的第二个高峰，他们认为生活还得继续，这个世界是那么的美好，应该适应生命时钟由快速到缓慢的自然节奏，积极调整好自己的心态，在人生的下半场也要活得精彩，重新找到人生的乐趣和价值所在，快乐度过余生！

我年轻时在沪上规模很大的一家国企从事中层管理工作，我这人挺要求上进的，为了追求工作佳绩和奖金，把生活节奏过得连轴转，从参加工作及至人到中年，大半人生都是在兵荒马乱中度过，可这一切在7年前被命运按下了暂停键，2015年50岁的我成了光荣的退休队伍中的一员。

退休后赋闲在家，顿感失落空虚，心里颇不自在。以前吃过早饭就急忙忙出门上班，而退休后就开始无聊了，什么也不想干，也不知道干点什么，便打开电视无聊地躺在沙发上。一天也没有一个电话，没有一条微信，心里乱糟糟的，以前从上班时的“白加黑”、“5加2”，忙得脚后跟朝前，每天基本不着家，突然到现在的就这么一下子完全赋闲在家，巨大的落差让我一时难以适应。

退休前微信工作群里的信息铺天盖地地响起来，我就特别烦，想退休后第一步就是把这些和自己毫不相干的各种工作群删除了，也就清净了。可退休后微信里再也没有人找自己谈工作了，又觉得无聊，人本身真是一个不可理喻的矛盾动物，既不能太忙，又害怕无聊。

当时我花了将近一个礼拜调整好了自己的心态，将自己的精力和重心迅速投入到家庭中来，从这一年起我就成了整日围绕着家庭琐事转的中年家庭主妇。

其实当时我的家庭非常需要我，首先女儿将要生育，通过平时的电话交流，我隐约感觉到，女儿似乎有点产前抑郁，我作为母亲给她安慰、指点和帮助。其次，我的母亲已经八十多岁了，我的父亲去世多年，她一直和我一起生活，虽然能自理，但近些日子时不时地和我聊起：“你不在家时我总觉得心安。”母亲以前是个非常能干又非常独立的人，说出这样的话说明母亲的内心已经很脆弱，我意识到母亲需要我的日夜陪伴了。

过了不久，我们家喜添了新丁，我的外孙女呱呱落地，家里人丁兴旺，四世同堂，尤其是到了晚餐时间，灯火通明，碗筷交叠，叮当作响，一桌子饭菜，一桌子亲人，把每天发生的事情每晚都尽情畅说。家里的一老一小就如两个宝贝，亲朋好友你来我往，鱼贯而入就是为了探望问好一老一小，人气自然是旺盛了。这番光景随着岁月的推移，慢慢地飘逝了消散了，最先是我的女儿女婿要回归自己的小家庭，接着外孙女长大了，也要回到她的爸爸妈妈的身边，最后与我朝夕相处半个多世纪的老母亲也永远地离开了我们，原本充满活力、充满人气的家就剩下我们夫妻俩相依相伴。

退休后的第5年，我的家事都已妥妥的处置完毕，现在时光荏苒，现在相依相伴已然成了我和我丈夫生活的常态，也恰如其分地揭示了我们俩当下的生活状态和心态，有点温馨也有点无奈，真正体验了什么叫少年夫妻老来伴。

这一个“伴”字，对于只生养一个子女的我俩来说尤为珍贵。珍贵在每天晨起暮落时，还能日日相伴、时时相依，珍贵在有病痛时相互照应和帮衬，珍贵在有美食时，相伴去品尝，相伴去观摩好电影和好展览，一路陪伴、一路欣赏旅途中的人文美景，还能一起商议家事国事，有难事同担当、有喜事同分享，生活中不计其数的平常事还能相依相伴……真心感觉到过去年轻时的爱情渐渐变为现在年老时的亲情，又由现在时的亲情渐渐变为将来时的责任，于情于事处处显示着相依相伴的珍贵，我想这就是老年夫妻相依相伴的含义最为直接的诠释吧。

●陪伴，越是平凡，就越是历久弥新。细细想来，我们俩从相识恋爱到结婚生女，再到喜添第三代，是整整走过了三十多年。过去的三十多年就如一条时光隧道，载着我们俩早出晚归，虽在一条道上，但步履交错，说不上几句话都各忙各的了。那时的我们虽然也是相依相伴，但只能说同在一个屋檐下各自安好，对相依相伴的感觉没有像现在那样的切入肌肤深入骨髓。而如今，我们俩还是一起走在这条时光隧道上，只是心境和过去的三十多年不同，现在的我们是手手搀扶、步履一致、相伴相随，对相依相伴的感悟有了入骨入髓的升华，对相依相伴的理解来自于点滴生活来源于内心力量，这种觉悟只有走向老年时才会彻骨的体会到。

回味我退休后的人生，其中最值得回味的是朋友之间纯真的友谊，是友谊充实着我退休后的精神世界，它使我快乐使我有价值，对生活充满新的期望。一个值得崇尚的友谊是圣洁无奢求的，没有利益挂碍，没有华丽语言，只有无私地默默地祝福彼此，为彼此的精神快乐添砖加瓦。

朋友不在于多寡，我有多位朋友，其中有两位朋友是我退休后经常保持联系的好姐妹，和她俩相处彼此都能舒心如意，若有幸遇上这样的朋友作陪伴，感恩她们也感恩自己。她们俩一个在澳大利亚，一个在法国，虽然都远在天涯海角，可我们的心灵息息相通而似乎又近在咫尺。我们以诚朴自然和三观相似使得友谊历久弥新，又犹如陈年酒香，越久远我们的友谊越有味。我们虽然相逢机会甚少，但一定会不失时机地隔着屏幕，分坐于地球的两端，用文字和视频传递着我们彼此的喜怒哀乐，有时间就多聊会儿，没时间就各忙各的，朴实而自然，这样的友谊就如一潭清清的泉水而



情事

倾诉与聆听，城市人的情感故事。
请勿对号入座。(图文无关)

我难忘的一场情感经历

口述/雅欣 文字整理/飞侠

退休后，人生的下半场闪亮开场

那样的绵长悠远。

退休后，我渐渐地有了多个微信群组，其中有两个是我时时关注的微信群，是我中、小学的同学群，我们打小在一条弄堂里或邻近街坊一起长大，一起学习、又一起游玩的小伙伴们。那时的我们两鬓油黑朝气蓬勃，彼此之间简单平凡朴素。而今我们两鬓染霜西山日薄，虽然各自历经风雨阅尽千帆，待人处事不尽相同，但我们每每相见，还互相称呼学生时代的绰号，亲密得如同兄弟姐妹。我想，这就是因为我们都曾经共同拥有过过去的一段无忧无虑的好时光，有过我们喜欢的人，有过我们青春懵懂的美好印记，那是一种根植于青春时代的同学情结，一种挥之不去的最原始最无需修饰的友谊，这种友谊显得那么珍贵而又那么值得回味。

莎士比亚说过：“充满了声音和狂热，里面空无一物。”而今我老了，想得通透了，从心坎里崇尚起慢生活那种安稳匀速的节奏来，这也许是生命在不断成熟不断变老中渐渐对它的领悟。年老有年老的各种活法，只要是适合自己的养老理念，都值得推崇和学习实践。我喜欢慢生活，一切顺其自然慢慢的悠悠的。

慢生活渗透于方方面面，也得到众多老年人的共鸣。其实慢生活并不是指思想、行为、学习、思维等方面的懒惰，而是凭其不疾不徐的心态，抛开一切名利，不为名所累不为利所役，悠悠淡然，保持一份平静的心绪，不加速不刻意地去做自己喜欢的事，处自己喜欢的人，看自己喜欢的剧，听自己喜欢的书，行自己喜欢的文……说得透彻点，就是管好自己，调整好自己，对待一切都心平气和。可见这是一个养心的慢过程，养心就是蕴养好心态的根本所在，有了平稳良好的心态和愉悦的心情，才有利于老年人的身心健康，确保老年人的生活质量，这也是老年人一种睿智豁达的生活态度。

●我喜欢慢生活也在学习实践慢生活，让自己的灵魂和生命紧随共同的节拍，慢慢享受平静安逸有规律的生活。慢生活，仁者见仁，智者见智，年老了，让自己轻松自在健康快乐才是智者。

有一次，我和多个朋友去上海周边旅游，体验了一把慢游。那是半日赏景半日娱乐聊天的旅游模式，日复一日，悠悠闲闲，那种慢，已然不计时间和金钱成本了，只图随心快乐，在慢中尽情欣赏美好的自然风光和感受质朴的古风，在慢中任意享用免费的明媚阳光和清新空气，在慢中肆意享受大把时间和开怀大笑，我看朋友们个个精神抖擞，毫无疲倦之态，反而轻快开心，换言之赏景不赶急，轻松不累愉悦才是真。

前不久，遇见一位好久不见的朋友，在交谈中得知她退休后的生活状态，她退出了所有在工作中有过交集的朋友圈，也退出了没有交汇互动的同事群，晚上九点以后就关闭手机，让自己的心安静下来，睡一个妥妥的安稳觉。她说她这样做就是为了减少多余的社交活动，把生活节奏慢下来，挪出有限的宝贵时间和精力投入到自己和家人的琐事上来，让慢生活换取轻松和健康。我对她的理念大为赞赏。

退休后不是说停止学习、拒绝一切新事物了，要“活到老、学到老”，在这里不妨举例说说我对新生事物网购平台的认识。

不知从什么时候起，女儿需要的商品均是从淘宝网或拼多多上购买的，然后快递到家。最初我对这种购物方式持以强烈排斥的态度，认为眼看不到手摸不着的商品实在有点不靠谱，完全不能接受之。有一次我急需针线皮筋，跑遍附近的市场就是见不着这些小商品，无奈之下我只好尝试去淘宝网兜兜转转，一看真是琳琅满目，我所需要的针线都在里面，于是我马上完成选购，并于次日收到了这些小物件。有了第一次就有了第二次，从此就接二连三的网购，因为实在觉得太方便了。从小商品到家用电器再到每天吃的菜品，我都热衷于在各类网购平台上轻松完成，免去了因购物或办理相关事项而疲于奔波的烦恼，省却了我不少劳作时间和精力。从最原始的排斥网购到如今的依赖网购，在我的思想观念上和生活方式上都起了翻天覆地的变化，从中也获得了好多乐趣和成就感。

由此我又联想到，我们的年龄正在逐年递增，而我们的社交范围由于客观因素却在逐渐缩小，社会的高速发展又催生了新生事物的层出不穷，而我们获取此类信息的渠道却少之又少，长此下去，若干年以后必然会影响到我们老年人的生活自主能力和生活质量。就此我提醒自己，尽可能与时代同俱进，随新趋新，摒弃那种安于现状和沿续守旧日旧的思维习惯。在珍惜以往的老朋友的同时，更要主动地去结交新的朋友。

退休以后，我的生活范围自然缩减在社区周边了，也结交了不少社区的新朋友，其中有一位是我楼下的邻家妹妹，她小我八九岁，但我们的聊天内容、思维方式、价值取向等方面几乎没有隔代的障碍。我们俩每天晚上相约陪伴在社区公园内，一起健步运动，有说不完的家常话，道不尽的儿女情长。我们在生活方式、消费观念、穿着喜好等方面都有共通之处，在爱老孝老、关怀家人等方面都有同样的行动力，在健康养老、社会热点等信息都会不约而同的关注交流。她很会做菜，也通晓药理，在她那里学到了不少生活知识，我也经常提供一些信息或建议给她作参考，扩充弥补一些思路。我们在陪伴和聊天中都获取了愉快的精神价值，她经常对我说，到了我们行动都不方便时，我们就同住一个养老院继续一起陪伴，这是多美的承诺啊！正是因为我们有着诸多的共同语言，相似的处事之道，干净的健康情绪，所以我们可以长长久久轻松地相处，淋漓畅快地聊天，我们每一次的陪伴都是一次愉快的过程。为此，我深切感受到，在我退休养老的路途中能遇上这样可心的邻居朋友作陪伴，真是美好有幸，可遇不可求。

●现在，在联合国新的定义中，60岁至74岁为年轻老年人。而未来，我们能做的，不仅仅是给生命以岁月，更应该是给岁月以生命，以创造性的发挥，利用好这些岁月。即将到60岁的我，以后的人生，应该轻装起航，做一回真正的自己。

每个阶段都有每个阶段应该做的事情，对于我们退休老人而言，应该拥有该有的生活态度，千万不要低迷，或者对生活充满了不安，而是应该拥有积极、乐观、豁达的人生态度。