

以全国第二“高龄”通过“法考”，这让我深有体会—— 劳动创造晚年生活成就感

□徐健

活了大半辈子，劳动了大半辈子，依然对劳动有着一种执着，一种崇敬，一种膜拜。对老年人来说，劳动是夕阳里一道靓丽的风景。

劳动能发挥余热，创造成果。《现代汉语词典》解释：劳动是人类创造物质或精神财富的活动。退休在家，家务劳动成了主业。主动接送孙辈放学上学，给子女腾出更多的时间，让他们用于学习充电，投入工作创业，也是间接为国家为社会继续作贡献。老伴儿打扫卫生、买菜做饭。每当子女狼吞虎咽地吃着热气腾腾的饭菜，叽里咕噜地说着“好吃，好吃，比单位食堂的好吃多了”时，老伴儿的脸上就会笑成一朵花儿。

词典里把劳动分为体力劳动、脑力劳动。我想，我平时看书写作，可以算得上是脑力劳动了。我现在的书源主要是来自图书馆，同时每个月也网购三五本。有了写作灵感时，就随手在手机上或小本子上记录下来，抽空敲敲键盘，整理成

文。去年11月，一篇论文在全国城市警务论坛上获二等奖，并在会上演讲。抗击疫情以来，宅家的时间更适合看书写作了。今年3月，一篇公安抗疫主题论文被全国城市警务智库评为三等奖，入选论文集。

劳动能健身强体，强健体魄。抗击疫情期间，上初一的外孙女在家上网课，一天下来，十来门的课本作业本、阅读书籍，从餐桌到地板上，一片狼藉，无处伸脚。我从网上购买了一个树形书架，到货后，就动手组装。花了两个小时，一身的汗，终于装成。外孙女自己将所有课本都分门别类上了书架，再也不用东翻西找了。她觉得很好，微信发给同学做参考。家务劳动，许多是体力活儿，既累人，也锻炼人。经常性的体力劳动，能保持身体健康，充满活力。能劳动，是老年人的一件幸事。

劳动创造成果，会给人带来愉悦感、成就感。高尔基说过：“劳动是世界上一

切快乐和美好事情的源泉。”前年，66岁的我参加全国首届法律职业资格考试。一上午四个小时的主观题手写试卷，让人疲惫不堪。考试结束后，又累又饿的考生们迫不及待地离开了考场，而发给每个考生查阅的《法律汇编》一书很厚，需要监考老师收集捆好。我看到只有一个老师在做这件事，就主动帮忙，直到全部捆好放到课桌上。老师的道谢，让我心里暖暖的，快乐愉悦的情绪油然而生，考试的疲惫、午间的饥饿感，似乎跑得一干二净。从心理学的角度，劳动能释放人的不良情绪，建立良好的心态，我深有体会。而以全国第二“高龄”通过了这次法律资格考试，更是让我自以为豪。

恩格斯说“劳动创造了人本身”。从古猿进化为先民，劳动起了决定作用。“夙兴夜寐，洒扫庭内”，是古往今来一种良好的生活习惯。退休了，力所能及地积极劳动，也可以创造我们绚丽多彩的老年生活。

金婚补“求婚”

□季永健 毛志峰

8月24日，通州区兴仁镇阙家庵村党总支组织了志愿服务队，为村内金婚夫妇拍照片。今年76岁的李彬、75岁的王美华夫妇，1963年经人介绍认识结婚，早已过了金婚的日子。看到志愿服务队成员到来，夫妇俩喜笑颜开。准备拍摄时，志愿者朱晓梅笑着对两位老人说：“李爷爷能不能再来一次求婚？让我们拍下来，留下最美好的纪念。”李爷爷只笑不言语。王奶奶笑着连声说：“好！好！年轻的时候老李可没求过婚，今天一定要补上。”在摄影师简单示范后，李爷爷真的单膝跪地，献上玫瑰“求婚”。



儿子给我上“安全课”

□曾默

儿子到上海工作并安家落户后，每周六晚上的一次视频，便成了我们父子间的必修课。这不，又一如往常地开始聊天了。眼尖的儿子看到我的下巴处有一块蚕豆瓣大的红伤痕，便问：“爸，您这是怎么了？”“我、这个、是，噢，是不小心，碰到墙角上，刮擦了一下。”我支支吾吾地搪塞着，明显地语无伦次。

“你好好问问他是怎么回事！昨天晚上在饭店喝多了酒，骑车回家的途中跌了跟头的！”早就窝了一肚子火气的妻子，竹筒子倒豆子般抖落了出来，在儿子面前狠狠地告了我一状。

一向和颜悦色的儿子，听了母亲的这番陈述，拉起了脸，表情严肃起来：“老爸，这就是您的不对了。有个三朋四友的应

酬，参加非去不可的聚餐，喝点酒，并不奇怪。人在江湖走，也是身不由己的事！但是，喝了酒或者喝多了，就不要骑车，不能逞这个能。硬犟着骑，借着酒的兴奋劲儿，头重脚轻的骑车子，不论路途长短，都很危险的。您自己感觉不到，但老妈会很为您担心的。不是我说您，这次确实是您做得不对！”儿子直言不讳。

此时的我，像个做错了事的孩子一样，连连点头，任凭儿子批评，只有唯唯诺诺地承认。

“老爸，您是快六十的人了，保重身体，特别是人身安全，是您现在往后最要做的头等大事。我们在外地安家落户和工作，平时难得回来一趟，也无法时时刻刻地提醒和照顾您。所以，您和老妈要相

“平凡生活”

互照应好，尤其要听老妈的话，不要让她时常为您担惊受怕的。你们老两口平安快乐，就是我们的幸福，就是对我们的最大关心和帮助！”儿子言辞恳切，进一步地吩咐和叮嘱。“下次，与您视频，首先就问您的安全做得如何。”儿子更进一步的挑明和定下了此后的聊天主题。看来，我这酒后一跤，引起了他的高度警觉和极大关注：动真碰硬不留情面管好老爸喝酒与出行，刻不容缓！

一个多小时的视频聊天里，看着儿子严肃认真的表情和没有商量退让余地的态度，我明白了儿子给我上这堂“安全课”的良苦用心和自己往后应该怎么做。

“听话、爱己，做个真正懂自律、会自尊的老爸！”我在心里默默地向儿子保证。

有话要说

老同志应补上电脑这门课

□朱惠忠

现在，电脑、互联网已经和我们的生活密不可分了，而大多数老年人还不会操作，尤其是常年生活在农村的老年人，基本就是个睁眼瞎。我觉得，在我们的晚年生活中，不会用电脑是一个很大的缺憾。有些搞文字工作或者财会工作的老同志，在突然到来的电脑潮前，来不及接受这个新鲜事物，他们对什么叫电子文档不知所云，原本十分老到的一向让年轻人羡慕的手上功夫，居然被小年轻们超越了。

我也是一个六旬老人，在一个企业做会计。为了不至于被淘汰，便下决心学电脑。开始时，面对天书般的键盘无从下手，真比鸭子上架还困难。于是不得不放下架子，虚心向年轻同事求教。女儿从外地回家休假，这个机会当然是不会错过的，我总是缠着她给我狠狠地补上几课。好在26个字母我还没有忘记，汉语拼音也有一定基础，不久就学会了打字和制表。学会电脑后，除了单位的会计科目能够上盘操作外，平时写些稿件也觉得方便多了。一篇文稿，在电脑上再怎么修改，始终是规规矩矩的，不像在纸上涂鸦，搞得面目全非。投稿也不必特意去邮局投寄，通过电子邮箱几秒钟就搞定了。

当然电脑的用场还有很多，老年人比年轻人有更多的时间阅读。不会电脑，就只能阅读一些书籍和报刊，但纸质媒体毕竟有其局限性，阅读的视野不够开阔，信息量有限。有了电脑，除了阅读和浏览新闻外，下载一两个小游戏，在无所事事时解解闷，也是一个不错的消遣方式。现在老人和孩子住在一起的不多，不少人家子女远在外地工作，通过电脑、手机可以视频或者直接对话，不必煲电话粥了。待我们渐渐老去，电脑倒是一个很好的伴儿，可以排解寂寞。

会了电脑，好处多多。奉劝对电脑还一无所知的老年人抓紧时间学习，不要心安理得地做个电脑盲。