

无边烟水一扁舟，到处为家得自由。崎岖花开供独笑，山山月出每孤游。乱峰天际不可数，野寺松间也自幽。为笑此身无住处，只和一片白云浮。

——明·高攀龙

xinlijianyacang · 心理减压舱 ■ 编辑◎水莲

## 老伴的爱乐历程

文●周学珍

老伴喜欢听音乐，兴趣是五花八门，从地方戏到京韵大鼓，连孩子们钟爱的流行歌也喜欢，这就罢了，要是播放西方古典乐曲，他会摇头晃脑地欣赏一阵，也不知他是真懂还是装模作样，一句话点评：只要那动静不算噪音，他都喜欢。

二十多年前，虽然日子过得紧，老伴还是从牙缝里挤出一部收录两用机，当时的两百多可是天文数字，老伴不敢买磁带，多半是听听收音机，若是孩子们借来流行歌磁带，他就如获至宝般反复播放，听得我连歌词都背熟了。

孩子上高中，弄来一些乱七八糟的摇滚乐和什么金属乐队的歌，老伴守在唱机旁，边摇边哼，听得我怒发冲冠，冲他嚷：“那是什么玩意，好像你还挺受用。”老伴对我扑哧一笑，笑道：“年轻人喜欢的，我也听听，紧跟时代潮流嘛。”

后来孩子出外念大学，我们空闲的时间一下增加很多，出去逛街时，到了音响店的门口，老伴就走不动了，竖着耳朵听人家试音，不时还艳羡说，瞧人家的设备，那才叫声音，玻璃碎的声音都好听。我一瞪眼说，那你也买啊。老伴看了看价格标签，吓得赶紧走，嘴上哼道，没事我掏钱买那么贵的玩意干嘛，自家砸玻璃听都比那便宜。

再过几年，孩子们纷纷工作了，如果不是儿子赞助了两千块，老伴说啥也不肯把卡拉OK机买回家。自从那东西进家，我才知道什么叫受罪——大清早，他扭大音量放民歌，吃饭的时候，他播放乐曲，说是有助消化，到了晚上，他自己嚷嚷不说，还怂恿我也唱两首OK，害得我差点听力丧失。

近两年，老伴退休在家，对音乐的兴趣好像慢慢弱了，先是逐步减少了开OK的次数，后来出外连收音机也不带了，问他原因，他搪塞说，人老了嫌吵，需要安静。我知道他在想什么，儿女们渐自成家，回来的次数越来越少，孤僻的他好像对音乐也没兴趣了。如果儿女打来电话，他捧着电话听得异常专注，我看得出，儿女的声音，才是他最想听到的音乐。

前段时间老伴生日，儿女们来齐了，喜得老伴把OK机又扭到最大声量，边听边扭，女儿抗议时，老伴眉一挑说：“我一辈子喜欢音乐，你又不是不知道，高兴了，我就要听个够。”

◆偏方大全◆治鸡眼：把鸡眼处的厚皮削去，再用药棉蘸风油精适量敷上，用胶布固定，每日换药一次，连用10至15天，鸡眼可自行脱落。

写心情日记缘于偶然。

五十三岁时我从领导岗位退下。人走茶凉。之前求办事、奉承恭维、迎来送往、请吃喝玩乐的人在身边转，让我飘飘然。不想昨天刚被免职，今天就门前冷落下属脸变，未到退休年龄的我仍需上班避不开。失落感缠绕于心闷闷不乐。一天，烦闷的我拿起纸笔写心情，洋洋洒洒写满五页纸，积于心中的不快全发泄了出来，身心骤然舒爽许多。原来，人需要交流抒发情感，先前自己无论说什么话，下属爱听，朋友爱听，同级别领导爱听，愉快与不愉快的情感及时抒发释放了。自被免职后，全变了，他们远离自己，不耐烦自己，心知肚明的我岂能自讨没趣？没了抒发苦闷情绪的渠道，情事自然憋闷难受，用文字抒发了苦闷，心情也就自然变好。

进一步分析心情笔记后的我豁然开朗：领导岗位是组织的安排工作的需要，领导的变换或上下属正常现象，应以平和心态接受。先前在位时自己忽视心态调整，退下时自然“跌”得痛受不了。明白了事理认识了人生的我努力平和心态，在位当领导，下来做平民，放下架子，主动与大家玩成一片，就会化解失落愉悦身心。有此认识后我主动与同事聊天拉近距离，孤独与失落感也就随之慢慢消失了。

尝到写心情日记甜头的我买来本子，空了就把当天心情感受记下并分析，心情若舒畅，原因是什么，若苦闷，原因又是什么，并以此为指导来调整心态适应社会人生，让心情变得快乐。

如今已退休两年多的我仍坚持写心情日记。与老友打门球时，有位退休工人知道我经历时惊讶地说：“想不到正处退休干部的你态度如此和蔼，能与无级别的老友们融洽相处，少见啊！”

写心情日记帮助我化解了失落，平和了心态，融入了社会，健康了身心，赢得了晚年的幸福与快乐。

写心情日记化失落

文●陶绍教