

# 我的数字断舍离之旅

□叶乔安

每天晚饭过后，我总是不自觉地拿起手机刷屏。

朋友圈里，李哥晒出了他的新车，王姐在国外的沙滩上自拍，甚至平时不怎么发动态的老同学老王也在炫耀他家孩子的满分试卷。我转了转僵硬的脖子，突然意识到自己已经很久没有放下手机了。

我每天起床的第一件事也是刷手机。不是简单地关掉闹钟或者看看当天的日程，而是不知不觉地被手机上的各种社交媒体绑架，花着自己的时间看着别人的人生。

作为一名40岁的成年人，自认为心智已经非常成熟的我，感到了一丝不安。我已经妥妥地成了一名手机的确切地说是社交媒体软件的成瘾者。我决定卸载掉我的微信，脱离朋友圈一段时间。

“你这也太理想主义了，你觉得你能戒掉微信？”老公一边吃着早

餐，一边对我的这个决定提出严重的质疑。“没有微信，你的生活会少很多乐趣。”是的，说实话，我自己也没有十足的把握，但在内心深处，我渴望一次彻底的改变。

第一周过得异常煎熬。无论是我，还是我微信上的朋友和家人，大家都显得很不适应。我的老妈，平时几乎不打电话，动不动就发微信语音消息，甚至每天给我发明星八卦；我的闺蜜，为了联系我频频发信息，甚至一脸无辜地问：“你怎么拉黑我了？”通话中，老妈也在抱怨：“我还以为你的手机被偷了呢，怎么不接我的语音电话？”我只得解释：“抱歉，我应该在卸载之前通知你的。”

没有了社交软件，我不再因为别人的生活现状而感到焦虑。相反，我开始有更多的时间来关注自己。我重新拾起了大学时的爱好——画画。在卸载微信后的第二个周末，我再次拿起画笔，花了一整天的时间完

成了一幅油画。当我放下画笔时，夕阳已经洒满了整个房间。那一刻，我感受到了一种久违的快乐和满足。

令我惊讶的是，真正关心我的朋友并没有因为我的“失联”而疏远。习惯发微信的闺蜜改为给我发短信或者打电话，问我过得怎么样。有一天，她甚至带着咖啡和蛋糕，直接到我们公司楼下接我下班。我们一起开心地吃饭聊天，比以往任何时候都要亲密。我这才发现，原来真正的友情是不需要每天更新的社交动态来维系的。

当然，我的“数字断舍离”历程并非顺遂无波。有一回，我未携带工作手机，老板因此无法通过微信与我取得联系，我由此错过了一个重要的项目。我认识到，完全摒弃数字世界并非明智的选择，而应学会在现实生活与数字世界之间找寻平衡之道。

90天转瞬即逝。在我重新安装

微信之时，心中竟对那段简约且充实的时光怀有几分眷恋和不舍。我下定决心保留部分良好习惯：每日严格限制手机使用时长，尤其是刷微信朋友圈的时长；在周末直接关掉手机，把更多的时间交付给自己以及身边之人。学会用心去领略生活里的每一个当下瞬间，不管是春日中初现的那一丝新绿，抑或是雨后天际浮现的那一道彩虹，珍惜更多面对面沟通交流的机会。

在这90天的历程中，我深刻地领悟到，生活的绚烂并不在于向他人展现，而在于真切地去体悟当下的每分每秒。对那些在数字世界中深感压抑的朋友，我想说，果敢地放下手机吧，你会惊觉，真实的世界远比屏幕中的景象更加多姿多彩。

或许，我们都需要这样一段时光，使自己从嘈杂的数字天地里挣脱，去倾听内心深处最本真的声音。



## 秋天的风

□曲荣静

秋天的风  
饱蘸多彩的颜料  
在田野小河，在大树上  
绘出大江南北绚烂如歌

你看那北疆的草原  
绘出孩子未上的欢歌  
你看着那南海的浪花  
你看那田野的金黄  
是打草的牧民为牛羊备好的口粮

你看着那碧波里随风荡漾  
你看着那椰林深处的黎家里  
传出了鸟语阵阵，花香芬芳

你看着那东边的海面上，鱼虾已装满船舱  
映红了海岸线上各个村庄  
蓝天，把西域边塞的秋  
赋予了千年不朽的胡杨

生生不息里透着坚强的品格  
还有倔强

吹拂着我的家乡  
在胶东如画的秋色里  
捧一把家乡的土壤  
塑出祖国山川的宽广  
塑出家乡苹果的甜香  
塑出老人的笑脸，永远绽放光芒  
塑出孩子的喜悦，传唱在胶东的田野上  
把丰收的喜悦，永远绽放在阳光里  
把秋天的风，吹拂在胶东的田野上  
把秋天的琴弦弹响，弹奏出乡村振兴发愤图强  
舞一曲“中国红”的舞蹈，舞奏出乡村安康  
把爱的故事写成父老乡亲幸福的模样，绘出中国梦想  
在野菊的花瓣里，愿我笨拙的笔墨，献给我的父母还有家乡  
在秋风送爽的时光里，共筑中国梦想  
把爱的故事写成父老乡亲幸福的模样，绘出伟大祖国的盛世华章

秋天的风  
吹拂着我的家乡  
在胶东如画的秋色里  
捧一把家乡的土壤  
塑出祖国山川的宽广  
塑出家乡苹果的甜香  
塑出老人的笑脸，永远绽放光芒  
塑出孩子的喜悦，传唱在胶东的田野上  
把丰收的喜悦，永远绽放在阳光里  
把秋天的风，吹拂在胶东的田野上  
把秋天的琴弦弹响，弹奏出乡村安康  
舞一曲“中国红”的舞蹈，舞奏出乡村振兴发愤图强  
把爱的故事写成父老乡亲幸福的模样，绘出中国梦想  
在野菊的花瓣里，愿我笨拙的笔墨，献给我的父母还有家乡  
在秋风送爽的时光里，共筑中国梦想  
把爱的故事写成父老乡亲幸福的模样，绘出伟大祖国的盛世华章

秋天的风  
吹拂着我的家乡  
在胶东如画的秋色里  
捧一把家乡的土壤  
塑出祖国山川的宽广  
塑出家乡苹果的甜香  
塑出老人的笑脸，永远绽放光芒  
塑出孩子的喜悦，传唱在胶东的田野上  
把丰收的喜悦，永远绽放在阳光里  
把秋天的风，吹拂在胶东的田野上  
把秋天的琴弦弹响，弹奏出乡村安康  
舞一曲“中国红”的舞蹈，舞奏出乡村安康  
把爱的故事写成父老乡亲幸福的模样，绘出中国梦想  
在野菊的花瓣里，愿我笨拙的笔墨，献给我的父母还有家乡  
在秋风送爽的时光里，共筑中国梦想  
把爱的故事写成父老乡亲幸福的模样，绘出伟大祖国的盛世华章

秋天的风  
吹拂着我的家乡  
在胶东如画的秋色里  
捧一把家乡的土壤  
塑出祖国山川的宽广  
塑出家乡苹果的甜香  
塑出老人的笑脸，永远绽放光芒  
塑出孩子的喜悦，传唱在胶东的田野上  
把丰收的喜悦，永远绽放在阳光里  
把秋天的风，吹拂在胶东的田野上  
把秋天的琴弦弹响，弹奏出乡村安康  
舞一曲“中国红”的舞蹈，舞奏出乡村安康  
把爱的故事写成父老乡亲幸福的模样，绘出中国梦想  
在野菊的花瓣里，愿我笨拙的笔墨，献给我的父母还有家乡  
在秋风送爽的时光里，共筑中国梦想  
把爱的故事写成父老乡亲幸福的模样，绘出伟大祖国的盛世华章

秋天的风  
吹拂着我的家乡  
在胶东如画的秋色里  
捧一把家乡的土壤  
塑出祖国山川的宽广  
塑出家乡苹果的甜香  
塑出老人的笑脸，永远绽放光芒  
塑出孩子的喜悦，传唱在胶东的田野上  
把丰收的喜悦，永远绽放在阳光里  
把秋天的风，吹拂在胶东的田野上  
把秋天的琴弦弹响，弹奏出乡村安康  
舞一曲“中国红”的舞蹈，舞奏出乡村安康  
把爱的故事写成父老乡亲幸福的模样，绘出中国梦想  
在野菊的花瓣里，愿我笨拙的笔墨，献给我的父母还有家乡  
在秋风送爽的时光里，共筑中国梦想  
把爱的故事写成父老乡亲幸福的模样，绘出伟大祖国的盛世华章

秋天的风  
吹拂着我的家乡  
在胶东如画的秋色里  
捧一把家乡的土壤  
塑出祖国山川的宽广  
塑出家乡苹果的甜香  
塑出老人的笑脸，永远绽放光芒  
塑出孩子的喜悦，传唱在胶东的田野上  
把丰收的喜悦，永远绽放在阳光里  
把秋天的风，吹拂在胶东的田野上  
把秋天的琴弦弹响，弹奏出乡村安康  
舞一曲“中国红”的舞蹈，舞奏出乡村安康  
把爱的故事写成父老乡亲幸福的模样，绘出中国梦想  
在野菊的花瓣里，愿我笨拙的笔墨，献给我的父母还有家乡  
在秋风送爽的时光里，共筑中国梦想  
把爱的故事写成父老乡亲幸福的模样，绘出伟大祖国的盛世华章

秋天的风  
吹拂着我的家乡  
在胶东如画的秋色里  
捧一把家乡的土壤  
塑出祖国山川的宽广  
塑出家乡苹果的甜香  
塑出老人的笑脸，永远绽放光芒  
塑出孩子的喜悦，传唱在胶东的田野上  
把丰收的喜悦，永远绽放在阳光里  
把秋天的风，吹拂在胶东的田野上  
把秋天的琴弦弹响，弹奏出乡村安康  
舞一曲“中国红”的舞蹈，舞奏出乡村安康  
把爱的故事写成父老乡亲幸福的模样，绘出中国梦想  
在野菊的花瓣里，愿我笨拙的笔墨，献给我的父母还有家乡  
在秋风送爽的时光里，共筑中国梦想  
把爱的故事写成父老乡亲幸福的模样，绘出伟大祖国的盛世华章

秋天的风  
吹拂着我的家乡  
在胶东如画的秋色里  
捧一把家乡的土壤  
塑出祖国山川的宽广  
塑出家乡苹果的甜香  
塑出老人的笑脸，永远绽放光芒  
塑出孩子的喜悦，传唱在胶东的田野上  
把丰收的喜悦，永远绽放在阳光里  
把秋天的风，吹拂在胶东的田野上  
把秋天的琴弦弹响，弹奏出乡村安康  
舞一曲“中国红”的舞蹈，舞奏出乡村安康  
把爱的故事写成父老乡亲幸福的模样，绘出中国梦想  
在野菊的花瓣里，愿我笨拙的笔墨，献给我的父母还有家乡  
在秋风送爽的时光里，共筑中国梦想  
把爱的故事写成父老乡亲幸福的模样，绘出伟大祖国的盛世华章

秋天的风  
吹拂着我的家乡  
在胶东如画的秋色里  
捧一把家乡的土壤  
塑出祖国山川的宽广  
塑出家乡苹果的甜香  
塑出老人的笑脸，永远绽放光芒  
塑出孩子的喜悦，传唱在胶东的田野上  
把丰收的喜悦，永远绽放在阳光里  
把秋天的风，吹拂在胶东的田野上  
把秋天的琴弦弹响，弹奏出乡村安康  
舞一曲“中国红”的舞蹈，舞奏出乡村安康  
把爱的故事写成父老乡亲幸福的模样，绘出中国梦想  
在野菊的花瓣里，愿我笨拙的笔墨，献给我的父母还有家乡  
在秋风送爽的时光里，共筑中国梦想  
把爱的故事写成父老乡亲幸福的模样，绘出伟大祖国的盛世华章

# 夕阳下的追梦路

□孙光

生，产生了很多的效果。

俗话说，三个女人一台戏。这有一个叫摩西的农妇，她在73岁时扭伤了脚，不能再下地干活。她75岁开始学绘画，80岁在纽约举办了个人画展，引起轰动。摩西奶奶活了101岁，在全世界巡回举办画展数十次，感动和激励了无数人。我们班除了我们四个男生，其余全是女生，我这是参加了“娘子军”班，置身在“花”丛中了！

我们的老师是烟台市著名画家马连春，是恢复高考后的首届美术专业毕业生。他讲课深入浅出，耐心细致，注重边示范边讲解的授课方法。对我们的练习画稿，他对每幅画都进行点评，指出优缺点，并告诉我们要解决问题的方法，这对我们这些记忆力、理解力变差的老年学

有了明显的改变和进步。过去，我的睡眠一直很差，有时凌晨醒来就无法入睡。闲时常想起过去的是是非非，又被日常琐事弄得心烦意乱。自从学画后，我每天沉浸在画作的专注之中，把一切杂念、烦恼都抛在脑后。每当我完成一幅画稿，看到面前呈现的美丽图画时，身心都得到了艺术的感染和熏陶。心境平静了、放松了，睡眠和精神头也好了许多。

过去赏花，只是单纯地觉得美，现在则会从它的茎叶结构及种类、花瓣的形状和类型等方面进行赏析和感悟，并利用学到的知识，为旁边的赏花人解析。在得到别人的赞同和夸奖时，自己也收获了一份愉悦感和成就感。有一天，在小区里碰到邻居王老师，他退休后正在学习书法。他微笑着对我说：“我看你画的牡丹很好，给我也画一幅行吗？”我欣然应承，心中油然产生了一种被需求的感觉，过去的那种人老已没用的悲观情绪瞬间消失了，对今后的生活也重新燃起了激情和希望。

“莫道桑榆晚，为霞尚满天。”

我今后要沿着“老有所学，老有所乐”的路坚定地走下去。通过不断

地学习和磨炼，来提升自己的思想和艺术修养，让生活过得更充实和美好。我要用手中蘸满真情和色彩的画笔，把祖国的大好河山和我们的美好生活渲染得五彩缤纷、绚丽多姿。

追逐梦想，永远在路上！

有一天，我看到一则报道，美国

有一个叫摩西的农妇，她在73岁时

扭伤了脚，不能再下地干活。她75

岁开始学绘画，80岁在纽约举办了

个人画展，引起轰动。摩西奶奶活

了101岁，在全世界巡回举办画展

数十次，感动和激励了无数人。我

们班除了我们四个男生，其余全

是女生，我这是参加了“娘子军”

班，置身在“花”丛中了！

我们的老师是烟台市著名画家

马连春，是恢复高考后的首届美

术专业毕业生。他讲课深入浅出，

耐心细致，注重边示范边讲解的授

课方法。对我们的练习画稿，他对

每幅画都进行点评，指出优缺点，

并告诉我们要解决问题的方法，这

对我们这些记忆力、理解力变差的

老年学

有了明显的改变和进步。过去，我

的睡眠一直很差，有时凌晨醒来就

无法入睡。闲时常想起过去的是

是非非，又被日常琐事弄得心烦意

乱。自从学画后，我每天沉浸在画

作的专注之中，把一切杂念、烦恼

都抛在脑后。每当我完成一幅画稿，

看到面前呈现的美丽图画时，身心

都得到了艺术的感染和熏陶。心

境平静了、放松了，睡眠和精神头

也好了许多。

过去赏花，只是单纯地觉得美，

现在则会从它的茎叶结构及种

类、花瓣的形状和类型等方面进行

赏析和感悟，并利用学到的知识，

为旁边的赏花人解析。在得到别

人的赞同和夸奖时，自己也收获

了一份愉悦感和成就感。有一天，在

小区里碰到邻居王老师，他退休后

正在学习书法。他微笑着对我说：

“我看你画的牡丹很好，给我也画

一幅行吗？”我欣然应承，心中油

然产生了一种被需求的感觉，过去

的那种人老已没用的悲观情绪瞬

间消失了，对今后的生活也重新燃

起了激情和希望。

“莫道桑榆晚，为霞尚满天。”

我今后要沿着“老有所学，老有所乐”的路

坚定地走下去。通过不断

地学习和磨炼，来提升自己的思想

和艺术修养，让生活过得更充实和

美好。我要用手中蘸满真情和色

彩的画笔，把祖国的大好河山和我

们的美好生活渲染得五彩缤纷、绚

丽多姿。

过去赏花，只是单纯地觉得美，

现在则会从它的茎叶结构及种

类、花瓣的形状和类型等方面进行

赏析和感悟，并利用学到的知识，

为旁边的赏花人解析。在得到别