

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,甚至连平时不怎么发动态的老同学老于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
饱蘸多彩的颜色
在田野小河,在大树上
绘出一抹抹五颜六色
绘出大江南北绚烂如歌
你看那北疆的草原
一车车的金黄
是打草的牧民为牛羊准备好的口粮
你看那南海的浪花
正在碧波里随风荡漾
椰林深处的黎家香
传出鸟语阵阵,花香芬芳
你看那东边的海面上,鱼虾已装满船舱
渔民的笑脸在夕阳的余晖里
映红了海岸线上各个村庄
蓝天,把西边边塞的秋
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

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
塑成祖国山川的宽广
塑出家乡苹果的甜香
塑出田垄上的欢笑
塑出丰收的喜悦传唱
塑出孩子未来的日子里,充满阳光
塑出老人的笑脸,永远绽放光芒

秋天,片片金黄
把秋天的琴弦弹响
弹奏出乡村振兴,发愤图强
弹奏出百姓安康
弹一曲《中国红》的舞蹈
献给我的父母,还有家乡
在野菊的花瓣里
把爱的故事写成父老乡亲幸福的模样
愿我家拙的笔墨
在秋风送爽的时光里
能绘出家乡青山绿水映朝阳
共筑中国梦想
绘出伟大祖国的盛世华章

又闻苹果香

□王坤

金秋十月菊黄肥
漫山遍野瓜果飘香
有一种鲜美氤氲着
这片神奇的土地
飘散到很远很远的地方
这是仙境烟台
享誉海内外的知名品牌
这是能让人
如痴如醉的烟台苹果香

熬过了漫漫寒冬
经历了春夏成长
烟台苹果这个美丽的姑娘
终于掀开了神秘面纱
露出了金灿灿粉嘟嘟
红彤彤的脸庞
挂满枝头迎风招展
探出脑袋喜气洋洋
欢声笑语塞满了田野
丰收喜悦写在果农脸上

又到吹响集结号时刻
烟台苹果会聚一堂
果农们给你穿上
花花绿绿的网套
装进造型别致的包装箱
这是娘家人的真挚祝福
这是父老乡亲
给你定制的嫁妆

你是一张亮丽的名片
惊艳了大江南北
你是一面流动的广告
将烟台传播到四面八方

人间美味千千万
独爱烟台苹果香
你那讨人喜爱的俏模样
就是对家乡最好的宣扬

“不觉年华似箭流,朝看春色暮看秋!”时光像握在手中的沙子,飞快地流逝。昨日的蓬勃青年,转眼已是一名退休职工了。

我退休后,初时还觉逍遥自在。早晨睡到自然醒,有了大把的时间潇洒使用。平时,公园散步、超市买菜、打打扑克等,消磨着时光。时间久了,就觉得平淡乏味,甚至心烦气躁。拿打扑克来说吧,看似是休闲娱乐,实则不然。我们一般是打“勾级”,六个人分两队,出牌时队友要相互配合。遇到哪天抓牌差或出错牌,受到队友的奚落,心里会充满了憋屈和挫败感。打扑克低头看牌久了,使我的颈椎病犯了,血压也蹭蹭往上蹿。这时,我感到了惆怅、失落和迷茫。我在心里问自己,难道就这样浑浑噩噩地度过余生?

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。我看了十分佩服和激动,也激发了我学习的欲望和决心。我小时候就喜欢绘画,梦想长大后当画家。恢复高考那年,我报考的就是美术院校,只是梦想没有实现。现在时间充裕了,学习条件好了,我为什么不继续追逐梦想呢?于是我在烟台市老年大学报了名,参加了国画工笔花鸟班的课程。

记得那天,第一次走进老年大

学,我就被宽敞明亮的教室和完备的教学设备所吸引。我感觉自己一下子实现了上大学和学画画两个梦想。更令我感到惊奇和有趣的是,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!

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

夕阳下的追梦路

□孙光

生,产生了很好的效果。

俗话说,三个女人一台戏。这话不假,班里女同学多,课堂气氛总是热闹和活跃的。你看,老师在示范绘画时,总是有几名女同学嫌投影屏幕看不清,围拢在老师桌前。她们有的抱胸,有的背手,还不时提出问题,远看好似领导们在视察和指导工作。有时,她们还会因观点不同与老师发生争论。有一次,为了画中的一朵花的花瓣是正瓣还是反瓣,一位女同学和老师产生了分歧,最后全班同学都参与了讨论,使我们对学习内容有了更深刻的理解和掌握。

通过近年来的学习,虽然还没有取得耀眼的成绩,但我感觉自己

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。闲时常忆起过去的是是非非,又被日常琐事弄得心烦意乱。自从学画后,我每天沉浸在画画的专注之中,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,心中油然而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!

风儿物过广袤的田野,身着一袭金黄纱裙的秋姑娘便降临了人间。秋风为笔,金风作墨,一幅幅绝美的画卷在胶东无垠的田野上徐徐铺展。

秋日的清晨,东方刚刚吐出鱼肚白,田野像是被一层薄纱轻轻地笼罩着。薄雾在秋风的吹拂下缓缓飘动,像是一个淘气的娃娃,缠着田野、树林和山峦,像是与它们做了什么约定,要同它们一起做游戏。秋叶聚在一起,密密匝匝的;田间偶有小小的缝隙,那缝隙像筛子一样筛过缕缕阳光;那阳光倒是一点儿也不害羞,争先恐后地奔向土地,洒下斑驳的光影。田野里的秋雾在阳光的亲吻下渐渐地消融,水珠顺着叶子的纹路匍匐摸索,最终镶嵌在叶尖上,折射出秋季独有的澄澈。倘若秋风吹得稍猛一些,水珠便与叶子挥手作别,张开双臂,投入大地的怀抱。

经过太阳几日的炙烤,脚下的土地早已变得坚硬无比。偶有几片松松的土,踩上去咯吱作响,好听极了!踩在土上,就像是咬上了一大口酥饼似的,酥酥脆脆的,好吃极了!纵横阡陌,描绘着大地的脉络,在秋日的田野里传唱出一曲丰收的颂歌。

不远处的果园里,果香四溢。风吹田野,苹果树的叶子沙沙作响,像是在低语私语,讲述着丰收的故事。而这时,那一个个苹果便莞尔一笑,一抹红晕悄悄地爬上了他们的脸颊,远远望去,枝头上仿佛挂满了一个又一个小小的灯笼。秋风可真是淘气的孩子,它轻轻地摇晃着果树,苹果们在枝头欢快地摇荡,像是在向游人们展现着优美的舞姿。黄澄澄的柿子也不甘示弱,只是啊,它们好像有些害羞,躲在树叶的缝隙间,只露出半个身子,似乎在和秋风捉迷藏。紫莹莹的葡萄也赶来凑热闹,一珠

风吹秋野

□梁雨蒙

珠,一串串,像玛瑙似的,你挤挤我,我挤挤你,不一会儿又附耳低语,像是有说不完的话。阳光慵懒地睡在秋日的田野上,田野上氤氲着醉人的果香。果园里,来回穿梭的果农们步子轻盈,幸福的笑容悄悄地爬上了他们的脸颊,爽朗的笑声在果园里回荡——那是农家的老伯们对土地最深情的回应。

小河旁的菜地更是别有一番风味。梅豆攀附在一棵果树上,那小小的花朵像是被秋姑娘用粉色的颜料染过似的,秋风拂过,如同一只只美丽的粉蝶在空中翩翩起舞。遇上几朵调皮的梅豆花,事先也不与菜叶打招呼,自己偷偷地飘落,于是啊,一抹抹粉红的秋韵便点缀在了棕黄的土地上。地垄上,偶尔碰上几只枕着阳光、慵懒酣眠的猫狗;忽然听见几声吱吱的声响,原来竟是拇指大的小老鼠在石缝间来回地穿梭;不远处的小河里,潺潺的流水穿过水草碧绿的发丝,将地的乱发轻轻地梳理。秋风在田野里穿梭,摩挲着草木的叶子,阵阵作响,像是在吹奏着一曲曲悠扬的秋之歌。

傍晚时分,夕阳的余晖将小河染成了橙红色,天地间都沉浸在这一片温暖祥和的氛围之中。鸟鸣啾啾,虫儿清唱,花朵间的蝶儿扑棱着翅膀,美妙的天籁从四面八方传来,像是在为秋叶的舞蹈伴奏。这时,秋风似乎也变得轻柔起来,它轻轻地吹过田野的每一寸土地,世间的一切似乎都在夕阳与秋风的合奏里吟唱着一首宁静而又深沉的歌谣。远处的山峦连绵起伏,也被秋色染遍,与田野的美景融为一体。

秋风吹过田野,吹来了丰收,吹来了喜悦。秋日的田野,宛如一首首优美的散文诗,又像一幅幅绚丽的五彩画,让人沉醉,让人着迷!

牵牛花

□于功义

刚来到山谷的入口
迎面,一道牵牛花的溪壁与坡梁
扑过来,大朵大朵的花儿
瞬间如彩蝶般翩翩起舞
和着风铃声雀鸣声
是一曲秋色清凉

如此漫山遍野的绽放
呈一卷清幽恬静的画幔
红白黄蓝紫的多彩装扮
盎然绮丽惬意一方山水
牵扯来客的眸光
以往,我咋懵懵懂懂不晓得呢

什么是陶醉,什么是痴迷
这一刻,心领神会了

遇见隅园

□陈颖

背一首汉乐府《江南》给小宝宝听:“江南可采莲,莲叶何田田。鱼戏莲叶间。鱼戏莲叶东,鱼戏莲叶西,鱼戏莲叶南,鱼戏莲叶北。”这池水中的鱼多么幸福啊,它们自由自在,还有一个知音——一座叫做“知鱼亭”的木亭子在身边陪伴。

孩子们在“知鱼亭”的不远处嬉戏着。这个小型游乐场里的设施相对简陋,但足够让孩子们乐开怀。

走出高树的遮盖,视野一下子开阔起来。仰望、远眺,天空蔚蓝,云朵洁白,这是最美的蓝天白云。收回视线,夹河的水在浩荡奔流。心想把源头的信息捎给大海。随便



投稿邮箱: ytrbzkzb@126.com