

不想整日与手机为伴
给自己制定学习计划

退休后的王大姐 每天打卡四个表

今年61岁的王丽萍大姐,2023年1月退休。退休前的王大姐是一家国有企业的注册会计师,从事了一辈子的会计行业,王大姐养成了做事严谨的风格。王大姐的老伴儿也从事会计行业,退休后被一家上市公司高薪聘请,整日里比退休前还要忙碌。他们唯一的儿子在外地工作生活。

退休后的王大姐尽管每天在家务活中忙碌,但她还是尽可能做些自己喜欢的事情,比如读书、摘抄、写作和养生保健等。2023年1月,刚刚退休的王大姐便马上给自己制定了学习计划,每天晚上睡觉前要填写4个学习计划表格。这个习惯,她已坚持了一年。

新晚报制图/宋占晨



冬季脾胃虚寒 试试一茶一方

汇养生 ▶▶03

放下“笔杆子” 拿起“刀把子” 九旬老教授 玩出一手榫卯绝活



潮生活 ▶▶07

“带病上岗”安全问题多 备件难找“拆东墙补西墙” 美军轰炸机“三巨头” 日子不咋好过

军迷吧 ▶▶08

情绪养生表 每天滋养身心

在这个表格里,王大姐给自己量身定制了8项任务:冥想15分钟、按摩穴位200下、梳头200下、早晚护肤、早晚干洗脸100下、默念、读书、称体重。这个表格是自己独创的,也亲自实践了一年,王大姐认为,这是对身体健康很有成效的一种养生方式。她说,2023年除了在1月得了一场感冒,对情绪有些影响,其余时间在情绪上没有太大的变化,如涓涓细流一样,每天滋养着身心。

上个月的体检结果显示,她的甲状腺结节没了,乳腺增生没了,胆囊息肉没了,肩周炎也好了。她把这些症状的“消失”都归功于自己的好情绪,因为情绪就像水一样,稳定时是涓涓细流,滋养万物;不稳定时,是咆哮波涛,瞬间可以淹没一切。

王大姐曾看过一组数据:200多种疾病都与情绪有关。人的每一次生气,对身体来说都是一次地震,在瞬间对身体产生巨大的影响和不可逆的损伤,让多个器官受损。每天不稳定的情绪,比如焦虑、发怒、郁闷等正在损害着人们的身心健康。知道了情绪的重要性,退休后,王大姐把情绪养生放在了首位,每天关注情绪健康,也就保证了身心健康。

王大姐说:“退休后,居家安排我的精神空间,在我自己的心灵小屋,给我的情绪注入新鲜空气,每天让我的情绪如同和煦的春风一样,给自己和家人送去温暖。”所以,晚上坐下来,认真填写表格,记录自己的退休生活,关注情绪变化,养成定时情绪打卡的习惯。今年王大姐还将继续情绪打卡,稳定情绪,养成一种“骤然临之而不惊,无故加之而

不怒”的智慧和淡定。

大事记录表 明晰都干了啥

作过会计师的王大姐,有随手记录的习惯。上班时,她经常把前一天的琐事洋洋洒洒地记录下来,形成一篇千字文,看上去有点繁琐,但好处是可以练习写作,是培养写作能力的一种方式。退休后的王大姐做了一个简洁明了的大事记录表,一目了然,容易查找。所以,就有了这个睡前的任务:完成每天的大事记录,明晰自己都干了啥。

这个表格有3个任务:第一个是小事,三言两语说明即可,无需长篇大论地解读;第二个是每天的财务支出;第三个是每天的财务收入。这样做记录,王大姐可以对家庭的经济状况有一个清晰的认识,避免提前消费,做到收支平衡。

写作数量表 统计作品数量

王大姐喜欢写作,上班时,因为比较忙碌,常常不知道这一年自己写了多少篇文章,翻来覆去浪费了很多时间也没有理出头绪。退休后,她想到了每天做个记录的想法,就做了这个表格。

这是一个几分钟之内就能完成的任务,表格很简单,只有两项内容:一个是文章的数量;一个是微头条的数量,因为不是所有文章都可以在自己的微头条上刊发的。王大姐说:“可不要小瞧这项任务,它的出现就是对自己一年写作的考核记录。”

摘抄文案表 逼着自己学习

关于摘抄,王大姐有两种方式:

一种是手动摘抄,一边读书,一边摘抄;另一种是阅读电子读物时的摘抄。她说,很多时候因为懒的原因,一划而过,就再也找不到了。于是王大姐给自己制定任务,每天用电脑摘抄5条优美的句子,默念两遍。积攒到100条的时候进行归类,也相当于再读一遍了。

她说,这是逼着自己学习,学习别人的语言。要不然,自己的语言干瘪,味同嚼蜡,会慢慢枯竭的。

比如,几天前,王大姐在电脑上摘录了5条:

1.画家陈丹青说:“我几乎从来都不生气,因为我认为没必要,有问题就去解决,不要让别人的错误影响自己。”

2.一点一滴,日积月累,聚涓滴而成江河。

3.时光就像一列高速行驶的列车,生活中鲜活的事件仿佛窗外纷纷后退的景物,很快就在视线中消失,只能留在记忆中慢慢回味。

4.西塞罗说:“任凭怎样脆弱的人,只要把全部精力倾注在唯一的目的上,必能使之有所成就。”

5.乔布斯曾说:“专注和简单一直是我成功的秘诀。”

王大姐说,摘抄句子,认真品读,每天一读,能不提升自己的语言表达能力吗?这也是中老年人提升写作能力的一种捷径,每天不过是十几分钟的事情。但是,长期坚持下来,日积月累,聚涓滴成江河,必能使其有所成就,专注、勤奋就是成功的秘诀。

退休一年多的王大姐,每天打卡四张表,让她受益颇多。她的这种坚持也得到了家人和朋友的赞许。王大姐说:“退休后,我不想整天与手机相伴,不想整天刷视频、追剧、在直播间买买买。今年我会继续坚持下去,让自己的退休生活精彩无限,绽放更加绚烂的生命之花。”

□金禾