



尼耀杰:朗诵传递正能量 余热生辉映初心

■文/图 本报记者 张赢

“赵伊坪烈士在敌人的严刑拷打下始终坚贞不屈,用生命践行了共产党员的初心使命……”5月7日,在市老干部大学广播室,尼耀杰正在录制演讲视频。他神情并茂、字句铿锵,饱含深情。

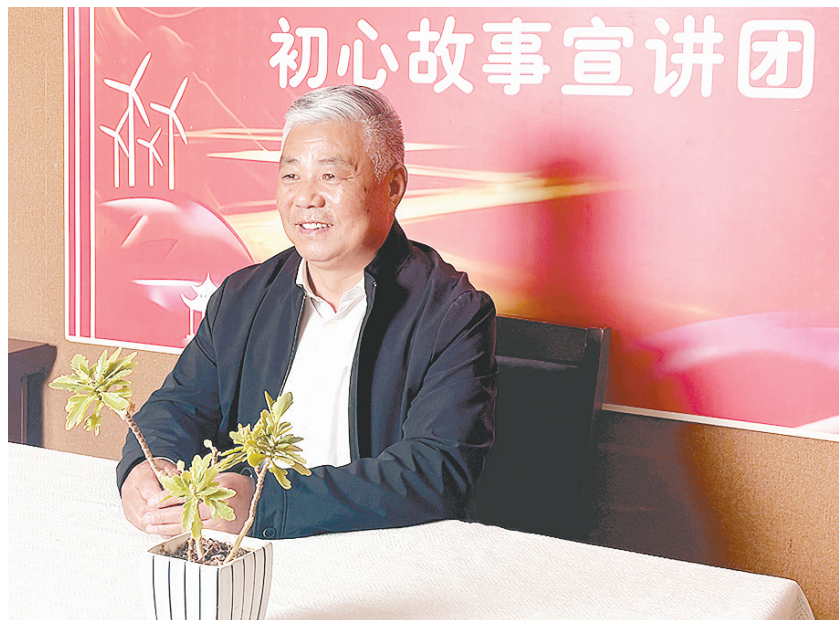
尼耀杰出生于1964年7月,年轻时热爱朗诵,偶尔参加单位活动。“朗诵传递正能量,能振奋人心。这也是我始终难以割舍这一爱好的原因。”尼耀杰说。

2024年7月从市科技局退休后,他第一时间报名参加老干部大学朗诵班,开启“银发求学”之路。

每周一节的朗诵课,尼耀杰从不缺席。老师从发音、气息到停连重音、情感表达,一字一句示范教学。“以前就是照着稿子念。经过指导我才明白,朗诵是语言艺术,要走心、动情。”

为了让朗诵更有力量,他坚持每天收看央视的《午间新闻》和《新闻联播》,即便有事外出也尽量补看。他说:“坚持看新闻、听时政,既能提升党性修养、把握前行方向,也能开阔眼界。只有自己先学明白、悟透彻,朗诵才有底气、有分量,才能把党的声音真正传到位。”

尼耀杰认为,朗诵不是简单念文



尼耀杰在市老干部大学录制宣讲视频。

字,而是与作者共情、与故事同频。为此,他静心研读红色经典、革命历史和英雄传记,在文字中沉淀思想。“手机上的信息太零散。看书、看完整的新闻,才能读懂故事背后的历史背景与人

物情怀。”尼耀杰常与身边朋友分享心得。

多年的学习与实践,使尼耀杰形成了自己独特的理念:不了解背景就不开口,不感同身受就不发声。他拿到稿件

必先查阅资料,设身处地融入情境之中,再用声音传递情感。“尤其是朗诵英雄故事、红色题材的作品,只有敬畏英雄、懂得历史,才能读出力量、打动听众。”尼耀杰说。

日常练习中,他坚持说绕口令,对着镜子反复打磨语气与神态,一步步成长为自信从容的朗诵者。

凭借扎实的功底与沉稳的台风,2024年底,尼耀杰首次担任市老干部大学年度汇报演出主持人。随后,他任市老干部大学“校园之声”广播站小组长,每天课前10分钟带领组员轮流播报时政新闻、宣传惠民政策。

今年,市老干部大学组建初心故事宣讲团。尼耀杰主动请缨,成为首批宣讲员。为讲好英雄故事,他查阅史料,逐字逐句打磨稿件,把对英雄的崇敬融入每一句话。

“在市老干部大学的每一天都充实而快乐。”尼耀杰说,朗诵不仅愉悦身心,还让他找到了发挥余热、服务社会的新舞台。

尼耀杰表示,今后将继续坚持看新闻、读好书,和宣讲团成员一起,挖掘更多漯河本地红色故事,走进社区、走企业,用声音传播党的理论、传递时代正能量,让退休生活更有意义、更有价值。

征集新闻线索

或老有所为、老有所学、老有所乐,培养自身的兴趣爱好,展现快乐的老年生活;或热心公益、无私奉献,不求回报帮助他人、服务社会,传播正能量,倡树文明新风;或在养生与保健方面有独特的理念、方法等;或别具情趣、心灵手巧,在生活的某方面有特长和绝活儿;或老年夫妻相濡以沫、相互扶持,有着感人的爱情故事……

如果您身边有这样的新闻线索,请联系我们。
电话:13733993688

欢迎提供新闻线索!



如何做好初老阶段的适应调整

案例

60岁的赵先生退休后深感失落:前几天还在办公室拍板决策,如今成了家里的“闲置人员”——做家务被嫌碍事,关心子女反引发矛盾。这不是个案,而是初老阶段的普遍困扰。

初老通常指60岁至70岁之间,个体退出全职劳动但尚未明显失能或高度依赖他人的阶段。他们身体健康、思路清晰,却面临社会身份的根本转变。如何顺利过渡这个阶段,关乎晚年生活质量与家庭关系。

分析

初老面临的三重挑战。一是身份认同震荡。职业身份的核心支撑消失,若将自我价值完全绑定于职业成就,极易出现适应障碍。二是控制感削弱。身体机能渐变、社交圈萎缩、收入结构调整,部分个体产生对生活可控性下降的预期,进而退缩被动。三是时间认知转变。“倒计时焦虑”悄然浮现,表现为对未完成心愿的紧迫感或未来的消极预期。

对策

重构初老的意义。将退休重新定义为“新阶段的开启”而非“价值的终结”。建议临近退休者提前一年至两年进行规划,通过逐步减少工作投入、同步增加社会参与的方式实现平稳过渡。可以尝试撰写个人传记或家庭史、家族变迁史,建立超越职业身份的价值认同。

建立替代性角色。建议培养两个到三个有意义的非职业角色,例如社区楼组长、老年大学讲师、兴趣社团组织者、孙辈成长记录员等。角色越多元,单一角色失落带来的冲击就越小。有劳动能力和劳动意愿的老年人,可以选择重返职场。在家中,主动与家人沟通,坚持“帮忙但不越位”的原则。

保持成长型思维。留出部分时间用于自我提升,参与老年教

育或线上课程。将大目标分解为短期可达成的的小目标,比如学会一项新技能、完成一次短途旅行,保持适度的挑战感和成就感。

维护多元社交圈。初老阶段往往会主动缩减社交圈,聚焦情感上的亲密关系。这虽然有助于减少精力消耗,但是也可能导致支持系统单一化。一旦核心亲密关系出现变故(如配偶离世、好友搬迁),缺乏多元支撑的个体将面临更高的孤独风险。建议日常保持“三层社交圈”:亲密层(三位至五位亲密关系)、活动层(兴趣团体)、外围层(邻里和社区组织)。分层结构可避免任一层次断裂导致支持系统崩溃。

争取家庭和社区支持。子女应认识到,父母退休同样是需要被支持的过渡事件,而非“终于轻松了”那么简单。可以建立过渡期对话机制,定期就角色分工、时间安排和情感需求进行沟通。社区则应提供针对初老群体的定向服务,包括退休适应团体辅导、隔代养育沟通工作坊、老年再就业信息平台、兴趣社团等。建议将“退休后第一年”设为社区老年服务的重点干预窗口。

初老不是衰老的起点,而是生命叙事的一次重要修订机会。这一阶段的核心任务并非抵抗老去,而是以一种更具整合性的方式重新理解自己与世界的关系。
(作者为国家二级心理咨询师、社会工作者王晓景)



诗风词韵

苏幕遮·四月初一夏即景

■王君

晓风柔,清月瘦。
百草萋萋,翠盖圆荷秀。
榴蕊簇红如火焰,
满架蔷薇,艳色凝香袖。

麦翻波,金浪走。
一派丰姿,预示仓廩厚。
时序新逢初夏首,
生态欣然,今岁丰登候。

五月风光

■老树新芽

五月薰风麦穗黄,
丰收在望漫馨香。
榴花似火燃新韵,
月季如仙吐异芳。

彩蝶追香争秀色,
莺歌燕舞共争强。
乡村处处蓬莱景,
锦绣田园美未央。



春色满园(国画)

董新会作

书法课堂

“耳”字笔顺要注意

“耳”字的笔顺要特别注意,先写上方的横,然后写左边的竖,然后连着写三个横,最后一笔写右边的竖。“耳”字在结构上没什么难度,保持每个横之间的间距大致相等即可。最有难度的是这个长横。如果它在最上端的时候不要太平,中间部分要有一点弧度。

“耳”字的行书笔顺和楷书一样。然而,当

“耳”字和其他字一起写的时候,笔顺会有所变化。譬如在写“聪”字时,“耳”字的笔顺就变成第一个横之后,接着写两个竖,最后写三个横。需要注意的是,如果“耳”字位于下方时,笔顺可以按照单写时的顺序。“耳”字的草书写起来非常简单,和现在的“了”字非常像。

本报综合



老妈厨房

果香糖醋排骨

食材:

排骨、柚子醋、白醋、冰糖、话梅、山楂片、洋葱、姜片、番茄酱、雪碧、生抽、蚝油、淀粉。

做法:

- 排骨洗净,加生抽、蚝油、淀粉抓拌均匀,腌制5分钟。
- 碗中放入适量柚子醋、白醋、冰糖、话梅、山楂片搅拌均匀。
- 热锅凉油,排骨平铺入锅小火慢煎,煎到金黄。
- 锅中下入姜片、洋葱翻炒,加番茄酱小火翻炒。
- 倒入调好的果香醋汁,加雪碧没过食材,小火慢焖30分钟,炖至排骨软烂脱骨。
- 大火收汁,淋入少量水淀粉,出锅前点少许明油提亮增香即可。

本报综合



李相云:抗癌五十载 百岁亦向阳

■本报记者 张赢

近日,记者走进百岁老人李相云家,看到屋内窗明几净。老人精神矍铄,虽已百岁高龄,但思路清晰、笑容和蔼。谁能想到,1976年,李相云不幸患上癌症。术后,她凭借顽强的毅力和自己摸索出的康复方式,与癌症抗争五十载,把坎坷人生活成老有所乐、温暖幸福的晚年。

患病之初,李相云想得很通透:“日子是自己的,再难也不能跟自己较劲。把心态摆正,再大的坎儿也能过去。”这份刻进骨子里的乐观,成了她对病魔最大的底气。

如今,家里衣物的小缝小补,老人都自己动手。她喜欢听戏,经常跟着哼唱几句。平凡的日子被她过得有滋有味、充满乐趣。

如今,李相云是全家上下捧在手心里的“老宝贝”。晚年生活安稳幸福,离不开家人的悉心照料,

更离不开儿媳杨爱数十年如一日的陪伴与照料。儿子经常在她身边照顾,女儿每个月都要回来看望她两三日。她想吃什么,晚辈便去买。“孩子们都孝顺,我特别知足。”老人笑着说。

在家人和邻居眼中,李相云的心态源于她的乐观、勤快与热心。年轻时,她有一手好针线活儿。邻居家添了宝宝,都会找她做婴儿衣服。她总是爽快答应、分文不取。谁家遇到难处,她总会力所能及地搭把手。邻里之间有了小矛盾,她也会耐心劝解,化解彼此的隔阂。

如今,家里衣物的小缝小补,老人都自己动手。她喜欢听戏,经常跟着哼唱几句。平凡的日子被她过得有滋有味、充满乐趣。

今年3月19日是李相云老人100岁生日。原本家里打算办5桌宴席招待亲友,可消息传开后,亲戚、邻居纷纷赶来为老人贺寿,最终热闹闹摆了8桌寿宴。老人的大孙子特意制作了大幅海报,满堂欢声笑语、暖意融融。

“这样的日子,以前想都不敢想。”回忆起当天的百岁宴,老人笑着说:“现在吃穿不愁,孩子们都孝顺我,国家也惦记着我们老年人,活一天,我就开心一天。”

谈及长寿与抗癌秘诀,李相云老人的话简单又实在:不生气,爱干净,知足常乐。面对过往的苦难与坎坷,她从不抱怨;面对当下的安稳与幸福,她满怀感恩,非常珍惜。



人花合影拍照技巧

初夏正值赏花、拍照的好时节。赏花拍照时,如何避免拍到路人、保证画面的纯净很考验摄影者的构图能力。在这里教大家一个简单易学的小技巧:花高仰拍,花矮俯拍。

而当背景中的花朵属于低矮型时,比如草原上大片的鲜花,可以采用俯拍的方式拍摄。

另外,拍摄花景人像最为重要之处在于人和花要产生关联,而高度决定了拍法以及人和花的互动方式。花高仰拍、花矮俯拍能让人物与花景产生更好的互动。

本报综合



资料图片