

九十岁感言(上)

作者：沈伟真



6月17日是父亲节。我从遥远的美国OHIO州、中国首都北京收到了孩子们的祝福，祝父亲节节日快乐！祝爸爸“福如东海长流水，寿比南山不老松”！哦呀，我90岁了！

漫长的岁月催人老。摸摸下巴的白胡子，看看眼角上的皱纹，数一数头上的银发，叫一声“爷爷”，我低着头的感觉到，我真的老了！

我生长着普普通通、默默无闻、平平淡淡的家庭。我不富有，也不贫穷，生活过得平平淡淡，粗茶淡饭，有一天过一天，袋子空时从来也不向人伸手要求施舍。最大的快乐就是上帝给我健康的

体，朋友多关怀和鼓励；最大的幸福是健康稳步向前走。

一生中庆幸生活中没有遇到很大的困难。就是在1965年至1970年间，教书匠的饭碗被打破了，失业的痛苦没有把握推倒。我在困难中还能站立起来。人家禁我传播中华文化，我却当家教宣传儒家学说，生活的压力把我压得喘不过气来，于是，当了油漆推销员，当过面包厂监督员，当过电线厂的职工，当过物流公司的职员，也当过理发店的管理员，也挑起理发店的洗毛巾的工作，流着汗水，忍耐着口渴，再辛苦也忍耐下去去！

人们说，有志气才能有所成就，有良好的心态，面对生活的困难也无所畏惧。90年的岁月，人活的很累，只要永不满足，勇于向前，把困难踏在脚下，伸直腰板，迈开大步，困难的门槛就过去了。

90年的岁月告诉我们，生活不可

能一帆风顺，可能遇到困难，遇到不幸，不是人力所能抗拒。俗话说，“是福是祸躲不过，要来的就会来。”命运虽然可以决定一切，但是，有了健康的身体，有了坚强的志气，天塌下来也顶得住！

我深深觉悟到，绝对完美成功是不存在的，有付出方有回报，有收获也会有损失，福与祸相依，失败是成功之母。世界命运有了健康就是幸福。工作没了，可以再找；钱花光了可以再挣，只要有了健康的身体，就能迎刃而解。世界上没有一出生就是成功者，也没有一出生是失败者。只要你曾努力过，失败也是光荣。

做人要勤劳动。勤者寿，已经为人类生命史充分证明。就是“劳而不衰，动则延年”。勤奋者健康长寿，爱劳动者健康长寿，勤用脑者也能健康长寿。所谓勤即手勤脑勤，体脑并用。我做过多不同类的职业，主要是脑力劳动，

教书、写文章，是我终身的职业。在社会上，长寿的脑力劳动者也不乏其人。科学家寿命一般比平常人长十几岁。大作家巴金、物理学家杨振宁都活到100岁以上，如果人们能手脑结合、体脑并用，则身更健、寿更长。

学者说，大脑是生命的调节器，生命还在于大脑运动。勤用脑，防衰老。脑怕不用，身怕不动。勤用脑，多思考，有利于调节身体各器官的功能，使之保持最佳状态，因此能长寿。我很幸运，90不痴呆，耳目还灵，走路虽然不能步伐如飞，但是不用拐杖还能走两公里！

我的家庭不富，但希望自己有一个美好的人生，希望自己一帆风顺地生活，希望自己快乐一生，然而天不遂人愿，多数人在生活中都不如意。一位同龄的朋友说，如何选择自己的心态，是决定一个人能否拥有快乐的关键因素。在同一件事情面前，你既可以选择忧

愁，也可以选择开怀。面对挫折时，乐观的人往往更有信心，也容易走出逆境。所以，凡事要乐观，看得破，放得下，困难、伤心、悲伤就会远离我们，不求住高楼大厦，只要住屋不漏雨，也就谢天谢地了！

在世界上，对每个人来说，生活都不可能一帆风顺，可能遇到困难，也可能遇到不幸，这不是人力所能决定的。怎样去面对这些困难，在挫折面前保持什么样的心态，却是可以选择的。同样的境遇、不一样的心态决定我们的生活是烦恼还是快乐。遇到困难，不要老是埋怨这、不要埋怨那，改变对生活的看法，就会拥有阳光。只要有乐观的心态，困难就会迎刃而解了。

朋友说，我生性好斗。我承认见不平事，我就要发声、动作。我最看不惯仗势欺人的恶习，因此，在生活中，有事也与人争高低，甚至翻脸，只要我认为有理，我就会蛮缠不休，