

中国青少年研究中心家庭教育首席专家、二级研究员、中国家庭教育学会副会长**孙云晓**(71岁)——

风云变幻酸甜苦辣 醒来依然笑对人生

回顾2025年的生活,我最深切的感受是人生在世第一需要是活着,活着才有一切。

之所以有此刻刻骨铭心之悟,是因为我患血液癌症(慢性淋巴白血病)已整整10年!特别感恩医生的精准诊治和新药的研制,赋予我新的生命,与疾病友好相处,并且能吃能睡能走路。所以,在某海岛旅行庆祝七十岁生日时,我心随海阔,眼逐天高,一时间浮想联翩,从心底涌出一番肺腑感言:我拥抱着你,你拥抱着我,两颗心一起跳动,生命就这样紧密相拥。我是鱼儿,你是大海。我是鸟儿,你是天空。我是追梦的帆船,你是万里长风。七十年悠悠岁月至爱亲朋,风云变



幻酸甜苦辣,醒来依然笑对人生,因为你是我的巍巍青山,你激励我乐观从容,给予我最强大的支撑。人间值得,不枉此生。我相信这是许多老年病友的共同感受。

今年体检发现癌胚抗原指标异常,医生也说部分癌症患者有患第二种癌的可能,又一次让我的心悬了起来,不知道会袭来

何等凶险的病患,甚至感觉只患一种癌多么幸运!

在医生建议下,我做了肠胃镜等一系列检查,并未发现问题,而癌胚抗原指标恢复正常。谢天谢地,我再一次感恩生命。上述经历我很少公开谈论,在很多人眼里,我是一个儿童教育专家和作家,除了写一系列著作,还应邀到多个城市讲课,在一些论坛发言,接受媒体访谈等等。是的,从事儿童教育五十多年,心中始终有一种责任感。

2025年最开心的事,是有近一半的时间在陪伴小外孙,可以说成为他的第一玩伴,尤其难忘夜晚在青岛海边,打着手电捉小螃蟹。我发现孩子不是哄的,沉浸式陪伴即全身心投入的密

切合作,才能受孩子欢迎。我们俩甚至一根线能玩三天,玩出惊心动魄的系列故事。感谢小外孙拉我重返童年,揭开诸多成长之谜。意外收获是陆续写下几十篇姥爷手记,分别在《父母必读》和《家庭教育》杂志连载。

2025年没有摔过跤,值得自我表扬,因为患血液病免疫力低,伤口愈合慢的教训忘不了。迎接2026年,我最大的希望还是健康地活着,珍惜并快乐每一天,继续陪伴小外孙的成长,并尽可能为儿童教育和家庭教育尽力。我开有孙云晓工作室公众号,并在微博微信写生活感悟已超过1500条,还会继续写下去。亲朋好友们,请接受我的挚爱,与你们在一起就是我最大的幸福!

中国作家协会会员、著名诗人**纪宇**(78岁)——

快乐又痛苦 收藏是成就还是反噬?

2025年是我的77岁,它既快乐又痛苦地过去了,说快乐不用多讲,写作生快乐,生活有快乐;说痛苦是碰到许多问题,使我以前的许多观念受到冲击。我曾在微信平台上说:“右手写诗,左手收藏,两轮前行,双翼齐飞。”现在回头看,右手没有懈怠,那些诗文是我一个字一个字敲出来的。我看了我在自媒体上发出来的帖子,已达1083个,那“一个”最少是一首诗或一组短诗。平台上单日不够三百字是发不出去的,那字数是指散文或其它,可换成诗,三百字就相当多了。我在写,我没有零设一个老文艺工作者坚持写作的使命。

右手算是完成了任务,我可以说自己没有懈怠,还是在生命的余晖中奋力前进。然而,在左手收藏上出现了许多没料想到的问题:我用自己的工资和家里的所有积蓄买了我喜欢的艺术品,不管当时买的东西是什么价格,实事求是地说,价格比现在贵。我都是付了钱的,或者有个别一时付不上,是写了欠条后来付的。买回来后欣喜,有满足,花销也相当大,没有一件藏品是没有花钱的。日积月累,形成相



当规模,后来圆梦开了“天放艺术馆”,前后约十七八年时间,接待了数十万前来参观的学生和各类对传统文化感兴趣的人,也有各地的收藏家,外国驻华使馆工作人员等。

从2007年我退休之前开门纳客到2025年,光房租水电人员工资等各种费用也花了很多钱,所以我和我们家没有积蓄,是真正的“月光族”。因为买东西,我还有些债务。可艺术馆开放期间,我没收过一张门票,也就是说我干着一件纯粹不挣钱反而贴钱的事。在大家手头宽裕、对未来收入有预期的情况下,也有各界朋友给予了一些支持,使我还能勉为其难地支撑下去。

然而新冠疫情来了,社会上各种倒闭潮来了,人们手头的收

入减少,很少有人再对艺术品感兴趣,2025年我收藏的寒冬季来了。万般无奈中我将艺术馆换了地方,藏品借存于几个朋友家,剩下的收缩在角落里,寂寞地等待春天。

除了工资,我已经完全没有其它收入了。

有人说“纪宇收了一屋子假货”,有人说“纪宇若不玩什么收藏就好了”。我认为,这些艺术品都是有价值的,我看见了,我喜欢了,我收藏了,这就足矣。我花的是我合理合法的收入。我不犯法也都合规。说这话的人往往没有想到,流浪在社会上,民间、市场摊贩中的这些东西从来都是鱼龙混杂的,去伪存真,披沙沥金,研究并利用,才是我们一代代后人的任务。

我认为:人间的艺术大多都是给不从事艺术职业或不懂艺术的人欣赏的,所以对他们来说,艺术要看好坏,不仅仅看真假。我看有些老画家的画,花瓣怎么开,花叶往哪里撇都弄不清了,它是真的又怎么样?我完全不会画也不会书法,但若是我涂抹的,那肯定是真的,真的若不美不入眼,又

有何用?一个著名书画家对自己的作品都难辨真假,那外人鉴定还有意义吗?

我曾许多次听多家著名拍卖行的老总理直气壮地说:我也不知道拍品的真假,买家自己看。不保真假或许是行业之规,也是说的实话。但科学检测已经越来越多地代替所谓“眼学”,科检再发展,真假鉴定就不再是困惑人们的难题了。

再说,书画历代都在仿,故宫收藏的王羲之《兰亭序》不就是唐代冯承素仿的吗?我主张,欣赏艺术,一看好坏,看你是否喜欢,是不是署名者的风格,符合不符合那个时代的特点,二看是不是印刷品,再高明的印刷品也不属我收藏的范围;三看价格,一幅画几千万元,甚至过亿,那不是我们这个阶层玩的。只要画得好,符合署名者的风格,那就是装点我们生活的佳作和美景。

2025过去了,2026来到了,估计我还在这个需要两双手并用的漩涡里扑腾。右手写诗,左手收藏,不过我下决心不再买什么了,现有的艺术品够我把玩研究了,我希望2026,六六大顺,恭祝全体老年报读者六六大顺,体健神旺。

天津社会科学院老年问题学者**郝麦收**(82岁)——

两耳失聪何所惧 耄年燃尽献余光

2025年,是我收获社会成效的著述之年。原本还渴望继续为媒体贡献心力,无奈年事已高,终究抵不过岁月的力量——从前只是一侧耳朵失聪,而迈入八十周岁后,两只耳朵都失聪了!怎么办?难道就此躺平吗?不,绝不可以!我仍拥有清醒的头脑与明亮的双眼,人生的角色必须转换了。于是,我毅然选择成为一位“坐家”,让2025年成为真正属于笔墨与思考的著述之年。

我边回忆、边探索、边写作。走过的岁月没有白费,点滴汗水终于浇灌出一株株看似朴素却生命力顽强的“苦菜花”。2025年3月,我出版了《耄年学者的探索》一书。这本书专注于研究耄耋群体的生存状态、健康维护、精神娱乐、医疗养护、心理调适、临终关怀



乃至丧葬事宜,旨在帮助同龄人走出一条健康、积极、有价值、充满智慧且内心安宁的人生归途。

同年5月,我的第二本书《再爱一回的定律》问世。仅从书名,便可窥见其主题。全书以叙事穿插评论、感性融合理性方式展开,洋洋洒洒32万字,通过一个个真实的故事,一层层剖析老年再婚的情感困惑、现实考量与社会意义,最终从混沌中理出清晰的生活智慧。

2025年12月,我的第三部著作《土气学者的回

忆》如期出版。我以亲身经历为线,用故事的形式回顾往昔岁月,在平实的叙述中,无形间提炼出一些新的历史视角与概念,让往事沉淀为思想的钙质。

而此刻,我正全心投入第四部书的创作,书名暂定为《一生日记的倒嚼》。我重新翻检了自1963年1月1日起至今写就的一百二十余本日记,犹如再次走过大半生。透过个人生命的细微痕迹回望历史,所获得的感悟与结论,往往比宏大的叙述更为真切、深刻。目前书稿初成,预计2026年初修订后即可付梓。

我已经82周岁,知道自己的生命周期不长了。在这有限的生命里,我希望能像火凤凰一样,向死而生、浴火重生、精神永生,把自己的余生、余光、余热、余力都毫无保留地奉献给我深爱的祖国。

中国作家协会会员、著名诗人**桑恒昌**(85岁)——

不急不躁稳步运行 且喜且欣后辈腾飞

2025年和往常一样,我一直在创作。我保持着平稳的节奏,既没有年轻时的急躁冒进,也未因岁月沉淀而完全沉稳到失去激情,一切都如常运转,而这运转的核心便是写作。这一年,我主要的成果是出版了第22本诗集《那一大滴泪水湿了人间》。诗集收获了一些反响,中国作协张宏森主席发来读后感。他称读了一部分便深受感染,甚至有泪水盈眶。他夸赞我深耕诗歌多年,仍在精心雕琢字句诗行,将充沛情感融入其中,还把我比作当代诗界的“正楷”,能经得住持久凝视与端详。这番评价让我深受鼓舞。此外,北京一家出版社向我



抛出橄榄枝,目前我打算出一本朗诵诗选,书名初定为《苍天让开一条路——桑恒昌朗诵诗选》,这题目既是对我的要求,也是我生命的彰显。

这一年身体尚可,慢性病控制平稳,没有显露出什么不适,譬如血糖高等老年病虽在,但正常用药控制良好。如今我已85

岁,行动变得缓慢,各方面都格外注意,只希望能稳定住体能。平日,朗诵、研讨等活动隔三岔五就有。我明白继续老迈不可避免,但“创作”于我而言,是主动给自己增添一些压力,这也是生命的需要。

这一年,外孙女考上了天津一所大学的博士生,还取得了第一名的优异成绩,这比我自己出本书还要欣喜。她的成功,是我这一年最大的“收获”,让我看到了年轻一代的希望与力量。

未来的日子,我仍会带着对诗歌的热爱,继续在创作的道路上前行,用文字记录生活、抒发情感,让生命在诗意的滋养中绽放光彩。

中国作家协会会员、青岛大学教授**金翠华**(85岁)——

走进“高龄学府” 感恩学习机遇

感谢2025年,为我敞开高龄生活的门径,迎面涌来的是许许多多以往没见过的事物,仿佛在提醒我:没有谦卑学习的心态,你能接受吗?

人们常说老年人经验多。但在这千变万化的时代,我若懒于思索,对周边的事物置若罔闻,我每天的生活轨迹,岂不是在自己的经验里溜达一趟,没有新的收获,白白浪费生命珍贵的光阴。我怀着谦卑感恩的心走进“高龄学府”。对于我,每一天都是新的。我谦卑,因为面对“新”,我一无所知;我感恩,因为我还有学习的机遇!

2025年,我初步“学会”爱自己!主要从以下两个方面:一、为身体健康的需要而吃饭。年轻时不知道健康的重要,疏忽饭食,贫困时只要能吃饱,什么柳树叶子、观音土都往肚里填;富足时作为平民百姓只要味美,什么油炸的、甜的咸的没少吃。如今懂得病从口入,我严格自律,忌油炸忌甜食少吃咸,晚饭基本不沾盐。身体各器官都健康地和我分享生活的甘

美。二、为心灵的丰盛而惜时。刚刚可以看微信的时候,我觉得非常的稀奇,什么都看都相信,我觉得都有一定道理。是2025年教训了我,让我知道了谎话和欺诈败坏了人性的尊严。人的一生中真话都说不完,说谎实在是在与人为敌!我不再尽信微信,微信能“微”信而已。

不再关注手机里的那些微信,不等于疏忽那些能扩大自己视野的一些信息。这些东西我们可以从现实的生活里发现。

为了改变自己的认知,这一年我读了很多经典著作。过去,我很喜欢歌德的书,但是没看过多少。2025年,我把凡是能找到的和歌



德有关的书,比如他的自传《诗与真》、诗集、诗剧《浮士德》等,都找来认真拜读,心灵享受到诗歌灵秀的喜悦。这些都给了我很大的教育,使我不再像鲁迅说的9斤老太那样,看什么都看不惯。我发现黎民百姓中许多东西是美好的。前几天从京东买了一点松紧带,不像过去要到商店才能买到。如今当天就送来。令我欣慰的是:十几米的松紧带,商家还特意配送一个钩针,一个顶针、一版白线、黑线和一根针,这是为换松紧带提供方便啊!东西少心意重,映照出商家为节省买者的时间而为!这是对人的尊敬和爱的无言的表述,彰显了人性的真善美!

每一个年龄都有每一个年龄的美好,每一个年龄有每一个年龄的理想。我的理想不是再去创造什么,造福于全人类。那怎么样呢?可以做些力所能及的家务活,权当是锻炼身体。外出散散步,看云彩在你头上飘着,风在耳边唱着……喜乐的心提高免疫力,我的健康给社会减少了麻烦,也减少孩子们的挂牵。我们自己过得好,过得健康,过得幸福,过得喜乐,过得平安,这就是我们今天的理想。

穹苍之下,世界之光照亮前程。2026年向我们招手了!好的,亲爱的2026年,我们投入你的怀抱,共享生命之爱那永恒的美好!