2023.09.07 星期四
编辑 李 俊 倪维佳
新闻晨报 SHANGHAI MORNING POST

“你的梦想是什么?”

当这样的问题抛向老年人,有时候可以得到各种奇妙的回答:“想回到年轻时!”“想买下一座岛”“想中彩票……”

而对讲了几十年哲学课的王德峰来说,这不是一个能够“上天入地”幻想的简单问题。

“筑梦”的“梦”,是指向未来的,通常“未来”与“孩子”“年轻人”之类的关键词挂钩。而老年人的未来是什么?王德峰认为,是尽量幸福高质量地生活,活得长寿。因此,老年人最朴素也最实际的梦想是个人身心的双重健康,延年益寿。

多读书,发展自己的爱好,形成自己的朋友圈……在他看来,都是老年人切实可行的梦想。在一档描绘各年龄段状态的有声书节目中,王德峰详解了“五十知天命”“六十耳顺”,而到了七十岁,人理应达到精神上的绝对自由。

复旦哲学教授王德峰

让更多老年人拓展“朋友圈” 让生活有滋有味起来

五十知天命、六十耳顺 七十从心所欲不逾矩

作为复旦大学知名的网红教授,学生们口中的“哲学王子”,王德峰历来是最受年轻人欢迎的那种老师。当移动互联网时代来临,他过去的课程总被人搬到网上,超高的播放量让他有些意外:现在关注哲学课、想从哲学领域启发自身的人越来越多了。

退休后的王德峰,仍然忙碌于工作中,他依然有整天排满的课程,空余时间要写书,各种有声书或是短视频的平台积极邀请他入驻……9月初,他的抖音账号刚刚上线,才发布了三条,已经超过65万粉丝,复旦校友们奔走相告:“王教授上抖音了!”

对于王德峰来说,他的生活状态与退休前没有太大的改变。而对于许多退休即“家里蹲”的老年人来说,如何适应这种变化,获得心态上的和解就特别重要。

在喜马拉雅一档有声书节目中,王德峰就从孔子的人生观来详解过“50+”“60+”“70+”这三个年龄段。

在他看来,五十知天命,是指经过五十载岁月,人对自身自我的认识达到一个清晰境界,即明确自己的所长所短,而能专注于所长,发愤忘食、乐以忘忧,不知老之将至。中国的第一个教育家孔子也是在五十岁时明白,政治风云与己无关,他的人生任务是论道和教书。这是最美好的人生阶段。

六十耳顺,是用审美和去执的态度,对待世界。“耳顺”不止于能听得进去别人的不同意见,还包含对世界、对周遭环境的态度的改变。这种改变是道家境界,是审美的、去执的。

七十从心所欲不逾矩,是精神上的绝对的自由。从心所欲就是主观上想做什么,就去做,你所做的恰好又是符合社会的客观需要,那么精神上就彻底自由了。

推荐老年人多读书 “中国哲学原典”没有门槛

谈及老年人的梦想,王德峰认为,老年人普遍的梦想,应当是少病,“在马路上随便问一个老人,他可能都会这样回答你。在老年的岁月中,不要因为生病苦恼、没有出路。”

第二点,往往也是在谈及老年人梦想时容易被提问者忽略的:祈愿下一辈人有光明而幸福的未来。老年人对青年一代充满期待,期盼儿孙能过得比他们更好,能拥有积极向上、实现梦想的人生。

而在个人身体健康,儿孙也让人放心的情况下,老年人的梦想是实现中青年时没有实现的一些愿望。

有许多老人,退休以后才开始学习绘画、书法、摄影、园艺、篆刻甚至外语等等,正是因为退休才有了闲暇,能够将工作时想做而不能做的兴趣爱好一一发展。

“现在许多老年人喜欢旅游,这也不能叫梦想,而是说走就走的爱好。通过这样的一个个爱好,老年人发展出自己的朋友圈,得到精神上的快乐和满足。”

因此,对老年人来说,如何找到个人的兴趣爱好,拓展自己的朋友圈,让生活有滋有味起来就显得特别重要。

王德峰建议老年人多读一些哲学类的书籍,通过了解中国哲学的境界,引领回望自己的人生,从中得出一些对自身有益,也对向年轻人传授经验有益的启发。

如果是年轻人想学习哲学,那可以多看一些西方哲学家的著作,但是对于老年人,王德峰更推荐读《中国哲学原典》,了解儒释道三家的思想,尤其是道家的老、庄。“不要担心什么大部头读不懂,现在各种图文注释版本很多,只要想读,没有门槛,都可以找到适合自己的版本。”

拓展朋友圈 让老年人拥有施展才华的平台

许多老年人都有自己的特长,但是赋闲在家后,往往没有平台来得以施展。

比如,爱好写作的老年人到了这个阶段就可以开始动笔了。“未必要是长篇大论的回忆录,可以是小篇小篇的文章,对于自己人生的回忆,在如今的年龄段,对城市对社会的所见所闻,都可以用笔杆子记录下来”。

在王德峰看来,老年人举办一本互相交流传阅的杂志是个好办法,无论是传统的纸质,还是网络电子版,甚至是多媒体手段的视频化,对于老年人都是很大的鼓舞和激励。

有些老年朋友如今开起自己的公众号,撰写了成百上千篇记录生活见闻与个人感受的小文,王德峰觉得非常好。“在积累了几十年的经验智慧后,老年人们需要一个来输出的平台。”

如果个人账号的浏览量有限,那么组建一个让老年人彼此互相交流的平台就不错,杂志只是其中一种可能的形式。

这与记者前期采访的不少老年朋友的观点不谋而合。

有的爷叔爱好摄像,想要定期或不定期的社区组织的摄影比赛,能让大家背起相机,集体出游,在相同的地点展开摄影技巧大比拼。“自带干粮都行,缴费参加都行,只要获得奖项的话,能有一纸证书,纪念一下。”

有的阿姨爱好跳舞和走秀,想要能够表演节目的舞台。“有时候节目都排练完了,却找不到观众和舞台。希望我们能更低成本地获得舞台,有相同爱好的朋友们可以有平台来互相结交了解,形成一定规模的话,我们可以互相成为对方的观众……”

根据性格的不同,老年人也分“社牛”和“社恐”。当下的上海,“社牛”的老年人或许已经拥有了丰富多彩的社交生活,但“社恐”的老人们还需要更成熟、更有组织的平台,来让他们走出家门,各展所长。

文/晨报记者 徐妍斐
图/受访者供图

制图/潘文健

地址:威海路755号 邮编:200041 国内统一连续出版物号 CN 31—0070 广告热线:22895373 零售价:1.00元