

■ 本报记者 郭畅
见习记者 唐咪咪

老年人退休后，“新生活”该如何安排，一直是人们热议的话题。

在海南，不少老年人退休后选择到老年大学继续“深造”，他们的学习能力惊人，在这里学习各类课程，丰富退休生活，不仅找到了新的兴趣，还结识了很多新朋友。

纵观全国，老年大学同样受到热捧。但由于部分老年大学教育资源有限，课室数量不足、任课老师短缺等问题，老年大学也出现了“一座难求”的尴尬处境。

近日，记者来到位于海口市文联路的海南省老年大学，了解这些“银发学生”的求学经历。



海南省老年大学的学员在学习拉二胡。(资料图)

“银发学生”抢上老年大学

“一座难求”呼吁社会关注老人的“精神空巢”问题

9月25日早上8点，87岁的翁仪文老人准时从家里出门，“我计算过，从家里走到学校，需要20分钟，第一节课8点30分开始，我还有10分钟的休息时间。”翁仪文说，今年是她在这里上学的第10个年头，算是海南省老年大学的“老学生”了。

1993年，为满足海南地区离退休干部的文化需求，海南省委老干部局和海南省九三学社共同创办了海南省

“建校第一年，只有两间教室，条件比较简陋。”海南省老年大学副校长彭初阳说，经过24年的发展，省老年大学的办学规模和招生人数都在不断扩大。

数据显示，今年上半年，海南省老年大学招生1950人次，开设61个教学班，包含二胡、英语、书法等18个专业课程，教师人数将近30人，教室增至8间。

“我们建校的初衷就是服务老年

《2017年海南省人口数量统计最新数据》显示，海南省常住人口总量达到903.48万人，其中65岁及以上老人占比为8.11%，约为73.27万人，对比去年上升0.02个百分点。

随着老龄人口增多，老年人文化需求不断提高，但现有老年教育资源匮乏，无法满足日益增多的需求，导致“一座难求”“上学难”等现象出现。

前几年，海南省老年大学采用现场报名方式招生，在春季、秋季两个报

老年大学是他们的第二个家

老年大学，由省委老干局直接管理，是海南首家非学历教育的老年学校。

翁仪文与教育工作打了大半辈子的交道，直到1997年才退休。得知海南有一所老年大学，便主动报名参加。“我是个闲不下来的人，老年大学是个好地方，我想把年轻时没学过的

老年大学入学门槛低

人。”彭初阳说，近年来，报名的老年朋友越来越多，因为老年大学学员不再局限于招收离退休干部，也逐渐向全省退休职工、社会上的孤寡老人开放，且不限制学习年限。

作为公益性机构，在老年大学里，除了电脑课、英语课学费稍微高一点，

如何破解“一座难求”问题

名时段，学校里挤满了老年学生，还出现了凌晨排队现象。老年大学教务处主任罗凯熙说：“老人排队求学，身体吃不消，如果发生拥挤情况，容易产生安全隐患。”

今年上半年，海南省老年大学引进网上报名系统，春季招生时段使用新系统后，900多名学员报名成功，有效缓解了现场报名的紧张情况。

东西统统尝试一遍。”翁仪文笑着说，国学班、绘画班、音乐班，10年下来，她学过了这里的所有课程。

和翁仪文一样，退休后坚持“上学”的老人不在少数。本着“活到老，学到老”的想法，他们重新拾起年轻时那些没来得及学习的课程，并不断尝

其余课程均为每学期80元。

“授课老师的薪资也不高，他们大多数是退休教师，基本以兼职形式前来上课，每节课能拿到65元左右的薪资。”彭初阳说。

海南大学声乐系教授刘彩云曾是老年大学英语班的学员，后来喜欢上

“海南部分市县创办了老年大学，普遍设有5至6个教学班，学员人数在100至300人之间。”罗凯熙说。近年来，政府对老年大学加大政策扶持力度，不断增加财政投入。

在海南省老年大学对面，一栋新建筑拔地而起，即将成为老年大学的新校区。“待新校区投入使用后，将增加课室数量，增设各专业开班次数，招收学员

数量也会大幅增加。”罗凯熙说。

此外，有专家建议，民政部门 and 基层社区，应定期组织开展适合老年人参加的文娱活动；社会公益团体等发挥社会力量，营造关爱老年人精神需求的社会氛围，组织开展老年社团等文化团体，培养志愿者定期开展活动；年轻人不仅要保障父母的物质需求，同时要关注老人的心理状况和精神需求，常回家看看，多陪老人说说话聊聊天，加强情感交流和互动。

数量也会大幅增加。”罗凯熙说。

此外，有专家建议，民政部门和基层社区，应定期组织开展适合老年人参加的文娱活动；社会公益团体等发挥社会力量，营造关爱老年人精神需求的社会氛围，组织开展老年社团等文化团体，培养志愿者定期开展活动；年轻人不仅要保障父母的物质需求，同时要关注老人的心理状况和精神需求，常回家看看，多陪老人说说话聊聊天，加强情感交流和互动。

此外，有专家建议，民政部门和基层社区，应定期组织开展适合老年人参加的文娱活动；社会公益团体等发挥社会力量，营造关爱老年人精神需求的社会氛围，组织开展老年社团等文化团体，培养志愿者定期开展活动；年轻人不仅要保障父母的物质需求，同时要关注老人的心理状况和精神需求，常回家看看，多陪老人说说话聊聊天，加强情感交流和互动。

此外，有专家建议，民政部门和基层社区，应定期组织开展适合老年人参加的文娱活动；社会公益团体等发挥社会力量，营造关爱老年人精神需求的社会氛围，组织开展老年社团等文化团体，培养志愿者定期开展活动；年轻人不仅要保障父母的物质需求，同时要关注老人的心理状况和精神需求，常回家看看，多陪老人说说话聊聊天，加强情感交流和互动。

此外，有专家建议，民政部门和基层社区，应定期组织开展适合老年人参加的文娱活动；社会公益团体等发挥社会力量，营造关爱老年人精神需求的社会氛围，组织开展老年社团等文化团体，培养志愿者定期开展活动；年轻人不仅要保障父母的物质需求，同时要关注老人的心理状况和精神需求，常回家看看，多陪老人说说话聊聊天，加强情感交流和互动。

此外，有专家建议，民政部门和基层社区，应定期组织开展适合老年人参加的文娱活动；社会公益团体等发挥社会力量，营造关爱老年人精神需求的社会氛围，组织开展老年社团等文化团体，培养志愿者定期开展活动；年轻人不仅要保障父母的物质需求，同时要关注老人的心理状况和精神需求，常回家看看，多陪老人说说话聊聊天，加强情感交流和互动。

此外，有专家建议，民政部门和基层社区，应定期组织开展适合老年人参加的文娱活动；社会公益团体等发挥社会力量，营造关爱老年人精神需求的社会氛围，组织开展老年社团等文化团体，培养志愿者定期开展活动；年轻人不仅要保障父母的物质需求，同时要关注老人的心理状况和精神需求，常回家看看，多陪老人说说话聊聊天，加强情感交流和互动。

此外，有专家建议，民政部门和基层社区，应定期组织开展适合老年人参加的文娱活动；社会公益团体等发挥社会力量，营造关爱老年人精神需求的社会氛围，组织开展老年社团等文化团体，培养志愿者定期开展活动；年轻人不仅要保障父母的物质需求，同时要关注老人的心理状况和精神需求，常回家看看，多陪老人说说话聊聊天，加强情感交流和互动。

此外，有专家建议，民政部门和基层社区，应定期组织开展适合老年人参加的文娱活动；社会公益团体等发挥社会力量，营造关爱老年人精神需求的社会氛围，组织开展老年社团等文化团体，培养志愿者定期开展活动；年轻人不仅要保障父母的物质需求，同时要关注老人的心理状况和精神需求，常回家看看，多陪老人说说话聊聊天，加强情感交流和互动。

此外，有专家建议，民政部门和基层社区，应定期组织开展适合老年人参加的文娱活动；社会公益团体等发挥社会力量，营造关爱老年人精神需求的社会氛围，组织开展老年社团等文化团体，培养志愿者定期开展活动；年轻人不仅要保障父母的物质需求，同时要关注老人的心理状况和精神需求，常回家看看，多陪老人说说话聊聊天，加强情感交流和互动。

试接触新鲜事物。

“老年大学是我的第二个家，一天不上课，浑身不舒服。”翁仪文老人说。

其实，老人们也面临着一个现实问题，子女工作忙，老人独自在家，感到很孤独。“老待在家里也不是个事儿，得有点精神追求，在这里还能结交一些同龄朋友。”翁仪文说，老年大学轻松愉悦的学习氛围，让她重新焕发了活力，她已经离不开这里。

这里，便时常抽空过来教授合唱课，老年大学的学生越来越多，但教师聘请难问题仍有待解决。“老年大学供不应求，也反映出在应对老龄化社会的过程中，“精神空巢”问题逐渐浮出水面。很多年轻人关心父母、尽孝道的方式往往偏重物质付出和金钱的满足，但是在解决老有所养问题之后，老有所学、老有所乐也成为需要解决的新问题。”刘彩云说。

数量也会大幅增加。”罗凯熙说。

此外，有专家建议，民政部门和基层社区，应定期组织开展适合老年人参加的文娱活动；社会公益团体等发挥社会力量，营造关爱老年人精神需求的社会氛围，组织开展老年社团等文化团体，培养志愿者定期开展活动；年轻人不仅要保障父母的物质需求，同时要关注老人的心理状况和精神需求，常回家看看，多陪老人说说话聊聊天，加强情感交流和互动。

数量也会大幅增加。”罗凯熙说。

此外，有专家建议，民政部门和基层社区，应定期组织开展适合老年人参加的文娱活动；社会公益团体等发挥社会力量，营造关爱老年人精神需求的社会氛围，组织开展老年社团等文化团体，培养志愿者定期开展活动；年轻人不仅要保障父母的物质需求，同时要关注老人的心理状况和精神需求，常回家看看，多陪老人说说话聊聊天，加强情感交流和互动。

此外，有专家建议，民政部门和基层社区，应定期组织开展适合老年人参加的文娱活动；社会公益团体等发挥社会力量，营造关爱老年人精神需求的社会氛围，组织开展老年社团等文化团体，培养志愿者定期开展活动；年轻人不仅要保障父母的物质需求，同时要关注老人的心理状况和精神需求，常回家看看，多陪老人说说话聊聊天，加强情感交流和互动。

此外，有专家建议，民政部门和基层社区，应定期组织开展适合老年人参加的文娱活动；社会公益团体等发挥社会力量，营造关爱老年人精神需求的社会氛围，组织开展老年社团等文化团体，培养志愿者定期开展活动；年轻人不仅要保障父母的物质需求，同时要关注老人的心理状况和精神需求，常回家看看，多陪老人说说话聊聊天，加强情感交流和互动。

此外，有专家建议，民政部门和基层社区，应定期组织开展适合老年人参加的文娱活动；社会公益团体等发挥社会力量，营造关爱老年人精神需求的社会氛围，组织开展老年社团等文化团体，培养志愿者定期开展活动；年轻人不仅要保障父母的物质需求，同时要关注老人的心理状况和精神需求，常回家看看，多陪老人说说话聊聊天，加强情感交流和互动。

此外，有专家建议，民政部门和基层社区，应定期组织开展适合老年人参加的文娱活动；社会公益团体等发挥社会力量，营造关爱老年人精神需求的社会氛围，组织开展老年社团等文化团体，培养志愿者定期开展活动；年轻人不仅要保障父母的物质需求，同时要关注老人的心理状况和精神需求，常回家看看，多陪老人说说话聊聊天，加强情感交流和互动。

此外，有专家建议，民政部门和基层社区，应定期组织开展适合老年人参加的文娱活动；社会公益团体等发挥社会力量，营造关爱老年人精神需求的社会氛围，组织开展老年社团等文化团体，培养志愿者定期开展活动；年轻人不仅要保障父母的物质需求，同时要关注老人的心理状况和精神需求，常回家看看，多陪老人说说话聊聊天，加强情感交流和互动。

此外，有专家建议，民政部门和基层社区，应定期组织开展适合老年人参加的文娱活动；社会公益团体等发挥社会力量，营造关爱老年人精神需求的社会氛围，组织开展老年社团等文化团体，培养志愿者定期开展活动；年轻人不仅要保障父母的物质需求，同时要关注老人的心理状况和精神需求，常回家看看，多陪老人说说话聊聊天，加强情感交流和互动。

此外，有专家建议，民政部门和基层社区，应定期组织开展适合老年人参加的文娱活动；社会公益团体等发挥社会力量，营造关爱老年人精神需求的社会氛围，组织开展老年社团等文化团体，培养志愿者定期开展活动；年轻人不仅要保障父母的物质需求，同时要关注老人的心理状况和精神需求，常回家看看，多陪老人说说话聊聊天，加强情感交流和互动。

此外，有专家建议，民政部门和基层社区，应定期组织开展适合老年人参加的文娱活动；社会公益团体等发挥社会力量，营造关爱老年人精神需求的社会氛围，组织开展老年社团等文化团体，培养志愿者定期开展活动；年轻人不仅要保障父母的物质需求，同时要关注老人的心理状况和精神需求，常回家看看，多陪老人说说话聊聊天，加强情感交流和互动。

此外，有专家建议，民政部门和基层社区，应定期组织开展适合老年人参加的文娱活动；社会公益团体等发挥社会力量，营造关爱老年人精神需求的社会氛围，组织开展老年社团等文化团体，培养志愿者定期开展活动；年轻人不仅要保障父母的物质需求，同时要关注老人的心理状况和精神需求，常回家看看，多陪老人说说话聊聊天，加强情感交流和互动。

此外，有专家建议，民政部门和基层社区，应定期组织开展适合老年人参加的文娱活动；社会公益团体等发挥社会力量，营造关爱老年人精神需求的社会氛围，组织开展老年社团等文化团体，培养志愿者定期开展活动；年轻人不仅要保障父母的物质需求，同时要关注老人的心理状况和精神需求，常回家看看，多陪老人说说话聊聊天，加强情感交流和互动。



惠君信箱
hnhljun@126.com

你喜欢的越多 你的舒适空间越大

惠君老师：

您好！我是一名中学生，从小我的父母和老师都在不停地提醒我，当学生的只要用心把学习成绩提高了就好，其他的事情都不必参与。在这样的环境和要求下，我真成了一个只会读书考试的书呆子。看着别的同学课余时间可以在社团里玩得很嗨，在文体赛场上展现风采，我只能是个围观者。当同学们聊着学习之外的话题时，我一无所知插不上话。我突然发现，自己活得是那样单调无趣，意识到自己的一生可能会如此单调乏味地度过。我深感恐怖！这不是我想要的人生。我应该怎么办？求赐教！谢谢您！

一名迷茫的高中生

暂时迷茫的高中生：

你好！我很高兴地看到，你已经意识到自己想要的人生与现状的冲突，当你鼓起勇气写这封信的时候，你已经在为如何更好地度过一生，如何走出当下的迷茫迈出了第一步。祝贺你！

有人曾经说过这样一句话：人生意义几何我不知道，但如何过好这一生却是我责任。当我们专注于把这一生过好每一个行动时，人生的意义就已经充盈其中。所以，关于你的问题，我想说的是，你目前的生活之所以乏善可陈，主要的原因是你的生活内容太单调，除了学习这个必须做的功课之外，你似乎没有任何兴趣爱好。要知道你喜欢的东西越多，你的选择空间和舒适空间越大。那么怎样才能让自己喜欢的更多一些，生活得更丰富多彩些呢？

第一，发现并丰富自己的兴趣爱好。你不妨观察一下自己，你做什么事情的时候最开心最享受？当你空闲时，你最喜欢做什么？最近一周或一个月里，你最愉快的事件是什么？如果你有机会外出度假，你会选择去什么样的地方？你最享受什么样的度假项目……从上述问题的答案中，去寻找共同的交集点和规律，你就能找到自己拥有的显性或潜在的兴趣爱好。当你拥有丰富的兴趣爱好时，你会变成一个有趣的人，你就有更多的机会融入不同的社团，毫不费劲地与同学们聊各种话题了。

第二，坚持做你喜欢的事。在每天繁忙的学习之余，给自己安排片刻喘息时间，我称之为每天的美妙时刻。在这个时间里，允许自己做一件喜欢的事犒赏自己。比如，阅读、听音乐、唱歌、运动等。最好时间不要太长，三五分钟或十几分钟即可，节假日则适当延长犒赏自己的时间。以此既可调节舒缓情绪，补充能量，又能培养和巩固兴趣爱好，可谓一举多得。当你坚持一段时间后，你会因此而爱上每一天的美妙时刻，会因为这个美妙时刻而变得更有活力，更加热爱生活和学习。这就是做喜欢的事情带给你最好的回报。

第三，增加生活经历与体验。在完成规定的学业任务之余，尽可能在力所能及的范围内，做一些前所未有的尝试，以增加生活体验。比如，每周做一件不一样的小事情或小改变，每月刷新自己的跑步计划，每年学习一样新的技巧等。丰富的生活经历不仅可以开阔你的视野，增加你的体验，还会让你有机会觉察哪些是适合自己的，哪些不适合自己，哪些是自己享受其中的，哪些是自己勉强为之的。当经历足够丰富之后，你才有底气做选择，才可以负责任地说，我喜欢和擅长什么，我适合过什么样的生活。

第四，巧妙平衡学习与生活。建议给你的时间管理划分区域，把学习区与生活区适当分开。无论学习任务多么繁重，也要给生活区一个空间。毕竟人生不只是学习一件事。在学习区的时段里，做个优秀的学习者，专注地学习，提高学习效率。此时段左脑是主力军。在生活区的时段里，用心做好休闲者和享受生活，用兴趣爱好装点生活，给自己已的生活增加一些仪式感。在这里右脑可大显身手。不同的时段做不同的事情，左右脑切换运作，脑神经的兴奋与抑制交替进行，更符合大脑工作规律和维护大脑健康。如此巧妙平衡学习与生活，让学习更有效率，生活更加丰富多彩。

请记住，你的经历越丰富，你喜欢的东西越多，你的舒适空间越大。当然这个多的度应该是在你力所能及的范围内。从现在起，做一个积极的学习者和体验者，努力把经历变成财富，你将收获丰满充实、活色生香的人生。

惠君

教育周刊投稿信箱：

2996130659@qq.com
联系电话：66810126
微信公众号：hnrbjyzk



教育周刊二维码