

# 八旬首秀 扮妆彩唱

我叫王国峰，1940年生人，今年85岁，别看我年至耄耋，但一直保持着勇于尝试新鲜事物的心态，让我的晚年生活变得多姿多彩。2024年，在学唱京剧多年之后，终于有了一次扮妆彩唱的机会，给我留下难忘记忆。

我从小就爱唱歌，在学校时是活跃分子。退休后，艺趣多多，习文弄墨，对唱京剧情有独钟，因嗓音浑厚，便练习老旦腔，一晃20余年，但从不敢涉足扮妆彩唱，因我觉得遥不可及。2024年6月13日，在太原市老干部服务中心举办的一场京剧演出中，84岁的我终于实现了人生第一次扮妆彩唱，心情十分激动，事

情虽过去一年多，但当时情形仍记忆犹新。

接到演出通知，我在竹韵京剧团王秀春、赵变仙两位领导的大力支持下，精心准备这次亮相。她们有的帮忙找来名家的视频，让我认真学习鉴赏；有的从头到脚给我买戏服，当时的天气已经挺热，她们冒着烈日专程去钟鼓楼街为我配头饰；赵变仙则精心设计演唱背景；还有武老师请来师姐师妹给我化妆……

当我坐在那面大镜子前，专业演员用她一双灵巧的手为我一层层地扑粉，不一会儿，剧中人物跃然眼前——《罢宴》里乳娘活灵活现。你

还别说，这妆一扮上，我感觉立马被赋予了人物灵魂，我对唱好这出戏信心倍增。

开场前，操琴老师周杰特意与我对了一遍曲谱，示意我放松；戏友小党帮我挂音响；世雄戏友帮助调音量……就这样，我穿越空间，走进北宋年间的寇准家，作为乳娘刘妈妈苦口婆心地讲述往事，教育寇准不要铺张浪费，他幡然悔悟后传令罢宴撤席。

这次演出让我感到既紧张又兴奋，接受了来自京剧名家以及业余戏友们的检阅，我深知表现尚有不足，唱的旋律还是有些拖，手眼身法与专业演员无法比拟，但幸有各位

包容，心存感激。

通过这件事，我就想，人生总有许多机会可以实现自我突破，何不一试？年龄大了又何妨？只有向前看，心中有梦想，就大胆去追，您也可以活出更精彩的自己。

王国峰 口述  
记者 李晓琳 整理



## 总怕给孩子“添麻烦”怎么办？

讲述人：辛大娘

我今年72岁，是独居老人，孩子已成家立业，按理说该享清福了，可我心里总揣着块石头。就是平时身体有点小毛病，不敢跟孩子说，怕他耽误工作照顾我。每天一个人在家，想给孩子打电话说说话，拿起手机又放下，总怕打扰他上班；孩子主动关心，我也总说“没事的，都挺好”。时间久了，心里的郁闷和孤单没人说，晚上经常翻来覆去睡不着。我也知道孩子很孝顺，可就是控制不住怕给孩子添麻烦的念头，越压抑越觉得低落，不知道该咋调整这种心态。



心理  
解析

国家二级心理咨询师 闫丽萍

辛大娘，您好。您的“怕麻烦”困扰其实藏着心理学常见的“趋避冲突”与“价值条件化”心理。但过度压抑，反而会让亲情变疏远。

从心理学角度看，您在潜意识里觉得“不麻烦别人才是值得被爱的”，把“独立”当成了获得子女认可的条件。您既渴望和孩子亲近，又害怕自己的需求会给孩子带来负担，这种内心拉锯让您越来越压抑，甚至出现失眠、低落的情绪反应。您的沉默是一种“隐性情感剥离”，长期不表达真实需求，会慢慢关闭情感通道，既让自己陷入孤独，也让孩子无法真正了解您的状态。

提几个建议供您参考：

1. 重构认知。把“我在添麻烦”换成“我在给孩子爱我的机



会”，您的适度依赖不是软弱，反而是亲情的黏合剂。

2. 降低求助门槛。把大事“拆成”小事。如：“陪我去趟银行，我看不清单子。”既让孩子选择时间，也减轻自己的心理负担。

3. 正向说明，强化互动。如：“今天手续办得顺利，多亏你陪我。”让自己感到求助带来的积极体验，而非愧疚。告诉自己“我值得被关心，我的需求很重要”。

4. 心里有事别硬扛，多和身边的老友、邻居交流。去社区、老年大学，还可以找专业的心理咨询师，让自己的情绪流动起来，心态就会慢慢调整过来，祝您生活愉快。 记者 李晓琳



法律信箱

## 租房没有签合同 拖欠房租咋要回

咨询者：康大爷

我今年76岁，身体不大好，老伴走得早，我将唯一的房子租出去补贴医药费。今年3月份，我把房子口头租给一个年轻人，没签书面合同，只说好每月按时交租。可他住了快一年，只给过两个月房租，欠了我1万多元。多次催要，他在微信上承认欠钱，说过段时间还，之后就失联，房子也没腾，为此，我焦虑失眠。请问，没签合同能否要回钱，我心里又慌又无助，该怎么维权？

答复：

山西华炬律师事务所律师 黄楠

康大爷，即使没有书面合同，您与承租人的口头租赁协议也合法有效，您收取租金、收回房屋的权利是受法律保护的。根据民法典第七百零七条规定，租赁期限6个月以上未签订书面合同的，视为不定期租赁，而根据民法典第七百三十条，您在合理期限（通常15-30日）提前通知承租人后，可随时解除合同。本案例中，您作为出租方，已实际履行交付房屋的义务，虽无书面合同，但租赁关系已成立，承租人拖欠您租金及不腾房的行为已构成违约。

维权法律依据与具体路径为：

1. 追讨拖欠租金。依据民法典第七百二十二条，承租人无正当理由拖欠租金，出租人可先书面催告其在合理期限内支付，逾期未付的，有权解除合同并要求支付欠款。不过您要注意固定证据，包括身份证明：您的身份证复印件；产权证明：房产证或能证明您是房主的文件；欠款证据：微信聊天记录中，对方承认欠租1万多元、承诺还款以及后续失联的部分，请务必完整截图、保存好原

始记录；履行证据：对方曾支付过两个月租金的转账记录（银行流水或微信、支付宝转账截图）；催收记录：您之前通过微信、电话等方式催要房租的记录。

2. 解除租赁并收回房屋。您可以发送正式书面通知，写明承租人姓名、欠租金额（1万多元）、欠租期间，并要求其在指定日期前（如收到函后15日内）付清全部欠款。同时，告知因其长期拖欠租金，您决定解除租赁关系，要求其在指定日期前腾空并交还房屋。若承租人逾期不搬，可向房屋所在地法院起诉，诉求包括确认合同解除、返还房屋及支付逾期占用费（参照原租金标准）。需提交房屋产权证明、微信聊天记录（欠款确认）、租金转账凭证等证据。

3. 禁止非法维权。您的焦虑我们非常理解，但请务必通过法律途径解决。切勿自行采取换锁、断水断电、强行清退租客个人物品等行为。这些行为可能被认定为侵权，反而会使您从有理方变为责任方，可能需要赔偿对方损失。 记者 李晓琳