



老人退休就要

『入俗』

- 要抹开面子多交朋友
- 退休后都只是普通人
- 不管工作时职位多高



1998年,英国股市大亨爱尔兰德临终前留下遗嘱,委托杂志社征集“身居要职者退休后最需要什么”的答案,答对者可得到100万英镑的奖励。遗嘱刊出后,立刻在英国掀起热潮,寄来的答案五花八门:金钱、健康、关爱、理解、技能……

一年后,答案揭晓,在10万多份答卷中,只有一位叫卡尔亚的14岁男孩回答正确,即“入俗”。记者问他,为什么是“入俗”?卡尔亚说:“我爷爷是国会议员,退休后待在家里不出门。奶奶让他去公园和其他老人一起聊天、下棋、打牌,不要憋在家里闷闷不乐。爷爷却拒绝了,说他不那么俗气,奶奶告诉他:你现在最需要的是撂下架子、抹开面子去‘入俗’!”

其实,不仅是身居要职者,所有的老人退休后都要学会“入俗”。不管前半生是呼风唤雨还是平淡无奇,退休后都只是一个普通的老者,大家都将面对一个共同的问题:如何度过晚年生活。

退休前,很多人看似被社会、工作、家庭需要,实则一直被生活和责任推着走,无暇思考自己究竟想要怎样的生活。退休之后,工作中建立的社交圈渐渐散去,也不再肩负职责,生活变

得冷冷清清。面对落差,有些人自叹自怜,变得忧郁、消沉、自我封闭,情绪越来越糟。这只是不同人生阶段的转变,没看清的人会封闭自己,看明白的人会重新开始拓宽自己的生活。首先要做的便是放下工作时的身份、角色,融入退休后新的人际圈,即“入俗”。

那么,退休后应该如何“入俗”呢?第一,老年人要在思想上放下工作赋予自己的固有形象,主动打开内心,去接纳新的朋友;第二,可以把年轻时的爱好捡起来,或根据性格有针对性地培养一些新爱好;第三,要跟得上时代的步伐,不妨花点时间向儿女学学微信、微博等社交工具,学会使用在线支付,体验更便捷、新鲜的生活方式;第四,多做尝试,安排不同的活动,在多种选择中找到兴趣所在,也要试着跟不同的人接触,发展退休后适合自己的人际关系。

当你不再只是坐在那里追忆过去的时光,而是在生活中慢慢找到退休后的新圈子,你将变得不再那么容易孤独,日子也会越来越有滋味。如此,你便已经渐渐“入俗”了。(时光)



老年记者团走进河南皇沟酒业参观采风

本报讯 5月7日上午,晚报20名老年记者参加了由“易商网”策划组织、河南皇沟酒业有限公司(以下简称皇沟酒业)赞助支持的“醉美永城”——汉文化之旅一日游采风活动。

上午,在“易商网”工作人员的指引下,老年记者团首先参观了皇沟酒业的厂区厂貌和生产车间。老人们一边听,一边记,寻找灵感、抒发情怀。皇沟酒业工作人员对公司发展概况、皇沟系列产品、曲酒酿造工艺、厂区园林景观设计、皇沟工业园规划、未来发展规划等进行了细致讲解。老年记者们听得津津有味,并不时举起相机拍照。当品尝到皇沟酒业提供的原酒后,老年记者们都赞不绝口,盛赞佳酿美酒。大家纷纷表示,回到商丘后,要把皇

沟酒业发展盛况向商丘的亲人宣传好、传播好,让皇沟酒更多地走上商丘人民的餐桌,走进千家万户。

下午,老年记者还应邀参观了芒砀山风景区。游览中,老年记者们更多地了解了芒砀山的历史和汉文化,开阔了视野,增长了知识。

采风活动结束后,大家都表示很满意。老年记者黄爱玲、郭玉华等人高兴地说:“参加京九晚报的老年记者团,我感觉很有意义,也很快乐,希望京九晚报今后多多组织类似的活动,也希望更多的老年人加入到我们老年记者团,和我们一起参加更多的采风活动,更祝愿京九晚报《快乐老年》周刊越办越好!”

文/图 晚报记者 成绍峰

