

从领导到普通一“兵”，你适应了吗？专家提醒：

# 退休了，学会再为自己找份“乐”

□ 记者 鲁龙飞

退休，是很多辛勤工作了一辈子的人不愿提及的字眼。

退休后，有人退而不休，发挥余热；有人乐观逍遥，休闲养生；也有人孤独寂寥，过着空巢老人般的生活……不同的群体，也许有着不同的生活方式，但老人的心理情感和精神世界，却是全社会必须关注的问题。今天，让我们一同走进“繁华落尽后”的退休生活。



## A 退而不休： 担任协会领导为家乡人服务

汤先生，原是一名厅级干部。要说物质生活，他“不差钱”，但几十年的军旅生涯，让他的生活非常有规律，做起事情来也是雷厉风行。几年前，他从岗位退下来后，曾有一段时间深居简出，每天喝喝茶，走访老友，这样的闲云野鹤的生活，没几天，他就厌烦了。

恰好，当时汤先生老家要在省会城市成立一个服务家乡人的协会，有关领导找到了他。他二话不说，便应承担下来了。得益于他在职时积累的人脉关系，他将这个民间组织的协会，搞得风生水起，多次被上级有关单位评为先进协会。

## B 无所适从： 心态失衡，得了焦虑症

与退而不休的“奋斗派”不同，一些退休人员变成了“沉沦派”，这主要是心态失衡引起的。钟先生，曾担任某地级市的处级干部，退休后，让他不能接受的是，退休后“人走茶凉”的生活。

以前，身居要职的时候，每天找钟先生办事的人真不少，大家见到他都毕恭毕敬。可是退休后，大家对他的称呼也由“钟处长”变成“老钟”，他心里的弯转不过来，退休半年每天早晨还是6点左右就起床了，泡好茶夹着一个公文包，就往原单位走，每次都是走到半路上才忽然明白，“自己已经退休了，以前的办公室已经是他在办公了”。

后来，一个从事化工企业的公司，聘任他担任公司顾问。成为公司一名普通员工后，钟先生面对新单位的“毛头小伙子”，他总是习惯指挥他们。一开始，大家都非常尊重他。可过了一段时间，他感觉“毛头小伙儿”越来越不把他放在眼里了，单位里的事儿也不同他汇报，他感觉

## C 乐观逍遥： 寄情山水，热衷动手又动脑活动

摆球、开球，观察好球路后，王大叔微微俯下身子，左手架住球杆，瞄准击球，只听“啪”的一声，小球应声落袋。“好球，漂亮！”球友们纷纷喝彩。

65岁的王大叔，对台球的喜爱简直就是痴迷，每天吃完早饭出门散步回来，等老伴绣完刺绣，老两口就往学习活动中心赶，刮风下雨都阻挡不了他们的脚步。一天要打上两场台球，打球的状态一点都不输给年轻人。

谈起刚开始打台球时，王大叔称，他2010年从合肥一家事业单位退休后，身体特别好，儿子还没有结婚，也不指望他看孙子，家庭负担比年轻人还少。所以

交谈中，汤先生告诉市场星报、安徽财经网记者，现在他每天忙忙碌碌的，家乡人在省会城市打拼的人，只要有困难，他都会尽全力进行帮助。帮家乡籍企业家找项目、协助家乡领导搞项目推介会、协调企业家发展遇到的瓶颈问题……“感觉非常充实，有时候甚至忘记自己已经退休”。

“之前一些同事，退休后身体出现高血压、高血糖等多种毛病，可是我身体特别棒，每天精力都特别充沛，人啊，还是有点事情做比较好。”汤先生称，老伴经常埋怨他，退休比不退休还忙，可看到他每天忙忙碌碌有事情做，她还是同以前一样，在后面默默支持着。

自己每天坐在办公室，有一种无所适从的感觉，感觉自己特别尴尬。

久而久之，钟先生同朋友聊天时，难免抱怨多多，不是说单位领导选人有问题，就是抱怨手下人的工作能力不强，还有就是表达对单位裙带关系的不满……这些信息多多少少传到了单位，更加激化了矛盾。

上个月，他的身体出现了异样，夜里经常会莫名其妙地感到紧张，心慌气短，特别紧张时还会出现手抖的症状；原本睡眠不错的他，发现自己的睡眠质量越来越差，“夜里面睡得不踏实”。

“是不是心脏不好啊？还是神经系统出了问题？记忆力下降要不要看看神经内科？”家人陪同钟先生跑遍了合肥大大小小的医院，做了很多检查，但是得出的结论都是“没问题”。最后，当地的一位医生建议他到精神疾病专科医院去看看，“这应该是焦虑症”。

他同老伴，不是去旅游，就是在旅游的路上。

“操劳一辈子了，退休了，就想给自己放放假，好好规划自己的晚年生活。”在旅游之余，王大叔还爱上了打台球。

说起打台球，王大叔清楚记得，一次闲来无事，他到老年学习活动中心转的时候，发现不少老同志在打台球，他就想试试。接触后，发现打台球还真有意思，从此以后每天晚上的台球比赛成了他必看的节目，后来经人指点，再加上自己一点点琢磨，渐渐也找到了一些感觉。

## D 孤独寂寥： 坐公交车打发时间

去年年前，杨伯伯从合肥某区的职能部门领导岗位退休后，加上老伴也离世了，他就搬到儿子家，同晚辈住在一起。可是，今年年初，儿子因公派往国外，一家三口去了澳大利亚，杨伯伯开始变成了空巢老人。

“儿子刚出国的时候，每天都打两三个电话，跟我说说国外的新鲜事，嘱咐我每天早晨去环城公园锻炼，早饭、中午饭都在公园附近解决，下午打打小麻将，晚上自己做顿饭，日子还能凑合着过。”杨伯伯称。

可是，随着儿子儿媳工作忙，孙子上学也紧张，他们从一天一次电话，变成一周一次电话，再后来一个月两个月来次电话，“实在熬不过，我给他们打电话的时候，他们都说忙，接着就没声音了。”杨伯伯现在每天都外出，坐坐公交车，不是为了去会老朋友，而是与乘客聊天，打发下无聊的时间。

## 心理专家： 退休后要学会自我调节

“很多老人在退休前，都是单位、家里的顶梁柱，而离开工作岗位后，这一角色往往会被原来下属、子女所取代。”国家二级心理咨询师陈向明认为，这种角色上的转变是不可避免的，如果不加以调节，很可能会导致心理失衡，从而让老年人出现一些外人看来“怪异”的举动、想法。

陈向明表示，这一方面要靠老人自我调节，对退休要有一个正确的看法。不管职位高下，人总有退休的一天，这是生命历程中一个必然经历的过程，要让心理与行为提前到位，临近退休时尽量少管单位的事，同时，也要多阅读，学习一些关于老年心理方面的书籍，知道自己可能会存在哪些问题，积极调整，待人以平和心为主；与此同时，也需要家人的理解，经常带着退休老人去参加集体活动，丰富老年生活，扩大自己的社会圈子、朋友圈子，重新形成新的生活范围，了解不同的生活，充实生活。