

感觉被需要,心态年轻不易老

## “退而不休”老有所为故事多



“人老了,总感觉啥事都要靠边站了,也没啥事情可以做,挺难受的,生活也挺无趣的。”在采访中,记者经常听到有老人发出这样的感慨。心理专家称,通常这样的情况,容易引发各种心理问题,给自己和家庭造成困扰。

但有一部分老人有着自己的想法,虽然已经是银发一族,但是他们感觉被家庭、被社会需要着,甚至扮演着主心骨的角色,帮助带孩子做家务、重返工作岗位为家里增加一份收入、或者在公益的道路上收获着快乐。正如“被需要,不易老”,他们显得格外的年轻。记者日前,也走进社区,了解到这样一部分人,看看他们保持年轻态的故事。 □李皖婷 王玉荣 记者 祁琳

重返工作岗位  
不想被社会边缘化

合肥瑶海区濉溪东路社区居民汪琼今年57岁,说话敞亮,一看就是性格爽朗之人。汪琼退休前在合肥一家监理公司上班,多年在建筑行业工作,积累了相当丰富和专业的知识。退休后,利用自己的专业知识,依旧“退而不休”,目前长期驻扎舒城,照样干着自己的老本行。

汪琼说,自己退休前也考虑过这个问题——是不是继续上班?她想着反正没啥事,自己身体很好,家人也不在身边,在合肥呆着也是独自一人,挺无聊的,何不继续干自己喜欢的工作呢。

虽然现在每星期只有一天的休息时间,汪琼却是干的很带劲,“同事中我算是年龄大的了,和很多年轻人一起干活,但是我感觉不到那种衰老的感觉,恰恰相反,我觉得我还是骨干,心态正年轻。”

像汪琼这样情况的,记者在采访中发现并不在少数,合肥市民叶女士一直从事医药工作,退休后,依旧留在这个行业。但她从外地到合肥来帮助女儿带孩子不得已辞了职,直到孩子进入了幼儿园,她的“工作”也轻松了一些。最近她看到小区边上新开了一家药店,正在招聘。叶女士心动了,去看了看。

“重返工作岗位,这不仅仅是一份工作,一份收入,更多的是对自己的一种肯定,觉得自己还能为社会,为家庭出一份力,并不会被边缘化。这样的工作状态也很放松,也不会像从前那般压力大,心态自然会放平和。”

## 重返家庭,情感上得到了大大的满足

王阿姨今年55岁,她现在的工作是专职“带孩子”,“虽然很累,但是情感上能得到很大的满足。”也许正是这一片平和的心态和满满的获得感,王阿姨看上去要比实际年龄年轻很多。

王阿姨目前是住在女儿家中,“女婿工作很忙,是大学老师,加上还在武汉进修,在家的时间很少,女儿一人带两个孩子,肯定会手忙脚乱的。”

王阿姨介绍,亲家是福建人,风土人情不同,让对方来照顾也不太适宜,自己目前是一个人,只有这一个女儿,王阿姨有被家庭需要的感觉。

“女儿女婿是一个专业,虽然女儿毕业后没有出去工作,但是在家,她经常帮丈夫整理材料,很多工作的前期工作她会帮忙整理一些,两个人

有时候会忙到深夜。”王阿姨说,她每天会提前起床,把大宝搞好,送去幼儿园,再来照顾小的,还要做家务,下午会略微空闲一些。

回想刚退休时,重返工作岗位,王阿姨也不是没想过,但她还是选择了家庭和家人。“幼儿园里,大宝的同学喊‘姥姥’,大宝不明白姥姥的意思,回来问妈妈自己为什么没有姥姥,妈妈说姥姥就是外婆的意思啊,大宝就跟着我喊,外婆外婆,我也有姥姥。”王阿姨说了一件趣事,她说虽然都是些小事,但是这些琐碎的家庭、成长故事,带给她情感上的大大满足。

不过,对于未来王阿姨也有自己的打算——想去上老年大学,让自己的生活更加丰富多彩,保持年轻态。

## 做公益之事,七旬老人照样发挥余热

刘世华与戚要珍同住合肥市瑶海区北华园小区,两人都已年过70岁,是很要好的老姐妹。两人一起做公益也20多年了,结下了深厚的感情。

现在两人担任着社区小巷管家的职务,每天的工作都安排得满满当当的,当然,这些工作都是两位老人“自找”的。“看到有共享单车停车乱的问题,我们就上前整理;看到有消防通道被堵塞,我们也积极联系社区物业来协调;看到路灯不亮,我们也会多方联系,找人来修……”说起每天的工作,两位老人你一言、我一语,说的热火朝天。

回想刚退休时,两位老人一致的感慨就是,闲

在家里没事做,“做完那些家务,就不知道干嘛了。”后来两人结伴成为楼组长,一直到现在结伴成为小巷管家。“参加集体活动很充实,虽然有时候会很苦很累,但想着老了还能发挥余热,做一些有意义的事情,是一件很开心的事情。”

炎热夏天,她们会去三无小区打扫卫生,春天到了,她们会去种树,春节期间,她们还在宣传禁止放烟花爆竹……如此反复,小区里的居民都很认可她们俩。

“常有居民主动找我们帮忙,他们说很信任我们。我们也乐意做这些事情。”两位老人身体很好,说话声音响亮,中气很足。两位老人还打趣,也许是跑来跑去,锻炼了身体。

## 专家建议:退而不休,保持年轻感

“许多老年人背后都会或多或少有些焦虑,担心一些现实的问题或者是一些并不需要太在意的问题,有的还会无限放大给自己造成苦恼。”

安徽省精神卫生中心(合肥市第四人民医院)老年心理科副主任医师王莹称,退休后社会功能性降低,有的老年人还存在有丧失感,被需要感降低。

“一部分老人会自我调剂,通过一些前文提到

的那些方式来转移注意力,比如通过各种劳动和运动,来取得满足感和成就感。有的老年人无法调试,才会造成各种各样的心理问题。”

针对这样的问题,王莹给出了建议,就是要“退而不休”,比方说,增加业余爱好,扩大自己的朋友圈,让自己充实起来,对抗负面情绪,时常保持年轻态。不过也要考虑到量力而行,适合自己的运动活动才是最好的。