

最大一拨退休潮来了

# 他们的退休生活，“卷”过上班的你？

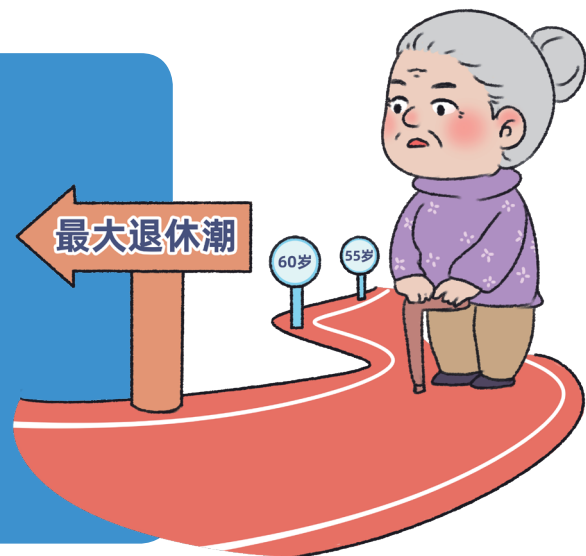
今日女报 / 凤网记者 欧阳婷 周雅婷 实习生 刘怡 樊佳宜

刚刚过去的2023年，1963年出生的“婴儿潮”人口正式年满60岁。1963年是中国人口出生的高峰年，当年出生了2900多万人，此后的近十年间，每年的出生人口在2500万以上。这也意味着，中国社会迎来了最大的一拨退休潮。

如今，很多年轻人迷上了上夜校、参加“夕阳红”旅行团、吃老年食堂，渴望“提前退休”。而这群赶上了退休潮的老年人，退休仅仅是一个章节的开头，人生的故事还要继续讲下去。他们的生活，又是怎样的呢？

近日，一项针对老年人退休生活的网络调研发现，大部分老年人在退休之后并没有闲下来，有些甚至比还在上班的年轻人更“卷”，他们之中，有的为了缓解无所事事的焦虑，把自己的日程用爱好填满，有的发光发热，用继续工作实现人生的价值……

让他们“卷”过年轻人的动力到底是什么？该如何看待这一现象呢？近日，今日女报 / 凤网记者做了采访和调查，并希望引发更多的人关注老人的问题。



## 故事

### “卷”事业 熬到凌晨写作、进群学习打卡，他想焕发事业“第二春”

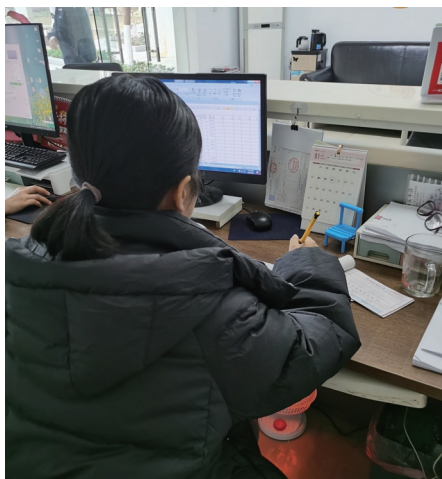
年轻人想提前退休，老年人想继续就业——网络上的段子，就是这么真实地出现在陈顺的家庭中。

陈顺今年60岁，2024年一到，他的焦虑情绪逐渐加深。在国企奋斗了一辈子，习惯了忙忙碌碌的工作节奏，如今眼见要真正离开工作岗位，他的焦虑与失落感尤为明显。

每天早上7点半起床，穿上整洁的衣服，准备出门。尽管早在2023年年底，公司领导已经跟他做过深入交流，希望他腾出那间带团队的办公室，多多保重身体，但他还是不愿闲着，每天都得去公司报个到。

退休于陈顺而言，像给他的人生踩了一次急刹车。两年前，他就开始给自己做心理建设，嘴上说着“无所谓，退休更好”，暗地里，他却疯狂给自己找着“下家”。年纪大了，全职工作不好找，陈顺把目标放在了“自由职业”上。一次，他听女儿说，网络作家的作品可能被一些知名导演看中，翻拍成电影、网剧，爱好写作的他很心动。

为了证明实力，陈顺在手机上写下一篇一千多字的文章，记录一些父辈的奋斗故事，以表达自己的怀念。女儿为了支持父亲的作品，将其转发到朋友圈，不一会儿就收到几十个点赞和鼓励的留言。这一下就激起了陈顺通过写作“一炮



女儿在帮爸爸看稿子。

打响”的念头。尽管，女儿和老伴觉得陈顺写作，并不是热爱，而是指向一种虚幻的使命感，是想要再次证明自己的价值，但她们对此事也乐见其成，“终于可以利用写作转移老爸无处安放的注意力了”。

于是，陈顺意气风发，一股脑投身文学事业，天天戴着老花镜捧着手机电脑敲敲打打，几乎除了吃饭，就把自己关在书房里，直到深夜都不肯就寝，还经常让从事文字工作的女儿提意见。眼见父亲“沉迷”，女儿也会劝说：“老爸，你还是要劳逸结合，真怕你闷出病来……”

### “卷”特长 练习书法学插花，她“卷”到焦虑进医院

61岁的李建梅在退休前是长沙某公司中层管理者，大家对她的评价是“风风火火，干事麻利”。而多年来，她也一心扑在工作上，是“单位里核心的人物”。

2023年，李建梅退休了，从规律的上班时间和繁忙的工作中脱离了出来，一时间并不适应，“感觉白天好漫长，不知道做什么”。为了打发时间，李建梅尝试着前往老年大学，通过上课培养一两个兴趣爱好，于是，她成为了书法班和插花班的学员。经过一段时间的练习，李建梅发现，她有些跟不上大家的进度。

为了尽快赶上同学，李建梅给自己安排了更多的课程，就连下课后也没闲着：

今天练习书法、明天练习插花，为此，她不仅购买了大量的书籍，还拜托孩子在网上找来了教学视频，跟着视频中的老师学习。

就这样坚持了一段时间，李建梅发现自己的书法和插花并没有太大进步，她开始怀疑自己的努力，并为此焦虑了起来。

慢慢地，她开始失眠，这让她感觉到恐慌。而因为睡眠不足，在白天时，李建梅变得易怒、烦躁，她试图和家人交流，诉说自己的焦虑，可家里人却不能理解，甚至认为她“变得作了”“不是在搞事情”。

很快，她的身体变得更差，意识到要前往医院接受正规的治疗。于是，李

老伴也在一旁帮腔：“上次我做饭叫他帮忙看火，他尽想着构思，差点烧糊我一个锅。”

但陈顺就像离弦的弓箭，不肯回头。“他没有文学基础，又没有水到渠成的情感和灵感，写出来的文章总是推翻又重来，压根就不相信我们的鼓励和评价。”一开始，女儿觉得陈顺一点也不享受写作的过程，反而很焦虑，熬到凌晨都睡不着，犯了好几次高血压。公众号、文案、期刊投稿和征文，但凡是陈顺能找到的渠道，他几乎投了个遍，也没有结果。

没能“一炮打响”，陈顺决定“细水长流”。他开始在网上海搜各种写作课，还加了五六个“写作群”。在这些老年“提高班”里，高手如云，有媒体记者，也有写作达人。

如今，陈顺每天按时在群里“打卡”学习、交作业，跟着群里的“学友”们一起分析金句、评论、素材，修改稿件。每天到点听课，活页笔记本记得密密麻麻。“朋友喊出去玩，顾不上；老伴约去散步，没时间。”

就这样，退休前从未尝试过文学写作的陈顺陆续在报刊、公众号上发表了近10篇散文，还“卷”起了女儿：他给女儿也报名了写作课程，要她和自己一起上课。

建梅来到了湖南省脑科医院心身医学科，向该科副主任医师曹慧讲述了自己退休后的变化。经过诊断，曹慧认为李建梅患上了“离退休综合征”。

通过一段时间的药物治疗和心理疏导后，李建梅的情况终于发生了改变，担心药物会有不良反应，因此，在持续吃药一段时间后，她自行停药了。

可一段时间后，家中琐事和情绪的堆积诱使李建梅的病情复发，家人赶紧将她送到医院接受治疗，也是因为这次经历，李建梅意识到，遵循医嘱、配合医生接受治疗的重要性。“现在李奶奶的情绪控制得很好，她也逐步恢复了健康。”曹慧说。

### 不愿退休后宅家，她成了模特队领队

真正要退休了，很多人难以做到心态平和。对此，家住长沙望城区的王影（化名）有着切身感受。自2022年从长沙一家事业单位退休后，失落、无聊、迷茫、烦闷等状态伴随了她一段时间。

“过去将近40年，每天过得忙忙碌碌。退休了，感觉生活一下子没了抓手，空落落的感觉很难受。”王影说，“退休以后，我还习惯性地以前上班时常去的菜市场买菜，但会刻意避开以前的单位绕道走。偶尔不小心路过单位，看到熟悉的大门心里总觉得不痛快，好像什么东西压在胸口出不来。”

转机出现在2022年春节前夕。丈夫老王从朋友那了解到，街道要组织一场春晚。他知道妻子平时就喜欢音乐，过去因为工作忙没时间参与，这次可能是个好机会。于是老王推荐王影报名，参加春晚节目表演。

到了晚会节目组，王影的身高和气质一下子吸引了导演，“我们模特队正好缺人，你就参加模特走秀吧。”在随后一个月的培训期间，王影终于找对了感觉。“找到组织了，忙碌又充实的状态回来了。”做事一向一丝不苟的王影，白天在培训班练，晚上回家还自己加练，每天贴墙站，跟着音乐走模特步，别人要三五天才学会的东西她一天就能掌握，很快在模特队成为了领队，顺利完成了春晚演出。

春晚以后，王影的模特事业一发不可收，加入了模特队，从此开启了模特生涯。由于她肯吃苦学得快，时间不长就成了模特队A组组长，经常带领队员到处演出。后来模特队搞活动要表演舞蹈，王影又从古典舞学到新疆舞，生活变得更加丰富多彩。

王影家里摆着不少奖杯和证书。客厅的玻璃柜中，还放着一些奖杯和奖状，一些是她以前上班得到的奖励，另外一些是她参加各类模特、舞蹈比赛的奖状。“我很庆幸退休之后又找到了我喜欢的事情，庆幸自己找对了方向。”王影说。

(下转 05 版)