

(上接 04 版)

## 退休一年后，她返聘上岗再就业

上班时穿梭在楼道中间，招呼着业主按时缴纳水电物业费，下班后，踏着夕阳返回家中，和一家人在餐桌上分享一天的见闻，重新回到岗位上的吴朵感觉自己的生活又“好起来了”。

2020年，吴朵退休了。刚退休的一段时间里，她沉浸在不用上班的快乐中。可渐渐地，吴朵逐渐无聊了起来，“无聊了就玩手机，手机玩腻了就看电视”。好不容易等到了家人下班回家，可是吴朵感觉自己渐渐融入不了他们聊的话题。她开始急切地寻找一个出口。

2022年底，曾经就职的物业公司领导找到吴朵，询问她是否愿意回来上班，吴朵一口答应了。2023年初，她正式回到了自己的岗位。

再次上班，吴朵比任何时

候都更珍惜这份工作，她从不迟到早退，遇到有年轻的同事家里有事不能上班，她也愿意顶替，甚至，以前不愿意加的晚班，她现在也偶尔会尝试。“虽然累，但真的是觉得很有精神，常常忘记自己的年龄。”

令吴朵感到惊讶的是，重新回来工作的并不仅她一个人，“之前一起工作的姐妹们也大多回来了”。经过了解，吴朵发现，并不是每个人都和自己一样，是为了打发时间。比如有一位姐妹退休后，因为经济来源的减少，丧失了部分家中的话语权，“总是和家人产生矛盾，她也因此越来越烦躁”。

如今，吴朵又恢复到了按部就班的生活，上班时兢兢业业，下班后和丈夫分享美食，她说，现在的生活很惬意。

## 声音

### 刚退休老人的心理问题更隐蔽

曹慧(湖南省脑科医院心身医学科副主任医师)

在前来科室接受治疗的人群中，青少年和老年人占据大多数，相比较青少年，老年人的心理问题更为隐蔽。

在出现心理问题的老年人中，退休前后的老年人心理问题又占据了一定的比例，甚至有一部分老人患上了“离退休综合征”。

什么是“离退休综合征”呢？

“离退休综合征”是一种非常典型的老年人生活适应不良的症状，多发生在刚刚退休的老年人身上，是一种复杂的心理异常反应。

“离退休综合征”主要表现为情绪和行为两方面的变化，这类老人往往会出现性情变化明显的情况，要么闷闷不乐、郁郁寡欢、不言不语，要



么急躁易怒、坐立不安、絮絮叨叨；而这些负面的情绪会引发出行为反复，无所适从；注意力不能集中，做事经常出错；对现实不满，容易怀旧，并产生偏见等行为上的反应。这些改变往往让老人在退休前后“判

若两人”。

如何避免“离退休综合征”呢？

老年人在退休前可以接受提前退休教育，调整好心态，顺应变化，做好退休准备；在退休后，老年人可以寻找新的兴趣爱好，重新规划新的生活，养成新的生活作息，可以去当志愿者，发挥余热，回归到社会中；重新调整个人心态，重新学习，重构社会支持系统，学会善待自己，享受生活；扩建社交圈子，积极主动地去建立新的人际网络，良好的人际关系可以开拓生活领域，与家庭成员间也要建立协调的人际关系，营造和睦的家庭气氛。必要的时候，老年人要及时接受药物和心理治疗。

## 调查

### 老年人该不该“卷”，儿女怎么看？

#### 我妈退休后，成了我的同行

@ 织女星四号 34岁女

我妈，一个曾经与图纸和绘图软件为伍的工程师，退休之后休息超过一周就闲不住了，应聘了一个药房，当上了收银员，继而萌发出考证升级药师的念头，然后顺理成章说干就干。她不但一边再就业，还一边重新读了个药学大专，一年后考了连我这个科班出身都不敢说一定能过的职业中药师资格证，是我和任何朋友说起来都能获得一声“哇塞”的光辉事迹。

现在，她成了我的同行。家人有啥健康相关的问题也都去咨询她，真正做到了学有所用。对我妈而言，年龄和衰老从来不是阻碍，想做什么就去做，遇到问题就去解决，和一群90后一起读书、考试，她也能拿更高的分数。至于她该不该“卷”，我觉得只要她喜欢就好啊。

#### 我妈退休后，成了直播带货最溜的人

@ 橘子 25岁女

我没想到自己身边第一个分到互联网这杯羹的会是我的母亲。我的母亲今年59岁，因为是企业的工作人员，四年前就退休了。退休金比较低，刚刚好够过日子，她一直想去赚点钱。2022年10月份，她开始通过短视频学习编织毛线拖鞋，织了很多双以后，她觉得可以尝试直播，索性下单买了设备，2023年2月做了第一场直播。后来，她又尝试做视频，剪视频，直播带货，不到一年，她的抖音粉丝就有9.8万了。

现在，她是我身边玩短视频最厉害的人，手法娴熟程度远超我身边的一众同事朋友。她每天的主要工作就是直播，成天乐呵呵的，一年下来基本上都不怎么生病吃药。

我支持她“卷”，我喜欢这样充满着年轻感的妈妈。

#### 我妈是退休老师，现在她最开心的是卖猪肉

@ 大杨 28岁女

从老师的岗位退下来后，妈妈跟我说很茫然，有坐吃等死的感觉。有一次，她偶然发现家附近新开了一家超市，主动出击去应聘，顺利得到了这份新工作。现在她每天上班就是切肉称肉卖肉，听上去很没想象力，但它让我妈妈的退休生活充满了想象力。

不过，退休后的打工生活也让妈妈一度“吃不消”。身体的累让她变得有些暴躁，一度会把外面的情绪带回家中。退休前后岗位的不同，也让她感觉失落，很多次她都觉得自己“老了，没价值了”。

我支持妈妈出去工作，但并不希望她为了工作而工作，“卷”自己“卷”家人肯定没有意义，老人还是得学会接受现实、享受晚年。

### 遇到“卷”的老人，少点惊讶，多点关怀

黄勇军(湖南师范大学公共管理学院副教授)

随着退休后人们的生活重心转移到家庭中，社会角色和社会关系会发生明显的改变，很容易造成老年人心理上与社会脱节。部分老年人不能适应新身份，出现各种不良情绪，进而引发一系列问题，严重影响老年群体晚年的生活质量。

因此，当我们面对那些在调整心情后，选择用“卷”的态度和方式充实生活，找寻自我价值的退休老人时，不必惊讶，也应多点关怀。

第一，相关部门应提前部署、加快发展养老服务及相关夕阳产业的步伐，这不仅有利于将老龄化的人口压力转化为扩大国家内需、促进经济发展的方向和抓手，还有利于关爱老年人群的精神及物质需求，为老年人群充分发挥“余光余



热”、分摊社会责任、承担社会角色等创造基本环境和条件。

第二，相关社会组织和机构也可整合资源，在教育、创业就业、健康、娱乐、文化等方面为退休老年人提供支持和帮扶，助力构建多元化、高质量的老年生活方式。

第三，老年人应正确看待

退休问题。离开工作岗位是每个人必然要面对的过程。并且退休的时间是早已明确的，因此老年朋友可以提前为自己的退休生活做好心理准备，并积极筹划退休后的业余生活。子女们也应该理解父母的焦虑情绪，真正从身心上去关心体贴老人，帮助他们适应退休生活。

老年人“卷”的方式有很多种，“卷”特长、“卷”学习、“卷”生活、“卷”就业。退休，只是从一个角色，变换到另一个角色，并不意味着放弃对生活与梦想的追求，“卷过年轻人”，有时反而代表着一种“老有所为”的积极心态。退休老年人既无需脱离社会、固步自封，也可以量力而行，不必让自己在忙碌或焦虑中失去了健康安全保障。

## 编后

### 给退休生活“找活”但别“焦虑地活”

我们曾经以为，退休的老人都很“闲”，其实并不是。在我们的采访过程中，尽管许多老人在退休后的生活境遇、个人性格不尽相同，但他们中的大多数人都重新“卷”入忙碌的生活中，有的甘之如饴，有的却陷入了无尽的情绪漩涡。

其实，如何面对衰老，如何适应退休生活是每个人都将面对的问题。在闲下来的日子里，想办法让自己的晚年生活更加丰

富、充实，是再自然不过的选择。我们可以给自己“找活干”，但不必焦虑地“活”；可以用兴趣爱好、未竟梦想给生活“加码”，但不必因为他人眼光而增添负担。

放下焦虑，退休后的人生可以更自在、有更多的追求。退休外交官夫妇朱敏才和孙丽娜用退休金和人生余热，走向贵州大山深处，为那里的孩子们打开了一扇通往更广阔世界的大门；

长沙大爷易久藩退休27年，足迹遍布五大洲27个国家，写下10余本游记，依然对下次出游满怀期待……

慢下来的人生并非毫无价值。我们希望，那些正在“内卷”的老年人能正视退休焦虑，调整好心态，平安度过退休初期的焦虑期。我们期待，每位老年朋友都能有健康、安逸、丰富的晚年生活，笑着迎接这一人生新阶段。