

抛掉各种焦虑

针对一些初老人群为了子女求学、恋爱等等而产生沟通上的烦恼，心情上的焦虑，周海旺提出，要多求助社会组织，来进行沟通，而不要钻牛角尖。

李爱铭则认为，初老者对待晚辈的态度要改变。子女未成年时，认为父母无所不能，父母也在以监护人的名义对子女进行强干预。但到了子女长大成人，父母到了初老阶段，随着社会权利的逐步减少，对子女的支持也该改为弹性支持。比如子女要结婚买房，父母可以资助，但未必一定要大包大揽。子女没有恋爱打算，父母不要紧盯强求。在李冰冰看来，退休后拘泥于子女是否恋爱等问题，是一种执念。

“应该将不可控的担忧变成可控的行动。”李冰冰说，关键问题在于初老人群不要脱离社会。无论是再就业，还是培养自身的兴趣爱好，都是不错的选择。

记者从上海开放大学了解到，今年9月29日该校老年学习课程展正式向社会开放免费预约后，受到了市民的积极回应。而10月18日至20日将于上海展览中心举行的“首届上海老年学习课程展”中有关数字化终身学习的内容、一网通学习资源平台的介绍，已经得到不少初老群

体的咨询。

“我也在老年大学授课。发现在这里学习的初老人群与年轻的高校学子不同。”李爱铭感慨，退休人士学习的意义何在？是否仅仅为了打发时间？通过与学员长期深入沟通，我发现并非仅仅如此。老年大学有非常强的社交功能。一些在岗位上有一技之长的朋友，到了老年大学，可以与同学进行跨学科交流。”

李爱铭观察到，有的学员之所以来学音乐课程，是因为年轻时就喜爱，还给子女买了钢琴，让孩子学琴。到退休了，自己也有机会到老年大学圆梦弹琴。还有些朋友重新捡回旅游英语，然后初老朋友们结伴出国旅游……，“找到志同道合的同龄人，完善年轻人的梦想，其实挺有意思。”李爱铭说。

李爱铭的学员中，有一起唱昆曲的，有一起钻研摄影技术的，甚至还有结伴研究业委会侵权问题的。构成了新的生活社交圈子，简直不亦乐乎。自我悦纳，让自己变得更好，且知足常乐，就能走向自治。”李爱铭说，“一个人的一生，每个年龄段有每个年龄段的发展核心议题。我们要随着阶段性的变化，而将一些事随时归零，让一些事、一些梦想随时开始。说到底，初老不是人生的‘下坡路’，而是带着经验重新出发的阶段。”

初老人士如何进行财产规划？

张玉霞律师提醒，初老人士年龄一般在60-65岁左右，对于初老人士，财产规划要考虑较多。可分为五部分：

1. 为自己预留的养老金，其中分为低风险、高风险两部分。养老金是主要大头，因为涉及自己今后养老保障，可以根据自己的金融知识、风险承受能力，去进行储蓄或者投资理财，当然老年人更要注意风险，对于高风险高回报的投资，尽量谨慎选择，可以选择一些低风险低回报，比较稳定的方式。
2. 日常支出开销，根据自己以往的支出情况，预留3-6个月。
3. 预留医疗看病、人情往来、应急等费用，可以预留一部分现金或者可即时领取的理财方式，以备不时之需。
4. 若有子女，可能要预留结婚、买房款、资助子女等，可以根据各自的经济情况、关系亲疏作调整。
5. 若有父母，可能要预留赡养费用，可以根据各自的经济情况、关系亲疏作调整。

对于有将财产留给孩子想法的，可以通过提前订立遗嘱的方式，进行财产处分。

“爱尔兰心理医生莫琳·加夫尼在《人生正当时》一书中把40岁末到60岁末定义为‘成年中期’。”李爱铭告诉记者，“这不是衰退的开始，而是‘重新调整与新发展的阶段’。这时候要积极应对人生的发展任务。美国心理学家劳拉·伯克则在毕生发展理论中指出，中年后男女的社会角色差异会模糊，男性会更关注家庭，女性会更拓展社交，这本身就是新的价值出口。”