

退休,过好人生“第二青春期”

编者按

中国正在高速迈向前所未有的老龄化社会,未来十年内,将有超过1亿人步入退休生活。退休,犹如人生“第二青春期”,不只是人生的阶段转换,也可能蕴藏着心理危机,如何在退休后成为新的“人生赢家”,而不是被孤独和空虚吞噬,是退休人员面临的一个重要课题。

提早适应,从“新计划”做起

爷、爸爸、儿子、孙子,大家住在同一个村庄,种的是同一块地,社会环境没有太多的变化,你只要按照上一代人的经验和教训去生活就行了——那块地上一代人种了很多遍,十里八村的人都是怎样的,上一代人也很熟悉。但今天,你所生活的环境已经在过去这些年里发生了巨大的变化,原来学的那套东西、那些经验不管用了。

老年人在退休之后重新社会化的过程,就像大学生从学校走向社会一样,要重新适应新的规则和生活方式。开启退休生活的时候,老年人要把自己当作“新青年”。

大学生是伴随这个时代成长的,这个时代新的东西大学生都是跟着他一起成长的,适应起来比较容易。老年人适应起来则更难,包括信息化、电子化、人工智能化,这些都是他们没有经历过的。有些高知或者领导干部在退休前,似乎是跟着社会一起同步成长了,但事实上他们只是在一个狭小的领域当中跟着这个社会成长,属于职业人,而不属于一个社会人。退休以后,从职业岗位上退下来,重新回归社会,社会上的很多东西他并不熟悉。

我认识的一位教授,退休之后,他遇到的最大问题是出远门自己不会订票、订宾馆,不会用打车软件叫网约车。这些事情在退休前都是由专人安排好的。所以学会使用手机App订票、打车,成为他重新社会化的第一个“任务”。

作息时间变化 身体需要适应期

退休后身体的适应是大部分老年人可能会忽略的问题。在工作期间,人们的生活节奏相对固定,按时上下班、吃饭、休息,身体也适应了这种规律。退休后,规律被打破,老年人需要重新调整自己的生活节律。但是马上进行颠覆性的改变,并不利于健康。

很多人过了几十年朝九晚五的日子,退休后希望能够睡到自然醒,自由安排时间,频繁地去各地旅行,实际上,身体可能无法适应这种突然的变化。也有一些老年人在退休后开始疯狂健身,完全改变自己几十年来的运动习惯——比如之前每天只是走五六千步,退休后一天走三千步。这对于身体也是一个很大的挑战,它不知道自己的主人遭遇到了什么特殊的情况,于是身体会进入应激状态,这对健康不利。

还有相当部分的老年人,是因为“营养不良”导致健康受损,最终去世的。他们容易相信各种传言,今天听人说鸡肉有激素,就不吃鸡,明天听到有人说红肉不健康,又不吃红肉。再过几天听到有人说某某食物可能有致癌的风险,就不敢吃那种食物了。实际上,抛开剂量谈“致癌”是没有意义的。水喝过量了会肾中毒,难道就不喝水了吗?比较健康的饮食是尽可能吃种类比较多的食物,“杂食”比挑食更健康。

更新支持系统 通过助人收获价值

从工作岗位上退休,会让很多人陷入失落甚至抑郁的情绪中——特别是退休前身居要位的人,在退休后会感受到“人走茶凉”的失落感,离开工作岗位之后,自己的价值似乎也没有了。

我会建议老年人退休之后要再找事情做,参与一些社团活动,不要完全放弃社会责任。老年人应该多帮帮别人,而不是等着别人来帮助自己。这是在退休后对自己的社会支持系统的更新。

我是黄浦区心理咨询协会会长,黄浦区的每个社区都有心悦夕阳红驿站,至今已经做了十几年。一开始,我们招募了一些心理咨询师来服务社区的空巢老人,渐渐地,在服务的过程中,很多曾经接受服务的较为年轻的老人,也参与到我们的工作中来。

现在,我们招募了很多“年轻老人”,组织他们为社区里的高龄老人服务。主要的服务内容就是上门聊天。通过在社区中的服务,这些退休不久的“年轻老人”在社区里建立了自己的熟人圈。平时出来散步的时候,在社区里会有人跟他们打招呼,聊聊家常,他们在这个助人的过程中,有了团队归属感,也收获了价值感。

提前规划,从“新起点”出发

樊漓云:国家二级心理咨询师、企业教练

退休是人生中一个重要的分水岭。许多人憧憬退休后的自由,却很少真正思考如何规划这段漫长的时光。作为一名经历过两次退休的人,我深刻体会到,退休不是终点,而是一个需要提前规划,重新定义生活意义的新起点。

退休前,为退而不休提前筹划

我在外企工作很多年,在职业顶峰时,做了个职业转型,从商业运营管理转变成心理培训师和咨询师兼企业教练。可以说是一路披荆斩棘,冲到了“职业终点”——退休!

作为一个“J人”,我凡事都要有规划。早在40岁左右,我就开始着手规划自己的退休生活,这在当时可能并不多见。我主要是从父辈的退休状态中汲取经验教训,意识到退休后生活将发生巨大变化,必须未雨绸缪。

首先,财务规划是关键。大多数打工仔,退休后收入水平会显著下降,但是高收入时养成的消费习惯很难同步刹车。比如,频繁的旅行,尤其是高级旅行是很花钱的。这样的消费会消耗掉积蓄,这种“坐吃山空”的感觉会让人焦虑。

现在人的预期寿命比过去增加了。很多人退休时,家中还有年老的父母需要照顾。随着年龄增长、身体机能的衰退,无论是家中的高龄老人,还是自己,在医疗、健康等方面的支出都会增加。

所以当我开始规划退休生活的时候,我最先做的事情就是开始有计划地储蓄,适当买一些保险,外加做一些基金定投,让自己在退休之后有一个经济上的保障。还

有特别重要的是:老年人一定要居有定所,房子不一定要大,但一定是自己拥有的,这样可以减少“漂泊感”带来的不确定。

其次,职业转型规划同样重要。我是一个喜欢忙碌的人,当我在40岁时做退休的规划,想的是从50岁到65岁,我的身体、精力各方面应该都还是比较不错的,我希望这个阶段能有一个“退而不休”的状态,这就涉及到职业转型。

那个时候,我已经对心理学产生了浓厚的兴趣,在读心理学硕士。我计划向心理学领域做职业转型,于是,报名参加了各种流派的技术训练等,就这样让自己从一个职业经理人,转型成为一名培训师和心理咨询师兼企业教练。

退休初,最大挑战是建立新社交圈

退休生活的适应是循序渐进的过程。我在50岁退休时,虽然有了较充分的准备,但仍面临诸多挑战。其中,社交圈的重建是一个突出问题。

对于打工仔来说,退休前的社交关系,大半是围绕工作展开的,你会和同事、客户打交道,不管彼此是否聊得来都会打交道。退休后,以工作为核心的社交关系就会慢慢弱化。

寻找新的社交圈子,是退休后很重要的任务。刚退休那会儿,我到处旅行很开心,半年之后,就进入了有点尴尬的状态。虽然我还是在兼职工作,但依然面对大把的赋闲时间如何度过、和谁度过的挑战。我和先生的性格很不同,他内向,是慢性子,我正好相反,社交方面我们的需求不同。

我尝试去参加书法社团、广场舞、运动

团体等活动,没多久都放弃了,在那些社团里,我总觉得不是我喜欢的氛围。后来,我加入了救助流浪猫的志愿者团队和乡村助学志愿者活动,这两个社团让我觉得很适合。为自己建立新的社交圈子的过程我花了将近两年的时间。

我有一个朋友在这个阶段有比较平稳的过渡。他是在原来工作的公司,退休后返聘,每个星期去上两天班。其他的时间,参加了一些读书会的活动。我们在交流退休生活的时候,他说挺感谢这两年的返聘,让他比较平顺地从工作状态过渡到了退休状态。也有朋友在刚退休的时候过得很艰难。有一位朋友就告诉我,刚退休的第一年特别难熬,觉得很孤独、很失落。

价值定义,从职场成就到生活意义

我自己实际上经历了两次退休。2015年第一次退休后过了两年,也就是2017年,我再次开启了全职工作。

当时有一家跨国的EAP机构通过朋友找到我,他们要在中国设立分支机构,需要有人懂企业管理的同时还要懂心理学。就这样,我和另外两个朋友就启动了个项目。我们用5年时间帮助他们在华建立了分支机构,有了良好的运营,这是我给自己立下的一个小目标,完成了我就“功成身退”了。

5年合同期满后,我开启了第二次退休。这一次有了之前的经验,我淡定从容了很多。

在职场上,节奏快,我有时一个人要干几个人的活。退休之后,家里没有那么多的事情要赶时间做完。放慢脚步,调整节奏,允许自己一天只干一件事,对我来说挺

难的。退休后在心理上,把职场的成就感转化成生活中的满足感和享乐感,这也需要时间慢慢适应。

有时一天只干一件事也挺累的。比如,我家的小院子里有两棵树,一刮风,满院子都是树叶。我试了很多办法清理树叶,先是买了专门吸落叶的设备,但院子里有很多石子,用那个设备吸,石子都吸进来会把机器打坏。我就想直接用手来清理,那得选合适的手套,有的手套一用就破也不行。搞定了手套后,还得面对捡树叶时会捡到猫屎、狗屎的“恶心”感受。经过辛苦劳动之后,看着收拾得干净清爽的院子,还是很有成就感,很开心的。

我有一位朋友,喜欢园艺。退休后他在家把花草草养得很好,很享受这个过程。他太太是做财务的,从小就有做画家的梦想,当年她的妈妈说画家养活不了自己,要她学财会专业。退休后,她报了一个绘画班。大概学了两年,就有一幅画入选了某个比赛,获得了优秀奖。她很享受这样的退休生活。

退休不是终点,是人生新阶段的起点。也许有人会说,计划跟不上变化,对于退休而言,提前规划可以让自己拥有70%-80%的稳定感和控制感,这对步入老年的人来讲,特别重要。在此基础上,20%-30%的变化,就需要做好心理预期,与时俱进。通过提前规划、调整心态和主动适应,我们可以让这段时光成为人生中最自由、最充实的黄金期。

本版文字整理:朱凌