

## “搭子”社交 老有趣儿了

退休后的共同爱好让老年人尽享“搭起来”的快乐

跳舞“搭子”、旅游“搭子”、遛娃“搭子”……这段时间，“搭子”式社交在年轻人群体里火了起来。所谓搭子，是指因某一共同兴趣爱好或共同需求而结合成的社交关系。其实，不止年轻人，老年朋友也同样喜欢“搭子”社交。

01

### “搭起来”享受进步与快乐

对于热衷享受“搭子”社交，不少老年人讲述了其中的缘由。一位老人说：“我们这辈人，一直以来交往都讲究礼尚往来、人情世故，生怕失礼了、怠慢了，这样时间久了也很累。现在退休后，兴趣活动多了起来，原本不熟悉的陌生人反而因为‘搭子’社交而更轻松舒服，没有压力。”

市民张捷最喜欢家附近的休闲场地，身为舞蹈达人的她虽已60岁，但一跳起舞来丝毫不输年轻人，伴着悠扬的音乐，轻盈的身体翩翩起舞，转圈、踢腿，洋溢着青春的活力。

每天晚上7时，张捷会喊上几位邻居，一起锻炼、跳广场舞。说起自己的跳舞“搭子”，张捷说：“退休后结识了一样有着舞蹈梦的朋友，我们现在有了时间可以一起学习、切磋，更能通过曼妙的舞步、真诚的笑脸，将退休老人积极向上的面貌传递给无数观众。”

“从去年开始，张捷就先把文化馆教的群众广场舞学到手，回来再教给我们，现在每天一起练习跳舞，是最期待的事儿！”74岁的王岚是广场舞队伍里年龄较大的，但是一样神采飞扬。她说，若不是因为有这么多跳舞“搭子”相互支撑，自己不会很快从疾病中走出来，“原先总是不想出门，感觉一个

人在家很孤单无趣，大家拉上我一起跳舞后，让我逐渐爱上了这样的生活方式。”

白天跳舞“搭子”们各忙各的，到了傍晚又不约而同聚在一起，跳舞、锻炼、交流，相互监督，一次也不耽误，经过磨合，大家的广场舞水平日渐提高，还经常参加表演。

02

### 因共同爱好找到共同快乐

“你刚才的声调高了，再来一遍。”“好，再试。”“预备，起！”音乐广场上，海风吹拂，一曲萨克斯合奏的《我和我的祖国》随风飘了起来，虽然谈不上专业，但韵味显而易见。

两位花甲老人旁边有散开的琴盒、密密麻麻的乐谱，67岁的张大叔告诉笔者，这半年来，晚饭后跟他的乐手“搭子”老黄一起来练习，是特别享受的事儿。“吹萨克斯可以练肺活量，我退休后萌生了学习萨克斯的念头，但在家练习影响邻居，独自在小区里练习又有点不好意思，直到偶然在音乐广场碰上了老黄。”张大叔说道，因为他之前没有基础，一度觉得太难想要放弃，幸亏被老黄劝住了，“我的‘搭子’真是帮了大忙，不仅每天陪我一起练习，还经常指导、鼓励我，夸我又进步了。”两个老伙伴每次最少练习两三个小时，现在，张大叔也能吹奏出《送别》《夜上海》《九儿》等不少乐曲了。

原来，张大叔和黄大叔年轻时都当过兵，性格脾气相投，又有着共同的兴趣爱好，有更多的话题聊，一来二去他们的“搭子”社交就自然而然地形成了。“我们这个年纪，能找到一位志同

道合的伙伴是一件特别高兴的事儿。”黄大叔说，他们一般一周出来练习四五次，最初他会从口型、手势、气息、指法等每一个环节帮着张大叔进步，现在两人的水平已经不相上下。他说，“搭子”社交也要注意说话的分寸感，“都是老年人，初学乐器不容易，千万不能说过头话。”

03

### 网络平台提供更多机会

不少老年朋友表示，“搭子”既满足了社交需求，又能在接触新鲜事物的过程中给予自己帮助。72岁的杨丽表示，没有“搭子”一起学习，她可能不会坚持学习摄影剪辑，在很的学习、运动等活动中，“搭子”能起到互相激励、监督的作用。

许多老年人表示，以往的“搭子”多来自现实生活中认识的小区邻居、同学、同事等，而随着互联网在中老年人人群中的渗透率越来越高，通过网络社交平台结交的“搭子”越来越多。比如，微信群、视频号、美篇等。

61岁的李芳去年刚退休，一直喜欢旅游的她想趁时间充裕游览祖国大好河山，这半年来，她已经和旅游“搭子”出去旅游了三次，一一打卡了江南古镇、重庆、成都、草原风光，“旅途过程中很开心、很满足，这多亏了我的旅游‘搭子’。”李芳说，今年初原定的行程因老伴儿临时有工作不能陪同，这让她有些沮丧，“没想到很快在视频号上发现了一位退休老人，她经常发外出游玩的视频，我试着跟她联系起来，熟悉后发现我们有很多共同语言，于是便约着开启了旅途。”

在李芳看来，如果邀亲密的朋友

一起旅游，朋友因为有其他安排拒绝了，自己心里可能会有想法；朋友若是答应了邀约，那么将来朋友的一些邀约自己也必须答应，一来二去，付出的情感成本更高。但如果是和旅游“搭子”一起出去，付出的情感成本要少很多。在很多人心中，“搭子”更像是一种为了对抗孤独而尝试与人建立联系，但不用付出大量情感维系的合作关系，这是一种无压力社交，聚时彼此陪伴，散时保持独立，让人有更多的自主选择权和自由空间。

04

### 要想“搭得好”需真诚尊重

“搭子”社交因志趣相投而相互吸引、一拍即合，往往会收获更好的社交体验，可以通过“精准陪伴”填补“心理空缺”。心理专家认为，对于老年群体而言，情感需求大但是社交渠道少，“搭子”社交确实是一种低成本的社交模式，它在满足社交需求的同时，也淡化了需要付出的时间和情感成本，让人们不必花费过多的时间和精力去建立和维护关系。

新式社交和传统的亲密关系不仅并行不悖，甚至可以相互转化。无论是新型“搭子”还是传统意义上的朋友，人际关系的建立与维护都需要真诚的态度与付出，才能真正为老年群体的日常生活带来别样趣味。在面对这种新式社交时，依然要抱着相互尊重的态度，认真对待。同时，“搭子”要想“搭”得好，也需要有分寸感。

此外，需要提醒的是，老年人在参与“搭子”社交时，要提高自己的警惕性及保护意识，学会辨别真假信息。

□杨健