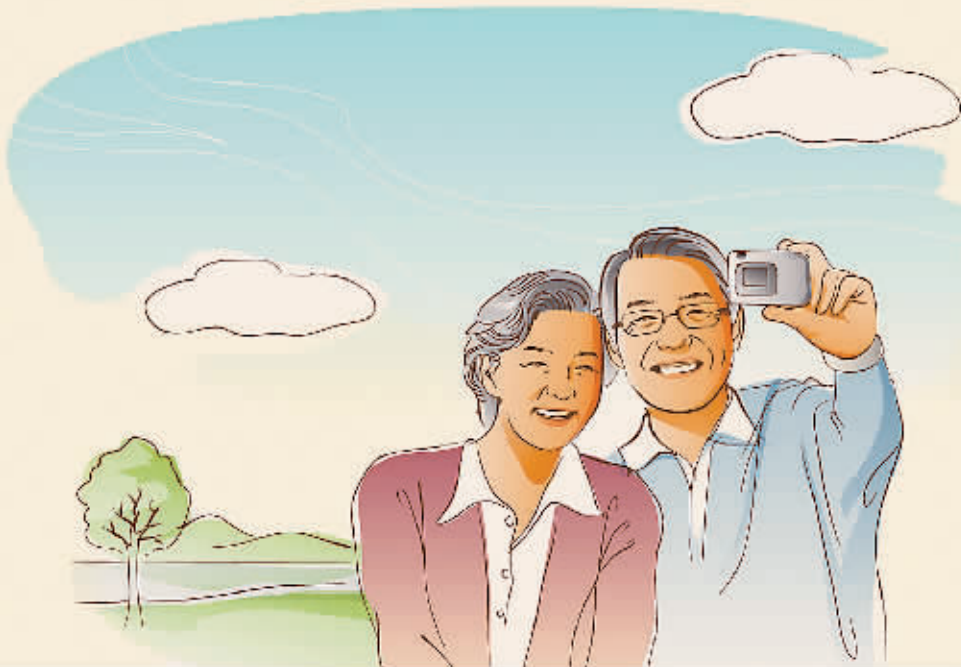


情感圈、交流圈、乐趣圈，圈圈不能少

老人这样玩转社交圈 你就成了万人迷

近日,65岁的谭丽大姐发在微信朋友圈的一组成熟写真照,让自己火了,照片中的她,成熟雅致又不失时尚靓丽,惊呆了不少圈中老友,纷纷围观点赞。现实生活中,谭大姐不仅身姿曼妙、保养极佳,而且她的生活态度也积极向上、充实丰富,很受大家喜欢,从年轻时到退休后,都是大家公认的万人迷。

像谭大姐这样的中老年人,无论是在年轻时,还是到了退休养老时,他们的生活都新鲜如一,而且人际关系也不错,走到哪儿都受欢迎。但还有一些老年人,他们退休后,不仅生活单一,就连性格也变得有点孤僻难相处,别说在外的人际关系,就连家里的关系都时刻散发着烟火味儿,子女想让他们改变,却发现他们即没朋友又没事可做。这样难相处的老人就真的难以改变吗?不,其实他们只需要试着玩转老年人的社交圈,也能成为万人迷。



新晚报制图/宋占晨

01

总提伤心事 让于大叔没朋友

于大叔今年71岁了,因为不愿和子女住在一起,3年前子女们给他雇了一位保姆,但这并未改善他孤独的性格,保姆和于大叔的儿女一样,不喜欢听他唠唠叨叨。

于大叔说自己也没什么朋友,看到小区里有人又唱又跳,心里尽是羡慕。他也曾经尝试融入邻居们的太极拳队,但他和队友聊天时,总忍不住说起老伴儿去世、儿女没在身边这些事,说到伤心处就流泪。后来因为他总是和队友谈及这类话题,队友开导了多次也没用,渐渐地队友们都不愿意和他接触了。之后他就失去了学太极拳的动力了。

他说:“我家保姆和小区里的邻居们聊得都挺火热,深受大家的喜欢,还被一位业主拉进了他们的舞蹈队。其实我也想走出去,想和大家搞好关系,可就是不知道该怎么迈开第一步。”

02

一技之长 让她在圈子里混得很开

今年65岁的赵大姐刚退休时也经历过迷茫期,如今她通过加入舞蹈队和文学沙龙,不仅每天都有事做,过得充实有趣,而且她和这些圈子里的人也都成了非常好的朋友。

赵大姐有三个比较固定的圈子:舞蹈队、文学沙龙、战友群,她在每个圈子都相当有影响力,是大家的主心骨。小区里的邻居说,赵大姐在圈子里“混得开”,与她拥有一技之长很有关系。原来,赵大姐通过在老年大学学习和儿女的指点,成了一名数码达人,网络社交、

软件修图、录制小视频等等,完全不在话下。玩伴们有这些方面的难题找她准能解决。所以,只要她有什么事儿,喊一嗓子,大家都愿意帮忙。

虽然固定参与了三个圈子的活动,但赵大姐说自己在时间上的分配其实是“一长两短”:花在舞蹈队上的时间较多,参加战友圈和文学沙龙的活动频率不高,舞蹈是她的最爱,文学沙龙能让自己静下心来,战友圈是她的私人交际圈。她说:“这样安排时间既有社交圈,又有私人空间。”

03

有“三圈” 你也能成万人迷

为什么有些老人讨人嫌,有些老人却是万人迷呢?老年工作者认为,除了与每个人的性格特征有关外,还与他们的社交圈息息相关。社交圈半径越大,说明他们的社会支持系统越健全,因此他们的心理也会越健康,处理各种人际关系的能力也就越强。但有些老人退休后生活单一,每天的生活范围都有限,就别谈社交圈了,如此便容易陷入一个恶性循环,只能把一些负面情绪放在自己有限的人际关系中,比如夫妻关系、子女关系等,让家人都觉得他们难以相处。

对此,老年工作者建议中老年人应建立三个圈子:一个是情感圈,以家人、子女或宠物为主;二是近身交流圈,包括街坊、朋友和老同事;第三就是业余兴趣圈。

04

加入新圈子 忌高调多服务

老人加入新圈子的秘诀就是大方、

热情、无私:大方分享开心事,热情对待队友,无私奉献。在圈子里,一般而言,做后勤服务的人,人缘最好。因此,新人也不妨从做后勤工作开始。比如加入圈子前,先看看这个圈子的活动安排多不多,成员脸上的笑容多不多,然后试探性地表明自己的意愿,再以一个新人的姿态,谦虚地融入进去。

一项关于老年人社交圈的调查显示,当被问及“您喜欢跟圈中什么样的人交朋友”时,选择“喜欢跟大家分享与老伴儿、儿孙相处乐事的人”最多,达86%。

由此可见,在圈子成员的日常交流中,家庭类话题最受欢迎。相反,在“最不喜欢什么样的队友”这一选项中,“大嗓门、喜欢张扬、出风头的人”高居榜首,达到62%。

有的老人因身边少了朋友们的陪伴,少了子女的依赖,心理变得保守,很可能没有心情去干一些有意义的事情。努力改变这种状况,维系旧圈子、发展新圈子是很好的选择。但在处理人际关系时,仍要注意做到以下三点。

联系他人主动点 退休在家时间充裕,在可能的情况下,要多与别人沟通,加深彼此的了解。比如可以主动与几位老同事、老同学、老朋友等联系,叙叙旧、聊聊天,很快就会重新建立起联系。

与人相处合群点 老年人想找到适合自己、感兴趣的交际圈,只要在交往中合群点、热情点,就会给自己增添不少魅力,必然会结交到不少新朋友。

为人处世耐心点 因为人和人交往多在于情感交流,这是一个长期的过程,所以建立和维护人际关系要有耐心。老年人处于人生的成熟期,在人际交往中要有容人量,要以诚待人,这样才能有个好人缘。

□左丘



不多见 并非不重要 国画配色 来点“多巴胺”



大学堂 ▶▶05

一位从政最成功 一位成沦落之人 高适不救李白 或因“交情不深”

稗史记 ▶▶07

一嘴夸人绝技 引网友争相模仿 奶奶一“忽悠” 爷爷美美去干活

喜福汇 ▶▶08