

新型社交正在新老年人中兴起

三招让你重新打开朋友圈认识新朋友

新老年人,也就是刚刚退休的中老年人。他们退休后回归家庭,随着生活环境的变化,朋友圈也发生了变化。如何寻找新朋友,建立新的朋友圈成为困惑他们的难题。特别是随着天气渐冷,许多新老年人开始猫儿冬,不愿意走出家门。然而,一些在此方面有所突破的中老年人,生活正在悄然改变,他们通过尝试各种社交方式,结交新朋友,丰富朋友圈,打开了新的友谊之门,友谊的小船正在快乐地驶向彼岸。

点赞 指尖“点”出新朋友

刚退休时的吴大哥,心情一度很失落。以前的同事忙于各自的工作,渐渐少了联系;曾经繁忙的工作电话,也让他十分想念。面对这份退休后的轻松,他有些不知所措。生活节奏变慢,社交活动减少,自己开始变得有些封闭。

当他意识到这个问题后,他就开始求变。一次偶然的机,吴大哥接触到诗词协会,并加入协会的微信群,成为其中一员。吴大哥性格开朗大方,加入微信群后,大家发来新作品,他总是动动手指,给大家及时点赞、赞扬。在微信朋友圈,他也是积极点赞、围观。这份热情,很快让他收获了一大批素未谋面的朋友。

两个月前,微信群里有位网友提议举办一场线下聚会。这是吴大哥第一次参加线下聚会,他如约赶到约定地点后,一群老年朋友以网名互相交流着。虽然相貌有些陌生,但彼此的网名和性格早已熟悉。本次聚会上,热情的吴大哥也成了人群中的“红人”。通过这次下线聚会,吴大哥和这些网友交流得更密切了,他说,这些朋友是他指尖“点”出新朋友。

从那以后,大家经常相约采风、作诗、交流……生活不仅丰富多彩,还有了几分诗意。之后,吴大哥通过诗社朋友介绍,加入了社区合唱团。大家说,吴大哥是“诗社里最会唱歌的,合唱团里最会写诗的”。

吴大哥说,人生要分好几个阶段,20多岁之前一直在学习,到退休前一直忙于工作,那么只有在退休后,他的

休闲生活才真正开始。现在许多朋友看到吴大哥丰富的退休生活,都问他是如何突破自我,找到新朋友圈的。其实,兴趣是打开友谊大门的钥匙,不妨挖掘自己的兴趣点,通过兴趣找到与自己趣味相投的人。退休生活对于吴大哥来说,一切都是新的,他要热情拥抱它,而丰富多彩的生活和趣味相投的朋友更是永葆青春的秘诀。

KTV 聚会交友好去处

冯大姐今年65岁,是某商场的退休工人。年轻时,冯大姐就喜欢唱歌,退休后儿女们给她买来了K歌用的自带音箱的麦克风。刚开始,冯大姐对麦克风爱不释手,成天在手里拿着唱。由于她住在老旧小区,房屋隔音效果差,偶尔唱到忘我时,难免打扰到邻居。邻居提醒过几次后,她不得不把麦克风放进了柜子,这让她很郁闷。

几个月前,冯大姐家附近的一家KTV推出了针对老年人的“夕阳卡”。在特定时段,人均唱歌费用才十几元,这让冯大姐非常心动,当场就办了一张“夕阳卡”。如今,每到优惠时间,冯大姐都要约上同样喜欢唱歌的老朋友,聚在一起唱唱歌。“在这里唱歌无忧无虑,而且既暖和又便宜,KTV特别适合我们,新加入的朋友越来越多。”冯大姐满意地说。最值得一提的是,通过唱歌,冯大姐自己的朋友圈越来越壮大了。

开拓 找圈子适合为上

这几天,60岁的陈大哥正在挑选

下次的旅游路线。对他来说,旅游不仅是放松自己的方式,更是结交朋友的途径。半年前,陈大哥报名参加了某旅行社的桂林5日游。在前往桂林的途中,几位老年团友为打发时间,聊起了各自的生活和爱好。你一言我一语中,陈大哥认识了几位志同道合的团友。一路上,他们在说说笑笑中游览着迷人的山水风光,十分惬意。

5天的游览时间很快结束了,在返程的火车上,陈大哥和几位新结识的朋友互相交换了联系方式。直到现在,他们一直保持着联络,并时不时相约到公园一起锻炼身体。这几天,陈大哥和朋友们正在积极讨论着下一次的旅游计划。陈大哥说:“选择旅游的初衷,只是为了弥补年轻时没有四处游玩的遗憾。”但旅途中认识的朋友们,现在成了他珍贵的财富。

64岁刘大哥说,羽毛球、合唱团是他现在最新的社交圈。过去工作繁忙,他的朋友圈都是同事。退休后,还在上班的同事都忙于工作,自己就退出了他们的圈子,开始交新朋友,开拓新的圈子。

如何开拓?那便是找到志同道合的朋友。

年轻时,吴大哥喜欢打羽毛球,但工作的繁忙让他不得不将自己的爱好暂时放下。退休后,时间充足,他开始重拾这份热爱。逢周二、周四和周六他都到羽毛球馆,与陌生人打上几局,中场休息时大家坐在一起聊聊天,就这样,陌生人慢慢变成了好朋友。

吴大哥说:“重拾爱好、尝试新事物,让我有了适合自己的新朋友圈,交到了志趣相投的友人。每一天我都和朋友共度快乐的退休时光,自己也越来越年轻。”

□李峥

新晚报制图/宋占晨



老人腰背疼 或因肌少症引起

汇养生 ▶▶03

木质手串过冬 保养要点别忽视

大学堂 ▶▶05

一对14年游遍祖国编攻略 一对弹钢琴拍视频 现今中老年达人都玩出花了



潮生活 ▶▶07

专家有话说

老年工作者认为,作为新时代的中老年人,要有全新的理念和生活方式。要对自己的生活进行规划,但也不能为了找寻朋友而放弃自己的原则。走出家门,热情、积极地开拓朋友圈,会让晚年生活更加多彩。