



退休潮来临 60后、70后这样坦然面对

人生就像一场旅行,中年是人生的过半,而晚年则是这场旅行的归途。

2022年国家统计局的数据显示,2023年,我国迎来了一波庞大的退休人群,有2700余万人脱离了工作岗位。未来10年,中国将以每年2000万人的速度,迎来史上最大的退休潮。这期间,60后、70后陆续退出职场,进入人生后半场。

不言而喻,对于60后和70后而言,退休潮已经来临。在这个阶段,很多人内心深处会多一些焦虑和担忧,不知道该如何面对老去的生活;也有的人变得忐忑起来,思虑增多。他们考虑养老金的变化,退休后,能不能有预期的收入;考虑家庭的变化,儿孙是否靠谱;他们更关注自己的健康问题,身体是否还硬朗等等。

退休是每个人都要面临的阶段,退休之后,与其焦虑,不如从以下几个方面入手,坦然面对,改善自己的生活方式。

01

用自己的专业能力 发挥余热

随着年龄的增长,很多人已经逐渐步入退休生活。他们中的很多人并不想彻底放弃自己的专业技能和经验。其实,只要稍加调整,这些技能和经验就能成为他们晚年生活的宝贵财富。

李先生是一位资深的会计师,退休后,在朋友的推荐下,他开始为一些小型企业做财务咨询。尽管工作量不大,但这份工作让他感到非常满足。李先生为人谦和,退休前,在业内拥有很好的人脉,业务能力又极好,在这家单位工作一段时间后,深得单位领导和同事们的认可。特别是在一次单位账务往来时,他及时发现了漏洞,为单位避免了数百万元的经济损失。为此,他受到单位的奖励和表彰。他说:“在退休后还能发挥自己的专业能力,让我觉得我的人生并没有结束。”

像李先生这样,利用自己的专业能力发挥余热,既充实了晚年生活,又能有正常的社交活动,生活反而更有意义。

老年工作者建议,人退休后,也要让自己活得有价值。长时间在家闲着,并不是一件舒服的事。如果有可能,发挥自己的专长,是非常值得提倡的。

02

给自己攒点养老钱 晚年自在

虽然退休后可以依靠退休金生活,但为了应对可能出现的突发情况,多攒点养老钱非常必要。

王大姐从一家木材公司退休,每月退休金只有2000多元,老伴儿的退休金3000多元,但是他们现在的生活

过得很舒服。因为在退休前,他们就规划好了自己的养老生活。

多年前,她和老伴儿就在市区买了两个小门面,每月租金有4000多元,用租金为自己攒了一笔不小的养老钱。这些年,两人的医疗保险也缴足了。她说,有了这些保障,她没有了后顾之忧。他们的儿子生活状况也不错,不用他们操心。退休后王大姐夫妻更关注自己的健康,有个健康的好身体,他们的老年生活就没有什么顾虑了。

老年工作者称,懂得为晚年预留财产的老人,往往退休生活更加自在和安心。一方面,足够的积蓄可以更好地应对生活中的各种挑战和意外;另一方面,如果老人有了存款、房子等,那么旅行、发展爱好、参加社交活动也就能够实现了。

03

培养兴趣爱好 让生活丰富

除了安排好财务状况之外,晚年还应该关注自己的内心世界和兴趣爱好。培养一些兴趣爱好,可以让自己的生活更加丰富多彩,同时也有助于保持身心健康。

张先生是一位喜欢摄影的60后。退休后,他开始系统性地跟着网络上的博主学习摄影,并加入了一个摄影俱乐部,还经常去参加各种摄影比赛和展览。

特别是最近一段时间,他还迷上了制作短视频。于是,他又报名参加了老年大学的短视频培训班,系统地学习了短视频的制作。现在他把自己拍摄的美图,制作成短视频,发布在社交平台上,让小伙伴们们很是羡慕。对于这样的退休生活,他觉得非常充实和满足,他说:“通过摄影,我发现了一个全新的世界。”

04

多陪伴家人 珍惜亲情

老年工作者称,人到晚年,如果生活过于单调,日子就会变得乏味,让人感到无聊。随着孤独和寂寞的侵袭,负面情绪会逐渐积累,无法得到缓解。因此,退休后找些事情来做,开始新的征程,发掘新的兴趣爱好,发挥自己的天赋,可以让自己在晚年生活中找到乐趣和满足感。同时,这些兴趣爱好也可以帮助自己拓展社交圈子,结交志同道合的朋友。

在忙碌的工作和生活中,人们可能会忽略家人的感受。然而,随着退休生活的到来,人们有了更多的时间与家人相处。多陪伴家人可以让人们感受到亲情的温暖和支持,同时也可以让晚年生活更加充实、有意义。

刘大姐是一位70后,她的儿子已经长大成人,在外地工作。退休后,她越来越多地关注家庭和亲情。一到周末,她就带着公公婆婆、爸爸妈妈出去玩,她还组织各种家庭活动,她觉得一家人开开心心地在一起非常幸福。

老年工作者建议,家是最温暖的港湾。人到晚年,大家更应该珍惜家人的陪伴和支持。要多与家人沟通、交流,分享生活中的点滴。

退休是人生的一个重要阶段,如何让自己的退休生活过得充实、愉快是每个人都应该考虑的问题。多攒点钱,晚年遇到问题便能应对自如;同时,培养一些有益的兴趣爱好,陶冶身心。当大家在物质生活和精神生活上都做好充分的准备时,幸福自然会随之而来。

在未来的日子里,愿每一位退休的朋友都能够过得快乐顺心。

(综合网络报道)

新晚报制图/宋占晨



冬季天气干冷 呼吸道疾病多发 喝点中医茶饮 有助缓解症状

汇养生 ▶▶03

60岁学跳舞 70岁学打鼓 90岁奶奶鼓手 奏响晚霞好声音



潮生活 ▶▶07

首用“重型猎鹰”火箭发射 可能飞到太阳系最远端 美X-37B太空战机 或验证反卫星新技

军迷吧 ▶▶08