



对于很多职场人来说,最期待的就是退休后的生活。退休后不需要起早贪黑地忙于工作,也无需顾忌人际关系的是是非非,每个月都能领取一笔退休金,生活压力和精神压力大大降低。看似退休后好处多多,可告别了繁忙和高压力的工作,一些人退休后发现,自己似乎陷入了一种怪圈:因种种境遇,自己比退休前还忙、还累。于是这些人感慨道:千万别陷入以下境遇,要学会及时适应新身份,开始新生活,你就能幸福满满。



## 退休后很多人会陷入各种困境 及时适应新身份 就能幸福满满

### 01

#### 成了子女的带薪保姆

很多人希望能够早点退休,退休后可以自由自在地生活,可以无忧无虑没有拘束,有足够的时间去旅游散心。可实际上,有些人看似退休了,但却退而不休,其原因是孙辈年龄尚小,自己需要担负照料孙辈的重任。

今年64岁的王大姐就是其中之一。王大姐非常体恤儿子,知道儿子身上的经济压力和生活压力都很大,故而主动担负起照顾孙辈的责任。为了减轻儿子的经济负担,王大姐还将退休金拿出来补贴家用。几年前,刚退休时,她和老伴儿原本希望有足够的个人空间,然后去各地转一转,不想把更多的时间放在照顾孙辈上,可现实生活却不允许他们如此潇洒。

于是,像王大姐一样,顾及儿女的情面以及社会道德的压力,很多老人选择

了任劳任怨地照顾孙辈,付出了时间和精力,干着保姆的工作,却没有任何补贴,反而还要倒贴工资。这些老人退休后比上班时还要忙,他们平日里要接送孙辈上下学,周末要陪孙辈去各种兴趣班,家务活还不能落下,每天的日程安排得满满当当。

### 02

#### 社交圈缩小常感孤独

按理说,退休后的生活应该丰富多彩,可以参加各种社会活动,可以和老友一同下棋、打牌、唱歌等,每天的日子都会十分充实。

可实际上,已退休三年的李大哥发现,尽管时间充裕了,但也带来了许多不适感:首先,生活没目标,变得枯燥乏味;其次,朋友圈缩小了很多,工作时相处不错的老友也逐渐减少了联系,社交范围缩小了。刚退休那段时间,李大哥本想着能够多和儿女们交流,可儿女们

整日工作繁忙,早出晚归,回家后还要忙着各种事情,根本没时间和他推心置腹地交流。

### 03

#### 因经济原因选择退而不休

上班时,人们总盼着早点退休。但实际上,有的老人已习惯了紧张忙碌的工作状态,突然闲下来无聊至极,希望找点事情做,继续发挥余热。还有些老人退休金不多,为了能够多赚些养老钱,便选择再次工作,就算再累也会坚持。

去年退休的李大哥和老伴儿均是一家工厂的工人,退休金不多,工作不久的儿子刚刚贷款买了婚房,为了给自己日后的就医多提供一些保障,为了给儿子减轻负担,李大哥又找了一份保安的工作,经常打夜班。他常念叨,等儿子经济条件好一些后,自己就能真正退休回家了。

### 04

#### 与儿女同住矛盾不断

退休前,很多人无法和儿女住在一起,总盼望着退休后到儿女家中生活,一家人团团圆圆,想起来就很幸福。可真正退休之后,有些老人发现自己以前的想法太多余了。本想到子女家中,帮忙做家务、带孩子,减轻子女的负担,子女会感激自己。可时间久了,一家人总会因各种琐事产生矛盾,比如对孙辈的教育方式、子女作息规律等有所不满,进而产生家庭矛盾。

今年65岁的王大姐退休后和儿子儿媳一同生活,儿媳喜欢网购,每天都会收到很多快递。王大姐理解不了,总认为儿媳花钱大手大脚,不懂得勤俭持家。一到周末,儿子儿媳会睡懒觉,王大姐就认为他们太懒了。时间长了,就经常和儿子儿媳发生争吵和矛盾,最后不得不分开居住。

### 专家有话说

## 及时适应新身份 尝试开启新生活

由于人们对退休生活的态度存在不同,所以步入老年后的幸福感各有差别。想让晚年生活充实有趣,就要及时接受新身份,别过度依赖儿女,尝试探索新爱好,积极参加社会活动,方能幸福快乐。

#### 扩大社交圈

人到老年社交圈必然会缩小,甚至工作时十分要好的朋友,也会因各种原因断了联系。其实,退休后可以开拓新的

社交圈,如参加社会活动、到公园散步等,久而久之就会建立起新的社交圈。

#### 重拾兴趣爱好

退休后感到空虚不自在,这是没能找准身份定位所造成的。因此,退休后不妨重拾年轻时的兴趣爱好,如下棋、练书法、画画、跳舞等,这些都会让退休生活更有激情,还能结识更多志同道合的朋友,分享彼此的快乐。

#### 参与志愿者活动

很多老人认为自己年龄已大,很难再为社会做贡献。其实,老人也可以发挥余热,积极参与志愿者活动,通过公益活动寻求新的人生价值和使命,提升自己的存在感。

#### 学习新技能

正所谓“活到老学到老”,很多老人

退休后依旧不服老,积极学习新技能,如使用智能手机、电脑、数码相机等电子产品,不断充实自己。有些老人报名老年大学,学习更多的知识和技能。还有些老人参加烹饪、养生课程学习,以丰富自己的业余生活。

退休并不意味着人生已到暮年,实际上只要利用好退休时间,就可以开启人生新篇章,让生活更有意义。

(综合网络报道)