

“搭子”不只是年轻人的事 中老年人也能“搭”出精彩

聚时彼此陪伴,散时保持独立。如今,以找“搭子”为代表的“轻盈社交”颇为流行。不同于年轻人的“学习搭子”,老年朋友的“学习搭子”更多的是基于共同的兴趣爱好而建立的,心理学上又把这样的关系称为趣缘关系。

所谓“搭子”指的是因某一共同兴趣爱好,或共同需求而结合的社交关系,主打精准陪伴。其实不只是年轻人,中老年人也同样将“搭子”社交玩得风生水起,“健身搭子”“旅游搭子”“唱歌搭子”“学习搭子”……只要兴趣相投,就能结伴出行。



兴趣爱好“搭”起来 退休生活更精彩

65岁的刘女士已经和“旅游搭子”出去玩过好几次。她说:“两年前在视频号上发现了一位退休大姐经常发外出游玩的视频,我试着跟她联系了几次,熟悉后发现我们有很多共同语言,此后便开启了同行之旅。旅途中我们各自体验到了前所未有的乐趣,都很期待下一次旅行。”

去年刚刚从某文化出版单位退休的向女士有好几个“看展搭子”,当各博物馆、美术馆有心仪的展出时,她会在群里招呼一声,时间合适便相约着说走就走。“看展搭子”既无须像交朋友那样付出大量时间和精力去筛选、培养,也不必认真维系合作关系,我们彼此之间只要有共同的兴趣和话题就可以成行。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。”向女士说。

有学者认为,不同于年轻人的“学

习搭子”,老年朋友的“学习搭子”更多的是基于共同的兴趣爱好而建立的,心理学上又把这样的关系称为趣缘关系。

既要付出真诚 又要有边界感

56岁的郑阳在微信摄影交流群里经常发布自己的摄影作品。一次,她在群里发现有人对一件作品发表的评论和自己的感觉一致,便私下与之交流了几次,发现对方和她的摄影思想很接近。就这样,她和58岁的刘明熟悉起来,并经常相约开车出去拍日出、流水、花卉等。

在郑阳看来,新式社交和传统的亲密关系并不相悖,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。同时,“搭子”要想“搭”得好,也需要有分寸感。此前,郑阳也曾有过一个摄影“搭子”,两人无话不谈,最终因为对家庭琐事意见不同而产生分歧,如今已很少来往。

现在郑阳和刘明在一起只交流拍

摄技巧,分享各自的经验和故事,很少提及彼此的生活隐私情况,相处得很自在轻松。

“我们这辈人的交往一直以来都讲究礼尚往来、人情世故,生怕对谁失礼了、怠慢了,这样时间久了也很累。退休后,兴趣爱好活动多起来,原本不熟悉的陌生人因为这种‘搭子’社交而更轻松舒服,没有压力。”67岁的苏女士热爱运动,喜欢骑行、跑步、游泳,每天清晨5点钟她就出门锻炼。

她的“锻炼搭子”是不固定的,一般都是提前一天在健身群里发信息:“明天早上5点钟骑行(或跑步),招募‘骑行(或跑步)搭子’;路线:×××。”通常消息一发出去,感兴趣的“搭子”就会主动联系她。

不同类型的“搭子”社交,既提供了陪伴的功能,又具有守住边界感的灵活性,可谓一举多得。“搭子”可进可退、可近可远,能时刻提醒内在自我的真正需求以及如何才能得到有质量的满足。“搭子”进一步能成为长久的陪伴,退一步是“快餐式的友谊”。不管哪种“搭子”,都可以滋养心灵。

专家:“搭子”虽好 自我保护意识不可少

中老年工作者表示,找“搭子”并不是简单地凑在一起就可以了。“搭子”找好了是个宝,找不好反而会给自己添堵。

首先,在与“搭子”交往时,需保持足够的警惕心和自我保护意识。特别是刚建立“搭子”关系时,一些人可能会利用老人对“搭子”的信任,诱导老人消费甚至诈骗钱财。所以不要随意

向“搭子”泄露个人信息,如姓名、地址、电话等,以防被骗或被骚扰。

其次,“搭子”的关系要想经营好、维护好,就需要在相处时注意分寸感,抱着相互尊重的态度,不要过多干涉对方的行为、插手对方的生活,但也不用一味迁就对方。实在“搭”不到一块儿,就不要强求、及时分开,各自寻找相处更融洽的新“搭子”。

再有,不要过于依赖“搭子”,要保持自己的独立性,不要让“搭子”成为你的全部。

如今学会找“搭子”成为中老年人丰富自己的一项社交技能,也是让生活更加精彩、幸福的重要一环。合适的“搭子”让生活更精彩,让中老年朋友越活越年轻。

□张峰

速读

小雪时节 养生有“三防”

汇养生 ▶▶ 03

“斗拱爷爷”玩短视频 把冷门古建筑“炒热”



潮生活 ▶▶ 07

被称应对未来冲突“关键装备” 美军超远程 隐身巡航导弹亮相



军迷吧 ▶▶ 08

哈尔滨日报社
新媒体矩阵



“冰城+”
客户端



哈尔滨日报
微信



新晚报
微信



新晚报
视频号



哈尔滨新闻网
微信