

和三个“过来人”聊聊退休的故事—— 跨过刚退下来的迷茫期

马上就要退休了,老宋心里空落落的;老曹酒是越喝越多;老王去买菜都会特意绕开原单位……退休前后,很多人都会经历一段迷茫期。如何完成角色转变,找寻新的生活价值和乐趣,记者和三个“过来人”聊了聊。

老宋

不到30天就退休心慌慌
退休迷茫是普遍现象

这两天,家住北京朝阳区劲松华腾园的老宋有些心慌,掰着指头算,自己还有不到30天就要从燃气公司退休了。这段时间,他把手头工作一项项交接给了年轻人。忙着填表跑退休手续,抬头环顾一下熟悉的值班室和大院,老宋心里有说不出的滋味。

老宋好面子,即将告别工作了半辈子的单位,心里有万般不舍,表面却不动声色。前几年疫情防控,老宋是单位里的防疫先锋,带头站岗执勤、运送物资,赶上形势紧张的时候将近半个月没回家。转过来,老宋也该退休了,从大忙人到闲人,仿佛就在一瞬间。

有一次,老宋心里憋不住,在网上搜索“退休”,看看别人是怎么想的。嘿,出乎意



料,网上相关信息可真不少,说什么的都有:“没想到,自己曾经向往的美好退休生活变成了1天3个饱、多个倒,外加闲逛。”“老伴变成了‘老吵’。”“大脑还在工作频道上,可人已经在退休频道上了。思想、行动不统一,行动不听指挥,所以就乱了阵脚。”

老宋在网上还发现了一个新词——“退休综合征”,指的是一种老年期典型的心理社会适应不良的心理疾病,心理特征包括孤独、空虚和忧郁,原本乐观的人这时候都可能变得情绪消沉,还会因此觉得自己没用,与社会也疏远了

……老宋感觉句句命中要害,不想再读了,他赶紧退出网页。尽管上网没有解决老宋的困惑,却让他意识到,退休前后经历一段迷茫期是普遍现象。这让他稍稍宽了心。

见老宋整天愁眉苦脸,儿子猜到是因为即将退休的事儿。趁着这个月老宋过生日,父亲开启骑行健身的新生活。老宋见到自行车,嘴上说“太贵,不应该买”,但心里乐开了花。老宋初步计划着,退休后先用半年骑遍北京,然后慢慢骑遍天津,争取5年到10年能够骑遍全国。

老曹

曾经把愁绪添进酒杯
忙碌起来让人充实

家住北京通州区通运街道荔景园社区的曹增生,选择参与志愿服务充实自己。身穿橙色志愿者大衣,头戴“通州百姓”红帽子,胳膊上别着红袖箍,在小区里,人们经常能见到他执勤巡逻的身影——看到自行车乱放给摆正位置,有烟头、纸屑弯腰捡起来扔进垃圾桶,见到老人或孕妇推不动车、拿不动重物上前搭把手儿……

曹增生是西集中学的前校长,2009年退休后,他又到潞城镇的成人学校当校长,一直干到2015年。

“在西集中学工作几十年,每天早出晚归十分忙碌,退休接着去成人学校工作,就是不想让自己一下子闲下来。”曹增生说,“我个人一直觉得有工作才有用。2015年



真正退下来以后,心里感觉很不不是滋味。”

由于当时荔景园社区刚建成没有党支部,老曹退休后党组织关系没办法转过来,不能参加支部活动,这让曹增生发现了问题。在家赋闲的他一下子来了精神,他很快找镇里反映问题,随后加入了社区组建筹委会,不到3个月就帮助社区建立了党支部、居委会,成为“元老”。

刚成立时,社区办公条件十分有限,没有固定办公地点,老曹就带着大伙“打游击”,找镇里、物业闲置的会议室办公开会,把社区治理得井

井有条。随着社区发展壮大,办公条件成熟了,老曹又担任起荔景园社区党总支第三支部书记,继续在社区里发光发热。如今他还积极参加合唱队、小巷管家以及各类活动,每天都过得很充实,这样的忙碌让他感觉很踏实。

“2015年那会儿,眼瞅着我爸每顿喝酒从一杯到一杯半,再到两杯,喝的就是个‘愁’字。现在他志愿服务干得不亦乐乎,精神头又回来了,又回到了每天一杯酒。他畅快了,我们这心里也就踏实了。”老曹的女儿感慨。

王影

失落烦闷困扰她近一年
一定要找到对的方向

想要保持身心健康,心态平和很重要。说时容易做时难,面对退休这件事,很多人难以做到心态平和。对此,家住北京通州区珺芳苑小区的王影有着切身感受。自2020年从单位退休,失落、无聊、迷茫、烦闷等状态伴随了她将近一年时间。

“过去将近20年,每天过得忙忙碌碌。早上五六点钟就得起床,给女儿做饭,然后出发上班。中午还得回来做饭,晚上经常要加班。后来退休了,女儿也嫁出去了,家里就剩老伴了,感觉生活一下子没了抓手,空落落的感觉很难受。”王影说,“退休以后,我还习惯性地去以前上班时常去的东里菜市场买菜,但会刻意避开以前的单位绕道走。偶尔不小心路过单位,看到熟悉的大门心里总觉得不痛快,好像有什么东西压在胸口出不来。”

有时候,这股气就撒在了丈夫老刘身上。“平时做饭都是她来,她刚退休那会,有一次中午我问她吃啥,她回头就来一句‘你爱吃啥吃啥,吃啥你自己做’,完了就不管了。”看王影在气头上,老刘没吱声,转身去厨房做起了饭,想让妻子高兴点。

日子一天天过去,王影在气头上时老刘很少和她吵架,而是好言相劝,但收效甚微,王影心里那道坎始终过不去。“我从部队退休比她时间早,刚退那会我也到处参加活动,尽量减少不上班以后心理上那种落差。所以她退休后我能理解她的想法,想要解决问题,当务之急是让她找到新的爱好。”

转机出现在2021年春节前夕。老刘从朋友那了解到,通州区结伴同行俱乐部要组织一场春晚。他知道妻子平时就喜欢音乐,过去因为工作忙没时间参与,这次可能是个好机会。于是老刘推荐王影报名,参加春晚节目表演。

到了晚会节目组,王影的身高和气质一下子吸引了导演,“我们模特队正好缺人,你就参加模特走秀吧。”在随后一个月的培训期间,王影终于找对了感觉。“找到组织了,忙碌又充实的状态回来了。”做事一向一丝不苟的王影,白天在培训班练,晚上回家还自己加练,每天贴墙站,跟着音乐走模特步,别人三五天学会的东西她一天就能掌握,很快在模特队成为领队,顺利完成了春晚演出。

春晚以后,王影的模特事业一发不可收拾,加入了北京优雅时尚模特队,从此开启了模特生涯。由于她肯吃苦学得快,时间不长就成了模特队A组组长,经常带领队员到处演出。后来模特队搞活动要表演舞蹈,王影又从古典舞学到新疆舞,生活变得更加丰富多彩。老刘也利用自己学习的摄影技术,跟随妻子参加活动,为她拍照。

接触模特、舞蹈以后,王影逐渐感觉到了自己身上的变化,“过去工作时穿衣色系是黑白灰,现在买衣服都喜欢艳丽的,为了走秀光旗袍都买了十多套。”接受记者采访时,王影脚踩高跟鞋,涂着淡淡的口红,造型别致的珍珠耳环更是增添了气质。“她呀现在越过越美,没事还愿意陪我喝一杯。”对于王影的变化老刘也特别高兴。

王影家里摆着不少奖杯和证书。客厅的玻璃柜中,还放着“三优老干部活动站优秀个人”奖杯,这是她以前上班时得的荣誉;茶几上是“2021年金色使者北京总决赛”优秀奖杯以及各类模特、舞蹈比赛的奖状。“从玻璃柜到茶几,两座奖杯距离很近,但我用了两年多时间走了过来,很庆幸我找到了对的方向。”王影说。

(北京晚报)