

# 退休后喜欢“社牛”还是“隐居”？

扩大朋友圈成为社交达人 享受独处让生活变得宁静 不同的退休生活各有精彩

如今,网络正逐渐改变着老年人的生活方式,有的老年人退休后不但不会与社会“脱钩”,还把自己变成社交达人。有的老年人退休后的则是“另辟蹊径”,喜欢“隐居”于闹市之中,过着自己想要的生活。近日,早报热线82888000接到多位老年读者打来的电话,讲述了他们各自的退休生活。



享受独处让生活变得宁静。

讲述人:刘勇  
年龄:76岁  
职业:退休工程师

## 每天坚持“打卡” 乐此不疲



## 退休后学会 与自己独处

讲述人:范建强  
年龄:67岁  
职业:金融行业退休人员

艺术可感悟、有大自然可拥抱,这些都成为我生活的美好注解。我愿意拥抱这份宁静,与自己相处得更好。

## 翻新老屋 享受田园生活

我从小生长在农村,对大山有着天然的亲近感,在退休之前我就设想过很多次,以后回到大山隐居。前两年,身边的一位老邻居忽然跟爱人一起过起了“隐居”的生活,刚开始我没当回事,感觉这不可能长久,毕竟由喧闹的城市到宁静的乡下生活,短期徒刑还可以。没想到几个月再见到老邻居时,两人的变化还是很大的。老两口的皮肤晒得有些黝黑,最吸引我的是他们发自内心的笑意。邻居说他们两口子想趁着身体好,孩子大了不用操心照顾,集中精力把老家院子里的地摆弄好,冬天冷的时候地里不长东西,他们就把院门一锁返回城里生活。说实话,人老了喜欢静态,喜欢倾听大山溪水的声音,鸟语花香,在林中漫步、下棋、品茶,夜晚坐在自家的院子里赏月,看满天繁星……这也正是我向往的生活。

老家的房子在父母去世后,我每年都会趁节假日回去一两次,坐在熟悉的石凳上,我经常会想起小时候的点点滴滴。去年春天,回老家翻新老屋的想法终于从想象落实到了行动中。我家老屋的旁边是一片菜地,有100多平方米,韭菜、萝卜、大葱,家常的蔬菜一年四季都有,四周的瓜果长得也很茂盛,院子中间有一棵高大的无花果树,结的无花果又大又甜。我在菜园的旁边搭了鸡笼,六只鸡,四只鸭,很快就吃上了新鲜的鸡蛋。到了一定的年纪,我发现单枪匹马的生活并不乏味,无人打扰的日子其实格外舒心。在我看来,“独处”的生活方式,并不是说要完全与外界隔绝,而是通过精心安排自己的日常生活,来找到内心的宁静和快乐。“独处”并非“不合群”,而是一种生活状态,需要让自己的内心沉淀下来,才能真正领略独处的乐趣,从中获得精神上的满足,充实、丰富并提升自己的退休生活。

观海新闻/青岛早报记者 宋振涛 本版为资料图片

扩大朋友圈成为社交达人。

我的另一大爱好是京剧,平日里经常在家哼唱几句。渐渐地,我发现小外孙在我的熏陶下也喜欢上了京剧,我就开始教他,还给他拍视频发到家庭群里,用全家人的鼓励来激励小外孙继续学习。后来,我把自己和小外孙的表演视频发到朋友圈里,结果收获了很多点赞,每次我把朋友们发的点赞和鼓励的话拿给小外孙看,他都非常高兴,学习热情更高了,这也让我倍感有面子。就这样,在大家的鼓励下,几年下来,我和小外孙的唱功都有了明显进步。

我感觉自己的性格比较开朗外向,喜欢主动跟人打招呼聊天,已经上小学的小外孙说我是“社牛”姥爷。其实,很多时候你会发现,即使你很害羞,用一个简单的笑容,也会很快扩大你的社交视野,因为当你微笑的时候,会给别人一种友好且平易近人的感觉,就会使得他人主动与你对话。我爱生活、爱家人,平常帮子女接送孩子上学,经常分享陪伴晚辈成长的记录;除了这些,我也非常关心新闻,及时传递社会正能量。我喜欢摄影,喜欢旅游。每次旅游回来,我都会制作美篇美图。偶尔也会晒晒美食,比如自己包的菠菜鸡蛋馅包子,葱油饼、手擀面……满屏都是平常人家的温馨和幸福。我关注了很多个微信公众号,每天我都要浏览新闻、健康信息和法律知识方面的资讯。

另外,我的手机上有10多个微信群,包括同事群、同学群、邻居群,我会每天坚持“打卡”在群里推送一些新闻资讯和健康养生方面的内容,供大家学习参考。在我看来,学会手机群聊的老人,自然而然地会顺应新思想新潮流,在这个方寸之地演绎出丰富的话题。

退休是每个人都会面对的人生阶段,它标志着我们离开了熟悉的工作岗位,进入了全新的生活阶段。在我看来,退休是件好事,毕竟,退休了就没有工作的压力和责任,可以自由支配时间,享受无拘无束的生活。我是个不喜欢热闹的人,曾经看过书里的一句话令我印象深刻,“只有当一个人独处的时候,他才可以完全成为自己。”年轻的时候经常会因为陪单位的领导吃饭,自己还得佯装笑脸挨个敬酒;遇到不熟悉的朋友组的饭局,自己犹豫再三还是“被迫”参加……,很多时候,我们总是穿梭于人来客往的社交场,以为这样的交际可以联络感情,但是随着年龄的增长,我越来越不喜欢这种交际应酬,因为我发现,人前的推杯换盏并不能换来人后的推心置腹。我退休后喜欢一个人独来独往,电话设置成了静音模式,不再主动联系别人,一个人有空就散散步,看看书,钓钓鱼,睡到自然醒,生活过得平平静静。

我退休后最大的爱好就是读书,从古代诗词到世界名著,从政治哲学到人文历史,我阅读的书目种类繁多。我住的地方距离图书馆不远,平日里吃过早饭,我就会背上水壶去图书馆看书,图书馆的期刊阅览室是我最喜欢去的地方,我发现图书馆有不少和我一样,喜欢读书看报的老年人,大家专心致志地看书,认真做着自己喜欢的事情。现实生活中,很多老年人已经开始了和我一样的“独处”生活。他们有的喜欢一本书、一杯茶的陪伴;有的乐趣在笔墨纸砚中;有的背着照相机穿行在山水画廊中……

在我看来,退休后的“独处”生活是一种难得的享受,是对自我的一种尊重和爱护。在这个阶段,不再被外界纷扰,而是与自己建立更深刻的联系。有书可读、有



扫码收听 本版有声新闻

## 我和小外甥 共同成长

自从智能手机普及后,我就开始玩一些手机小游戏。从“消消乐”到“种菜”,后来,游戏不玩了,我迷上了短视频,每天在平台上刷新闻资讯、搞笑视频,还会将短视频转发到自己的微信朋友圈或者转发给亲戚朋友。