

心理运动 可帮助老人更好地退休

□安妮(“青未了·心理咨询工作室”特约作者)

新闻背景：第六届中国(山东)老龄产业博览会6月10日在济南舜耕国际会展中心开展，近百家公司为老年人提供多样化养老服务的养老机构亮相济南，获众多老年人的青睐。山东是全国老年人口第一大省，据统计，2013年底全省60岁以上老年人口已达1700万，占全省总人口的17%。

意想不到的“退休综合征”

赵老爷子中风了！真是出乎我们所有人的意料！我还清楚地记得，去年夏天，赵老爷子和我们一帮年轻的爸妈们一起风趣地聊天，说起农村留守儿童、空巢老人的事情，他非常感慨地说：“我们都算很幸运！”赵老爷子当时还是省直某局局长，周末，会抽空来看看孙子，经常给邻居孩子们带来好吃的，周围小朋友都亲热地喊他“爷爷”，但他绝对是最显年轻、最有派头的爷爷，经常是他在前边兴冲冲抱着小孙子，司机开着车慢悠悠跟在后面，组成一幅很有趣的画面。

仅仅大半年的时间，春节后刚从领导岗位退休，赵老爷子居然就中风了！所幸发现得早，抢救也比较及时，只是一侧腿脚行动不便。但这给赵老

爷子一家人带来的打击也足够大了，赵大妈的头发都急白了，儿子小赵也很发愁，说：“老爷子主要是刚退下来，心理上不适应，成天呆在家里，生活习惯又不好，喜欢喝酒吃肉，有时候吃晚饭喝点酒，看着电视就睡着了。一开始是右脚麻木，医生开了点药，让注意饮食，多运动，也没太引起重视，没想到，一天早晨起来，突然半边身子就不能动了，唉，愁人！”

为什么一个人退休前后身体和心理反差这么大？随着社会上老年人口的逐渐增多，退休人员的心理健康问题就变得越来越值得关注了。尤其是，退休几乎是每个人都会面临的一个生命转折。当某一天，某一个人不得不离开长期工

作的岗位，不得不告别早已熟悉的工作环境，短期内，如果心理调节不好，又找不到新的生活目标，他就会被一种浓重的责任失落感和社会剥夺感所笼罩，出现焦虑、抑郁、悲哀、失望等消极情绪，从而引发一种非常普遍的适应性心理障碍，即退休综合征。退休综合征使得相当多的退休人员出现意想不到的生理或心理疾病，以致迅速滑向“衰老”。

有数据显示，人们在退休后不能或者难以适应新的社会角色、生活环境和生活方式，不适应比例占10%-40%。著名作家刘心武也坦言，他曾一度遭遇退休综合征，他说：“65岁以后，各种症状哗的一下冒出来了，失落、抱怨、自怨自艾……要是撑不过去后果

真是不堪设想。”

杭州市第一人民医院临床心理科主任谢健表示，在他的门诊中，遇到过很多陷入退休综合征的病人。“很多老年人的情绪障碍跟退休有关，退休前越辉煌，退休后越失落。”他的建议是提前一两年做心理调适，最好再培养几个兴趣爱好，结交一批老年朋友，这样退休后的生活可以充实些。谢健大夫特别赞成“常回家看看”，他认为，子女常回家看看，不但对老人是一种心理慰藉，同时也可以早期发现老人的精神问题，早发现早治疗，老人的生活质量就有保证。现在不少老人不缺物质，生活也能自理，可是一旦精神上出了问题，整个家庭的生活质量都会下降。



“平衡有术”
系列(8)

迷失八卦

□蒋硕(心理咨询师、婚姻咨询师、“青未了·心理咨询工作室”专家顾问团成员)

“我部门一女胖子，跟部门一中年已婚男胖子搞在一起，大概是老一块加班日久生情了。那天公司聚会去KTV，两人喝多了溜到走廊激吻，被同事撞个正着。”

“我们那位总秘，是总经理的小三。总经理现在怕黏牙，撮合她和技术部经理在一起。那经理是个‘挨踢宅男’，哪见过这世面，还真动了心，四处请教如何表白呢。”

“老板请我吃饭，我心想这下要被潜规则了，谁知一顿饭下来全在打听我老公。难道老板看中了我老公一身肌肉？”

……

“男胖子担心外传，女胖子呢，知道已经传遍了，反而无所谓。半年调整的时候两人分到了不同部门，都没升成职。”

“总秘和‘挨踢宅男’快结婚了，听说马上要派新郎官去分公司当技术副总。要真这样，我包250元红包合适吗？”

“原来，老板知道我老公刚应聘到我们竞争对手公司了，叫我跟他套情报！各种威逼利诱啊，还有没有底线了？”

……

不八卦，不成活。职场若没这些狗血桥段，再多励志故事也嫌枯燥。而从心理学角度理解，人们渴望掌握更多信息，从而提升自己的竞争优势与人际优越感，所以即使是在虚实难辨的八卦中捕捉信息，也乐此不疲。可是，小心啊，对八卦沉溺太深，就成了问题，一个很严重的问题，我称之为“界域迷失”。

所谓界域，首先指的是角色界域。每人都会有一个原有人格，而在社会化过程中，每人又会构建起很多不同的角色，家庭的、职场的、同学朋友圈的。每个角色都有其角色人格，既与原有人格呼应一致，又相对独立，在适应不同现实环境的需要的同时，构筑起一个完整而多层次的人。人们对自己身上的各个角色人格的独立与统和驾驭得越好，心理健康程度就越高。而当职场、商场、家庭、地上情地下情全都搅在一起，像老话说的“公私不分”，其实就是缺少必要的心理场景区别。一旦抹杀了职场、家庭与情感世界之间的界限，不同角色之间也就发生了混淆，一个人始终身处同一个庞大而混乱的场域中，既是伙伴，又是情人，既是领导，又是皮条客，既是间谍，又是老婆，既是狗血剧情演员，又是到处传播的段子手……就这么混乱地运转着，且没有缓冲、释放与调节的空间，实在是不利于心理健康啊！

除了同一个人身上的角色界域，人与人之间的人际界域也很重要。平衡之术也好之道也罢，其中非常关键的一点，就是要掌握人际界域的合理尺度。热衷八卦的OL们，一八起来就没完没了，似乎每个人都与自己有关，每件事都与自己有关，太多人与事交织，怎会影响你的判断，你的情绪与行为？而一个八卦接着另一个，迷失的你早晚会走到你不该去的地方，到那时，“掌握信息”就未必是优势了。

所以，我得奉劝OL们，八卦这件事，小八怡情，大八伤身，万不可沉迷以致迷失。以下是三条保护性策略，供OL们参考：

第一，切勿主动八卦(当然也包括出演八卦女主角)。

第二，八卦别人的同时，务必自嘲。

第三，如果就某件事不知如何表明立场，不知如何答复询问，不知表示“知道”还是“不知道”好……请使用最高明的一招——微笑不说话。那会让你在守住节操的同时显得高深莫测，说不定会有机会知道更多。当然，别贪心，安全第一，健康第一。

策略如是，而尺度到底如何，只能在实践中掌握。掌握好了，多点趣味调剂职场，或还能得到有效信息支持成长；掌握不好，迷失于八卦之中，丧失了清晰的角色人格，沦陷在凌乱的人际关系中，那才是真正的艰难和无趣啊！



退休老人社交圈越大越健康

广州老龄委一项调查显示，96%的老人业余爱好就是看电视，很少出家门。人是群居动物，总窝在家里，心灵和身体就会受伤。只有出去走走，多与人交往，才能获得身心健康。

我的一位朋友在银行上班，工作特别忙，孩子出生后，公公婆婆刚好退休了，老两口就过来帮忙带孩子。但换了新的环境以后，孩子的爷爷就找不到朋友圈子了，老人家也很注重养生，每天雷打不动在家看《健康之路》、《养生堂》。除此之外，还爱看军事、新闻、戏曲频道，战争题材的电视剧，老电影也看得津津有味。

结果，在孩子两岁的时候，爷爷突然病倒了，脑梗，抢救过来后，在轮椅上坐了一年多，现在好歹拄着拐杖能到楼下晒晒太阳，但神情黯淡，沉默寡言，很让人担心。与爷爷不同的是，孩子的奶奶因为每天要买菜，要带着孩子到小区散步，结识了一大帮老太太，孩子们撒着欢玩儿，老太太们也自得其乐，拉呱、跳广场舞，精神抖擞，其乐无穷。

北京大学人格与社会心理学研究中心秘书长侯玉波也建议，退休老人不应自我封闭。一要多与家人在一起吃饭、唠家常；二要保持与旧友的关系，结伴钓鱼、爬山；三要

主动结交新朋友，可以参加象棋队、京剧小组等。实在没有伴，不妨上上网。美国密歇根州立大学最新研究发现，老人适度上网有助提高生活质量，抑郁风险降三成。儿女们不妨教他们学上网，并帮着申请QQ、微信号；还可利用自己的人脉、见识，帮老人结交朋友。

“老人退休以后，从忙碌的工作中一下解放出来，一时难以适应，有的表现出爱挑剔，有的则会变得多疑。对老年人来说，家人和社会两方面的关心和支持都很重要。”心理咨询师刘瑶特别强调说，儿女不仅要关心老人身体，还要特别注意老人心理

保健，和人交流是一种比较简单也很实用的“心理运动”，一些问题在交流中自然就过去了。

“我们都爱喝茶，但没想到这一小杯茶竟能填满退休生活。”上海老年大学现代茶艺生活班学员沈宗良说，学了一年茶艺课程后，他掌握了大量茶文化知识，并以茶会友，从此不再感到寂寞。“我在学校和茶博会等场所交了很多朋友，而且还教小辈们怎样喝功夫茶。”

来自天津医科大学临终关怀研究中心的一份调查也表明，退休带来的一系列变化，对退休者的生活都会产生较大的影响。退休后，社交圈越大越健康。

找事做，激发晚年正能量

不久前，一篇报道讲七旬外交官朱敏才夫妇退休后到贵州贫困山区支教，感动了许多人。朱敏才说：“人的一生总是要找事做，不管年迈还是年轻，都要有一股做事的精神。”事实上，做事的精神，就是一种正能量，有助于退休老人更积极地面对生活。

心理科谢健医生也表示，对于大多数老人来说，“偶尔跟他商量个事儿，听听他的意见，他会很受用的，重新找到价值”。谢医生说，每个人都需要一种“被需要”的感觉，老年人

更是如此。很多老人退休后，之所以心理失衡，变得失落、沉默，甚至忧郁，从心理学角度来看，这其实是一种缺失的反应——健康的缺失、情感的缺失、尊重的缺失等。

所以，老人退休后若想活得好，必须忙起来。那么，这期间老人最该做些什么事？美国威斯康星大学专家肯尼思·罗宾斯博士建议，退休后应保持乐观，各种活动应以健康为中心。比如，先制订一个切实可行的健身计划，做一个全身体检，了解适合自己的运动类型，循序渐进，让运动

变成生活的一部分；另外，退休后有更多的时间，可以研究新菜谱，怎样吃得舒服吃得健康；还有，最好与老伴和孩子保持更多的交流，家庭和和睦睦，心情自然好，这也是很多长寿老人的秘诀；当然，身体好的话，也可以继续做些小工作，“发挥余热”；最后，依然是多交友，多聊天，心胸宽阔，人也充满正能量。

笔者楼上的邻居，退休后，每年都和老伴自驾游，最远跑到了滇藏线，路上车子抛锚了，就和一帮年轻驴友一起想办法，老两口总是说干就干，

精神头十足。他们的子女都在加拿大，头几年，子女们怕他们寂寞，经常会邀请他们去加拿大度假，他们嫌那边寒冷，户外活动太少，就一直呆在国内，四处旅行，回来后整理好照片和文字，就是一本好书。我有幸收到他们馈赠的旅行日记，写得非常好，字里行间都是勃勃生机，连年轻人都羡慕他们的好身体、好心态。

心理专家马泽中认为，归根结底，越早思考和规划退休生涯，就越有可能拥有美满的退休生活。