

人们常说：“最美不过夕阳红”，可当年老退休的那一天真的来临，不少老人又会觉得心情失落，不知所措，甚至原本热情开朗的人也突然变得沉默寡言，即使儿孙满堂，仍觉得空虚寂寞……这种因工作习惯、生活规律、周围环境、人际交往等一系列因素变化而产生的较为强烈的不适感被称为退休综合征。近日，市场星报、安徽财经网(www.ahcaijing.com)记者对此进行了采访。

朱丽云 记者 马冰璐



# 失落 孤独 无力 无望 传说中的“退休综合征”你中招了吗？

专家：老人应积极调整心态，多结交新朋友，建立新生活圈

## 案例一：退休前忙忙碌碌，退休后无所事事

去年，61岁的高大爷从单位退休，说起自己的退休生活，他连说了三遍“不适应”，“退休前，每天都特别忙，生活也十分充实，如今退了休，天天无所事事，真无聊。”高大爷失落地说道。

退休前，高大爷的生活就是在单位和家之间，两点一线地忙碌，“主要是忙单位的事，开会、安排工作……每天都忙得不亦乐乎。”他说，那时候总想着什么时候能好好休息一下就好了，“可如今，整天闲在家里，我反而不习惯了。”

对于高大爷的失落，他的老伴吴阿姨也感到十分心急，“他性格比较内向，退休前也一直以工作为重，几乎没什么爱好。”吴阿姨说，自己比高大爷早退休5年，“刚退休时，我的心情也十分失落，花了三四个月时间才调整好心态。”

由于自己有过类似的经历，所以吴阿姨非常理解高大爷的沮丧心情，“他和我不太一样，我有许多爱好，所以很快便调整好了心

态。”她说，自己喜欢唱歌、跳舞，心情调整后，便加入了社区的合唱团和舞蹈队，“整天跟着志同道合的老伙们一起唱歌、跳舞，很快便不觉得失落、无聊了。”

“老伴每天的日程都安排得满满当当，可我天天跟一个闲人一样。”高大爷说，因为这事，自己还埋怨过老伴，“我希望她多在家陪我。”虽然知道自己的心态和状态都要调整，但他还是有些不知所措，“不知道该怎么调整自己。”

吴阿姨说，最近，她开始着手帮助高大爷调整心态，“我带着他一起参加社区活动，他不喜欢唱歌、跳舞，我就带他去社区书法班学书法，他还比较喜欢。”高大爷说，虽然学书法才两个多月，但自己已结识了好几个志同道合的朋友，“大家还相约一起去爬山呢。”他说，自己心情好了不少，也不觉得失落了，“我准备回头去老年大学学画画和太极拳，如此一来，一周七天，我有三四天时间都在学才艺，生活充实多了。”

## 案例二：老两口一起退休，一个淡定一个窝火

“今年年初，我和老伴一起退休，原本以为退休后，我俩能够开开心心地享受退休生活，可谁知，老伴一点也不开心，还经常跟我吵架。”家住合肥市沁心湖社区的胡阿姨说，最近自己比较烦。

“一直以来，我俩的分工是男主外、女主内，他主要忙工作的事，我在上班之余，多操劳家里的事。”胡阿姨说，自己退休后，并没有不适应的感觉，可老伴却觉得非常不习惯，“老伴退休前在单位担任中层领导，退休后，他总觉得自己生活空虚，无所事事，心情也不好，就像爆竹似的，一点就着。”

“以前，我俩从来没因为买衣服、做饭这种小事吵过架，可最近，为了一件衣服，我俩不仅吵了一架，还冷战了好几天。”胡阿姨说，前几天，她为老伴买了一件夹克衫，“因为他

的衣服黑色居多，所以我就给他挑了一件蓝色的，可谁知，他大发雷霆，说我不问他，就替他做决定。”听到他俩吵架，女儿就劝了几句，“女儿说他小题大做，结果他竟然说，自己在家没有话语权了。”

“事后，他跟我说，他也不知道自己是怎么了，就觉得退休后，整天无所事事，特别心烦，心里有股无名火，所以那天因为买衣服这件小事，就和我吵了起来。”胡阿姨说，退休后自己整天忙着做家务，帮女儿张罗装修房子的事，所以挺充实的，“老伴确实没啥事可做，这样下去，真不是办法。”

“我准备拉着他，一起去老年大学报名学书法。”胡阿姨说，女儿也准备帮老伴调整心态，“她准备利用节假日，开车带我们出去自驾游，让她爸爸放松心情，享受退休生活。”

## 专家：退休老人容易陷入四种不良情绪

国家二级心理咨询师周金妹表示，从心理方面来说，退休后的老人容易陷入以下4种不良情绪。

首先是失落感。这种情绪表现在两方面：有的人认为自己老了，不中用了，单位和社会不再需要自己了；还有的人退休前事业有成、受人尊敬，退休后一切化为乌有，受不了巨大反差。

二是孤独感。离开工作岗位后，社交活动和人际交往随之减少，子女又忙于工作，感觉自己是多余的。

三是无力感。很多退休老人不愿意离开工作岗位，是因为他们认为自己还有工作能力，还可以继续为社会服务，更不忍心离开奋斗半生的事业。然而，面对岁月不饶人的现实，他们既无奈又无力。

四是无望感。从忙碌到清闲，从同事朋友一大帮到门庭冷落，新的生活环境使不少退休老人无法适应，再加上身体逐渐老化，疾病不断增多，很多人感到心里突然被掏空了，觉得生活没有盼头了。

## 建议：积极调整心态，远离“退休综合征”

以前，一直坚守在工作岗位，习惯了上下班的生活，一直以为退休离自己还很遥远，结果突然有一天不用上班了，当理想和现实发生冲突时，老人往往还没有做好这个准备。那么他们如何才能快速走出退休后的烦恼呢？

“老人应积极调整心态，远离‘退休综合征’，还没有做好准备退休老人要从思想上转变，要知道，退休是新生活的开始，老人要放松心情，做一些力所能及的事，对社会有意义的事，重新找回自我，丰富完善退休生活，以平常心对待退休。”周金妹说，此外，还有一些没有兴趣爱好的老人，一旦退休，极易产生无所事事、失落、焦虑、烦躁等情绪，“因此，老人退休后，应积极培养兴趣爱好，有了兴趣爱好后，生活自然充实了，心情便也好了起来。”

“特殊时期，老人的反常表现却往往被家人忽视，子女工作较忙，体会不到老人在退休之后的心情和感受。”周金妹说，家有退休老人，家庭成员应该多多留心他们的日常表现，努力营造一种和谐、充满爱的氛围，让老人知道他在家庭中的重要性，来转移他在工作当中的位置，并为老人多创造一些体验新生活的机会，“此外，子女应多抽时间陪伴退休老人，多开导他们，帮他们摆脱失落的情绪，并鼓励他们走出家门，多与人交往，多结交新朋友，建立新的生活圈子，让自己的生活逐渐丰富充实起来。”