

退休的状态是接地气地生活

阅读提示

人间烟火,人得接地气地生活。人生百年之旅,想要潇洒就必须有自己的生活信条,轻松、豁达大度、坦然自若地活着。



朋友彩琴退休两年了,她说:退休了并不空闲,也不孤独寂寞,这两年里我每个月都会安排时间和家人、朋友一起国内外旅游,哪怕是在家的周边景区也是值得游览、拍些春夏秋冬季节不同的风景,朝霞满天、夕阳西下,不同的人、不一样的笑容,一张张照片再分类制成相册,赠送给照片主人,留下永恒的印象。彩琴的退休生活状态十分接地气。

有些人退休后,生活状态就不尽人意。如六月份刚退休的阿依,在职时是单位部门主管,整天忙碌着顾不了家。退休了,家人以为她可以高高兴兴地在家享清福了。可是,退休不到两个月,她整天沉默寡言,闷闷不乐,情绪忧郁、焦躁、失眠多梦,还动不动对家人发火,离家出走。面对阿依的突然变化,家人很是担心,便带她去了医院检查。医生说,阿依患的这种病叫“退休综合征”,是很多退休老年人的常见病。

如何面对退休,如何调整好心态,过好退休生活呢?关键是要正确认识退休这个事情。退休是根据国家有关规定,人工作到一定的年纪,退休是一种人生的必然。所以我们要抛弃那种“退休便是社会废人”的悲观思想和消极情绪,要把退休看成是人生的第二个春天。

退休了,一个人在社会中所扮演的角色转变了,也得歇歇脚了。当然,退休了,忽然

间觉得没事做,生活失去了节奏,产生孤寂之感,往日的生活和工作时的巨大差别是会有些不适应。但是,退休老人要从自身的兴趣、爱好等具体情况自我规划,将退休生活的内容安排得丰富多彩,例如继续兼职工作、为儿女照顾小孩,有条件的也可以种花种草种菜,量力而行考虑各种户内外活动、智力活动或体能活动,也可以是个人或集体活动,也可到老年大学结识新同学新朋友,一起学习绘画、书法、音乐、诗词等艺术,可以消除孤单与寂寞,陶冶情操,还可结伴休闲旅游等,提高退休后的生活质量,愉快地度过晚年。

有些人年轻时忙着单位工作,现在退休了正好弥补那些年想做的事、想见的人。想你一切所想,听你想听的声音,陪你最爱的人!退休了也要有退休人的正常节奏,做到起居有常,生活作息有规律,注意心理修养,提高心理健康水平。退休的人了,切莫执着,不要再为鸡毛蒜皮的小事而斤斤计较;不要再为想不开的烦心事而彻夜不眠,不要再为看不惯的人和事而据理力争,人生没有完美,善待每一个遇见,珍惜每一次缘分。

人间烟火,人得接地气地生活。人生百年之旅,想要潇洒就必须有自己的生活信条,轻松、豁达大度、坦然自若地活着,这就是生命精彩的路径,最接地气的、最好的退休生活状态!

(市直 兰妮)



奶奶手里拿着刀

那天,小孙子皮个没完,我说了几遍他都不听,我生气地说:“不听话,让你奶奶来收拾你。”

老伴过来后,往小孙子的屁股拍了两巴掌,大声呵斥了几句。小孙子哭着老实了,老伴去厨房做饭了,我趁机把他教育了一番后说:“去,给你奶奶保证,以后不调皮了。”

小孙子低着头向厨房走去,没到门口却又跑了回来。

我问:“你怎么不进去说啊?”

小孙子一脸惊恐地说:“爷爷,我害怕。奶奶手里拿着刀呢!”

(汪小弟 63岁)



持家要朴实,为人要诚实,做事要扎实,处世要务实。

(任行宽)

困难不可怕,可怕的是缺少战胜困难的勇气。

(马庆昌)

朋友如茶,须品;相交如水,须淡。

(张志远)

做人赢在格局,输在计较。

(范广运)

“文明健康 有你有我”公益广告

保护未成年人
保护未成年 温暖爱心田

【共建和谐丽水 共享幸福生活】

