

老人退休后 如何结交新朋友

专家:交友要“志同道合”同时勿忘防骗

常言道,千金易得,知己难求,人到暮年,能有三五好友为伴,最为难得。调查显示,5成多老人退休后交到了新朋友,而共同兴趣爱好和共同语言是重要因素。近日,记者对此进行了采访,专家建议,老年人不妨以兴趣为纽带结交新朋友,在结交新朋友的同时勿忘防骗。

□ 陈红 记者 马冰璐



数据:5成多老人退休后结交新朋友

A 据统计,我国空巢老人约占老年人总数的一半,独居老人约占10%,孤独的心境和单调的生活是常态。据一项针对“老漂族”的调查显示,71.5%的老人表示“社交圈子窄,会孤独寂寞”;56.9%的老人“来到陌生的城市无所适从”。

记者对40位退休老人进行了调查,发现5成多老人在退休后结交了新朋友。从交友现状看,老年女性比男性更易交友,外向的老人朋友更多。调查还发现,退休后,老年人的交友地点更加多元化,公园和广场是老年人最“青睐”的交友地点,紧随其后的是社区活动中心、小区。除此之外,还有一些人在超市等场所结交到了新朋友。

说到交朋友,老人们最看重的便是有共同兴趣爱好和共同语言。据了解,通过上老年大学,或加入各种兴趣圈子,也是结交新朋友的一种重要方式。此外,加入健身队,或者报团出游等,都是交友的好办法。

调查中,记者发现,也有几类老人有着交不到新朋友的困扰,比如,性格本就内向的老人容易“自我隔绝”,不愿结识新朋友;不少老人为了子女“背井离乡”,来到陌生的城市照顾子女,帮带孙辈,但因语言不通、习俗不同等因素,让他们在结交新朋友时既满怀期待又害怕失败;一些老人则因不适应退休生活,导致心情不佳,进而失去结交新朋友的兴趣;还有一些老人因为喜欢攀比,导致“人缘不佳”。

“老漂族”想交友又担心遇挫

B 57岁的陶阿姨老家在安庆,两年前退休后,她来到合肥帮忙带外孙,去年秋天,外孙上幼儿园后,她的空闲时间一下子多了许多,“除了早晚接送外孙,晚上做一顿晚饭外,剩下的时间,我要么在家对着电视发呆,要么在小区里瞎溜达。”她说,自己也想交朋友,可人生地不熟的,加上说话口音有点重,“所以担心遇到挫折。”

“最近两个月,我萌生了回老家的念头。”陶阿姨说,亲朋好友都在老家,自己一个人在合肥太孤单了,“可我把想法和女儿说了后,她不同意,说我在老家生活,她不放心。”

陶阿姨不想给女儿添麻烦,便断了回老家的念头,“最近半个月,女儿每天下班后,便早早回家陪我,周末也会抽时间陪我出去玩。”陶阿姨说,虽然如此,自己还是想交一些朋友,“女儿帮我报名参加了社区的手工班和插花课堂,希望在那儿能交到新朋友。”

社区活动助老翁交到知心好友

C 3年前,吴大爷从单位退休,并和老伴一起搬到位于合肥市王卫社区的儿子家中一起生活。“刚来时,小区里的人我一个都不认识。”性格开朗的吴大爷说,这可把他急坏了,“儿子建议我经常参加社区组织的活动,这样一来,不仅能丰富退休生活,还能结交到新朋友。”

参加了几次由社区关工委、工会举办的活动

后,吴大爷认识了第一个朋友老刘,“老刘和我一样,都喜欢看书、下棋。”几次闲聊让吴大爷发现,老刘和自己不仅有共同爱好,还有共同语言,两人很快成为知心好友。

在老刘的介绍下,吴大爷又认识了几位志同道合的同龄人。如今,他们不仅结伴参加社区组织的活动,还经常一起相约下棋、钓鱼,“前段时间,我们几个人还‘组团’去黄山玩了一趟呢。”

以兴趣为纽带结交新朋友

D 对此,国家二级心理咨询师周金妹表示,朋友在每个人的一生中扮演着非常重要的角色,“有时候,朋友是坏情绪的出口,当老人与孩子观念不合、与老伴发生矛盾、想寻求情感慰藉、有很多心事难以向家人、爱人、子女诉说时,朋友就是最大的依靠。对于多数老人而言,同龄朋友与自己有着相似的人生阅历,在很多事情上更能感同身受。心情不好时,找几个老哥们喝喝茶,拉上几个老姐们跳跳舞,都是极好的情绪排解方法。”

此外,朋友可以激发学习兴趣,老人的脑力活动明显减少,进而加速大脑衰退。“三人行必有我师”,交朋友能将老人带入很多未知领域,激起对新知识的好奇心,培养主动学习的意识,锻炼思维的敏锐度。周金妹表示,荷兰的研究者发现,朋友少、孤独感强的人患老年痴呆的几率比普通人高出1.6倍。不管有多少朋友,只要经常参与社会互动,就能让思维能力和认知敏感度保持活跃。

“朋友还有一大作用便是重建社会支持系

统。”周金妹说,人老了,容易对自我价值产生怀疑,甚至自暴自弃。广交友能让老人找回在人际交往方面的自信,肯定自我价值。老人若能和晚辈成为朋友,用轻松的方式给他们传授人生经验,就能获得家人的尊重。在社会活动中,老人也可借助积攒一生的智慧影响旁人,结交更多朋友,丰富自己的生活和精神世界。

周金妹表示,除了老朋友,老人也可以多结交新朋友。如何结交新朋友呢?周金妹建议,首先可以关注“玩什么”,以兴趣为引线。交友贵在志同道合,共同爱好能为彼此提供更多话题,增进了解;其次,通过自己的技能建立朋友圈,比如帮邻居修电视、水龙头,做点工艺品赠送他人,甚至一起交流带孙心得等,都能巧妙地扩大圈子;最后,保持心态平和,少些攀比心。“需要强调的是,老人交友不要有太多的功利心,聊天话题尽量轻松,不要互相攀比。此外,子女应鼓励和帮助老人,比如给老人报名参加老年大学、鼓励他们参加社区活动等。”

结交新朋友的同时勿忘防骗

E 由于子女忙于工作或不在身边,老人不仅生活孤单寂寞,还更容易上当受骗,“子女在鼓励和支持老人结交新朋友的同时,应多和老人交流,并重视情感沟通,满足老人被爱和被关心的心理需求,此外,还应多给他们讲解防骗知识。”周金妹提醒,老年人交友应远离三类人:不法商贩或允诺给予最大利益的人、陌生而又主动亲近的人、推销各种保健品的“熟人”。

“老年人要捂紧自己的钱袋子,大部分诈骗

分子交友的最终目的,都是盯着对方的财物。他们经常在和对方开展十天半个月左右的闲聊后,便以看病缺钱、急用等理由,让对方给自己汇款。所以,老年人在交友时一定要勿忘防骗,不要和对方发生钱财上的往来。”周金妹提醒,此外,老人在结交新朋友时一定要注意验证对方的真实身份,涉及钱财时,要保持高度警惕,不要轻易将钱财交给对方。即使借了钱,也一定要保存借条以及汇款记录等,一旦发现被骗,应及时向公安机关报案。