

心闻关注

为啥“不退盼退,退了更烦”

□ 记者 李永高

近日,市民陈先生打电话诉说了自己的苦恼:按单位规定,今年1月过完,他就要退休了。没到年龄时,他盼望着“早点儿退休”,真等到了要退休的时候了,他就觉得心里空落落的,还烦躁不安、看啥都不顺眼。陈先生很困惑:难道今后就只能这样无所事事,等着老去了吗?

记者从市劳动保障部门了解到,由于上世纪40年代末50年代初出生的人陆续退休进入老年人行列,2009年全国老年人口由年均增加311万人激增到800万人。我市也已进入退休高峰期,近两年来,每年新增退休人员两万多名,其中许多人都曾为洛阳工业建设作出过重大贡献。

记者经过走访发现,这些人年龄都在六十岁上下,处于更年期,身体正在由盛转衰,忙惯了,猛地闲下来,免不了要经受巨大的心理落差。因此,他们需要全社会更多理解和关怀。

那么作为“准老人”,他们



自己怎样做才能实现“退休心理”的“软着陆”呢?

对此,我市高级心理咨询师李曙亮这样分析:“不退盼退”,是因为工作压力太大,辛辛苦苦干了几十年,实在是想歇歇脚;“退了更烦”,是因为多少年已经习惯了这样的忙碌生

活,猛然退下来,真有点儿不适应。这是人们在退休前后的正常心理反应,他建议大家可以从以下几方面调整自己的心态,顺应生活的这一正常变化,减少退休前后的心理落差。

离开原来的工作岗位、熟悉的同事,难免会产生失落感

和孤独感。这时应重新建立自己的生活圈子和生活规律,多到文化广场上参加一些娱乐活动,并安排好自己的日常生活。

老有所学、老有所乐,结合自己的兴趣爱好,选择学点儿书法、绘画、种花、养鸟、养鱼等知识,丰富晚年生活。

注意身体健康,加强营养,做到饮食有度,常去练练太极拳。

重视亲情,与家人和睦相处,相伴相依,享受天伦之乐。

保持乐观的态度,少发牢骚、不讲怪话,心平气和。

游览祖国的名山大川,感受祖国日新月异的发展变化。

阅读书报,练练书法,散步,跳跳舞,身心俱健。

多交棋友、茶友,对弈、品茗,谈古论今,乐在其中,还能防止脑细胞衰退,延年益寿。

总之,面对退休,“准老人”要积极顺应生活正常变化,重建新的生活目标,培养新的兴趣爱好,用心享受幸福的晚年生活!

“80后”怀旧有理

□ 记者 朱娜 实习生 王敏

“80后”们还记得纸飞机吗?还记得中学英语课本中的“李雷”和“韩梅梅”吗?近期网上涌现出一批有关“80后”怀旧的话题,比如1997年、纸飞机、“李雷”和“韩梅梅”……这些话题引得“80后”们集体怀旧。

2008年,有网友在天涯论坛上发帖:“我要回到1997年了,真是舍不得你们。”这个普通的帖子在过去一年多的今天不仅没有沉没,还引得近百万人访问,上万人回帖。回帖者多为“80后”,内容多是怀念逝去时光或表达对过往的遗憾之情。有网友问:“小时候玩纸飞机为啥先哈口气?”这个问题被称为留给“80后”的最大“悬念”,引起百万网友讨论,答案虽然各有不同,但“好美好的问题”“好美好的回忆”却是他们共同的心声。“李雷”和“韩梅梅”是“80后”上中学时用的英文教材中的人物,前不久以这二人为主题的歌曲《李雷和韩梅梅之歌》在网上流行,不少“80后”听得泪流满面。接着,印有两人图案的T恤、茶杯等产品也受到热捧。

都说怀旧是老了象征,可“80后”的小青年们怎么这么早就开始怀旧了呢?对于提早来临的“80后”怀旧,我市资深心理咨询师杜彬分析,现实的压力和未来的不确定性让“80后”们提早怀旧。“80后”们陆续到了三十而立的年纪,并渐渐成为社会主力人群。在需求日渐多元化的社会中,他们面临工作、买房、结婚、生子等压力。尽管他们中有少数人“立”了起来,但大多数人还在为生活努力奋斗。现实的压力让他们不敢期待未来,于是他们便把目光投向过去。与现实的不如意相比,无忧无虑的少年时代总是那么美好。当这种怀旧遇到网络,就进一步被放大成了一种集体情绪。

杜彬建议,适当怀旧并无不可,美好温暖的回忆可以让人缓解压力、宣泄情绪,但不要试图把过去、现在与未来分裂开。怀旧时可以想想现在的生活比过去方便、多彩和优越,这样可以促使人们感恩当下的生活,也能缓解压力。好好计划将来,多向同龄人中的佼佼者看齐,这样有助于找到人生的目标。当然有了目标,还要在当下认真地努力地为未来做准备。当你拥有充满回忆的过去、努力奋斗的现在和计划有序的未来,就会拥有更真实、更美好的人生。



职场心理

谁“偷”了你的时间?

□ 记者 朱娜 实习生 王敏

“逛街?没时间啊,最近太忙了!”这句话被许多年轻人挂在嘴边,头两个字可以换成约会、聚餐、谈恋爱,甚至睡午觉等。他们真有那么忙吗?还是心理在作怪?

家住涧西区的齐女士25岁,今年刚大学毕业,在我市一家集团公司工作,到现在已经快半年了。半年来,初出茅庐的齐女士整日为工作忙东忙西、战战兢兢,一刻也不敢放松。“我有好多事想做,就是没有时间。没时间逛街,没时间见朋友,没时间谈恋爱。”齐女士说,“我突然觉得自己变得很忙,即使放假,可还是心里慌慌的,总觉得有很多事要放到假期去做,自己很忙没时间。”齐女士觉得很累,但她很快发现有这

种感觉的不仅仅是她自己,她的很多同学、朋友也整天喊着没时间。

我市资深心理咨询师杜彬分析,“没时间”的状态其实是一种焦虑,它由事而起,但不完全与事有关。当今社会,人们生活节奏快,需要做的事情很多,同时让人们分心的东西也很多,如电视、网络等,有时一个网站就能让人“逛”上一天。在这种情况下,如果不能合理地安排时间,就很容易让自己陷入“没时间”的困境。比如重要的事情没有及时做,最后匆忙完成,既完成得不够完美,还觉得压力大又紧张。长期处于这种状态就会引起焦虑,还会降低睡眠质量、影响身体健康,甚至由于“没时间”与人交往而影



响人际关系。

杜彬建议,“没时间”的人可以记录下最近一段时间他是怎样度过的,找出其中被浪费的部分,找出自己做的事情中哪些是最有价值的,以后多把时间用在这些事情上。找一些专业书籍,学习如何掌握时间,安排固定的时间用来读书和与人交往。安排一些机动的时间用来应对突如其来的事情,定期安排一段时间用来“浪费”,做些能让自己愉悦的事情,哪怕是发呆也行。“放松”的时间最好安排在睡前半小时到一小时,有助于睡眠。当你能够安排好时间,处理好想做的和要做的事,当你成为时间的主人,这种焦虑就会自动消失了。

心理小测试

洋快餐测你野心指数多高

走进西餐快餐店,点好了食物,你会先吃哪一种食物?

- A.薯条
- B.汉堡
- C.饮料
- D.甜点

选择好了吗?一起来看看答案吧!

选A的人:野心这件事对你而言,好像有点遥不可及,你是一个心思很单纯的人,虽然平时对工作也只是打哈哈的心理,一旦你想表现得很有野心,很抱歉!别人也能一下子看穿你的企图!

选B的人:你是一个心思颇为直接的人,做事也很直接,从不会考虑太多,更不用说别人的感受了,所以你是一个一心一意想往上爬、企图很明显的人。

选C的人:你是一个属于鸭子划水型的人,你从不正面去表示你的意图,喜欢从侧面去打探事情,有点儿爱八卦的倾向,而且对于野心这件事,虽然内心有,但在表面上却装作很讨厌野心的样子。

选D的人:你真是一个反其道而行的人,对于野心,你

有自己的想法,对于争取,你总用和人不同的方法进行,对别人而言,你是个不一般的人物,别人也不会轻易得罪你。(来源:搜狐星座社区)

《心理小测试》栏目主要是搜集一些有趣、好玩的心理测试小游戏,供大家在工作、生活之余自娱自乐一番。您姑且测之试之莫当真,能为您的心理减压才是我们的心愿!

