

减轻家庭经济压力、身体条件年富力强、追求自身价值再实现……

退而不休 开启事业“第二春”



今年,广大的60后生人正在陆续步入退休年龄,是做一个退休老人,还是做一个老年“打工人”?不同的老人会做出不同的选择。近日,早报热线82888000接到几位读者打来的电话,讲述了自己退休后“再就业”的体验和经历。

●讲述人:杨红 ●职业:退休会计
●年龄:59岁 ●记录人:春雨

退休后“闲”出一身病

我退休之前一直从事会计工作。刚退休的时候我感觉如释重负,终于不用每天打卡上班,可以每天睡到自然醒,可以彻底放松自己了。我计划好了想去周游世界,可是,现实中总是有太多的意外发生。

也许是因为更年期的原因,退休最初的那几年,我总是感觉身体不舒服。我年轻的时候睡眠不好,一旦过了睡觉的时间点,就很难入睡,所以我上班的时候很少熬夜。退休后,失眠的情况越来越重,晚上睡不着,我就干脆起来干活,擦地、洗衣服、蒸馒头……因为晚上睡不好,白天就会昏昏沉沉犯困,什么事都提不起精神,而且脾气变得非常暴躁,经常会多愁善感,白天一个人在家,我会无缘无故大哭一场。

女儿见我这样,就带我去医院检查,大夫给我开了调理更年期的药方,同时告诉我,要调整心态,让自己的生活丰富一些,转移一下注意力。通过看书我也了解到,退休是人生的一次重大变动,老年人在生活内容、生活节奏、社会地位、人际交往等各个方面都会发生很大变化。有很多老年人因为不能适应而出现情绪上的消沉和偏离常态的行为,包括老年期抑郁、老年期焦虑、离休综合征等等,进而影响到生理健康的问题也很多。于是,我决定给自己找点事做。

我平时很喜欢做饭,孩子上学的时候,我每天都给她做好午饭带到学校去,现在女儿工作了,正好我也退休有时间,我就给她做好午饭让她带到单位,我说自己做的饭菜一是卫生,另外营养搭配更均衡。女儿经常会把我做饭的视频发到网上,也收获了不少点赞。

涉足新行业让我成“网红”

我最拿手的是做葱油饼和茭瓜馅锅贴。有一次朋友来我家吃饭,尝了我煎的锅贴夸赞道:“你这手艺,都可以开个锅贴铺了。”朋友的话让我灵机一动,趁着我现在有时间和精力,何不开个面食铺试试。我把想法跟家里人说了,女儿很赞成,老伴有些犹豫,怕我太累,也担心我做好的东西没有人买,我瞪了他一眼说:“不试试怎么知道行不行!”

说干就干,女儿帮我选好了店面,离我家也就十分钟的路程,旁边就是超市和饭店,人流量比较大。老伴负责店铺装修,很快,我的小店就开起来了。刚开始来买的人不多,为了宣传促销,我印了不少的宣传单,在小区附近发放。后来,女儿帮我开了视频号,我就发视频教大家做各种面点,抽空还会跟大家分享一些健康饮食方面的知识。渐渐地,我的面食铺生意火了起来,不少顾客都是慕名而来。我还建了几个群,在群里,我给大家分享自己制作的各种美食。看到邻居家的小孩子不愿意吃饭,我就想到用火龙果汁、菠菜汁、胡萝卜汁和面,做成形状可爱的小动物面食。我把制作视频发到微信群里,这种不添加任何色素,颜色鲜艳,外形可爱的小豆沙包,很受年轻妈妈喜爱。

现在,我每天除了忙着做面食,打理店铺的日常事务外,还要录视频,剪辑视频,教大家做面点,我还学会了使用修图软件,忙得不亦乐乎。晚上回家累得倒头就睡,白天精力充沛,感觉自己浑身都是劲儿。在我看来,每个人在退休前,都应该给自己设立一个计划,安排些新的事情去做,保持工作状态,不与社会脱节,从一定程度上可以减少各种身心疾病隐患的发生,增加社交联系,让生活更有意义。

通过我这些年的创业,我渐渐明白了一个道理,退休仅仅是人生的一个转折点,更好的自己或许就藏身在我们剩下的岁月里,有待我们自己去发掘。

观海新闻/青岛早报记者 宋振涛



资料图片

●讲述人:王强 ●职业:企业退休员工
●年龄:63岁 ●记录人:春雨

提前规划好退休生活

我退休之前在单位的机械车间工作,学的就是这个专业,这么多年也可以说是专业对口。很多人都盼着退休,觉得退休了就可以干点自己喜欢的事情,其实我也很期待着能够退休,除了可以拿到每月固定的退休金外,还可以再找份工作,反正我是没打算让自己闲下来。

我和老伴都是普通的工薪阶层,儿子已经成家,小孙子今年3岁,主要是亲家帮忙照看。我和老伴的收入加起来也够吃够用,主要是想帮衬一下儿子。为了给儿子娶媳妇,我给儿子贷款买的房子,首付款是我和老伴出的,儿子自己还贷款,每个月要还3500多元。儿子的工作不是很稳定,这之前已经换了好几份工作,所以收入也不是很多,虽然说儿媳妇在早教机构当老师,收入还可以,但两个人每个月要还房贷,还要养孩子,钱根本不够花。再加上自从有了孩子后,亲家从农村老家上来帮忙看孩子,又增加了不小的日常开支,儿子的生活压力可想而知。老伴心疼儿子,跟我商量说,既然亲家帮忙照看孩子,我们就每个月贴补点钱给儿子家,这样一来,我们两口子的收入也就显得有些紧巴了。

我在退休之前就开始打算退休后干点什么,和我关系不错的几个老同事,退休后都没有闲着,有的自己开公司,有的找了份看仓库的活。最初,我打算退休了去干保安,这个活没有什么技术含量,但是需要值夜班。因为我有血压高,老伴担心我值夜班睡眠保证不了,不同意我的想法,说再找找看。我还去过企业招聘会现场,因为我是学机械出身,对机械加工比较了解,在现场我和一家招聘企业的负责人聊得很

“实现价值让我更自信”

我回去和老伴商量了半天,这家企业给出的条件待遇还不错,而且厂区附近有职工宿舍,平时住在宿舍里,每个周末可以回家。我跟老伴说,我平日里也没有什么其他爱好,真要退休休闲下来,每天无所事事,心里肯定有落差,趁着我现在身体好,可以再干几年,多挣点钱,也能帮孩子们减轻点负担。老伴同意了我的想法,就这样,我在退休后不久,就到新单位“上岗”了。

我所在的车间班组有5个人,我是他们当中年龄最大的,其他几个人都是刚刚工作不久的年轻人。车间领导找我谈话,说让我带带这些年轻人,我说没问题。我觉得我们这些老技工如果能将自己累积的从业经验、关键技能、技术要领等传授给年轻一代接班人,对于年轻人的未来成长能够起到很好的促进作用。平日工作中遇到技术难题,大家会向我请教,我教得仔细,年轻人也都学得认真。因为是住集体宿舍,大家都很照顾我,中午会主动帮我打饭,我也经常和大家一起聚餐。和年轻人在一起,我感觉自己的心态也年轻了许多,更有自信面对退休生活。

现在我每个周末回家,儿子、儿媳都会抱着孩子,买很多好吃的回来吃饭,儿媳妇特意给我买的蛋白粉,她说:“爸,你在外面那么辛苦,营养一定要跟得上。”我们的家庭氛围比以前好很多。在我看来,人生就是一个过程,不管你愿意还是不愿意,这个过程都要走完。活着本身就是一种意义。在经历了很多不顺心、不如意之后,依旧能够勇敢地面对生活,才是最大的圆满。人生有许多不曾在意的美好,我们要学会珍惜当下所拥有的一切。



扫码倾听
本版有声新闻



扫码加入
早报银龄俱乐部