

“搭子”社交 老有趣儿了

退休后的共同爱好 让老年人更享受“搭起来”的快乐



青岛早报 市老年大学 联合主办

跳舞“搭子”、旅游“搭子”、遛娃“搭子”……这段时间，“搭子”式社交在年轻人群体里火了起来。所谓搭子，是指因某一共同兴趣爱好或共同需求而结合成的社交关系。其实，不止年轻人，老年朋友也同样喜欢“搭子”社交。

“搭起来”享受进步与快乐

“搭子”一词，虽然最近才“火”，但是由来已久。最早可以追溯到19世纪末的德国柏林。当时，城市中出现很多小型沙龙，这种从私人空间延伸至公共空间的辩论、谈话和“搭子”这种基于情境、寻找“关系”的社交类似。此外，在2007年出版的《上海话大辞典》中，将“搭子”解释为：“一起打牌的人，引申为合伙人”。当下，“搭子”在这些含义的基础上被赋予了更“精准”的含义：一种新型、垂直、细分领域的精准陪伴和社交关系。

从年轻人中的流行，走向老年人也热衷享受“搭子”社交，不少老年人向记者讲述了其中的缘由。一位老人说：“我们这辈人，一直以来交往都讲究礼尚往来、人情世故，生怕失礼了、怠慢了，这样时间久了也很累。现在退休后，兴趣爱好活动多了起来，原本不熟悉的陌生人反而因为这种‘搭子’社交而更轻松舒服，没有压力。”

临海的燕岛山公园，是家在珠海路街道的张捷最喜欢的休闲场地，身为舞蹈达人的她虽然已60岁，但一跳起舞来却丝毫不输年轻人，随着悠扬的音乐，轻盈的身体翩翩起舞，转圈、踢腿……洋溢着青春的活力。每天晚上7点左右，张捷会喊上几个邻居，她们一起在燕岛山附近锻炼、一起跳广场舞。说起自己的“跳舞搭子”，张捷笑着说，“退休后结识了一样有着舞蹈梦的朋友，我们现在有了时间可以一起学习、切磋，更能通过曼妙的舞步、真诚的笑容，将退休老人积极向上的面貌传递给无数的观众。”

同一个社区的陈女士告诉记者，张捷是自己的“跳舞搭子”，也是“老师”，“从去年开始，张捷就把在市南区文化馆培训的群众广场舞学到手，回来再教给我们，现在每天一起练习跳舞，是最期待的事儿！”74岁的王岚是广场舞队伍里年龄较大的，但是一样精神飞扬，她说，若不是因为有这么多好“跳舞搭子”相互支撑，自己不会很快从疾病中走出来，“原先总是懒洋洋地不想出门，感觉一个人在家很孤单也无趣，大家拉上我一起跳舞，让我逐渐爱上了这样的生活方式。很感谢她们！”

白天“跳舞搭子”们各忙各的，到了傍晚又不约而同聚在一起，练舞、锻炼、交流，相互监督，一次也不耽误，经过磨合，大家的广场舞水平日渐提高，经常代表街道社区参加舞台表演。



共同的爱好 共同的快乐

“你刚才的声调高了，再来一遍。”“好，再试。”“预备，起！”音乐广场上，海风吹拂，一曲萨克斯合奏的《我和我的祖国》也随风飘了出来，虽然谈不上专业，但韵味显而易见。

两位花甲老人旁边有散开的琴盒、密密麻麻的乐谱，67岁的张先生告诉记者，他住在浮山所附近，这半年来，晚饭后跟他的“乐手搭子”老黄一起来练习，是特别享受的事儿。“吹萨克斯可以练肺活量，我退休后萌生了学习萨克斯的念头，但在家练习影响邻居，独自在小区里练习又有点不好意思，直到偶然在音乐广场碰上了老黄。”张先生说道，因为他之前没有基础，一度觉得太难想要放弃，幸亏被老黄劝住了，“我的‘搭子’真是帮了大忙，不仅每天陪我一起练习、指导，还经常鼓励我，夸我又进步了。”两个“老伙伴”晚上一次最少练习两三个小时，现在，张先生也能吹奏出《送别》《夜上海》《九儿》等不少歌曲。

原来，张先生和黄先生年轻时都当过兵，性格脾气相投，又有着共同的兴趣爱好，有更多的话题聊，一来二去他们的“搭子社交”就自然而然形成了。“我们这个年纪，可以找到一位志同道合的伙伴是一件特别高兴的事儿。”黄先生说，他们一般一周出来练习四五次，最初他会从口型、手势、气息、指法等每一个环节帮着张先生进步，现在两人的水平已经不相上下。他说，“搭子式社交”也要注意说话的分寸感，“都是老年人，初学乐器不容易，千万不能说过头话。”

在市北区文化馆，在齐绣非遗传承人黄凤创立的齐绣红坊内，炎夏的燥热消失不见，有的是“刺绣搭子”相聚的宁静和快乐。这里有年轻人，也有很多退休不久的刺绣爱好者，“没想到退休后因为刺绣又认识了很多新朋友，我们相见恨晚，每天都想坐在一起刺绣、聊天……”“共同的爱好，共同的心愿，感受共同的快乐！”当记者问起作为“搭档”的感受，大家这样说。

网络平台提供更多机会

采访中，不少老年朋友表示，“搭子”既满足了社交需求，又能在接触新鲜事物的过程中给自己帮助。72岁的杨丽就表示，没有“搭子”一起学习，她可能不会坚持学习摄影剪辑，在很多的学习、运动等活动中，“搭子”能起到互相激励、监督的作用。

随着社会发展，老年朋友找“搭子”的方式也在变化。许多读者表示，以往“搭子”多来自现实生活中认识的小区邻居、同学、同事等，而随着互联网在中老年人群中的渗透率越来越高，通过网络社交平台结交的“搭子”越来越多。比如，微信群、视频号、美篇等。

61岁的市民李芳去年刚退休，一直喜欢旅游的她想趁时间充裕游览祖国大好河山，这半年来，她已经和“旅游搭子”出去旅游了三次，一一打卡了江南古镇、重庆成都、草原风光，“旅途

过程中很开心、很满足，这多亏了我的‘旅游搭子’。”李芳告诉记者，今年初原定的行程因老伴临时有工作不能陪同，这让她有些沮丧，“没想到很快在视频号上发现了一位退休老人，她经常发外出游玩的视频，我试着跟她联系起来，熟悉后发现我们有很多共同语言，于是便约着开启了旅途。”

在李芳看来，如果邀亲密的朋友一起旅游，朋友因为有其他安排拒绝了，自己心里可能会有想法；朋友若是答应了邀约，那么将来朋友的一些邀约自己也必须答应，一来二去，付出的情感成本更高。但如果是和“旅游搭子”一起出去，付出的情感成本要少很多。在很多人心中，“搭子”更像是一种为了对抗孤独而尝试与人建立联系，但不用付出大量情感维系的合作关系，这是一种无压力社交，聚时彼此陪伴，散时保持独立，让人有更多的自主选择权和自由空间。

特别提醒

“搭得好”需要真诚尊重

“搭子”社交是一种因志趣相投而相互吸引、一拍即合，往往还会收获更好的社交体验，可以通过“精准陪伴”填补“心理空缺”。心理专家认为，对于老年群体而言，情感需求大但是社交渠道少，“搭子”社交确实是一种低成本的社交模式，它在满足社交需求的同时，也淡化了需要付出的时间和情感成本，让人们不必花费过多的时间和精力去建立和维护关系。

新式社交和传统的亲密关系不仅并行不悖，甚至可以相互转化。无论是新型“搭子”还是传统意义上的朋友，人际关系的建立与维护都需要真诚的态度与付出，才能真正为老年群体的日常生活带来别样趣味。在面对这种新式社交时，依然要认真对待，抱着相互尊重的态度。同时，“搭子”要想“搭”得好，也需要有分寸感。对此，很多人也颇有体会，杨丽现在的摄影搭子刘萍，与她年龄相仿，去年两个人相识于老年大学的摄影课堂，经常相约，开车去拍日出、流水、瀑布等。杨丽表示，她和刘萍只交流拍摄技巧，彼此的生活隐私情况很少提及，“我们目标一致，好好学摄影就可以了。”此前，她也曾有过一个摄影“搭子”，两人无话不谈，最终因为对家庭琐事意见不同而产生分歧，如今已很少来往。

此外，需要提醒的是，老人在参与“搭子”社交时，要提高自身的警惕性及保护意识，学会辨别真假信息。

观海新闻/青岛早报记者 杨健
图为本报资料图片



早报
银龄俱乐部
扫码加入

『搭子』既满足了社交需求，又能在接触新鲜事物的过程中给自己帮助。