



退休后社交,更需要相处智慧

窗外风

不一样的美。

一回到家,刘姐就给张姐打电话约饭,想和她好好聊聊天,就算东拉西扯、天马行空闲聊,也自有一番乐趣。她仿佛已经看见张姐头顶翘着一撮白发,眼睛亮晶晶,对着一桌饭菜赞不绝口的模样。

点评

跟老友相处,多一点灵活与包容

国家二级心理咨询师 俞雪芽

故事中,刘姐这两天的经历,像一面镜子,照出了退休后人际交往中真实的一课:跟不同的人在一起,你被调动出来的情绪和状态是不一样的。

和张姐在一起,刘姐被唤醒的是“感受力”。同频的两人认知相近、趣味相投,不需要解释,不需要迁就,快乐自然流动。退休之后,交友不再有职场里的功利考量,人本能地会靠近那些让自己舒服、自在的人,相处起来也省心、省力。

但生活不会只给你同频的人,赵姐就是那个“不同频”的存在。她满腹怨气,看什么都不顺眼,张嘴就是别人对不起她。面对她,刘姐的本能反应是烦躁、想逃,这也很正常——减少接触,是保护自己心理能量的合理选择。不过,减少接触,不等于“一杆子打死”地评判对方。赵姐的抱怨背后,藏着她的焦虑、困惑和无力感。她没有能力换个角度看待生活,也没有能力调整心境,抱怨是她目前唯一会用的“求助”方式。

刘姐没有能力改变赵姐,但可以做到一件事:接纳赵姐就是这样一个人,不指责、不评判,做一个倾听者。让对方把话说完,不打断,不评判,这本身就是一种善意的包容。换个角度想想,赵姐的倾诉其实也拓展了刘姐对生活的了解——原来还有人有这样的经历,还有人这样看问题。

退休后交友的智慧,就在于灵活应对。不轻易判定谁对谁错,也不用一个标准要求所有人。刘姐最后给张姐打电话约饭,是本能,也是选择:不指责赵姐,也不勉强自己;珍惜张姐,也理解赵姐。

过饭了吗?”为了让我尽可能吃上饭,母亲总是在下班后先到我家来一趟,把提前准备好的食材拿到厨房快速做好。如果孩子醒着,她就抱着他到别的房间溜达,只为让他别哭闹,让我安心地把饭吃完。有时,儿子淘气,偏偏在我吃饭时哭起来,母亲就会叹一口气:“宝啊,你就不能晚一点再闹,让我孩子好好吃顿饭吗?”语气里都是心疼和无奈。

从年少到中年,从女儿到母亲,母亲对我说过的话千万句,问得最多的始终是“吃了没”“吃的啥”“吃好了没”,变着花样问了几十年。如今,我也成了那个追着孩子问“吃了没”的妈妈。天底下的妈妈对孩子们的牵挂,果然都是一样的。 张军霞



有人相处舒心

下午,刘姐正在家里打扫卫生,接到老闺蜜张姐的电话:“晚上我们去山上看晚霞吧。”张姐的话音里带着满满的欢喜,刘姐隔着手机屏幕都能感受到,她仿佛看到张姐兴奋得两眼放光的模样,不知道怎的,刘姐的心情也跟着好起来。刘姐和张姐是老同事,如今都已退休在家,但依然关系密切,经常一起出去玩。

为了看晚霞,刘姐早早出了门。她正往约定的地点走,远远地就看见张姐站在汽车旁向她挥手。刘姐紧走几步来到车前,两个人相视一笑,张姐说:“走,出发!”

到了山脚下,两个人边爬山边逮蚂蚱,像两个小朋友一样。俩人还从路边的地里捡了几个农人遗漏的花生,边走边剥着吃。刘姐说:“我怎么觉得捡到的花生吃起来格外香呢?”张姐听了哈哈大笑起来。看到路边的一朵小花,俩人也能开心地研究半天。刘姐说,好像回到了无忧无虑的童年,这感觉太爽了。

等两个人气喘吁吁地爬到小山上,树木和房屋都在远处,张姐说:“一览众山小的感觉真好,虽然咱们爬的不是泰山,但是小山也一样能俯瞰下面的风光。”刘姐张开双臂深呼吸,似乎觉得心胸开阔了很多。一转头,似乎只是一瞬间,璀璨的晚霞不只染红了天空,还染红了天边的云朵,两个人都被那种壮丽震撼,甚至找不到一个合适的词来形容这种美,只能不停地赞叹:“太美了!太美了!”

回家的路上,两个人还不住地感慨晚霞的美。刘姐说:“想不到晚霞这么美。”张姐问:“是不是心里很快乐?”刘姐说:“那当然,太快乐了!一晚上心情都非常好,没准这种好心情还能



马驰 绘

延续好几天!”刘姐接着说:“张姐,我跟你在一起,觉得平淡的生活都有意思了。”张姐得意地眨眨眼睛:“那下回我还喊你出来玩!”

有人相处压抑

第二天,刘姐在小区里溜达时,碰到了赵姐,赵姐比刘姐早退休一年,两个人也很熟。刘姐还沉浸在昨天看夕阳的兴奋里,开心地对赵姐说:“赵姐,我昨天去山上看夕阳了,太美了,太震撼了。”赵姐面无表情地看了刘姐一眼:“夕阳有什么可看的,天天看,你还没看够?”刘姐原本还想把昨天的感受详细说说,毕竟那股兴奋劲还没过去,但是一看赵姐死眉耷眼的样子,就把话又咽了下去。

过了一会儿,刘姐又问:“赵姐,你家里老人都没了,目前也没有孙子让你抱,你平时都喜欢干什么呢?”赵姐说:“没什么可干的,反正就是在家闲着呗。不过人闲着,脑子没闲着——有时候一想起我最讨厌的那个同事退休金比我高,我就生气!还有我那俩妹妹,当初我给她们帮过那么多忙,现在我让她们干点儿什么事,一个个都爱答不理的,真是没良心啊!再说我那儿媳妇,成天跟我斗心眼,一放假就让儿子带她自驾游,这去那去的,我都三个月没见着儿子了……”

家长里短

母亲喜欢说的话

我在镇上读中学,每天天不亮就往学校赶,和我结伴的是邻居家的燕子。母亲总是起得很早,我穿好衣服时,桌上已经摆好了温热的小米粥,我喝上一碗,推着自行车去找燕子,我们有说有笑去上早读课。那时母亲就经常对我念叨:“人是铁,饭是钢,一顿不吃饿得慌。”在她心里,孩子吃不好饭,似乎天都得塌一半。不管农活多忙,她都要让我吃了饭才能出门,燕子的妈妈也是一样。

多年后,我在小镇参加工作,一日三餐都在食堂吃。母亲每次打电话时总是问:“食堂做的什么饭?你吃得惯

吗?能吃饱吗?”听到我答:“食堂的伙食很好,我比在家里吃得都多呢!”她才松了一口气。就算这样,我隔一段时间回家时,母亲还会提前准备我喜欢的饭菜,她说:“食堂的饭哪有家里的好吃,在家这几天一定要多吃点儿补一补。”

再后来,我也当了妈妈,初为人母的日子每天都过得手忙脚乱,有时是刚端起碗来吃饭,孩子就开始哭闹;有时是好不容易把孩子哄睡了,自己也懒得再动弹,吃饭自然就变成了将就。那时母亲还没有退休,她时常打电话问我:“孩子睡了吗?你吃

儿子在离家四十公里之外的地方工作,平时住在出租屋里,只有周末才回家。我经常在晚饭后给他打电话,一般先问他吃过饭了吗,吃的什么饭,然后再叮嘱他少吃外卖。

有一天,儿子听完我例行的“问候”,忽然就笑了:“我刚刚在朋友圈看到一位朋友发的视频,他也跟我一样在外地工作,也是经常接到妈妈的电话,甚至那位妈妈和你问的问题都一样呢!放心吧,我从上大学就离开家独立生活了,我能照顾好自己……”

挂断电话,我点开儿子转发来的视频,发现自己经常念叨的这三句话,和视频中的妈妈几乎一字不差。也许妈妈们的牵挂都是统一的版本。记忆中,我的母亲也是这样,当年