

# 我是快乐的单身族



图片来自网络

日前,“中国超2亿人单身”的话题登上热搜。民政部数据显示,2018年我国的单身成年人口高达2.4亿人。不容忽视的是,老年单身族是一个庞大的群体。单身并不意味着日子不好过。事实上,不少老年人是“快乐的单身汉”。单身的原因不同,但他们共同的理念是:即便单身着,也要活出人生快乐。

## 走起来：眼里始终装着远方

在“2亿人单身”的话题登上热搜前不久,北京短视频博主、68岁的网红“武姥姥”回应单身网友“中老年女性有固定的退休金,要不要考虑找个老伴共度晚年”的提问,一度刷屏。

4月23日,“武姥姥”告诉记者,这条视频的播放量超过100万,近5000人参与讨论,超过七成人支持她的观点:没合适的就不再婚,乐当单身族。很多人还私信“武姥姥”分享自己的单身生活。一批单身中老年人满世界

去旅游,令“武姥姥”非常羡慕。

北京市68岁的杨丽敏也是一位单身“乐游族”。杨丽敏的老伴10年前去世,儿子和女儿都在加拿大。单身10年,杨丽敏并不觉得孤独。“我喜欢旅游,看遍全世界美景,结识各处的朋友,一个人活得很精彩。”杨丽敏每月退休金有近5000元,加上炒股的积蓄和子女支持,每年都走在旅游的路上。10年来,杨丽敏不仅走遍国内所有省份,还去了30多个国家。她说:“我的眼里始终装着远方。”

## 忙起来：“七君子”结伴找事做

有人做“独行侠”,也有人找伙伴同行。

湖南省邵阳市73岁的李西满,就和其他6个单身汉开启了结伴养老的模式。2017年,丧偶两三年的李西满本想成立一个单身俱乐部,组织相亲联谊,结果只有6个男士报名。7个“光棍”,有丧偶的,也有离异的。没有女士加入,李西满将俱乐部改名为“快乐七君子”。李西满将郊外的一处老房子改造了一番,作为7个人的活动基地,“每周有三四天,我们相约在一起做饭、写书法、打乒乓

球”。如今4年过去了,7个人成了抱团养老的典范。

李西满退休前是高级教师,其他人或是工程师或是干部退休,大家彼此鼓励老有所为。如今,7个人都是环保志愿者,常为宣传环保而奔走。今年社区搞老房改造,李西满被加装电梯工作组聘用,他带着其余6人做入户调查、给低楼层住户做协调工作,忙得不亦乐乎。“有所乐有所为,是我们7个单身汉的快乐宗旨。”李西满说。

## 静下来：享受一个人的生活

有的单身者寻求社交活动,有的人则享受独处时光。

“偶尔会孤独,但我活得轻松快乐,不需要再找老伴了。”这是山东省德州市55岁王亚洁对单身生活的感触。自2009年和丈夫离异后,王亚杰单身至今。女儿成家后,一个人独处的王亚洁过得很惬意:早晨去广场晨练,上午去老年大学学古诗词,下午和姐妹约个下午茶;每周去父母家探望一次,在周末女儿女婿回家时给他们好好做顿饭,偶尔出去旅旅游……很多人给她介绍老伴,她都婉拒了,“这

是我人生最自由的时候,我很喜欢”。

湖南省长沙市71岁的欧阳晓蓉单身了一辈子,“年轻时没有遇到对的人,我也不愿将就,一直一个人生活”。她也很享受单身生活:“我一辈子坚持自己喜欢的事。工作之余我喜欢看书、写作,安静地过自己的生活;如今退休了,我有房子,有足够的养老金,照顾好自己一日三餐,看书之余偶尔被邀请给小朋友上写作课,生活很充实。”在欧阳晓蓉看来,享受一个人的生活就是最大的快乐。

来源:快乐老人报

## 外孙不听话 我该如何管

河北邯郸的王女士这几天一直很后悔,因为管不住外孙,她前几天动了手。除了管孙辈的生活,不少的祖辈或主动或被动地参与对孙辈的教育,却又力不从心。对孙辈的教育,祖辈要不要管?怎么管?

求助 外孙不管不行,管又管不住

王女士的外孙是小学三年级学生,“调皮得很”。近段时间女儿两口子工作忙,让王女士监督外孙写作业,可王女士根本管不住,他不是玩游戏就是满屋子淘气。说他不听,女儿回来还说王女士没管好他。“我不管不行,管又管不住,还落得满肚子的气,血压也升高了……”王女士不知该如何是好。

观点 教育孩子首先是父母的责任

对于该不该管的问题,大部分网友都认为,教育孩子是为人父母的责任,不能推给长辈。

随遇而安:教育孩子是为人父母的责任,不能以工作忙为由,把责任推给长辈。在父母都上班时长辈可以帮忙照顾,下班后应该自己照顾孩子。

栾玉锁:老人根本无法辅导外孙,父母才是孩子学习的监督人。

孙连杰:不必有太多顾虑,毕竟是一家人,即使偶有过错,只要出发点不错,家人都会理解。敞开心扉,与外孙交朋友,走进孩子内心世界。

心理咨询师刘秀香表示,如果子女由于工作忙,无法照顾孩子,白天由老人照看,晚上一定要与孩子多谈心,促进亲密关系建设。

支招 学习的质量交孩子父母负责

如果子女无分身之术,祖父母不得不看管孩子的学习任务怎么办?网友们也支了许多招。

陈书明:我的小孙女也这样。我采取了这样的方法:游戏限玩十分钟,把作业做完。只要完成作业,可继续玩十分钟游戏。这样,既开发了智力,又激发她把各科作业完成。

王贵书:一、尊重孩子,和孩子建立相互信任的感情。二、鼓励孩子自我约束。三、激发和运用孩子的自信心、表现欲,让孩子站在面前当老师,奶奶坐下做学生,既满足了孩子的表现欲,又锻炼了孩子的口才和能力,还复习了,一举多得。

王晓伟:王奶奶在学习之余多带外孙出去玩,利用孩子爱玩的天性,通过接触大自然或做互动游戏,增加与孩子之间的情感,戒掉玩电子游戏。

刘秀香建议,祖父母需做好以下两点:一、与孩子共同规划好时间。在学习的时候,祖父母提前十分钟通知孩子,让孩子有个心理预备时间,时间到了提醒孩子开始学习;二、检查孩子作业是否完成。至于孩子学习的质量是孩子父母应该做的事。祖父母与孩子之间本该享有的天伦之乐,不应该被课业所替代;祖父母对孩子的宠溺,也是应该有分寸的,一味地满足也会剥夺孩子承担自己责任的成长机会。学习之余鼓励孩子,做得好的地方应该被看到,鼓励会给孩子带来自信。另外,在家学习不应该一次布置太多的作业,少而精,增加孩子体验轻松的学习乐趣,使“要孩子学习”逐渐成为孩子“爱学习”。

来源:邯郸日报