

合不合群，莫怕别人贴标签



图片来自网络

说一个人不合群，往往是一种批评。今年年初，一篇题为《退休后不合群才是最好的活法》的文章却在朋友圈刷屏，引发了很多老年朋友的共鸣。那么，退休后该不该合群呢？

■烦恼：社交达人被指“不合群”

湖南省衡阳市65岁的范国华算得上社交达人。在老年大学，他是书法班班长；在社区，他是合唱团团长。但在人际交往中，他也曾因为“不合群”而烦恼。

范国华加入了一个微信群，成员是家族中退休的亲友，建群是为了方便大家定期聚会。可时间一长，范国华却感觉心里不是滋味，他发现每一次的聚会都成了“拼子女大会”。有人炫耀儿子在上海读博士，有人显摆女儿在外企当主

管……范国华实在看不惯这种现象，忍不住在群里说：“子女再厉害有啥用，退休后还不是过自己的生活？”从此，范国华就成了群里不合群的代表，常年被冷落。

范国华还曾加入了一个老年志愿队，结果发现自己也难以融入。“有的人做志愿者，纯粹是为了年底领个证书。还有些人为了争副队长的职务，在办公室差点打起来。”范国华厌烦这种功利与钩心斗角，退出了志愿队。

■应对：主动“退群”一身轻松

黑龙江省哈尔滨市56岁的姜一帆，一度为了合群而伤身伤心。

2015年，姜一帆的老同事们提议去广西桂林旅游。虽然自己早已经去过桂林，但是姜一帆照顾老同事们的意愿，还是报名参加了，结果旅游的过程中备受煎熬。“两天的时间才走了七八个景点，每到一处景点，他们就是拍照打卡，然后发在微信朋友圈里炫耀。”几天的舟车劳顿下来，姜一帆丝毫没有感受到旅游的乐趣，反而感到既浪费了时间又败坏了心情。

2017年，姜一帆把自己家的老房子精心装修了一番，种上各种盆栽。一切准备就绪之后，姜一帆热情地把老同事请来家里做客，不料却招来对方的一番指责：“你这过得也太讲究了，纯属

浪费钱嘛。”听了老同事的这些话，仿佛从头到脚被浇了一盆冷水，姜一帆的心情一下子就跌至谷底，感觉非常沮丧，好几天都没有缓过神来。

再三考虑之后，姜一帆义无反顾地退出了老同事微信群，接下来的日子，姜一帆笑着评价：“一个人旅游、喝茶，舒心自在。”

其实这样的感觉不仅仅是姜一帆一个人有。姜一帆的老朋友，69岁的陈利明也有过类似经历。

陈利明退休前是所在单位的一把手，在退休之后，“单位的老同事时不时找我帮忙解决退休福利，单位在职的年轻人也想要我帮忙在现任领导面前说句话。”于是，陈利明干脆带老伴搬到三亚，远离是非。

■建议：不迎合、讨好别人

不过，北京市71岁的李英认为，如果恰好碰到了志同道合的人，应该主动合群。

2015年，李英的爱人不幸去世了，祸不单行的是，她自己紧接着又被查出患上了乳腺癌。接二连三的打击袭来，让李英一时间无法招架，愁得天天在家哭泣。后来经人介绍，李英加入了一个抗癌QQ群。群友们热心地嘘寒问暖，使得李英深受感染，她渐渐地放下了心理包袱，尽情地吐露心声。群友们也纷纷鼓励她，还给她寄来了对症的药品。懂电脑的李英也积极主动地与群友互动，帮病友们查询资料、在线询问医生。在和病友们互相鼓励中，李英终于顺利走出了丧偶的阴霾，更加令人喜出望外的是，她的乳腺癌也康复了。

国家二级心理咨询师蔡国英，有65岁了。

她认为，年轻时要合群，是因为要过集体生活；退休后，亲人之外，与其他人已经没有了利益关系，应该选择不迎合别人、不讨好别人的生活方式，不要让自己受委屈。如果自己与某个群体并非是志趣相投的，那就干脆地转身告别，让自己活得自在点。

此外，蔡国英还认为退休老人应该“提升修为”，这样才会“被人合群”。退休后，蔡国英也曾陷入失落和孤独，却没有选择去勉强合群，而是报了心理学培训班，考取心理咨询师。她爱好摄影，又参加摄影培训班，掌握了摄影技巧……有了这些能耐，她走到哪里都受欢迎。如今，蔡国英再也不担心该不该合群，因为自己已经成为了被合群的对象。

来源：快乐老人报

“上班式带娃”对三代人都好

年轻人的生活压力大，祖辈帮忙带娃是普遍现象。但因为年轻人和老人的育儿理念不同，导致矛盾重重，“隔辈育儿”也一直被大家所诟病。在很多老人看来，帮子女带娃是一件“吃力不讨好”的事情。针对这种情况，一种新型的育儿方式流行起来，那就是“上班式带娃”。

江苏省南通市潘女士的儿子家从二人世界变成三口之家。儿媳的产假休完后，潘女士与儿子儿媳约定，周一至周五早出晚归到儿子家照顾孩子，顺便给小两口准备晚饭，周六周日老人休息，既解决了带孩子的问题，而且老夫妻也有周末可休。儿子每月再拿出两千块钱，说是给老人的买菜钱，两代人皆大欢喜。

潘女士采取的就是“上班式带娃”——祖辈带娃就像上班，白天按时按点带娃，晚上回自己家或让儿女把孩子接走。总之，父母帮儿女带娃，但是不和儿女同吃同住。

祖辈“上班式带娃”避免了老人和年轻人接触过多产生矛盾，对三代人都好。对老人来说，白天帮儿女带娃，晚上有自己的生活，带娃不会过于劳累，还能好好享受休闲时光；对年轻人来说，既有人帮忙带娃，也有时间培养亲子间的感情，避免了“隔代亲”；对小朋友来说，他们和爷爷奶奶、爸爸妈妈都有单独相处的时间，有利于和家人建立起更亲密的关系。

网友表示：“这种育儿方式好，可以效仿。”“老人既帮忙带了娃，同时父母和孩子之间也能增加亲密度，我觉得很好。” 来源：江海晚报

垃圾分类用好“神器”

垃圾分类没找到窍门？不妨试试“神器”。

垃圾处理：粉碎后更省心 在厨房安装一台垃圾处理器，就能从垃圾分类的烧脑折磨中解脱。选购垃圾处理器，要考虑研磨精度高、安全性高、噪音低、运行能耗低等因素。买前关注小区的排水系统，房龄较长的老小区，铺设的管道细，应向物业了解下水道环境后再做选择。买垃圾处理器要据家庭就餐人数确定研磨腔的空间和功率，腔体容量980mL可满足2—4口之家的处理需要，腔体容量1500mL可满足4—6口三代人的处理需要。

分类垃圾桶：分类与收纳共存 分类垃圾桶有双桶、三桶乃至多桶设计，能做到分类与收纳共存。此外，分类垃圾桶的体积会大于平时所用的单桶垃圾桶，不少还特意设计了提手和防护扣，配备了可刹车的方向轮，可将其移动到任何位置，轻松省事；有些还可做到与灶台同等高度，免去弯腰扔垃圾的麻烦。

垃圾分类App：帮您区分垃圾类别 各种垃圾分类App，可帮助用户区分垃圾类别，识别文字、语音、拍照、图片等，满足不同的情景需求；小程序更是有众多垃圾分类指南，用户可确定所在城市，系统将切换成该市的垃圾分类标准，指导分类。

来源：中国妇女报