

本期关注

越来越多的女性在退休后重新激活、觉醒,走上追求“更好的自己”的旅程——

“50+”女性:回归“她价值”

□施维娅

相较于其他的老龄代际,“50+”人群虽然即将步入准老年阶段,但在现实生活中,则刚刚进入人生的新阶段,准备迎接自己的退休生活。如何以新时代的视角重新审视“50+”女性?不妨从老龄化群体普遍面临的三个关键议题——时间、衰老和自我为切入点,通过关键词来描摹“未银发正当年”的立体画像。

关键词一:时间锐感力。随着年龄的增长,她们对于时间的感知力也随之增强。不仅是对当下的关注,也对未来生命的有限性产生了紧张感。时间的力量,催促她们出发。如何在有限的未来中继续创造价值,是她们关注的重点。对于“50+”女性来说,时间感知是“半个沙漏”,已经流逝的部分提醒着她们关注有限的未来。但对比男性与女性,女性的时间视野更加关注在未来能够拥有的机会。

关键词二:抓住当下。在时间有限性面前,每一个当下,都成为可以抓住的生活支点。面对未来,每一个“今天的自己”都是最年轻的状态,是“50+”女性的共同认知。所以她们会选择忙碌紧凑的安排、多面充盈的状态与精致美好的细节。“面对未来,每一天的我都是更年轻的时候”,这是一些研究中受访者多次提及的感受。

关键词三:年龄钝感力。研究发现,“50+”女性对于“中年”与“老年”的定义,普遍与传统的社会学定义产生了年龄差。其中,对于“中年”的平均认知年龄是47岁,“老年”是65岁,与传统定义的40岁和60岁均存在时间缺口。而这种年龄钝感力的产生,主要源自内心层面的“不服老”。或者说,对于“50+”女性来说,年纪的增长并不等于衰老。



在心理与精神层面,她们并没有失去好奇心、停止学习,仍旧关注自我成长和新的价值成就,始终在追求“更好的自己”的发展旅程上。在生理层面,接受生命自然过程中会有体力与精力的下降,但仍保持年轻的心态和积极的状态。“不服老”是“50+”女性的抗老关键词。

关键词四:第二人生。“退而不休”是“50+”女性第二人生的生活状态。“第一人生”中的她们,受限于母亲、妻子的身份,平衡工作和家庭,为他人忙碌。来到“第二人生”,女性们开始给予自己更多关注,为自己而活,重新探索自我的可能性。在第二人生中,女性消费者的需求逐步向高阶层级转移。她们寻找新的社区和身份带来的归属感,收获对于当下身份的认可和尊重,追求个

人进步,寻求在生活中为自己、他人、社会创造更多的价值。

关键词五:集体新生。退休,意味着工作带来的社会身份的结束,“自我重建”随之开启。“50+”女性由于在成长过程中经历过相对匮乏的时代,尤其是在计划经济时期,缺乏物质条件和展示自我的场景,文化和美育教育也相对薄弱,忙于工作和家庭的她们,较少关注自我,这种压抑的自我意识,会在退休之后的“集体新生”中重新激活、觉醒,并激发出规模性的势能。

重建退休后的新生活,意味着寻求更多的可能性,如收获新习惯、新知识、新朋友;追逐人生中的高光时刻和难忘瞬间;注重精神成长与自我修养;通过工作与能力创造价值,例如制作视频、独自出国旅行;拓宽生活的广度等。

关键词六:自我聚焦。不再需要为了子女和家庭牺牲自我之后,“50+”女性们重新站在了生活的圆心。她们的自我意识回归,重新将内心对准自己的需求。调研中,她们更普遍地将生活中70%到90%的时间聚焦到自己身上,以50岁为转折点,对自我的关注线性上升。

当我们在讨论当下流行的生活方式的时候,很容易默认为受众就是年轻的消费群体,自行闭塞了自己的观察视野。随着更有个性的一代逐渐步入老龄,我们应该意识到的是“老年”与年龄无关,每一个个体无论是年龄还是身份,都活在自己鲜活的人生里。

未来,随着更多自我意识强烈的个体进入老龄化阶段,越来越多的“50+”女性群体会逐步摆脱“标签定义”,真正回归到“她价值”,展现新时代女性的永不褪色的风采。

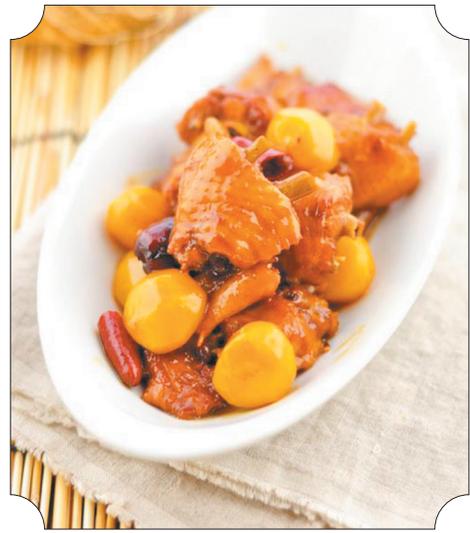
(《中国妇女报》)

美味推荐

板栗烧鸡翅的做法

1. 鸡翅洗净,对半切成两段。
2. 剥好的板栗洗净。
3. 准备好姜和蒜,入锅。
4. 锅中放适量水,烧开,将鸡翅放入,水开后捞出,温水洗净备用。
5. 炒锅放1大勺油,烧至五成热(用手在锅上方感觉一下,能够感觉到比较热,但不烫手),将鸡翅放入爆炒(放的时候小心油溅出被烫伤)。
6. 炒鸡翅的时候翻动不要太勤,10秒~15秒的样子翻动一下,过程大约两分钟,煎至鸡翅的表面金黄,放点料酒、生抽、老抽、白糖炖煮10分钟左右,这时加入板栗炖煮一会儿,直至板栗软糯即可。

孙芸苓整理



教子有方

和儿子一起找“美”

□张志松

老师布置了作文《美在哪里》。看到儿子一脸苦相,我便说:“带你出去走走,你就知道,美在哪里了?”儿子惊奇地说:“不会吧,我怎么不知道?”我笑了笑说:“你跟我走就知道了,美无处不在。”

小区不远处有一个公交站,和儿子走到公交站时,我对儿子说:“你看到那位坐在长椅上的小姐姐了吗?”儿子顺着我手指的方向望去,纳闷地说:“我看不出她有多美!”我启发儿子:“你没看到她捧着一本书吗?难道还不算美?”儿子自言自语地说:“这也算美?”看来,儿子还不懂美的涵义,我告诉他:“小姐姐勤奋好学,有上进心,她读书的样子不美吗?”儿子好像有点明白了,说:“爸,我知道了,她太美了。”

我们继续往前走,指着一位穿黄马甲的女环卫工说:“你看到那位扫地的阿姨没有?”儿子顿时大失所望:“不就是扫地的吗?不会你也叫我说她很美吧!”我说:“如果这座城市没有阿姨扫地,肯定会垃圾遍地,臭水横流,蚊虫滋生……你忍得住了吗?就是因为有她们的奉献和付出,我们的城市才会变得越来越美丽……”儿子若有所思地点了点头,说:“我知道了,阿姨也美。”

我告诉儿子:“美无处不在,就看你怎么找?”儿子说:“爸,我知道该怎么找了?”我指着执勤的交警说:“你说说,警察叔叔美在哪里?”儿子说:“警察叔叔美在维持交通秩序,保护群众生命财产安全。”儿子突然坏笑着说:“爸,你和妈妈也很美,你们不仅养育着我们,而且还让我们接受了良好的教育。”我听了不住点头。儿子一脸兴奋地说:“我知道怎么写了,我不仅能写好,而且我还能找出更多美来。”我欣慰地笑了,相信儿子一定会写出一篇不错的文章来。

(《生活晨报》)

家庭课堂

□许川

有些婚姻失败是源于自我缺爱

从小就缺爱的人,会养成两种本能:过滤力,能敏锐发现伴侣对自己不好的地方,但很容易忽略伴侣对自己的好;补偿欲,想要很多的爱,在伴侣身上“找爸妈”,想体验无条件的爱。

缺爱的人,感受爱的能力也会相应缺乏。对爱的体验太少,对痛苦的体验太多,对他们来说,感受痛苦的“雷达”一直是开着的,痛苦反而是最习惯的感受,而感受爱的“雷达”基本没有激活过,也就不知道怎么用。

比如,小时候不被父母重视。听话,乖巧,父母就开心,一旦说自己想买零食,父母马上就黑了脸,或者完全不理自己了。

于是,孩子会觉得这世上没有人会爱自己,被爱就一定要有条件,要让对方开心。所以,他们会发展出很强的察言观色的能力,敏锐地捕捉身边人不开心的信号,然后不停反省自己错在哪里,再尝试去哄对方

开心。

长大后,进入亲密关系,也一样会这样——十分关注伴侣不爱自己的信号,但对伴侣爱自己的那些证据,很容易忽略。

比如,会牢记伴侣某一次没有回应自己,某一次回家特别晚,某一次自己反驳他,他脸色特别差,某一次说自己不好……但却很难记得住伴侣经常夸自己、给自己买喜欢的东西,或者两个人共同经历的愉悦经历。

一切的好都只是过眼云烟,一切的不好都被铭记于心。

缺爱的另一种表现,就是补偿欲。进入亲密关系后,总是想让对方迁就自己,爱自己,弥补过去父母没有做到的那些。一旦伴侣没有做到,内心就很失望,觉得原来他的爱也是有条件的。

要么歇斯底里大发脾气,迫使对方按自己说的来做;要么就是不停地反省,负面解读伴侣的所有行为,然后再按自己觉得对的方式去讨好他。

但你会发现,不停地讨好,并不会

让对方回报爱。

在这个过程中,伴侣很受折磨。比如,他黑着脸,是因为工作中遇到了不顺。回到家,你却一直怀疑他不爱你,他只好又装得很积极,证明给你看他没有变心。又或者,他会用自己的逻辑去看这件事——你老是对他生气,是不是看不起他了?于是,他也很焦虑,会拼命赚钱,拼命包装自己,希望能减少你对他的嫌弃。

最终,感情一定会陷入恶性循环,两个人根本就不在一个频道里对话,却总觉得对方是在故意伤害自己。如果没有及时发现这种趋势,调整双方的相处模式,感情很容易崩溃。

缺爱的人,要长期经营好婚姻,核心就是一定要做到让自己的内在充盈、稳定。当你足够稳定,才能看见伴侣真实的需求,制造爱的流动,当伴侣感受到被爱后,这份爱才会回到自己的身上,真正体验到被疗愈、被拥抱的幸福。

(作者系资深婚姻情感治疗师)