

别让一句早安成了甜蜜的负担

对于老人维系社交的尝试,年轻人重要的是回复情绪而非内容

“许多年轻人都有这样的经历:微信里总有几位老人,每天雷打不动地发来“早安”图片——或是荷花盛开或是朝霞满天,有的还配着“平安喜乐”“心想事成”等祝福语。收到时心里一暖,但日复一日,回复逐渐变成了一种甜蜜的负担:回,不知道该说什么;不回,又怕伤了老人的心。老人为什么爱给别人发“早安”问候?收到这样的信息,该怎么回?”

■据《北京晚报》

建议

随手一拍附带问候 可让对话更有温度

在北京师范大学社会学院博士、河北省委党校讲师卫萌萌看来,老人的这种线上问候,其实是主动维护自身社会支持网络的一种方式。尤其退休老同事,在脱离单位之后,原本由单位提供的社交支持随之消失,只能依靠微信维系旧有人际关系。“这提醒我们,养老不能只关注物质保障,退休人群的社会交往、精神归属,同样是养老领域不容忽视的重要命题。”

她表示,许多老人并不熟悉年轻人的网络表达方式,不会即兴找话题,也不太懂“网络梗”的意思。直接打电话,又怕打扰晚辈工作,还会担心“没话找话”造成尴尬;发送“早安”问候则门槛很低,不需要自己构思文字,这也是他们为数不多的能够熟练驾驭的线上社交手段。而频繁转发的现象,也反映出老年群体线上社交的选择其实相当有限。

对于老人来说,发送“早安”问候,不过是一份惦记。而到了年轻人那里,这些信息却给他们造成了“负担”。卫萌萌说,这是两种不同的社交逻辑造成的。“年轻人社交奉行工具理性,沟通讲究有实质内容,无事不寒暄,追求效率;相反,老年群体遵循的是价值理性,即行为本身大于信息内容。”

她表示,年轻人总在纠结“我该回什么内容”,而老年人更在意“你有没有接收到我的心意”。放到老同事频繁发送问候的场景里,由于叠加了过往职场人情的心理包袱,这就导致年轻人在面对这些信息时心理负担重得多。

“对于这种信息,处理的核心原则是:不用每条必回,完成最低限度的仪式反馈即可,人情和个人边界可以共存。”她建议,面对退休老同事,不用每次长篇聊天,简短一句话、一个表情,隔一段时间回应一次,就可以完成人情闭环,不需要秒回、逐条回复。

北京京师老年身心健康评估服务中心心理咨询师于凤华建议,年轻人在收到老人发来的问候信息时,更重要的是回应情绪,而非回复内容。她建议,可以顺手把长辈发的图再转发回群里,加一个点赞的表情,既肯定了他们的分享,也打破了沉默;另外,也可以拍一张窗外的天气、手边的早餐,附带一句问候的话,把抽象的问好变成具体的画面,对话就有了温度。

于凤华说,老人频繁发送“早安”问候,背后是一颗害怕被遗忘、渴望被连接的心。从社会撤离理论来看,他们正在经历人生中最大的一次“角色退出”;而从积极老龄化的视角看,他们又在努力完成一次“角色重建”。她说,这些老人站在数字时代的门槛上,正努力用自己能学会的方式,向身边的人发出爱的信号,也在向社会证明自己依然参与。

“作为晚辈,我们不需要成为话痨,不需要绞尽脑汁找话题。我们只需要在收到那些晨间问候时,告诉他们:我在这里,我看见你了。”她说。



苦恼

每天收到“早安”问候 老同事的热情成负担

“95后”小宋最近有些烦恼,她的老同事退休后,天天给她发信息。“美好的一天,从早晨开始”“给自己个微笑,种下一天阳光”……有时候,他发的是这样的“心灵鸡汤”;有时候,他发的是一个带有祝福语的表情包。虽然内容非常“正能量”,但每天雷打不动地发,让她着实有些吃不消。

“一开始我还比较认真地回复,但后来很快发现,我已经没有什么话可说了。”小宋说,毕竟是老同事发来的信息,起初她也不敢怠慢。后来没话说之后,她就在网上搜集一些祝福语发过去或者回复

个表情包。再后来,她回复的频率越来越低,慢慢也就不再回复了。

自从小宋不回信息后,老同事那边问候的频次也慢慢降下来。过了一段时间,除了重要节日,老同事就不再给她发了。小宋又感到一阵不安:“该不会惹他生气了吧?”

其实,除了老同事,许多老人都会发这样的信息。小宋说,在家庭群里,不少长辈都会往群里发一些问候祝福语或表情包。大家似乎有一些默契,并不会专门为了这些信息进行回复,而是也会发一些自己觉得好的祝福信息。

这样的情况,从事养老工作的张丽丽也经常遇到。张丽丽是东城区宝华里社区养老服务驿站的副站长,经常跟老年人打交道。她曾接触过两位老人,每天早上6点多就给她发“早安”问候,如此坚持了一年多。有时候,因为工作繁忙不能及时回复,她也有些心理压力。为此,她专门找到老人解释,老人的一句话让她如释重负:“没事,我觉得好就发了,都是群发,回复不回复都行。”

张丽丽发现,老年人每天发来问候信息,往往并不会要求对方回复,而是在刷一种“存在感”。

背后

维系社交 发问候的多是活力老人

为什么老人爱给别人发“早安”问候?对于这个问题,夕阳再晨社会工作服务中心养老服务中心主任谢乐乐也有自己的思考。“老人给你发信息,说明你已经被他划到自己的社交圈里了。”她认为,老人的社交圈子窄,一般发信息也只限于家人和朋友之间。一旦老人给这个圈子之外的人发信息,就说明这个人已经得到了老人的认可。

另一方面,老人频频发问候信息,也是维系社交的一种方式。她说,老人退休后,社交圈子就小了很多。“以前上班的时候可以经常见面打招呼,现在退休了,打招呼的方式就转到了微信上。”谢乐乐发现,很多情况下,她给老人回复,老人并不会就此展开话题;有时候没有回复,老人也不会生气。

老人爱给别人发问候,会不会是因为太孤独了?谢乐乐发现,经常发这些信息的老人,并不是独居

或空巢老人,反而是那些活力老人、社区里的活跃分子,他们热衷于和别人分享。“我加了那么多老人的微信,给我发祝福信息的基本上都是75岁以下的活力老人。那些高龄、独居老人基本上不会给我们发信息,反而是我们需要经常给他们发信息、打电话,甚至上门巡视探访。”她说,这些不爱发“早安”问候的老人,往往才是需要一线养老工作人员重点关注的对象。

久而久之,谢乐乐摸索出来一套有效的应对方法。对于老人“群发”的问候,她同样回复一句问候语或是一个表情包,保持一定的限度,既不占用过多精力,也不会冷落了老人。对于老人精心编写的祝福语或自己制作的表情包,她则是及时地送上鼓励,让他们更有成就感。同时,她还根据老人的性格特点作出不同的回应。

老人发“早安”问候,大多数情

况下其实没有什么事情,但如果有一天突然不发了,则需要引起关注。记者注意到,一些养老工作者利用老人爱发问候信息的特点,为老人织起一张隐形的“守护网”,把发信息变成了一种“报平安”的方式。

在四川成都,社区工作者每天准时向辖区内的空巢、独居老人一一发送微信问候,一旦有老人不回复,社区会第一时间电话联系或上门查看,这样就大大降低了老人突发意外无人知晓的风险。在河北石家庄,一家社区为独居老人建群,推出“每日早晚两次报平安”的打卡服务,老人们只需在群里发一句语音、一个简单的表情,就算完成了“平安打卡”。“老人们按时打卡,就说明一切安好。要是没收到消息,我们就会立刻打电话询问,必要时还会上门查看。”社区工作人员介绍。