# 您的社交意愿有多强?

## 75岁成“分水岭”

本报记者 林乐雨

您的社交意愿强吗?日常交流最多的是谁?参与社交时,您最看重什么?近日,本报记者围绕老年人社交话题展开问卷调查,112位老年读者参与其中。

受访者中,70岁以下占32%,70-79岁占48%,80岁以上占20%。调查揭示:家人和老友是老年社交的核心圈;兴趣爱好与社区活动是拓展维系社交的关键;而随着年龄增长,特别是75岁后,自身健康衰退、精力下降及家人的过度保护,逐渐成为阻碍社交的主要因素。

### 兴趣是敲门砖 健康成拦路虎

调查显示,75岁成为多数老人社交圈明显收窄的转折点。75岁以上受访者中,有孤独感的比例跃升至30%。

如何拓展社交圈?66%的受访者将“兴趣爱好”视为最佳敲门砖。热爱唱歌的赵阿姨退休后加入社区合唱队,结识了不少朋友;如今她又迷上手机摄影,正寻找伙伴共同采风。79岁的徐大伯是越剧爱好者,每周与老友相聚练唱。他建议高龄老人不必贪多,专注一项可持续的爱好,以此发展稳定的小圈子。

社区活动是另一重要途径。社区活动组织者宋老师观察到,女性参与者通常更多,更易因兴趣结成小组;相比之下,老年男性往往不擅表达需求,孤独感可能更甚。

然而,随着年岁增高,特别是迈入80岁后,“健康问题”成为社交拓展的最大障碍。许多高龄老人渴望维持交际,却因身体每况愈下而力不从心。

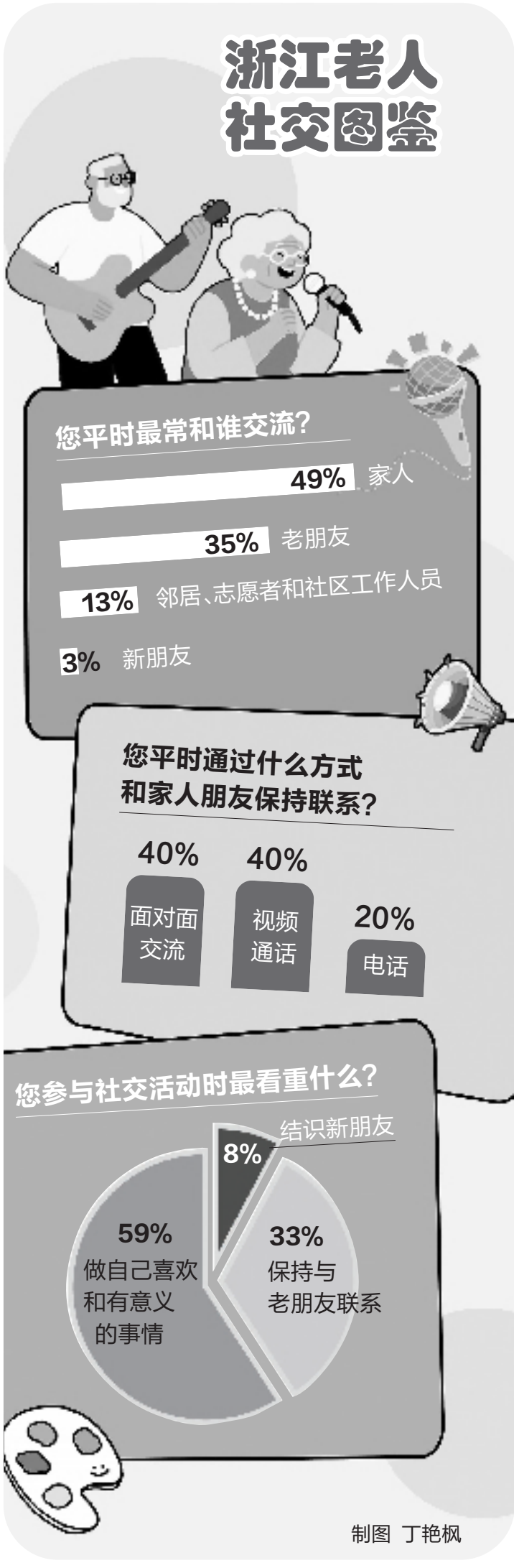
同时,家人对老人社交的态度也随年龄增长悄然转变。多数80岁以上受访者表示,子女不支持他们过多与外人交往。“父亲总怪我限制自由,可他反应变慢、常忘事,独自外出实在令人担忧。”46岁的钱先生谈及对80岁父亲的“社交限制”,面露无奈。

### 注重安全感 追求获得感

你的社交对象是谁?调查结果显示,家人和老朋友占据绝对主导。

63岁的孙阿姨退休生活围绕家人展开:接送孙子、为子女做饭、全家出游。这种紧密的亲情纽带带给她满足与安全感。65岁的吴大伯朋友不多,但个个是相交十余年的老友。他看重的是共同的兴趣、回忆和深厚的信任。

沟通方式上,面对面交流最受青睐。超40%的受访者几乎每天都会在小区与邻居闲聊。当亲友不在身边时,视频通话成为重要的情感纽带,不少高龄老人表示这是他们最先掌握的智能手机功能。

除了维系情感,许多老人更希望在社交中从事有意义且感兴趣的事。

年近八旬的杭州古荡街道居民魏大伯,担任楼道长已七年。他每日走访邻里、收集需求、反馈社区。“让大家看到我的价值,这就是我的追求。”王大伯说。