

# 重阳节前搭起鹊桥 真诚叩响“银发心门”

## “岁月鎏金 再遇知音”，晚报中老年公益交友联谊会圆满落幕

10月26日，由燕赵晚报主办、木栗群主及其中老年公益交友群友情支持，“岁月鎏金 再遇知音”中老年公益交友联谊活动圆满落幕。六十多位50后、60后、70后热爱生活、渴望真情的单身人士踊跃赴约，在自我展示、心理讲座、绘画互动中收获“被理解、被尊重”的温暖与情谊。活动不仅拓宽了参与者的社交圈，更以真诚对话叩响“银发心门”——那些独居生活里的孤独与期盼，在暖意融融的交流中化作寻找同行者的勇气；这份双向奔赴的真诚，也让重阳敬老佳节多了份别样温情。



■赵秀娟老师同大家展开精彩讨论。



■大家踊跃向老师咨询情感问题。

□文/本报记者 红波 图/本报记者 赵铮

### 热忱赴约： 跨时差而来，只为遇见同频的你

“昨天刚从美国休假回来，时差还没倒过来，但这场活动太难得，我必须来！”优雅知性的林女士语气里满是期待。作为《燕赵晚报》的老读者，她去年五一曾以家长身份参加过晚报的相亲会，至今印象深刻：“这次是为自己而来，晚报办的活动靠谱，信得过。”

“祖籍山东，在部队待了20多年，退休前在事业单位工作。老伴前几年走了，女儿成家独立，我有车有房，没经济负担。就想找位能一起吃饭、聊天、自驾游的女士，把后半生过得热闹些。”一位身姿挺拔的男士话音刚落，便引来不少女士的目光。

“退休前是高级教师，平时爱旅游、画画，也常去看艺术展览。真心希望能遇到同样喜欢艺术、音乐，或是爱种花草的男士。”刘老师语速温和，声音如春风拂面。

活动现场，参与者年龄段为1955年至1979年，70后女士与60后男士的参与热情最高。自我介绍环节里，有人幽默讲述退休生活，有人温婉分享兴趣爱好，还有人直言自己是“背着行囊走天下的银发背包客”……没有年轻人的羞涩试探，只有岁月沉淀后的从容与坦荡，现场掌声与笑声交织，温暖又真诚。

### 心声共鸣： 藏在日常里的孤独，是渴望陪伴的信号

离异、丧偶，或至今未婚——中老年人单身的原因各有不同，但谈及生活，他们不约而同提到一个关键词：孤独。

“女儿结婚后，我和前妻和平分开。其实感情早淡了，磨合20多年也没找到默契，好在孩子理解。”62岁的马先生穿着平整衬衫，头发梳得一丝不苟。他说起独居生活时语气平静，却藏不住怅然：“白天散步、吃饭都自在，可半夜醒来就难再睡着；一个人旅游时，看见别人成双成对，那种空落落的感觉，就像凉风钻进衣领，怎么都捂不热。”他顿了顿，眼神柔软：“还是盼着身边有个人，知冷知热，两个人哪怕拌两句嘴，也比一个人热闹。”

马先生的心声，道出了许多人的共性：子女有自己的

家庭要顾，朋友的热络填不满深夜的冷清。“怕的不是一人过，是生病时没人递杯热水，开心时没人分享笑意，对着空荡荡的屋子，连说话都只剩电视回音。”有人轻声感慨，话音落下，现场人们认同的点头。

“子女是暖心的依靠，但老伴儿是能牵手走夜路的伴儿。”这句朴实的话语，引发了许多人的共鸣。他们的诉求很简单：找一个看对眼、合得来的人，一起买菜做饭、散步聊天，把往后的日子过得烟火气。

### 专家支招 拆解孤独困境，为心态重建“引路”

正是因为理解中老年单身群体这份对陪伴的渴望，刚退休却仍坚守教育与心理咨询一线的资深专家赵秀娟老师，为在场的中老年朋友量身定制了一场“走心又落地”的公益讲座分享。“能为单身中老年朋友搭座‘暖心桥’，这事儿太有意义，再忙我也得挤时间过来。”赵秀娟老师是河北省首位专职心理教师，河北省教育厅教育科学研究院心理健康教育研究室教研员，还是多所高校的客座教授。三十多年来，她始终扎根公益领域，帮无数人解过“心疙瘩”。

“很多人觉得‘孤独是熬不过的黑夜’，但我想说：孤独不是黑夜，是夜路；老伴儿不是终点，是手电。”赵老师接地气的开场白，瞬间拉近了与大家的距离，“先把自己调成‘发光模式’，才能吸引另一束光。”

她进一步拆解孤独：“退休后社交圈变窄是自然现象，但孤独感不是‘缺点’，更不是‘没人要’的证明——它其实是身体在提醒我们：该给自己找点乐子、找点事儿做了！就像走夜路怕黑，只要手里有灯、心里有方向，就不必慌张。”

关于心态重建，赵老师分享了三个“小法子”：“第一是‘打理好自己’，像马先生这样，衣服整洁、家里干净，人精神了，心情自然敞亮；第二是‘捡起老爱好’，爱画画的报个老年大学兴趣班，喜欢旅游的约朋友短途游，哪怕每天去公园打太极、唱段戏，生活有了‘小盼头’，孤独感就会慢慢淡化；第三是‘放下执念’，别总盼着‘十全十美的人’，过日子靠的是互相包容，先接纳自己的不完美，才能容下别人的小脾气，感情才能长久。”

至于大家最关心的“如何遇见对的人”，赵老师笑着给出“慢下来”的建议：“不用急着‘相亲’，先从‘交朋友’

开始。比如今天来参加活动，别一上来就问‘有房吗’‘孩子在哪儿’，可以先聊‘喜欢旅游吗’‘平时爱做什么菜’——聊得来的人，才有可能走得远。就像种花儿，得先松土、浇水，慢慢等它开花，感情也是一样，急不得。”

“这场活动来得太值了，真是收获满满！”一位参与者感慨地说，“赵老师的讲座我记了好几页，还录了视频，回去要反复学习。”另一位初次参加的朋友也激动地表示：“原本心里还有些忐忑，没想到现场氛围这么好。看到赵老师分享自己精彩的退休生活，我觉得真的应该走出小圈子，多交朋友。”

### 温情落幕： 意犹未尽话收获，美好生活启新程

为帮助参与者敞开心扉，活动特别融合“心理健康讲座”“情感话题讨论”与“画说心声·房树人心理绘画互动”环节。通过“绘画+解读”的方式，大家用画笔袒露心迹：有人画“带小院的房子”，有人添加“并肩散步的两个人”……画作背后是大家对于“家”的期待、对亲密关系的向往。绘画成了“无声的桥梁”，既降低了交流的心理门槛，又为后续互动打下情感基础。

自由交流时现场始终洋溢着温馨与热烈的氛围，三五成群的朋友围坐畅谈，或男女两人相约在角落深入交流，分享彼此的生活感悟与情感经历。有人谈起退休后的孤独与转变，有人分享再婚路上的犹豫与希望，真挚的交流让人动容。不少有意愿深入交往的男女互加了好友，相约下一次相聚，也有不少人现场找到了有共同兴趣爱好的知音，相约一起打球、徒步、摄影……

作为友情支持方，运营着多个中老年公益交友群的木栗群主，带着群友们热情参与。她坦言：“晚报的公益活动我们必须支持！中老年人的情感需求不该被忽视，交友需要更多社会力量关注。”

燕赵晚报公益相亲平台负责人表示，将持续推出贴近中老年心理与情感需求的公益活动，打造温暖、真诚、可持续的“银发交友港湾”：“希望通过这些活动帮助大家找到伴侣、知己，更想让每一位参与者感受到被理解、被尊重、被关爱。”

活动虽已落幕，温暖仍在延续。正如一位参与者离开时所说：“今天的我，比昨天更勇敢了一点。”愿这份勇气与温情，能成为更多人走出孤独、拥抱生活的新起点。