

银发再出发:2025,退休女性的高光时刻

越来越多的退休女性用智慧、经验和热情描绘“第二人生”的奋进图鉴



制图 / 赵铮



在石家庄一间洒满阳光的办公室里,65岁的李女士刚刚

带领团队完成了一个跨省合作的心理关怀项目。从教育系统退休的她,退休的几年中在多个心理教育机构兼职,参与编写多部国家级中小学心理教材,2025年最让她自豪的,不仅是作为青少年心理专家在全国各地授课,更是她首创的培训体系被多个城市采纳。“退休时以为舞台落幕了,没想到10年后,我搭建了一个更大的台子。”她目光炯炯地说道。从教育职能的工作到心理领域的社会创新者,李女士的2025年,是关于专业深度与社会价值的双重拓展。

过去一年,无数像李女士这样的退休女性,并非在安逸中度过,而是在创造与突破中,刻下了属于自己的年度印记。

□本报记者 赵铮

2025 高光时刻 专业与热爱的巅峰绽放

知识的传承者:让经验照亮未来

2025年,58岁的退休教师周女士设在出租屋的“特色书屋”迎来了创办以来的里程碑。她精心设置的“文化课堂”系列课程,吸引了众多家庭的关注,其课程模式更是被多个视频平台转发。“看着孩子们因为我的课程爱上传统文化,这种成就感无与伦比。”周女士说。这一年,她成功地将个人教学经验转化为可复制、可推广的公共文化产品,实现了从优秀教师到文化传播引领者的跨越。

技术的守护者:以专业回馈社会

在石家庄市一家三甲医院,62岁的前中医主任医师张医生的2025年,由感谢信和锦旗定义。她接受了医院的返聘,开通了个人线上公益问答平台,并在老年大学以及社区等地方开办公益课堂普及中医知识。“让宝贵的医学经验走出诊室,进入千家万户,这是我在2025年做的最有价值的事。”她的专业坚守,在退休后辐射出更温暖、更广阔的力量。

热忱的创业者:将兴趣淬炼成品牌

对从机关单位退休、60岁的吴女士而言,2025年是她和留学回国的女儿共同创办珠宝品牌走向国际的关键一年。年初,她与女儿共同设计的系列作品,在上海展会上大受好评,拿下了首个海外长期订单。“56岁从零学起,60岁自己参与,现在走出国门,这证明年龄从来不是梦想的边界。”吴女士的2025,是一部将个人美学追求转化为商业与文化影响力的生动篇章。

69岁的张女士,曾经是某医院的护士长,退休几年中一直在喜欢的商业领域任职,2025年她与90后的合伙人创立电商品牌,做直播、带团队、搭建云仓库,年底,实现超预期盈利并成功引来加盟商。“我可不服老,我65岁才开始学习电商运营模式,现在接触直播等新媒体形式,我喜欢接纳任何的新鲜事物。”张女士说道。她的2025,是将人生经验带到兴趣领域,并用轻松的心态面对学习与市场的挑战。

梦想的突围者:为自我价值奋力一搏

63岁的刘女士,从文化单位退休,在2025年终于将自己创办的文化公司推上正轨。经历了互联网的发展、媒体平台的变革,摸索运营的艰难起步,她的团队在年底成功签约了第一个大型文旅项目。“别人说该含饴弄孙,我却想看看自己还有多少能量。”刘女士的2025,是一场打破“理应如此”的社会规训,毅然追寻自我实现的壮丽突围。

58岁的赵女士,国企高管退休,2025年她的团队业绩在某金融机构行业内稳居第一,并把自己的销售经验做成分享课堂,让更多的女性实现了自我价值。刘女士说:“我曾经历了癌症的病痛折磨,更觉得人生总要留下几个闪光的瞬间,我是一个要强的性格,能够接受挑战,做什么事都想要做到最好!”赵女士的2025,是一场极限挑战的自我突破,她把每一天都当成最后一天过,让每一件事都变得具体而珍贵。

共同的底色

智慧、勇气与永不熄灭的追求

纵观这些绚烂的2025年故事,主角们虽有不同赛道,却共享着相似的灵魂底色。

她们是智慧的转化者,绝不让数十年的职业积累随退休而封存。无论是管理经验、教学心得、医疗技术,还是工程思维,都被她们巧妙地迁移、重构,在新领域迸发出独特光彩。

她们是勇气的践行者,敢于在人生后半程闯入陌生领域,直面学习压力与市场挑战。年龄带来的非但不是畏惧,反而是“人生至此,何不一试”的豁达与从容。

她们更是自我价值的永恒追寻者。驱动她们的,远不止经济需求,更是那份“被需要、能创造、在成长”的深层精神满足。她们用实际行动诠释:女性的生命价值可以贯穿一生,并在持续的社会参与中不断升华。

社会舞台

更友好的环境正在形成

2025年,“银发创客”迎来了社会越来越多的认可,为了应对人口老龄化并发挥“银发人群”的经验优势,全国很多城市出台了鼓励和支持“银发创客”的措施,从相关平台建设、培训指导、学院支持到政策助力、社区联动等举措,为老龄化社会注入新活力。在石家庄的一些场所内,创业沙龙、技能共享工作坊、各种兴趣课堂等都成为退休女性交流互助、获取支持的新据点。社会的目光,正从对“年纪”的质疑,转向对“贡献”的认可。

重写人生剧本

当夕阳遇见霞光

这群城市退休女性,正以2025年的精彩答卷,共同撰写一份关于“积极老龄化”的生动宣言。她们的故事强烈地表明:退休不是青春的终结,而是人生另一段华彩乐章的开始;专业与热爱不会因年龄褪色,反而因岁月沉淀而愈发醇厚;家庭的支撑固然可贵,但女性自身的内在力量与不懈追求,才是照亮“第二人生”的根本光源。

从厨房到办公室,从职场到“创场”,她们的旅程超越了个人叙事的范畴,映照出中国社会在人口结构与性别观念上的深刻演进。当越来越多的女性将晚年活成又一个上升期,这本身就如霞光满天,不仅照亮了自己的人生道路,也为所有年龄段的女性,乃至整个社会,展示了生命历程的丰富可能与无限潜力。