



# 别让“废物式养老”毁了晚年幸福

□本报记者 吕占伟

时下，“废物式养老”的观念在网络上引发关注。何为“废物式养老”？即老年人在退休后容易被视为“老弱群体”，遭到子女的“圈养”，每天不需要做什么事，就是晒太阳、遛遛弯，活动范围很窄，私人生活了无生趣。

在电视剧《都挺好》中的角色苏大强身上，“废物式养老”得到了形象化的诠释。作为一名退休老人，苏大强在二儿子家有吃有喝，每天看看电视、到楼下散散步，但是过得并不开心；他到小石餐厅帮忙，尽管在那里每天忙着倒水、扫地、收拾东西，但却笑得合不拢嘴。

我市心理专家认为，“废物式养老”是对中华孝道的曲解，对老人的晚年生活和身心健康具有潜在的危害。只有老人和子女树立正确的养老、孝老理念，才能为家庭和谐奠定基础，让老人拥有幸福晚年生活。



智慧的品质。如果发展遭遇障碍，则会出现挫折感、失落感和绝望感。因此，在保障老人衣食无忧的基本生存需求的同时，还需给予精神心理上的满足，这才是新时代的孝道。”许允刚说。

## 五招摆脱“废物式养老”怪圈

那么，如何才能避免陷入“废物式养老”的怪圈呢？

许允刚说，一是要关注老人的心理需求。老人的第一心理需求是陪伴，陪伴是给予老人最好的心理营养，子女在忙碌之余，应多抽时间陪老人聊聊天，一起回忆过去，展望未来，可以让老人获得希望感。

二是要鼓励老人多与人交往。人年纪大了，行动受限，人际交往减少，心里话无法倾诉，很容易陷入悲观境地，出现焦虑或抑郁情绪，影响身心健康。子女既要为老人创造走出去交流的条件，也要和老人保持合适的见面频率，避免让老人出现盼儿归“望眼欲穿”的情况。

三是和老人保持亲密关系。亲密关系、天伦之乐是老人获得幸福感不可或缺的重要条件，家庭和睦、关系和谐，可以让老人感受到自己为家庭奋斗的快乐和成就感。子女要为自己的孩子做尊老爱幼的榜样，在上辈人和下辈人之间培养亲密关系。

四是鼓励老人发展兴趣爱好，做自己喜欢做的事情。老人做自己喜欢做的事情，既能让老年生活充实，又实现了自身价值。

五是作为老人也要体谅子女的不易。他们上有老下有小，为了生计四处奔波，十分辛苦。老人自己能做的事情尽量自己动手，不为子女添加负担，在个人力所能及的范围内多为子女分忧，这样的互相帮助、互相体谅，既能发挥余热，又可丰富老年生活。

## “废物式养老”VS“积极有为型养老”

家住湛河区沁园小区的张阿姨今年65岁，有一儿一女，均在外地工作定居。今年1月，远在广州的儿子儿媳邀请她和老伴儿去那里过年，由于好久未见到儿子了，老两口欣然赴约。可是去了没多久，老两口就悻悻而归。回平后，张阿姨向关系亲近的人透露，自己在那边很不适应，老伴儿也有同样的感觉。儿子家雇有保姆，孙子上的是寄宿制学校，也轮不到老两口接送。眼看在儿子家里成天就是吃吃喝喝，连饭都不用做，干惯了活儿的张阿姨适应不了，不顾儿子儿媳的苦苦挽留，跟老伴儿一起回家了。

“在女儿家和在儿子家的经历几乎一样，啥都不用插

手。儿女工作忙，跟我们沟通的时间很少，我们只管被动接受安排好的一切，我觉得自己接受不了这样的生活。”张阿姨说，回来后，趁着春节，朋友拉着她出去玩，郊游、跳舞，她又拾起了自己最擅长的手工艺编织活儿，所有的烦恼很快就烟消云散了。

比起张阿姨遭遇的“废物式养老”经历，77岁的市民张遂喜算是“积极有为型养老”范例。家住市区五一一路附近的他是一名军转干部，身体健康、乐观开朗，退休后学了一手推拿按摩缓解疼痛的技艺，在市区开了按摩店。从2015年起，因儿子到南昌工作，张遂喜就跟着到南昌居住。当时，他的孙女才2岁，7年时间下来，他不仅在南昌开了按摩店，还积极照看孙女，接送她上下学，可谓事业“第二春”和帮儿子照顾家庭两不误。

## “废物式养老”是对孝道的曲解

“社会心理学家马斯洛认为，人在生存及安全需求（如吃饭、穿衣等）满足后，还需要更高层次的追求，如被爱与被尊重的精神心理需要，如此一个人才有机会走向人生的最高境界——自我实现。”在我市国家二级心理咨询师、家庭治疗师许允刚看来，“废物式养老”已成为当今一种社会现象，很少有人去关注老人的精神心理需求，这与我们传统的

孝道文化影响密不可分。在历史上，我们的民族一直被“饥饿”困扰，子女能做到让父母衣食无忧，是老人最大的福气，也是子女尽的最大孝道。如今，衣食无忧已不是老年人追求的唯一幸福目标，他们还需要精神上的抚慰。

“发展心理学家埃里克森认为，老年期的主要发展任务是建立完善感。这个时期的老年人除了要面对生理和周围环境的变化外，还要与内心的不良情绪作斗争，学习如何保持自己的潜能和智慧。积极面对现实，根据体力和周围环境的变化，调整自己的生活心态。努力发现一种完善感和满足感，进一步发挥潜能，以弥补自己的缺憾，使生命更有意义，使晚年生活更加丰富多彩。老年期发展顺利的结果是对自己产生完美无缺的感觉，表现为乐观满足和心平气和地安享晚年，形成有

# 养老金领取资格认证大全来了

□记者 杨岸萌  
实习生 陈夏烨

本报讯 近日，有市民发现自己的退休工资迟迟没有到账，一问才发现原因：自己没有及时进行养老待遇领取资格认证，养老金暂停发放。2月22日，市社保局梳理出一份养老金领取资格认证方式大全，帮助大家答疑解惑。

平顶山市按月领取企业

和机关事业单位养老金的离退休人员、按月领取遗属生活补助费的企业职工（含离退休人员）供养直系亲属都在认证范围内。

企业、机关事业单位离退休人员认证周期为365天，供养直系亲属认证周期为180天，认证周期采用递延计算方式，开始时间为最新一次认证成功时间，认证周期内至少认证一次。

养老金领取资格认证采

用手机App和现场认证相结合的方式。认证方式主要有“河南社保”手机App认证、支付宝“豫事办”小程序认证、互联网河南省社会保险中心认证、“社银一体化”服务网点认证、社保服务大厅现场认证等五种方式。

“在这几种认证方式中，‘河南社保’手机App认证、支付宝‘豫事办’小程序认证均可为他人认证，人脸识别比较

方便；无智能手机或不会操作手机的离退休人员，可就近到‘社银一体化’服务网点进行认证。我市目前已建成57个‘社银一体化’服务网点，可受理各项社保业务。”市社保局工作人员孙博文说。

需要注意的是，使用手机App自助认证时，若身份证号码最后一位为X，输入大写X；凡在认证周期内成功认证的待遇领取人员，养老金正常发

放。未认证或认证不成功的待遇领取人员，养老金暂停发放，待资格认证审核通过后，次月恢复养老金发放并给予补发。

另外，孙博文提醒，违规领取养老保险待遇而隐瞒不报的人员或其亲属，经查实存在冒领养老金行为的，将责令退回骗取的养老金，并处骗取金额两倍以上五倍以下的罚款，数额巨大、情节严重的，依法追究法律责任。