

“下班后的小时光”之50-60岁

紧跟潮流 “元老”下班尽显年轻态

上期乐业周刊关注41-50岁职场人下班后的“小时光”。无论是国企高管还是大学教授,这一年龄段的职场人在经历多年打拼与历练之后,工作趋于稳定,思考问题更加成熟和全面,业余时间开始关注家庭和内心的需求。近日,作为“下班后的小时光”之终结篇,乐业周刊将视角聚焦在50-60岁的在沪职场人。玩转新媒体、做SPA、打桌球……采访后发现,这一年龄段的职场人丝毫不服老,依然与年轻人玩聚在一起,尽显年轻化的新姿态。

青年报记者 明玉君

50岁外企人力资源总监

保持活力,下班后80%时间与年轻人在一起

乐观的心态,爽朗的笑容,每次与郑海琳的交谈都让人心情愉悦。紧致的皮肤,优雅得体的装扮,很难看出她的真实年龄。“我今年已经50岁了,大家都说看起来比实际年龄年轻。”郑海琳笑着说。

担任外企人力资源总监的她,已经在职场打拼了近30年。因为工作的原因,她时常与年轻人接触和交流,心态非常年轻。

“我上班给年轻人上课,下班后80%的时间也是和年轻人玩在一起,业余生活丰富多彩。”据郑海琳介绍,自35岁起,她就坚持每两周做一次面部和全身SPA,重视保养和身体的排毒、疏通,气色很好。在她看来,身体护理并不是年轻人的专利,爱美之心人皆有之,身体的健康管理需要贯穿一生。

除了保养,郑海琳还很喜欢运动,尤其热爱打羽毛球和桌球。她回忆说,前年在新疆支教时,每天都会

抽出时间和学生打两小时羽毛球。而她对于桌球的热爱,则源于2009年的一次同学聚会,之后她便爱上了这项能让人安静下来的运动,并坚持至今。“下班后,我经常和单位的90后同事们相约打桌球,共同切磋球技。”郑海琳说。

此外,跟年轻人一起唱卡拉OK、喝咖啡、做沙龙活动等也是郑海琳下班后经常做的事情。“很多流行歌曲,我都会唱,也会跟年轻人分享我的职场经验和心得,大家没有年龄上的代沟。”

在郑海琳看来,年龄并不是唯一的衡量标准,50岁也可以很年轻。丰富的业余生活是她工作的延续,拉近了她与年轻人之间的距离。她坦言,平时经常给年轻人上课,需要时刻跟年轻人走在一起,了解他们喜欢什么,流行什么,比如爱看的电影、爱玩的游戏、网络术语等,否则很容易被淘汰。“这也让我一直充满活力,内心很年轻。”郑海琳说。



周培骏 制图

60岁职校副校长

紧跟时代,积极参与年轻人的活动

翻看刘维春的朋友圈,柳树、樱花、兰花等争奇斗艳,尽显春色满园,其中也不难看出他对生活的热爱与追求。作为职校副校长的他,今年60岁了,依然紧跟时代,关注热点和时事。“我主要负责德育工作,经常跟共青团、学生会的学生接触,受到他们的感染,我的心态也比较年轻。”刘维春笑着说。

下班后,刘维春最喜欢做的事情是与志同道合的年轻人一起下围棋,在思维的转换中放松自我。“我从20多岁就迷上下围棋了,到现在有几十年了。”据刘维春介绍,随着工作的忙碌,他从2001年开始尝试网上下棋,在线对弈同样充满了乐趣。

在校内午休时间,刘维春还经常和年轻的同事们打乒乓球,在你来我往中既切磋了技艺,又加深了交流和沟通。

“我还喜欢看英文经典书籍,关注和了解年轻人中流行的内容和价值取向。”刘维春说。在他看来,人不是年龄大了,就要呈现出老的状态,内心还是不服老,同样可以有自己对于生活的追求和想法,更加年轻化。

还有半年刘维春就退休了。他坦言,将利用更加充裕的时间发展更多业余爱好,和年轻人“混”在一起。“从自己的爱好出发,组织和参与一些年轻人喜欢的活动,融入其中,才能保持心态上的逆生长。”刘维春笑着说。

54岁派出所教导员

无惧挑战,做玩转新媒体的“元老”

“遇人问你借手机,始终留意别离。丢包分钱是陷阱,天上不会掉馅饼……”这段被称为松江大学城“城歌”的新媒体防盗顺口溜出自54岁的潘安农之手。作为派出所教导员,年过半百的他依然紧跟时代,是上海松江大学城派出所官方新媒体阵地的“元老”。

“我从2011年就开始做微博了,空余时间除了更新官方微博,还开通了个人微博‘平安老农’。”潘安农笑着说。微博中那些俏皮、接地气的文化,时刻提醒着辖区青年注意防火、防盗等细节,这些朗朗上口的安全提示也成为了松江大学城学子的读书印象。

下班后,潘安农便开始了微博的日常更新,因为坚持每日发送两条原创微博信息,使得松江大学城派出所的微博,成为青年学生在安全问题上的新媒体“顾问”。求助、户籍咨询、对工作的建议等都会通过微博留言的形式进行沟通,而潘安农则是微博背后直接的沟通人。在他看来,只要无惧挑战,勇于接受和学习新鲜事物,50多岁也可以玩转新媒体。“服务

于青年大学生,我们就需要用青年喜闻乐见的形式与青年沟通。”潘安农笑着说。

除了更新微博,写作、集邮都是潘安农坚持了大半辈子的爱好,也占用了他很多业余时间。担任《松江集邮》主编的他,十四年如一日,将工作与业余爱好相结合,每年组织送邮展进高校、入中学、到小学等系列活动,为更多青年人传播集邮的文化与内涵。写作方面,多年来,潘安农坚持每周写一篇原创文章,包括随笔、散文、时事评论等。他的文章多次刊登在《新民晚报》、《人民警察》、《松江报》等报刊上。

除此之外,潘安农还受邀担任东方讲坛的讲师、警训基地的教官,多次为年轻人讲述人身安全、人生规划和交往、人生体验等课程。

“到了50多岁的年纪,我越觉得人要珍惜和好好利用时间。”潘安农感慨地说。在他看来,人要有精神方面的寄托和追求,充实自己的生活,不要荒废大好时光。他强调,只要心态年轻,70岁也不老,还可以挤出很多时间去做自己喜欢做的事情。

■ 记者手记

下班后的选择 因人而异

俗话说:“活到老,学到老。”有人选择下班后持续充电,为自己增值;有人下班后发展业余爱好,让生活更加丰富多彩;还有人下班后回归家庭,实现生活和工作的平衡。

《乐业周刊》连续4期关注不同年龄段职场人下班后的小时光,分别聚焦22-30岁、31-40岁、41-50岁、50-60岁在沪职场人的下班选择。无论“盼提升”,还是“挑大梁”、关注内心以及“年轻态”,不同年龄段职场人下班后的小时光因

年龄、工作年限、家庭等呈现出不同的特色和个体差异。

在长宁区首席职业指导师王俊看来,下班后的时间虽然不能完全体现一个人的职场真实状态,但与工作之间还是存在一定的关联性。尤其是随着社会越来越多元化,企业在用人方面更加需要复合型人才和跨界人士,仅仅具备某一项专业技能是不够的。“可以说,业余生活的丰富多样化也在一定程度上体现出现今职场的多元化要求。”