

# 你有退休焦慮嗎？5 個撇步解決煩惱

2023/12/04 / 健康樂活, 心理健康, 退休生活

退休是一個人生的新階段，面對重大的生活改變，擔心與不安的情緒都是很正常的。

煦陽生活在這篇文章中，提供你五個心法，改善面對退休的焦慮心態。



圖片來源：[Canva](#)

## 誰對退休感到焦慮？

通常 50 歲上下的朋友會開始考慮何時退休，有許多因素可能會影響時間點，例如：退休金的規劃、父母的身體狀況、兒女是否已經大學畢業、身邊是否已經有退休的朋友，其中以**家庭因素**佔據最大比例。

一般上班族週休二日，週間一天工作 8 小時，等於佔據了一天當中三分之一的時間；更何況我們所處在高度競爭的社會氛圍下，會產生「工作至上」的心態並不奇怪。

除了金錢，工作也帶給我們許多**無形的價值**，與同事上下屬之間的情誼，實現自我的成就感，在社會階層中的歸屬感，都是伴隨工作與職稱提供附加價值。

在這樣的情況下，幾乎所有人對退休時刻的來臨都會感到緊張。因為在退休的同時，也意味著工作帶來的所有價值在一夕之間全部歸零。



## 每天一個新體驗

許多人對退休的焦慮來自「不知道拿空白的時間做什麼」——除了滑手機、看電視之外，沒有其他事好做，這是因為他們除了工作以外，其他方面的精神生活極度空虛。

在職場上，每天都會發生新的事情，刺激腦部做出反應；這樣的刺激在退休生活開始後，會變得越來越少，甚至誘發早期失智症的發生。

為了避免無趣的退休生活，不妨試著給自己定下**每日新體驗挑戰**。挑戰本身不一定要很困難，可以是你一直很想做，但是一直沒有付出行動的事，或是一個陌生的體驗。例如，染一頭粉紅色頭髮、跟不認識的社區鄰居聊天，或是學習打毛線。

不管是多微小的事，目的就是要為日常生活增添一些色彩，讓大腦受到不同的刺激，打破退休生活超無趣的既定印象，減少對退休生活的焦慮感。

建議列一大張清單，隨心所欲的書寫想做的事，不用刻意多想。列完清單後就可以開始行動了！



## 規劃每週行事曆

以前每天上班進公司，都有滿滿的待辦事項等著你處理，現在沒有人為你規劃行程，肯定會感受到極大的落差。

練習規劃屬於生活的行事曆吧！

不需要任何技巧，直接自然地寫下來：每天八點起床漱洗，九點鐘打掃家裡，十點鐘去游泳，中午自己煮飯，下午兩點參加社區讀書會，晚上跟家人吃飯。就是這麼平實簡單。

神奇的是，當你開始計劃這一週要做的事，你會開始思考如何填滿生活的空白，自動自發地參加活動、安排約會。行事曆上會開始出現固定活動：一、三、五早上的瑜伽課，每週四晚上固定的電影之夜，隔週一次的撲克牌局。

延伸閱讀：[退休後的學習：3所北部樂齡大學推薦](#)

這個簡單的小技巧，除了讓你每天生活都有**充實感與規律感**，還有另一個意義：它營造一個自己安排自己生活、生活掌握在自己手中的**安定感**。而這份安定感會帶給內心平靜，幫助你減輕焦慮感。

喜歡手寫記事或畫插圖的朋友，可以使用有溫度的手帳筆記，喜歡統整在雲端的，則使用最簡單的 Google Calendar 行事曆即可。

## 為自己準備三餐

大家都知道，家裡做的料理一定比外食健康營養。但為了方便，大部分上班族一天中至少有兩餐在外面解決，比較注重健康的可能吃自助餐，比較隨便的就真的隨便亂吃，長期下來對身體造成負擔。

以前上班忙碌就算了，至少退休後時間比較充裕，幫自己準備三餐一點都不難。

不懂下廚的人也不用擔心。煮飯就跟任何事一樣，都是可被訓練，熟能生巧。況且，不懂料理的人，通常只會水煮或簡單的拌炒，所以煮出來的食物最接近原型、原味，比較清淡健康。

延伸閱讀：[超輕鬆！3道秋季「超級食物」料理](#)

不要小看為自己備餐的習慣，這對身心都有長遠的好處。除了顯而易見的生理營養方面，對心理與腦部也有幫助。

準備三餐需要好幾個的步驟，從規劃菜單、市場採買食材、處理食材、決定料理順序、完成一道菜，都需要經過大腦的思考與手腦協調的動作，除了吃到營養美味的料理，還會有附帶的成就感。

另外，過了 60 歲後，肌肉開始快速流失，為了避免肌少症的發生，計算蛋白質克數與蔬菜攝取量非常重要。在備餐的同時也學會了計算營養素，當自己的專屬營養師。

## 設定年度目標

退休後，你可能會覺得人生前方道路一片茫然，看不到方向。

以往在工作上的方向很清楚，將上司交代的工作完成，下屬管利得當，往升職的方向安穩地前往即可。退休後的生活相對比較單純，卻反而失去目標，每天起床之後都不知道要做什麼。

因此，退休的朋友應該為自己**設定目標**。把自己當作一個企業，每年都要立下給自己的挑戰。不僅有助於保持積極向上的生活態度，也會感受到前方有顆北極星指引，無形之中幫助自己在生活中奠定一個**有希望、有目標的未來**，如此一來就不容易感到焦慮。

設定年度目標可能會比上面提到的規劃行事曆困難一點。它處於比較遠的未來，看不到摸不著，因此建議大家可以先從比較容易達成（大約**三個月**左右）的目標開始設起，比如學會水肺潛水，並針對這項目標訂定每週計畫。

完成之後，再慢慢擴大目標的困難度，漸漸地你就學會規劃年度目標了。

拿一張大大的白紙，寫下或畫出你夢想中的生活，然後一一制定實踐計畫。

## 安排每季旅遊

無論退休與否，旅遊都可以帶來正面感受。撇除經濟與時間等現實因素考量，幾乎沒有人不喜歡旅行。

不過，在退休前，大多數人幾乎沒有長達兩週以上的假期，可以好好放鬆；退休後，手上有了大把的時間，建議要撥點退休金預算作為**旅遊基金**，否則走不出周遭生活圈，日子久了絕對會感到無聊。

延伸閱讀：[提早規劃退休金的8個好處](#)

無論你是喜歡與親朋好友一起參加旅遊團，還是享受與自己的自由行，安排偶爾的出遊是必要的。旅遊讓視野更加開闊，呼吸異地的空氣，學習不一樣的文化，這些都是很寶貴的體驗，望向他方的同時，也讓自己更加謙卑。

如果願意試試看的話，自由行的旅遊方式會更加難忘。雖然行程全都要自己安排，路上萬一有突發狀況也要自己解決，但是那種冒險的興奮感與期待感絕對值得。

現在就開始計畫下次的旅行地點吧！

## 結語

許多人認為，退休就是進入人生階段的「大休息」，每天悠閒躺平，什麼都不用做；其實，退休只是將生活重心轉移到「非工作」的事物上，也許一開始會有點適應不良或感到焦慮，但請記得，有能力安穩退休的人都是幸福的，表示退休金充足，家人也都平安健康。

希望上面五個撇步可以減低你對退休的焦慮感！