

## 张阿姨-退休后秒退几十个群手机都变轻

2025年8月1日，河南郑州一位57岁的张阿姨在退休当天做出了一个大胆举动：一口气退出38个微信工作群，笑着说“手机都变轻了！”据黑子网 hzone 报道，这则消息迅速在网络上走红，引发网友热议。张阿姨的故事不仅让人会心一笑，更勾起了无数人对职场社交负担和退休生活的共鸣。她从事了30多年的会计工作，手机里塞满了各种工作群，从公司内部群到客户对接群，每天消息不断，深夜还得回复领导的“紧急通知”。退休当天，她果断清退所有工作群，只保留了亲友群和社区活动群，瞬间感到“整个人都轻松了”。

张阿姨的举动在社交媒体上掀起热潮。网友们纷纷留言分享类似经历：“我妈退休后也退了20多个群，说终于不用半夜看消息了！”还有人感叹：“工作群消息99，退了真的像卸下千斤重担。”据统计，2024年中国职场人士平均加入了10-15个工作相关微信群，消息量动辄数百条，严重影响生活质量。张阿姨在接受采访时说：“以前下班还在群里讨论报表，睡觉都不踏实。现在退了群，感觉时间都多了。”她还分享，退休后计划学广场舞、带孙子，彻底告别“手机绑架”的日子。这则故事也引发了对职场社交文化的讨论。微信群本为方便沟通，却逐渐成为职场压力的延伸。许多网友吐槽，工作群里不仅有任务通知，还有“点赞任务”“转发要求”，甚至领导的闲聊也要附和。一位网友评论：“群里一句话不敢漏看，怕错过重要消息，压力大到想把手机扔了。”专家指出，过度依赖微信群的职场文化，可能导致员工心理负担加重，甚至影响工作效率。一些企业已开始规范群聊管理，比如规定非工作时间不发消息，或将任务集中到企业软件上，减少微信群的滥用。张阿姨的“秒退群”还反映了退休生活的转变。退休不再是“老无所依”的代名词，而是追求自我、享受生活的起点。郑州一位社区工作者介绍，近年来，退休阿姨们热衷加入兴趣群，如书法、摄影、旅游等，取代了枯燥的工作群。张阿姨也加入了一个广场舞群，每天跟着姐妹们跳舞健身，生活充实又快乐。她笑着说：“以前手机震一下就紧张，现在震一下是姐妹喊我去跳舞！”她的故事在B站和抖音上被年轻人改编成短视频，播放量超500万，弹幕里满是“向阿姨学习”“退休真爽”的留言。类似的故事在全国各地上演。上海一位退休教师退出了15个家长群，感慨“终于不用半夜回消息了”广州一位退休公务员清退了20多个工作群，转而加入了徒步旅行群。这些“秒退群”的举动，不仅是个人对繁琐社交的抗议，也是对自由生活的向往。网友们在讨论中分享了自己的“退群计划”：有人计划下班后静音工作群，有人直接设置免打扰模式。一位90后白领表示：“看到张阿姨的故事，我决定把不必要的群都退了，生活是自己的！”张阿姨的故事还引发了对数字化生活的反思。微信群的便利让沟通无界，但也模糊了工作与生活的边界。专家建议，职场人士应学会“断舍离”，定期清理无效群聊，设定明确的在线时间，避免被消息“绑架”。对企业而言，建立健康的沟通机制同样重要，比如明确群聊用途、减少形式主义任务。张阿姨的“手机变轻”不仅是个体解放的象征，也提醒人们重新审视科技与生活的关系。阿姨退休后秒退几十个群手机都变轻的故事，带着幽默与解脱的意味，触动了无数人的心弦。它不仅展现了退休生活的轻松与美好，也让人们思考如何在快节奏的数字时代找回生活的主动权。正如张阿姨在接受采访时所说：“退了群，我才发现，生活原来可以这么简单。”她的选择激励着更多人勇敢放下不必要的负担，拥抱更轻松、更真实的生活。

原文链接：<https://hz.one/baijia/张阿姨-退休-2508.html>

PDF链接：<https://hz.one/pdf/张阿姨-退休后秒退几十个群手机都变轻.pdf>

官方网站：<https://hz.one/>