

合唱团想招“男声” 20多天也无人报名 社区活动，大爷们都去哪了？

在标注“男士优先”的合唱团纳新广告一键转发至小区各单元群后的20多天里，西安市新城区胡家庙街道骏景社区主任张小强始终满怀期待，可直到3月底，寥寥无几的咨询量和最终不了了之的结果，让他不得不直面现实。



北京某居委会组织健康讲座，十几名听众只有一位大爷。



山东聊城老人在练习太极剑。



兰州一位老人在打乒乓球。

一听全是女团员 大爷就打退堂鼓

骏景社区合唱团是小区响当当的“王牌队伍”，成立十余年来，全靠50多名“娘子军”团员刻苦练习，在省、市、区各类赛事中频频获奖，成为社区的亮眼名片。

可最近，团长和张小强却犯了难：想让合唱团的曲目更有层次感、选择更多元，单靠阿姨们实在独木难支。两人一拍即合，推出了合唱团“男士优先”的纳新公告。

“20多天前，我们把纳新广告发到了小区各个单元群。截至目前，别说正式报名，连咨询的人都屈指可数。”张小强满是无奈，“一共也就三四位大爷打来电话简单询问，可听到团里目前一位男成员都没有，立马改口说‘再考虑考虑’，最后全都没了下文。”

不甘心的张小强和团长还专门上门挖掘“潜力股”，找到了一位退休前从事音乐工作、演唱水平专业，还是目前合唱团一位团员的老公，可对方碍于团里全是女性成员，犹豫再三最终还是婉拒了。

几乎全国都在问 大爷们去哪儿了

这样的情况并非骏景社区独有。

早在2014年，《青岛早报》就曾以“青岛人退休生活：女主外男主内老大爷当宅男多”为题展开讨论；2025年12月，《北京晚报》也曾发文“居委会活动总是大妈唱主角儿，大爷去哪儿了”。此外，不少自媒体也相继围绕“社区

活动全是‘姐妹趴’”“如何提升老年男性社区活动参与度”等话题，探讨破局之法。

“相关报道我们都有关注。”张小强表示，作为一名高级社工，早已留意到老年男性在社区活动中“缺位”的问题。自去年年底换届来到骏景社区后，他就一直想策划一场与辖区居民的深度互动活动。

“不少报道都提到，社区活动与男性需求适配度不高，是参与率低的主要原因。”张小强说，“我们也想借着这次合唱团纳新遇冷的契机，对辖区居民开展全面走访调研，一方面摸清大家的特长技能，另一方面重点倾听老年男性的需求，争取投其所好，把他们‘请’进社区活动中来。”

大爷们吐露心声 各人有各人的想法

对于参与社区活动，辖区的大叔、大爷们各有各的想法，有的性格内敛，有的心里积极却行动迟疑。

72岁的宋爷爷是典型的“老漂族”，从老家来西安帮儿子照看两个孩子，一个上小学、一个刚上幼儿园，每天接送、辅导作业忙得团团转。他直言：“这里算不上我的社区，我也没进业主群，关键是根本没工夫凑这个热闹。”

62岁的孙爷爷刚退休两年，他坦言：“以前在单位处理人际关系够多了，现在就想安安静静练书法、看看书，想聊天就约老朋友小聚。目前对集体活动没兴趣，等再过几年觉得孤单了，再考虑找组织。”

电子城街道馨苑西社区合唱团主力、71岁的张其泉则说出了更现实的问题：“其实大爷大叔们，也需要有人鼓励着迈出第一步。”

曾是部队宣传队老骨干的张其泉，退休后格外珍惜社区提供的歌唱舞台。被问及男成员稀少是否还会坚持参与时，他坦诚道：“男性本身在社交上就偏内敛，跨出第一步太难了，我特别理解没人报名的原因。建议社区可以先办一场歌唱比赛，给表现优秀的大爷颁发奖励，再通过他们带动身边人，慢慢吸引更多加入。”

退休后组织老同学、老同事、老战友定期聚会的79岁袁振东也说：“说白了，老年男性普遍惰性更强，年纪大了更喜静不喜动，比如书画、收藏这类爱好都偏安静；再者男人大多好面子，年纪越大越怕做得不好被人笑话；还有人觉得参加社团受约束、不自由。除此之外，部分高龄大爷担心往返活动场地不安全，或是身体有小毛病，怕活动中出状况没人照料，这些现实问题也让他们望而却步。”

大爷们渴望掌控 反感被他人安排

甘肃省第二人民医院精神科主任医师何蕊芳认为，热闹的社区活动却难吸引老年男性参与，从心理学角度看，是多重心理机制共同作用的结果：

一是身份落差感。不少大爷退休前身居要职、习惯做决策，自我价值与职业身份深度绑定。在他们看来，社区唱歌、跳舞、做手工这类活动，与自身的权威感无

关，参与反而会觉得失去价值，拒绝参与实则是守护心理边界。

二是反感被安排，渴望掌控感。男性在职场中长期扮演决策者角色，对组织性较强的社区活动格外敏感，觉得参与其中是被照顾、被安排，远不如独自在，还担心自己在活动中被边缘化。

三是社交方式不匹配。多数社区活动以语言交流、情感分享为主，这与老年男性习惯的“肩并肩”社交（如钓鱼、下棋、维修物件）截然不同。当活动缺少具体、有目标的事务，只剩人际应酬时，他们很容易产生社交疲劳。

四是惧怕社会比较，想保留体面。面对身体机能下降、健康状况变化的老年男性，更容易担心表现笨拙、不如从前，索性选择回避。

五是领地意识与低耗能本能。部分老年男性领地意识较强，更偏爱家中、小院或是固定老友圈这类熟悉环境。社区活动中心对他们而言是陌生人际场，需要重新建立社交地位、遵守规则，充满不确定性。心理能量下降后，他们本能地选择低耗能、高确定性的环境，对陌生场域保持警惕。对此，何蕊芳建议，想要引导老年男性参与社区活动，不妨跳出“让他们适配现有活动”的固有思路。

“说到底，老年男性并非不愿融入社区，只是还没找到适合的方式。能让他们心甘情愿走出家门的，从来不是勉强凑来的热闹，而是真正戳中心声、贴合需求的活动。”何蕊芳说。

据《华商报》报道