

年轻人规划未来的参考书！
壮年人退休前的生涯规划书！
中老年人黄金岁月中的生活启示录！

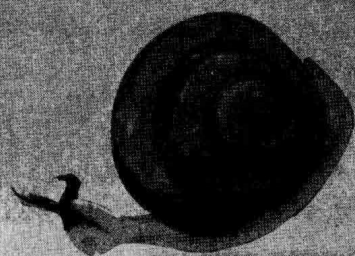


How to Retire Happy, Wild and Free
40岁开始考虑退休

[美] 厄尼·泽林斯基 著



中信出版社·CHINACITICPRESS



How to Retire Happy, Wild and Free
40岁开始考虑退休

[美] 厄尼·泽林斯基 著
董舸 马睿 译

中信出版社
CHINA CITIC PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

40 岁开始考虑退休 / (美) 泽林斯基著; 董舸, 马睿译. —北京: 中信出版社, 2010. 9
书名原文: How to Retire Happy, Wild and Free
ISBN 978-7-5086-2247-7

I. 4… II. ①泽…②董…③马… III. ①成功心理学 - 通俗读物②退休 - 通俗读物
IV. ①B848.4 - 49②C913.3 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 142319 号

How to Retire Happy, Wild and Free by Ernie J. Zelinski

Copyright © by Ernie J. Zelinski

This edition arranged with ERNIE J. ZELINSKI, VISIONS INTERNATIONAL PUBLISHING
through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc., Labuan, Malaysia.

Simplified Chinese Translation copyright © (2010) by China CITIC Press

All rights reserved.

本书仅限于中国大陆地区发行销售。

40 岁开始考虑退休

40 SUI KAISHI KAOLU TUIXIU

著 者: [美] 厄尼·泽林斯基

译 者: 董舸 马睿

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 9 层 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承印者: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 印 张: 9 字 数: 163 千字

版 次: 2010 年 9 月第 2 版 印 次: 2010 年 9 月第 1 次印刷

京权图字: 01 - 2010 - 0509

书 号: ISBN 978-7-5086-2247-7/F · 2047

定 价: 28.00 元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

<http://www.publish.citic.com>

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com

服务热线: 010-84849283

服务传真: 010-84849000

很快，退休大限如期而至。鉴于多年来为公司服务，你将获得同事们的贺词、一块金表，或许还有一本教你如何安享退休岁月的书籍。倘若如此，你就是退休者中的一名幸运儿了。你将获得公司给予的丰厚退休金、政府发放的社会保险金以及你自己先前的各项投资；有了这些物质保障，你就可以随心所欲地做种种自己感兴趣的事了。从理财专家的角度来看，你具备了这个实力。从今以后，你的日子将是快快乐乐的。

且慢！还有几个问题需要你费心思量：如果你从不知如何享受休闲时光，那你将如何打发手中大把的时间呢？如何把即将退休这件事告知你的配偶或双亲，也好让他们有个心理准备，以免过于唐突呢？离开了工作，你还能体验到成就感和满足感吗？你过上悠闲的退休生活后，怎样与仍在工作的朋友们打交道呢？

谁知道退休后，我会不会最终经不起世俗的诱惑，干起写书的行当。



事实上，一两个月后，刚刚退休时的那点新鲜感就会荡然无存，早晨起不起床已经无所谓了。即使起个早，你也想不出今天要干点什么。现在得把工余小憩时与同事们共饮咖啡的习惯抛在

身后了，没有了可去拜访的客户，你的生活状态和目标再也无须面对挑战。最终，你会自问道：“好了，天才，我现在该干什么呢？”

在西方社会，对于如何使退休生活臻于幸福和充实的完美境界存在一个极大的误解，许多人都有一个理想化的观念，以为一旦从工作的重负中解脱出来，生活将是何等的美妙。这种观念可以概括为：没有了催命似的最后期限，没有了高峰时刻堵车的烦扰，不再受吝啬的老板的算计，可以去国外旅行散心，可以终日泡在卡布奇诺咖啡馆里，也可以日上三竿还赖在床上。不要忘了，人人都有在任何时刻做自己想做的事的自由。

诚然，退休既有令人鼓舞的一面，同时又有诸般苛求。它带来了新的挑战、新的体验和新的不确定性。不管退休以何种面目出现，退休生活通常与人们最初的设想相去甚远。对有些人来说，退休沮丧至极。对另一些人来说，退休简直就是无尽的烦恼。可还有一些人则欣喜地认为，退休是他们开始全新生活的契机。

不论你的才干如何了得，也不论你退休前工作多么出色，一旦退下来，就愉悦感和满足感而言，即便有朋友伴你共度时光，依照自己中意的方式生活，居于理想之地，并且有种种美好的事物供自己开心解闷，也难免会有所失落。此时，你所缺乏的是对生活目标和意义的内在感悟。换句话说，你所念念不忘的是继续做一个生机勃勃而不是暮气沉沉的人。

金融机构计划使我们相信它们已经为我们设计了一个完美的退休结局，前提是我们一直遵循着它们的建议。最近，社区的一位工作人员给了我一本小册子，上面有一个名曰退休生活规划最佳方案的玩意儿，建议把退休生活分为三段加以规划。这份由某财务公司搞出来的规划充斥着大量的理财内容，而对退休者如何打发退休时光却只字未提。

虽然股票经纪人、银行客户经理和“退休规划师”手中拿着

五花八门的关于如何进行退休后理财的建议、恳请和忠告对我们狂轰滥炸，但对做一个成功退休者有积极意义的因素却被他们忽视了。同样，每20本有关退休的书中，也许只有一本在重要的个人问题方面提供了可供借鉴的方法。结果是，虽然许多人整整花了40年时间为自己退休后的生活构筑了一个舒适的安乐窝，却对如何尽享退休生活之乐没有过片刻的考虑。在筹划退休生活上，你所犯的最大错误可能恰恰是把注意力仅仅囿于经济方面了。

从表面上来看，幸福的退休生活似乎并不难企及，尤其是对那些持有获得身心上的满足感要比财富和健康更重要这一理念的退休者来说更是如此。事实上，能否过上幸福愉悦的退休生活，财富的多寡只占很小的比重，在这方面并不缺乏权威的证据。很显然，大部分“退休规划师”或是根本忽视了这些证据，或是为了一己私利故意对其视而不见。

退休后，你终于可以腾出时间去做那些先前本打算做却苦于没有时间来做的事情了。

——劳伦斯·J·彼得

现在该来谈谈《40岁开始考虑退休》这本书了，本书的大部分内容是从你的理财顾问那里根本学不到的有关如何规划退休生活的真知灼见。与大多数人的一般观念截然不同的是，对于今日的退休者来说，有许多事情可以帮助他们提高幸福感和满足感，而不单单是在银行中有一两百万美元存款就万事大吉了。身体健康、心理健康、婚姻状况以及稳固的社交维系比财富状况对退休者的影响更大。

退休是你还原自我、做自己平素想做之事的最佳时机，能使平生的诸多夙愿有个了结，确实是一件大大的幸事。当然，这也是有条件的，那就是当你退休时不仅要有一副好身板，银行里还要有一大笔存款。



规划很重要，你要未雨绸缪，先行几步，以确保在自己退休时能从容应对眼前的一切。此时，先前花在全职工作上的时间全部转移到配偶、本人、社交、创造和家庭上来了。而如何安排这些时间和退休前一样重要。

当到了60岁面临退休时，男人们垮了下来，而女人们则从容地进了厨房。

——盖尔·希伊

我敢保证，如果你把所有的时间都花在睡大觉、悠然憩息、闲逛以及看电视上，以为如此一来就成了一个名副其实的大闲人，那你就无法从中获得真正的快乐和满足。许多无所事事的退休者最终变得相当

颓废，并且对退休深恶痛绝。在这方面，佛罗里达的医生理查德·纽鲍尔有此总结：许多人在退休后的短时期内身心健康水平急剧下滑，罪魁祸首正是这种无所事事和自认为成了一个废物的心理。

要想使生活变得快乐、激昂、惬意，你必须保持活力，同时要有目标和理想。退休岁月可以成为人生最美好的时光，前提是你要花上些许时间为你的后半辈子作些规划。当你追求梦想时，务必要保持昂扬的斗志，而当遭遇逆境时能另辟蹊径以实施自己的计划。最成功的退休者正是那些通过完美的规划、切实的体验和一定的抗风险锤炼之后，达到把退休生活幻化成人生最美好时光的人。

简而言之，你必须得预先描绘出一幅放松、惬意又生机勃勃的生活图景，没有旁人能为你代劳。把自己改造成一个退休者的角色充满挑战性，但只要耐心和积极的心态，你完全能够做到，而退休带来的回报将是物超所值的。

可以肯定的是，退休对个人而言是最后一个重塑自我的机会，让过去的日子随风而去，在其中找到安宁和幸福。许多人惊奇地

发现，在过了四五十年上班族的日子后，退休生活中居然也充满了全新的、令人鼓舞的机遇。对这些人而言，过去的工作恰恰是他们梦寐以求的生活的障碍，现在他们终于可以彰显个性，把自己的生活推向极致了。

尽管人们对“退休”这个字眼素无好感，但现在却是西方国家退休者的黄金时代，在这些国家，每8个人中就有一个已65岁或65岁以上，而且越来越多的人在远未达到65岁时就从工作岗位上退了下来。

退休后，我要把过去失去的时光找回来。

——梅森·库利

今天的退休者无论是在健康、受教育程度、收入以及对积极有效的生活方式的选择上，都比前人更占优势。

综上所述，这本书之所以对退休颇多好评，是因为退休是新生活的起点。退休后是你从心理、物质和精神上更准确地认识自我的最佳时间。另外，退休后，那些原先你讨厌干又不得不干的事几乎再也烦扰不到你了，同时你也可以尽情地去做那些你乐意干的事了。不论是选择哪种方式——打点零工、享受天伦之乐、重视精神上的满足、狂热地追求些什么或者是在星巴克咖啡馆里写书消磨时光，你都会发现这些对你才是最重要的。

依我之见，当你早晨想起床时便起床，想睡觉时便睡觉，而在其他时间干自己想干的事情，玩自己想玩的东西，一切都按照自己的节奏来——如果能做到这些，在这个世界上你就达到了真正的自由境界。退休能给你带来的最好礼物莫过于提供了达到这种自由境界的机会。



第一章

谢天谢地，终于退休了 /

- 2 或许此刻，你该与老板说再见了
- 8 退休时脸上要有笑容
- 12 千万别打无准备的“退休”之仗
- 17 几时退休都不早
- 19 一把年纪再退休，错过机会空嗟叹
- 22 鱼与熊掌兼得的退休安排
- 26 人生苦短，金钱苦少
- 33 盘算好了退休时间，就行动吧

第二章

退休——超越自己的新时刻

37



目录
CONTENTS

- 38 退休使你得到了解脱
- 40 不会休闲，就不会生活
- 46 退休后，要及时转换角色
- 53 生活最好有个目标
- 60 听从你内心的召唤
- 66 不为工作而工作，为兴趣而工作
- 70 创新精神与快乐目标携手并进
- 76 不写书的日子要比写书的日子还难受

第三章

精彩世界等你大显身手 83

- 84 百无聊赖时，你就从生活中退休了
- 89 种下一棵退休树，看它茁壮成长
- 104 退休后最好一分钟电视也不看
- 107 心动不如行动
- 116 休闲生活也要有条理和规律
- 121 让人麻木、厌倦、自卑的早睡早起

第四章

善待自己——因为没人为你代劳 125

- 126 你也能行使权力，过上健康幸福的退休生活
- 131 别加入日益扩大的胖子大军
- 134 爱惜自己的生活本钱
- 138 健康苗条的捷径就是长期严格的锻炼
- 141 户外散步是包治百病的良方
- 144 大脑也需百般呵护



目录
CONTENTS

第五章

为了生命而学习 151

- 152 终身学习者的心灵永远也不空虚
- 153 当一名大学旁听生
- 155 选几门“快乐课”学学
- 156 攻读大学学位，重温青年岁月
- 157 紧跟时代的步伐
- 160 “老年之家”里长见识

第六章

朋友才是真正的财富 163

- 164 朋友使人生臻于完美
- 168 交友也要重质量
- 173 若想结识朋友就得走出家门
- 179 保持爱的活力和乐趣
- 184 孤独者最成熟



目录 CONTENTS

第七章

快乐与冒险之旅 191

- 192 跳出以往的生活，审视美丽新世界
- 193 喜欢旅行，就把钱都花在这方面
- 194 提升下一次旅行体验的几点建议
- 196 利用互联网让旅行更省钱、更愉快
- 198 来一次非同寻常之旅
- 200 下次旅行时执行独一无二的任务
- 202 做个生态旅游者
- 203 在温暖的地方过冬非富人专享
- 204 在旅游汽车退休度假村里尽情享受
- 205 为什么非要单独旅行呢？
- 206 工作假期让旅行更充实
- 209 在家附近来一次短途旅行也能体验长途旅行者的乐趣

第八章

搬到最适合养老的地方去居住 211

- 212 移居他乡，实现梦想
- 217 考虑搬到某个大学城
- 219 美妙退休生活的秘诀



目录
CONTENTS

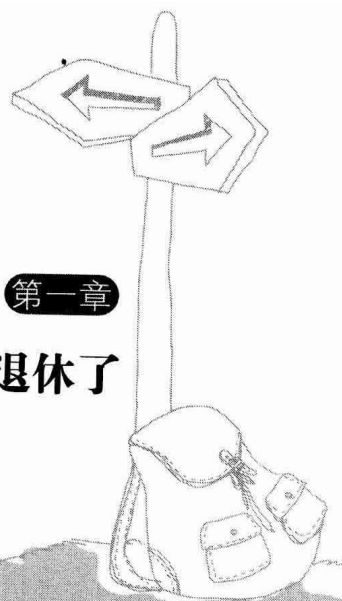
第九章

条条道路通幸福 223

- 224 退休是一个美丽新世界的开始
- 229 有怪癖是好事，此时不必再掩饰
- 234 幸福不能买卖
- 240 这山望着那山高，终将落得一场空
- 244 人生苦短，活着就要开开心心
- 248 有钱花在今生，不做死后的富翁
- 254 乐善好施给生活添彩，给自己添乐
- 256 越老越应忘掉自己的年龄
- 260 离开这个世界时不要留下太多的遗憾



目录
CONTENTS



第一章

谢天谢地，终于退休了

或许此刻，你该与老板说再见了

要学会打理生活，满足自己的合理愿望。你已玩乐过了，爱过了，吃饱喝足了；去散散步，醒醒酒吧。一个生机勃勃的年轻人窃笑着走到你的跟前，一把将你推下了舞台。

——亚历山大·蒲伯

很快，在某个时刻，你产生了不想再干的念头，你已经厌倦了办公室里的虚伪与做作。为了挣钱而忙得晕头转向的你，猛然意识到自己的脑子变得越来越迟钝。你开始疑惑为什么人们盲目地就接受了对自身的种种限制——例如严格的工作时间表等，乖乖地等到六七十岁时，由于裁员或是自己糟糕的身体而被老板打发回家。

当你把时间都花在撰写那些空洞无物的报告上时，你也就该退休了。



长期关注职场中诸多弊端之后，你将开始寻求破解之策。正像人们所预料的那样，提前退休的主意此刻显得更为明智，你将幻想着自己退休后究竟能干些什么有意思的事情——是每年去旅行几趟、与孙辈共享天伦之乐、在修道院中静修一年，还是到哥斯达黎加生活一年。假如这件事现在

恰恰就发生在你身上，也许你到了该与老板说再见的时候了。

当你琢磨着从漫长的职业生涯中解脱出来的时候，你多半会觉得自己是世界上最沮丧的人。相信我，你不是。人一旦过了45

岁，退休的念头就会变得越来越强烈。有些人缺乏安全感，而有些人从工作中获得的满足感越来越少。对于在西方国家工作的人们——例如加拿大（而非美国）——那儿的公司规定了硬性的退休年龄。与其情非所愿地被公司打发回家，不如自己先炒了公司的鱿鱼，抱有这种想法的人实在不少。这样能使他们觉得自己的命运操纵在自己手中。

四五十岁就有退休打算的人的数量会使你大吃一惊。加利福尼亚州厄普兰德的理财专家兰登·琼斯一语惊人：“再也没有人乐意拖到65岁了，他们现在就渴望退休。”退休咨询专家指出：绝大部分人在50岁左右就开始厌倦所从事的工作，他们心底里希望在55岁就退休。只有少数人确实在55岁以前就退了休，虽然不少人也有此想法，但他们却没能做到这一点。

另一方面，有些人在自己打算退休的年龄来临后，立马退了下来，实际上甚至还远远未达到这一年龄。来自苏格兰安格斯郡蒙特罗斯的伊恩·哈蒙德就是一位典型的渴望退休族，他选择了最佳时间实践自己的愿望。读了《你能不能不工作》^①（*The Joy of Not Working*）一书后，他下决心退了休。伊恩立志在自己的余生干些更有意义的事情，一份切实的行动计划帮助他实现了这一目标。

许多人干的工作其实毫无意义。当退休时，他们才顿悟。

——布伦丹·弗朗西斯

伊恩早在正式辞职前一年就起草了他的辞职信，他把辞职信命名为“辞职备忘录”，并把它存在了自己的电子日历记事本中。伊恩在离开公司前几个月的时候提交了辞职信，他慷慨同意与读者们分享这封辞职信：

^① 该书中文版由中信出版社2004年1月出版，2010年8月再版。——编者注

我将在1998年9月30日辞职。我将在今后的岁月中追求一种更有益的生活方式，这种生活也是我一直渴望的。目前我所从事的工作的技术含量已经大打折扣，我的聪明才智和抱负也因此无法施展。这种变化完全是由行政事务性工作比重的增加所引起，而此类工作正是我完全无法胜任并对之缺乏兴趣的。我目前的工作高度依赖员工的经营管理能力而非技术能力。作为一名公司员工，虽然理应做到与同事们共进退，来适应这种新的工作环境；但遗憾的是，我拒绝拿自己的原则做交易去随大溜，我宁愿从事靠自己的智力打拼，能充分施展自己能力的工作。虽然这种工作薪金微薄，但我却不用见风使舵去迎合什么；拐弯抹角地争论，撰写那些根本没人看的报告。由于缺乏谋略和员工的低素质而不得不去干这些低档次的活儿，我的时间都浪费在这些所谓的工作上了。这些被浪费的时间对我

你最好赶在老板炒你鱿鱼之前想想自己的退休问题。

——无名智者

来说要比公司拒绝授予我的表彰和奖励有价值得多。我愉快地作如下打算：首先与在康沃尔郡的父亲和在法国的朋友们待上一段时间，然后我准备在新西兰过冬，那4个月里，野营和环游新西兰全岛将是我的

主要活动。回国后，我将把时间花在以下几项有趣的事情上：

- ◇ 攻读天文学学位。
- ◇ 使自己的西班牙语和德语更娴熟。
- ◇ 撰写并出版游记、短篇小说以及诗歌。
- ◇ 阅读所有的经典名著。
- ◇ 作为一个志愿者，到国外教授理科、法语或英语。
- ◇ 攻读电子学学位。
- ◇ 周游世界。
- ◇ 参加国际象棋比赛。