

日本亚马逊
图书排行榜

NO.1
亚洲
热印
45次

一个人的老后

おひとりさまの老後

「巨」上野千鹤子著
杨明绮译

结婚也好，不结婚也罢，
无论是谁，最后都是一个人。



一个人的老后

【日】上野千鹤子 著 杨明绮 译

广西科学技术出版社

著作权合同登记号桂图登字：20-2008-236

“OHITORISAMA NO ROGO” by Chizuko Ueno

Copyright © Chizuko Ueno 2007

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Houken Corp., Tokyo

Simplified Chinese copyright © 2011 by Guangxi Science & Technology Publishing House

This Simplified Chinese language edition published by arrangement with

Houken Corp., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo

Through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd.

图书在版编目(CIP)数据

一个人的老后 / (日)上野千鹤子著; 杨明绮译. —南宁: 广西科学技术出版社, 2011.3

ISBN 978-7-80763-577-2

I. ①一… II. ①上…②杨… III. 女性-生活-通俗读物 IV. ①Z228.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第234284号

YIGEREN DE LAOHOU

一个人的老后

作者:【日】上野千鹤子

责任编辑:陈恒达 关键

封面设计:嫁衣工舍

责任校对:曾高兴 田芳

翻译:杨明绮

责任审读:张桂宜

版式设计:卜翠红

责任印制:韦文印

出版人:韦鸿学

社址:广西南宁市东葛路66号

电话:010-85893724(北京)

传真:010-85894367(北京)

网址:<http://www.gxkjs.com>

出版发行:广西科学技术出版社

邮政编码:530022

0771-5845660(南宁)

0771-5878485(南宁)

在线阅读:<http://www.gxkjs.com>

经销:全国各地新华书店

印刷:北京盛源印刷有限公司

地址:北京市通州区漷县镇后地村村北工业区

开本:880 mm × 1240 mm 1/32

字数:110千字

版次:2011年3月第1版

书号:ISBN 978-7-80763-577-2 /F·20

定价:28.00元

邮政编码:101109

印张:8.5

印次:2011年6月第2次印刷

版权所有 侵权必究

质量服务承诺:如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题,可直接向本社调换。

服务电话:010-85893722 85893724 团购电话:010-85808860转801或802

日益庞大的老年群体乃至整个社会关注的焦点。

日本是长寿之国，人口老龄化程度比我国高，他们的经验尤其值得我们关注。

在日本，80岁以上的女性是男性的两倍，而且八成以上没有配偶，女性必须一个人生活下去。此时若不能妥善安排、面对，就可能成为经济及人际关系的弱者，好不容易多出来的寿命反而会成为负担。近年来，日本关于女人未来如何生活的讨论非常热烈，从住房问题到理财、接受护理照顾及遗产等身后事的处理等等，到本书出版后更是达到巅峰。

作者一针见血地指出“老人问题其实是女人问题”，倡导女性积极为晚年做准备：活用储蓄，维持一定的生活质量，拓展全新的生活面貌，用人生经历多交朋友，借助网络扩大生活半径，为未来打造一个幸福的单身晚年生活。本书两年前在日本一经出版即掀起风潮，取得热销100余万册的佳绩，显示出现代社会里女性该如何度过老后生活，是许多人关心又担心的问题。

我们国家也正走向类似的发展方向。每位女性，尤其是认为老后生活还很遥远的女性，应该抽出时间来阅读此书，也许仅仅需要一个下午茶的休闲时间，静下心来思考自己的未来。一个人的老后生活，可以是冬天，也可以是春天，关键的选择权就在自己手中。

我今年84岁，作为一个老年学研究人员，我曾经应邀参加1990年在横滨召开的“亚太地区老年学会议”，1993年在东京召开的



“北京-东京社会老龄问题学术会议”，与日本学者有过多学术交流。从《一个人的老后》中我也得到启迪，我同意作者人到老年依然可以活得精彩的观点。我坚持“科学老年观”，辩证乐观地看待老，摒弃“人老必衰”和“人老万事休”的悲观观点，树立老当益壮的乐观精神。提倡用白居易的“自静其心延寿命，无求于物长精神”，曹操的“盈缩之期，不但在天；养怡之福，可得永年”和诸葛亮的“静以养生，俭以养德，非淡泊无以明志，非宁静无以致远”，来指导自己修身养性。忘记年龄，忘记名利，忘记忧伤，保持积极乐观和豁达开朗的心情，争取“留住少年的心态，学习青年人的思维，保持中年人的体质，继续融入社会”，尽可能地像此书所提倡的那样，在老龄生活中继续活得很精彩。



一个人，是女性人生的必修课

著名专栏作家 薇薇夫人

“结婚也好，不结婚也罢，无论是谁，最后都是一个人。”真佩服上野千鹤子一针见血地道出人生真实结局。当然站在M形社会^①顶端，家大业大的人，可能会在亲族“环伺”下走到人生尽头，但大多数人在大家庭解体以后，的确到头来就只剩下自己一个人，尤其在大都市里。这句话提醒那些结过婚、有子女的人，不要把子女列为老后可以依靠的对象，应该像单身女人一样，早早规划一个人的老年生活。

这本书以女性为主要读者，因为女人寿命平均比男性长。她统计日本六十五岁没有另一半的高龄女性比例是55%，丧偶者占46.1%，离婚者占3.5%，未婚者占3.3%，而男性没有另一半的比例则为17%，两者相差甚远。全世界似乎也走向类似的发展方向，她说“21世纪是欧巴桑世纪”。

长寿的欧巴桑们要如何处理生活中的种种问题？当然是既不能靠子女，也不能靠配偶，而是要靠自己，就各自的环境、能力、资源来规划，并且以成熟的心态，开朗的心情，将一个人的生活安排妥当，才能好好享受这段多过男性的岁月。



作者从第1章《欢迎加入单身一族》开始，把单身会碰到的各类问题一一提出，再为读者进一步分析、建议。其中所列举的实例非常有趣。上野千鹤子女士提到所谓的“快乐寡妇”：“只要送走啰唆的丈夫……人生就有如再度染上春天的色彩。加上儿子对自己百依百顺，俨然就像个掌握一家大权的皇太后……今天泡温泉，明天逛街、看舞台剧……”但她接着列出当“快乐寡妇的条件”，可就不是人人做得到的了。无论是居住场所、人际关系、金钱等，都是生活中最实际的事务。

此外，作者认为死亡既是一定的结局，就要及早做准备，像写遗嘱，身后事如何处理等，绝不能因为害怕就逃避。

“到最后都是一个人”这句话一点都不悲凉，全看你如何安排生活，全看你有没有成熟健康的心理。

①M形社会：日本趋势学研究者大前研一以日本近20年发展历程为研究对象提出的一种社会发展类型的判断。即，原本人数最多的中等收入阶层，除了一小部分能往上挤入少数的高收入阶层，其他大多数沦为低收入或中低收入，原本的中间阶层凹陷下去，变得很小；于是，社会像个被拉开的“M”形。







做好“一个人生活”的准备吧

生命旅程越长，越有可能只剩自己独自走下去。

结婚也好，不结婚也罢，无论是谁，最后都是一个人。

女人最好能有此体认。

现今少子老龄化社会下，女性“与家人共处”的时间大幅缩短。就算已走入婚姻，但以平均寿命来看，丈夫先过世的比例仍然很高。而且一般家庭只生养一两个小孩，孩子们总有一天也会离家独立。

因此，女人的生存之道就不该只是放在“家人”身上，而是要做好“一个人生活”的准备。不是吗？每个人总有一天都必须面临独自面对余生的时刻，这只是时间的早晚而已。

因此，这时就轮到像我（我们）这种有经验的单身一族来跟各位谈谈，如何面对单身生活。而本书的目的就是和恢复单身的你一起享受“单身晚年生活”，来听听在这方面经验丰富的前辈们所给予的宝贵意见。

从前辈们的谈话中我们可以知道，独自一个人的晚年生活其实



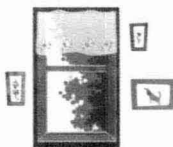
并不可怕，甚至能以此累积丰富的智慧与经验。什么“一个人很寂寞”、“老了没人照顾”等种种负面讯息，早已是过时的说法。

只是，要面对“单身晚年生活”，仍然得具备一定的技巧和基本准备，换句话说，就是应对生活的软件和硬件。关于硬件部分，指的是金钱、房子及各种参考书籍。虽然这方面很重要，但光是备妥硬件仍然不够，我个人十分重视独自生活的智慧，也就是所谓的软件部分。

本书是为即将展开“单身暮年生活”的你所准备的礼物。因为我过去也承蒙许多前辈的鼓励，才能独自走到现在。

欢迎加入单身一族的行列！





◎ 目录

- 推荐序** 老后也要活得精彩/熊必俊 1
- 推荐序** 一个人，是女性人生的必修课/薇薇夫人 4
- 前言** 做好“一个人生活”的准备吧 7

第1章 当两个人变成一个人——那些关于老去的小小心情 12

- 人生到头来，终究是一个人 14
- 亲爱的，养儿真能防老吗？ 19
- 能守护一生的人只有自己 25
- 女人，欢迎加入单身一族 28
- 在单身生活中找回自我 31
- 珍惜花开二度的缘分 36
- 独身时光是女人的第二人生 39

第2章 谁负担你的晚年开销——持续一生的理财规划 44

- 活到老，什么比钱更重要 46
- 知足，也就拥有了一切 49
- 率性暮年，从心所欲不逾矩 51
- 金钱是被铸造出来的自由 54
- 死钱变活钱的神奇魔法 58
- 光靠社保年金就能安享晚年吗？ 62



你不得不了解的商业年金保险 68

第3章 觅得安度晚年的归宿之所——必须思考的居住问题 76

- 女人“有壳”才安心 78
- 你住在谁的房子里 82
- 房子是最顶级的耐用品 86
- 老年公寓里也有自在晚年 93
- 安家在市區还是郊区? 101
- 我要我的专属小窝 107
- 千金不换的安定·安全·安心 114

第4章 让亲密关系陪伴我们变老——你将面对的人际关系 124

- 一个人，两个人，一群人 126
- 好友是女人一生的财富 129
- 跟上时代是华丽晚年的终极目标 132
- 当你老去，有人陪你吃饭吗 138
- 真正的“老”，其实是被遗忘 144
- 孤独是人生的重要伴侣 147



第5章 健康快乐常相伴——轻松面对晚年的医疗照护 158

你有接受照护的勇气吗? 160

别困在“女人”这个角色上 167

受照护者的十大素养 176

第6章 准备下一场旅行吧——关于身后事的智慧 192

你的财产要留给谁呢? 194

向世界证明我曾活过 204

让不为人知的一面成为永远的秘密 208

用自己的方式走完最后的旅途 212

有些事，终要独自面对 216

生命中最后一场演出 222

身后的归属 225

单身是一场华丽的冒险 231

后记 乐在享受单身暮年 237

附录 中国熟龄悠活志 240



第1章

当两个人变成一个人

——那些关于老去的小小心情

- 因离婚或丧偶，再度恢复单身状态，称为“二度单身”。
- 无论资深单身或二度单身，最后终究还是要一个人生活。
- 与其勉强自己与子女同住，不如放心一个人好好过，保持距离的美感，才是自在的暮年人生。



人生到头来，终究是一个人

结婚也好，不结婚也罢，无论是谁，最后都是一个人。

事实上，在日本，年过65岁的女性银发族，没有配偶的比例为55%，其中丧偶者占46.1%，离婚者占3.5%，未婚者则占3.3%。反观男性，则维持17%的极低比例。

女性年过80，有83%处于单身状态。

若照酒井顺子在其畅销著作《败犬的远吠》^①中的说法，我就是所谓“败犬”一族的前辈。只是，比起已过世的日本女性政治家市川房枝女士和年过80的土井贵子女士，我可就差得远了。她们那个时代的未婚比例不到2%，是个连阿猫阿狗都能结婚的时代，所以当时的“败犬”算是“稀有动物”。

日后未婚女性仍然持续增加，虽然在我这一代仍属少数，但到了刚步入四十大关的酒井小姐那一代，“未婚女性”可就不算少了。只是，无论结婚与否，都只是女人人生中的一种选择。在现今晚婚化的时代，虽然常有人开玩笑地表示：“就算过了适婚年龄再结婚也无所谓。”然而，始终结不了婚的“败犬”一族与日俱增却也是不争的事实。



21世纪是欧巴桑世纪

2005年全世界最长寿的国家——日本，女性平均寿命为85.5岁，男性为78.5岁。所谓“平均寿命”，是指该年度初生0岁婴儿到死亡年龄的平均余命^②。因为很多人都过不了50岁大关，所以只要活过50岁，通常还可以再活更长一段时间。虽然不见得每个人都有“活到55岁，未来应该还有30年可活”的机会，但这就是所谓平均寿命的涵义。

随着年龄的增加，女性人口所占的比例也在增高。先进国家的0岁人口出生性别比，男女比例约为105:100。而2005年日本65~69岁年龄的男女人口比为48:52；75~79岁为43:57，女性所占比例有增加的趋势。85岁以上则为28:72，也就是此年龄层的女性人口约为男性的2.5倍。

而绝大部分的老年设施中，居住者都以女性占压倒性多数，甚至可以说“21世纪是欧巴桑^③世纪”。

欢迎恢复单身生活

一般来说，因离婚或丧偶，再度恢复单身生活，称为“二度单身”，但这个结果和“始终单身”的人其实没什么不同。

越来越多年过四十五岁的人，因离婚或丧偶，而再度恢复单身生活。由于已婚者和未婚者的生活方式并不相同，所以对

