

序

你准备怎样度过退休后的人生呢？你是“短暂而热烈派”还是“平安而长久派”呢？由于我本人不把长寿当作人生目标，因而可能应该划进“短暂而热烈派”。我之所以开场就谈及这个问题，是因为决断一个事物首先要弄清你过去的生存方式和你今后想采取的生存方式。

从青年时代起，我就想度过一个无怨无悔的人生；我从大学提前退休，也是因为不愿为他人所束缚，不愿因此而无法从事自己想做的事情。为此，我建立起了各种各样的人际关系，为自己感兴趣的事情废寝忘食。我想强调的是，自己的人生要由自己来确定。

再者而言，企业制度在不断改革，终身雇用制度正在崩溃，你还固守由他人意志决定的“退休”实难称之为明智的选择。

因此，应尽早决断自己六十岁以后的生存道路，趁你头脑清晰、身心健康、进退自如时确定你的基本方向。年轻人的特权之一，是不必多虑成功与失败，想断则断，想干则干。然而上了年纪的人却不是这样，他们往往过于

在意事情的结局，惟恐失败，对任何事物都慎重有余，决断不足。

六十岁是无拘无束、自由自在、可以向任何领域进行挑战的黄金时代，如果使之付之东流，岂不可惜？如果能够摒弃“随波逐流”这一被动消极的观念，以主动积极的态度去把握自己的命运，六十岁以后的人生将发生巨变。奉劝你这种时刻不要迷惘徘徊，毅然迈出关键性的第一步。“看似难，其实做起来并不难”事情肯定比你想像得要顺利。从前我曾就此写过一本名叫《首先要动起来》的专著，我认为，为使我们漫长的人生内涵丰厚充实，决断是最为重要的。

这是一本“六十岁和将至六十岁的人该读的书，更是迟早要迈进六十岁门槛的人该读的书”。假若本书能为年轻人决断事物提供借鉴，能为六十岁的人决断事物提供契机，笔者将不胜喜悦。

多 湖 辉

一九九四年二月一日

第一章 为使今后的人生 更加充实，要敢于决断

你是“短暂而热烈派”还是“平安而长久派”

进入“人生八十年”时代后，我们的生活设计较前发生了重大变化。企业的平均退休年龄为六十岁，这意味着退休之后我们还拥有二十年的漫长人生，而二十年足以使婴儿长成大人。

我们不妨对各自二十岁以前的事情做一番回忆：在自家附近的空地上玩至天黑的孩提时代；背着书包往返于学校的学生时代；背着装着饭盒点心的旅行袋出去郊游的快乐时光；运动会、成绩汇报演出会、在走廊里罚站、受老师表扬；不吝力气地参加中学课外小组活动；那些因迷恋同桌的女孩而荒疏了学业、梳着小平头长着满脸青春痘的日子……。如此这般，我们会感到记忆的风筝在我们手中摇曳，时间似一股巨流奔涌而过，直到高中和大学生活的前期。

如此漫长的人生横亘在我们眼前，不可只把它们视作“余生”而付之东流。假若没有顽强努力的精神，是无法完整度过这二十年人生的。

的确，在平均寿命较短的时代，人们退休之后靠看孙子、莳弄盆栽打发余生，直至寿终正寝。这样的人生可以称之为地地道道的“余生”。现在则不同了，余生变得很长，早已与“余生”的含义不符，变成了“第二人生”或“第二青春”的起跑线，还有人将之称为“第三”或“第四”人生。

六十岁退休虽仍占主流，但同时终身雇用制亦在动摇瓦解，百分之八十的大企业开始实行鼓励提前退休的奖励制度，更因长期的经济不景气，中老年工薪阶层被大批赶出企业，被半强制性地提前退出工作岗位。

在退休以后的人生变得越来越长的今天，人们有必要重新振作起来，具备向新的人生进行挑战的气概。

不把长寿作为人生目的，要多做你想做的事情

过去是人生五十年，而今五十岁不过是人生新起点而已，你是想使这第二人生短暂而热烈，还是平安而长久呢？这是一个十分重要的选择。做何种选择固然是每个人的自由，就我而言，由于我不把长寿作为人生目标，我所选择的便是短暂而热烈。

做自己想做的事，度过无悔的人生，如果你这样想，那么你的抉择只能是短暂而热烈，不是平安而长久。

我的母亲活了九十六岁，可谓是平安而长久的典型。为了预防成年人病，她很注意减肥，为了不摄取过多的盐分，她把酱汤做得很淡，菜里不放酱油。其平淡无味虽令我难以下咽，但母亲却主张这样有利于健康，坚持不懈直至天年。

我不认为这样的人生有何乐趣，什么好吃就吃什么，为此发胖也在所不惜。我有好多好多想做的事，为又快又好地完成它们，损耗身体也是没办法的事。我不在乎由此而损寿，宁可玉碎，不求瓦全。我因而能尽情体味自己选择的短暂而热烈的人生，其乐无穷。

被称作“毒舌大师”的今东光和尚生前曾说过这样一个故事：一个尽人皆知的高僧因病住进医院，他对医生说：“我原本活在超越了生死的境界，请告诉我真实病情”。然而当医生告知他患了癌症之后，他立即高呼：“我不想死！”为此大闹不休。今东光和尚说：“长老如此慌乱成何体统？”依我之见，那位高僧的人生目标多半不是短暂而热烈，而是平安而长久。

我这样说并非否认平安而长久的人生，每个人都希望自己健康长寿，这样的活法无可厚非。我不过认为，要想享受人生充实人生，不能把长寿作为唯一目标，做自己

做好决断的 27 个条件

1



确定人生目标 到底是短暂
而热烈，还是平安而长久

想做的事，积极对待生活，这才是最有趣的。

选择平安而长久，还是选择短暂而热烈，等待我们的是截然不同的两种人生。能做此决断的只有你自己，而不是其他任何人。只有首先做出选择，一切才能由此开始。

壮年时期要胸怀小志

虽然我平日总把“要活一百岁”挂在嘴边，实际上我

把自己的天年设置在八十岁左右。理由是我估计这个年龄还比较健康，能对事物做出相对正确的判断，具有海外旅行的体力和精力。八十岁以后便是真正的余生了，如果到了那个年龄还身体健康，算捡了一个大便宜，到那时再重新设计人生也不迟。

决定六十至八十岁人生道路，其间拥有二十年光阴。二十年时间足够我们做很多很多的事情，说不定我们可以展翅翱翔，获得在过去六十年里都没能获得的成功。

我认为这二十年不要过得太苦太累，生活能达到基本的水平 充实、自由、充满乐趣 应该是第二人生的最佳境界。目标设置得过高，会负荷太重活得太累，得不偿失。

你要把目标设置得切实可行，举手便能够得着。这样你的目标就容易实现，使你体尝到成功的喜悦，便于你树立新的目标。简言之，就是你不要因为摆脱了工作和抚养子女的束缚，有了自由就什么都想去尝试。

在这个意义上，我主张“青年要胸怀大志，壮年要胸怀小志”。

对任何事我都不过于强求，我愿意付诸自然。面对短暂而热烈、平安而长久这一重大命题，我虽然选择前者，但这并不意味着追求过份的短暂和热烈，我以为只要以自然平和的心态度过说得过去的人生便可以了。

做好决断的 27 个条件

2



壮年时期做事不要强求，要从自己力所能及的地方下手

至于健康方面，我既不想去健身房去锻炼，也不想通过跑步或跳绳去强健腰身，我不过以自然的方式做些最低限度的运动，譬如到近处去时，尽量以步代车，尽量不乘电梯而爬楼梯，我认为这样做也对健康有益。

对于幸福的追求亦如此，我从不描绘美式幻想般的空中楼阁，觉得只要比上不足比下有余还算幸福即便满足。因为我深谙其中的道理，追求大而全的幸福是难于实现的，且不论其他，人上了年纪首先就经不起挫折，更何况何为大何为小，其尺度因人而异。

“决断”一词意味着痛下决心，有些人把它看得很大很重，似乎要去做天翻地覆的事情一样，我则不然，我认

为选择说得过去的人生亦是一种决断。树立的目标过高，无法实现时才不得不降低，这不能称之为决断。如果误解这一点，便会走向极端。

难受的事不做，讨厌的事拒绝

以自然的心态对待生活，这一点从我对自己工作室的整理上便可见一斑。我的房间里堆满了书报杂志和各种资料，而我不去刻意收拾。我的办法是听凭自然淘汰。随着时间的流逝，总会有一批又一批已经处理过的资料、文件变得没有留用价值，每隔几月，我就下决心清理出一批，使我的房间保持新陈代谢。

总之不要做令你勉强的事，你不必非得规定自己在三天之内把堆积如山的资料整理得井井有条，要顺其自然，让时间去解决问题。

六十岁以后的生活妙趣，在于能够悠然自得地生活。你可以根据自己的意志安排自己的日程，如果实施起来勉强，你可以把它暂且推迟；如果目标难于实现，你可以随便另立目标。在这一点上与退休前截然不同，你再也不必为各种义务和障碍所束缚，不必再去忍受那些令你感到难受和讨厌的事。

退休之后的魅力在于拥有自由。难受的事不做，讨厌的事拒绝，你只为你所喜欢做的事而努力，有时甚至不

惜付出巨大代价。这或许可以称作是一种有张有弛的活法。欲达到这种境界，需要你描绘出胸怀小志的生活蓝图，不贪婪、不逞强，也不勉强。

不拘泥于过去方能做出正确的决断

有几个人我并不认识，不过读过他们的著作，在电视上听过他们发表的一些观点，或从远处静观他们的人生态度，然而却对他们钦佩不已，自拜他们为师。我不知有我这么一个学生他们是否愿意，但我的确从他们那里获益匪浅。

数学家森毅先生即是其中的一位，我认为他是一个人生的强者。他从京都大学退休后，一边继续他在教学领域的研究，一边活跃于各个领域，有时还和偶像明星共同参加电视娱乐节目的演出。在我看来，先生的每一句话都字重千钧。

近来给我以深刻印象的是他提出的“四次人生论”。他把人生设定为八十岁，然后每二十岁分为一段，由此把人生分为四个阶段。第一人生指出生后至二十岁走入社会，第二人生指二十岁至四十岁从成为社会成员至成为一家之主，第三人生指四十岁至六十岁子女成家立业，自己重新确定人生坐标，六十岁以后的二十年则为第四人

生。

根据上述观点，这四个人生似乎紧密相连，即有了第一人生才有第二和第三人生，有了第二人生才有第三、第四人生，譬如要想将来进一流大学到一流企业就职、事业成功、家庭幸福，就必须从小学开始进私塾吃小灶，以期成绩优秀实现理想。

然而森先生的理论截然不同，他把四个人生完全割裂开来，理由是现代社会日新月异，处在这样充满不确定因素的时代是根本无法预测二十年后的事情的。我完全赞同他的说法。比如在七十年代，谁也无法预测东德和西德的统一、东欧自由化动向的出现和苏联的解体。现实是这些巨变不仅出现了，而且正在加剧。日本国内状况亦是这样，持续近四十年的自民党一党独裁土崩瓦解，取而代之的是联合执政，至于今后还会出现何种变化谁也无法得知。

处在这样的时代，以人生八十年的长远眼光去做通盘考虑实际上是没有大的意义的。相形之下，反而是森先生的四次人生论更加明智。即使从小拼命读书指望将来进一流企业有所出息，谁也不能保证二十年以后的日本还有没有资历制度和终身雇用制度。

这一动向在泡沫经济时就已初露端倪。无论怎样，以旧的眼光和模式去系统设计七、八十年的人生蓝图是

落后于时代的。

“人生四幕”的活法会给你带来四倍的乐趣

我想读到这里，大多数读者都会发现自己的第一人生和第二人生早已结束，现正处在第三人生的旺盛阶段。如果按照人生四次论，当务之急是该决断怎样结束第三人生，如何安排即将开始的第四人生。如此想来，从现在开始你虽然不能享受四次人生，至少你还可以享受两次，由此你的人生乐趣也随之变成了两倍。

假如只把六十岁以后视作人生的某种延续，那么你必定会拘泥于过去。假如你选择躺在过去功劳簿上这样一条安稳的道路，试图在此之上开辟新的事业，那么过去的社会地位及其他因素都会形成种种障碍，令你消极。同时，我们还难以摆脱社会上的一些看法和常识。然而，只要我们想关闭迄今为止的人生之幕，开始一种全新的人生，我们就没有必要拘泥于过去。

当然，有效利用过去的便利条件，亦不失为其中的一种办法，只是如果为其所限，你的活动范围便会变得狭小。奉劝站在第四人生起跑线上的人们在这关键时刻一定要勇于决断。

要想拥有自己的人生模式，
你要做一名“否定现状派”

在大学教授当中，有人十年一贯制地只用一套教材讲课，如果你问问比你小十岁的年轻教授们，就会发现他们所有的教材和讲义和你当年完全相同。这些教授认为，每年的学生都不一样，根本没有更换教材的必要。这就大错特错了。

任何学问都具有时代性，不及时更换必然要落后于时代，况且授课内容陈腐，学生会感到乏味，为时代所摒弃。在日新月异的当代尤其如此。

我常应邀去各处讲演，但我决不发十年如一日的陈词滥调。我为此不断做出努力，今天仍在努力不辍。即便每次的听众皆不相同，但假若讲演者总是老调重弹，他们也会厌倦。一名歌手或许能靠一首流行歌曲吃上十年，讲演可不行，想不更新知识靠一套东西是行不通的。

有人专就热点话题进行讲演，一时间邀请者络绎不绝，然而如果讲演内容全都千篇一律，那么转瞬间就会门可罗雀，人们已经听腻了，再也不需要你了。现实中这样的人大有人在。

我可以自负地说，假如说作为一名讲演者我还算成

功和长久 那是我日常坚持不懈努力的结果。为能吸引听众，我尽可能去听别人的讲演会，以求从中获益，进一步掌握讲演技巧。

即使我发现了一种好的讲演模式，也决不一用就是几年。原因是谈话方式和语言都是随着时代而不断变化着的，要想跟上时代的步伐，需要经常看电视，对流行语言和时髦话题感觉敏锐。为了掌握讲演的进程和框架，还需要关注电视节目的制作方法。

我之所以这样，旨在不满足现状以期更上一层楼。我认为这一点至关重要。无论什么工作，无论是哪种人生，满足现状便不能进步。

有了不断向上的进取心，人才能进步。即使你目前一帆风顺，也要不断思考“还能不能做得更好”“还有没有更好的活法”。

由于时代在飞速前进，我不认为自己所具有的思想在今后十年、二十年还行得通。与此相反，我时刻在思索的是十年、二十年之后我该怎样生活。或许正因为这一点，我才能得以不断进步。

不断探索另一种做法和活法

我认为，原任第一劝业银行职员歌手兼词曲作家小椋佳之所以能毅然辞职，在某种意义上是由于他不满

做好决断的 27 个条件

3

对现实抱有疑问，敢于否定现实



足于现状。他本是前程远大的优秀银行职员，但他在四十九岁的时候辞去了原有的工作。对此他发表感想说：“作为一名工薪职员，该看到的我都看到了，该体验的我也都体验了。我继续在银行工作下去已经没有意义。”辞职之后，他并没有言及要去做什么，也没有表示他将专业从事音乐活动，目下只是考进东京大学法学部攻读学士学位。

或许不少工薪职员会说：“他在银行工作下去本来很有前途，辞职未免可惜。他之所以能辞职，是因为他有音乐方面的天赋。要是我也有，我也能马上辞去自己的工作”。

而小椋曾明言，他辞职并非为了专业从事音乐活动：“我想这样会拥有充裕的创作时间，但我不会去专业唱歌。辞职使我有一种人生拉开第三幕的感觉。”

我认为，他这样做显然是为了不满足于现状和开辟新的未来。我想他是把自出生后至大学毕业进银行工作当作人生第一幕，把职员生活和兼而为之的音乐活动这二十五年当作人生第二幕。假如他就此满足，那么他的第二幕人生还将继续下去。由于不满足，他暂且关上第二幕的大幕，决心拉开崭新的第三幕。

正因为他对现状持怀疑态度，不断探索“有没有别的做法和活法”，才能切实感到“作为一名职员该体验的我都体验了”，从而创作出优秀的音乐作品。

凡事 都打问号，凡事都进行分析，这样的习惯
会为你决定人生道路提供暗示

我曾当过五年的小学校长，记得离开的时候曾提议出一本名叫《授课法》的书，稿子全是从教师那里征集的。我的本意是集他们的教学经验为大成，讲述怎样教导学生“才能使他们目光炯炯、生动活泼地去学习”。

看着教师们写就的书稿，他们专心致力于教学的辛苦与热情的确跃然纸上，生动而有趣。然而遗憾的是，没

有一篇谈及如何教课才能使孩子们目光炯炯。他们的文章因此而缺乏说服力，通篇内容不免流于教师们的得意之言。

于是我把教师们一个个找来，和他们交谈分析，找出原因后对文章又做了一番修改。最终有一本题为《启发孩子的一百零二个授课法》出现在书店的书架上，在当时颇受好评。

授课是一门技术，要想把这门技术传授他人，不从原因上去分析，则抓不住要点。要让读过这本书的人抓住要点，才能用于实践。

尽管我无论过去还是现在都不擅学习，但我爱对许多事问个为什么，对很多事做彻底的分析。

所以，当人们都向右的时候，只要我想不通我就不会人云亦云，在我所从事的心理学研究方面，无论是哪位权威学者的高深见解，只要我通过分析研究后不认可的东西，就决不会亦步亦趋。而只要是我认可的东西，无论它是少数人的意见还是为人所轻蔑忽视的理论，我都会大加赞赏。

我的这一习性使我无论走到哪里都不会寂寞无趣。比如乘新干线火车时去餐车吃饭，我会问服务员“什么菜做起来最费时间”或“每天的营业额是多少”当我发现去时和回来时菜谱不同，也要琢磨琢磨到底是为什么。