

序

去年我提前两年退了休，中止了作为大学教授的生涯，开始了所谓的第二人生。如今我的生活快乐而充实。需要说明的是，提前退休的原因并非由于我对自己的工作厌倦到了忍无可忍的地步，恰恰相反，我自认为我以往的生活也是充实的。

对我来说，退休后的生活色彩斑斓，我无日不在向崭新的工作和游戏进行挑战，去实现我退休前曾经那般渴望却始终无法实现的那些梦想。以至于熟人们每每与我相遇，大凡都要为我的精神焕发而惊诧不已。

“退休”一词在日本一般带有晦暗之意，即便另有种种竭尽溢美的代言词，也无一带有亮色。这多半是因“退休”后的人生给人以强烈的“余生”意味的缘故吧。

然而，我们不能不说，这不过是以五十年论人生的陈腐观念，在日本人的平均寿命已经延至八十乃至九十岁的今天，从工作岗位上退役决不再是晦暗之事。六十岁正是按照自己的意愿、能够自由设计人生最后三十年

蓝图的新起点，是真正意义上的幸福的第二人生的开始。

遗憾的是大多数日本人终日忙于工作，无暇在其尚年青时就为自己设计好退休后的人生蓝图，故而在退休之后陡然丧失生活坐标，茫茫然而不知如何打发六十岁以后的时光，导致骤然衰老，无法尽情享受六十岁以后的人生乐趣。

依我之见，决定‘六十岁以后的生活’的关键所在，是从年青时起就逐步培养除自己本职工作之外的种种向往，这向往既可是某种爱好，亦可是某种体育项目，更可是决心为其贡献终生的某种学术研究。与此同时，还要广泛交友。

对事物充满旺盛的好奇心，珍惜人生每一寸光阴亦至关重要，因为你一旦为自己制作了一个选题，对其一点产生兴趣，那么你想调查想弄懂弄通的问题就会源源不断地涌现，使你感到无论有多少时间都是不够用的。

第三点就是你要在某一方面较人技高一筹，使你由此产生自信，努力营造一个将来你能够成其主角的舞台，而不必在意这一舞台微小还是宏大。这一点也是你能否活得朝气蓬勃的重要因素。

我在本书中根据自身的体验与反思，介绍了在日常

生活中如何充实人生的种种技巧，其根本点是转换观念，要把六十岁以后的生活看作是人生的黄金时段。在人生道路上，是没有退休一说的。让我们昂首阔步，迈向欢乐人生吧！

多 湖 辉

一九九〇年二月二十八日

第一章 六十岁不是 终点而是起点

从六十岁出发——把与昨天的
离别当作与明天的相会

决定六十岁以后的活法

不久前，我的一位在一流公司当总经理的朋友由于到了六十五岁的退休年龄而辞去了总经理职务。一般来说，总经理辞去总经理职务后还要当董事长，再过一段仍然如前的生活，而我的这位朋友却毅然婉拒了董事长职务，理由是他不想把此后的人生再继续托付给公司和家人，而要留给他自己。尽管后来他没能推却公司方面的盛情而做了公司的顾问，但他却高兴万分，因为顾问不过是一个有事时才需要“顾一顾问一问”的闲职，它与具有一定实质意义的董事长不可同日而语。

退休的时间因不同的公司而参差不齐，但就一般而

言，通常以五十五岁或六十岁的生日为期限。到了那一天，人们总要整理清楚办公桌和个人衣柜中的私人物品，把它们装进纸箱寄回家，余下的自己亲手提走。走出办公室的时候，或许同事们给你道一声‘辛苦了’，或许还会得到一束部下送给你的鲜花。欢送会也早已开过，这一天你唯一的事情就是回家。妻子儿女会为你备上一桌酒菜以示犒劳，说些问候和安慰的话语，于是你的退休纪念日就在这种匆忙热闹中度过。

问题是第二天你如何度过。你已经没有班可上，在某种意义上是一种解脱，但更多的是失去工作岗位而带来的巨大失落。日本是个终身雇佣制盛行的国家，调动工作的人毕竟是少数。与走出校门便在此工作了近四十年、把大部分人生都消耗在工作单位的诀别，会使相当多的人产生巨大的失落感，如同失去了身体一部分一样，肌肤和心理感到痛楚。事实上，退休意味着‘七种告别’，其中自然包括与公司的诀别。

我以为，决定“六十岁以后活法”的关键在于是否能处理好这七种告别。

积极对待“七种告别”

告别了公司，接下来是告别官职。至此为止，你被冠以‘部长’或‘课长’的称谓，受到部下的尊重，而一旦离开

公司，你就变成了失去官职的普通人。退休之后，你将是一个永久的普通人了，再也无法得到由于官职而带给你的尊重。不仅如此，以往你自我介绍的时候，只要抬出自己的公司便可一路绿灯赢得别人的信任，而从今以后由于失去了公司这一后盾你将无法获得从前那样的信任。

第三是告别金钱，你再也得不到原额的工资，得不到从前可以由你支配的为数不多的接待费。绝大多数人所能得到的金额只是从前的一半或三分之一。

第四是告别亲人，这种打击通常会以退休为契机不期而至，子女们或成家立业另立门户，配偶或突然染病撒手人寰。近来还流行一种风潮，共同生活了多少年的妻子会突然递给你一纸休书，要求离婚。

由于你无班可上，你就再也得不到那样多的信息。从前你在班上可以与部下广泛交流，同因工作关系而接触的人做各种交谈，即使你不看报，你也会知道当天的国内外大事。而退休之后，你只能有意识地通过报刊电视了解时事，却再也无法像从前那样听到公司内的各种传闻和小道消息。这便是第五个告别：与信息告别。

退休之后，人际关系会变得极其狭窄，尽管公司里仍有部下在那里工作，仍有客户在那里出入，然而这一切都是以公司的存在为前提的，即使你有时也造访公司，与部下们在一起吃顿饭，但你会强烈感受到你已经是过时的

局外人，那种感受会使你再也不想重蹈覆辙了。

至于公司里那些超越了官职的挚朋好友，也由于你离开了公司成了断线的风筝。这是第 6 种告别：与人际关系告别。

最后是与健康告别。过去把男人的关卡定在四十二岁，如今因平均寿命的延长而推后十年，即五十二岁。我倒不是说一退休就马上得生病，但退休之后身体就会变成一辆破车，各种毛病都会找上门来。随着年龄的增长，人们会对健康产生强烈的危机感。

消极地看待退休，只能得出‘七种告别’的答案，但是如能改换视角，把退休看作新生活的开始，‘七种告别’就很有可能会给我们带来“七种相会”。

从平均寿命来看，人类已经进入人生九十年的时代。在这样的时代里，退休不仅不是人生的终点，相反它刚刚是第二人生的开始。换言之，四、五十岁不是在向退休的终点逐渐接近靠拢的时期，而是为开始第二人生养精蓄锐的人生阶段。

改变观念，把退休看作是盼望已久的事情

“五、六十岁不过是个流鼻涕的小毛孩”

几年前，一些前辈和朋友曾经欢聚一堂，为我做花甲

之寿。那时我戴着一顶红色的贝雷帽，感到自己真的是加入到了老年人的行列当中了。出乎意料的是，我收到了当时虽已八旬高龄、却仍活跃在第一线的索尼公司名誉董事长井深大先生的贺电，他在贺电里完全把我当作一个孩子：“五、六十岁还是个流鼻涕的小孩，七、八十岁才是正当年”。从那以后，我把年龄的顺序反过来说了，把六十岁称为“钻石年龄段”，把七十岁称为“黄金年龄段”，把八十岁称为“白银年龄段”。

说到“白银年龄段”，使我忆起一位从事个体经营的朋友给我讲的一件事。六十岁上，他决心开始新的挑战，学起了滑雪。一次参加了熟人介绍的滑雪旅行，令他大吃一惊的是三十名参加者的平均年龄竟在七十岁以上。

这不过是吃惊的开始而已，往后的事更令他大受冲击。下了东北新干线的火车，刚风尘仆仆地抵达滑雪场，参加者便不顾旅途劳顿滑起雪来，其身体之健壮令人喷舌。试滑时只有我的朋友是初学者，其余二十九人个个飒爽英姿，足以让年轻人自叹弗如，甚至让滑雪教练都瞠目结舌。

在当晚举行的宴会上，邻座的一对老夫妇对我朋友说：“弄了半天你才这么年轻啊，白天看你滑雪时腰也挺不直，一副战战兢兢的样子，我们还以为你都上九十岁了呢。当时我们都替你担心，怕你跟不上这次旅行的日

程。”我朋友见他被八十多岁的老太太都看成了耄耋之人，连忙发愤练习，最后得到了老太太的夸奖和承认。从这个例子来看我们不得不说，八十岁上的人不过是“黄金年龄段”。

我的美国学者朋友也都表示过：“退休以后我想做某事”从大学退休后我就有属于自己的时间了，到那时我想好好研究一下琢磨了多少年的课题”。事实上很多退休的人都在按照自己的意愿欢度人生。

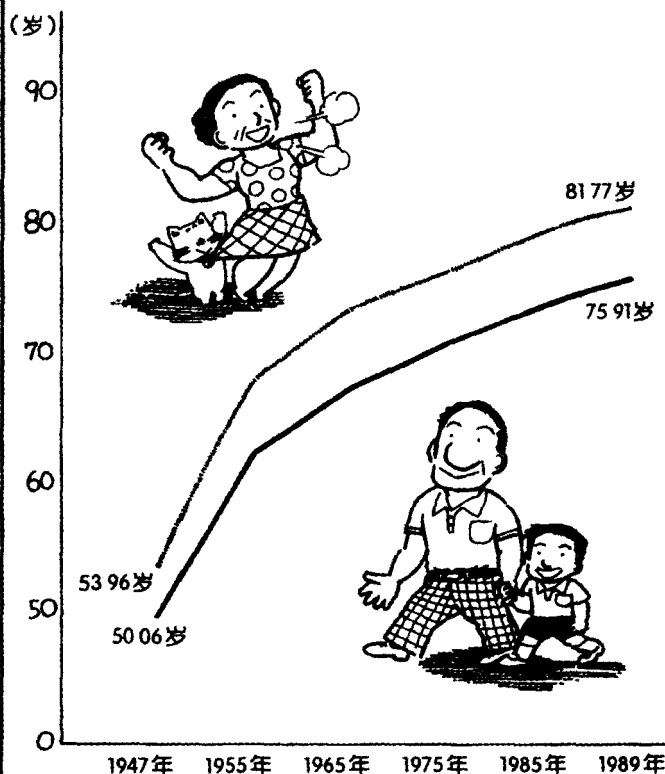
在美国人的概念当中，退休是一件可喜可贺的事，他们将退休称之为“幸福隐退”。退休意味着摆脱了一切羁绊，一天二十四小时都由自己来自由支配。可以尽情玩你喜欢的高尔夫球，可以全神贯注做你喜欢的所有事情，可以专心致志地从事你多年想搞却始终没有时间搞的研究课题，可以到你没有去过的任何地方去旅行。总而言之，美国人把退休以后的人生视作天堂，他们在那里可以随心所欲，为所欲为。因此他们在年轻的时候拼命干活拼命赚钱，目的就是为了日后早点退休，过悠闲自在的生活。

让七十岁成为黄金时段的方法

“退休”一词在日本的意思与美国正好相反，带有十足的消极味道。人们从这两个字中只能联想到“引退”、

● 你是否做好了人生 100 年的心理准备

■ 日本人平均寿命的推移 ■



* 厚生省统计情报部《各国生命表》《简易生命表》

“黄昏人生”、“失去工作”等悲观情调。

当然，美国之所以和日本在退休的概念上有着天壤之别，其社会和经济背景的巨大差异是不容否认的。日本社会迅速走向高龄化，而政府尚无与此相适应的政策出台，即使日本人能活到九十岁，但在退休后的三十年中真正能够毫无社会和经济负担无忧无虑生活的人尚为数不多。

日本把六十岁以后的人称为“银发之人”，这固然有他们头发花白的因素，但我们不能不承认，这称呼给人以暗淡和寂寞的印象。我认为，这称呼早了二十年，如果称那些七、八十岁的人还差不多。

年轻的时候，我们有时间，却没钱；开始工作之后我们有了钱，却没有时间。然而退休之后，我们既有钱又有时间，尽管这时的收入没有退休之前多，但总比学生时代要好一些。而且我们的体力虽不能和年轻人比，但仍然结实。

是把六十岁以后的人生当作人生的尾声“白银年龄段”来度过，还是把它当作人生的最佳时光黄金年龄段或钻石年龄段来度过，决定权实际就在我们自己手里。

调整心态，让六十岁开始的启航顺风满帆

我哥哥曾长期担任某大公司领导，但除特殊情况外，

他从不坐公司给他配备的专车，而是每天乘拥挤的电车上下班。他原本可以像其他同级领导那样到家里来接送，可他说之所以不那样做是怕退休之后再没有车坐，会在精神上感到失落。

哥哥在这些方面做得很彻底，他极尽可能不去依赖那些工薪阶层的特权，譬如尽量避免参加公司的宴会；只要距离不远便不坐出租车而以步代车。

退休后的生活如前相比发生了巨变，这变化不只是再不早起上班工作，更明显地表现在从此丧失了你在工薪社会曾经有过的那些权力甚至特权，完全变成了一个普普通通的人。

那些曾经车接车送的人再没有配有司机的专车，你也再不能像从前那样由于公司的各种交际出入高级俱乐部和酒吧，再也没有人张口闭口尊称你“部长”或“常务”，从前曾对你车前马后的那些人变得冷淡无情，从前大包小包的节日礼品变得越来越少。

这些变化带给你的打击远比你想像得要大得多，尤其是退休前曾身居要职的人，多数都无法适应这猛烈的突变。有些人因接受不了这样的现实而成为众人的谈资：“真没想到从前那么能干的一个人一下子会老成这样”，有人甚至迅速患上老年痴呆症，甚而卧床不起。

为了把退休后的打击减少到最低限度，从退休前就尽

量不去行使那些特权或许也是一个不错的办法。我哥哥大概就是用了这个办法而缩短了由于退休而引起的落差，退休之后不仅没有萎靡，反而精神抖擞，令很多人惊叹。

缓和因权力丧失而引起的打击还有很多方法，这是一种心理调节法，那就是当生活发生巨变之后，你不要把它当作‘丧失了特权和权力’，而是把它变成‘我放弃了那些特权和权力’。

一个士兵在越南战争中负了伤，不得已而锯断了一条腿，医生安慰他说：“手术很顺利，只是有一个遗憾，那就是你失去了一条腿。”谁知士兵却说：“医生您说得不对，不是我丧失了一条腿，而是我为了保全自己的性命放弃了一条腿。”这便是一种心理操作法，把‘失去’说成‘放弃’，以此来坚强地面对残酷的现实。我建议各位也采取同样的方法面对退休所带来的失去。别把它们看作是失去，而是看作放弃，倘若能够做到这一点，你就会对尔后的人生产生信心和勇气。

无官一身轻才能尽享自由人生

不妨偶尔到弹子房去玩玩

据说前新日本制铁的董事长武田丰在台上时就经常

不带秘书一个人去钓鱼，那些一起钓鱼的同伴谁也不知道他是大名鼎鼎的新日铁会长，而把他当作普通人谈天说地。这使武田董事长认识到无官一身轻的人生多么轻松自在！而六十岁以后正是能够尽享自由的时期。

一位曾在《朝日新闻社》长期担任要职的朋友现在专门从事帮人扫院子的工作，他的这种抉择既不是赶时髦和耍酒疯，也不是由于生活所迫不得已而为之，他只是喜欢扫院子，没了官衔之后他就喜欢干这个。一有人找他，他就乐得屁颠屁颠，把人家的院子扫得又快又干净。而且是只尽义务不收分文。

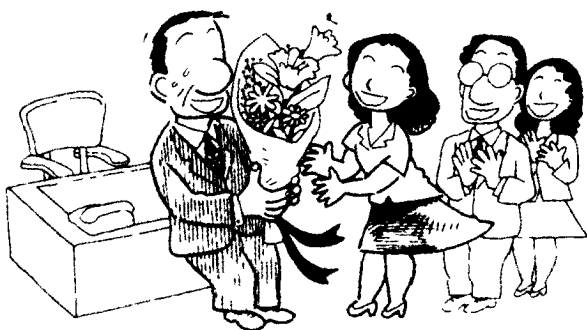
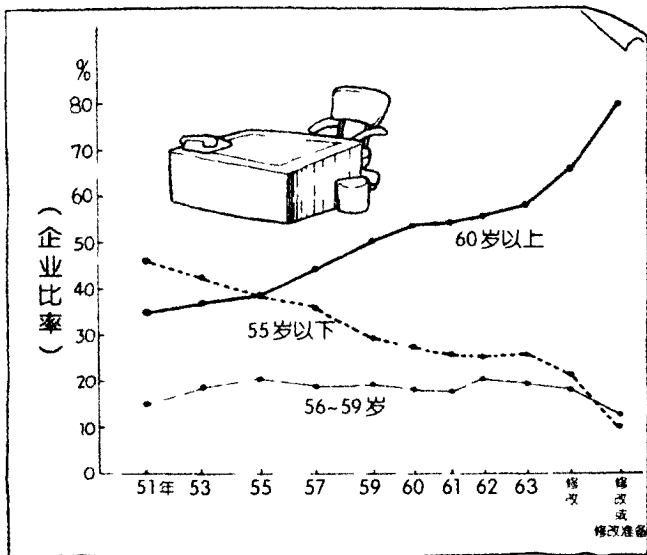
干了多年的工作当了多年的官，一下来的确寂寞难耐，有的人一下子就变得萎靡不振，据说有人退下之后还在名片上印上“某公司前部长”的字眼。但是很多人不明白，脱离官职决非是百分之百的坏事，没有了社会地位反而为你提供了做过去想做而没能做的事情的绝好条件。

其实无官一身轻，你能够做的事多得不胜枚举。倒不是非得去扫院子，你可以到过去由于种种原因不能去的地方去游玩消遣，譬如赛马、赛车，譬如弹子房。总之，摆脱了官职的桎梏会使你获得自由，天高任鸟飞，海阔凭鱼跃。

在另一种意义上，脱离官职还会给你带来各种新的机会，从前你在公司里工作，想自己独立做些事情却实现

●工作人生 80 年的时代是否能够到来

■ 企业退休年龄比率表 ■



不了，现在你卸下了桎梏，可以自己单独打鼓开张。你可以自己注册一家公司，利用已有的工作经验和关系开始新的事业。

如果对失去的官职耿耿于怀，只能妨碍你找到新的人生；何况你所有的职务是通过你自己的努力奋斗获得的，没有了就好像丧失了一切，这在逻辑上是解释不通的。即然你过去的所有是靠你的能力取得的，那么完全可以用你新的努力去争取新的获得。

一个上了年纪却只看见过去的人十分容易陷入迷恋曾经有过的官职和地位的泥潭。沉溺于往昔的荣光，只知回首往事，等于对你的未来视而不见。孰不知，束缚自我的地位官位消失之日，正是你争取新的机遇之时。

没有官职也要做一个充满魅力的绅士

我有一个交往了二十年的税务师朋友，他的人格魅力达到了不可思议的程度。他是个风流才子，吟咏和歌，长于书画，有时我们在一起交谈，他灵感一来便会当场用漂亮的草书写出和歌，或绘出一幅画来。每逢那样的时刻我都会为他的魅力所深深吸引，我时常艳羡不已：假如我能像他一样该有多好啊！由于他的人格魅力，我和他之间保持着长达二十多年的友谊。

他才华横溢，他所具有的人格魅力超越了工作关系