

序 言

我的旧著《从六十岁开始的人生》一书出乎意料地成为了畅销书。在该书出版后我收到了许多读者来信说：“这本书给我增添了生活下去的勇气”，迄今为止的我的各种思考实在是太呆板了。”在读者来信中，我也学到了许多东西。

令我没有想到的是，除了六十多岁、七十多岁的读者以外，四、五十岁的各界人士也给我写了很多充满热情的信。在信中一些读者提到：“每天都在工作，没有时间考虑将来的事。退休后应该做些什么事呢？我常常感到迷惘和不安。”为了使六十岁以后的人生得到充实，现在应该做些什么准备呢？”为了回答这些问题，我写了这本《人生计划的制定方法》。

在人的平均寿命已经达到八十岁、九十岁的当今时代，四十岁、五十岁的人刚刚走完人生的一半路程。到了这个年龄，人们开始为安度晚年而进行必要的储蓄，同时也开始注意身体健康。但是我却总感到在这时一个十分重要的东西被忽视了。良好的经济基础，健康的身体对六十岁以后的人生来说的确是非常重要的，但与此同时，

对精神的健康也不可掉以轻心。在这本书中，我想强调的是要使精神永葆青春。

精神的健康是指把“自己想做的事”积极地做起来的奋发向上的人生态度。没有这样的人生态度，有钱也好，有健康也好，我们的人生都还不够充实。做自己想做的事，可以使我们的“现在”充满乐趣，有了生活的乐趣，我们也就更有信心地去开拓六十岁以后的人生。人生计划中要有自己想做的事，要有应该去追求的乐趣。我们现在的计划是在为六十岁以后的人生做准备，这就是我所提出的“人生计划”。

令人遗憾的是，人在上了年岁以后常会囿于习惯和既往经验的影响。思想不解放，墨守成规，故步自封，这是常可看到的现象。有不少人不知道该去做什么，也都出于此因。

这本书所要谈的主要问题是如何把握自己想做的事，如何使自己的人生更加具有个性。如果我们能稍稍改变一下自己的人生观，我们的生活就会更加充实起来。“思考成熟的时候就是最好的时候”从现在起，我们就去认真地思索一下人生，同时也去积极地开拓人生道路吧。

多 湖 辉

一九九〇年九月五日

第一章 制定人生计划的三大要素

——我们应制定人生计划

切勿随波逐流

随波逐流便不能自己去开拓人生

不久前我和一位刚退休的朋友见了面。我比他稍早一些退休，记得在我刚退休时这位朋友曾对我说过：“你以后想打高尔夫时随时都可以去，真令人羡慕。我也真想早点儿辞去工作。每天都能去打高尔夫，多好啊。”但这次和他见面时，他却不时表示虽然现在打高尔夫的时间有的是，但却总感到生活并不充实。与在公司工作时相比，他似乎提不起精神来。“退休以后生活并不愉快，是吗？”听了我的问话，他带着几分困惑说：“最初几天每天都去打高尔夫，高兴是高兴了几天。但打完高尔夫一回家，便立刻感到无事可做。公司是不需要去了，但也没人会告诉我每天应去做什么。无所事事，生活怎么会是这样的呢？”

大概感到困惑的不仅仅是这位朋友，退休后无事可做、闲中生倦的人不在少数。这些人大都不是图清闲、混

日子的人。恰恰相反，一般来说他们在工作岗位上一直都是克己奉公，默默地、孜孜不倦地认真工作，他们的工作也是得到社会承认的。

但是，认真地想一想，我们这些朋友当时的生活是不是过于随波逐流了呢？没有自己的主见，随波逐流地生活，久而久之，在我们真正有了自己的时间时，便会感到无事可做，甚至万分空虚。

我们大都以为每天自己都在按照自身的意志生活。但仔细想一想不少时候却未必如此。在社会发展已经达到了一定水平的今天，即使是没有自己的开拓、创造，随大流地工作并把自己的那一份事做好，大多数人是能够不出大错在六十岁退休回家的。从进入小学开始，有的人在高中毕业以后，有的人在大学毕业以后在某一单位就职，就职时人生的小一半已经过去了。

在公司里，工作大多由领导来布置，然后便是不停地工作。下班后，和朋友去喝喝酒，再就是和家里人在一起为着生活忙前忙后。如果说有几件要干的大事，那便是结婚、调动工作和购买房子。即使是这几件大事，有时重要的决定也并不出于自身，而是取决于来自亲戚、朋友的影响。

就这样终于到了要退休的时候。退休后需要自身果断的选择在等着我们。谁也不会命令我们该做什么，要由我们自己去决定我们每天该做的一切。但是对于迄今为止一直不曾由自己来决定自身大事的朋友来说，连决

定是否去打高尔夫球这样的鸡毛蒜皮的小事，也犹豫不决。即便如此，能够决定去打就相当不错了，而无所事事、在家中闲散度日的人相当多。如果自己感觉良好倒也罢了，但是难道我们真能看着自己这样一天天地痴呆下去，或是被人们看做是老朽而不屑一顾吗？

人生只有一次。恰是因为只此一次，我们才更要追求愉快的、不留遗憾的生活，直到走完人生道路。人生唯此一次，我们才不愿碌碌无为、虚度年华，也不愿像落叶一样随风飘来飘去。那么怎样才能使生活得以充实呢？混日子、随大流是没有前途的，应在大事上有主见，积极地、勇往直前地开拓人生的道路，这就是在这本书里想要谈的人生选择，我们所说的人生计划就是从这样一种选择开始的。

人生是连续的“选择”

在我们回顾自己的人生时都会感到人生是一种连续的“选择”。希望今后在大学里任职并成为教授，希望学习心理学并把它作为自己的专业，这是人生的宏观选择，日常性的选择是下星期天该去哪儿呢？买哪一条领带较好呢？宏观选择、日常性选择积淀起来就是我们的人生计划，也就是我们人生。

在年轻时，我并没有当心理学教授的打算。在上旧制中学的时候，我十分佩服萩原朔太郎那样的诗人，不久后又有机会接触了仓田百三和西田几多郎的思想，于是

想去学习哲学。在左思右想主意尚未拿定时，太平洋战争爆发了，服役当兵成了令人头疼的事情。当时对我来说任何东西都没有比自由地生活更重要了，为了拖延入伍日期，在升入旧制高中时我选择了理科。

战后我重新选学文科。当时日本全国到处都是荒芜的土地，人们甚至不知道该要去做什么。未来的日本将是怎样的呢？今后的自己何去何从呢？那时我曾一个人前往新潟县的一个寺院，在那里苦思苦想，思考自己的人生。就是在那时我立下了决心，人生是属于自己的，走自己想走的路，做自己想做的事，为了实现这一目标，我决定去做一名大学教师，而学习经济、法律，然后去做一个有职有权的官僚或白领职员，这不是我的理想。在这时，我有幸接触了弗洛伊德的精神医学，于是我开始考虑学习心理学。

这就是我在从事心理学研究之前的人生计划。此后我的写作生活开始了，《读心术》出版后领到有生以来获得的第一笔稿费时，我也曾为如何使用它伤过脑筋。思考之后我得出结论：年轻的时候有过多的钱财是没用的。有钱的话，还是向自己“投资”最好。于是，我用稿费购置了一个不大的别墅，去欧洲和美国旅行了三个月。当时去海外旅行是极为不易的。

就这样，我在人生中一直去做自己想做的事。我想即使我并未进入大学、从事心理学研究，而成为一名教授，我也会感到人生是充实的。不得过且过、虚度年华，

积极地开拓人生道路，即使并不成功，也会有自身价值。

在快要退休时，常常可以听到有人在发牢骚：“谁把我变成了这样一个工作机器啊。”其实，实话实说，不是别人，正是在工作上、生活上一直随波逐流的自己本身。如果是出于自己的选择而成了“工作机器”，倒也无可遗憾，但是难道我们在成为“工作机器”之前就没有可能选择一个属于自己的有意义的人生吗？当然，不仅仅是工作，无论是怎样的小事，如果是由我们自己进行的选择，我们就会感到人生的充实。

现在的充实关系到将来的充实

从海外城市规划看人生计划设计

在澳大利亚某一休闲胜地有这样一个规定：新建的房屋必须和旧有的房屋具有同样的外观。这一规定是为保护街道整体景观而制定的，经过长期的努力，现已收到良好的效果。从悉尼湾远眺保存完好的街道景观，建筑物排列有序，风景十分美丽。

英国牛津大学的校舍是在 12 世纪左右开始建设的。14 世纪建立的校舍在那里被称为“新校舍”，从这一名称可以得知当时的校舍现在仍在使用。这些校舍不但和周围的建筑融于一体，构成美丽的景观，而且作为大学机体的一部分，现在也在发挥着重要的作用。

在日本，千葉县的御宿是最近颇受人们欢迎的海滨休闲胜地。海滨四周已建起了不少高层休闲住宅及花园

别墅。洁净、无际的大海，美丽的花草树木无不令人喜爱，我对御宿也是多有偏爱的。但与悉尼的海湾相比，即使是把御宿的长处夸张地多说一些，在景观上也还是相差甚远。一幢幢高层休闲住宅、一栋栋花园别墅在设计上大都新颖、美观，独具特色，但在整体上未能求得和谐，因此也就不能形成美丽的、令人流连的景观。

与欧美相比，日本人在考虑问题时缺乏长期计划，也不甚注重整体的和谐，这成了设计人生计划的直接障碍。高速公路的堵塞，当今东京人口的过度密集，都与这样一种日本人思维方式的弱点有关，只重眼前利益而忽视前瞻未来，这使我们的计划缺乏整体的统一。从海外的城市规划里我们是否可以汲取些有益的经验呢？依据这些经验我们是否可以设计一个既有长远眼光，又有全局意识、整体和谐的人生计划呢？日本高速公路的设计缺乏整体性的规划，这为人们所熟知，我们的人生计划如果成为了这样一种极欠周密的公路设计是十分可惜的。树立全局意识，慎思而行、大处着眼，这样才能收到悉尼城市规划的景观效果，我们应当向这方面努力。

不要“先忧后乐”，也不要“先乐后忧”

日本人的生常常被人们说成是“先忧后乐”型的。到退休为止一直忙忙碌碌地工作，然后才有心思考虑休闲。从表面上看，人生的一切似乎极有计划，但这往往只是一个假象。退休以后再事休闲是有一定道理的，但到

底该去做什么呢？有什么需要准备呢？对于这些，人们其实并没有进行过认真思考。为了设计具有长期性的人生计划，“先忧后乐”型的思维方法是该改一改的。只要我们在世界上各处走一走，便可以知道人生的道路其实并非只有“先忧后乐”型这一种形式。

在年轻时因为有机会去世界各地看一看，所以我有幸了解了一些不同国家的人们的生活态度和生活方式。亲身体验世界上多种多样、千差万别的生活和生活方式，这给我自己的人生思考带来了影响。比如说，巴西的里约热内卢的一年一度的狂欢节是异常热闹的，当地的市民为积攒庆祝狂欢节费用辛勤地劳动。大概他们的生活可以称做是“先乐后忧”型的，一年劳动中积累下来的钱财在短短的几天节日中一花而空，节日结束以后又开始为下一年节日的到来而勤奋工作。

另外我也碰到过既不是“先忧后乐”也不是“先乐后忧”型的生活方式。我认识的一个美国朋友在四十岁的时候放弃了已在某一证券公司取得的高层管理职务，重入大学，开始学习自己早就非常喜爱的日本文学。据他自己说，他想用两三年时间在大学里打下一个今后研究的基础，然后再去工作，边工作边去从事谷崎润一郎的研究。在美国，像他这样在三十岁、四十岁，有时甚至是六十岁升入大学学习的人很多。也有的人在某一段时间暂时辞去工作，自由自在地干些自己想干的事，而选择这样的生活方式并非十分罕见。

我并不是说美国人、巴西人的生活方式是一种最佳的选择，我只想在这里强调他们自己在选择人生，也真正地享有人生。在今后我们去设计人生计划时，知道有美国人的，也有巴西人的生活方式是极为重要的。知道这些可以在选择人生计划时把视野放得更开阔些。

迄今为止，日本人一般都认为无所事事，只图轻松，贪溺玩耍，是一件极不好的事。人们大都认为勤奋、努力地工作，一直干到退休，这才是一种值得称赏的美德。休闲是要等到退休以后才能考虑的事，到退休为止任何人都应该把工作放在首位而不去考虑其他事情，这种想法是不是过于陈旧了呢？

到六十岁退休为止把全部心思都用在工作上，如果这是由自己慎重思考决定的，当然也可说是一种选择。但是，如果我们稍稍改变一下思维的角度，然后再勇敢地向前迈出自己的脚步，那么就会有既能够保证正常的工作又能够获得自己的时间的一些方法。在这本书中我想向大家介绍一下能够使工作时间和自己的自由时间二者兼得的方法。

当今人的平均寿命已超过八十岁。寿命的延长使我们即使是在六十岁退休以后，也会有充足的时间来享有人生。设计人生计划的目的在于充分地、有效地使用时间，并使我们的生活充满更多的幸福和欢乐。

从经济、健康计划到精神、身心计划

21 世纪的首要课题——精神、身心计划

碳水化合物、蛋白质、脂肪对于人的生命来说是必不可少的“三大营养素”。如果不能充分摄取这三大营养素，人就不能得到正常发育。人生计划中也同样有必不可少的“三大营养素”。

我在这里说的人生计划的三大营养素是指经济基础、身体的健康和精神的健康。三者对于人生计划来说均不可忽视。但相对来说精神健康更为重要。关于经济问题和健康问题一直是人们议论最多的中心话题，但关于精神健康却一直少有涉及。在退休时，经济上已经有了足够的储蓄，身体也没有什么特别的疾病，但对每天应去做什么茫然无知，以至不少人不久就痴呆、衰老。只去注意经济和身体健康的问题，而有意无意地忽视精神健康，到头来只能是失望地感到：“生活怎么会是这样冷酷无情呢？”所以在这本书里我在谈人生计划时特别想注重谈一谈精神健康的问题。

对于精神健康的问题，江户时代的名医杉田玄白已经有所注意。杉田是第一个在日本进行人体解剖的人，著有《解体新书》，在科学领域里做出了杰出的贡献。在他年近古稀时著写《养生七不可》一书，谈到“不应悔恨于昨日之非”，也“不应过虑于明日之是”，他就是这样论述精神健康问题的。

杉田玄白的八十五个岁月的生涯一直是十分充实的。他有一个美好、幸福的家庭，而且与平贺源内这样的文化知识界人士，与前野良泽这样的同行朋友一直保持密切的来往。年过七旬，他仍行医治病，而且积极参加赏花、观剧、读书会等社会活动。

即使与现代人相比，玄白的人生也是充实的。追本溯源，可以发现这既与他对健康的注意有关，而且也同他的不纠缠于既往，不过多地为未来担心的人生态度有密切联系。对于精神健康玄白有自己的明确主张，他是身体的，也是精神的名医，他的主张和思想反映在他自己的人生计划中。

人们的物质要求随着时代的发展已经逐渐得到满足，在未来我们将要去寻求精神世界的力量。广博的社会知识，深厚的文化素养，这些看不到但却内含着极宝贵价值的东西会使我们的人生丰富起来。这都说明精神的健康将是越来越重要的。

经济基础和身体的健康是我们寻求自由的人生计划的力量源泉

勿庸讳言，在人生计划中，仅注重精神健康是远远不够的。建立良好的经济基础，维持、保证身体的健康也十分重要。如果忽视这两个方面的问题，精神健康也就无从谈起。只有有了经济基础和身体的健康，思路才能自由、开阔，也才能设计好愉快的、充满幸福的人生计划。

未滿退休年龄我便提前退休，并设计出属于自己的、自由的人生计划。在退休后我的生活不会发生困难、收入也不会降低，这是我做出退休决定的前提。

年过四十以后我开始渐渐认识到身体健康的重要。年轻时不分昼夜地工作，在交稿期限临近时为了撰写稿件彻夜不眠，苦是苦一些，但挺一挺也就过去了。年龄大了，身体力不从心，甚至因病住院。虽然在精神上仍感到自己像年轻人一样精力充沛，但体力已经不够。住院时我不由自主地想到：如果身体状况一直像现在这样，那么四十岁设计的人生计划，六十岁、七十岁时就会中途夭折。自此以后，我对健康不敢掉以轻心。在不得不彻夜写作时，我一般都是在家中的有榻榻米的房间里工作，在进行写作的书桌旁铺好被褥，疲劳时稍事休息，以解除疲劳。

年逾六十以后，我对健康更加留心。在以上提到的杉田玄白的《养生七不可》一书中 玄白特别提到“勤于活动，切勿忌动耽安”。我在每天的生活中一直注意适当地增加身体的活动，每天尽量多走一些路。上楼时，二楼、三楼不坐电梯。没有急事，不坐出租，尽量使用电车。

有了经济基础和身体的健康才能谈得上精神健康。在经济问题和身体健康方面，有许多比我更有专长的专家，所以在这本书里有关这两个问题暂且谈到这里。

第二章 你有几件真正想要去做的事 ——怎样寻找人生计划

一 向能人、有才华的人学习

设计人生计划是为了更明确地把握人生理想

从学习他人着手

最近的年轻人被认为是“听命族”。工作也好，学习也好，老师和领导如果不向他们要求“马上做这件事”，那么他们便会无所事事。没有要求和命令，自己便不知道该去做什么事才好。对于年轻人的这种现象，有的人不屑一顾，有的人叹叹气说：“哎，这些年轻人啊，真没办法！”但是难道我们真有资格嘲笑年轻人吗？！

我常常有机会去工厂、企业为中层以上领导干部做讲演。讲演时我向在座的人提问：“大家有没有今后的人生计划呢？”一般来说茫茫然而不能作答的人是相当多的。有的人说：“到退休为止的事大概是心里有数的。退休以后该去想什么、做什么，我真的不知道，也没有想过。”有时甚至有人问我：“我到底应该去干什么呢？”虽然工作干得不错，但一谈到自身的事，就立刻毫无主见，瞬

息间变成了“听命族”的一员。

“我想做这件事”、“我今后想这样生活”对有这样的理想和人生目标的人来说自然是应该另当别论，但整体上来说描绘人生的蓝图的确不太容易。但是，对未来即使想法不成熟，也不必失望。如果自己尚无主见，那么不妨先从学习他人、模仿他人开始。

无论学习什么，掌握什么都是从模仿开始的。我在考虑自己的人生计划时，如果说有什么秘诀的话，那就是向既往认识的长辈学习，向从事经营管理工作的朋友学习，学习他们是怎样生活的。在众多的朋友中，有许多人走的人生道路是令我十分羡慕的。

如果想一想自己刚刚参加工作时的情景，立刻可以体会到：打电话也好，决定工作的进程也好，与外界进行交涉也好，无论哪一件事我们都会自觉不自觉地模仿比自己早参加工作的同事的作法。在模仿中打下工作基础，自己的工作方法也就随之形成。没有自己主见的年轻人，如果周围有一、两个成熟的、有经验的同事，便会随时受到影响，不用多久他就成熟了。

想使自己的人生变得充实，想成为人生的强者，那么先从模仿他人开始吧。年龄虽然增大了，但精力、体力并不衰退的人是值得学习的。有许多人越是年龄增加越是能够精力充沛地工作，这难道不是一件十分了不起的事吗？活跃在工作第一线的许多人都是抱有“如果我离开了，如果我不去做，那么……”这样的想法在工作、在努力

的。这样的想法成为信念，成为精神支柱，这种信念有益于防止老化，保证身体健康。我在碰上“年龄越大精力越充沛”的人时常常想，使他们这样健康的“健康元素”是什么呢，我要模仿他们的长处，向他们学习。

在想要制定人生计划时，有许多人大概一时很难想像五年后、十年后自己该做什么。那么，让我们模仿一下在自己周围的，积极进取、热情向上的朋友吧。找一找自己周围乐观生活的人，“我也要像他那样生活”，人生计划或许可以从这里开始。

全面地模仿他人可以作为前进的第一步。谈到模仿，有人可能认为这是件没意思的事。我不同意这种说法。练习书法要根据字帖不断练习，学习绘画也要从模仿名画开始。小孩是在模仿妈妈、爸爸的说话中学会语言的。

传记、回忆录是最好的‘人生计划’的样本

除了周围的人以外，在事业上成功的人和伟人的传记也有益于思考人生计划。这些获得成功的人的生活方式虽然不可能百分之百和自己相适合，在人生的重要选择上他们是如何思考、如何作出决定的，这样一些经验对于制定人生计划是会起到重要作用的。如果仅仅是从模仿他人这一点上来说，即使是普通人的回忆录也是有参考价值的。

例如，有一本书名是《七十一岁、环日本一周自行车

之旅》的书。作者牧野诚义原是一名警察，在六十四岁和七十一岁的时候，他曾两次骑自行车绕日本一周旅行。牧野在五十五岁时从警察的岗位上退休下来以后，一直闭门在家从事小说创作活动。日复一日、年复一年，他渐渐感到自己的体力衰退，小说写作也受到了影响。为了给自己的身体注入新的活力，他开始了第一次的自行车旅行。第二次旅行是为了减少精神痛苦，牧野的妻子因病逝世，为了战胜悲伤，他又选择了旅行。

牧野现在是“全国一周行老年自行车之友会”的代理会长，他写的小说《尾根的雨》描写了剑岳山中五个人遇险的故事，并因此获得了“户山文学奖”。他的这部作品费时两年以上，经过多次修改而最后完成，因骑自行车旅行而使身体情况逐渐好转，在精神上也由此发生了很大变化，这些都给他的创作带来了积极的影响。

《七十一岁、环日本一周自行车之旅》一书收有环日本一周自行车旅行手记、《尾根的雨》等四篇小说，读了这本书，不但可以在精神上为之一振，而且还可以在制定人生计划方面受到启发。

另外，动物学者德斯蒙得·莫利斯写的《年龄的书》一书介绍了许多在上了年纪后开始向新的工作发出挑战，并锲而不舍、精力充沛地完成工作的世界上著名人物的故事。

例如拍摄了反映柏林奥林匹克运动会状况的纪录片《民族的盛典》的德国女导演雷尼·李芬舒塔尔，在七十一