

新

【韩】金炳淑 著 黄雪莲 译

새로운 삶

活

—— 退休后的 8 万个小时

电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

法

人生 / 就像一次跋涉 下山时 / 才会真正收获!

「老龄化社会绿色的达摩一苇」
献给尊敬长辈的励志心书
点亮退休后的 80000 个小时……

새로운 삶

新 活 法

—— 退休后的8万个小时

【韩】金炳淑 著
黄雪莲 译

电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京·BEIJING

은퇴 후8만시간 © 2012 by Kim, ByungSook

All rights reserved.

Translation rights arranged by Chosun Education.

through Shinwon Agency Co., Korea

Simplified Chinese Translation Copyright © 2014 by

Publishing House of Electronics Industry.

本书中文简体版专有出版权由Chosun Education授予电子工业出版社，未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权贸易合同登记号 图字：01-2013-2461

图书在版编目（CIP）数据

新活法：退休后的8万个小时 /（韩）金炳淑著；黄雪莲译.—北京：电子工业出版社，2014.6

ISBN 978-7-121-22692-2

I. ①新… II. ①金… ②黄… III. ①退休—生活管理 IV. ①C913.6

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第055497号

出版统筹：李朝晖 版权联络：孙利冰

责任编辑：刘香玉 文字编辑：任婷婷

责任校对：杜 皎 美术编辑：杨 楠

营销编辑：王 丹

印 刷：北京嘉恒彩色印刷有限责任公司

装 订：北京嘉恒彩色印刷有限责任公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：880×1230 1/32 印张：6 字数：110千字

版 次：2014年6月第1版

印 次：2014年6月第1次印刷

定 价：28.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlt@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

人生，
就像一次跋涉；
下山时，
才会真正收获！

自序

730万“婴儿潮一代”^①的呐喊

“指望退休金养老，无法维持到75岁。”

有关“婴儿潮一代”退休后的养老问题，各大报刊标语中负面的消息远远超过了好消息。尤其当“婴儿潮一代”听到他们中10人有4人退休后将会面临破产时，更是惴惴不安。

担负着韩国最重要生产力的“婴儿潮一代”即将面临退休。可是，退休并不是告别舞台，而是重新登上另一个舞台。那么，另一个舞台是怎样的舞台？他们需要为登台准备些什么呢？

人类将要步入高龄时代（Homo Hundred），即人均寿命超越100岁并向150岁进军的时代。据预测，“婴儿潮一代”的平均寿命将超过100岁，那么退休后他们应该怎样度过余下的40年时间呢？除了维持基本生活，是否已经准备好迎接美好的第二人生了呢？

① 指出生在生育高峰期的一代人。韩国的“婴儿潮一代”出生在1955~1963年。新中国成立后经历了4次婴儿潮，包括新中国成立初、1963~1974年、20世纪80年代末、2000年前后。

假设我们的寿命是100岁，那么60岁退休后，我们所剩的时间除了日常生活所需的睡眠、吃饭、家务等时间之外，还剩160600小时（11小时×365日×40年）。如果退休后经济不宽裕，就不得不减掉其中50%的时间用于工作。那么，退休后我们真正拥有的时间则是80300小时。在本书中，我将向大家介绍，如何将8万小时变成能够实现理想、充满激情的时间。

在本书中，我将着重介绍退休后重新规划人生的必要性以及如何规划人生。我很荣幸地采访到了8位已经获得成功的人士，他们向我坦诚地讲述了自己的亲身经历。他们充满哲学意味的生活态度将给那些为退休而苦恼的40岁、即将面临退休的50岁和已经退休的60岁的人们树立榜样。

从事咨询工作以来，我遇见了各种职业、不同年龄的人，其间也和他们探讨过人均寿命延长的问题。如今有幸出书，愿更多的读者能够与我产生共鸣。

此书精选了我在工作中遇到的案例，汇集了30余年的工作经验，必将给退休人士提供很大的帮助。希望读者在阅读过程中，学会如何计划退休后的8万个小时、享受8万个小时，同时也希望他们能够获得亲临职业咨询现场般的感受。另外，也希望曾经站在人生顶峰，如今却要退休的“婴儿潮一代”读过此书之后，能够重拾勇气。

在此之际，谨向为出版此书给予我莫大帮助的朝鲜书局杨谨万董事长表示感谢。同时也感谢接受我采访的歌手李章熙先生、“白色公馆”董事长尹鹤律师、“爱心家园”李昌植会长、吉他制作人崔东秀老师、料理师吴施完先生、“体面死”专家李正玉女士、自行车旅行家车百城先生和森林生态解说员杨景茂先生。另外还要特别感谢为此书担任编辑的文景仙先生、担任校对的东国大学安润贞教授、京畿大学职业学院在读博士崔晶恩女士和帮我进行采访的在读硕士研究生朴恩珍女士。

最后，向大家介绍一首德籍美国诗人塞缪尔·厄尔曼（Samuel Ullman, 1840 ~ 1924）在 78 岁时写的一首诗，希望此诗能够给读者带去感动和勇气。

青 春

王佐良^① 译

青春不是年华，而是心境；

青春不是桃面、丹唇、柔膝，而是深沉的意志，恢宏的

① 王佐良（1916~1995），浙江上虞人，诗人、翻译家、英国文学研究专家。

想象，炙热的恋情；青春是生命的深泉在涌流。

青春气贯长虹，勇锐盖过怯弱，进取压倒苟安。

如此锐气，二十后生而有之，六旬男子则更多见。

年岁有加，并非垂老；理想丢弃，方堕暮年。

岁月悠悠，衰微只及肌肤；

热忱抛却，颓废必致灵魂。

忧烦，惶恐，丧失自信，定使心灵扭曲，意气如灰。

无论年届花甲，抑或二八芳龄，心中皆有生命之欢乐，
奇迹之诱惑，孩童般天真久盛不衰。

人人心中皆有一台天线，只要你从天上人间接受美好、
希望、欢乐、勇气和力量的信号，你就青春永驻，风华常存。

一旦天线倒塌，锐气便被冰雪覆盖，玩世不恭、自暴自
弃油然而生，即使年方二十，实已垂垂老矣；

然则只要树起天线，捕捉乐观信号，你就有望在八十高
龄告别尘寰时仍觉年轻。

前 言

站在人生的岔道口

我曾连续5年担任由“女性之家”创办的网站——“女性网”(<http://www.women.go.kr>)的专业咨询师。当时，来找我咨询的人大多数为以下五类人群：第一类是初中三年级学生；第二类是高中三年级学生；第三类是大学四年级学生；第四类是30岁男性和27岁女性；第五类是43岁男性和39岁女性。他们都为今后的人生道路苦恼着、纠结着。

这五类人群均处于人生的岔道口，面临一种艰难的选择。但令我惊奇的是，他们有着共同的烦恼：我到底是谁？我真正喜欢的工作是什么？

处于青少年期的人为填写升学志愿或选择专业而苦恼；年轻人则常常在工作进入到第三年时，对自己从事的行业产生质疑；而中年人则处在人生的转折点，矛盾心理再次出现。中年人进入40岁以后，要确定生活目标，维持稳定的生活。因此，这段时期尤为重要。他们经常向我倾诉内心的矛盾：“不知道现在的工作能维持多久？”“眼下的工作是否符合我的身

份？”“我真的在享受这份工作带来的快乐吗？”“这份工作能给我带来稳定的收入和良好的形象吗？”他们提出的质疑都是合乎情理的——谁不追求符合自己身份又稳定的职业呢？

40岁的人常见的矛盾主要出现在职场上，矛盾的根源是工作中出现的各种不如意状况。比如：同时进入公司的同事比自己早晋升或成为自己的领导；升迁名单中总也找不到自己的名字；公司老板用业绩向自己施压；自己无端成为惩戒、受罚的目标；听到了公司效益不好的流言蜚语；和自己对立的同事晋升为人事官员，自己反而被降职；新上任的人事主管小集团意识强烈，一味重用自己提拔的人……种种现象预示着自己被解雇或被逼无奈主动提出离职的日子近在咫尺。

一方面，来自家庭方面的压力日趋增大：父母老去或疾病缠身；子女进入青少年期的消费不断增加，整个家庭的消费也随之水涨船高；妻子也提出改善生活质量的要求，希望能够过上更加舒心安乐的生活。因此，只要一处失衡，烦恼便接踵而来。

40岁是人生转折期。处于这个年龄段的人常常烦恼现在的工作能维持多久、有没有升职空间，而当他们找不到答案时，只能选择另一种生活方式。

每个人都会为自己的处境考虑，也会摸索新的人生道路。人一旦错失良机，便会抱憾终身，产生始料未及的后果。如果你正处在40岁、60岁、80岁的年龄段，回想自己走过的路，

发现这条路并没有如自己所愿，就请努力将眼前的这个时期作为人生的再抉择期。

40岁是收获的时期，人们常常误认为人生已经基本定格，便轻易放弃改变自己。如果换一种思路，或许这个时期正是一个能够改变自己人生的千载难逢的机会。抓住了这个机会，也许自己的人生会出现更多的机遇，人生由此而改变。

进入50岁后，过去人们认为天命已知，剩下的人生并不多了。但在这个日新月异的时代，50岁开始起步也不晚。50岁之前为生存、为安定稳固的生活做准备，50岁之后就可以追逐理想，为自己而活。

未来是美好的。为了美好的未来，我们要打破40岁处于工作顶峰、60岁退休安养的传统观念。我们要把40岁看作走向新生活的挑战时期，把50岁看作追求稳定人生的时期，把60岁看作实现新的人生的时期，把80岁看作回味过去追求新生活的时期。如果能够做到这一点，40岁、50岁做出的改变，便是60岁、80岁新生活的起点。

现在，正是“婴儿潮一代”站在人生的岔道口扮演多样人生的年代。他们是后辈的榜样，他们的工作并没有结束，他们要为构建新的退休文化而继续将主人翁形象扮演下去。

contents \目录\

自序	730万“婴儿潮一代”的呐喊	1
前言	站在人生的岔道口	5
第一部分	你准备好退休了吗	1
	你住在哪颗星	2
	小心身边的陷阱	9
	世界就是你的镜子	16
	推倒年龄这堵墙	20
	忘掉一家之主的身份	27
	规划口袋里的每一分钱	33
	身心都好，才是真的好	38
	和生命保持联系	46
	60岁，一个美丽的开始	51
第二部分	8万个小时的退休生活	55
	8万个小时从何而来	56
	8万个小时意味着什么	60
	不要让焦虑过早亲近你	64

别着急，慢慢来	68
换一种方式生活	70
找回年轻的梦想	74

第三部分 8万个小时能做什么 79

勇敢地迈出第一步	80
打造品牌的自己	86
学习——对人生的投资	90
适合自己最重要	93
再就业、创业，还是做公益	98
维持退休后的支援系统	101
绘制一幅人生的蓝图	106
“进程日记”少不了	109

第四部分 8万个小时要牢记 113

莫多言	114
戒言老	116
戒好胜	118

戒贪婪	121
不止步	123
不为难自己	125
不干涉别人	128
不羡慕虚荣	130
不盲目工作	133
遇见未知的“自己”	136

第五部分 他们享受这8万个小时 139

隐退37年后重拾梦想——歌手李章熙	140
从安逸走向喧哗——律师尹鹤	144
公益活动，奉献人生——爱心家园会长李昌植	148
寻回“初恋”——吉他制作人崔东秀	152
创业，寻找自己的本性——料理师吴施完	156
化悲痛为力量——“体面死”专家李正玉	160
梦系人生——自行车旅行家车百城	163
让自己心跳加速——森林生态解说员杨景茂	168
中肯良言	173

第一部分 你准备好退休了吗



你住在哪颗星

安东尼·德·圣埃克苏佩里的《小王子》是讲给大人的童话故事。故事讲述被迫降落于沙漠的飞行员遇到了一位小王子。这位小王子一共走访了六个星球，每个星球上只住着一个人，他们都坚守着自己独有的生活方式。不同星球的人分别代表着一类人群。

第一个星球上住着目空一切的大王，他戴着威严的王冠对人发号施令，可是他的星球上并没有一个臣子，他代表倚仗权势欺压下属的人群；第二个星球上住着爱慕虚荣的人，他对别人的意见充耳不闻，只听得进别人的赞扬；第三个星球上住着消磨时光的酒鬼，为了忘记自己不堪回首的过去而不断地酗酒度日；第四个星球上住着唯利是图的商人，代表被利益驱使的人群；第五个星球上住着循规蹈矩的点灯人，是个典型的工作狂；第六个星球上住着一位地理学家，他只借助探险家的叙述和他们提供的证据来编写地理书籍，代表着喜欢子虚乌有、无事生非的人群。

故事中，小王子向飞行员讲述了自己眼中的那群人。该故事通过一个成人与孩子的对话，利用小王子这一孩子的视角启迪大人该如何看待人生。

那么你住在哪个星球呢？人过了 50 岁就容易生活在自己的小世界里。也许小王子还没来得及拜访你那个星球，也许你的星球更加复杂，复杂到结合了上述几个星球的特点。即将退休的你，眼前面对的是一个崭新的人生，为何不客观分析过去，换一种方式来体验生活呢？

当然，这并不是是一件容易的事情。

重视面子是东方特有的文化，年长的人都要面子，有了面子就如同守住了自尊心，丢了面子则是受到了羞辱。越是上年纪的人越爱面子，他们仰仗自己年纪大、经验多而一味坚持己见，很容易忽视事情的客观性和合理性。退休是放下面子的绝佳时机，只要放下面子就没有办不到的事情。退一步海阔天空，平心静气会让你收获意外的惊喜。

同样，人们也喜欢听顺耳的话，容易把说好话的人归类到“好人”群里。然而忠言逆耳，只听顺耳的话容易远离真正的好人。越是权高位重的人，身边越不乏阿谀奉承之人，久而久之就会被蒙蔽双眼，渐渐远离现实。尤其是“婴儿潮一代”，他们在工作中承担着要职，退休后容易执着于权力、秩