

40岁开始 考虑退休

to **RETIRE**
How Happy, Wild,
and Free

休闲主义者的
退休概念

我们强烈推荐此书，因为这是一本

- ★ **年轻族** 规划未来必需的参考书！
- ★ **壮年族** 退休前不可缺少的生涯规划书！
- ★ **中老年族** 群黄金岁月里必备的生活良方！

[美] 厄尼·J·泽林斯基 著



中信出版社
CITIC PUBLISHING HOUSE

40岁开始 考虑退休

[美] 厄尼·J·泽林斯基 著
董 舸 译

中 信 出 版 社
CITIC PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

40岁开始考虑退休 / [美] 泽林斯基著; 董炯译. —北京: 中信出版社, 2003.12

书名原文: How to Retire Happy, Wild, and Free

ISBN 7-5086-0030-4

I. 4… II. ①泽… ②董… III. 退休-生活-知识 IV. TS976.34

中国版本图书馆CIP数据核字 (2003) 第097569号

How to Retire Happy, Wild, and Free

Copyright © 2004 by Ernie J. Zelinski.

Chinese (Simplified Characters Only) Trade Paperback Copyright © 2003 by CITIC Publishing House.

Published by arrangement with Visions International Publishing through Bardonia Chinese Media Agency.

ALL RIGHTS RESERVED.

40岁开始考虑退休

40 SUI KAISHI KAOLÜ TUIXIU

著 者: [美] 厄尼·J·泽林斯基

译 者: 董 炯

责任编辑: 王路侠 李创娇

出 版 者: 中信出版社 (北京市朝阳区东外大街亮马河南路14号塔园外交办公大楼 邮编 100600)

经 销 者: 中信联合发行有限公司

承 印 者: 北京牛山世兴印刷厂

开 本: 787mm × 1092mm 1/16 **印 张:** 15.75 **字 数:** 163千字

版 次: 2004年1月第1版 **印 次:** 2004年2月第2次印刷

京权图字: 01-2003-7807

书 号: ISBN 7-5086-0030-4/B · 93

定 价: 22.00元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。服务热线: 010-85322521

E-mail: sales@citicpub.com

010-85322522



前言

很快，退休大限如期而至。鉴于多年来对公司的服务，你将获得同事们的贺词、一块金表，或许还有一本教人如何安享退休岁月的书籍。倘若如此，你就是退休者中的一名幸运儿了，公司给予的丰厚退休金，政府发放的社会保险金以及你自己先前的各项投资，有了这些物质保障，你就可以随心所欲地做种种自己感兴趣的事了。从理财专家们的角度来看，你具备了实力。从今以后，你的日子将是快快乐乐的。

且慢！还有几个问题需要你费思量：如果你从不知安闲为何物，那你如何打发手中大把的时光呢？如何把行将退休这件事告知你的配

谁知道退休后，我会不会最终经不住世俗的诱惑，干起了写书的行当。



偶或双亲，也好让他们有个心理准备，以免过于唐突呢？失去了工作，你还能体验到成就感和满足感吗？你过上贵族式的退休生活后，怎样与仍在任上的朋友们打交道呢？

事实上，一两个月后，刚刚退休时的那点新鲜感早已荡然无存，早晨起不起床已经无所谓了。即使起个早，你也想不出今天要开点什么。现在得把工余小憩时与同事们共饮咖啡的老习惯抛在身后了，没有了可去拜访的客户，你的生活状态和目标再也无须面对挑战。最终，你会自问道：“好了，天才。我现在干些什么呢？”

在西方社会，对于如何使退休生活臻于幸福和充实的完美境界存在一个极大的误解，许多人都有一个理想化的念头，以为一旦从工作的重负中解脱出来，生活将是何等的伟大与美妙。这种观念可以概括为：没有了催命似的最后期限，没有了高峰时刻堵车的烦扰，不再受精明老板的算计，可以去国外旅行散心，可以终日泡在卡布基诺咖啡馆里，也可以日上三竿还赖在床上。不要忘了，人人都有在任何时刻做自己想做之事的自由。

诚然，退休既有令人鼓舞的一面，同时又有诸般苛求。它带来了新的挑战，新的体验和新的不确定性。不管它以何种面目出现，退休生活通常与人们的最初设想相去甚远。对有些人来说，它沮丧之极。对另一些人来说，它简直就是无尽的烦恼。可还有一些人则欣喜地认为，退休是他们过上全新生活的契机。

不论你的才干如何了得，也不论你在任上时工作多么出色，一旦退下来，就愉悦感和满足感而言，难免会有所失落。即便有朋友伴你共度时光，依照自己中意的生活方式生活，居于理想之地，并且有种种可心的事物供自己开心解闷。此时，你所缺乏的是对生活目标和意义的内在感悟。换句话说，你所念念不忘的是继续做一个生机勃勃而不是暮气沉沉的人。

不幸的是，我们在财务机构的算计下，相信了这一机构已经

为我们设计了一个完美的退休结局，前提是我们一直遵循着它的忠告。最近，我们社区的某个工作人员给了我一本小册子，上面有一个名曰退休生活企划最佳方案的玩意儿，建议把退休生活分为3段加以规划。这份由某财务公司搞出来的规划充斥着大量理财术语，而对退休者如何打发退休时光却只字未提。

虽然股票经纪人、银行官员和理财顾问手中拿着五花八门的建议、恳请和忠告对我们狂轰滥炸，但对做一个成功退休者有积极意义的因素却被他们忽视了。同样，每20本有关退休的书中，也许只有一本在重要的个人问题方面提供了可资借鉴的方法。结果是，虽然许多人整整花了40年时间为自己退休后的生活构筑一个舒适的安乐窝，却对如何尽享退休生活之乐没有过片刻的考虑。

在筹划退休生活上，你所犯的最大错误恰恰是把注意力仅仅囿于财务一点上了。

退休后，你终于腾出时间去做先前本打算做却苦于没有时间来做的那些事情了。

——劳伦斯·J·彼得

表面上看，幸福的退休

生活似乎并不难企及，尤其是对那些持有身心上满足感的获得要比财富和健康更重要这一理念的退休者来说更是如此。事实上，对能否过上幸福愉悦的退休生活这一难题来说，财富的多寡只占很小的比重，在这方面并不缺乏权威的证据。很显然，大部分财务企划人员或是根本忽视了这些证据，或是为了一己私利故意对其视而不见。

现在该来谈谈《40岁开始考虑退休》这本书了，本书的大部分内容是从你的财务顾问那里根本学不到的有关退休生活的真知灼见。与大众头脑中的一般理念截然不同的是，对今日的退休者来说，有许多事情可以帮助他们提高幸福度和满足感，而不单单是在银行中有一两百万存款就万事大吉了。身体健康、心理健康、婚姻状况以及稳固的社交维系比财富状况对退休者起着更大的作用。

诚如我将在本书后面的章节中所论及的，退休是你还原为真我，做自己平素想做之事的最佳时机。无疑，能使平生的诸多夙愿有个了结确实是一件大大的幸事。当然，这也是有条件的，那就是当你退休时不仅要有一副好身板，银行里还要有一大笔存款。

规划很重要，你要未雨绸缪，先行几步，以确保在宣布自己退休时能从容应对眼前的一切。此时，先前花在全职工作上的时间因退休而全部转移到配偶、本人、社交、创造和家庭上来了。

当到了60岁面临退休时，男人们垮了下来，而女人们则从容地进了厨房。

——盖尔·希伊

在如何支配这些时间的重要性上，退休与否并无差别。

我可以向你保证的是：如果你把所有的时间都花在

睡大觉、悠然憩息、闲逛以及看电视上，以为如此一来就成了一个名副其实的大闲人，那你就无法从中获得真正的快乐和满足。许多无所事事的退休者最终变得相当颓废并且对退休深恶痛绝。在这方面，佛罗里达的医生理查德·纽鲍尔有此总结：许多人在退休后的短时期内，身心健康水平急剧下滑的罪魁祸首正是这种无所事事和自感成了一堆废物的心理。

要想使生活变得快乐、激昂、惬意，你必须保持活力，同时要有目标和理想。退休岁月可以成为人生最美好的时刻，前提是你花上些许时刻为你的后半辈子做些筹划。当你追求梦想时，务必要保持昂扬的精神，而当遭遇逆境时能另辟蹊径以实施自己的计划。最成功的退休者正是那些通过完美的筹划，切实的体验和一定的抗风险锤炼之后，从而达到把退休生活幻化成人生美好时光的人。

简而言之，你必须得预先描绘出一幅可心、惬意又生机勃勃的生活图景，没有旁人能为你代劳。把自己再造成一个退休者的角色充满挑战性，但只要有耐心和积极的心态，你完全能够做到。而它带来的回报将是物超所值的。

可以肯定的是，退休对个人而言是最后一个重塑自我的机会，在逝去的岁月中觅得宁静和快乐后，我们就不要再眷恋它了。许多人惊奇地发现，在过了四五十年上班族的日子后，退休生活中居然也充满了全新的、令人鼓舞的机遇。对这些人而言，过去的工作恰恰是他们梦寐以求的生活的障碍，现在他们终于可以彰显个性，把自己的生活推向极致了。

退休后，我要把逝去时光中我所失去的时光找回来。

——梅森·库利

尽管人们对退休这个字眼素无好感，但现在却是西方国家退休者的黄金时代，在这些国家，每8个人中就有一个已65岁或65岁以上——从来没有这么多人在远远未达到65岁时就从工作岗位上退了下来。今天的退休者无论是在健康、受教育程度、收入以及对积极有效的生活方式的选择上，都比前人更占优势。

综上所述，这本书之所以对退休颇多好评是因为它是新生活的起点。退休是你在心理、物质和精神上更准确认识自身的最佳时间。另外，退休后，那些原先你讨厌干又不得不干的事几乎再也烦扰不到你了；同时你也可以尽情去干那些你乐意干的事了。不论是选择以下哪一种方式——打点零工，与家人共享天伦，重视精神上的满足，狂热地追求些什么或者是在星巴克咖啡馆里写书消磨时光，你都会发现它们对你才是最重要的。

依我之见，当你早晨想起床时便起床，想睡觉时便睡觉，而在其他时间，干自己想干的活，玩自己想玩的东西，一切都依着自己的节奏来，如果能做到这些，你就达到了这个世界上真正的自由境界。退休能给你带来的最好礼物莫过于提供了达到这种自由境界的机会。

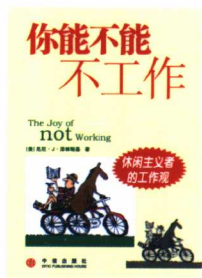
《40岁开始考虑退休》阐发了你从财务顾问那里无法得到的退休哲理。如果想把自己的退休生活打理得积极、满足和幸福，那么，这些哲理将被证明比你攒下的金钱更重要。

它不是一本流行的保健书，不是一个似乎目光长远的理财建议，而是一个建设你的未来退休生活，同时使现在的生活更充实有趣的切实有用的提案。所以，这本书是待退、临退者的生活指南、中年读者的必备常识和年轻子女赠送长辈的最佳礼物。

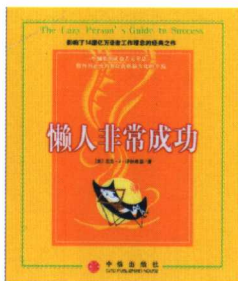
HOW TO
RETIRE HAPPY,
WILD,
AND FREE

厄尼·J·泽林斯基

专业顾问和演讲人。他一生致力于在商业和休闲领域推广创造性。他最著名的一本书是《你能不能不工作》，畅销全球，被译成14种语言在世界各地出版。他的其他作品还包括：《懒人非常成功》、《别着急，开心点》、《乐陶陶 不结婚》、《乐陶陶 做大梦》、《做个快活大懒人》以及《走下墙壁：灵魂的涂鸦艺术》等。



《你能不能不工作》



《懒人非常成功》

责任编辑 王路侠 李创妍

封面设计 M 工作室·袁锐

经销：中信联合发行有限公司

目 录



前 言

第一章 谢天谢地，终于退休了 1

- 或许此刻，你该与老板说再见了 1
- 退休时脸上要有笑模样 7
- 千万别打无准备的“退休”之仗 11
- 退休计划里千万别落下你的配偶 16
- 退休已今非昔比 20
- 几时退休都不早 25
- 一把年纪再退休，错过机会空嗟叹 28
- 鱼与熊掌兼得的退休安排 32
- 人生苦短，金钱苦少 35
- 盘算好了退休时间，就行动吧 42

第二章 退休——超越自己的新时刻 47

- 退休使你得到了解脱 47
- 不会休闲，就不会生活 49
- 退休后，要及时转换角色 55

- 生活最好有个目标 61
听从你的内心 69
现在工作是为了兴趣 74
创新精神与快乐目标携手并进 78
不写书的日子要比写书的日子还难受 84
-

第三章 精彩世界等你大显身手 91

- 百无聊赖时，你就从生活中退休了 91
种下一棵退休树，看它茁壮成长 96
退休后最好一分钟电视也别看 111
心动不如行动 114
休闲生活也要有条理和规律 123
让人麻木、厌倦、自卑的早睡早起 127
-

第四章 善待自己——因为没人为你代劳 131

- 安排得当就能过上健康幸福的退休生活 131
别加入日益扩大的胖子大军 136
爱惜自己的生活本钱 139
健康苗条的捷径就是长期严格的锻炼 143
户外散步是包治百病的良方 146
大脑也需百般呵护 149
-

第五章 为了生命而学习 155

- 终身学习者的心灵永远也不空虚 155
当一名大学旁听生 156
选几门“快乐课”学学 158
攻读大学学位，重温青年岁月 159
紧跟时代的步伐 160
“老年之家”里长见识 163

第六章 朋友才是真正的财富 167

- 朋友使人生臻于完美 167
- 交友也要重质量 171
- 若想结识朋友就得走出家门 176
- 保持爱的活力和乐趣 182
- 孤独者最成熟 187

第七章 条条道路通幸福 193

- 退休是一个美丽新世界的开始 193
- 有怪癖是好事，此时不必再掩饰 199
- 幸福不能买卖 203
- 这山望着那山高，终将落得一场空 209
- 人生苦短，活着就该开开心心 213
- 有钱花在今生，不做死后的富翁 218
- 乐善好施给生活添彩，给自己添乐 223
- 越老越应忘掉自己的年龄 226
- 离开这个世界时不要留下太多的遗憾 230

谢天谢地，终于退休了

或许此刻，你该与老板说再见了

要学会打理生活，满足自己的合理愿望，你已玩乐过了，爱过了，吃饱了喝足了；去散散步，醒醒酒吧；一个生气勃勃的年轻人窃笑着走到你的跟前，一把将你推下了舞台。

——亚历山大·波普

很快，在某个时刻，你产生了不想再干的念头，你已经厌倦了办公室里的虚伪与做作。为了挣钱而忙得晕头转向的你，猛然意识到自己的脑子变得越来越迟钝。你开始疑惑为什么雇员们不假思索地就接受了对自身的种种限制——例如严格的工作时间表等等，乖乖地等到六七十岁时，由于裁员或是自己糟糕的身体而被老板打发回家。

长时间地关注职场中诸多弊端之后，你将开始寻求破解之策。正像人们所预料的那样，提前退休的主意此刻显得更为明智，你将幻想着自己退休后究竟能干些什么有意思的事情——是每年去旅行几趟、与孙辈共享天伦、在修道院中

当你把时间都花在了撰写那些空洞无物的报告时，你也就该退休了。



静修一年，还是到哥斯达黎加去生活一年。假如这件事现在恰恰就发生在你身上，那么你也许到了该与老板说再见的时候了。

当你琢磨着从漫长的职业生涯中解脱出来的时候，你多半会觉得自己是世界上最沮丧的人。相信我，你不是。人一旦过了45岁，退休的念头会变得越来越强烈。先前的满足感荡然无存，而只能眼巴巴看着别人心满意足的样子，他们似乎已失去了工作的安全感。对于在西方国家工作的人们——例如加拿大（而非美国）——那儿的公司规定了硬性的退休年龄。与其情非所愿地被公司打发回家，不如自己先炒了公司的鱿鱼，抱有这种想法的人实在不少。这样一来能使他们觉得自己的命运操纵在自己手中。

四五十岁就有退休打算的人的数量会使你大吃一惊。加利福尼亚阿普兰的理财专家兰登·琼斯一语惊人：“再也没有人乐意拖到65岁了，他们现在就渴望退休。”退休咨询专家指出：绝大部分人在50岁左右即开始厌倦所从事的工作，他们心底里希望在55岁即退休。只有少数人确实在55岁以前就退了休，虽然不少人也有此心愿，但他们却没能做到这一点。

另一方面，有些人在自己盘算的退休年龄来临后，果然立马退了下來，实际上甚至还远远未达到这一年龄。来自苏格兰安格斯郡蒙特罗斯的伊恩·哈蒙德就是一位典型的渴望退休

许多人所干的工作其实毫无意义。当退休时，他们才顿悟了真相。

——布伦丹·弗朗西斯

族，他选择了最佳时间实践了自己的愿望。读了《乐陶陶不工作》（*The Joy of Not Working*，厄尼的成名

作，中信出版社2003年12月出版）一书后，他下决心退了休。伊恩立志在自己的余生里干些更有意义的事情，一份切实的行动计划帮助他实现了这一目标。

哈蒙德早在正式辞职一年前就起草了他的辞职报告，他把辞职信起名为“辞职备忘录”，并把它存在了自己的电子日历本中。哈蒙德在离开公司前几个月的时候向自己的老板和同事们出示了辞职信。下面就是哈蒙德慷慨地同意与读者们分享的那封辞职信。

我将在1998年9月30日终止我的工作。我将在其后的岁月中追求一种更有益的生活方式，这一生活方式也是我一直渴望享有的。目前我所从事工作的技术含量已经大打折扣，我的聪明才智和抱负也因之无法施展。这种变化全由行政事务性工作比重的增加所引起，而此类工作正是我完全无法胜任并对之缺乏兴趣的。目前的工作过高地依赖员工的经营管理能力而非技术能力。作为一名公司员工，虽然理应做到与同事们共进退，来适应这种新的工作环境。但遗憾的是，我拒绝拿自己的原则作交易去随大流，我宁愿从事靠自己的智力打拼，能充分施展自己能力的工作，虽然这一工作薪金微薄，但我却不用见风使舵去迎合什么。转弯抹角的争论，撰写那些根本没人看的报告，由于缺乏谋略和员工的低素质而不得不去干这些低档次的活儿，我的时间都浪费在这些所谓的工作上了。这些被浪费的时间对我来说要比公司拒绝授予我的表彰和奖励有价值得多。我愉快地做如下宣布：

首先与在康沃尔郡的父亲和在法国的朋友们待上一段时间，然后我准备在新西兰过冬，那4个月里，野营和环游新西兰全岛将是我的主要活动。回国后，我将把时间花在以下几项有趣的事情上：

你最好赶在老板前面想想自己的退休问题。

——无名智者

◇ 攻读天文学学位

◇ 使自己的西班牙语和德语更娴熟

- ◇ 撰写并出版游记、短篇小说以及诗歌
- ◇ 阅读所有的经典名著
- ◇ 作为一个志愿者，到国外教授科技法语和科技英语
- ◇ 攻读电子学学位
- ◇ 周游世界
- ◇ 参加国际象棋比赛
- ◇ 把吉他练到专业水准，能在音乐会上演出
- ◇ 学习意大利语和葡萄牙语旅游会话
- ◇ 画水彩画
- ◇ 做另外10件我还没想到的事

职业就是一份过于冗长的工作。

——杰夫·麦肯利

只要能完成 $\frac{1}{3}$ 的目标，我就认为我的时间花得值。公司的道德规范和成功事业

应基于以下标准——不仅不对那些行事与众不同的人妄加指摘，甚至还要适当地鼓励他们。

祝你们前程远大，如果你们想拥有的话。

伊恩

1997年5月26日

我不知道你是怎么想的，但我觉得伊恩的辞职信有些启发性，我建议你学学伊恩，也列出一份清单，把自己退休后感兴趣的活动项目一个不落地写在上面。伊恩确实在1998年9月30日退休了，2000年4月28日伊恩给我发了头一封信，在这封信里就包括上述辞呈。以下就是伊恩的原话：

亲爱的厄尼：

大作《你能不能不工作》我刚刚读完了第三遍，更感到有理由祝贺你写出了一部如此切合实际的书籍，书中的道理明明