

老后 真正为自己而活

金韵蓉 —— 著



中信出版集团 · CHINA XINYI PRESS



老后 真正为自己而活

金韵蓉——著

图书在版编目 (CIP) 数据

老后, 真正为自己而活 / 金韵蓉著. —北京: 中信出版社, 2015.4

ISBN 978-7-5086-5077-7

I. 老… II. 金… III. 成功心理 - 通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第 051360 号

老后, 真正为自己而活

著 者: 金韵蓉

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承印者: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

印 张: 8.25

字 数: 122 千字

版 次: 2015 年 4 月第 1 版

印 次: 2015 年 4 月第 1 次印刷

广告经营许可证: 京朝工商广字第 8087 号

书 号: ISBN 978-7-5086-5077-7/B · 161

定 价: 38.00 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: 010-84849555

服务传真: 010-84849000

投稿邮箱: author@citicpub.com

本书所受到的赞誉

用光阴铺路，为年华写诗，30岁的灿烂，40岁的睿智，50岁的从容……韵蓉姐的新书延续了她温暖的生命格调，从亲身经历和身边的故事写起，以她的专业心理学视角，写出一派疏朗典雅的女人中年气象，越陌度阡，千山万水，遇见一个美丽的真自我。

——于丹：著名文化学者，北京师范大学教授

每个女人都要面临子女长大后的空巢，要面临自己和伴侣退休后重回家庭的适应，要面临如何理财和如何保养自己等诸多问题。金老师这本新书，就是为我们解决这些问题而写，书中她没有说教，只是以一个过来人的经验和一个心理专家的视角，帮你看清问题，为你纾解烦恼。

——徐巍：《时尚COSMOPOLITAN》董事总经理

生命只有一次，每一个阶段的体验都是馈赠，不管你是豆蔻年华、而立之年还是不惑之年，女人，请不要服输，也不要服老。每一位女性都应该以一种积极的态度接纳和享受这份岁月的献礼，生活才会更美好。这是我读金老师这本新书最大的体会。

——陈力：生命汇联合创始人兼CEO



不管潮起潮落，亲爱的，感谢这一切和你一同走过！



如果你终将属于另一个人，即使不舍，我也会学习放手。



在千年老城的浮雕前，我只是个好奇的孩子。



女人要永远有一颗不老的童心!

推荐序

感谢岁月的 拿走与给予

金老师的《老后，真正为自己而活》要出版了，我准备多买几本送人，而且我准备送的都是40来岁的人。为什么呢？因为40岁是一个对50岁充满疑惑跟略带小恐惧的年龄，似乎觉得作为一个女人，到了50岁，不忙了，也许不美了，也许对很多事情失去了冲动，也许比这些更多！

我记得自己20多岁的时候，有一次带着导演开会，会上一个小女孩说：我早上采访了一个30多岁的老女人！说者无意，但我还有一个月就30岁了，那场策划会我后来开得心烦意乱，情绪低落，感觉自己马上就跟“老女人”挂上钩了。

一晃我40岁了！我却感到前所未有的自信、淡定、精力充

沛，甚至好奇心是以前的几倍，除了体重比以前重了10斤，我感觉我的内心仍然停驻在20多岁。

上周，在11岁女儿的唆使下，我俩分别看了韩国版以及中国版翻拍的电影《重返20岁》，讲述了一个厉害的婆婆因为跟儿子儿媳妇闹矛盾，走进了一家青春照相馆，出来后，神奇般地变成了20岁的模样，然后发生了一系列的故事。后来两部电影都没看到结尾我就被叫走了，我不知道，主人公是留在了20岁，还是回到了现实，跟那个一直追求她、想跟她结婚的老头儿安享晚年了呢？

50岁后所面临的，我想金老师是深有感悟的！在我心目中，她平静、优雅、善解人意，永远让我觉得如沐春风。我想金老师一定不是因为一切顺利而淡定，而是因为她特殊的身份。作为一名心理学家，懂得从容地面对自己不同时候遇到的问题，懂得与自己对话。

有一次我问她，为什么她对我的开导那么富有哲理、价值，

而且一语中的呢？好崇拜！她说：你到了我这个年纪也可以！岁月拿走了一些，也给予了一些。我想我会珍视这样一位好友对我的分享，对于拿走的，不纠结；对于得到的，懂得珍惜！



著名主持人，静佳美妆、乐蜂网创始人

2015年3月30日

50岁后， 人生可以更自在

不知道从什么时候开始，我突然有了想抱孙子的念头。记得不久前，我还在为自己鬓角遮不住的白发而伤心，可是一转眼，我突然又不怕老，又跃跃欲试地想当奶奶了。

我曾经以为这样的秘密心思只会发生在母性坚强的女人身上，后来我才发现，其实不然。从前先生和我出国旅行购物时，我们都只对有年头的老物件，或设计漂亮实用的家居用品有兴趣。可是近两年来，我们开始走进橱窗里摆着初生婴儿的小缎子鞋、挂着可爱的小婴儿服的婴幼儿用品店。起先，我只是试探性地问他：“我们进去看看？”可是没想到他不但没嗤之以鼻，还对我紧握在手中不想放下的小物件表现出相同的兴趣，好几次甚至怂恿我说：“喜欢就买吧，反正以后也用得上！”



有一天，我和先生聊起了这个话题，我问他是从什么时候开始想当爷爷的。个性向来腼腆内敛的他，没有正面回答我的问题，只是云淡风轻地说：“这不是很自然而然的事情吗?!”

是呀！这不是很自然而然的事情吗?! 年轻时，我们忙于生活，在事业和家庭之间疲于奔命，面对孰轻孰重的取舍而两难。我们筋疲力尽，渴望安静，恨不得把黏在身边吵闹不休或喋喋不休的孩子用魔法棒封上他的嘴。可是有一天，当他从学校回来，那曾经喋喋不休的小嘴，果然被魔法棒封住，只留下一条缝隙，敷衍地蹦出“还行”这两个字时，我们想再找回那个像天使般可爱，又像魔鬼般讨人嫌的跟屁虫，已经是不可能的事了！

在我儿子上大学，交了女朋友之后，我的感受就像被晴空划过的闪电击中一般，我无所遁逃，不得不迎面对视。

在还没有任何人占据他的注意力之前，儿子虽然长大了，但不管他愿不愿意，寒暑假的行程还是会很懂事地听从我们的安排。可一旦他有了更关注的人，我们就得考虑他的时间，协调一家三口都能一起出行的日程。这种感受五味杂陈，既为孩子终于



序

xvii

长大了而高兴，也为和他在一起的时间越来越少而暗自忧伤。

2014年初秋，我们的独子结婚了。我们习惯用了30年的称呼——一家“三”口，成为更大的一家“四”口。

记得儿子告诉我们他有了心爱的女朋友时，我问：“是她吗？”儿子热切而激动地说：“是她！她是让我有了结婚的念头、想要一起生活的女孩！”

我们夫妻开始欢天喜地为家庭即将加入“第四口”而忙碌张罗。婚礼前几个月，我们无暇思考其他，只能感受心里饱胀的欢喜，可随着婚礼越来越近，我们心中渐渐浮起了幽微的失落感伤：啊！我们的宝贝儿子要结婚了，要有自己的家庭了，以后他再说“我家”的时候，指的会是自己的小家庭，而他成长了30年的家，现在已经变成“爸爸妈妈家”，或以后的“爷爷奶奶家”了！

我想起哥哥结婚以后，妈妈常常感叹说：“以前你哥发了薪水，大老远还没进家门就喊‘老妈，我发薪水了’！现在，他有了老婆，我就再也没听见他这么喊了。”当时还没结婚的我，只要听见妈妈唠叨这事，就有点不耐烦地说：“哎呀！反正您也从来没拿

过他的薪水，他喊不喊不都是一样吗?!”现在，我明白了，薪水不是关键，没人再喊那句话，才是让妈妈心里空荡荡的关键啊!

感恩的是，随着儿子的婚礼越近，先生和我之间的感情也越亲密。我们知道，尽管儿子和儿媳妇都是知书达理、懂事孝顺的好孩子，但今后我们必须自我克制，必须不能成为他们生活上以及精神上的阻碍。我们俩得互相照顾，相依为命，因为无论我们有多么不舍，“我家”最后都势必只有我们两个成员。如果我们不善罢甘休，那么孩子的身心将会背负重担，而这是无论如何我们都不舍得加诸在如此深爱的儿子身上的。

我们正视并接受了这个无法回避的现实，并开始认真地规划我们的老后生活：我们重新安排了各自原本都繁重的工作，空出时间来确保一年至少能到国外深度旅行两次；我们规划了退休后的财务安排，寻求更能保障我们老后舒适生活和将来需要医疗和长期照护的费用；我们和也处在同样生涯阶段的老朋友们更密切地聚会，因为他们有可能是我们退休后的出游伙伴，同时对彼此的心情感同身受。



序

x i x

2014年圣诞夜，我在英国伦敦的家中终于把这本书写完。把书稿发出之后，我从儿子的书架上随便抽出了一本他高中时期修读的课本，翻到了希腊神话故事《西绪福斯》那一篇。

希腊神话中，有一位充满悲剧感的国王——西绪福斯。西绪福斯得罪了众神，于是众神想用最严厉的刑罚处罚他，就命他把一块大石头从山下往山上推，可当他好不容易快要将大石头推到山顶时，众神又让大石头从他的手中滑落，滚到山下，让他再次从山底往上推。于是，他只能日复一日、年复一年徒劳无功地一直把大石头往山上推。

我想起40多年前刚上高中一年级的我，初次读到这则悲惨的神话故事是在加缪的文章里。加缪用这个故事来说明生命的荒谬和了无意义，因此认为自杀是唯一摆脱它的途径。那时自以为已参透生命意义的我，虽然没起过自杀的念头，但确实因为受到加缪悲观主义的影响而荒废了好长时间的学习。



老后，真正为自己而活

XX

如今，早已年过半百的我再看《西绪福斯》，从某种程度上我认同，我们每个人都是可怜的西绪福斯——我们每天晚上清洁厨房，第二天早上吃完饭后，它又是一片狼藉；每天早上叠好被褥，当天晚上又得把它全部打开。可是，我们的日复一日虽然看似徒劳，却在这些重复的过程中收获了快乐和安宁。我们也许得重新收拾厨房，但享受了和家人一同吃早餐的乐趣；也许得再叠一次棉被，可已经有了恢复状态的好睡眠……我们不是西绪福斯，不是孤独一人在风霜雨雪中独自徒劳，我们有亲爱的家人和朋友，即使日复一日，也是在享受生命的点滴进程。

西绪福斯也让我决定了这本书的名字。我想，已历经世事的我们，不再会被那些“虚头巴脑”的词汇而迷惑，我们早已对命运了然于胸，也早已知道生命和生活的真相，因此我们像西绪福斯那样，知道日子毕竟是一连串的周而复始，但在这徒劳的周而复始中最珍贵的是，我们踏实、坦然并举重若轻地活着。

因此圣诞节的那天晚上，当儿子穿着围裙从冒着烟的厨房探出头来大喊“开饭了”，我看见美丽可爱的儿媳妇在餐桌前忙碌