



如果我们都将活到100岁，我们的生活和工作要怎么办？

百岁人生

长寿时代的生活和工作

[英]琳达·格拉顿 (Lynda Gratton) [英]安德鲁·斯科特 (Andrew Scott) 著
吴奕俊 译

THE 100-YEAR

L I F E

LIVING AND WORKING IN AN AGE OF LONGEVITY

“作者雄辩地向我们证明，我们的全部生活都将重组，以适应这破天荒的长寿。”

——尼尔·弗格森 哈佛大学劳伦斯·蒂施历史学讲座教授

百岁人生

长寿时代的生活和工作

[英] 琳达·格拉顿 (Lynda Gratton) [英] 安德鲁·斯科特 (Andrew Scott) 著
吴奕俊 译

THE 100-YEAR

L I F E

LIVING AND WORKING IN AN AGE OF LONGEVITY

图书在版编目 (CIP) 数据

百岁人生：长寿时代的生活和工作 / (英) 琳达·格拉顿, (英) 安德鲁·斯科特著; 吴奕俊译. --北京: 中信出版社, 2018.7

书名原文: The 100-Year Life: Living and Working in an Age of Longevity
ISBN 978-7-5086-8507-6

I. ①百… II. ①琳… ②安… ③吴… III. ①成功心理-通俗读物 ②世界经济-经济发展-通俗读物 IV. ①B848.4-49 ②F113.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 331266 号

THE 100 YEAR LIFE

Copyright © LYNDA GRATTON AND ANDREW SCOTT 2016

Simplified Chinese translation copyright ©2018 by CITIC Press Corporation

ALL RIGHTS RESERVED

本书仅限中国大陆地区发行销售

百岁人生：长寿时代的生活和工作

著 者：[英]琳达·格拉顿、[英]安德鲁·斯科特

译 者：吴奕俊

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)

承 印 者：北京盛通印刷股份有限公司

开 本：787mm×1092mm 1/16

印 张：23.5 字 数：247 千字

版 次：2018 年 7 月第 1 版

印 次：2018 年 7 月第 1 次印刷

京权图字：01-2016-9920

广告经营许可证：京朝工商广字第 8087 号

书 号：ISBN 978-7-5086-8507-6

定 价：68.00 元

版权所有·侵权必究

如有印刷、装订问题，本公司负责调换。

服务热线：400-600-8099

投稿邮箱：author@citicpub.com

III 见识城邦

更新知识地图 拓展认知边界

献给奈杰尔和戴安娜

名人推荐

这本严肃而活泼的原创著作，在讨论人口统计学意义上的年龄转型方面，远远超过我们现有的单一维度和视角。它为我们描述了一个与现在迥异、令人兴奋和极具挑战性的新世界。作者综合应用经济学、心理学和社会学理论，描绘了一个引人注目的世界：随着我们的寿命越来越长，身体越来越健康，将来的世界与至今我们所知道的世界会迥然不同。

——经济学家达龙·阿西莫格鲁（Daron Acemoglu），麻省理工学院经济系伊丽莎白与詹姆斯·基里安经济学讲座教授

很少有人准备好迎接长命百岁这个天赐大礼。它将迫使我们所有人改变人生计划，在每一个人生模块上重新开始。社会也将迎来变革。格拉顿与斯科特教授创作的这本书振聋发聩，将迫使世界各地的领导人认真思考社会组织如何适应这种变革以及如何充分利用它。

——钱德拉塞克兰（N.Chandrasekaran），塔塔咨询服务公司
首席执行官

本书恰逢其时，精彩绝伦，而且振聋发聩，充满了关于我们活到 100 岁会发生的事情的精彩信息。本书拥有绝妙的阅读体验，当政者必读，从事社会保障和医疗工作的人士也应该读一读。

——雪利·克拉默（Shirley Cramer），大英帝国司令勋章获得者，英国皇家公共卫生协会行政长官

琳达·格拉顿和安德鲁·斯科特创作了一本重要而且可读性极强的书，书中所分析的问题，绝大多数政府和企业都宁愿忽视。我们当中绝大多数人都会享受到比我们的先辈更长的寿命。的确，今天有超过一半的孩子将活到 100 岁，这关系到我们的个人财务问题。作者雄辩地向我们证明，我们的全部生活都将重组，以适应这破天荒的长寿。婴儿潮一代和千禧一代都应该好好读这本书。

——尼尔·弗格森（Niall Ferguson），哈佛大学
劳伦斯·蒂施历史学讲座教授

格拉顿与斯科特创作的这本必读之作，帮助我们理解现代生活中的关键形态：我们的前途，我们现在能做什么以及必须做什么——无论是私人领域还是公共领域——为在世时间更长的人类获得更广泛的自由开辟道路。

——斯图尔特·弗里德曼（Stewart Friedman），宾夕法尼亚
大学沃顿商学院工作 / 生活一体化项目主席

在一生的时光里做到正确的资产管理并非一蹴而就。《百岁人生》这本书分析有形资产和无形资产，对一系列人生情景的描绘，极具穿透力，也充满智慧，并且指明实践方法。毫不夸张地说，格拉顿和斯科特创作了一本经典之作。

——马丁·吉尔伯特（Martin Gilbert），
安本资产管理公司首席执行官

这本恰逢其时、至关重要、通俗易懂、引人入胜的书会让你停下来思考，并且更好地规划你的人生。寿命延长是真实现象，带来无法预测的变革与挑战，也带来重要的机遇。预期寿命延长，你将如何发挥你的能力，同时把握好人生机遇呢？格拉顿和斯科特的这本书就像闹钟一样唤醒个人、组织、政府和社会。不管是对于年轻的专业人士还是成熟的领导者而言，本书会带领读者进入一个全新的现实世界：多阶段职业和个人生活环绕着不同的职业生涯和过渡期。本书饱含实践真知，能够帮助读者建立并度过一个值得过的人生。

——鲍里斯·格鲁斯伯格（Boris Groysberg），
哈佛商学院商业管理学教授

在发达国家，长寿人群的比例日益增长。我们将拥有更多时间，这将怎样改变我们的生活——作为上班族，作为消费者，作为家庭成员——是一个基本的社会、经济和心理学问题。然而，我们对此思考得还远远不够。两位作者讨论了长寿对于我们生活方方面面的影响，做出合理的预测。同样重要的是，它迫使我们不得不思考这些至关重要的议题。

——丹尼尔·S. 哈默费斯特（Daniel S. Hamermesft），
伦敦大学皇家霍洛威学院经济学教授，
得克萨斯大学奥斯汀分校苏·基兰荣誉教授

我在这本关于百岁人生的书中发现了上百个洞见。两位作者含蓄地表明，不仅我们所知道的世界早已远在我们的认知范围之外，而且我们的生活方式我们也已经无力掌控。本书的问世可说是恰逢其时。

——朱利亚·霍布斯鲍姆（Julia Hobsbawm），
编辑智能有限公司创始人及首席执行官，
伦敦城市大学卡斯商学院社交网络研究名誉客座教授

活到 100 岁，并且在生命中的大部分时间保持高效工作，很快就将成为现实。这意味着，我们所定义的人生阶段必须重新设定。格拉顿和斯科特的杰作为我们做了准备工作——无论是个人、组织或社会——适应这个长寿的美丽新世界，并且教导我们该如何做才能在其中蓬勃发展。

——埃米尼亚·伊瓦拉 (Herminia Ibarra)，欧洲工商管理学院领导力与学习柯拉讲座教授

格拉顿和斯科特在本书中完成了几乎不可能完成的任务：既为个人提供美妙而重要的人生建议，又为政府制定公共政策提供智慧。本书在长寿所带来的风险和奖赏两方面都提供了合理、坦率而重要的建议，并且告诉我们该如何做决策，以便我们每个人生阶段过得更加愉悦。这长寿比我们曾经想象过的还要长一些。本书也为政策制定者提供了依据，来重新思考政策和法规所带来的无意识结果如何提升或限制我们度过百岁人生。

——亚历克·利文森 (Alec Levenson)，南加州大学马歇尔商学院高效组织研究中心高级研究员

目录

Contents

绪论

Introduction 1

第1章

生活篇：天降长寿

Living: The Gift of a Long Life 23

第2章

财务篇：更晚退休

Financing: Working for Longer 41

第3章

工作篇：就业形势

Working: The Employment Landscape 69

第4章

资产篇：专注无价之物

Intangibles: Focusing on the Priceless 99

第5章

情景篇：可能的自我

Scenarios: Possible Selves 145

第6章

阶段篇：人生新模块

Stages: New Building Blocks 189

第7章

金钱篇：长寿推手

Money: Financing a Long Life 229

第8章

时间篇：娱乐还是创造

Time: From Recreation to Re-creation 259

第9章

亲友篇：改变的私生活

Relationships: The Transformation of Personal Lives 283

第10章

实践篇：期待变革

Practice: Agenda for Change 319

绪论

I N T R O D U C T I O N

我们正处于一个特别的过渡期，许多人都还没有准备好如何应对。如果我们能够采取正确的措施，这种过渡会成为真正的礼物；忽略这种过渡而毫无准备，它将变成一个诅咒。正如全球化和技术的发展改变了我们的生活方式和工作方式，日益延长的寿命也会在未来的岁月里越来越多地改变我们的生活方式和工作方式。

无论你是谁，无论你身在何处，也无论你年纪多大，你现在都要认真考虑你即将做出的决定，从而最大程度地发挥长寿的功用。这对你所工作的公司和所生存的社会，也同样适用。

我们的寿命将比任何历史时期的人类寿命都长得多，也会比我们目前做人生决定时参照的榜样长得多，比我们的当前经验和制度安排所假设的寿命更长。许多事情都会发生变化，而且这种转变正在发生。你需要为此做好准备，并适应这种转变，这也是我们写作本书的目的。

对于我们来说，长寿可能是我们能享受到的最好的礼物之