

# RETIREMENT

THE PSYCHOLOGY OF REINVENTION

# 退休心理学

## 重塑我的后半生

英国DK出版社 著 王华 译



“社会心理”  
百科丛书

中国工信出版集团

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



# 退休心理学

重塑我的后半生

RETIREMENT  
*the* PSYCHOLOGY  
*of* REINVENTION

英国 DK 出版社 著  
王华 译

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



Penguin  
Random  
House

A DORLING KINDERSLEY BOOK

WWW.DK.COM

Original Title: Retirement: The Psychology of Reinvention

Copyright © 2016 Dorling Kindersley Limited

本书中文简体字版授予电子工业出版社独家出版发行。未经书面许可，不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何内容。

版权贸易合同登记号 图字：01-2016-0327

#### 图书在版编目 (CIP) 数据

退休心理学：重塑我的后半生 / 英国 DK 出版社著；王华译。

— 北京：电子工业出版社，2018.1

书名原文：Retirement: The Psychology of Reinvention

ISBN 978-7-121-32726-1

I. ①退… II. ①英… ②王… III. ①退休—生活管理  
②老年人—心理保健 IV. ① C913.6 ② B844.4 ③ R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 228586 号

策划编辑：郭景瑶 张 昭

责任编辑：郭景瑶

文字编辑：冉晓冬

印 刷：鸿博昊天科技有限公司

装 订：鸿博昊天科技有限公司

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：850 × 1168 1/16

印张：14 字数：480 千字

版 次：2018 年 1 月第 1 版

印 次：2018 年 1 月第 1 次印刷

定 价：118.00 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, 88258888。

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。

本书咨询联系方式：(010) 88254210, influence@phei.com.cn，微信号：yingxianglibook。

A WORLD OF IDEAS:  
SEE ALL THERE IS TO KNOW

www.dk.com

## 本书主要贡献者

肯尼思·S. 舒尔茨博士 (Kenneth S. Shultz, PhD)

(心理咨询师)

舒尔茨博士，加州州立大学圣伯纳迪诺分校 (CSUSB) 心理学教授，专门研究老龄科学和工作问题。他教授本科生和研究生工业与组织心理学课程，以及老龄劳动力相关课程。同时，他还是CSUSB老龄科学中心的临时董事，该中心致力于探究老年人的心理困扰并提升他们的幸福感。舒尔茨教授在其专业领域做过100多场专业讲座，发表过近50篇同行评审文章，10个图书章节和4本著作。近期，他还在所任职的大学获得了久负盛名的“杰出教授奖”。

## 致谢

肯尼思·S. 舒尔茨：

我在此特别感谢我的妻子兼同事，黛博拉·奥尔森 (Deborah Olson) 博士，感谢她为这样一本重要的书所提供的支持和对我的鼓励。

DK出版社：

感谢麦可·安斯利 (Mike Annesley) 为此书内容的开发和评审所给予的帮助；感谢瓦妮莎·道布尼 (Vanessa Daubney) 在编辑方面的协助；感谢劳拉·布谢米 (Laura Buscemi) 在设计方面的协助；感谢瓦妮莎·伯德 (Vanessa Bird) 所做的索引。

# RETIREMENT *the* PSYCHOLOGY *of* REINVENTION





# 目录

## 8 前言

## 第一章 工作和生活

### 退休进行时

#### 12 落日余晖抑或新生曙光？

直面未来

#### 14 事物的状态

我们如何看待自身

#### 16 五六十岁的生活

中年及之后

#### 18 进入七十岁

金色十年？

#### 20 到达八十岁

新的七十多岁

#### 22 每个人眼中的工作

工作的意义

#### 24 大家一起

工作团队

#### 26 我是谁？

关于身份的问题

#### 28 找寻标杆

生活的意义和目标

#### 32 物质世界

对金钱的看法

#### 34 地位重要吗？

走下职业的阶梯

#### 36 你是工作狂吗？

当工作成为你的生活

#### 38 充满各种价值观的生活

基本需求之外

#### 40 通往未来之路

人生目标的重要性

#### 42 服务的意义

尊重和回报

#### 44 彩虹的尽头？

退休之梦

#### 46 保持忙碌

令人满意的退休生活

#### 48 老年岁月

有关衰老的事实和谬论

#### 50 自由时光

我们如何看待休闲

#### 52 你和家人

退休与家庭



## 第二章 成熟并就绪

### 规划退休

#### 56 往前看

规划和随遇而安

#### 58 退休的线路图

描绘你的生活

#### 60 为未来健身

保持健康

#### 62 大脑游戏

保持思维健康

#### 64 盯着日历

正确把握时机



- 68 积累储备金**  
有关金钱的心理学
- 70 辞职的时间到了?**  
选择提前退休
- 72 留下来**  
选择推迟退休
- 74 离开的压力**  
非自愿退休
- 76 了解自己的优势**  
一次个人盘点
- 78 达成协议**  
商议你的退出
- 82 半进半出**  
分阶段退休
- 84 现成的智慧**  
为咨询工作做准备
- 86 单干**  
退休后创业
- 88 状态不定的生活**  
如何应对不确定性
- 90 规划你的新身份**  
向榜样学习
- 92 了解你是谁**  
工作与身份

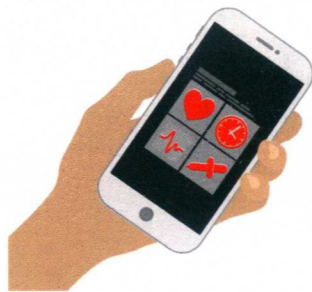
---

## 第三章 转动的轮子

---

### 进入新的黎明

- 96 准备好再开始**  
心理过渡
- 98 去掉标签**  
找到新身份
- 100 确定财务方案**  
控制现金流
- 104 完成终局**  
最后的贡献
- 106 开始吧**  
变化和人格
- 108 通向地平线**  
管理期望
- 110 预估损失**  
害怕怀念工作
- 112 在一起更好**  
加强关系网
- 114 解脱**  
放手的艺术
- 116 成功的解说报告**  
顺利交接
- 118 我打下的江山稳固吗?**  
继任的问题
- 120 周到的道别**  
说再见的艺术



---

## 第四章 调整期

---

### 退休后的最初几年

- 126 工作日在家**  
适应新生活
- 128 高潮和低潮**  
描绘幸福的路线
- 130 展翅翱翔**  
管理兴奋
- 132 平静的夜晚**  
一夜安睡还是一夜不眠
- 134 现在稳定了**  
应对变化和焦虑
- 136 找人倾诉**  
其他人能帮上什么忙
- 138 压力映射**  
控制变化
- 140 未来的成长**  
培养健康的心态
- 142 我适合哪里?**  
应对角色变化



**144 一切都变了**

退休并搬家

**146 应对技能**

长期的挑战

**148 在线协助**

因特网的作用

**152 开启休假模式**

是时候度个长假了?

---

## 第五章 好好生活

---

照顾自己和身边的人

**156 镜中人**

保持健康

**158 勇敢的新世界**

科技有何帮助

**160 保持平衡**

如何避免负担过重

**162 共享时光**

处理关系变化

**164 伴侣还在工作?**

适应差别

**166 结合**

性爱与陪伴

**170 聚会**

谁是你真正的朋友?

**172 家人的支持**

为人父母的晚年回报

**174 跨代**

活跃的祖父母

**176 道别**

应对丧亲之痛

**178 为你守候**

关心他人

**180 接受限制**

应对健康问题

**182 托付他人**

需要时得到帮助

**196 真实的幸福**

重新定义美好的生活

**198 回到学校**

60岁之后的学习

**200 薪火相传**

教育新一代

**202 绿色空间**

园艺和自然

**204 街上的新孩子**

已退休的创业者

**208 自在的灵魂**

灵性和平静

**210 美梦成真**

退休生活的管理

**214 情况如何?**

定期自我评估

**216 寻找金子**

如何活出未来

---

## 第六章 全新的你

---

如何重塑自己

**186 接下来去哪儿?**

发掘你的潜力

**188 集体活动**

与其他退休的人结为伙伴

**190 工作的代替品**

有所贡献

**192 欢乐时光**

新旧爱好

**218 索引**





# RETIREMENT *the* PSYCHOLOGY *of* REINVENTION







# 退休心理学

重塑我的后半生

RETIREMENT  
*the* PSYCHOLOGY  
*of* REINVENTION

英国 DK 出版社 著  
王华 译

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

试读结束 需要全本请在线购买：[www.chinafongbook.com](http://www.chinafongbook.com)



# 目录

## 8 前言

## 第一章 工作和生活

### 退休进行时

#### 12 落日余晖抑或新生曙光?

直面未来

#### 14 事物的状态

我们如何看待自身

#### 16 五六十岁的生活

中年及之后

#### 18 进入七十岁

金色十年?

#### 20 到达八十岁

新的七十多岁

#### 22 每个人眼中的工作

工作的意义

#### 24 大家一起

工作团队

#### 26 我是谁?

关于身份的问题

#### 28 找寻标杆

生活的意义和目标

#### 32 物质世界

对金钱的看法

#### 34 地位重要吗?

走下职业的阶梯

#### 36 你是工作狂吗?

当工作成为你的生活

#### 38 充满各种价值观的生活

基本需求之外

#### 40 通往未来之路

人生目标的重要性

#### 42 服务的意义

尊重和回报

#### 44 彩虹的尽头?

退休之梦

#### 46 保持忙碌

令人满意的退休生活

#### 48 老年岁月

有关衰老的事实和谬论

#### 50 自由时光

我们如何看待休闲

#### 52 你和家人

退休与家庭



## 第二章 成熟并就绪

### 规划退休

#### 56 往前看

规划和随遇而安

#### 58 退休的线路图

描绘你的生活

#### 60 为未来健身

保持健康

#### 62 大脑游戏

保持思维健康

#### 64 盯着日历

正确把握时机



- 68 积累储备金**  
有关金钱的心理学
- 70 辞职的时间到了?**  
选择提前退休
- 72 留下来**  
选择推迟退休
- 74 离开的压力**  
非自愿退休
- 76 了解自己的优势**  
一次个人盘点
- 78 达成协议**  
商议你的退出
- 82 半进半出**  
分阶段退休
- 84 现成的智慧**  
为咨询工作做准备
- 86 单干**  
退休后创业
- 88 状态不定的生活**  
如何应对不确定性
- 90 规划你的新身份**  
向榜样学习
- 92 了解你是谁**  
工作与身份



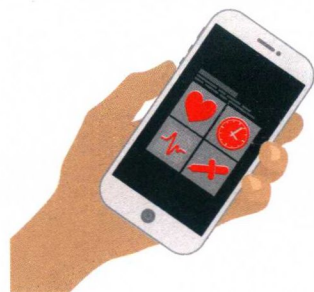
---

## 第三章 转动的轮子

---

### 进入新的黎明

- 96 准备好再开始**  
心理过渡
- 98 去掉标签**  
找到新身份
- 100 确定财务方案**  
控制现金流
- 104 完成终局**  
最后的贡献
- 106 开始吧**  
变化和人格
- 108 通向地平线**  
管理期望
- 110 预估损失**  
害怕怀念工作
- 112 在一起更好**  
加强关系网
- 114 解脱**  
放手的艺术
- 116 成功的解说报告**  
顺利交接
- 118 我打下的江山稳固吗?**  
继任的问题
- 120 周到的道别**  
说再见的艺术



---

## 第四章 调整期

---

### 退休后的最初几年

- 126 工作日在家**  
适应新生活
- 128 高潮和低潮**  
描绘幸福的路线
- 130 展翅翱翔**  
管理兴奋
- 132 平静的夜晚**  
一夜安睡还是一夜不眠
- 134 现在稳定了**  
应对变化和焦虑
- 136 找人倾诉**  
其他人能帮上什么忙
- 138 压力映射**  
控制变化
- 140 未来的成长**  
培养健康的心态
- 142 我适合哪里?**  
应对角色变化

**144 一切都变了**

退休并搬家

**146 应对技能**

长期的挑战

**148 在线协助**

因特网的作用

**152 开启休假模式**

是时候度个长假了?

---

## 第五章 好好生活

照顾自己和身边的人

---

**156 镜中人**

保持健康

**158 勇敢的新世界**

科技有何帮助

**160 保持平衡**

如何避免负担过重

**162 共享时光**

处理关系变化

**164 伴侣还在工作?**

适应差别

**166 结合**

性爱与陪伴

**170 聚会**

谁是你真正的朋友?

**172 家人的支持**

为人父母的晚年回报

**174 跨代**

活跃的祖父母

**176 道别**

应对丧亲之痛

**178 为你守候**

关心他人

**180 接受限制**

应对健康问题

**182 托付他人**

需要时得到帮助

**196 真实的幸福**

重新定义美好的生活

**198 回到学校**

60岁之后的学习

**200 薪火相传**

教育新一代

**202 绿色空间**

园艺和自然

**204 街上的新孩子**

已退休的创业者

**208 自在的灵魂**

灵性和平静

**210 美梦成真**

退休生活的管理

**214 情况如何?**

定期自我评估

**216 寻找金子**

如何活出未来

---

## 第六章 全新的你

如何重塑自己

---

**186 接下来去哪儿?**

发掘你的潜力

**188 集体活动**

与其他退休的人结为伙伴

**190 工作的代替品**

有所贡献

**192 欢乐时光**

新旧爱好

**218 索引**



# 前言

大约25年前，我的父亲55岁，当时他有个提前退休的方案可以选择。那时，父亲在电话公司任职，工作强度较大，所以他在身体上已经做好了退休的准备，但在心理上还没准备好。那时我刚刚开始我的研究生涯，所以父亲的经历引起了我对退休过程中心理因素的研究兴趣。那个年代（20世纪90年代初），针对退休的研究一般关注的都是“健康和财富”。也就是说，大多数经济学家都相信，让人们决定退休的驱动力就是健康和财富。然而，25年后，在我已经出版了好几本退休心理学著作和若干书籍的章节，并发表了无数篇相关文章之后，我却惊叹于21世纪不断变化的退休本质，以及心理学因素在退休过渡过程中所起的关键作用。

今天，退休已经有很多种不同的形式了，可能包括志愿工作、发展第二职业、照顾他人，更有可能是上述角色的不同组合方式。退休已经变成了一段个性化、私人化的旅程，让人们从某项职业过渡到人生的下一阶段。

本书最适合那些正经历从全职工作到退休生活这一转变的人们。书中的每一页都充满了实用的建议，而且这些建议的依据都是最新的退休心理学综合研究。书中的文字浅显易懂，通过直观有趣的图例来解释复杂的科学研究，任何人都能看得懂。

本书涵盖了退休过程的各个阶段。第一章以21世纪的生活为背景来讲述工作和退休。第二章讲到提前做好退休安排的重要性。第三章分析了在这一重要日子到来之前会面临的主要挑战。第四章讨论了从工作向退休的过渡，以及在停止全职工作的最初几天、几周和几个月中，人们会面临的独特挑战。第五章阐述了如何更好地从心理上进入退休这一角色，以及照顾好自





己和身边的人有多重要。第六章介绍了在退休生活中重塑自我并最大限度地发挥潜能的多种方法。

越来越多在婴儿潮时代出生的人正离开职场，开始退休生活。本书是一本既全面易懂又有科学依据的行动指南，可以帮助人们完美地完成这个过渡。

*Kenneth S. Shultz*

肯尼思·S. 舒尔茨博士

**Professor Kenneth S. Shultz, PhD**