

金难 编著

中国铁道出版社

夕阳红丛书之一

退休生涯设计



XIYANGHONG CONGSHU ZHIYI
TUIXU SHENGLIYA SHEJI



“夕阳红”丛书之一

退休生涯设计

金难 编著

中 国 铁 道 出 版 社

1999年·北京

(京)新登字 063 号

登录号	63946
分类号	C913.6
种次号	1:1

图书在版编目(CIP)数据

退休生涯设计/金难编著. —北京:中国铁道出版社,1999
(夕阳红丛书:1)

ISBN 7-113-03225-7

I. 退… II. 金… III. ①老年人-生活-知识②中年人-
生活-知识 IV. C913.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 01404 号

书 名: “夕阳红”丛书之一
退休生涯设计

著作责任者:金难 编著

出版·发行:中国铁道出版社(100054,北京市宣武区右安门西街8号)

策 划 编 辑:魏京燕

责 任 编 辑:魏京燕

封 面 设 计:冯龙彬

印 刷:北京市燕山联营印刷厂

开 本:787×1092 1/32 印张:3.5 字数:55 千

版 本:1999 年 2 月第 1 版 1999 年 2 月第 1 次印刷

印 数:1—5000 册

书 号:ISBN7-113-03225-7/Z·429

定 价:6.00 元

版权所有 盗印必究

凡购买铁道版的图书,如有缺页、倒页、脱页者,请与本社发行部调换。

内 容 简 介

为了使中老年朋友生活快乐,健康长寿,本书通过介绍社会老龄化常识,中老年人面临的尴尬以及不适应社会的种种表现,向人们讲述了通过心理调整和采用适宜的人生态度来摆脱烦恼的方法,并提出了进行退休生涯设计,做一个既丰富又切实的退休安排等具体建议。

本书的主要读者对象是有一定文化的中老年人。

序

我是一名内分泌科医师，在北京协和医院已工作了35个年头。近十余年虽然担任了北京协和医院的领导职务，倾注了大部分的精力干行政管理，但我内心更加向往的仍然是我一生钟爱的医学，是对生命科学奥秘的探索。所以，尽管行政管理多么繁忙，我仍然挤出时间，包括大量业余时间，来坚持本专业领域的医疗、教学和研究工作的实践。

随着时代的进步，卫生事业的发展，人们的平均寿命大大延长，中国也毫无例外地步入了老年型社会的模式。我国有13亿人口，差不多有1亿多老人。如何帮助老人们争取健康长寿是一个大问题，单靠医生的力量是远远不够的。尤其是随着社会老龄化程度的加深，老年病像洪水般涌来，我多么希望社会各界从其他角度，用其他办法，关心和协助老年朋友争取健康和保持健康，而不要等到他们因为“不在意”而发病后，再靠医院去做事后补救工作，因为那肯定为时已晚了。

很高兴地读了金难教授写的《夕阳红丛书》。她

从研究社会老龄化问题入手,对老年朋友提出了“自助养老”的观点、思路和动手办法。其中含有大量的社会学、心理学和医学问题。她建议的中老年人主动进行心理调适,改变思维方式,科学地设计退休生涯,锻炼身体,讲求饮食科学,以乐观、求实的态度认识和战胜疾病等等,引起了我的兴趣和共鸣。当我注意到1998年末,有许多中老年朋友为1999年将开始实施的公费医疗制度改革而恐慌,而拥到我们医院提前“贮存”一些现在用不着,也许将来也没有用的药品的时候,我就想,这些人若能有机会读一读金难教授这部小丛书就好了,他们的自信心必能加强,对药物的依赖心理必能减轻,也许有些人会摒弃完全靠医院来维持健康的幻想,而从此走上靠自己的力量获得老年健康之路。

依我看来,《夕阳红丛书》有几点是很有价值的。

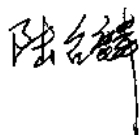
1. 文字少而信息量大,内容精炼并切中要害,对老同志关切、期盼之情跃于纸上。读后你会感觉到,一个健康长寿的、内容丰满充实的老年人生就在你自己的运筹帷幄之中。

2. 许多进步的老年观和对老年问题的“光明思维”使人耳目一新。比如老年人如何迎战社会老龄化,完整的健康概念,退休生涯设计,争取做一个“活

得特别长的年轻人”，吃出健康和长寿，退休后的再出发，“莫把财富变包袱”，“你有什么、缺什么”，为健康投资，“一旦自己的一半先走”，老年性问题，有的癌症可以与人“和平共处”等等，都可以给人有益的启示。

3. 内容丰富，夹叙夹议，深入浅出，穿插的小故事妙趣横生。我觉得不同背景，不同文化的人都会被吸引并且一拿上手就想读完它，并会从中获益。

我希望 1999 年“国际老人年”到来之际，有更多有利于老年朋友身心健康的类似好书问世。



1998. 12

（陆召麟是北京协和医院院长）

前 言

我动笔来写这三本小书,把它献给我国的中老年朋友和1999年“国际老人年”,是基于以下的动机和体验。

紧步世界发达国家的后尘,本世纪末我国也即将成为老龄化国家。老龄化社会将具有自己独有的特点,也将发生历史上从未出现过的新问题。为了度过社会老龄化难关,我国政府多年来已着手进行准备。1997年10月,我国正式实施《老年人权益保障法》;1998年3月,全国人大批准建立“劳动与社会保障部”,该部成立以来,已加强了关于老年社会保障政策和法律的研究;1998年底,中央有关领导就迎接1999年“国际老人年”发表电视讲话,阐明我国政府对待社会老龄化的观点和打算。这都表明了政府对此事非常重视。

但是,光靠政府还不行。在社会老龄化的前夕,每位老年朋友和今天的中青年朋友应当知道和动手去做的事更多。然而人们对此还不大重视,有的根本

不知道什么是老龄化。所以,为了社会的需要,也为了老年朋友能顺利地走过比先人更长、更丰富、也更健康的养老之路,进行“自助养老”、“退休生涯设计”这样一些事情应当被提出来讨论。

作为社会科学研究人员,我从1995到1996年担任了国家人事部下发的老年人才开发研究课题组组长(该课题名为“第二次人才资源开发政策研究”)。我们课题组在《中国老年报》和许多省、市、企事业单位老干部管理部门的帮助下,开展了全国性的、大规模的社会调查工作,从而获得了超过万人的第一手真实资料。该课题的研究成果,有的已经向政府有关部门报告和向社会公布,有的将通过本书与中老年朋友们交流。

也许是一种对老年事业的缘份,我曾有机会在不同的国家和地区生活,广泛地接触了具有不同背景的人群,尤其是晚年生活状况迥然不同的众多的老人和他们的家庭。我发现老人们有的富有,有的相对贫寒。但经济富裕程度并不能决定他们的老年生活质量。有的老年夫妇生活和谐美满,也有的吵闹不断,家庭“内战”一直持续到其中的一位老人去世。有的老年朋友在职时各方面都显得平淡无奇,退休后的生活却一年比一年欣欣向荣,焕发出异样的光彩,

令人拍案叫绝。也有些老年朋友枯燥乏味地打发着退休的日子,焦虑、烦闷以致痛苦的表现使旁人不解并为之惋惜。在这里本人把经历中令人感动、给人以启发和教益的事情及体验写出来,奉献给读者,也许中老年朋友们会感兴趣。

本丛书共有三本。《退休生涯设计》主要讨论社会老龄化带来的一些问题,以及中老年朋友应当怎样通过心理调整和采用适宜的人生态度来摆脱烦恼的方法。具体内容有:怎样处理回忆、代沟、儿孙关系,自己的追求,自己的形象和老年生活要诀,最后集中讨论退休生涯设计要点。

《潇洒的金色黄昏》介绍健康的概念和标准,人的寿命极限和向“极限”冲刺的老寿星,争取健康长寿的思路和退休后的再出发,以及如何处理好家居生活、独居、再婚等问题。

《你能摸到健康长寿奖》全书介绍健康长寿知识和办法。内容包括心理学,营养学和医学知识。

本丛书的编写得到了专家、学者和亲人、朋友的帮助,他们是:医疗与卫生顾问王小波、张世馥、马方医生,吉人主任,刘福臣先生等。在这里向他们表示真诚的敬意和谢意。

另外,本丛书中引用的调查数据、表格已尽可能

地在正文中写明了出处。而有少数引自于文摘报刊的资料,因无法得知原作者而未加注明。请有关人士接受我的谢意和歉意。

愿这套丛书能对您的生活有所帮助。

作 者

1999. 1

目 录

一、为什么要读这本书——准备自助养老	1
老年型社会会发生什么事	5
青壮年劳动力不够用	6
赡养指数加大 青年人叫苦	7
老年社会保障没后劲	8
过去很少的老年病多起来	10
孤独症和老年歧视	11
中国有自己的难处	12
老龄化来势迅猛	13
不能单靠国家支撑	14
社会缺少养老储备	14
各项改革步子很大	14
全社会缺少心理准备	15
二、莫把财富变包袱	18
过去是人生的一份财富	18
过去再好也过去了	20
不堪回首莫回首	24
三、“代沟”要由老人填	30
见解不同不要紧	31

花钱大手大脚也许有理·····	32
乱扣“崇洋”帽子不好·····	34
人生哲学多样化·····	35
尊重时尚·····	37
四、给儿孙什么·····	40
钱多情就多吗·····	40
打“庇护伞”是不是达到了爱的目的·····	42
“吃老族”的产生·····	44
家里没后门 孩子有出息·····	46
五、你有什么 缺什么·····	50
老年人的四大优势·····	50
不要眼气人家“有”的·····	52
你真正“缺”什么不要搞错·····	54
“缺”的另一面正是“有”·····	57
六、你其实很有影响·····	60
社会怎么样 你有一份责任·····	61
老年人可以作表率·····	62
老年人也可能破坏社会风气·····	62
七、不服老可以 请改变自己·····	67
没有事做的日子真难过·····	67
你还能改变自己·····	68
别懊恼人走茶凉·····	71
别见怪今天的“怪事”·····	74
活到老 学到老·····	76

八、老年“五个歌”	78
句号变破折号.....	78
老年“五个歌”.....	79
健康第一.....	79
潇洒和“糊涂”都是修养.....	80
积极的“忘记”.....	81
丢掉没用的 保住重要的.....	82
几个小建议有大用.....	84
九、退休生涯设计要点	87
要点之一 目标设计.....	88
要点之二 前半生自我评价.....	89
要点之三 自己的条件和前景分析.....	91
要点之四 你的环境如意吗.....	94
要点之五 立即动手干起来.....	96
附表 竭诚为老年朋友服务的部分单	
位和机构	97

一、为什么要读这本书

——准备自助养老

我国唐代大诗人李白诗云：“君不见黄河之水天上来，一去大海不复回。君不见高堂明镜悲白发，朝如青丝暮成雪。”民谚也说：“岁月不饶人”。是啊，光阴似箭，人生苦短，当年的翩翩少年、窈窕淑女，不知怎样就变成了退休“老头”和“老太”，少男少女的美称已经转属于他们的儿辈、孙辈了。

实事求是地说，当今达到了退休年龄的先生和女士中，虽然有许多人从外貌到内心，从健康到工作能力都并没有因为退休年龄的到来而与以前有丝毫的下降，但是退休制度和社会舆论却无情地使他（她）明白，你老了，你该退出社会了。他（她）无论怎样不服气也没有用。那酸溜溜、苦涩涩、说不明道不明的惆怅心理，谁轮上了谁才能体会。

这就是今天大量退休人员面临的严峻现实。尽管他们当中有些人可能比在职人员都更加健康、有工作能力，但在就业压力巨大的今天的中国，达到退休年龄，甚至某些还不到退休年龄的人都得按规定政策办理退休手续。

当然,我国“敬老”、“爱老”的风气没有变,而且还在各级政府努力下不断发扬光大。1999年元月,在国务院召开的一次会议上,朱镕基总理再次强调了“确保离退休养老金按时足额发放”的问题,重申了国家对老年人的社会保障承诺,退(离)休朋友们安心养老应该是没有问题的。不过,当前有些过去不常见的社会现象多起来,从表面看来倒是和社会提倡的道德风范有些矛盾,例如:

●有的单位不再为退休老人开欢送会,歌功颂德。回到家后有的老人也没有享受过去年代里告老还乡、荣归故里的尊敬和照顾。

●60岁的人上了公共汽车,一般都没有人让座位,倒有些乘务员会要求这些人给活蹦乱跳的小孩让座。

●有的老年人“不小心”与年轻人发生了争吵。年轻人理亏、说不过老人时,常常会甩出一句话:“瞧你那么大岁数了,真是的!”意思是说年纪大了就应当退让,即使有理也没有权利坚持。

●有的老年妇女,年轻时曾毕恭毕敬地伺候公婆。今天她老了,当了婆婆了,她的儿媳却没有打算伺候她。相反,在一起住的儿子、儿媳脱下来脏衣服便往洗衣机一扔,她都得“顺便”洗出来,晾干,叠好。如她稍稍埋怨几句,儿子、儿媳便会不高兴地说:“不就是开洗衣机按按电钮吗!不想干留给我们干!”但

她又想节水节电，又不能光洗自己的衣服，最后嘟嘟囔囔还是照洗不误。可是连报怨几句都没有人肯听。

●有的老人退休之后，单位里有他的信没有人送还不说，人家就连通知他去拿都嫌麻烦。

.....

凡此种引起老年人心中不平的事在过去的年代里，甚至在一二十年前都还不大常见，今天却是满大街，各处、各地、各家都能碰上。有的老年人家庭内部矛盾还相当尖锐。老年人得理声高，青年人寸土不让。唇枪舌剑，大伤和气与身体。个别的还有把老人气急气坏，闹上法庭的，真是使人大伤脑筋。因此有许多老年朋友认为今天的世道对老人太不公平。他们呼吁社会加强爱老、敬老教育，这当然没有错。但谁都明白，历史已不可逆转，老人至高无上的时代已一去不复返。

这到底是怎么一回事？亲爱的老年朋友，你应当怎样看待身边这一切变化，又应当怎样坦然面对？你不至于因一计障目而生气吧！其实从根本上你有办法在新的大环境下为自己设计一个丰富、愉快的退休生活。你如果没有想过这些问题，或者想不出好办法，那就是你应当读读这本书的原因了。

原来，20 世纪下半叶，也就是从 50 年代以来，世界各国人口的平均寿命迅速地、普遍地延长了，或者说，老人大量地增加了。WHO（世界卫生组织）