

● 新生活 / 新事业丛书

# 早退休

zaotuixiu

zaofacai

# 早发财

编著 / 殷 钢

## 退休，你准备好了吗？

退休，你将面临人生的重大转折，一切都将重新开始。您的智慧、您的才干将是退而不休，为自己建造一份新的事业。

中国友谊出版公司

新生活 / 新事业丛书

# 早退休早发财

ZAOTUIXIU  
ZAOFACAI

编 著 / 殷 钢

退休，你准备好了吗？

 中国友谊出版公司

# 早退休 早发财

殷 钢 编著

中国友谊出版公司

**图书在版编目(CIP)数据**

早退休 早发财/殷钢编著. - 北京:中国友谊出版公司,2002.9

ISBN 7-5057-1841-X

I. 早… II. 殷… III. 退休-生活-知识

IV. TS976.34

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 071186 号

|           |                                        |
|-----------|----------------------------------------|
| <b>书名</b> | <b>早退休 早发财</b>                         |
| <b>著者</b> | 殷钢                                     |
| <b>出版</b> | 中国友谊出版公司                               |
| <b>发行</b> | 中国友谊出版公司                               |
| <b>经销</b> | 新华书店                                   |
| <b>印刷</b> | 北京忠信诚胶印厂                               |
| <b>规格</b> | 850×1168 毫米 32 开本<br>7.375 印张 172000 字 |
| <b>版次</b> | 2002 年 9 月第 1 版                        |
| <b>印次</b> | 2002 年 9 月北京第 1 次印刷                    |
| <b>印数</b> | 1—5000 册                               |
| <b>书号</b> | ISBN 7-5057-1841-X/C·276               |
| <b>定价</b> | 15.00 元                                |
| <b>地址</b> | 北京市朝阳区西坝河南里 17 号楼                      |
| <b>邮编</b> | 100028 电话 (010)64668676                |

## 前 言

退休，从字面上解释，退就是退出、退离，而休就是休息，连起来理解，应该是退出了大部分的社会生活与工作，过以休息为主的生活。那么随着市场经济的发展，由于企业改组、市场波动以及个人问题面临退休或者已经退休的朋友们，是不是就真的应该去过这种“退休”生活了呢？实践证明，完全的“退休”对人的身体状况、心理状态有着很大的消极影响，更不用说因此而产生的个人收入问题对家庭带来的影响了。而且，很多已经退休或面临退休的朋友在多年工作、社会交往中形成了大量宝贵的工作经验、技术技巧、社交关系等，还有一些更在某专业领域有着自己独到的建树与威望，如果简单的让他们就此又“退”又“休”了，无论对其个人来说，还是对整个社会来说，都是一种浪费。

当然，退休人士与面临退休的人士，要重新开始，再开创出自己的一番天地来，确实有着这样那样的困难，但不容忽视，他们也有着很多其他人群不具有的优势，如上面提到的经验、学识等。那么如何发挥他们的优势，克服困难，在退休后，退而不休，退而更进，让退休成为人生的一个新起点，就成为本书探讨的主要话题了。

希望本书能给退休和面临退休的朋友提供一点启示，让您的退休生活少一分不该有的灰色，多一分积极向上、开创自我的热情，在建设社会主义市场经济的今天，用自己的特长，为自己建造起一份新的事业，真的实现早退休，早发才，发大财！

# 目 录

## 第一章 退休了，你真的准备好了吗 ..... ( 1 )

### 第一节 退休意味着终结吗 ..... ( 1 )

#### 一、退休是人生重大变故 ..... ( 1 )

#### 二、退休后的心理变化 ..... ( 3 )

#### 三、退休产生的各种心理问题 ..... ( 6 )

#### 四、正确面对退休，重新塑造自我 ..... ( 9 )

### 第二节 退休并不遥远 ..... ( 13 )

#### 一、退休问题全球存在 ..... ( 14 )

#### 二、退休带来的经济问题 ..... ( 18 )

#### 三、退休面临的社会保障问题 ..... ( 21 )

#### 四、筹划退休后的收支 ..... ( 22 )

### 第三节 退休并不可怕 ..... ( 28 )

#### 一、退休后的基本生活保障 ..... ( 28 )

#### 二、退休后的创业和再创业 ..... ( 29 )

### 第四节 退休了，我们还能做什么 ..... ( 31 )

## 第二章 退休了，你觉得时机合适吗 ..... ( 36 )

### 第一节 把握退休的机遇 ..... ( 36 )

#### 一、退休了，另谋一个职业 ..... ( 36 )

#### 二、主动提前退休，重新开辟生活 ..... ( 38 )

### 第二节 看清你的退休生活真面目 ..... ( 41 )

### 第三节 早退休，早赚钱 ..... ( 46 )

### 第三章 退休了，应是再创业的开始 ..... ( 51 )

#### 第一节 退休了，还能创业吗 ..... ( 51 )

一、创业是可能的 ..... ( 51 )

二、我努力，我就能成功 ..... ( 54 )

三、适应变化，创造机遇 ..... ( 61 )

四、享受再创业的乐趣 ..... ( 67 )

五、退休族创业的优势 ..... ( 72 )

#### 第二节 退休创业真的那么难吗 ..... ( 76 )

一、我年龄太大了 ..... ( 77 )

二、我身体不好 ..... ( 78 )

三、我缺少资金 ..... ( 79 )

四、我已经满足了，不想再创业 ..... ( 83 )

### 第四章 退休了，您的知识没有退休 ..... ( 87 )

#### 第一节 社会大环境下，离退休人士的机遇 ..... ( 87 )

#### 第二节 靠知识，吃技术，打工老人也自豪 ..... ( 92 )

#### 第三节 在家工作，退休族也可做时髦的 SOHO 人 ..... ( 100 )

#### 第四节 条条大路通罗马，拥有知识就拥有机遇 ..... ( 105 )

### 第五章 退休了，您的关系没有退休 ..... ( 110 )

#### 第一节 退休了，关系还在 ..... ( 110 )

#### 第二节 合法合理的关系学 ..... ( 113 )

#### 第三节 一些“关系”发挥重要作用的职业 ..... ( 115 )

一、利用“关系”做营销 ..... ( 115 )

二、利用“关系”做经纪人 ..... ( 117 )

## 第六章 退休了，开动你的理财机器 ..... (130)

### 第一节 理财对于退休族的重要性 ..... (130)

#### 一、收益率 ..... (131)

#### 二、流动性 ..... (131)

#### 三、投资期限 ..... (132)

#### 四、对通货膨胀的抵御能力 ..... (132)

### 第二节 中庸保守的储蓄也有技巧 ..... (135)

### 第三节 高风险回报快的股票 ..... (137)

### 第四节 稳中获胜的债券投资 ..... (144)

#### 一、什么是债券 ..... (144)

#### 二、在一级市场进行债券投资的收益率计算 ..... (145)

#### 三、在二级市场进行债券投资的收益率计算 ..... (146)

### 第五节 个人投资后起之秀的基金 ..... (147)

#### 一、什么是投资基金 ..... (147)

#### 二、投资基金的特点 ..... (149)

#### 三、如何巧选基金 ..... (151)

### 第六节 风险小利润大的房产投资 ..... (153)

### 第七节 玩物怡情也能赚钱的收藏品投资 ..... (158)

#### 一、邮品 ..... (160)

#### 二、古玩艺术品 ..... (165)

#### 三、其他收藏品 ..... (167)

## 第七章 退休了，按部就班当个老板 ..... (172)

### 第一节 看看他们退休了怎么当老板 ..... (172)

### 第二节 当老板，可走的路千万条 ..... (177)

#### 一、日益兴旺的宠物业 ..... (179)

---

|                        |       |
|------------------------|-------|
| 二、前途乐观的盆景制作 .....      | (180) |
| 三、孩子的钱也好赚 .....        | (180) |
| 四、将心比心,老人身上有商机 .....   | (181) |
| 五、借东风发财的特许经营 .....     | (182) |
| 第三节 退休创业从头来 .....      | (184) |
| 一、问自己三个问题 .....        | (184) |
| 二、创业项目的选择 .....        | (187) |
| 三、创业计划的定位 .....        | (188) |
| 四、创业资金的筹措 .....        | (192) |
| 五、选址、品牌问题 .....        | (195) |
| 六、经营模式的确定 .....        | (197) |
| 七、撰写创业计划书 .....        | (198) |
| 八、你是否已经准备好了 .....      | (200) |
| 第四节 掌握策略茁壮成长 .....     | (202) |
| 一、市场策略 .....           | (202) |
| 二、消费者策略 .....          | (206) |
| 三、管理策略 .....           | (210) |
| 四、财务策略 .....           | (214) |
| 五、竞争策略 .....           | (215) |
| 六、七大经营策略陷阱 .....       | (217) |
| 第五节 小心行得万年船 .....      | (218) |
| 一、法律永远是经济社会的有力保证 ..... | (218) |
| 二、正确的评估 .....          | (223) |

# 第一章 退休了，你真的准备好了吗

## 第一节 退休意味着终结吗

清晨醒来之后发现这一天毫无计划可言；对时间的流逝越来越敏感，甚至开始厌恶别人问起自己的年龄；渐渐觉得生活中有趣味的事情越来越少；越来越喜欢在谈话中谈起自己的过去；不喜欢接受新生事物；慢慢适应了手中薄薄的人民币，不再有从前的消费欲望；生活得越来越懒惰；老伴和孩子说你的脾气变坏了；对自己不再有年轻时那般的信心。而这一切一切的发生，只是因为，你退休了。

### 一、退休是人生重大变故

退休是人生几次重大变故之一，据调查，在退休者中，有60%以上的人产生了上述的一种或几种情况，这种情况甚至影响到了家人的生活及心情。让我们来看看这篇反映退休人士生活的文章吧：

老爸五十有五，不算很老。按照那种自欺欺人的说法，60岁才算人生起步，老爸还嫩着呢。

以前我有一只中文传呼机，老爸经常在上面留言，有时是这样的：“陆先生请你回家一趟”、“陆先生在车站等你”。我会疑惑一下，哪来一个陆先生，好像没这位哥们？随即明白过来，敢情是我老爸。

男人的称呼太少，女人能用小姐、女士，年龄区分得明明白白

白。男的不论老少，都称先生。

我倒不在意寻呼小姐称老爸为先生，我倒希望老爸真的能成一位先生，而且是一位有些朝气的先生。

老爸上了50岁之后，好像对年龄特别警觉，但他并不对自己的年龄保密，而总是自觉主动往中老年靠，譬如有点凉意便像老人一样戴个厚帽子，把自己的头保护起来。就好像当年划分阶级成分，别人都还没有动手，他早已站好队了。现在他每天清晨收听江苏人民广播电台的医药保健类节目，大概已经坚持了5年了。电台里那位主持人每天都会说一些民间小偏方，还有延年益寿的玩意儿，老爸对这一切全信。听多了，也为乡邻指导一下饮食起居的知识，用偏方治治感冒咳嗽什么的，有的很灵，有的并不灵光。他这么做，我不反对，造福乡邻，这是一件善事。在饮食上，老爸已拒绝进食油腻的食物，而且知道哪些食物不能多吃。穿衣现在也以深灰色为主，西装也不爱穿了，更不要说打领带。

老爸怎么说老就老了，看别人的老爸，六十好几了，还在江边抱个老太太跳舞。看来，人老心先老，活着的心态十分紧要。

时代与老年人天生是对矛盾，时代追求的新、奇、快，老年人刚好相反。许多老年人寂寞，主要是自己离时代太远了。一半是社会没有主动牵上他们的手，另一半则是自己造成的。

老爸53岁的那年还是有一点创业精神的。听了广播电台里的养蝎致富的消息，买了种蝎，结果成本花去几千元，一年后，成蝎幼蝎全部死光。在蝎子没有出现问题前，他还有一些年轻人的闯劲，他甚至要求我在电脑上设立一个网页，把他的蝎子推销出去，这个主意连我也没有想到过。当然上网也是从电视广播听来的。蝎子死光后，损失了一大笔钱，我估计老爸再创业的念头恐怕就不会再出现了。现在，我恨死了这家蝎子公司，钱骗走了，连精神也给他们糟蹋了。

老爸有时到城里来，主要的娱乐项目就是看电视，并且要看古装的，看书要看《故事会》，什么《读者》、《青年文摘》，这些对他来说，都是废书，即使他儿子的名字登在上面，也不看。有时他站在我后面看我操作电脑，但他绝对不动手，只是看，对我尊敬得不得了。

我劝说老爸你得有个奔头，人家六十才算人生黄金时段呢。但他总觉得我是在开玩笑。谁也说服不了他，他的心正在慢慢老去，我无能为力。

上面这篇小文便具体的体现了退休者由于自身心理状态的变化对家庭的影响，但不得不正视的是，退休是不可避免的人生一步。在 20 世纪以前的漫长岁月中，全世界老年（60 岁及以上）人口占总人口比重从未超过 6%；到 20 世纪中期上升到 8%，达到 2 亿多人，30 年后又翻一番，达 4 亿人。预计到 21 世纪头几年会增加到 6.2 亿，占总人口 10%，那时全球将是老年人社会，到 2040 年，老年人口将达 13 亿，届时每 5 个人中会有 1 名老年人，他们 70% 是来自发展中国家和地区。以上数字意味着人口老龄化问题的日趋严峻，也意味着退休人群的数量将越来越多。

## 二、退休后的心理变化

那么面对退休我们应该怎么做呢？我们要做的事还有很多，但最重要的是有个正确的心理准备，要清楚地意识到退休将给您带来的心理变化，这样才能顺利地适应这场重大的转变。一般来说，退休者的心理状态可分为四个时期：

1. 期待期：自愿退休的常以积极的心情期待退休的到来。不愿意退休或被迫退下来的人，他们的心情和态度往往相反，他们希望继续从事原来的工作，或者宁可调个工作单位或换个工作岗位，也不愿意退休。他们有的担心退下来后地位下降或经济收入减少；有的希望通过继续工作，能和人保持正常的交往，担心

退休后，生活过于单调、孤独等等。

2. 退休期：指退休者离开工作岗位很短暂的一两天或一周内的时间。老年人在这个期间的心理活动及其表现是十分复杂的。愿意退休的人，尤其是已经为自己退休后找到了新的岗位的人心情舒畅，不愿意退休的人，此时比较沉闷，或爱发牢骚，易动肝火。

3. 适应期：退休初期，从有明确的工作任务、工作时间、有较广泛的人际交往与社会关系，转变到家庭生活较为狭窄的环境，社会职能和社会地位、生活节律和内容，都要发生很大的变化。不少人可能产生心理上的不适应，如情绪烦躁、抑郁、空虚而无所事事，又无所适从。闲散的生活，内容平淡而单调，也是一种使人心情不安的负担，影响身心健康。个别人，特别是对退休缺乏思想准备的，可能出现焦虑或抑郁性神经官能症，表现为睡眠不好，纳食不香，神经过敏等。这是退休老人最难忍受的困难时期。但是，一般经过1年左右的时间，便能逐渐习惯或适应下来，转向新的生活秩序。

4. 稳定期：经过1年左右时间的适应期，退休老人一般都能清醒地认识到退休是任何一个就业人员必须经历的时期，形成一套与退休角色相适应的生活模式，明确什么是自己期望的，什么是不应苛求的，什么是应做的，什么是不应做、力不从心而不可为的等等。总之，不管原来对退休愿意与否，满意还是不满意，经过退休期、适应期，总是慢慢习惯下来，适应下来，转而过着平静而稳定的退休生活。

不过，不是每个人都能顺利地达到心理平衡的第四个状态的，这跟退休者在退休前从事的职业以及退休者个人的性格有很大关系。退休、离休虽然是一种正常的角色变迁，但不同职业群体的人，对离退休的心理感受是大不一样的。据对北京市离退休干部和退休工人的对比调查，工人退休前后的心理感受变化不

大。他们退休后摆脱了沉重的体力劳动，有更充裕的时间料理家务、消遣娱乐和结交朋友，并且有稳定的退休金和医疗保险，所以内心比较满足，情绪较为稳定，社会适应良好。

但离退休干部的情况就大不相同了，这些老干部在离退休之前，有较高的社会地位和广泛的社会联系，其生活的重心是事业，退休、离休以后，生活的重心变成了家庭琐事，广泛的社会联系骤然减少，这使他们感到很习惯、很不适应。

离退休副处级以上领导干部和高级知识分子，由于工作突然停止，环境发生改变，从过去繁忙的工作转向清闲生活，心理上不能很快适应，而产生如下几种不良心态：

1. 失落感：这些人全部是领导干部和高级知识分子，在职时的权力和待遇没有了，心理上没有充分准备，很不习惯，产生孤独、寂寞、失落感。

2. 空虚感：这些人一生都在重要岗位上工作，离退休后，无事可做，不被社会重视，感到空虚、失落。

3. 烦躁感：过去在工作单位都是说了算的领导，如今回家也是一长制，但子女与家人又不能像领导与被领导者之间那样服从，使之觉得过去指挥千军万马，现在连一家人都不听指挥了，因而变得易怒、烦躁。

在此，提出以下几点建议以帮助您能顺利度过适应期：

1. 积极参加社会活动。继续与以往的好友、朋友保持联系；多参加一些街道组织的社会活动，发挥余热；广泛结交老年朋友。这对防止老人孤独、抑郁有很大作用。

2. 生活起居要有规律。凡是长寿的老人，其生活都是相当有规律性的。退休后应尽早建立起新的作息时间表，按时起床、锻炼、干活、就寝，并逐渐适应；

3. 丰富、充实自己的精神生活。退休后培养或继续发展自己的业余爱好及兴趣，使自己陶醉于其中，精神上得到满足，使

自己的生活更充实、更愉快。

4. 正确处理好在家庭中与晚辈的关系。老年人遇事要豁达、乐观、心胸开阔，妥善处理与子女们及孙辈间的各种矛盾。

### 三、退休产生的各种心理问题

除了心理问题外，很多希望老有所为的退休者也面临着不得不承认的身心衰老问题的困扰。具有较高的价值观念和理想追求的老年人，通常在离开工作岗位之后，都不甘于清闲。他们渴望在有生之年，能够再为社会多做一些工作，所谓退而不休、老有所为，便是这类老年人崇高精神追求的真实写照。

然而，很多年高志不减的老年人，身心健康状况并不理想。他们或者机体衰老严重，或者身患多种疾病，有的在感知、记忆、思维等心理能力的衰退方面，也非常明显。这样，就使得这些老年人在志向与衰老之间形成了矛盾，有的人还为此而陷入深深的苦恼和焦虑之中。

而最令退休者烦恼的事情之一莫过于经济保障不充分问题了。根据国外的一些研究，缺乏独立的经济来源或可靠的经济保障，是老年人心理困扰的重要原因。

一般来说，由于缺乏经济收入，社会地位不高，因而使得这类老年人容易产生自卑心理。他们的性情也比较郁闷，处事小心，易于伤感。如果受到子女的歧视或抱怨，性格倔强的老年人，常常会滋生一死了之的念头。所以，老有所养与经济保障不充分的矛盾，既是社会矛盾，也是社会心理矛盾。

除了以上的问题外，意外刺激无疑是另一个使退休者心理遭受最大压力的问题。老年人都希望平平安安，幸福美满地度过晚年，而且大多数老年人都希望长寿，但这种美好愿望与实际生活中的意外打击、重大刺激，往往形成强烈的对比和深刻的矛盾。例如一位老人突然遇到丧偶的打击，若是缺乏足够的社会支持，

会很快垮掉，甚至导致早亡。据统计，居丧老年人的死亡率，是一般老年人死亡率的7倍。除丧偶之外，夫妻争吵、亲友亡故、婆媳不和、突患重病等意外刺激，对老年人的心灵打击也十分严重。

由于以上种种因素，老年期心理障碍和精神障碍的患病率呈明显上升趋势，严重危害着老年人的身心健康。老年心理障碍（包括各种类型的神经症，如抑郁症、焦虑症等，老年期精神障碍包括精神分裂症和老年期痴呆等重性精神病）的人群在老年人中的比例呈上升趋势。

让我们再来看一个例子：

赵老伯终于退休了。他平素性格内向，很少交际。已习惯了上下班的生活。退休以后，赵老伯仍然延续以往的生活习惯，不与外人交往，也不看电视。渐渐地，他感到双腿无力，自认为患了重病，从此疑虑重重，萎靡不振。尽管经医生一再检查，没有发现问题，但他仍坚持要求住院治疗。住院期间，为了证明自己患有重病，赵老伯坚持一年不回家，甚至不下楼。如果医生跟他说“你还那样，没有什么变化”，赵老伯就认为是充分理解他；若是动员他下床活动活动或回家看看，赵老伯马上就会出现站立不稳或一站起来就跌倒的情况，让医生哭笑不得。

在医院，赵老伯认为自己“重病在身”，要别人给他喂饭、穿衣、扶上床。由于饮食不当，活动过少，赵老伯原有的糖尿病加重。于是，他更不愿活动了，甚至饭不张口，食不吞咽。在近一年的时间里赵老伯尽管神志清楚，但四肢不动，靠鼻饲饮食，要别人定时为他翻身，从气管切口吸痰。有人来看他，赵老伯就点头示意，但拒绝坐起来，甚至睡的摇床也不愿让人摇高。赵老伯就这样在别人的全力呵护下生活着。

从某种程度上来说，赵老伯最重的疾病不是糖尿病而是心理疾病。由于科技和医疗水平的发展，人类的寿命大幅延长，因此

老年人的问题也越来越受到重视。老年人的生理机能大不如从前；再加上又面临种种精神压力：退休、子女离家、亲友凋零、担心自己身体健康等问题，若调适不良，就可能因生理和心理的交互作用而产生精神疾病，老年时期常见的精神疾病有下列几种：

### 1. 失智症（痴呆症）

病因很多，常见的有大脑神经细胞退化，脑中风，硬脑膜下腔出血，脑瘤，脑膜炎，甲状腺功能过低等，造成脑部萎缩，大部分不可逆，仅有 10% 有希望恢复，大部分的痴呆症和心脏血管疾病有关。

临床表现的症状为记忆力减退，严重的影响社交生活或工作能力，判断能力、抽象思考、计算能力有障碍，个性改变，定向感丧失，可能有妄想或幻觉，自我照顾能力变差，大小便失禁等。

### 2. 忧郁症

常见的病因有脑中风，服用抗高血压剂、支气管扩张剂、类固醇剂，强迫性格，失落感等，主要的症状表现为情绪低落，兴趣丧失，失眠，绝望，抱怨身体症状，食欲不振，躺床不想动，甚至出现妄想或幻觉等精神病症状。

### 3. 急性器质性脑征候群（谵妄）

病因和生理状况有关，例如细菌或病毒感染，药物或酒精的中毒或戒断征候群，肝肾功能障碍，气喘，心律不整等。

其症状表现为注意力不集中，言行思考混乱，幻觉，定向感差，上述临床症状，短期内发生，一天之内病情严重，程度常有波动。

### 4. 妄想症

造成的病因有配偶死亡，失业退休，社交性隔离，严重的内外科疾病，失明，耳聋等。常见的症状是容易疑心、警觉性高，