

退休准备

北京市朝阳社区学院 编著
友成企业家扶贫基金会修实公益基金

ECFSC

北京出版集团公司
北京出版社



ECFSC

退休准备

老/年/人/学/习/的/好/帮/手

北 京 市 朝 阳 社 区 学 院
友成企业家扶贫基金会修实公益基金

编 著

北 京 出 版 集 团 公 司
北 京 出 版 社

出 版

图书在版编目 (CIP) 数据

退休准备 / 北京市朝阳区学院, 友成企业家扶贫基金会, 修实公益基金编著. — 北京: 北京出版社, 2012. 12 ISBN 978-7-200-09512-8

I. ①退… II. ①北… ②友… ③修… III. ①退休—生活—基本知识 IV. ①TS976.34

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 274381 号

退休准备

TUOXIU ZHUNBEI

北京市朝阳区学院
友成企业家扶贫基金会修实公益基金 编著

*

北京出版集团公司 出版
北京出版社

(北京北三环中路6号)

邮政编码: 100120

网 址: www.bph.com.cn

北京出版集团公司总发行

北京华洋图书发行有限公司发行

新华书店经销

世纪千禧印刷(北京)有限公司印刷

*

787×1092 16开本 15.25印张

2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

印数 1—15000

ISBN 978-7-200-09512-8

定价: 38.00元

质量监督电话: 010-58572393

序一

老年教育从“头”开始

银发浪潮，汹涌澎湃，终于19世纪蔓延五大洲。

19世纪中叶，一些发达国家首先提出“健康老龄化”概念。继之，世界卫生组织又提出“积极老龄化”口号。我们可以将“健康老龄化”、“积极老龄化”理解为：人们不仅力求自己的生命得以延长，还力求生命质量得以提高，因此要充分发掘自己在体力、精神方面的潜能，按照个人意愿和能力参与社会活动；一个幸福的老龄化社会不仅需要个人努力，还需要社会的积极参与，因为只有政策先行、措施到位、行动有序，才能确保人们的需要得以保护和保障。

1999年，我国进入老龄社会（根据国际通行标准，当一个国家60岁以上人口超过总人口10%时就意味着进入了老龄社会）。“十二五”时期，我国人口老龄化进程加快。2011年至2015年，全国60岁以上老年人将由1.78亿增加到2.21亿，老年人口比重将由13.3%增加到16%。北京市老龄化进程尤速，截至2011年，北京市户籍老龄人口已达247.9万人，占户籍总人口的19.4%。

面对不可逆转的老龄化趋势，我们党和政府予以高度关注，不仅在医疗保健、敬老优待、养老服务等方面做了大量工作，尤其注重从教育入手实施精神关怀。《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010-2020年）》提出，要构建灵活开放的终身教育体系，促进各级、各类教育纵向衔接、横向沟通，满足个人多样化的学习和发展的需要；在《中国老龄事业发展“十二五”规划》中，加强老年教育工作，创新老年教育体制机制、探索老年教育新模式、丰富教学内容等论述占有显著位置。在刚刚结束的党的十八次全国代表大会报告中就积极应对人口老龄化问题明确表示，要“大力发展老龄服务事业和产业”，表明了党和国家对老龄服务事业的高度重视。可以

说，如何满足人生各个阶段尤其是退休前后的学习需要、如何丰富老年教育教学内容，是当前老年教育发展的需要，是将终身教育落到实处的需要。

去年，由修实公益基金和朝阳区建设学习型城区研究会合作编著的全国首部《老年教育教程》问世。《老年教育教程》内容涵盖退休前、退休后、临终三个时期 128 门课程，既是一本老年教育课程的编目、老年教育工作者的工具书，又是引导、启发老年人学习的好帮手。可以说老年教育是老龄社会不可或缺的一课，而《老年教育教程》是向老年全科教育发起的冲刺。由此意义出发，北京市建设学习型城市领导小组办公室专门为该书举行了首发式。我们今天这本《退休准备》，正是《教程》所衍生的第一本教科书。对“退休心理准备”、“退休角色转换”、“退休潜能开发”、“退休生涯设计”、“退休理财规划”和“国外退休生活”课程的发掘并汇集成书，在当前的国内尚属首例。

我想，这本书可以帮助和指导我们认识、了解并进行退休准备。思想通畅了，准备充分了，有助于各单位的新老交替工作得以平稳过渡，有助于老同志为自己的工作生涯划上一个圆满句号，并积极地有条不紊地开始我们的退休新生活。老年教育须从退休前的这一刻开始！

相信这本专为临近退休人员量身打造的书，会成为个人顺利实现人生重要转折、开启幸福晚年生活的指南，会成为有关组织和机构借以进行相应培训的教材，会成为推动社会“积极老龄化”实践的一股助力。

赵凤桐

2012 年 11 月

（作者系北京市委常委、市委秘书长、市教育工委书记）

序二

退休需要准备

人的职业生涯不过三、四十年，按照人的寿命预期，退休后几乎还有相当长的人生旅途。如此长时间的生活，如果不能得到很好地规划，对于自己有限的生命来说，是一种可惜，也是一种自身资源的浪费！

打仗需要准备，建设需有规划，工作得有计划，面临退休不能毫无准备。但对于现实中大多数即将告别或刚刚告别工作岗位的朋友来说，退休似乎意味着可以从此不再忙碌，可以从此不必再没完没了地制订各种计划。事实证明，退休后同样有许多事情可以做、需要做。做好退休前的思想准备、物质准备，就会让泰然、充实、希冀常驻心底，就会让持续的追求、探究、果敢融入行动，就会让自己的退休生活更加丰富多彩。可以说，《退休准备》是为广大临近退休的朋友或刚刚退休的朋友们奉上的一份可以快乐生活、幸福人生的礼物。

《退休准备》是去年出版的《老年教育教程》中第一阶段（退休前）教育的几门规定课程之集锦。

为做好这本书，我们先期以问卷形式进行了随机抽样调查，调查时间段设在以退休时间为中点的前后5年间。对5年内将退休人员重点了解的问题是，对于退休问题的认识、准备情况和需求考虑；对已经退休5年以内人员重点了解的问题是，在不同退休时段的想法、做法和需要。在两份问卷中都附之以《退休准备》一书的编写提纲，以作参考。参加问卷调查和访谈人员以北京市朝阳区为主，其他区县为辅；以朝阳区社区居民为主，机关企事业单位的工作人员为辅。受访人员中，有92%的人针对《退休准备》提纲给予了支持性意见与合理化建议。

这本书涉及哲学、心理学、教育学、社会学、金融学、老年学等多学科领域，在借鉴前辈先贤和成功人士相关思想、观点的基础上，提出了退休前心理准备、离岗退休之际角色转换、退休人员潜能开发、退休人员生涯规划和及早进行理财规划等一系列观点。可以说各门课程内涵丰富，不乏新意，尤其在知识性与可读性、实用性与趣味性方面进行了有益探索，填补了我国当前老年教育教材尚不健全的空白。

我国是面临人口老龄化挑战最为严峻的国家之一。为积极应对人口老龄化，近年党和政府采取了一系列措施，党的十八大报告也明确提出要“大力发展老龄服务事业和产业”。同时明确指出：全面建成小康社会必须兴起社会主义文化建设新高潮。作为以教育和文化救助为定位的社会公益组织，我们修实公益基金希望并一直在老年教育方面做有益的尝试。这本书正是以“文化引领风尚、教育人民、服务社会、推动发展”和“注重人文和心理疏导”为指导思想而形成的知识读本，是我们与朝阳社区学院并朝阳区建设学习型城区研究会共同为老龄化社会做出的点滴贡献。

在《退休准备》就要问世之时，我们为能够向老年朋友送上的这份精神大餐而自慰、而欣喜，也为书中定然存在的这样或那样的不足而忐忑、而不安，诚望读者提出宝贵意见。



2012年11月

(作者系修实公益基金管理委员会主任)

ECFSC

退休准备

目 录

序一 老年教育从“头”开始	1
序二 退休需要准备	3
第一编 退休心理准备	1
第一章 凡事预则立——做好准备有益你我他	4
第一节 弃烦恼愉悦身心	5
第二节 回转身重拾亲情	8
第三节 辟蹊径福祉社会	9
第二章 渊源有自来——找出化解心结的钥匙	11
第一节 认清大势	11
第二节 找到需要	12
第三节 把握成功	16
第三章 纲举则目张——心理准备路径一二三	18
第一节 调整心态	18
第二节 归拢思路	23
第三节 感受幸福	26

第二编 退休角色转换	33
第一章 人生脉动——转换角色华丽现身	36
第一节 转换角色以提升幸福感	36
第二节 转换角色可弥合“代沟”	39
第三节 转换角色能促进和谐	40
第二章 追根寻源——角色转换之道浅述	43
第一节 角色	43
第二节 角色转换	46
第三节 退休角色转换	49
第三章 时空舞台——退休角色转换步骤	51
第一节 过好“空当年”	51
第二节 寻找新角色	53
第三节 进入新角色	59
第三编 退休潜能开发	73
第一章 走近潜能——观身体能量之威	76
第一节 危情之下潜能成就生命	76
第二节 厄运面前潜能托起快乐	77
第三节 平凡之中潜能彰显辉煌	78
第二章 认知潜能——探身体能量之源	80
第一节 意识家族分工	80
第二节 能量转换路径	85
第三节 自身潜能分布	88
第三章 发掘潜能——寻潜能开发之法	91
第一节 铲除“自我设限”	91

第二节 选择前行道路	96
第三节 善用可行方法	101
第四编 退休生涯设计	109
第一章 高瞻远瞩——退休生涯设计幸福人生	112
第一节 予个人快乐	112
第二节 与亲友共勉	114
第三节 与时代共进	114
第二章 把握真谛——退休生涯设计基础知识	116
第一节 生涯设计内涵	116
第二节 生涯阶段分说	118
第三节 生涯设计要义	123
第三章 闻鸡起舞——退休生涯设计刻不容缓	129
第一节 生涯设计的前提	129
第二节 择定主要目标	135
第三节 生涯设计的实施	144
第五编 退休理财规划	149
第一章 未雨绸缪——理财托举幸福	152
第一节 理财益处多	152
第二节 理财跑赢 CPI	154
第三节 理财保安定	155
第二章 芝麻开门——理财核心知识	158
第一节 家庭理财概念	158
第二节 健康理财观念	160
第三节 理财风险规避	161
第三章 循序渐进——理财规划设计	164

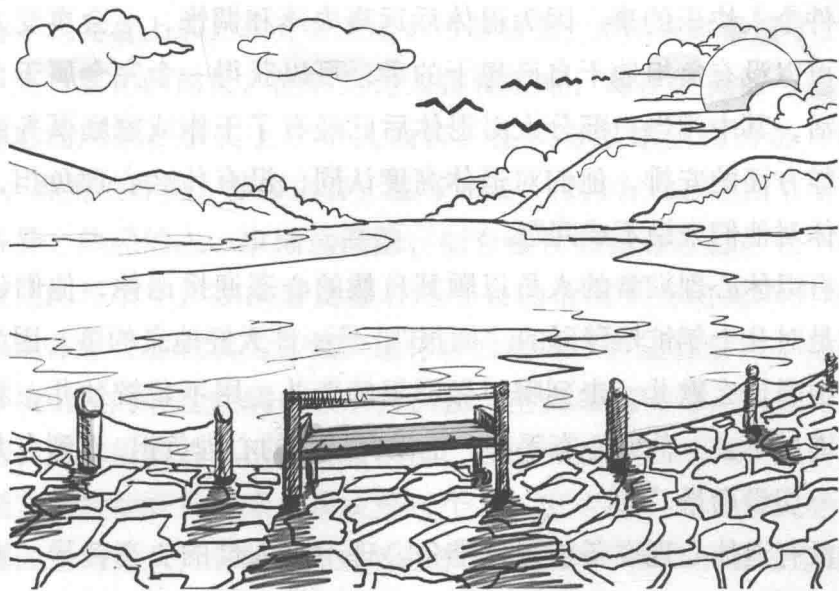
第一节	设计家庭理财方案	164
第二节	选择合适的投资工具	168
第三节	生活中的实物投资	186
第六编 国外退休生活		193
第一章	他山之石——国外养老保障模式概观	196
第一节	国外养老保障模式浏览	196
第二节	国外养老保障发展趋势	202
第二章	一国一品——国外退休生活方式概观	204
第一节	为退休后的快乐生活做好准备	204
第二节	各具特色的退休养老生活方式	206
参考文献		231
后 记		234

第一编

退休心理准备

退休是从工作到不工作的转变，是从作息由不得自己到时间随意支配的转变。有人说，退休就是从老板、官场人到普通居民的转变，就是从忙忙碌碌到无所事事的转变，就是从养家糊口的人到自己做饭的人的转变。这种转变让人焦虑，让人茫然不知所措，犹如走出校门初次上班、走出国门独自面对另一片天……

退休是人生的另一个重要阶段，为弥合巨大的心理落差，为确保退休生活质量，为确保身体健康……我们需要提前有所准备。应从何处着手心理准备，如何进行心理准备，这些将是本编阐述的主要内容。



第一章 凡事预则立

——做好准备有益你我他

古人云，凡事预则立、不预则废。说的是不论做什么事，只要事先有所准备，就能取得成功；没有准备，必以失败告终。不打无准备之仗，说的也是这一道理。

一项针对北京城区今后三至五年间退休的千人状况的调查显示，有38%的人明确表示对退休后的生活有一定的心理准备，而62%的人对退休没有心理准备。

有退休心理准备的人员以盼望的心态迎接退休，他们认为退休是一件令人快乐的事。因为退休后远离失落和惆怅，不会再受人制约，可以没有负担地干自己想干的事，可以获得一个完全属于自己的生活，其中相当一部分人对退休后已经有了工作或家庭事务或爱好情趣方面的安排。他们对退休高度认同，没有什么心理负担，何时退休对他们来说不成问题。

有退休心理准备的人员以顺其自然的心态迎接退休，他们认为退休是对几十年忙忙碌碌的“回报”，是一件天经地义的事。因为到什么山唱什么歌儿，走到哪里做哪里的事儿，用不着较劲儿，犯不着跟谁过不去。他们心态平和，也没有过多的心理负担，“到点儿回家，一切没商量。”

没有退休心理准备或退休准备心理不足人员的心态各异。退休在即，有人想得开、乐意退，但不知是否需要准备、该做什么准备；有人盲目乐观，认为“车到山前必有路”，一切都会好起来，不需要准备；也有人不情愿退休，对退休持有抵触情绪，拒绝做退休准备。

事实上，恰恰是没有心理准备或心理准备不足者，当站在退休的门槛上，更容易生出种种状态来：恐惧、焦虑、没有方向、无所适从。谁能说这些情绪变化的背后不会对他们日后的退休生活，包括个人身心健康、家庭和谐及至社会安定产生负面影响呢！

第一节 弃烦恼愉悦身心

一、弃失落，生活怡然

陈前进担任局长多年，工作勤勤恳恳，在干部群众中具有较好的口碑。直到工作最后几天还在主持会议，还在与即将离岗的干部谈话。2010年底退休手续一办，顿感如释重负。不想一段时间之后，无所事事让他感到十分无聊，日渐冷落的“门庭”让他深感失落。于是发呆、烦闷以至恐惧不断袭来，血压也居高不下，终日高喊着：我要去上班，我要去见过去的老朋友，不然我就崩溃了。

终日繁忙的局长，能够为他人排忧解难，却没能提前考虑自己退休后的问题。事实上于个人而言，在职与退休呈现的是“两重天”，即身处环境、涉事内容、思考方式、行为方式、生活节奏等迥然各异，熟悉的人、事渐远渐隐，似有被社会抛弃之感。在一个陡然变化的环境中，在没有足够心理准备的情况下生出无限失落感、罹患退休综合症就成为必然。退休综合症是一种退休后因不适应所处环境引发的心理疾病，表现为孤独、空虚和忧郁等。一旦与此病染指，原本乐观的人也会情绪消沉，健康状况日下不说，还会因熟人老友去世而终日惶恐。虽说经过个人、家人的心理抚慰或必要时心理医生的介入大多数人会好转起来，但也远不如及早避之为好。

有备而退就会避免上述种种尴尬而导致另外一种结果。日理万机的前国家总理朱镕基，退休前就在一次公开场合向记者透露：退休后，将闭门谢客，在家读书。如今的朱镕基，深居简出，自称

“一介草民”。他明确表示，不在其位，不谋其政，并要求任何人都不要再和他谈工作。就这样，朱镕基在民间过着与世无争、平静无波的退休生活。

二、不攀比，身体健康

孔雀眼里容不下其他鲜亮娇艳的东西，如果你在它面前晃两下色彩艳丽的丝绢，它就会立刻展开美丽的尾巴迎战。孔雀这一心态，被人们喻为一种盲目争胜的、不切实际的攀比心态。

临近退休，人们往往容易进行不切实际的攀比：自己的职称、职务赶不上同龄人，自家孩子的婚姻不如人家幸福，自己家庭的幸福指数不及亲朋好友，自己的情趣爱好不如身边人广泛，让事事不如人、处处自卑沮丧成为一种生活常态。殊不知，这是一种虚荣心在作怪。有了这种虚荣心，极易脆弱、敏感、多疑、愤不平，会因一次没能参加的培训、一句别人的无意之言而生发一落千丈的心理感觉。心理失衡的结果往往是得不偿失，使自己在别人心目中的形象大打折扣。

攀比，就词性而言居中性，既可当作贬义词，也可以视之为褒义词。与其攀比不现实的、遥不可及的目标，不如攀比那些会让自己更加努力做正事、脚踏实地做实事的目标。我们权且看看这些老人在退休日子里都做些什么，就可知道退休的日子也可以这样度过。

每天早上八点，在颐和园西门附近的一个小亭子里，头发花白的老人们围着亭子边坐成一个圆圈，听主讲人讲述昨天的新闻和其他故事，之后大家便七嘴八舌地讨论起来——这一自发的讲座沙龙已经持续了十几年，在遍布太极拳和散步老人的颐和园显得格外引人注目。

同学、战友、老乡聚会成为很多退休人员惦记的一件大事、喜事。河北师范大学外语系64届的这些老男生、老女生别出心裁，他们办起了电子“小报”——《我们的小报》。小报成为交流、互助、