

老年译丛

六十岁 正当年

■〔日〕多湖辉 著

■商务印书馆



老 年 译 丛

六 十 岁 正 当 年

〔日〕多湖辉 著

王 木 译

商 务 印 书 馆

2001 年·北京

图书在版编目(CIP)数据

六十岁正当年/(日)多湖辉著;王木译. - 北京:
商务印书馆, 2001
ISBN 7-100-03233-4
I. 六. II ①多 ②王 III 老年人-社会问
题-研究 IV C913.6
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000) 第 57222 号

所有权利保留。

未经许可,不得以任何方式使用。

老年译丛
六十岁正当年

[日]多湖辉 著
王 木 译

商务印书馆出版
(北京王府井大街36号 邮政编码100710)
商务印书馆发行
河北三河市艺苑印刷厂印刷
ISBN 7-100-03233-4/C·66

2001年9月第1版 开本 850×1168 1/32
2001年9月北京第1次印刷 印张 4 1/4
印数 5000册

定价: 9.00 元

“看似难，其实做起来并不难”

重在决断

年轻人的特权之一，是不必多虑成功与失败，想断则断，想干则干。然而上了年纪的人却不是这样，他们往往过于在意事情的结局，惟恐失败，对任何事物都慎重有余，决断不足。

奉劝你在这种时刻不要迷惘徘徊，毅然迈出关键性的第一步

“看似难，其实做起来并不难”，事情肯定比你想像的要顺利。从前我曾就此写过一本名叫《先要动起手来》的专著，我认为，为使我们漫长的人生内涵丰富充实，决断是最为重要的。

作者简介

多湖辉 1926年生，毕业于东京大学文学部哲学科，现为千叶大学名誉教授。在致力于心理学研究的同时，以其丰富崭新的思路与视角，推出多部畅销书，并活跃于新闻界。其锐利的心理分析受到企业经营者及管理人员的高度评价。近来在幼儿教育 and 老龄化问题领域的研究上颇有成就，并通过讲演、电视和广播等获得广泛好评。著有《好主意为什么想不出来》、《心理策略》、《如何指导工作》等。

目 录

前言	1
第一章 为什么那么在乎“周围的目光”？	5
• 为自由生活去“健身、存钱、交友”	5
• 周期型生活方式	6
• 活着做喜欢的事，是成熟一代的特权	8
• 第二人生应以“别扭”的精神开始	10
• 60岁后越活越年轻的想法	12
• 发挥超越年轻活力的“中年能力”的方法	14
• 如何活用中老年的特点	16
• 中老年才具有的“思维方法”	19
• 不勉为其难，“人生的目标”逐步明确	21
第二章 我的老年由我决定	23
• 自己的人生不想让别人说三道四	23
• 退休，不是人生的退休	25
• 不是“已经”而是“还有”的思维方式	27

2 六十岁正当年

- 巧妙地处理时间,让人生增彩..... 28
- 让想像力、创造力、行动力创造充实的生活 30
- 夫妻之间发现“他人的部分”时的惊异和紧张 32
- 偶尔以具体的形式向夫人表达谢意并非坏事 34
- 重新让妻子迷恋的中年男人的魅力 37
- 中年夫妇有中年夫妇的“爱情术” 39
- 您想以什么方式到达人生的终点 41

第三章 “不合身份”的生活方式..... 43

- 从“符合身份”到“不合身份”的生活方式 43
- “上年纪不自量力”是不老的最好秘诀 45
- 从“相反角度”对待坏事的思维方法 48
- 没有职位才会有自由的想法或游乐 50
- 您有几个年轻朋友 52
- 躲避年轻人,躲开的不仅是“人”,还有“年轻” 54
- 意识到别人的眼光,身心不会老..... 55
- 有意不坐老弱病残席,以显示年轻..... 58

第四章 不按“户口年龄”而按“功能年龄”生活..... 60

- 不按“户口年龄”而按“功能年龄”生活,就不会老..... 60
- 丢掉“上年纪”的形象吧 61
- 巧妙的减年龄法 63
- 意识到年龄没有界限是很重要的 65
- 年轻的服装连接着年轻的精神 66

·何谓克服抑郁状态的“穿衣镜”	69
-----------------------	----

第五章 “主角、现职意识”是精神健康的要素 71

·要有自己才是“主角”的意识	71
·做一做班会干事,当一当主角	73
·至死当教育领域的“现职人员”	75
·发挥经验教育别人,能保持现职意识	77
·为了人生向前看的“笑”的功用	79
·您的产生希望或梦想的“笑的养分”充足吗?	81
·“个人史”是能够客观地看待自己的好机会	83
·年轻时笑容满面的照片会产生新的活力	85
·先吃好吃的所具有的意义	87
·“玩就是玩”,不要强找理由	88

第六章 先从“喜欢的”开始..... 91

·先积极地动起来	91
·参加志愿活动或建设村镇的活动	92
·日常生活中要有些好奇心	94
·抱有问题意识可防止头脑老化	96
·“头脑体操”也有各种目的	98
·教给您“多湖派照相术”的乐趣	99
·您的书房里放些什么辞典	101

第七章 中老年人要有抱负 103

4 六十岁正当年

·将“七次分别”变成“七次相逢”	103
·脱离“等待指示族”	105
·挑战与以往不同的人生	108
·离开久居之所,看看不同的世界	110
·在世界范围寻找生活之所的想法	111
·竞争可以刺激怠惰	113
·处处有伙伴	115

第八章 现在才要挑战年轻时的梦想

·挑战年轻时没能实现的梦的喜悦	117
·有梦想才能活得有生气	118
·“If you want to get English...”	120
·中老年人学外语术	122
·何处产生有魅力的想法	123
·专业领域的经验或见识才是留给下一代的巨大财富	126
·利用“变身愿望”,和另一个自我交游	128

前言

我“去掉十年”，今年正好 57 岁。人一上了年纪，想法和行动就容易向后看，变得消极。然而，如果反过来想，把年龄的“增加”变成减少，即过一年年轻一岁，那人生就完全不同了。难道我们不应该在种种生活场面上采用这种逆向思维方法吗？总之，过这种逆向的生活，就会明白上了年纪是多么快乐了。带着这个想法，我将本书题名为“六十岁正当年”^①。

我自己现在一点儿也不觉得上了年纪是件痛苦的事。因为我是以过一年年轻一岁的心情生活的，所以也许有一天我会回到 40 岁左右。这已经在高尔夫球的积分表上显示出来了。

让我们看看现在的日本人。照我说，年轻人更像是上了岁数，更像是老人。举个例子，在电车或公共汽车的老弱病残席上稳如泰山地坐着的年轻人，就是看见老年人在眼前也决不让座。有时我看到明显比我大得多的老

^① 本书直译应为“今年六十岁”。——译注

2 六十岁正当年

人就主动让座，而年轻人却佯作不知，真叫人无可奈何。

不说这些了。上了年纪，特别是迎来退休，这意味着从那些所谓的职务、人们的目光及由于经济上的原因不得不干的工作等看不见的各种束缚中解放出来，精神和肉体都获得自由。老了，上了年纪了，这是另外的问题。即使在生理上上了年纪，但心理和行动完全可以保持年轻。

而许多上了年纪的人也许迄今尚未经历过从种种束缚中解放出来、成为自由人的经验，所以他们十分恐惧不安。美国的社会学家埃里希·弗罗姆在他的《逃避自由》一书中说过，“人希望自由，但一旦自由了，又不知如何是好，进而感到恐怖，反倒想逃避自由”。

确实，到了退休年龄，某一天突然从往日的束缚或纠葛中解放出来，会感到无所适从。就像驶进自由大海的一叶小舟，若掌不好舵，便会倾覆，这是明摆的事。要想不这样，别说退休前，就是从三四十岁左右，就应该“健身”、“存钱”、“交友”，以便从种种束缚中解放出来时不会感到困惑。

现在，人活 80 岁已司空见惯，为了退休后的二三十年活得生气勃勃，我认为“自己的生活方式由自己决定”这种褒义的“任性”和愈活愈年轻的逆向生活方法是

关键。有时不妨“乖张一些”、“不拘年龄一些”，以致当当“主角”，迎接一下“新的挑战”。请问：您减去十岁，多大？

多 湖 辉

1993 年 10 月 1 日

原书空白页

第一章 为什么那么在乎 “周围的目光”？

为自由生活去“健身、存钱、交友”

我三年前从大学退休，现在深深地感受到“自由”是多么美好，也才知道自由生活是怎么回事。这是因为我在大学工作时背着块国立大学教授的牌子，受到对国家公务员的种种限制。

然而，一旦没有了各种束缚或义务，以前不能说的可以自由地说了，以前没想到的主意也浮现出来了，真让我感到有无限的乐趣。

我想到的退休后的快乐，就是从公司或职务中解放出来，可以按自己的意志自由地生活，可以设计自由的人生。决不会寂寞。想到自己的将来，以往种种错综复杂的纠葛中的那些忍受和辛苦在退休的瞬间都消失了，心情顿时清爽起来。

从我自身的真实体验上，我可以明确地说，退休是走

向新旅程、新人生的出发点。但是,还有许多人没有觉察到这一点。

在出发之时,当然需要健康的身体、相应的钱以及为了过有意义的人生所不可或缺的“人”。这些东西很难一下子得到,准备得愈早愈好,这点十分重要。对年龄在40岁左右的读者来说,以后注意健康、存钱、建立各种人际关系当不属难事。

对从年轻时就应该考虑老年之事的看法,也有种种批评意见。但这并非老年之事,而是人一生的计划、生活方式。顺便说一句,在我的词典里是没有“老年”或“余生”这样的词汇的。这些词汇的负面印象太强,总让人感到是在受别人的摆弄而活着、却无视自己的自由意志的词汇。我认为人生中没有老年或余生这样的东西。

周期型生活方式

这里谈一下生活方式。生活方式大致可分为两种类型。一种是“直线型的生活方式”。这就像走一条道一样,从学校出来,到公司就职,然后享受余生,如我们习以为常的极平凡的类型。另一种是“周期型的生活方式”,即不分学习、工作、老年,一边学习一边挣钱,一边玩乐一边学习,将人生分成几大块来考虑的类型。

最近,年轻人中过这种周期型生活方式的人多了起来。比如,工作攒钱,然后去外国游玩,兼带学习。钱没了再回日本工作挣钱,如此循环往复。



这能说是自由奔放吗?这种周期型生活方式的构想没有从以前的想法中脱离出来,没有超出被人生即如此的固定观念束缚的人们的想法。但不管怎么说,如果人生只有一次,那么转换一下想法,实践这种周期型的生活方式是比较有乐趣的。只要想一下还有和以前的人生迥然不同的人生,就会感到令人兴奋的魅力。

几年前,我去过波恩,访问了那里的施泰那学校。那儿的校长说:“我们这儿有从日本来学习的老师,不想见

一下吗？”我见到的是在日本高中教过数学的老师。他说，49岁时，他回顾自己的人生，认为在日本过一辈子，只会留下无聊的人生轨迹。应当发挥自己擅长的德语，研究德国的教育，于是就不远万里来到这个学校。

我见到他时，他来德国正好一年。生活费靠的是出租在日本的住宅的租金。当时的租金是30万日元左右，德国物价便宜，一家人的生活比较优裕。

而且，此人爱好音乐。当他一说要拉大提琴，旁边的人就说：“我拉小提琴”，“我弹钢琴”，业余演奏家不断报上名来，不觉之间，就有了音乐伙伴。于是，每周都能去听他喜欢的音乐会，还可以一个月去两次美术馆；欧洲物价到处都很便宜，可以花钱旅行；伙伴又多，所以每天过得很愉快。这样美好丰富的人生，在他来到德国后他才体验到。说上述这番话时，他的眼睛发着光说，他已不算回日本了。来德国才一年，就已融进了德国的生活。

这就是一种周期型生活方式，就有这样的人生。49岁舍弃一切在日本的瓜葛，向新的人生进发，这是多么美好啊！

活着做喜欢的事，是成熟一代的特权

我本人从大学退休以来，每逢碰到了解我过去的人，