

老年译丛

六十岁后的生活

■〔日〕多湖辉 著

■商务印书馆



老 年 译 丛

六十岁后的生活

〔日〕多湖辉 著

李 佩 译

商 务 印 书 馆

2001 年·北京

图书在版编目(CIP)数据

六十岁后的生活/(日)多湖辉著;李佩译. —北京:
商务印书馆, 2001

ISBN 7-100-03161-3

I 六… II ①多… ②李… III 老年人-生活-通俗读物 IV C913.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 35419 号

所有权利保留。

未经许可,不得以任何方式使用。

老年译丛
六十岁后的生活
〔日〕多湖辉 著
李 佩 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 7-100-03161-3/C · 64

2001年8月第1版 开本 850×1168 1/32
2001年8月北京第1次印刷 印张 4 1/2
印数 5000 册

定价: 11.00 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《好王意为什么想不出来》、《心理策略》、《如何指导工作》等。

目 录

序	1
第一章 六十岁不是终点而是起点	5
• 从六十岁出发——把与昨天的离别当作与明天的相会··	5
• 改变观念,把退休看作是盼望已久的事情	8
• 调整心态,让六十岁开始的启航顺风满帆	12
• 无官一身轻才能尽享自由人生	14
• 充分利用多年的工作经验,使自己的财富不断增值	19
• 不要看重“户口本上的年龄”,而要看重“功能年龄”	22
• 在通往老化的道路上,要乘坐一辆慢行列车	28
• 用语言的魔术来永葆青春	30
• 通过正视过去的自我,完成新起点的起跑	32
第二章 找事做,多交友,使六十岁以后的人生更加充实	37
• 退休后第一周的日程表是整个 六十岁以后活法的设计草图	37
• 年轻时代的快乐体验是丰富 六十岁以后人生的精髓所在	39
• 广交朋友,使六十岁的到来变得企盼已久	44

2 六十岁后的生活

- 通过家庭之间的交往寻找终生之友 47
- 能丰富六十岁以后人生的
 - “兴趣爱好储蓄”和“工作储蓄” 52
- 制定人生信条是迈向朝气蓬勃人生的第一步 53
- 偶作孤身旅行,去结交新朋友 58
- 你是否铭记:夫妻是人生的最佳伴侣 59
- 扩大与邻人的交往,拓展退休后的交友范围 61

第三章 你是一个“新青年” 64

- 比青年人还年轻的“新青年” 64
- 年长者身上的“新青年”细胞要多于青年人 66
- 一生都享受青春 69
- 设置“竞争对手”会使你永葆青春 73
- 新青年到死都不会退休 76
- 拥有一技之长,你的精神就永不会退休 77
- 永远以好奇的目光去观察世事 80
- 大动作连结着积极的人生 83
- 过剩的自我意识是永远年轻的动力 84
- 穿衣打扮要打破年龄框框 86
- 让你的谈吐时髦风趣,充满智慧 88
- 摆脱暗淡心态能够制止老化 91

第四章 挑战未知,其乐无穷 96

- 四平八稳不会产生新的机遇 96

·重要的是不在于是否适合自己,而在于敢于挑战	100
·如何克服无所事事,让想做的事滚滚而来	102
·如何强迫自己做一个积极去生活的人	105
·向未知挑战始于信息灵通	107
·如何打破因循守旧,不让自己孤陋寡闻	109
·对新产品不妨摸一摸,买几件	113
·循规蹈矩会使你丧失活力	114
 第五章 四种“自立”与四种“觉悟”	117
·你是否摆脱了妻子儿女	117
·感觉不到乐趣,就不能称其为工作	121
·学会自由支配自由时间	123
·把家务当作“消遣”来做	126
·自己的人生属于自己,而子女的人生属于子女	129
·不要做满腹牢骚的老人	132
·让“应该如何如何”在日常生活中销声匿迹	134
·以我为中心是通往积极人生的捷径	136

序

去年我提前两年退了休，中止了作为大学教授的生涯，开始了所谓的第二人生。如今我的生活快乐而充实。需要说明的是，提前退休的原因并非由于我自己的工作厌倦到了忍无可忍的地步，恰恰相反，我自认为我以往的生活也是充实的。

对我来说，退休后的生活色彩斑斓，我无日不在向崭新的工作和游戏进行挑战，去实现我退休前曾经那般渴望却始终无法实现的那些梦想。以至于熟人们每每与我相遇，大凡都要为我的精神焕发而惊诧不已。

“退休”一词在日本一般带有晦暗之意，即便另有种种竭尽溢美的代言词，也无一带有亮色。这多半是因“退休”后的人生给人以强烈的“余生”意味的缘故吧。

然而，我们不能不说，这不过是以五十年论人生的陈腐观念，在日本人的平均寿命已经延至八十乃至九十岁的今天，从工作岗位上退役决不再是晦暗之事。六十岁正是按照自己的意愿、能够自由设计人生最后三十年

2 六十岁后的生活

蓝图的新起点，是真正意义上的幸福的第二人生的开始。

遗憾的是大多数日本人终日忙于工作，无暇在其尚年青时就为自己设计好退休后的人生蓝图，故而在退休之后陡然丧失生活坐标，茫茫然而不知如何打发六十岁以后的时光，导致骤然衰老，无法尽情享受六十岁以后的人生乐趣。

依我之见，决定“六十岁以后的生活”的关键所在，是从年青时起就逐步培养除自己本职工作之外的种种向往，这向往既可是某种爱好，亦可是某种体育项目，更可是决心为其贡献终生的某种学术研究。与此同时，还要广泛交友。

对事物充满旺盛的好奇心，珍惜人生每一寸光阴亦至关重要，因为你一旦为自己制作了一个选题，对其一点产生兴趣，那么你想调查想弄懂弄通的问题就会源源不断地涌现，使你感到无论有多少时间都是不够用的。

第三点就是你要在某一方面较人技高一筹，使你由此产生自信，努力营造一个将来你能够成其主角的舞台，而不必在意这一舞台微小还是宏大。这一点也是你能否活得朝气蓬勃的重要因素。

我在本书中根据自身的体验与反思，介绍了在日常

生活中如何充实人生的种种技巧,其根本点是转换观念,要把六十岁以后的生活看作是人生的黄金时段。在人生道路上,是没有退休一说的。让我们昂首阔步,迈向欢乐人生吧!

多 湖 辉

一九九〇年二月二十八日

原书空白页

第一章 六十岁不是 终点而是起点

从六十岁出发——把与昨天的 离别当作与明天的相会

决定六十岁以后的活法

不久前,我的一位在一流公司当总经理的朋友由于到了六十五岁的退休年龄而辞去了总经理职务。一般来说,总经理辞去总经理职务后还要当董事长,再过一段仍然如前的生活,而我的这位朋友却毅然婉拒了董事长职务,理由是他不想把此后的人生再继续托付给公司和家人,而要留给他自己。尽管后来他没能推却公司方面的盛情而做了公司的顾问,但他却高兴万分,因为顾问不过是一个有事时才需要“顾一顾问一问”的闲职,它与具有一定实质意义的董事长不可同日而语。

退休的时间因不同的公司而参差不齐,但就一般而

6 六十岁后的生活

言,通常以五十五岁或六十岁的生日为期限。到了那一天,人们总要整理清楚办公桌和个人衣柜中的私人物品,把它们装进纸箱寄回家,余下的自己亲手提走。走出办公室的时候,或许同事们给你道一声“辛苦了”,或许还会得到一束部下送给你的鲜花。欢送会也早已开过,这一天你唯一的事情就是回家。妻子儿女会为你备上一桌酒菜以示犒劳,说些问候和安慰的话语,于是你的退休纪念日就在这种匆忙热闹中度过。

问题是第二天你如何度过。你已经没有班可上,在某种意义上是一种解脱,但更多的是失去工作岗位而带来的巨大失落。日本是个终身雇佣制盛行的国家,调动工作的人毕竟是少数。与走出校门便在此工作了近四十年、把大部分人生都消耗在工作单位的诀别,会使相当多的人产生巨大的失落感,如同失去了身体一部分一样,肌肤和心理感到痛楚。事实上,退休意味着“七种告别”,其中自然包括与公司的诀别。

我以为,决定“六十岁以后活法”的关键在于是否能处理好这七种告别。

积极对待“七种告别”

告别了公司,接下来是告别官职。至此为止,你被冠以“部长”或“课长”的称谓,受到部下的尊重;而一旦离开

公司,你就变成了失去官职的普通人。退休之后,你将是一个永久的普通人了,再也无法得到由于官职而带给你的尊重。不仅如此,以往你自我介绍的时候,只要抬出自己的公司便可一路绿灯赢得别人的信任,而从今以后由于失去了公司这一后盾你将无法获得从前那样的信任。

第三是告别金钱,你再也得不到原额的工资,得不到从前可以由你支配的为数不多的接待费。绝大多数人所能得到的金额只是从前的一半或三分之一。

第四是告别亲人,这种打击通常会以退休为契机不期而至,子女们或成家立业另立门户,配偶或突然染病撒手人寰。近来还流行一种风潮,共同生活了多少年的妻子会突然递给你一纸休书,要求离婚。

由于你无班可上,你就再也得不到那样多的信息。从前你在班上可以与部下广泛交流,同因工作关系而接触的人做各种交谈,即使你不看报,你也会知道当天的国内外大事。而退休之后,你只能有意识地通过报刊电视了解时事,却再也无法像从前那样听到公司内的各种传闻和小道消息。这便是第五个告别:与信息告别。

退休之后,人际关系会变得极其狭窄,尽管公司里仍有部下在那里工作,仍有客户在那里出入,然而这一切都是以公司的存在为前提的,即使你有时也造访公司,与部下们在一起吃顿饭,但你会强烈感受到你已经是过时的

局外人,那种感受会使你再也不想重蹈覆辙了。

至于公司里那些超越了官职的挚朋好友,也由于你离开了公司成了断线的风筝。这是第6种告别:与人际关系告别。

最后是与健康告别。过去把男人的关卡定在四十二岁,如今因平均寿命的延长而推后十年,即五十二岁。我倒不是说一退休就马上得生病,但退休之后身体就会变成一辆破车,各种毛病都会找上门来。随着年龄的增长,人们会对健康产生强烈的危机感。

消极地看待退休,只能得出“七种告别”的答案;但是如能改换视角,把退休看作新生活的开始,“七种告别”就很有可能会给我们带来“七种相会”。

从平均寿命来看,人类已经进入人生九十年的时代。在这样的时代里,退休不仅不是人生的终点,相反它刚刚是第二人生的开始。换言之,四、五十岁不是在向退休的终点逐渐接近靠拢的时期,而是为开始第二人生养精蓄锐的人生阶段。

改变观念,把退休看作是盼望已久的事情

“五、六十岁不过是个流鼻涕的小毛孩”

几年前,一些前辈和朋友曾经欢聚一堂,为我做花甲

之寿。那时我戴着一顶红色的贝雷帽,感到自己真的是加入到了老年人的行列当中了。出乎意料的是,我收到了当时虽已八旬高龄、却仍活跃在第一线的索尼公司名誉董事长井深大先生的贺电,他在贺电里完全把我当作一个孩子:“五、六十岁还是个流鼻涕的小孩,七、八十岁才是正当年”。从那以后,我把年龄的顺序反过来说了,把六十岁称为“钻石年龄段”,把七十岁称为“黄金年龄段”,把八十岁称为“白银年龄段”。

说到“白银年龄段”,使我忆起一位从事个体经营的朋友给我讲的一件事。六十岁上,他决心开始新的挑战,学起了滑雪。一次参加了熟人介绍的滑雪旅行,令他大吃一惊的是三十名参加者的平均年龄竟在七十岁以上。

这不过是吃惊的开始而已,往后的事更令他大受冲击。下了东北新干线的火车,刚风尘仆仆地抵达滑雪场,参加者便不顾旅途劳顿滑起雪来,其身体之健壮令人喷舌。试滑时只有我的朋友是初学者,其余二十九人个个飒爽英姿,足以让年轻人自叹弗如,甚至让滑雪教练都瞠目结舌。

在当晚举行的宴会上,邻座的一对老夫妇对我朋友说:“弄了半天你才这么年轻啊,白天看你滑雪时腰也挺不直,一副战战兢兢的样子,我们还以为你都上九十岁了呢。当时我们都替你担心,怕你跟不上这次旅行的日