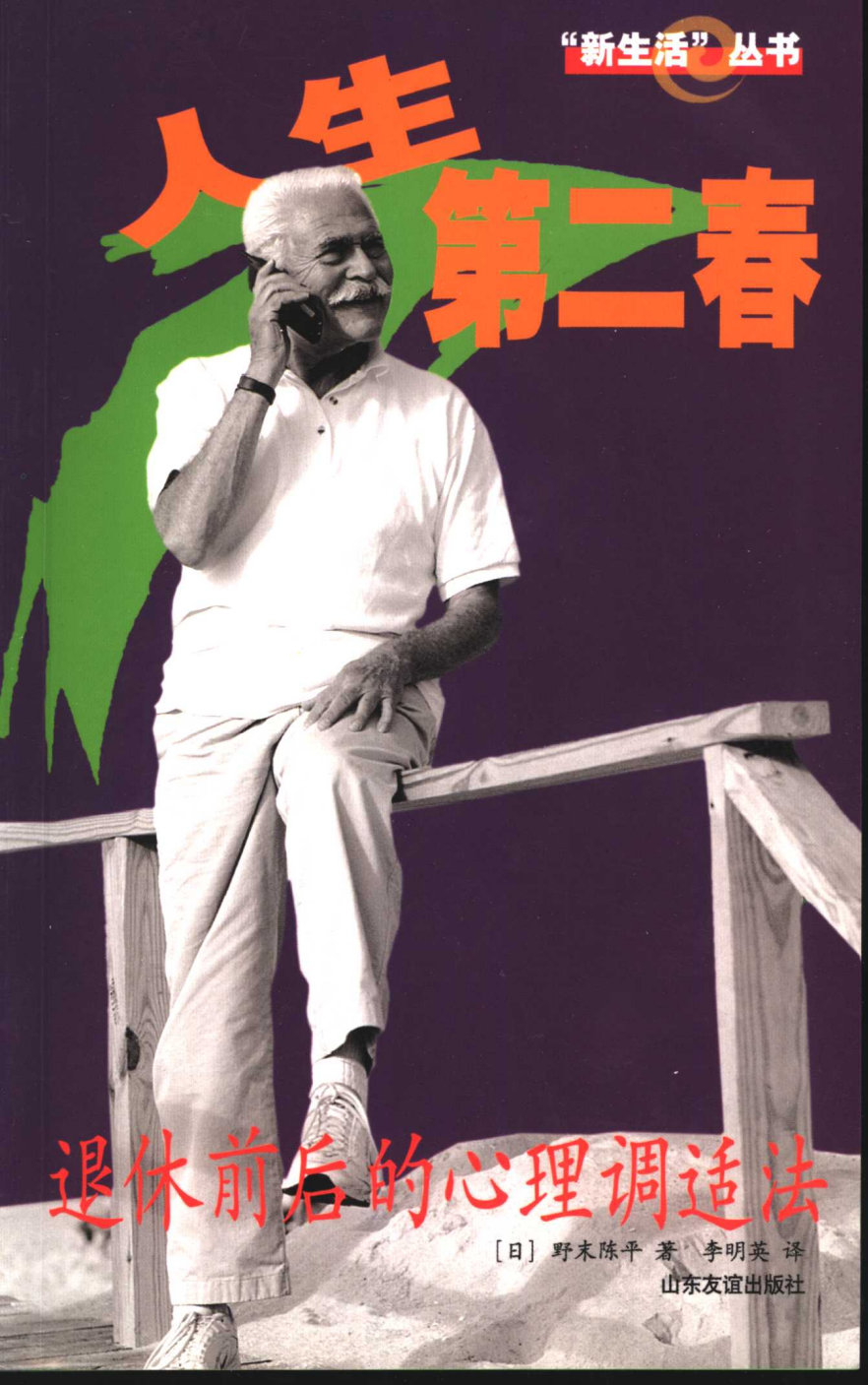


“新生活”丛书

人生第二春



退休前后的心理调适法

[日] 野末陈平 著 李明英 译

山东友谊出版社

“新生活”丛书

第二春

退休前后的心理调适法

[日] 野末陈平 著 李明英 译

山东友谊出版社

图书在版编目(CIP)数据

人生第二春:退休前后的心理调适法/[日]野末陈平
著;李明英译. — 济南:山东友谊出版社, 2003. 10

(新生活丛书)

ISBN 7 - 80642 - 628 - 0

I. 人... II. ①野... ②李... III. ①老年人 -
心理卫生 ②老年人 - 保健 IV. ①R161.7 ②B844.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 106785 号

人生第二春

——退休前后的心理调适法

[日]野末陈平 著

李明英 译

出 版:山东友谊出版社
地 址:济南市胜利大街 39 号 邮编:250001
电 话:总编室(0531)2098755 2098756
发行部(0531)2098035(传真)
发 行:山东友谊出版社
印 刷:青岛新新华印刷有限公司
版 次:2005 年 1 月第 1 版
印 次:2005 年 1 月第 1 次印刷
规 格:115mm × 184mm
印 张:4 $\frac{3}{10}$
插 页:1
字 数:85 千字
书 号:ISBN 7 - 80642 - 628 - 0
定 价:12.50 元

(如印装质量有问题,请与出版社总编室联系调换)

前言

对于工薪族而言，退休是一件非常重大的事情，它对人的影响不亚于就职和结婚。但是，出人意料的是，对于退休很多人有一种错觉，误以为退休是人生旅途的终点。所以当他们毫无准备、毫无计划、漫不经心地迎来退休之日后，才发现生活的改变竟令人如此疲惫不堪。

正如一个时代有其飞速变化的转折期，一家企业有决定命运成败的岔路口一样，退休正是决定其后二十余年人生幸福与否的关键时刻。环顾周围渐次踏上退休征程的老友，我的这种感觉与日俱增。

或许是人生百相，各种各样的退休风景日益呈现在我眼前的原因吧，作为一个自由职业者，我尽管有些厌烦，但还是禁不住关心起退休族的生活方式来。

虽然有些人在退休后依然在某些公司担任顾问等职业，而且收入相当可观，但是大多数的退休族都是赋闲在家，过着平庸且有些不如意的生活。无论是东京、大阪，还是地方上的小城市，这样的退休族都大有人在。通过和他们闲聊，我获得了很多现实的生活体验，这使我禁不住思索包括自己在内的退休族究竟该怎样生活。“退休族中

善于经营生活的人与不懂得经营生活的人，这两者的差别究竟从何而来？”虽然我是一个没有工薪族生活体验的人，但是在我从自己独特的视角分析这个问题的过程中，却逐渐萌生了总结退休前后生活计划，并将其结集成册的想法。这便是我撰写本书的契机。之所以这样说，是因为老友和同事们都向我敞开心扉，坦言各自退休后的生活体验，丰富了我的人生经历，并为我提供了生动鲜活的生活实例。“一想到多年后的退休生活，我便禁不住打冷颤。”在电视局担任干事的朋友禁不住感慨万千。他因下属们暑期休假，自己也休息了一周。“每天都待在家里，简直就是一种痛苦。今年，我没打算去海外旅行，只想在家看看书好好休息一番。可没想到我老婆却天天摆出一副不情愿的模样，偶有电话打来，她便故意大声嚷道：‘老公在家里，我根本不能出去。’听那口气，我简直就是她的累赘。每天像饲养动物一样被喂饱，想起来那种生活简直就是地狱，真是一个糟糕透顶的暑假。明年，无论如何我也要外出旅行，坚决不能待在家里了。”

这的确是一个令人受尽煎熬的暑假。既无事可做，又无处可去。待在家里，看尽妻子冷冰冰的脸色，真是令这位精干出色的公司干事大跌眼镜，他本人更是苦笑着说：

“工薪族除公司之外，没有什么去处，这样下去退休后可怎么办？所以，我觉得如果不提前设计好退休后的生活方

式，那将来肯定是要吃苦头的。”

虽说如此，但是暑假一结束，他又埋没到紧张的工作中，再也无暇顾及今夏的宝贵教训。尽管这只是一周的体验而已，但是想一想这种地狱般的生活在退休后将如影随形地跟随在退休族的左右，的确有些令人望而生畏。所以，毫无心理准备地迎接退休生活的到来无异于冒险。没有计划，缺乏主动性，将会使退休族陷入生活危机，这并非夸大其辞。虽然这些都是“事不关己”的他人之事，但我却禁不住为之担忧。

还有比这更可怜的例子。退休前曾在某家大出版社任职的A先生，退休后一下子成了无职无衔的孤家老头儿，这种生活境遇本非他所想象，因此，在很长的一段时间内，他的精神几乎要崩溃了。

每天早上9点，A君便被妻子强制性地赶出家门。因为他妻子在家办了一个美食培训班，所以一到9点半“娘子军”开始学习的时间，他便成了多余的“绊脚石”。

“直到现在，我还是不知道该怎么打发一天的时间，没有去处，又无事可做。为了寻找消磨时间的方式，我已经绞尽脑汁，挖空心思了。回想一下，还是上班时比较好，公司简直就是天堂。”

对于A君的情形，我并不同情。说他自作自受或许有些过分，毕竟他在被逼无奈之时，想过今后的生活。但

是，不管怎么说，这都是他自己没有计划、没有思想准备所造成的，无论他人怎样说都是无济于事的。“工薪族离开公司后，就如一只折断翅膀的飞鸟。如果毫无思想准备就迎来退休之日，那么，这人在很长一段时期内恐怕要经受一系列的精神折磨，而且还要被迫适应这种折磨，直到最后变得有些麻木，感觉不出痛苦为止。但这需要很长的时间，如果退休前便开始为将来的生活设想，那么，这些无端浪费的时间原本是可以得到更好的利用的……”这是我个人的观点，不知大家做何感想。

上述两位朋友的故事，便是没有意识到退休的重要性而造成的生活悲剧。

无论是个人还是企业，在关键时刻都不得不做出重大变革。尤其是个人思想意识的转变，绝不是一件轻而易举的事情。每个人都必须学着转换个人的思考方式，进而从根本上改变自己的生活方式，彻底告别从前，重塑一个全新自我。否则，退休族不会迎来快乐的“人生第二春”。

对此，我称之为“退休前后的自我革新”。自我革新最好在退休前便开始进行，这样可以避免浪费宝贵的时间。对于即将面临或已经加入到退休族的诸位兄弟，我想提三点建议，希望您将其作为自我革新的三大纲领。

1. 培养自娱自乐的能力。虽说战胜孤独是困难的，但至少应掌握独自打发时间的方法。

2. 将视线转向公司以外的世界，培养自立能力，使自己即使离开公司也能游刃有余地生活下去。

3. 瞒着妻子，为自己建立秘密小金库。

做好以上三点，难易程度因人而异。但是，在退休前，如果不能完成第一项和第三项，那么，就无异于提前给自己埋下了陷阱。本书中俯拾皆是的小故事或许会有值得大家借鉴之处。我不是探讨“生活方式”的评论家，所以不想讲那些高深的人生哲理，但也无意强迫大家接受我这自以为是的幸福观和人生观。本书将我个人间接的或直接的体验呈现在大家面前，仅供大家参考，或许您会给予赞同，抑或会给予批评和反驳。但是，不管怎样，按照自己的意愿构筑的人生才是最美好的。

野末陈平

图字：15 - 2002 - 086

「定年前後の自分革命」

Copyright © 2000 Chinpei Nozue

All rights reserved.

First published in 2000 by Kodansha. Ltd. Tokyo.,
Japan.

Chinese Simplified Character Edition Copyright ©
2004 Shandong Friendship Publishing House

Published by Shandong Friendship Publishing
House

under license from Kodansha. Ltd.

Licensed through Support Co., Ltd., Japan

《人生第二春——退休前后的心理调适法》

© 2000 年 野末陈平

版权所有。

株式会社讲谈社 2000 年在日本首次出版。

中文简体字版版权© 2004 年 山东友谊出版
社。

由日本株式会社讲谈社授权山东友谊出版社出
版发行。

中文简体字版版权经日本 Support Co., Ltd. 代
理。

目 录

前 言

第一章 如何才能远离抑郁症

对工作、公司的留恋/1

“悠然闲适”的真谛/4

工薪族的迷惑与烦恼/5

何谓“悠然闲适”?/7

“自由随意”的生活/8

生活自立观的确立/10

自我革新的方法/11

第二章 营造轻松舒适的 家庭生活空间

夫妻关系的转折点/15

家居环境的恶化/18

与妻子保持适当的距离/20

丈夫疑心，妻子烦心/23

需要藏在心里的牢骚/26

- 还要撒娇吗？/28
对公司生活的眷恋/30
秋雨湿落叶/33
一艺在身，胜积千金/35
从小事做起/37
忘记“公司语言”/39
不懂“家庭语言”怎么办？/43

第三章 如何克服“退休病”

- “一无所有”的日子/46
难寻消遣去处/48
我被社会抛弃了吗？/50
如何打发“过剩时间”？/52
“月票综合症”/53
失去了职衔后……/55
没有公费消遣的日子/57
远离玩伴的岁月/58
自己的小天地/60
“节”不再来/62
自给自足/64
“尘封”西装革履/65

学会“偷闲” /67
男人的零花钱 /69
都是“信任”惹的祸 /71

第四章 从小事做起

退休后的“工作和钱” /74
快乐生活要诀 /76
建立自由支配的“小金库” /79
男人的晚年储蓄金 /81
夫妻分室而居 /83
患失眠症后…… /84
改掉“饭来张口，衣来伸手”
的习惯 /88
厨艺——退休族的必修课吗？ /92
做“家庭主夫”的乐趣 /96
学做生活的配角 /101
妻子的隐私 /105
退休族应建立什么样的人际关系？ /107
人际关系的更新 /109
高明的社交方法 /112

第五章 塑造全新的自我

寻找生活的支点/115

做一个受欢迎的人/117

退休生活，从此开始/120

我的消遣时光/123

做个有趣的“不良老年”/125

告别过去/128

后 记 /131

第一章 如何才能远离抑郁症

对工作、公司的留恋

退休族的人有句口头禅：“终于可以从多年的束缚中解脱出来，过几天悠然闲适的生活了！”

我听了禁不住心中暗笑。退休后的生活真如所说的那般甜美吗？我按捺着自己多嘴多舌的性子，心中仍不由得想到：“目标落空，期望难以实现，本是非常残酷的，又有什么甜美可言？”

每逢同学会大家聚在一起，互相询问近况时，你都会听到自鸣得意的一句话：“悠然闲适，轻松自在。”对此，我有些怀疑。虽然我不否认其中确有生活如意之人，但是恐怕大多数人面对的是一种与昔日的想象完全相反的境况，与其说是悠然闲适，不如说是“郁郁寡欢”更恰当些。“不要被‘悠然闲适’这样的美言所迷惑，真正悠然闲适的日子恐怕要等到70岁以后，也就是自己已经变得有些麻木的时候了。”

这是我个人的感受。

或许这对于未退休的诸位仁兄来说是无法理解的，但是对于普通人来说，退休的确很无聊寂寞，那种生活就像蝉蜕变后留下的空壳一般，没有理想，没有希望，漫长得令人难耐。

“从退休后的焦躁空虚到心情能够安静平稳下来，需要相当长的时间，有些人需要两三年，有些人则需要五六年。在这段时间里，退休族不得不与所谓的‘退休病’苦斗，治疗此病的良方便是时间、努力和思想意识的转变。”

我的一位被人称作“退休病研究专家”的朋友通过调查，得出了以上结论。

即使做了 24 年国会议员的我也难辞其咎。在国会这座舞台上奔走了 24 年，与工薪族在公司供职半生是没有太大差别的。所以在辞职后，我的生活节奏全被打乱了。

工薪族有固定的退休年龄，所以在退休前可以预先做好心理准备或必要的调整。而政治家则不同，这种职业没有固定的退休年龄，必须由自己做出决定，但这对于个人来说并不是一件轻松的事情。

“暂且工作到 65 岁，然后递交辞呈，这样的话，还有精力挑战新的第二人生。”

我在心里为自己盘算着，并在第四期即第 24 年任期结束时，主动隐退，结束了多年的议员生涯。但是，话虽如

此，对于政治的向往和留恋终究难以割断，所以我决定参加东京都知事的竞选活动。这次计划遭遇到了挫折，“尽管自己已有心理准备，但是退休后接连不断的失败，使希望逐个破灭。想到这些，我有些后悔当初的决定，或许真不该辞退议员的职务……”

在悔悟的阴影中，我环视四周的老友，却意外发现他们居然和我一样痛苦，每个人都竭力压制内心对公司的那份留恋之情，挣扎着摸索新的生活道路。“我们简直是同病相怜哪。退休后，生活节奏的急剧变化把大家的境况搞得一塌糊涂。”听到我发自内心的抱怨，老友也禁不住附和着说：“直到今天，我一直觉着难以启口，所以才沉默不语的。虽然我表面上一副轻松自在的样子，其实内心却非常复杂，甚至是苦不堪言。说得更直白一些，简直就像得了抑郁症。”“原本期望退休后的生活能更快乐一些，但现实总是与人作对，让人有一种被欺骗的感觉。现实太残酷了。或许我也得了抑郁症吧！”

老友们的抱怨异口同声。其中一位更是直言不讳地说道：“连钱都没有，何来悠然闲适？退休后，在家待着心情不舒畅，甚至令人感到窒息，生活拮据，处处受牵制。太被动了，简直让人无法生存。”

因此，“悠然闲适的生活”逐渐引起了大家的怀疑。下面，就让我们共同看一下老友们所谓的“悠然闲适”究

竟是怎样一种生活状态。

“悠然闲适”的真谛

男人一旦离开公司，便会有一种身心突然间急速衰老的危机感。虽说衰老难以避免，但是每天无所事事，既无计划，又无目标的日子的确令人难熬。以下是退休族在一起闲聊时的对话。

“在我们居民小区里，退休的人特别多，大家普遍的打发日子的方式便是……”

S君将要给大家介绍的退休族风情画，大致如下：

“每天早上9点钟，准时到达图书馆，把早报从头到尾浏览一遍，然后再瞧几眼周刊，打个盹儿，一上午便打发完了。”

下午的主要活动是下象棋或围棋，这都是退休后临阵磨枪学来的。下烦了，便在公园的长椅上休息一会儿，享受一下日光浴，目光则心不在焉地停留在玩耍的年轻人身上。偶尔还会去商店或超市逛一圈儿。就这样，天很快就会黑下来，回到家吃完饭，端杯啤酒坐在电视机前，“边喝啤酒边欣赏夜间棒球比赛是一种享受。这样，一天就平安地过去了。散步、看书、吃饭、洗澡……每天以此为中。在这种悠然闲适的生活中，缩减经济开支，尽量不生病，充实自己的内心，如此平静安逸的晚年也应该满足了