

生活·讀書·新知 三联书店

退休精神

创建不断成长的有意义的个人生活

The Spirit of Retirement

Creating a Life of Meaning and Personal Growth

[美] 詹姆斯·奥特里 (James A. Autry) 著

曹文丽 译

退休精神

创建不断成长的有意义的个人生活

The Spirit of Retirement

Creating a Life of Meaning and Personal Growth

[美] 詹姆斯·奥特里 (James A. Autry) 著

曹文丽 译



生活·讀書·新知 三联书店

C913.3
A76Z

The Spirit of Retirement: Creating a Life of Meaning and Personal Growth by James A. Autry
Copyright © 2002 by James A. Autry
Published by Prima Publishing, Roseville, California. Member of the Crown Publishing Group,
a division of Random House, Inc., New York.
This translation published by arrangement with Crown Publishers, a division of Random
House, Inc.

Simplified Chinese Copyright © 2010 by SDX Joint Publishing Company
All Rights Reserved.

中文简体版权由生活·读书·新知三联书店所有。

未经许可，不得翻印。

著作权合同登记图字：01-2007-1044号

图书在版编目 (CIP) 数据

退休精神：创建不断成长的有意义的个人生活 / (美) 奥特里著；曹文丽译.
—北京：生活·读书·新知三联书店，2010.1
ISBN 978-7-108-03150-1

I. 退… II. ①奥…②曹… III. 退休—研究 IV. C913.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第014977号

责任编辑 薛松奎
装帧设计 陆智昌
责任印制 常宁强

出版发行 生活·读书·新知 三联书店
北京市东城区美术馆东街22号

邮 编 100010
经 销 新华书店
印 刷 北京隆昌伟业印刷有限公司
版 次 2010年1月北京第1版
2010年1月北京第1次印刷
开 本 880毫米×1230毫米 1/32 印张 9.375
字 数 155千字
印 数 0,001—7,000册
定 价 26.00元

策划：一石文化

目录

致谢	7
前言	11

第一部

准备迎接巨大的转变	17
第 1 章 调整你的态度	23
死亡之手拨正了生活次序	
——汤姆的故事	31
第 2 章 学会顺其自然	39
就像你从来都不会退休一样地去生活	
——帕特的故事	52
第 3 章 什么是有意义的生活和灵性的长进	59
有时候你根本注意不到你退休了	
——肯和佩格的故事	75

第二部

给你所爱的人留些时间	79
退休之前的退休	
——里克的故事	84
第4章 珍惜你的根	89
让最好的工作伴随着你	
——诺曼的故事	106
第5章 让友谊重新焕发活力	111
将你做生意的技巧用在今后的生活中	
——阿瑟的故事	128
第6章 重燃旧日情谊，探索新意	135
如果你不得不适应一个人的生活	
——更多关于帕特的故事	150

第三部

为需要你的人付出时间	155
从工作到“使命”	
——马蒂的故事	161
第7章 为社区服务	171
关爱三角：服务、旅行、关系	
——罗伊和玛丽莲的故事	180
第8章 让自己亲自服务某个人	185
用自己的经历和智慧来造福世界	
——弗吉尼亚的故事	197

第四部

为你周围的人付出时间	203
从业余爱好到全心投入	
——大卫的故事	207
第 9 章 在大自然旷野中发现灵性	213
具有精神性的生活是充满活力的	
——珍妮的故事	223
第 10 章 与大自然的亲密接触	229
随时随地地发现灵性	
——约翰和霍莉的故事	237

第五部

为内在的自我保留时间	243
规划自己的精神生活	
——珍娜的故事	247
第 11 章 表达你的创造精神	253
用心灵培养关系	
——德雷克的故事	264
高尔夫与精神自律	
——莱克斯的故事	269
第 12 章 与心灵相交	275

献给诺曼·利尔 (Norman Lear)

在与他长达 22 年的友谊中，他对家庭、朋友和社区的忠诚，以及因服务他人而充满意义并且在心灵方面不断成长的生活使我受益匪浅。

我们必须乐于摆脱自己曾经规划的循规蹈矩生活，才能拥抱在前面等待着我们的生活。

——约瑟夫·坎贝尔 (Joseph Campbell)

致谢

在此，我先泄露一个秘密：说实话，写这本书根本不是我的主意，我只不过是写了它而已。

事情是这样的：有一天，我的编辑艾丽斯·范斯坦打电话跟我说：“我有个主意，是关于一本书的，我认为你是写这本书的最佳人选，书的主题是退休生活的精神规划。”

如果你心里在想“已经有人写过这种书了”，我一点都不感到奇怪。然而实际情况却是：虽然关于退休后的财务规划的书很多，涉及如何规划退休生活的书也不少，但那些书除了谈休闲娱乐和经济保障之外就没有什么可说的了。

所以非常感谢艾丽斯，谢谢你出的好主意，谢谢你允许我写这本书，也谢谢你敏锐的眼睛和耳朵——因为它们使得我的书稿增色不少。

接下来我要向我的搭档安杰拉·仁科斯基致谢，她不仅对

我的时间安排进行了重新调整，还为本书做了大量艰苦卓绝的工作——在互联网上查找、确认本书所需的各种信息资料。此外，她还毫不吝惜地对书稿提出自己的建议和意见。

我还要感谢我的妻子萨莉·佩德森和儿子罗纳德，因为随着此书交稿期限的日趋临近，我的焦虑也日益增多，而他们不得不忍受随之产生的巨大影响。

最后，特别感谢那些允许我采访他们的人，特别是让我把他们的故事讲出来或引用在这本书中的人——他们所做的一切，以及他们现在正在做着的一切，都大大地启发了我。虽然我并非面对面地认识每个人，但却感到与他们之间的交情很深。我的梦想是：将来有一天把大家聚在一起，让大家彼此认识，然后举办一个盛大的晚会（也许期待在这本书登上畅销排行榜的时候）。我要感谢的这些人（排名不分先后）：

莱克斯·亚历山大、帕特·巴伦坦、乔·布劳内尔、卡萝尔·伯恩斯、珍妮·卡希尔、约翰和霍莉·克拉克夫妇、珍娜·柯林思、雷和玛莎·琳恩·克劳福德夫妇、玛吉·戴利、贝蒂·埃利奥特、朱莉·甘麦克、萨姆·戈尔、汤姆·古尔德、马克·哈维兰德、伊丽莎白·霍金斯、伯特·希尔、大卫·乔丹、迈克·基、斯潘塞·朗肖尔、肯和佩格·麦克杜塔尔夫妇、唐纳德·米切尔、阿德里安娜·莫恩、特蕾西·莫里斯、阿瑟·尼斯、詹姆斯·纽比牧师、哈尔·诺思罗普、布赖斯·奥克利和 ROC 集团、我的岳父杰拉

尔德·佩德森、里克·普里尔、乔西·雷文·温、罗伊和玛丽莲·里斯夫妇、凯·赖利、彼得·罗伊、德雷克·萨德勒、汤姆·索纳、马蒂·西维、特里·斯林德、谢里尔·西帕尔、弗吉尼亚·特拉克斯勒、诺曼·凡·克隆彭博格、罗伯塔·约德以及琼·齐默尔曼。谢谢！没有你们，也就没有这本书。

最后要说的、也是最重要的一句话是：谢谢你，亲爱的读者！
谢谢你购买了这本书！

前言

真不知道退休是祸还是福。是祸还是福在于你——是你被时间奴役？还是你拥有时间的控制权？

当我们的头脑中有一些条条框框的时候，比如：以前事情是如何如何的，以前认识谁谁谁，以前是如何如何做的，以前总是去哪儿来着——我们就成了时间的奴隶。

如果我们觉得以前的一切都已一去不复返了，像是丢了什么东西一样，那就成了往日回忆的奴隶。

如果上帝的大限已到，但我们仍不面对自己日渐衰老的现实，仍然热衷于那些自己已力不从心的活动的话，那就是在为自己画地为牢。

其实换一种思路完全可以使自己得到释放——我们已经积累了丰富的经验（无论正面的、负面的，反正都已经有了），各种各样的人也都见识过了，各种各样的事情也都尝试过了。并

且要明白，以上林林总总的人和事对我们而言缺一不可——正是这些人和事成就了今天的我们。

如果我们接受了衰老所带来的一切不利因素，但仍然保持“我们的内心永远年轻”（格特鲁德·斯坦之语）的心态，那么就使自己得到释放了，并且，可以使生活比以往更有意义。从表面上看，这种态度很容易理解。然而，光有这种态度是不够的，我们的头脑和心灵还要明白我们余生中的一切潜能。

为了写这本书，我采访了一些人。在采访中我听到了一种说法，我时常在想：这种说法一定是 50 岁左右的人的一种典型心态。他们一次又一次地把自己未来的生活称为“下半生”。这种描述听起来像个笑话：在一个“半场”晚会上，人们在谈论“下坡路”……

显而易见地，50 岁并不是人生的中间点。对于大多数人而言，50 岁的时候，人生已过了三分之二了。既然如此，为什么还要在中间点上劳心费神呢？答案很简单，人希望一直过无忧无虑的日子，在面对衰老和死亡的时候也是一样——但这未免有点自欺欺人。

还有另外一种面对衰老和死亡的方式，就是要意识到——当然是象征意义上的：50 岁（甚至更老）的时候，人生只过去了一半。如果我们选择了以这种态度面对余生的话，就使自己得到释放了。那么在今后三分之一的生命中，无论是感情上还是

是精神上，你过得和前面三分之二的时光一样充实、丰富，完全是有可能的，甚至比这还要好。

这本书中所提到的故事中的主人公无不生动地体现了这一生活态度。有几位主人公，虽然遭遇了严重的疾病和伤残，但仍然选择释放自己。当我着手寻找这些故事的时候，心里有这样一个念头：先把故事的类别拟好，然后把人物故事分门别类地放入相应的章节中。

然而，最后我却发现：在大多数情况下，一个人成长所涉及的事件、利害关系及领域都和别的领域有着密不可分的联系。我怎么没有早点意识到这一点呢！无论如何我都应该知道，连把自己的故事生搬硬套地归到某个类别中都是不可能的，因为我的故事和所有类别都沾点儿边儿。

事实上，退休以后，我的生活非常丰富充实，以至于让我感到：我之所以能有今天，完全是以前我所做的一切——包括每件事——促成的。然而，直到最近几年我才认真地考虑退休这个生命阶段到底是怎么回事，因为我所成长的环境中根本没有“退休”这个词。

我是在农场中长大的，我的牧师也是乡村牧师，在上大学之前我没听说过“退休”这个词。我所听到的是某某先生“老得干不了活儿了”。在每个社区都有那么几位老人家整天坐在那儿。如果有客人来了，这些老人家会跟他们讲从前的故事。即

便如此，也没有人说老人家们退休了。

所以，我开始工作的时候从没想过还有退休这件事，只是在 11 年前我才发现自己早早地就退休了。

自从有记忆开始，我就想当作家。但由于多种原因，主要是事业的原因，我的第一本书（而且是在“业余”时间写成的），直到我 50 岁的时候才得以出版。现在我退休了，几乎每天都在写作。令我吃惊的是，我发现现在的作家们不只写作，还演讲。所以我自己也有这个本事——向各样的人群演讲：赢利组织、非赢利组织、世俗的、有宗教信仰的、资深专业人士和学生。

我所能想到的最大奖赏莫过于自己的作品得以出版，被人阅读，然后受邀亲自与人分享自己的经历和见地。除此之外，我的奖赏还来自我作为总经理和管理人员为别人所做的辅导和咨询，以及我受邀定期去调解一些冲突。我还是职业变更和退休事务的咨询顾问。

所有这些经历——演讲、辅导、提供咨询服务、当顾问以及写作——或多或少地为我写这本书奠定了基础。我希望在这本书中简要地与你分享在过去几年中我和我的许多客户、同事以及朋友面对面分享过的想法、意见、建议和资讯。

此外，我想你将被书中人物的精彩故事深深地打动，他们是我从众多的人物中挑选出来的，他们使自己得到释放的态度是很值得学习的。希望这些故事和相关的资讯及参考资料对你