

亚马逊畅销书

美好生活从借鉴开始

American Life After Retirement

美国人的退休生活

「美」吉米·卡特
张豆 吕盼 / 译
简·方达等 / 著



CBS K 湖南科学技术出版社

American Life After Retirement

美国人的退休生活

[美] 吉米·卡特 简·方达等 / 著

张豆 吕盼 / 译



 湖南科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

美国人的退休生活 / (美) 吉米·卡特, 简·方达等著 ; 张豆, 吕盼译. — 长沙 : 湖南科学技术出版社, 2016.6

ISBN 978-7-5357-8962-4

I. ①美… II. ①吉… ②简… ③张… ④吕… III. ①退休—生活管理—美国 IV. ①C913.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 071484 号

原书名/65 THINGS TO DO WHEN YOU RETIRE

Copyright © 2012 Sellers Publishing, Inc.

This translation is published by arrangement with Sellers Publishing, Inc. through Rightol Media in Chengdu.

本书中文简体版权经锐拓传媒取得

外版合同登记号: 18-2014-142

Meiguoren de Tuixiu Shenghuo

美国人的退休生活

著 者: [美] 吉米·卡特 简·方达等

译 者: 张 豆 吕 盼

责任编辑: 罗列夫

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

湖南科学技术出版社天猫旗舰店网址:

<http://hnkjcs.tmall.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 长沙超峰印刷有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市金洲新区泉洲北路 100 号

邮 编: 410600

出版日期: 2016 年 6 月第 1 版第 1 次

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 16

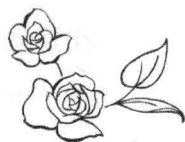
字 数: 170000

书 号: ISBN 978-7-5357-8962-4

定 价: 39.00 元

(版权所有·翻印必究)

前言



欢迎来到美国人的退休生活新世界！

这本《美国人的退休生活》将为您呈现 63 位美国“退休专家”的精彩生活。我们发现，市面上许多讲述退休的书是由一名专业的作家或专家撰写而成的，并不能完整反映美国人最真实的退休生活。我们设想，为什么不从美国社会不同人群中邀请 63 名退休人士，用他们的切身体验以及最生活化的方式讲述他们的退休故事呢？这些人应包括普通退休百姓、研究退休的专家，以及一些在 60 多岁后取得了不同寻常成就的名人。

在本书中，你将看到，有一些人在退休之后找到了有意义的新工作或成为一名伟大的志愿者——如里克·科卡，他为我们讲述了自己成立“勇敢的孩子”机构的动人故事；还有鲍勃·罗瑞，他在监狱的工作经历堪称传奇。本书的贡献者中还有许多了不起的人物，其中包括获得了老年奥林匹克金牌的露丝·海德里奇，单口相声教授丽·安妮·杰西威，以及畅销书作家斯蒂芬妮·考威尔。

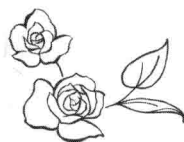


在本书中，你将看到美国退休者们怎样在退休来临之前发现自己接下来的人生目标或原始的激情所在，以及如何充分利用退休时光；你也会看到，他们如何与配偶携手，夫妻双方调整计划迅速适应退休生活。除此之外，本书还有一幅著名漫画家莫特·吉伯格以退休为主题的幽默漫画，以及美国前总统吉米·卡特的一篇文章，在这篇文章中，吉米·卡特和他的妻子罗莎琳讲述了他们怎样以一个社会公民的身份去创造一段积极有意义的退休生活。



目录

CONTENTS



第一章 重新认识退休

- 1 勿让退休影响你的生活! 001
- 2 变退休为蜕变 006
- 3 尽快组建你新的人生资产集 011
- 4 成功的新模式 015
- 5 创造性退休 020
- 6 你的退休心理准备工作做好了吗? 024
- 7 给退休女性的建议 028
- 8 婴儿潮时代的退休者将再次改变世界 033

第二章 年轻不是梦

- 9 快乐退休者知道的 037
- 10 退休和运 042
- 11 用目标战胜害怕 045
- 12 退休的生活计划 049



13	打开机遇之门	053
14	立下誓言，活到 100 岁！	056
15	不要怕年纪变大，大又是新的青春	060
16	扩展面对面的社交圈	064
17	职业女性退休指南	068
18	列出成就清单	072
19	居住选择很重要	075

第三章 退休理财计划

20	预防财务危机	079
21	退休者的 7 个理财守则	083
22	如何挑选理财顾问	087
23	没有水晶球的投资计划	090
24	保护财产，警惕 4 种情绪	093

第四章 感恩的心，回馈社会

25	卡特总统的退休事业	098
26	摘掉有色眼镜	102
27	人生新次元	106
28	重要的是你知道什么	110
29	底特律的孩子们和我的灵魂	115

- | | |
|-----------|-----|
| 30 再次服务社会 | 118 |
| 31 安可事业 | 121 |

第五章 重塑自己的工作

- | | |
|------------------|-----|
| 32 如何找到你的理想工作 | 124 |
| 33 把爱好变成收入 | 130 |
| 34 退休之后，在家创业 | 134 |
| 35 退休旅行赚钱的 6 个方法 | 137 |

第六章 自由，自在

- | | |
|----------------------------|-----|
| 36 寻找人生事业 | 141 |
| 37 杜绝危机 | 145 |
| 38 60 岁的冥想 | 149 |
| 39 回顾过往，深层发掘自己 | 152 |
| 40 悲痛的教训 | 157 |
| 41 未知时代与内心宁静 | 162 |
| 42 第三时期：做最完整的你 | 166 |
| 43 叛逆的中年期 | 169 |
| 44 了解你自己 | 172 |
| 45 灵魂的锻造 | 175 |
| 46 活着的时候开心一点，
因为你会死去很久！ | 179 |

第七章 婚姻家庭

- | | |
|----------------|-----|
| 47 亲爱的，我们需要谈一谈 | 184 |
| 48 退休夫妻，学会融洽 | 188 |
| 49 追求所爱 | 192 |
| 50 和孙子们钓鱼去 | 195 |
| 51 再次恋爱 | 199 |

第八章 行动吧！

- | | |
|-------------------|-----|
| 52 奥林匹克梦：永远不会太迟 | 202 |
| 53 跑向远方 | 207 |
| 54 写小说吧！ | 211 |
| 55 工具袋精神 | 215 |
| 56 来自星空的灵感 | 219 |
| 57 做瑜伽吧！ | 222 |
| 58 掌控你的外貌 | 225 |
| 59 别坐着：站起来，逗乐每个人！ | 229 |
| 60 带着目的去旅行 | 233 |
| 61 野生动物探险 | 236 |
| 62 如何计划环球旅行 | 240 |
| 63 婴儿潮人的海外旅行 | 244 |

第一章



重新认识退休



1 勿让退休影响你的生活!

罗伯特·迪拉蒙塔尔

罗伯特·迪拉蒙塔尔于乔治亚州立大学取得教育心理学博士学位，他是《退休心理：如何完成退休的心理过渡》和《亲爱的，我在家：如何避免退休导致的婚姻冲突》的作者、新东方教育（现凯博教育）有限公司的创办人和前董事长，现和妻子生活在宾夕法尼亚州新希望镇和佛罗里达州马尔科岛。



我退休时是 63 岁。之前，我就卖掉了自己创建并经营了 25 年的公司。那时，我以为经济上做好准备，退休就万事无忧了。

然而当退休来临时，我突然发现自己原来在最基本的心理层面上都没有为退休生活做好准备时，我吓坏了。过去的 35 年来，身为公司 CEO，我一直以一种积极有序的方式生活着，一夜之间，那些熟悉的生活动力和规律全都不见了，我突然感到手足无措。结果，我患上了严重的神经过敏和焦虑症。后来，当这些病症越来越严重，我才意识到自己必须尽快从这些讨厌的疾病中挣脱出来。

为什么之前从未有人告诉我退休要承受如此大的精神压力呢？为什么没人告诉我失去工作的痛苦和面对至爱的人死亡的痛苦是一样的呢？后来，我向朋友们询问他们是否也经历过同样的困境，答案居然是绝大多数人都和我有着同样的经历。

并且我还发现，如果他们退休是出于上级的安排，而不是出于自己意愿的时候，他们的那段日子显得更是难熬。

提到这个问题的时候，许多人都表现得很难为情，我想，这是因为他们曾经以为退休就等于从工作压力和生活重负中解放出来，退休后的时光应该是充满自由的黄金时光，可事实却不是这样。直到真正退休了，他们才意识到这段时光充满了危机，许多人在这时候变得敏感易怒。这时他们试图用改变生活方式的方法缓解压力，但越是急于改变，越是容易犯错，有些人甚至在这时候作出很不明智的决定，诸如卖房、买房、随意投资、离婚或用酒精、毒品自我麻痹等。

随后，我更深入地去探索问题的根源所在，我和越来越多的人谈论了那段时期的经历。通过和那些人的交流，我发现了这样

一个有趣的规律：往往在过去的事业上越成功的人，退休过渡期就越感到痛苦。他们往往用自己的职业地位来定义自己的身份，于是当他们从工作上退休下来后，失去了身份的他们迷失在了空虚和落寞之中，不知道自己是什么人，更不知道自己接下来要做什么。

知晓这一点之后，我也立刻发现了导致我情感抑郁的最根本原因。退休之前，我建立的那家公司占据了我生活中很重大的一部分，我的大半生都在为公司忙碌，只记得自己是公司的 CEO，每天做的事就是保证事业的成功，而完全忘记了自己本身是个什么样的人，忘记了除了工作之外，我还有什么事情可以去做。

既然明白了问题的根源所在，解决问题也就有了一个突破口。成功度过退休过渡期其实并不难，我们要做的只是抛开退休前的身份，重新定义自己，找到自己生命中最核心的本质。只要做到了这一点，那退休就会变成我们的第二段成长期，并且是比青春期更自由的成长期。

成功度过退休过渡期，以下 5 个步骤也许能帮助你：

1. 了解你的个性类型

事业的成功大多依赖独特的个性，是什么让你在工作中得心应手、如鱼得水呢？但请不要期待那种个性对你的退休生活产生同样的积极影响，相反，它们往往会成为你度过过渡期的阻力。

比如，如果你是个完美主义者或有强烈控制欲的人，那么你很有可能在退休后会经受不住精神失落的打击，并可能和配偶发



生冲突，出现婚姻问题；又比如，如果你越是有自知之明，清楚地了解自己的缺点和弱点，你就越容易在调节和转变的时候自暴自弃。

2. 找到能表达你个性的活动

独特的个性，决定了哪些事物能为你的生活注入正能量。如果某些活动让你感觉自然且愉悦，那么你就可以继续做下去，然后借此为自己和他人带来快乐。比如，如果你是一个爱交流、爱表现的人，那么你可以尝试着去做公益演讲或去社区学校当志愿老师。

3. 找一个能倾心交谈的对象

在你情绪极其低落消极的时候，你十分需要一个可以倾诉的对象。这个对象一般会是你的爱人或者密友，他们大多会支持你并且帮助你度过这个困难时期。

如果实在没有这样一个人，那么寻求专业的咨询服务也是不错的选择。

4. 在过渡期不要做任何重大决定

在这段时期里，许多人大部分时间都在与消极情绪对抗，在这种状态下作出的决定十有八九是不明智的。所以，在一个新的健康的平衡建立起来之前，切记不要做任何重大的决定。



5. 有一个能助你得到快乐的信仰

退休并不意味着人生的结束，退休后拥有一个积极的精神面貌十分重要。麦尔康·福布斯说过：“比起过劳死，退休是更大的杀手。”在退休过渡期你需要有个精神信仰，这个信仰有可能是你一直以来的某种信念，但也可能仅仅是支持你生命跳动的某种欲望。不管是何者、何种信仰，都会像支柱一样支撑着你度过过渡期。

退休启动了心理的平衡和调节机制，这些机制都是正常的，并且是维持生命所必需的，所以请给它们一些时间运作吧。这也许需要2~3年的时间，而你要做的就是保持耐心，静静等待。要知道，其实这也是一个全新的生命在你的灵魂深处苏醒的过程。





2 变退休为蜕变

杰瑞·塞德拉、瑞克·米纳斯

杰瑞·塞德拉和瑞克·米纳斯是一对夫妻搭档，他们合作完成了《不要退休，要蜕变！——发挥热情去充实工作、迎合个性、充实口袋的5个步骤》一书。他们是“蜕变 (rewiring/rewirement)”这个词的发明者。此外，塞德拉还是一位全国知名的演说家和世界大企业联合会成年劳动力部门的高级顾问，米纳斯还是福勒斯公司系统的创始人之一。福勒斯是一家拥有1000名员工的业务流程外包公司，其中有300人是在退休后重新工作的人。米纳斯于2006年卖掉了这个公司。现在，塞德拉和米纳斯就退休问题和个人成长问题在全国巡回演讲，并为公众担任这些问题的顾问指导。



有这样一个众所周知的事实：现在只要依靠远低于计划的金钱支出，我们就可以活得更长久、更健康、更年轻。那么，怎样在延长的寿命中创造有价值的人生呢？这就需要我们认真思考和详细规划了。

最初产生创作《不要退休，要蜕变！》的念头是在20世纪90年代，那时候我们很好奇，为什么有些人急着想退休？他们想



在退休之后做什么？之后我们就开始走访各个年龄阶层的那些想出售公司股份以便及早退休的人们，从他们口中，我们得到了各种各样的理由，比如：因为我可以退休了，我讨厌我的“编号”了，甚至有人反问我们：为什么不能退休呢？

谈起退休，许多人都关心是否有足够的钱养老，似乎每个人都把自己的未来建立在金钱的基础上。所以，紧接着我们问：“如果现在你有足够的钱了，你想要做什么？”得到的答案都是预料中的旅行、做志愿者或带孙子。

然后，我们问了一个更难回答的问题：“如果你现在有足够的钱退休了，那么你想做些什么来充实自己？”那段时间我们一共采访了300人，在这个问题上得到的答案几乎是空白和沉默。因此，我们感觉自己似乎得到答案了。

生活在一个快节奏的世界里，大部分人都把自己的时间奉献给了这个社会和自己的工作，他们从未想过去了解：到底是什么造就了现在的自己？到底是什么使自己感觉到幸福快乐？通过大量的采访，我们总结出：大部分人都缺乏自我认识，不明白自己想要的到底是什么。

我们认为，在人们向下一个时期过渡，或者决定接下来要做什么时，他们应该花时间思考到底什么能够成为生活的动力，并让自己充实起来。磨刀不误砍柴工，你越了解自己，就越能作出更好的选择。



1. “蜕变” VS “退休”



“噢，你知道莱昂纳多吧，他从未退休，他总在改变。”

莫特·吉伯格 2007