

50岁之后的自我开发

(日) 上田敏晶 著

孙贺春 译

充实人生
增长才干
的

九个篇章

00部张?



WUSHI SUI ZHIHOU DE ZIWO KAIFA

五十岁之后的自我开发

——充实人生、增长才干的九个篇章

〔日〕上田敏晶 著
孙贺春 译

经济日报出版社

一九九一年四月

责任编辑：蒋小玉

王 含

责任校对：陈悦 卢文芳 艾芳

五十岁之后的自我开发

WUSHISUI ZHIHOU DE ZIWO KAIFA

——充实人生、增长才干的九个篇章

(日) 上田敏晶 著 孙贺春 译

经济日报出版社出版

(北京市宣武区虎坊桥福州馆前街6号)

新华书店总店北京发行所发行

永清县第一胶印厂印刷

787×1092毫米 32开本 7.3印张 129千字

1991年4月第1版 1991年4月第1次印刷

印数1—5000册

ISBN7-80036-347-3/G·76 定价：2.50元

前 言

过去有人说，人一到四十岁左右便进入了所谓的不惑之年。但现如今，这个年龄却正是无限烦恼的年龄，真可谓是正处在多事之秋的时期。

然而时下还有另一种观点，认为当人生处于五十岁时，其状况更为不妙。

在人的一生中，五十岁这个年龄层次的人对产业社会结构的变化、单位老龄化、业务内容变动、能力提高与否等等诸多变化着的因素的反应最为敏感。

比方说，这个年龄的人在选择工作单位时倍受煎熬，深深地感受到了重新选择前进道路的艰辛。五十岁左右的人此时所考虑的是，如果我在这个单位里工作，六十岁之前在同样勤勤恳恳地工作的前提下，公司是否还会把我派到外地去工作呢？五十五岁的人所考虑的则是，一旦我的薪金大幅度地下降，还能继续维持现有的生活水平吗？我能享受到优惠的退休待遇吗？对以上的这些问题可要提前做好思想准备呀！以防到时措手不及。

另一方面的问题是，当代五十岁的人必须探索过去谁也没有经历过的所谓“成熟社会”的生活方式。在当今社会里出生的孩子，对目前社会的现状

很容易接受，根本不会有什么问题。可是对于如今五十岁左右的人来讲，当今社会却是一个难以接受的未知的世界。

再者，由于如今五十岁的人还将再活三十年，所以他们在五十岁的时候就要安排好今后这三十年将如何生活。这就是说，今天他必须制定出今后三十年的生活计划。这种情况是二十年前的人们所从来没有遇到过的课题。

托日本能率协会出版社的福，我有幸在该出版社先后出版了《三十岁之后的自我开发》、《四十岁之后的自我开发》、《二十岁时的自我开发》等书，并受到好评。这次出版的《五十岁之后的自我开发》一书是上述三部书的姊妹篇。这部书是以人生阅历丰富且有真知灼见的读者为对象的书。由于自己的能力有限，为收集素材写好这本书，常常使我陷于困境。

这本书讲的是五十岁之后的人生道路。在自我开发的道路上，如果哪位读者通过它能对自己有所启迪或教益的话，作为著者我将感到无尚光荣。

最后，在这里值得一提的是，如果没有日本能率协会的殿村奉文先生对我的耐心激励和指教的话，我的这部书恐怕也不会问世。在此对先生深表谢意。

上田敏晶

1988年7月

目 录

第一章 五十岁，这种年龄啊

——人生四季的最佳时期

第一节	人生的四季	(3)
第二节	“白秋”是收获的季节	(6)
第三节	叩开第二人生的“玄冬”期	(8)
第四节	中年期之后正当年	(10)
第五节	五十岁，“最后的机会”	(15)
第六节	“独自创业”的动机发生了变化	(17)
第七节	机会不分年龄	(20)
第八节	五十岁之后是人生的“收尾”季节	(21)

第二章 百折不挠

——五十多岁时所处的环境

第一节	五十多岁的人们	(27)
第二节	五十多岁，“烦闷的一代”	(28)
第三节	《滥用可惜的一代》的特征	(29)
第四节	五十岁时才真正地体验到了青春的宝贵	(32)
第五节	对生活方式的美学抱有憧憬的一代	(35)
第六节	明白事理和喜好争论的一代	(40)
第七节	吃了亏的一代	(42)
第八节	请坚信您的“座标”吧	(45)

第三章 歧途徘徊的五十岁

——用智慧设计五十岁之后的人生道路

第一节	如今五十岁，已然近黄昏·····	(49)
第二节	被缩小了的“才能市场”·····	(51)
第三节	希望有一个什么样的生活方式·····	(52)
第四节	五十岁之后的职业道路·····	(54)
第五节	五十岁时应抱以“中等志向”·····	(59)
第六节	身兼两职亦陶然·····	(64)

第四章 闪耀光辉的五十多岁

——五十多岁，智慧闪烁的时代

第一节	“白秋”处在“朱夏”的延长线上·····	(69)
第二节	努力搞好本职工作·····	(70)
第三节	五十多岁的人有什么优势·····	(72)
第四节	做一个被年轻人尊敬的人·····	(76)
第五节	在组织中留下你的足迹·····	(78)
第六节	职员的工作是徒劳无益的吗？·····	(80)
第七节	啊！头衔·····	(81)
第八节	引以自豪的“手工活”·····	(83)
第九节	育人的工作·····	(85)
第十节	风筝无风不起飞·····	(89)
第十一节	如何顶住逆境，改变人生·····	(92)
第十二节	拥戴人的力量·····	(93)

第五章 今后的自我开发

第一节	话说能力开发·····	(99)
第二节	本领和总容力·····	(100)
第三节	感性的作用·····	(103)

第四节	信息感觉的养成方法	(104)
第五节	人生的价值	(106)
第六节	具有感受性是交流思想的基础	(108)
第七节	是自我停滞还是有所长进	(109)
第八节	根据感受能力划分等级	(112)
第九节	感受能力的磨练方法	(113)
第十节	丰富感受性与右脑开发的关系	(118)
第十一节	真挚地承认感情	(120)
第十二节	培养判断力的方式	(123)

第六章 增长才干的“观念”

第一节	确立“观念”	(129)
第二节	立志的时代	(130)
第三节	“人际观”决定人的才干吗?	(132)
第四节	有助于自我开发的指针	(135)

第七章 如何与年轻人交朋友

第一节	统帅力来自于对对方内心的了解	(145)
第二节	“团体的一代”	(146)
第三节	“延迟的一代”	(147)
第四节	“富裕时代”的骄子们	(151)
第五节	什么是新人类的特征	(154)
第六节	青年人喜欢闲聊的原因	(156)
第七节	指导培育青年的要点	(157)
第八节	改变领导作风	(165)
第九节	今后领导三要素	(168)

第八章 五十岁之后人生价值的开发

第一节	令人留恋的年华	(175)
-----	---------------	-------

第二节	五十岁之后的“五计”	(176)
第三节	五十岁之后的“生计”	(179)
第四节	五十岁之后的“身计”	(183)
第五节	生存的价值	(187)
第六节	“人生价值”与“居住心情”	(190)
第七节	具有“娱乐心”	(192)

第九章 度过一个美好的晚年

第一节	“家计”的设计	(199)
第二节	金钱不是万能的	(200)
第三节	家庭内的思想交流	(202)
第四节	什么是“老计”	(204)
第五节	乐天派的生活方式	(204)
第六节	做一个充满魅力的人	(208)
第七节	对“死计”的思考	(211)
第八节	死得其所生得其所	(214)
第九节	“占有”、“作为”和“成长”的人生	(215)
第十节	幸福人生的条件	(218)
第十一节	无财七施	(221)

——人生四季的最佳时期

第一章 五十岁，这种年龄啊

第一节 人生的四季

回首往事路遥远，
少小离家冬黄昏。
昔日码头今何在？
两耳不闻汽笛声。

以上四句是日本名作家中原中野^①《幼稚歌》中的一个章节。自从我过了四十岁之后，每逢感怀往事，触到心头隐情觉得惶恐时，便不知为什么总爱偶尔低吟这首歌词的第一句“回首往事路遥远”。过了五十岁之后，便越来越频繁地吟颂这一句歌词，吟着吟着不知不觉就发出感慨：“唉呀，转瞬之间我都五十岁了。”

人一旦迎来了五十岁，就会对人生发出种种感慨。但是，是感慨“回首往事路遥远”呢？还是感慨“唉呀，转瞬之间我都五十岁了”呢？人的经历不同，所处时间地点不同，发出的感慨大概也不尽相同。

如果是在“人生只有五十年”的过去，人一到这个年龄，之后的光阴便是所谓的“晚年”，或者

① 中原中野，（1907~1937）诗人，山口县出生。亲法国象征派诗人，并受其强烈影响。其诗特点是古文语韵律与现代俗语交融一体，读来上口，以人生的孤独与寂寥著称，死后身价提高。他是昭和时期有代表性的抒情诗人之一。

是所谓的“余生”了。但是在“人生八十年”的今天看来，这个年龄之后还得活三十年。“唉呀！还得继续活呀！”

人在五十岁这个年龄时，往往要回顾一下自己走过来的里程，展望未来的生活该如何度过。

自古以来，人们对人生的智慧，以及人生旅途中的经验法则就有过各种各样的说词，其中之一就有将人的一生比喻为“四季”的说法。这种思维方法，与所谓的发育心理学的见解是相一致的。发育心理学认为：“在人的一生中，在不同的成长、发育过程中，各个时期所必须完成各个时期的发育课题。”这里不妨全面考察一下人们是如何将人的一生比喻为四季的。

人自从呱呱坠地的那一刻到十四、五岁这一时期为少年期，也叫“人格形成期”。也就是说，在这一时期里基本上打下了人格形成的基础。在这一时期里，人的性格、意志力、智能等基本定型。所以，这一时期也可以叫作人生主干定型期。通常把这一时期看做是人生四季之前的时期。

那么，人生四季是如何划分的呢？人们通常把人生“四季”分为“青春”“朱夏”“白秋”“玄冬”。

“青春”为十五岁左右到三十岁这一时期。春天是万木复苏、百花吐艳的季节。孔子曰：“吾十有五而立志求学”。目前的情况也是如此，孩子读到初中三年级或高中一、二年级时就开始给自己

确定方向：“我打算成为什么样的人呢？”“我靠什么吃饭呢？”不过，最近由于推行所谓的“行为延迟化”，所以学生确定前进道路的进程有大大推迟的倾向。

总之，在这一时期里，随着方向的确定，做为职业人、社会人乃至所必须具有的基本素质——知识和行为举止，不但要在学校等教育机关里学习，而且在进入真正的社会之后还要不断地学到手。因此也可以把这一时期叫做“基础能力确立期”。

接下来的三十多岁便是所谓的“朱夏”。骄阳之下，万木郁郁葱葱，根深叶茂，这是夏天的季节。孔子曰：“三十而立”。即“一般的基础已经打下，终于能做为一个成年人而独立地行走了”之意。这好比“独立宣言”一般。若按教科书上来说，“青春期”是“基础篇”的话，那么“朱夏”期则是把这个基础应用到真实社会各个领域当中的“应用篇”。我认为这种提法是妥当的。这就好象林叶扩展一样，人生的生活舞台拓宽了，人际关系也随之向四周延伸。自古以来，武术与艺术讲究的是“心、技、体”，三十多岁时是“心、技、体”三项功夫齐集一身的时期。所以说，朱夏期是人的一生中最为充实的时期。因此，我们把“朱夏”期叫作“充实、拓展期”。

第二节 “白秋”是收获的季节

四十五岁左右到六十岁前后为人生的“白秋”期。我认为还是把四十岁到四十五岁叫做进入“白秋”之前的“准备期”，而把四十五岁之后考虑为正式的“白秋”期为好。这是由于考虑到，在进入正式的“白秋”期之前要有一个“助跑期”，以便在这个“助跑期”里把应有的思维方式及举止行为学到手，以利于正式进入“白秋”期。

虽说人的寿命延长了，但其机体却在不知不觉之中逐渐衰老。人一过四十五、六岁，就再也不会象三十岁左右的时候那样精力充沛地生活了。譬如，我一到这个年龄就开始戴老花眼镜。过去我即使坐车也是手不释卷，可是到了四十五岁时，如果乘车读书，眼睛就感到很疲劳。年长者告诉我说，这是由于老花眼的缘故。后来虽说戴上了老花镜，可是由于一会戴一会摘觉得太麻烦，所以乘车读书的次数顿时减少。

人们把四十多岁、五十多岁的年龄称作“白秋”期。秋天是收获的季节，即所谓“果实成熟的秋天”之意。人生之“秋”与季节之“秋”的道理相同。人们在“青春期”和“朱夏期”的季节里努力耕耘，学习本领，而在“白秋”的季节里则依靠所学的这些本领来获取学到的成果。从这个意义上讲，可以说二十多岁、三十多岁时越是活跃和充实

的人，越可以指望在“白秋”季节里取得大的丰收。

这里不妨说点题外的话。日本的产业界过去是论资排辈的社会，因此，只要你的年龄处在二十多岁或三十多岁，不管你如何勤奋地工作，即使取得了辉煌的业绩，不用说被提拔成公司经理、常务，就是被提拔成董事也几乎是不可能的。这就是说，对一个人的功绩只有在他过了三十多岁以后才给以一定的评价，而对你的功绩给以相应报酬则是四十多岁之后的事。这种论资排辈的现象，不利于社会的发展，它只适用于生活在变化非常缓慢的“农业社会”里的众生和生活在以“认真、勤奋、忠诚”为基本格调的“工业化社会”里的众生。

例如，当您刚刚进入公司里工作时，由于这里是所谓的论资排辈的社会，所以您的工资及其它福利待遇都很低。可是随着年龄的增长，您的待遇理所当然地得到提高。然而，自从1965年以后，情况有所改变，企业的各项规章制度也开始发生变化，随后开始提倡能干的“实力主义”和能干的“能力主义”，而“连续工令”以及“多年来的功劳”等所起的作用程度却显著下降。在此之前，多年勤奋认真地工作的人，在他四十多岁之后往往得到相应的报酬。而1965年以后，形势急转直下，

“勤奋、忠诚、认真”等的社会价值不断下降，单单凭这些休想指望得到相应的地位和待遇。从这一点来说，现今处于“白秋”年龄的一代人受到了战

后的“价值观大转换期”的冲击，他们终生都被“价值的转换”所困扰。也许可以说，这一代人是运气不佳的一代人。

但是不管怎么说，就一般情况而言，“白秋”期仍然是一个能对四十多岁之前积累起来的本领（实力、业绩、信用、人品），给以相应的评价和获得相应的报酬的时期。

第三节 叩开第二人生的 “玄冬”期

“玄冬”期即所谓的“老年期”。在日本的企业社会里，由于很多公司都把退休的年龄规定为六十岁，所以一般都认为六十岁以后便是进入了“玄冬”期。但最近的情形是，人虽然到了这个年龄，可很多人的体力及精力仍然很充沛，所以如果这个时候退休都觉得早了些。实际情况正是如此，从各种民意调查的结果来看，70%以上的人都说还能干五、六年。为了顺应人们的这种愿望，最近一些能让人干到六十五岁的企业有所增加。对延长退休年龄的公司，劳动省等政府机关还有一定的奖励，所以说这种做法今后肯定是个方向。美国的职业心理学权威唐纳德·素巴博士也曾向社会发出忠告：应该把六十岁到六十五岁这段时期定为“减速期”。也就是说，让这个年龄层次的人们从过去的全日制工作过渡到半日