

<<40岁开始考虑退休>>

图书基本信息

书名：<<40岁开始考虑退休>>

13位ISBN编号：9787508622477

10位ISBN编号：7508622472

出版时间：2010-9

出版时间：中信出版社

作者：厄尼·泽林斯基

页数：269

译者：董舸

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<40岁开始考虑退休>>

内容概要

退休远远不仅是获得金钱保障的问题，而是包括生活的各个层面：兴趣爱好、对创造性的不断追求、健康的身心和社会关系的维系等。

全球引领创造性生活的权威厄尼·泽林斯基引导你：获得提前退休的勇气—实际上越早越好；树立正确的金钱观，不必为自己的养老费用担心；明确创造性的有益追求，充实退休生活；追逐自己的梦想，而不受他人的影响；照看好自己，保证身心健康；更好地确立退休目标，包括退休后定居何处等；退休后，我要把过去失去的时光找回来。

<<40岁开始考虑退休>>

作者简介

厄尼·泽林斯基 (Ernie J. Zelinski)
国际畅销书作家，专业顾问和演讲人。

他自己曾经“创造性地失业”长达14年，并且创造性地开掘了“不工作的生活方式”。

他最著名的一本书是《你能不能不工作》。
该书已被翻译成14种语言在世界各地出版。

作为作家，他最大的贡献就是告诉了“其他人”如何找到去生活的时间。

<<40岁开始考虑退休>>

书籍目录

前言第一章 谢天谢地，终于退休了 或许此刻，你该与老板说再见了 退休时脸上要有笑模样 千万别打无准备的“退休”之仗 退休计划里千万别落下你的配偶 退休已今非昔比 几时退休都不早 一把年纪再退休，错过机会空蹉叹 鱼与熊掌兼得的退休安排 人生苦短，金钱苦少 盘算好了退休时间，就行动吧第二章 退休—超越自己的新时刻 退休使你得到了解脱 不会休闲，就不会生活 退休后，要及时转换角色 生活最好有个目标 听从你的内心 现在工作是为了兴趣 创新精神与快乐目标携手并进 不写书的日子要比写书的日子还难受第三章 精彩世界等你大显身手 百无聊赖时，你就从生活中退休了 种下一棵退休树，看它茁壮成长 退休后最好一分钟电视也别看 心动不如行动 休闲生活也要有条理和规律 让人麻木、厌倦、自卑的早睡早起第四章 善待自己—因为没人为你代劳 安排得当就能过上健康幸福的退休生活 别加入日益扩大的胖子大军 爱惜自己的生活本钱 健康苗条的捷径就是长期严格的锻炼 户外散步是包治百病的良方 大脑也需百般呵护第五章 为了生命而学习 终身学习者的心灵永远也不空虚 当一名大学旁听生 选几门“快乐课”学学 攻读大学学位，重温青年岁月 紧跟时代的步伐 “老年之家”里长见识第六章 朋友才是真正的财富 朋友使人生臻于完美 交友也要重质量 若想结识朋友就得走出家门 保持爱的活力和乐趣 孤独者最成熟第七章 条条道路通幸福 退休是一个美丽新世界的开始 有怪癖是好事，此时不必再掩饰 幸福不能买卖 这山望着那山高，终将落得一场空 人生苦短，活着就该开开心心 有钱花在今生，不做死后的富翁 乐善好施给生活添彩，给自己添乐 越老越应忘掉自己的年龄 离开这个世界时不要留下太多的遗憾

<<40岁开始考虑退休>>

章节摘录

假如你是一个工作狂，在工作之外几乎没有任何爱好的话，那你就更应该在退休前提早思考一下个人方面的问题。

“你的生活越是以工作为轴心，那你退休后受到的打击越大。

”居住在不列颠哥伦比亚省维多利亚城的退休教育心理学教授约翰·奥斯本总结道。

他现在正在讲授一门如何欢度退休生活的课程。

“这就有点类似于你把钱只投在一只股票上，万一有个闪失，那将满盘皆输。

当你失去工作后，你面对的将是冰冷的现实，仿佛整个人都落入了深渊。

”兴趣广泛非常重要，如果你兴趣不广的话，退了休后你会感到很空虚。

当你还在职时，应该在工作之余积极培养五花八门的兴趣爱好，如果只对一件事感兴趣——例如打高尔夫球，那是远远不够的。

你最好能把多种爱好结合在一起，从写作、打高尔夫球、访友到学一门与你的工作不沾边的课程。

关于这一点，我们在第二章还要详述。

你务必至少选择一项主要的消遣，它会给你的生活带来目标和成就感。

不妨先列出10项最可你心意的兴趣和消遣作为退休后优先考虑的对象。

同时，算一算你目前花在这些兴趣和消遣上的时间。

休闲顾问和退休规划专家指出，如果你退休前根本无暇顾及这些兴趣和消遣，那你退休后也不会为它们花很多时间。

退休者必须选择一些适合自己的消遣。

千百万退休者乐此不疲的消遣，另外一群退休者也许对它根本提不起兴趣。

拿高尔夫球为例，密苏里州堪萨斯城纽约互助保险公司的经理约翰·威尔逊1999年退休了，当时他刚刚50岁。

打高尔夫球肯定无法让威尔逊先生快乐。

因为他说过：“这是世界上最烦人的运动，我之所以去打高尔夫球，完全因为那是公司指派的公关活动。

如果知道退休后我要靠打高尔夫球来消磨时间，那我会毫不犹豫地干到65岁再退休。

”早早地退了休对威尔逊而言不是一件十全十美的好事，他现在开始怀念起先前那份工作所带来的挑战，甚至还怀念起了上班时繁重的工作压力，那在一般人眼中可是辞职的主要原因。

威尔逊2002年对一个记者说：“当有人问我现在最怀念什么时，我的回答似乎有些愚蠢，竟是先前工作时的那份压力。

你手下领导着70号人，这些人天天围着你转，而各种交活期限纷至沓来又快使你抓狂。

但你总在想‘我是负责人，我能处理得了’。

突然，你办公室的门口再也没人转悠了，现在惟一的压力就是退休带来的压力。

”不打高尔夫球，威尔逊更适于经营一片牧场，因为他是一位户外运动爱好者和一个优秀的骑手，用他的话说，简直是一个牛仔。

威尔逊先生在堪萨斯城郊买了一片牧场后，他现在生活中的压力变成了变幻莫测的天气、大豆价格的波动以及牲口市场的动荡。

然而，这些压力正是威尔逊过上愉快的退休生活所必需的。

他在2002年写道：“没有人会认为种田和放牧是一个既轻松又低风险的行当，但我喜欢它。

”你也可以幸运得像约翰·威尔逊那样把退休后的生活变成一种莫大的享受。

在你的职位还不可动摇时，在考虑退休与工作这两件事时，你应拿出相同的时间，而不应厚此薄彼。

制定退休计划时，不应只单单考虑钱财方面，还应就个人能力、健康状况、家庭、婚姻状况、兴趣和理想等因素做一个通盘考虑。

你的退休计划应以你的个人状况为基础，并全力以赴地去贯彻。

即使你还在职，一份行之有效的退休计划对你也有帮助。

北卡罗来纳州创造性退休中心主任罗纳德·曼海姆说：“当你意识到生活另一面的精彩之处后，你也

<<40岁开始考虑退休>>

许会对退休产生某种憧憬。

有了这种感觉，那么你工作的最后几天、几个月甚至几年时光都将非常安详。

因为你深信，自己的前方一片光明。

”毫无疑问，如果你直到退休时还未领悟生活的真谛，那愉快的退休生活就离你相当遥远了。

生活比工作更重要。

趁在职时就培养多方面的情趣，参加丰富多彩的休闲活动可以使你退休后保持高昂的情绪。

即使没了工作也不会使生活出现空白，不得不从零起步寻找精神寄托。

归根结底，退休给你腾出了实现自己梦想的时间，当然你必须心中有数才行。

不论你打算马上退休还是已经退了休，你最好列出一份包括兴趣、癖好、锻炼项目、业余爱好以及其他值得考虑的休闲方式的日常生活明细表。

有了这份明细表，你的时间就不愁打发了。

当然表中不乏你梦想实现的雄心抱负。

结果是，那些对退休后的新生活有明确打算，能够把这些充满情趣的雅好以及目标和梦想积极付诸实施的人成了退休大军中的佼佼者，他们过上了轻松快乐、异彩纷呈的退休日子。

退休计划里千万别落下你的配偶正像上文反复强调的那样，如果你目前还在职，花点时间琢磨一下退休后该干什么不失为上策。

对结了婚的人，切记你的退休规划里千万别落下家中的另一半。

不论你的退休规划是你单独制定的还是与他人共谋的产物，它都会涉及你退休后与妻子的关系。

如果你的妻子还在继续工作，那她就会感到被冷落了，甚至会有一肚子怨气，假如你不和她商量就擅自退休了，她简直要怒气冲天了。

如果你不把退休的愿望和动机对她坦诚相告的话，那你们之间的关系将面临严峻考验。

话说回来，妻子对你的了解或许甚至超过了你自己，她会对你的退休计划提出诚恳的忠告。

做到与爱妻和谐相处并共度好时光非常重要，毕竟你们俩在一起的时间最长，尤其在你们两位双双退休的情况下。

从在职到退休这一角色的转换将影响到你们两人今后安排时间的方式、单独或共同参与活动的类型、各自对对方承担的职责任以及对未来的设想。

过上积极的退休生活对夫妻双方都是至关重要的。

你有时会自问：“我们夫妻俩怎么才能做到协调一致好让退休后的日子比在职时质量还要高呢？”

”假如你的配偶在你退休后还想再干上几年，那你的退休规划里最好多些有情趣和富有挑战性的活动安排，以便你“独守空房”时对配偶仍在职一事不过分在意。

要是你的配偶还有6年才退休，那你退休后的孤寂岁月就难熬了。

但也会出现下面这种情况：一旦你的配偶终于也退了休，你会发现此刻自己已习惯了独处，对配偶成天待在身边感到不自在了。

确实，退休有时会带来形形色色的有趣问题。

俄亥俄州森特维尔城的弗兰克·E·道格拉斯和他的妻子的经历就是一例：道格拉斯先生56岁时就早早地退休了，道格拉斯夫人还在当着她的赖特州立大学的教授。

退休后的道格拉斯先生向太太建议把家里的清洁女工辞掉算了。

“反正我在家里待着没事干，干干打扫卫生的活儿也无妨。

”道格拉斯先生回忆道。

不幸的是，没过多久，道格拉斯先生就发现房间的卫生没有达标，他不得不承认自己不是干这活儿的料。

夫妻俩最后又把清洁女工请了回来才算解决了问题。

未准备好退休的强烈信号 你工作一直不开心，等着退休还你个好心情。

你几乎没有什么积蓄，为了给退休后的梦想筹钱，你把钱都花在买彩票上。

有看景不如听景的想法。

度假和工作相比，总被你排在第二位。

工作之余，你没有其他个人爱好和感兴趣的事。

<<40岁开始考虑退休>>

你最好的朋友就是你的同事，但你也不是很喜欢他们。

你参加的社交活动都与工作有关。

一想到要成天与配偶待在家里，就令你惶惶不安。

你的配偶总劝你在工作之外找点其他乐趣，但遭到你的拒绝。

你根本没有弄懂带薪休假的真正意义，而且一次也没享受过。

周末时，你的配偶总是为你妨碍了他（她）而大光其火。

你脑子里除了工作没有别的，休息时也不例外。

你为自己是个工作狂而自鸣得意，即使知道工作狂的效率并不高。

<<40岁开始考虑退休>>

编辑推荐

年轻人规划未来的参考书！

壮年人退休前的生涯规划书！

中老年人黄金岁月中的生活启示录！

1.很多工作族在退休之后，立刻变得无所事事，意志消沉，本书以积极的格调、活泼的卡通形象、富有感染力的引文阐发了你从财务顾问那里无法得到的退休哲理。

2.全书立意论述全面，全文生动流畅，启示性强，对读者有很强的启示作用；因此，不仅仅是针对老年人，更是我们每个人退休前不可缺少的生涯规划书。

3.针对退休生活的图书，除了养生保健书以外，精神保健书不多，但是这本书具有精神镇定的作用。

<<40岁开始考虑退休>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>