

<<一个人的老后>>

图书基本信息

书名：<<一个人的老后>>

13位ISBN编号：9787807635772

10位ISBN编号：7807635770

出版时间：2011-3

出版时间：广西科学技术出版社

作者：【日】上野千鹤子

页数：262

译者：杨明绮

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>

## &lt;&lt;一个人的老后&gt;&gt;

## 前言

老后也要活得精彩 中国社会科学院老年科学研究会会长熊必俊 读这本书，我的心情十分复杂，因为已经步入老龄化社会的日本的今天，就是我们国家所面临的未来。

上野千鹤子在书中提到，2030年时，日本人口预计有三成是老人，将会面临人类史无前例的超老龄化社会。

与之相比，我国的老龄化其实进行得更快。

截至2009年年底，我国60岁及以上老年人口有1.67亿，占总人口的12.5%。

预计到2020年，我国老年人口将达到2.48亿，老龄化水平将达到17%。

2050年——也就是现在大约三十岁左右的年轻人步入老年的时候，我国进入重度老龄化阶段，届时老年人将达到4.37亿，占总人口的33%以上，而且高龄和失能老人将大幅增加。

高龄化、空巢化、家庭小型化引发的老年生活照料、精神慰藉、疾病护理等问题日益显现，老年人渴望提高生活生命质量、共享社会发展成果的要求日益强烈。

与此同时，传统养老功能的弱化和社会福利供给的不足，又与日益增多的老年消费需求构成了突出矛盾。

这样的大背景下，如何养老以及与老后有关的问题，已成为日益庞大的老年群体乃至整个社会关注的焦点。

日本是长寿之国，人口老龄化程度比我国高，他们的经验尤其值得我们关注。

在日本，80岁以上的女性是男性的两倍，而且八成以上没有配偶，女性必须一个人生活下去。

此时若不能妥善安排、面对，就可能成为经济及人际关系的弱者，好不容易多出来的寿命反而会成为负担。

近年来，日本关于女人未来如何生活的讨论非常热烈，从住房问题到理财、接受护理照顾及遗产等身后事的处理等等，到本书出版后更是达到巅峰。

作者一针见血地指出“老人问题其实是女人问题”，倡导女性积极为晚年做准备：活用储蓄，维持一定的生活质量，拓展全新的生活面貌，用人生经历多交朋友，借助网络扩大生活半径，为未来打造一个幸福的单身晚年生活。

本书两年前在日本一经出版即掀起风潮，取得热销100余万册的佳绩，显示出现代社会里女性该如何度过老后生活，是许多人关心又担心的问题。

我们国家也正走向类似的发展方向。

每位女性，尤其是认为老后生活还很遥远的女性，应该抽出时间来阅读此书，也许仅仅需要一个下午茶的时间，静下心来思考自己的未来。

一个人的老后生活，可以是冬天，也可以是春天，关键的选择权就在自己手中。

我今年84岁，作为一个老年学研究人员，我曾经应邀参加1990年在横滨召开的“亚太地区老年学会议”，1993年在东京召开的“北京—东京社会老龄问题学术会议”，与日本学者有过多学术交流。

从《一个人的老后》中我也得到启迪，我同意作者人到老年依然可以活得精彩的观点。

我坚持“科学老年观”，辩证乐观地看待老，摈弃“人老必衰”和“人老万事休”的悲观观点，树立老当益壮的乐观精神。

提倡用白居易的“自静其心延寿命，无求于物长精神”，曹操的“盈缩之期，不但在天；养怡之福，可得永年”和诸葛亮的“静以养生，俭以养德，非淡泊无以明志，非宁静无以致远”，来指导自己修身养性。

忘记年龄，忘记名利，忘记忧伤，保持积极乐观和豁达开朗的心情，争取“留住少年的心态，学习青年人的思维，保持中年人的体质，继续融入社会”，尽可能地像此书所提倡的那样，在老龄生活中继续活得很精彩。

## <<一个人的老后>>

### 内容概要

生命旅程越长，越有可能只剩自己独自走下去。

单身暮年，你是否做足了准备？

本书中，上野千鹤子一笔点出所有女性“一个人”的人生结局，以明快的笔调分享了自己长久以来累积的智慧与经验，针对单身女性的理财、居住、人际、照护、遗产和身后事安排等生活课题提供妥帖建议，更帮助所有女性建立成熟、豁达的人生观——

只要做好心理上和物质上的准备，就能顺应自己的心意安享自在晚年，

“一个人”并不寂寞，“暮年”也绝不凄凉，

一个人的老后同样能过得乐观优雅，充实自在。

## <<一个人的老后>>

### 作者简介

上野千鹤子 (Chizuko Ueno)

1948年生，自年轻时代起即不断批判日本父权结构，是最“恶名昭彰”的女权主义者。

现任东京大学人文社会学系教授；曾任芝加哥大学人类学系客座研究员、波恩大学客座教授、哥伦比亚大学客座教授和墨西哥大学研究所客座教授。

主要研究领域为女性学、性别学，1994年以《近代家族的成立与凋零》（岩波书店）荣获三多利学艺奖。

代表著作包括《上野千鹤子的社会学式文学》、《差异的政治学》、《当事者主权》（与中西正司合著）、《为晚年做好准备》等书，近年来对老龄问题十分关注。

## <<一个人的老后>>

### 书籍目录

- 推荐序 老后也要活得精彩/熊必俊  
推荐序 一个人，是女性人生的必修课/薇薇夫人  
前言 做好“一个人生活”的准备吧
- 第1章 当两个人变成一个人——那些关于老去的小小心情  
人生到头来，终究是一个人  
亲爱的，养儿真能防老吗？
- 能守护一生的人只有自己  
女人，欢迎加入单身一族  
在单身生活中找回自我  
珍惜花开二度的缘分  
独身时光是女人的第二人生
- 第2章 谁负担你的晚年开销——持续一生的理财规划  
活到老，什么比钱更重要  
知足，也就拥有了一切  
率性暮年，从心所欲不逾矩  
金钱是被铸造出来的自由  
死钱变活钱的神奇魔法  
光靠社保年金就能安享晚年吗？
- 你不得不了解的商业年金保险
- 第3章 觅得安度晚年的归宿之所——必须思考的居住问题  
女人“有壳”才安心  
房子是最顶级的耐用品  
老年公寓里也有自在晚年  
安家在市还是郊区？
- 我要我的专属小窝  
千金不换的安定?安全?安心
- 第4章 让亲密关系陪伴我们变老——你将要面对的人际关系  
一个人，两个人，一群人  
好友是女人一生的财富  
跟上时代是华丽晚年的终极目标  
当你老去，有人陪你吃饭吗  
真正的“老”，其实是被遗忘  
孤独是人生的重要伴侣
- 第5章 健康快乐常相伴——轻松面对晚年的医疗照护  
你有接受照护的勇气吗？
- 别困在“女人”这个角色上  
受照护者的十大素养
- 第6章 准备下一场旅行吧——关于身后事的智慧  
你的财产要留给谁呢？
- 向世界证明我曾活过

<<一个人的老后>>

让不为人知的一面成为永远的秘密  
用自己的方式走完最后的旅途  
有些事，终要独自面对  
生命中最后一场演出  
身后的归属  
单身是一场华丽的冒险  
后记 乐在享受单身暮年  
附录 中国熟龄悠活志

## &lt;&lt;一个人的老后&gt;&gt;

## 章节摘录

人生到头来，终究是一个人结婚也好，不结婚也罢，无论是谁，最后都是一个人。

事实上，在日本，年过65岁的女性银发族，没有配偶的比率为55%，其中丧偶者占46.1%，离婚者占3.5%，未婚者则占3.3%。

反观男性，则维持17%的极低比率。

女性年过80，有83%处于单身状态。

若照酒井顺子在其畅销著作《败犬的远吠》中的说法，我就是所谓“败犬”一族的前辈。

只是，比起已过世的日本女性政治家市川房枝女士和年过八十的土井贵子女士，我可就差得远了。

她们那个世代的未婚比率不到2%，是个连阿猫阿狗都能结婚的时代，所以当时的“败犬”算是“稀有动物”。

日后未婚女性仍然持续增加，虽然在我这一代仍属少数，但到了刚步入四十大关的酒井小姐那一代，“未婚女性”可就不算少了。

只是，无论结婚与否，都只是女人人生中的一种选择。

在现今晚婚化的时代，虽然常有人开玩笑地表示：“就算过了适婚年龄再结婚也无所谓。”

然而，始终结不了婚的“败犬”一族与日俱增却也是不争的事实。

21世纪是欧巴桑世纪2005年全世界最长寿的国家——日本，女性平均寿命为85.5岁，男性为78.5岁。

所谓“平均寿命”，是指该年度初生0岁婴儿到死亡年龄的平均余命。

因为很多人都过不了50岁大关，所以只要活过50岁，通常还可以再活更长一段时间。

虽然不见得每个人都有“活到55岁，未来应该还有30年可活”的机会，但这就是所谓平均寿命的涵义。

随着年龄的增加，女性人口所占的比率也在增高。

先进国家的0岁人口出生性别比，男女比率约为105:100。

而2005年日本65~69岁年龄的男女人口比为48:52；75~79岁为43:57，女性所占比例有增加的趋势。

85岁以上则为28:72，也就是此年龄层的女性人口约为男性的2.5倍。

而绝大部分的老年设施中，居住者都以女性占压倒性多数，甚至可以说“21世纪是欧巴桑世纪”。

欢迎恢复单身生活一般来说，因离婚或丧偶，再度恢复单身生活，称为“二度单身”，但这个结果和“始终单身”的人其实没什么不同。

越来越多年过四十五岁的人，因离婚或丧偶，而再度恢复单身生活。

由于已婚者和未婚者的生活方式并不相同，所以对始终保持单身的人来说，面对已婚者，总有种“完全不知道和满口丈夫、孩子的女人聊什么”的感觉，也因此对于“二度单身”者，才会有欢迎远行好友回家的感触。

我自己也会有这种始终等待远行好友回家的感觉，有时甚至会感叹：“大家的人生到头来，其实都走向同一条路嘛！”

”其实，这些二度单身女性“与家人共处”的时间并不长。

在现今大多只生养一两个孩子的情况下，孩子们因升学、就业等因素，终究会离家独立，而有的孩子则成了单身寄生族，和父母之间的关系宛如房东与房客。

这些女性恢复单身生活后，就不用再当个为了准备饭菜而匆忙赶回家的“灰姑娘”。

长久以来，她们一直扮演着每到傍晚时分就得回家准备晚餐的母亲或妻子角色。

现在就算毫无顾忌地通宵夜游，也没有人会说任何闲话。

过去，人们称这些女性为“快乐寡妇”。

只要送走啰唆的丈夫，当个快乐寡妇，人生就有如再度染上春天的色彩，加上儿子对自己百依百顺，简直就像个掌握一家大权的皇太后（就是所谓的“垂帘听政”）。

今天泡温泉，明天逛街、看舞台剧，日本女人在家中的地位着实“提升”不少。

然而，在现今老龄化社会中的女性，只要丈夫不比自己早走一步，也就没办法趁身体状况尚佳时，当个“快乐寡妇”。

在我看来，老年离婚的比例之所以逐年增加，也许就是因为这些“忍无可忍”的女性，对自己的丈夫

<<一个人的老后>>

使出了杀手锏吧？

当然，我相信也有人老早就把丈夫调教得服服贴贴，让自己可以恣意地旅行或夜游。



## &lt;&lt;一个人的老后&gt;&gt;

## 后记

乐在享受单身暮年 自处女作出版以来，我隔了许久才又推出这本新作。

全拜法研出版的超级干练编辑弘由美子小姐所赐，就在我跟她愉快相约出游时，不知不觉就接受了这份工作，一回神才赫然发现急性子但做事节奏明快的她已化身为催稿恶魔(笑)。

另外，ADRIVE企划室的武井真弓小姐也在工作上给予我莫大的协助。

我们三个都是年过五十的“败犬”一族，这份工作自然非我们三人组莫属。

送完父母走完人生最后一程，自己的老年生活也近在眼前。

“老妈，有我陪在你身旁，还不错吧？”

”照顾卧病在床的母亲时，我曾对她老人家这么说过。

然而，“那等到我需要照顾时，又该怎么办？”

自己心中的不安也不禁油然而生。

“以后年纪大了，该怎么办？”

”单身女性一路走来总是饱尝这类威胁，而且世上更是充斥着太多关于老年生活的负面信息，就算有孩子也不知道能不能倚靠，更何况必须面对“没有孩子可依靠的老年生活”的你，又该怎么办呢？

世人总是认为女人必须结婚才能获得幸福。

但我认为不结婚也能过得逍遥自在。

有人觉得离婚等于人生就此完蛋，其实真的碰到了，就会发现这不是什么严重的大事。

虽然有人说，不曾为人父母就只能过半吊子的人生，但我也很清楚在迈向成熟人生的过程中，生儿育女并不是唯一要做的事情。

所以单身一族一点都不“可怜”，也不“悲惨”。

随着人类寿命的延长，单身人口也跟着增加。

超老龄社会的趋势下，所面临的是长寿者“皆为单身一族”的时代很快就会到来，与其恐惧一个人的老后生活，不如积极地面对它。

只要消除对晚年生活的不安感，便会发现：“什么嘛！”

原来单身晚年生活这么逍遥自在呀？

”我(我们)就是抱持着这种想法来撰写这本书的。

而在背后推我一把的人，全是乐在享受单身晚年生活的女性前辈们。

借由她们长年累积的生活智慧，才能让我们除去心中的不安，迎接晚年生活，因为她们也是一路努力过来的。

香山理加小姐、酒井顺子小姐，你们应该已经不再害怕“老”这个字眼了吧。

之所以会感到不安，是因为不清楚对象和目的而引发的一种情感。

只要消弭每一个不安的因素，便能了解任何事都能靠自身力量解决。

若还是做不到的话，大可使出女人的最后武器，善用“拜托啦！

帮个忙啦”就行了。

什么？

那男人怎么办啊？

这就不是我能理解的范围了。

我想男人呀，当个让女人疼爱、讨人喜欢的男人，就对了。

写于新绿的初夏午后 上野千鹤子

## <<一个人的老后>>

### 媒体关注与评论

阅读此书一定能找到老得安心，老得健康，老得美丽，老得无憾，老得快乐而自在的秘诀！

——专栏作家 曾小亮 我强调女人尽量要独立，我觉得这是出于女性应有的自我保护、自我存在的一种方式，并非“女权”。

——演员 蒋雯丽 如果我们用开放的心态来解读婚姻，会认为婚姻并不只是两个人的形式。一个人独自生活得好，也可以是一个人的婚姻。

——心理学家 李子勋 在厅堂、厨房之外，女性要有宽阔的视野，不要仅仅局限于家庭。经济上的独立并不代表心理上的独立。

只有思想独立，心理上不依赖别人，才会真正生活得快乐。

——社会学家 李银河 作者以多位人生前辈的经验，提出女性单身暮年的生活建议。

这种“一个人的老后”的生活技巧无法像家传秘方般代代相传，一旦错过就会自此散失无踪。上野教授如此无私的经验分享，实在让身为晚辈的我们极为感激。

——作家 酒井顺子

## <<一个人的老后>>

### 编辑推荐

《一个人的老后》这是一部改变全球亿万女性观念的老龄化应对指南。

在日本、台湾出版后即引发全民热议，狂销150万册！

中国社科院老年科学研究会会长熊必俊倾力推荐！

日本的今天就是我们的明天，30、40、50岁的中国女性不可不读！

老龄化时代席卷而来，不婚、离婚的趋势逐步走强，女性的平均寿命比男性长，这些都指向一个具体的命题——女人老了怎么办？

东京大学教授上野千鹤子公然挑战父权社会，无私传授人生经验，就是要告诉你——怎么活才自在！

## <<一个人的老后>>

### 名人推荐

这是一本实际而明确的单身女性生活工具书。

——电视电影制片 李烈阅读此书一定能找到“不怕老”的秘诀：老不可怕，但要老而安、老而康、老而美、老而无憾、老而快乐与满足！

——专栏作家 曾小亮作者以多位人生前辈的经验，提出女性单身暮年的生活建议。

这种“一个人的老后”的生活技巧无法像家传秘方般代代相传，一旦错过就会自此散佚无踪。

上野教授如此无私的经验分享，实在让身为晚辈的我们极为感激。

——日本作家 酒井顺子只要事先做好准备，日后就无须忧心老后生活。

与其过度恐惧孤独，过着忍气吞声的生活，不如独自享受单身之乐。

上野千鹤子女士的观点，着实令人拍手叫好。

——日本精神科医师 香山理加

<<一个人的老后>>

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>