

<<一個人的老後【男人版】>>

图书基本信息

书名：<<一個人的老後【男人版】>>

13位ISBN编号：9789571352213

10位ISBN编号：9571352217

出版时间：2010

出版时间：時報出版

作者：上野千鶴子

页数：288

译者：楊明綺,王俞惠

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>

## <<一個人的老後【男人版】>>

### 前言

(本文作者為作家) 出版社打電話給我,要我為上野千鶴子的新書《一個人的老後【男性版】 - 自在快活,做個老後新鮮人》寫點推薦文之類的,當下我即哈哈大笑。

沒錯!

時候到了,也該是我這優質熟男挺身出來,「認老卻不服老」地為普天之下「男人也會老」這件事說些話、做點事的時候了。

畢竟,五十要知天命,要為往後的老預做「與老共舞」的準備了。

雖然,我在內心仍不免驚乍,怎地,我就這麼從三十手記裡的蒼白青年,變身為福泰壯碩的熟男了呢?

「一個人的老後」,「老後的一個人」。

這可不是在喃喃自語,而是代表了「一個事實,兩樣心態」。

一個事實是:人皆會老,不管我們承不承認,至多也只能漠視它,忘卻它,掩飾它,如此而已。吊詭在於,老這件事,就跟「繳稅」、「麻煩」、「死亡」這些令人討厭的事情一樣,絕不因我們的漠視、忘卻與掩飾,而會客氣地說:「喔,原來你不歡迎我啊!

那好,不好意思,打攪了。

」然後轉身離去。

不,不會的,老這件事是不會稍有遲疑的,一旦它輕叩了門扉,它就會一直敲、一直敲。

反之,我們若越早正視「人皆會老」的事實,我們的老後就越可能過得健康且快樂,老得優雅而自在。

至於兩樣心態呢,首先,「一個人的老後」是生命走到老後階段,某種現實處境的面對。

不管我們是被迫一個人,或自願一個人,在那孤獨一人的老後世界裡,是否還能過得自在且平安?

其次,「老後的一個人」則屬於生命智慧的考驗。

我們老了,不再意氣風發、不再風華絕代了,那該怎麼生活呢?

老後的一個人,還帶有深沉的存在意味。

「一個人」並非專指個體上的一個人,而是有著心靈價值上、世代落差上的一個人意義。

活得越老,同輩朋友越發飄零,老後該如何跟老伴相處、如何與周遭年輕世界相處,以不至於流落至一個人的孤絕狀態,常常是很多老人,尤其是老男人,最難通過的關卡!

說來也很遺憾,人生到臨老的下半場後半段了,按理說什麼場面沒見過,什麼難關沒闖過,為何偏偏老後面對自我這件事如此孤獨而蕭索?

恐怕就在於我們,尤其是男人,從不把「與老共舞」這件事當成大事來看。

當然,沒有人樂意把「老」這件事當聖誕老公公來款待,多半只願它像一場噩夢。

多數人年輕時,都希望這場夢不要來。

年屆三、四十,就算真在午夜夢迴夢見自己的老態,也真是一場噩夢。

醒後雖嚇出一身冷汗,可環顧周遭,景物依舊,身旁的人鼾聲輕起,摸摸自己尚稱光滑的臉龐,知道那雞皮鶴髮的樣貌果然是夢,立刻便輕鬆起來。

走進盥洗室,吹吹口哨哼哼歌曲,望向梳妝鏡,映出一張還不算老的臉,然後對著馬桶撒泡尿,一路暢達,毫無疑問,你還很年輕。

但在現實人生裡,老這件事絕對不是一場噩夢。

老,宛如日夜拂面金字塔的沙漠風塵;老,彷彿晨夕交遞從窗前流過的小溪;老,是在我們的輕忽與驚乍中,一天天與我們的日常生活常相左右,宛如幽靈。

有一天,你戀愛結婚了,不數年,你懶得再翻結婚紀念冊;有一天,你發現孩子大了,更高更壯,而你則被比下去;有一天,你發現偶有幾徑白髮了,先一根根拔,後去染髮,再來乾脆任由其蔓延攀爬;再有一天,你上了捷運、公車,正想讓位給一位老人家,不料身旁年輕傢伙立即起身,先讓位給你。

你愣了一會,心中的疑惑不知如何反應,納悶地生著氣:怎麼就這樣被當成老年人了呢!

老這件事也很詭異。

## <<一個人的老後【男人版】>>

現今人人活到八十歲的機會相當高，換言之，若以四十歲為分界線，前四十年固然青春多汁，精力無窮，然而，每個人卻不一定清楚自己該走的路到底正確與否，於是乎跌跌撞撞。

相較之下，後面四十年已然不惑了，已然知天命了，已然耳順了，已然從心所欲不逾矩了，合該是生命最美好的階段。

偏偏我們這個社會最疏於關注、最不懂適當關切的，常常是那年老的族群。

韓裔日籍作家柳美里在《女學生之友》裡就透過一位退休的老人之口，痛斥東方社會看似敬重老人，把老人捧上天，說什麼「家有一老如有一寶」，實則根本視老人如行將枯木的活化石，每天早上只能在公園打太極、做體操，無視老人內心深處也有澎湃激情、盪漾熱情、漣漪感情的事實。

人會怕老，自古皆然。

但人會怕老，於今為烈。

因為高齡已成包袱，高齡而孤獨，已是熟齡社會的一大議題。

於是，一個人的老後，老後的一個人，訴說的其實是一個道理：不管有伴無伴，我們老了，都得有一個人獨自打理老後人生的能力。

每個人的能力條件儘管不同，可真正的關鍵不在客觀能力之大小，而是我們是否充分認識到「老」這個事實，因而及早為自己規劃老而健康、老而安宜的生活。

將「一個人的老後」放在兩性的天平上看，男人顯然是值得同情的。

相較於女性，男性的老後相對可憐得多。

但可憐之人必有可恨之處，可恨之人必有愚蠢之處。

男性比女性更不能適應退休生活，幾乎已經是公論。

或許這跟長久以來，男人在職場上比女人吃得開有關，他們因之不能適應節奏變慢、步調放緩的生活。

有趣的是，男人不是一向自詡理性嗎？

理性的天窗照理說應該讓他們看到自己晚年的事實。

一般而言，若六十五歲退休，平均餘命僅十一年左右（據二〇一一年統計，台灣男性平均壽命七十五歲九，女性八十二歲五歲）。

一旦認清這個事實，男人何必還去斤斤計較生不帶來、死不帶去的許多無謂之爭？

還不放鬆自己，好好享幾年清福，過點好日子？

從平均壽命推敲，一對夫妻能有白頭到老的機會，實屬福氣。

至於現實社會裡老男人獨居者多，除了未婚、喪偶者外，更多的恐怕是老男人的壞毛病不少，使得他們等同於麻煩製造者，迫使妻子離去，或家人不願與之同住。

男人若不想「老後一個人」，勢必得在年輕時自我警惕，調整好「與妻共舞、與家人共舞」的心態，未來方有「與老共舞」的和諧條件。

「與老共舞」不是容易事。

孔老夫子那種「發憤忘食，樂以忘憂，不知老之將至」的學習態度，提醒我們不讓自己在知性上停頓。

依我看，這是抗老化、是抗「老而無所事事」的最好建議。

上野千鶴子在本書中，對老男人忘懷不了權力與世俗光環，因之帶來的強烈孤寂、落寞感，著力得遠比老女人為多。

這點，應該不分東西方，都蠻適用的。

男人不一定比女人老得快，不過老男人一定比老女人要凋零得快。

這點是男人過了中場以後，要打下半場人生球賽時必須了悟的冷酷現實。

身軀上，女人嬌小而具韌性，男人強壯卻易剛折；心靈上，女人隨遇而安，惜福且珍愛所擁有，男人則看大忘小，容易輕忽日常幸福。

具韌性、懂珍惜，是一個人的老後，或老後的一個人，要好好活著，必備的性格軟體。

「初日照高林」，很美；「夕陽無限好」，亦美。

上野千鶴子寫出《一個人的老後》，勢必也要回頭照拂一下不受教的「準老男人們」。

我很願意當她《一個人的老後【男人版】 - 自在快活，做個老後新鮮人》的第一位台灣熟男讀者，

<<一個人的老後【男人版】>>

並挺身站出來，鼓勵男人們為自己的下半場人生，打好心靈的點滴。

## <<一個人的老後【男人版】>>

### 內容概要

男人的一個人老後，怎麼過？

覺得心煩的時候就直接說煩，無造作地面對自己的人生，放下世俗的價值判斷，發揮最真實的本我魅力，做個讓女人覺得可愛、討人喜歡的「老好男人」，這樣就對了。

具韌性、懂珍惜，是一個人的老後，要好好活著，必備的性格軟體。

用坦然面對的態度，擁抱軟著陸的樂活主張，以積極規劃的角度，拉長退休生涯的助跑期，專屬於你的第二人生，此刻才正要精彩登場！

中老年喪偶、離婚率升高、男性人口多於女性、單身寄生族增加&hellip;&hellip;種種真實發生的社會現象，都宣告了男性也必須面對「一個人的老後」。

在一個人的老後世界裡，每個人都是剛起步的新鮮人，而一向背負更多社會與生活壓力的男性，更需要重新學習，做自己生命的主角，活出另一種意義與光采。

老後生活的真正考驗，不是經濟狀況、也不是人際關係，而是&mdash;&mdash;與自我相處的能力。

建立一個沒有利害關係，而能共同分享的「老伴」交友圈；發掘讓自己樂在其中、生活有所寄託的興趣與志業；規劃一套符合自我期待的照護計畫與臨終功課。

懂得為「自己」負責，你就能擁有成熟沉穩、怡然自得的老後生活。

暢銷書《一個人的老後》作者上野千鶴子，以一貫明快獨特的見解，特別針對男性的心理特質、生活需求和社會適應，提供中肯精闢的規劃忠告，藉此開啟男性老後生活思考的第一步，希望所有男人都能活出自己快樂的獨身之道。

<<一個人的老後【男人版】>>

作者簡介

上野千鶴子 (Chizuko Ueno) 1948年生，富山縣人。  
京都大學研究所社會學博士課程修畢，現任東京大學人文社會學系研究所教授；曾任芝加哥大學人類學系客座研究員、波昂大學客座教授、哥倫比亞大學客座教授和墨西哥大學研究所客座教授。  
主要研究領域為女性學、性別學。

1994年以《近代家族的成立與凋零》(岩波書店)榮獲三多利學藝賞。

代表著作有《上野千鶴子的社會學式文學》、《差異的政治學》、《當事者主權》(與中西正司合著)、《為晚年做好準備》、《一個人的老後》等書，近年來對高齡者問題十分關注。

楊明綺 東吳大學日文系畢業，赴日本上智大學新聞學研究所進修。

目前專事翻譯與文字編輯工作。

譯作有《在世界的中心呼喊愛情》、《呼吸式瑜珈》、《女性身心醫學百科》、《無壓一身輕》、《一個人的老後》(時報出版)。

王俞惠 輔仁大學日文系畢業，現為專職日文譯者、編輯。

譯作有《再起動》(合譯)、《腦能量整理術》、《養成立即行動力》、《反轉逆境&mdash;&mdash;松下幸之助的10條成功法則》等書。

## <<一個人的老後【男人版】>>

### 書籍目錄

推薦序：一個人的老後，男人與女人孰孤單？

／楊聰財推薦序：終須傾聽「男人也會老」的敲門聲／蔡詩萍【前言】男人也有一個人生活的能力第一章 男人到最後也是一個人越來越多男性加入單身行列喪偶單身離婚單身不婚單身的老後只剩晦暗？

男人也有負起照護之責的時候性生活的終點？

單身兒子也會成為照護者妻子比自己先走一步時「第二春」的可能性第二章 人生的下坡更需要智慧當人生過了高峰期男女退休大不同不服老的心態學習「公開示弱」軟著陸的退休方式充滿活力的單身老後向女性學習自得其樂的生活態度別再搞什麼權力遊戲了培養「一個人的力量」第三章 花錢能買到優質照護嗎？

單身男性的荷包狀態居家照護非得由妻子承擔嗎？

入住養老機構要多少錢才夠？

要選擇個人房，還是與他人共處一室？

照護機構中所隱藏的問題單身居家照護的可行性第四章 你有能力一個人生活嗎？

男性有辦法獨立生活嗎？

確保一定的「飲食」生活水準「有錢」不如「有人」朋友是人際關係的高階版打入女性圈子的「七大禁忌」如何消磨空閒時間？

男人一個人老後的生存守則男人老後的十大獨身之道第五章 你能獨自離開人世嗎？

「死」是「生」的延長居家照護的幕後推手家屬的「抵抗勢力」介護保險法之於單身一族鼓勵和解【後記】當個討人喜歡的老好男人

<<一個人的老後【男人版】>>

媒体关注与评论

「具韌性、懂珍惜，是一個人的老後，或老後的一個人，要好好活著，必備的性格軟體。上野千鶴子寫出《一個人的老後》，勢必也要回頭照拂一下不受教的「準老男人們」。我很願意當她《一個人的老後【男人版】》的第一位台灣熟男讀者，並挺身出來，鼓勵男人們為自己的下半場人生，打好心靈的點滴。」

- - 名作家 / 蔡詩萍

<<一個人的老後【男人版】>>

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>