

居不孤单 · 生活不懒散 · 交友健谈 · 兴趣广泛 晚年方能自在安闲

「ひとり老後」
を楽しむ本

自在晚年

新时代老人安享晚年的实用指南

[日]保坂隆 著 陆青 译

一部专为老后生活
打造的心灵读物

一份献给爸妈的贴心礼物

内附

老龄专家为中国老年人
撰写的《晚年生活指南》

中国社科院老龄问题研究员 唐振兴

权威推荐



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

自在晚年，值得憧憬的美好日子
人到暮年，依然可以绿意盎然

晚年并非都是那么孤苦凄凉、寂寞难熬，只要拥有一种积极健康、豁达开放、泰然乐处的生活态度，你的生活过得充实、优雅和幸福。

提供“老有所享”的智慧方案
描绘自在安闲的晚年生活图景

《自在晚年》以晚年的生活起居、人际关系、理财、遗嘱等话题为切入点，帮助老年人更好地享受自在安闲的人生，帮助子女更好地理解父母、孝顺父母。



我心优雅公众号
用智慧改变命运



机械工业出版社
微信公众号

上架指导 老年读物/心理自助

ISBN 978-7-111-58687-6

ISBN 978-7-111-58687-6



9 787111 586876 >

定价：36.80元

「ひとり老後」
を楽しむ本

自在晚年

新时代老人安享晚年的实用指南

[日]保坂隆 著 陆青 译

「ひとり老後」を楽しむ本

“HITORI ROGO” WO TANOSHIMU HON

Copyright © 2010 by Kounsha

First Published in Japan in 2010 by PHP Institute, Inc.

Simplified Chinese translation rights arranged with PHP Institute, Inc.

Through Japan Foreign—Rights Centre / Bardon—Chinese Media Agency

本书的中文简体字版由机械工业出版社出版，未经出版者书面允许，
本书的任何部分不得以任何方式复制或抄袭。版权所有，翻印必究。
北京市版权局著作权登记 图字：01-2012-3762号。

图书在版编目（CIP）数据

自在晚年/（日）保坂隆著；陆青译．—北京：
机械工业出版社，2017.12
ISBN 978-7-111-58687-6

I. ①自… II. ①保… ②陆… III. ①老年人—生活—基本知识 IV. ①TS976.34

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第307674号

机械工业出版社（北京市百万庄大街22号 邮政编码100037）

策划编辑：姚越华 张清宇 责任编辑：姚越华 张清宇

插图：段海军 责任校对：郭明磊

封面设计：吕凤英 责任印制：张博

三河市国英印务有限公司印刷

2018年1月第1版·第1次印刷

145mm×210mm·7.25印张·114千字

标准书号：ISBN 978-7-111-58687-6

定价：36.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

网络服务

服务咨询热线：010-88361066

机工官网：www.cmpbook.com

读者购书热线：010-68326294

机工官博：weibo.com/cmp1952

010-88379203

金书网：www.golden-book.com

封面无防伪标均为盗版

教育服务网：www.cmpedu.com

译者序

同日本一样，如今的中国也面临着严峻的老龄化问题。不论男女，步入晚年独自生活的可能性越来越大。人口平均预期寿命增加的同时，一个人的晚年生活质量同样值得社会与家庭的关注。当然，生活质量的提高最离不开的是自身的努力。

本书是日本心理学家保坂隆教授专为晚年独自生活的人而作的，为独居的老年人提供了交友、娱乐、教育等多方面的实用生活指南，文字优美，语言平实，内容生动，图文并茂，娓娓道来，点滴中充满了对生活的体悟与人生的智慧。

或许在大多数中国人的观念里，晚年独居的生活是单调孤寂的，对这样的晚年生活多少有些悲观的想象。但事实并非如此，作者向人们展示了一幅美好晚年生活的生动画卷。在书中，作者告诉独居的老年朋友各种结交朋友、培养自身兴趣爱好的诀窍，指引他们如何丰富自己的晚年

生活，凭自己的喜好去支配独居的闲暇时光。此外，作者还给了老年朋友不少建议，怎样从精神上和经济上做一个独立自主的人。这样看来，人到暮年，虽是人近黄昏，夕阳景色依然可以无限美好，依然可以绿意盎然！本书让所有人都对自由的老年生活充满遐想。

译书的过程同样也是读书的过程。我在翻译本书的时候，总有这样或那样的感慨，作为年轻人，读这本小书同样颇有收获。我认为本书不只适合老年人来读，同样也适合年轻人来读，一方面能够更好地体会与理解家中长辈晚年生活中的各种困扰，从而给予他们更及时的关爱。另一方面，书中还提供了关于生活的建议，而这无论对于老年人还是年轻人，都是很健康的生活方式，年轻人也不妨去尝试一番。

人总不愿接受自己终将老去的现实，但当自己从孩童成长到青年，眼看着父母一天天老去，才明白原来人终归会老去的。如今陪在父母身边的时间越来越少，在外求学、工作的日子里只能同他们通电话，有时觉得在父母眼里自己永远是长不大的孩子，总要被他们念叨上几句；有时又觉得父母才像大孩子一样，生活上需要我们特别细致周到的叮嘱。父母对儿女的慈爱，以及儿女对父母的牵挂，不正是古人所说的父慈子孝吗？只是儿女的细心关照

难免有所欠缺，难以周全，而本书恰从方方面面细致地介绍了老年人安享幸福晚年的方法。希望更多上了年纪的父母能看到这本书，若能参考其中的些许建议，安度幸福快乐的晚年，那便再好不过了。父母能过上宁静安和的晚年生活，也正是儿女共同的心愿吧！

陆 青

2012年春于人大宜园

前 言

2008年版的日本《老龄化社会白皮书》显示，65岁以上的老年人中，每五个女性或每十个男性中就有一人是晚年独自生活的。随着即将步入晚年的一代人的离婚率和未婚率的升高，这一比例正逐年上升。当然，这与核心家庭[⊖]的发展密切相关，如今祖孙三代同堂的情形越来越少了。

在这样的时代背景下，今后，不论男女，晚年独自生活的可能性都很高。一个人的晚年再也不是事不关己的事情了。

说起晚年独居，可能大多数人的印象都会是孤独和寂寞。然而，这样下结论可能言之过早，事实上并非如此。其实，退休后人们从在职时的责任和束缚中解脱出来，就可以享受自由自在的快乐生活。

[⊖]核心家庭（Core Family）是指夫妇俩与未婚子女组成的小家庭。——译者注

先进的医疗水平使得人的寿命大大延长，虽说都是老年人，如今的老年人比起以前的人却是更加健康和年轻。

另外，独居的日子有的是闲暇的时间，而且也不用顾虑别人，可以凭自己的喜好支配时间。没有比这更幸福的事情了吧！

朋友是保障独居生活幸福快乐的强力后盾。老年人在晚年有大量自由时间可供消遣，即使家人不在身边，如果有各色朋友相伴左右同样会感到幸福。比如，一起去旅行的“驴友”，参观美术馆的艺友、欣赏戏剧的票友、共享美味的食友、参加才艺班的学友以及紧急关头挺身相助的挚友。

广交好友不仅能扩大交际范围，还能从中体味到各种各样的乐趣。但是，不要一味地等待别人来同你交朋友，自己也要积极主动地走出去与人交往。年轻人中盛行“婚活”[⊖]，我们不妨把这样充实晚年的生活方式称为“友活”。

即使不善于与人打交道也不用担心，本书不仅囊括了

⊖婚活是指一种积极寻求另一半的活动。“婚活”一词最早起源于日本社会学家山田昌弘和记者白河桃子合著的《“婚活”时代》一书。由“婚姻”和“活动”两词合成，意为一切与结婚相关的活动。——译者注

结交朋友的诀窍、待人接物和自我照顾的方法以及应有的生活态度，还分享了许多小秘诀，教你如何快乐度过一个人的晚年。

与其在一边自怨自艾，不如与朋友们一同笑对人生来得洒脱自在。且参考这本小书，好好把握一个人的晚年时光，让生活充满生机。

2010年10月

保坂隆

目 录

译者序

前 言

第1章 一个人的晚年并不孤独

- 1.1 晚年独居与你无关吗 / 003
- 1.2 心怀感恩活出自己 / 006
- 1.3 拒绝懒散，享受悠闲 / 008
- 1.4 晚年独居生活的好与坏 / 010
- 1.5 要和孩子一起生活吗 / 012
- 1.6 学用计算机上网娱乐 / 017
- 1.7 放松心情，放慢脚步 / 021
- 1.8 腰缠万贯不如好友相伴 / 023
- 1.9 紧急状况有备无患 / 025
- 1.10 学会理财，平衡收支 / 027

- 1.11 晚年对自己不再吝啬 / 029

第2章 自立的人和孤立的人

- 2.1 老年人的四条交友秘诀 / 033
- 2.2 从力所能及的家务做起 / 036
- 2.3 收拾干净屋子才好招待客人 / 038
- 2.4 合理安排日常生活 / 041
- 2.5 坚持每天运动半小时 / 044
- 2.6 小习惯预防老年痴呆 / 048
- 2.7 重返大学校园学习 / 051
- 2.8 取得从业资格证书 / 054
- 2.9 感受志愿服务的乐趣 / 056
- 2.10 独处时也请展开笑颜 / 058
- 2.11 兴趣单一不如涉猎广泛 / 060
- 2.12 用博客开启崭新世界 / 062
- 2.13 在当地的初次亮相 / 066
- 2.14 克服记不住人名的毛病 / 070
- 2.15 别忘了疏于问候的老友 / 073
- 2.16 有难处时懂得求助于人 / 075
- 2.17 写一张心愿清单 / 077

2.18 换手训练，活化脑力 / 080

2.19 寻找清晨散步的乐趣 / 083

第3章 健谈的人和寡言的人

3.1 交谈都是从打招呼开始的 / 087

3.2 学会恰如其分地介绍自己 / 090

3.3 切忌对朋友连珠炮式发问 / 093

3.4 提些能打开话匣子的问题 / 095

3.5 边听边聊气氛会更好 / 098

3.6 避免谈及宗教、政治、疾病和家庭 / 101

3.7 放松心情，享受“冷场” / 103

3.8 为人处世更直爽些 / 105

3.9 选择积极的人生态度 / 107

3.10 高高在上不讨人喜欢 / 109

3.11 提建议前先认真聆听 / 111

3.12 交谈时配合对方的节奏 / 114

3.13 说声“谢谢”或许更好 / 116

3.14 难以开口的事情怎么说 / 119

3.15 试试和同辈人搭话 / 122

第4章 不做烦人长辈的16条秘诀

- 4.1 好汉不提当年勇 / 127
- 4.2 不要开口闭口尽是孩子 / 130
- 4.3 舍弃职场习惯，入乡随俗 / 132
- 4.4 分开付账，实行AA制 / 134
- 4.5 宠物饲养注意多 / 136
- 4.6 保持清洁，防止“老人味” / 140
- 4.7 聚会游玩要遵守时间 / 143
- 4.8 没有更好的想法时不提反对意见 / 145
- 4.9 对闲言碎语不闻不问 / 147
- 4.10 出手相助时考虑对方感受 / 149
- 4.11 懂得说声“谢谢”，接受别人的好意 / 151
- 4.12 不做负面思考的啰唆长辈 / 153
- 4.13 做个有自知之明的业余爱好者 / 157
- 4.14 拒绝时不要太过直接 / 160
- 4.15 发牢骚时把握分寸 / 162
- 4.16 不要打断别人抢话说 / 165

第5章 “万一……”时，有可以信赖的人吗？

- 5.1 和民生委员建立良好的关系 / 169

- 5.2 事先写好遗嘱 / 171
- 5.3 写临终笔记交代身边琐事 / 176
- 5.4 安排好经常就诊的医院 / 178
- 5.5 告诉医生想要怎样的治疗方法 / 180
- 5.6 从现在起确定入院保证人 / 183
- 5.7 寻找一个值得信赖的监护人 / 187
- 5.8 了解服务老年人的公共政策 / 191
- 5.9 提供亲人式看护的服务机构 / 195
- 5.10 这是老年痴呆的征兆吗 / 198
- 5.11 了解本地服务老年人的信息 / 200
- 5.12 独自一人也可以过得很好 / 202

附 录 / 206

| 第1章 |

一个人的晚年并不孤独

根据2008年日本厚生劳动省[⊖]的统计调查显示，男性的平均寿命是79.29岁，女性则为86.05岁。想想60岁以后的晚年生活，对于男性来说尚有20年左右的光阴，对女性来说则还有26年多的时光。那么余下的日子要怎么度过呢？

⊖厚生劳动省是日本负责医疗卫生和社会保障的主要部门。

1.1 晚年独居与你无关吗

根据2008年日本厚生劳动省的统计调查显示，男性的平均寿命是79.29岁，女性则为86.05岁。想想60岁以后的晚年生活，对于男性来说尚有20年左右的光阴，对女性来说则还有26年多的时光。那么余下的日子要怎么度过呢？

在晚年有大量的空闲时间，然而这些日子能和谁一起幸福共度呢？是老伴，还是子孙后辈呢？

人的生命脆弱，谁也说不准什么时候就会离开这世界。虽在心里大概明白这个道理，但没有人对此有实实在在的体会。即便再恩爱的夫妇，一方去世之后另一方也终究要独自一人面对。站在女性的立场来看，因为女性的平均寿命高于男性，妻子通常比丈夫活得更久，所以不少女性已经有了晚年独自面对生活的觉悟。

相比之下，大多数男性则坚信能与妻子相守直到生命的最后一刻。人生果真会如他们所希望的那样吗？有妻子不幸先离世的例子，也有退休时妻子提出离婚的情况。想依靠早已成家立业的孩子却指望不上，这个时候，晚年独居这件原本以为同自己沾不上边儿的事情，如今却一下子成了近在眼前的现实。

如今在日本，老年人的离婚率不断上升，大龄青年的数量也逐年增加，因而晚年独居的可能性也越来越高。

人到暮年却要独自一人生活，想来总是让人觉得可怜、寂寞、凄凉万分。

然而今非昔比，随着老龄化社会的到来，独自安享幸福晚年已是不远的将来，老观念中对晚年独居的担忧也将烟消云散。毕竟有那么多同伴一道面对晚年独居，还有什么比这个事实更能宽慰人心的呢？随着晚年独居人口的增加，今后服务老年人的银色经济[⊖]和行政服务也将得到充分发展。让我们一起开启崭新的未来，享受全新的人生吧！

与从前相比，现在60岁的人享受更好的饮食与医疗服务，身心也更为年轻。不同于在职时期，退休后人们从

⊖银色经济是国际上对老年消费产业的称谓。

对公司和家庭的责任与压力中解放出来，再也无需顾虑他人，可以尽情地享受那份轻松自在。

请不要用“余生”来定义晚年的时光，拥有这般美好的自由时间，大可以重新找寻属于自己的幸福人生。