

<<熟年力>>

图书基本信息

书名：<<熟年力>>

13位ISBN编号：9789862133231

10位ISBN编号：9862133236

出版时间：2012-5

出版公司：大块文化出版股份有限公司

作者：肯·戴科沃（Ken Dychtwald），丹尼尔·凯德雷克（

页数：336

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;熟年力&gt;&gt;

## 前言

作者序 如今，現代人邁入五十歲時，他們不像我祖父母輩那樣直接進入老年期，而是活力依舊充沛，蓬勃地展開新生活。

所以，我們不僅活得更久，也創造了新的人生階段。

一般人覺得，活得愈久就只是拉長老化的時間而已，但我認為，整个人生概念正在改變，這是我們從未探索的全新領域。

幾年前，老友和我分享了兩個有趣的回憶。

他小時候，祖父六十二歲過世，在祖父的喪禮上，大家談到他過了一個長壽、豐富的人生。

多年後，我朋友的父親也在六十二歲過世，但是在喪禮上，每個人都說：「他走得那麼早，真令人難過！」

才隔一代，六十二歲就已經從「長壽」變成「早逝」！

這是一個很大的挑戰，規模之大，引起了我的關注。

我擔心大家尚未準備好，於是我決定像保羅·列維爾（Paul Revere）那樣，到處走告：「熟齡世代來了！」

熟齡世代來了！

我想，應該有機會結合非營利事業和營利事業的工具，以促進社會利益。

一九八六年，我和內人麥蒂一起成立「熟齡潮」（Age Wave）這家研究、諮詢和傳播公司。

我們的企業使命是幫企業和政府，針對大量增加的熟齡人口開發產品和服務。

我們向大眾宣傳「人口結構改變」的概念，後來這也成為推動我們發展的助力。

多年來，熟齡潮公司已和半數以上的財星五百大企業合作，同時持續為非營利組織和政府提出建議。

這些實務經驗、著作與拍片專案、高難度的研究和諮詢工作讓我相信，後半輩子的延長是我們開創新旅程的機會。

我們有時間和資源扭轉過去的失敗，或以過去的成功為基礎，進一步地發揮。

也許是轉行，放長假，重返校園，或是實際參與改變世界。

以往，我們過的是「線性人生觀」：你先學習，接著密集工作三、四十年；如果你有幸比較長壽，接著，你可以在生命結束以前，好好地休息與放鬆。

學習、工作、休息、死亡——所以活得愈久，只是把「休息」那部分的時間拉長罷了。

但是時代不同了，現在大家可能重返校園，或辭職後開創全新的事業。

如今六十幾歲離婚或喪偶的人心想，再談個戀愛或許還不嫌晚。

或者他們剛剛抗癌成功，心想：「與其覺得人生已邁入尾聲，倒不如努力恢復健康，未來仍有好一段精采的新生活。」

我們不再抱持過時的線性人生觀，開始以「循環人生觀」來思考。

人生不再是一個人起落的故事，而是不斷的重生與再造。

還記得「中年危機」的說法嗎？

那概念是指，人生就像爬珠峰，你五十歲時，已經抵達峰頂，環顧四周，看到一片美景，那是你這輩子能達到的最高點。

此後，你每天只是逐步下滑，眼光日益黯淡，眼界逐漸縮小，你會逐漸退場。

我想，那不再是現代人想要的模式，現在大家會說：「嘿，我四十五歲，眼前或許還有另一段美好的四十五年等著我。」

或是，「我六十歲，還是覺得很棒，或許現在是重新啟動引擎，開始創造人生最佳成就的時候。」

我的熟齡潮公司最近做了一份大規模的研究，發現七五%的嬰兒潮世代希望退休後繼續工作。

我們問他們想要做哪種工作，他們說：「或許是自己創業，自己當老闆。」

很多人想投入讓他們再度熱血沸騰的事情，他們希望在時間上能擁有更多的彈性，工作與休閒之間能取得更好的平衡。

有六十%的人說，他們想投入全新的職業生涯。

我父母到了坐五望六的年紀，他們沒想過展開新事業，對於人生逐漸接近尾聲，他們只是感到滿足。

## <<熟年力>>

如今的研究結果都顯示，金錢並非大家想要繼續工作的原因，那通常是排在第二或第三順位。大家之所以想要繼續工作，主要是為了持續獲得腦力刺激，覺得自己還能有幾分的貢獻。

多數人目前尋求的是「啟動版」的熟齡人生，亦即仍和社會保持聯繫，維持個人的生產力和效用。二十世紀的熟齡人生通常欠缺「目標」這個關鍵要素。對許多人來說，脫下戰袍，退休享福是不夠的。我們希望大腦持續受到刺激，或許持續賺取收入，但我們也想參與比較有意義、有目標、讓我們振奮的事情。

對許多人來說，這種「再創人生」可能變成他們這輩子最奔放、最有活力的時刻。

大家不是把它當成第二選擇，我常聽人說：「我怎麼沒早點做這件事？」

我做這件事時，感覺好多了！

在未來的數十年，我相信醫藥與科學界會持續出現非凡的突破，很可能讓我們的壽命再延長五年、十年或二十年。

所以，活到九十或破百會變得很普遍。

八十歲的慈善創業家、九十歲的新婚夫妻、百歲的太空人，這些都會變成未來數十年的寫照。

我也發現，這個熟齡潮會讓政府和雇主愈來愈難支應人數激增的養老金領取者和退休者，所以打造安穩的熟齡人生會變成自己的重責大任。

我們會看到從「仰賴退休金」變成「財務自立」的重大轉變，這對有些人來說，可能是難以接受的消息，但是愈早正視這個問題愈好。

壽命延長不是要讓我們以二十歲的方式持續過往後的七十年，而是要讓我們成長與回饋。

成年和熟年不僅是累積知識和智慧的時候，也是再創人生，傳授知識、智慧、經驗、人生啟示給家人和社群的好時機。

在未來的數十年，我們可能以熟齡族群的身分，在智慧、社會、政治上充分發揮影響力。

如果我們可以避免現代人愈來愈自私的趨勢，大方地分享智慧，善用影響力，我們可以創造巔峰，打造出史上第一個成功融合多重族群、種族、世代的大熔爐。

要不要抱持目標享受未來數十年的人生，那是一種選擇，由你來作主。

戴科沃於加州舊金山

## &lt;&lt;熟年力&gt;&gt;

## 内容概要

1. 「成功」的定義隨著年歲增長而跟著改變。

童年時，成功是指取悅父母；高中時，成功可能是指成績優異或人氣出眾；成年後，人們需要的可能是要過舒適的生活、完成家庭責任；進入職場，成功通常是指薪資優渥、受人敬重。

但對於已屆退休年齡的熟年人而言，當過往目標達成後，還想追求新階段的成功。

長壽潮來襲的現在，過去被認為「不再是社會中堅」、「準備退休養老」的新一代熟年人，可以活得更有尊嚴、更受重視；再度獲得肯定、享受心靈豐饒的下半場人生。

2. 「熟年」是指屆退休年齡（約50-75歲），熟年人可能已經達到經濟自由，存了退休金，付清了房貸，孩子也已自立。

他們開始思考下一階段的生涯規劃，在為事業與家庭奮鬥數十年後，有機會重新找尋目標，讓熟年時期成為這輩子最自在不受束縛、最充實的時光，也能為世上留下典範與長遠的影響。

3. 《熟年力》引導讀者回顧多年職涯累積的工作技能、智慧、資源及人脈等經驗，裝備好成熟、明朗的心情，在人生下一階段投入新目標，對自己、家人，甚至對社區都更有益處。

研究熟齡潮多年有成的作者戴科沃博士，提供了二十則年屆熟齡、再達人生高峰的真實案例，啟發讀者妥善安排熟齡生活的思考方向。

4. 一個智慧、經驗俱備的熟年人生涯再創高峰實例：虔伯斯是一位擁有優秀業績的汽車銷售員，了解汽車的批發與零售價，也懂得滿足各種客戶需求；過去的他常看過一些同事仗著低收入購買者不懂車市，推銷差勁舊車、再申貸高利車貸以增加自己的佣金；而不推薦價格、貸款利率合宜的新車。虔伯斯面臨退休時，決定創立一個車貸諮詢公司，堅持公平的交易，推薦負擔得起又符合需求的車款，申請更低利的車貸。

新公司設立以來，虔伯斯已經承作了一千萬美元的車貸，平均為每位客人省下七千美元的車貸金額。因為虔伯斯轉介的貸款人還款狀況更佳，銀行也大大受益。

虔伯斯每年仍能獲得好的年薪（七萬兩千美元），但年薪不是吸引他的原因，他說：「重點是這麼做改善了大家的生活。

」讓客人買得起可靠的交通工具，等於是幫他們保住工作，也建立優良信用。

<<熟年力>>

作者简介

肯·戴科沃 (Ken Dychtwald) 博士 是一位心理學家、熟年研究先驅、演說家和暢銷作家，也是美國頂尖商業開發公司「熟齡潮」(Age Wave) 的創辦總裁，活躍於傳媒，也是全球大企業與政府機關的顧問。

他是公認北美首屈一指的前瞻性思想家，對於長壽及熟齡風潮對個人、社會、全球的影響有獨到的見解。

著有《熟齡潮》與《身心合一》等十五部暢銷作品。

丹尼爾·凱德雷克 (Daniel J. Kadlec) 文章常見於《時代》與《錢》雜誌，寫過兩本書，曾任CNN的特約編輯、《今日美國》(USA Today) 的編輯與專欄作家，現居紐約市。

譯者簡介 洪慧芳 \*\*台灣大學國際企業學系畢業，美國伊利諾大學香檳分校MBA，曾任職於西門子電訊及花旗銀行，目前為專職譯者。

<<熟年力>>

书籍目录

各界讚譽前言第一章 是你在利用人生，還是人生在利用你？

第二章 你對成就的理解，以及你為什麼錯了第三章 夢想和目標不是孩子的專利，有童心者皆有之第

四章 婚姻不是一生中最重要關係第五章 施予也是一種獲得 1第六章 你認為你是誰？

第七章 沒有時間和才能，金錢形同廢紙 2第八章 你以為你發揮了影響力，現在你的確可以做到謝辭網  
路資源建議

## &lt;&lt;熟年力&gt;&gt;

## 章节摘录

找出你的目標 我認為，壽命增長給予人們更多時間發現目標，傳承智慧。曼哈頓研究中心（Manhattan Institute）社會創業計畫的負責人霍華德·哈索克（Howard Husock）表示：「嬰兒潮世代的人生總是在追尋意義。」

他每年都會提供獎金，獎勵創新或做重要的事物幫助他人的熟年男女。

他指出，嬰兒潮世代邁入五十五、六十、六十五歲以後，預期還會再活二十或三十年，「他們有機會深思意義是什麼，有時間採取行動。」

不過，認真反思並沒有固定的作法，一切因人而異，你可能不知道該從何做起，所以我想提出幾種技巧，幫你發掘自己的核心優點，以及哪種施予或重要經驗可能比較適合你。

寫下來。

準備紙筆，把思緒濃縮成文字並寫在紙上，這是最能幫你專注的方法。

你在尋找一種貢獻方式，為下一階段的人生帶來意義和振奮感，所以，請先把你成年後還記得有意義與興奮時刻全都列出來，這些事情通常和家庭及工作有關，也可能包括其他的外務，例如打網球或壘球聯賽，參與地方戲劇的演出，或志願參與公共事務、政治活動、指導孩童，或定期造訪獨居老人等等。

總之，列出簡單的家庭、工作，以及「其他」事務即可。

從你十八歲到現在的記憶中，找尋各類別的經驗。

你在家時，最美好的時刻是什麼？

或許第一個孩子出世就是一例，那讓你產生什麼感覺？

是分享？

還是責任？

投入？

無私？

或許，另一個重要時刻是你和老祖母的對話，為什麼那經驗讓你印象深刻？

是她的智慧感動了你嗎？

那是個悲傷的時刻嗎？

為什麼？

這樣的反思可幫助你了解自己的核心優點。

對工作也採取同樣的方式，即使你把「賺很多錢」列在清單上也沒關係，所得及其效益可能是你生活中很重要的一部分。

不過，請更費心思考和工作有關的意義時刻。

金錢可能是結果，是你可以馬上看出來的東西。

但是想想是什麼事情促成你的升遷或加薪，很可能工作本身有讓你感到滿意之處，那是促成你物質成就的因素。

你可能會發現真正讓你感到滿意的不是金錢，而是工作的某個面向，例如克服挑戰、學習新知，或指導新人。

接著檢視你的休閒時間，想想一開始是什麼原因讓你產生興趣，你最喜歡哪一部分。

另外，也檢視你的精神和社交生活，以及你的友誼。

有時候你禱告及玩樂的方式，就像你工作以及和家人相處的方式一樣，透露出你真實的自我。

你最喜歡和哪種人在一起？

你覺得維繫哪些關係最值得？

你最喜歡參加哪種活動？

如果你是團隊的成員，你在團隊中扮演什麼角色？

你是隊長？

還是比較喜歡在一旁記錄？

你參與這些活動時，會充分展現出哪些技巧和特質？

<<熟年力>>

你會承擔風險嗎？

你會勇於嘗試新事物嗎？

你學會之前令你望而生畏的技巧嗎？

展現勇氣或毅力嗎？



## <<熟年力>>

### 媒体关注与评论

「戴科沃博士為想要追求充實的人生與職涯的人，提供一套實用的方法。

《熟年力》為我們指點迷津，是追尋意義人生所需的羅盤。

」 --丹尼爾·高曼博士（《EQ》的作者） 「戴科沃博士巧妙地說出成功最難捉摸的三大要件：做出具重要性、有意義、對後人有正面影響的事。

《熟年力》道盡了人生成就的真實意涵。

」 --傑克·坎菲爾（《心靈雞湯》作者） 「健康的生活和現代醫療讓我們更加長壽，本書教我們如何善用那些時間，助人為樂。

」 --曼梅特·歐茲醫師（《You&mdash;&mdash;你的身體導覽手冊》作者）

## <<熟年力>>

### 编辑推荐

． 打拼勞碌了半輩子，安心自在的生活從熟年才開始！  
呼應長壽風潮，《熟年力》拓展人們對人生下半場的想像，幫助讀者第一步檢視已有的人生格局&rarr;第二步找到熟年生涯新目標&rarr;第三步圓滿自己的人生。  
無論是熟年創業、二度就業、重返校園，或是擔任志工貢獻所長，都能發揮成熟身心靈的本領，進而圓滿年輕時未竟的夢想。

． 熟年是人人必經的歷程，您想要怎麼過？  
過去的年屆退休是指退隱、失去與社會的密切聯繫，且大小病痛讓人鬱鬱寡歡；如今的熟年世代身子健朗、充滿活力，久經歷練的智慧與本領何需黯然塵封？  
本書提供熟年生涯規劃更好的選擇，二十則真實鮮活的案例，輔以專業角度闡述，提供讀者最深入淺出、專業又實用的熟年生涯提案。

． 寫給熟年者，也為未滿熟年者預備：本書不只寫給已屆熟齡者閱讀，更是寫給未來將步入熟年者，一同檢審生命未來的路程上有哪些可能的方向，如何過得更好。

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>