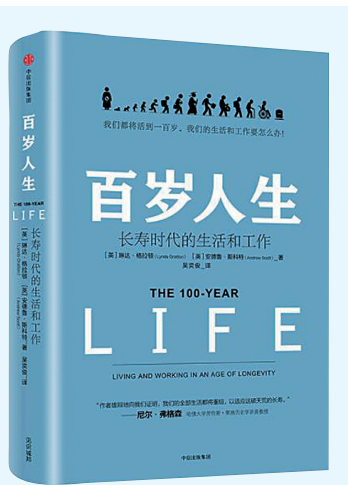


社科书架

# 长寿，是天赐的礼物而非诅咒



《百岁人生：长寿时代的生活和工作》  
[英] 琳达·格拉顿 安德鲁·斯科特  
中信出版社  
2018年7月

朱晨凯

最近有一项科学研究显示，21世纪初出生的人，有一半的概率可以活到100岁。长寿时代，人的寿命增加了，但面临的问题也更加突出。不只是社会老龄化、延迟退休、养老金缺口和劳动力短缺，长寿时代带来的变革远超出我们想象。

本书内容来自英国伦敦商学院经济学家琳达·格拉顿和心理学家安德鲁·斯科特为MBA学生开设的一门“百岁人生”课程，书中讲述了当人活到100岁时会发生的事情，比如工作到80岁是常态；年轻时掌握的知识不足以应付60年的工作生涯；结婚推迟，伴侣关系更稳固，女性更加独立；健康和环保成为巨型产业；员工更少、专业更精细的企业是新增增长点；工作和办公场所分离，少看雇主脸色；老人和年轻人的交往成为常态……书中指出，面对长寿时代这一切变革，我们的榜样和我们自身的人生经验都不足以应付，我们

不得不从根本上改变我们的人生模式。

书中指出，20世纪的人们把人生分为三个阶段：首先是受教育期，其次是就业期，再次是退休期。想象一下，如果预期寿命延长，但退休年龄不变，会出现什么情况？这会导致一个很严重的问题：如果绝大多数人的寿命延长，那么我们根本无力负担丰厚的养老金。解决的方案是，要么延长工作年限，要么削减养老金。这两个选择对于我们来说都是唯恐避之不及，也难怪人们会觉得长寿如同诅咒了。

但在即将到来的长寿时代，我们要从过去的三阶段人生演进到多阶段人生，才能将长寿变成天赐大礼，而不是诅咒。书中指出，我们有真正的机会摆脱三阶段人生的限制，以更灵活、更积极的方式度过此生。那就是享受丰富职业的多阶段人生，其间可以休息，可以过渡。事实上，这是使长寿变成天赐礼物的唯一途径。然而，重新规划人生并不简单，你个人、雇你的企业和组织以及政府和社会，

都牵涉其中，将发生巨变。

重新规划人生，归根结底是一个与时间有关的主题：活100岁，我们拥有的时间就更多了。如果用小时来计算，一个星期有168个小时，活到70岁，一生约有61万个小时，活到100岁约有87万个小时。你将如何分配额外的时间？你将用这些时间做什么？如何安排不同的人生阶段和活动？无论是工作日或周末，是年假或法定假日，还是三阶段人生，时间规划与安排实际上是一种社会结构。如果我们的寿命延长，我们将拥有不同的建构，可供选择的次序和重新设计的社会结构。

多阶段的人生将出现，过渡会成为常态，灵活变通，获取新知识，探索新的思维方式，从不同的角度看待世界，妥协于权力更迭，让旧伙伴随风而去，建立新的关系网，这些转换技能需要我们剧烈地改变视角，还需要真正的远见卓识。这样的人生充满各种可能性，这个天赐礼物便是时间的馈赠。如何规划并使用这段时间，是应对长寿这个问题的关键。

# 比、逼和避

随思录

虞舜客

“我曾经被30多家公司拒绝，已经习惯了被公司拒绝，习惯了别人说不。”8月8日，马云在南非出席“网络企业家：非洲数字雄狮的崛起”主题会议时说出了这番话。他坦言，别人没有义务来帮你，不帮你才是常态。

站在今天的角度看，马云过去被“30家公司拒绝”，似乎很让一些人替他打抱不平。笔者却并不以为然。毕竟当年初涉社会的马云尚未有出众的业绩，又怎能苛求人家非录取不可呢？当时谁又能肯定，马云一定能创造后来的成功呢？站在马云的角度，被拒绝倒也不是坏事。正因为接二连三被拒，反而令他比别人多一份清醒，也折射出一个道理：每个人要在“比、逼、避”中，铺设走向成功的阶梯。所谓“三百六十行，行行出状元”，一定是围绕着“比、逼、避”三个字。

比，需要先天条件，更需要后期付出。家庭环境好、社会人脉广，对一个人的成长，意义不言而喻。换言之，在不同的人生起跑线上，先行起跑者肯定会占得先机，或许更容易获得成功。然而，起跑线固然重要，关键还得看耐力。如果基础条件优越者，能够始终自强不息，持之以恒，那胜算的把握很大；但若从此沾沾自喜而只会吃老本，那就不一定能笑到最后。相反，弱者若能喊响“不比家境比干劲”的口号，不自惭形秽、妄自菲薄，依靠自我而敢于挑战人生，善于攻坚克难，那么，后来者也能够居上。

一个人面对学习、生活和工作，假若没有优越的环境和良好的条件，抑或虽有一定基础条件

却遭遇意想不到的厄运，那么走出厄运、走向成功，必须断后路找思路，破釜沉舟逼出路。事实上，一个人如果不懂得自我逼追，有时也会得过且过而不思进取。

逼，从本质上说是一种激励机制。人是有惰性的，潜力容易被蒙蔽，只有“倒逼”才能给人以强烈的刺激，激发其心力，引发其智力，开发其潜力。否则，不逼自己一把，根本不知道自己有多优秀。1904年，德国化学博士弗里茨·哈珀接受了一个课题，而化学教授能斯特声名显赫，他通过实验指出哈珀的结果不对，甚至公开质疑。面对学界大佬相逼，哈珀承受着极大压力，他与助手多次实验，竟然又有新发现，通过设计新的实验装置，终于取得成功。倒逼的真谛，由此可见一斑。

除了逼，还要学会避，学会扬长避短。若拿自己的短处与别人的长处去比，很容易败下阵来。只有把优势做大，把长处做足，才可能在竞争中脱颖而出。今年6月11日，海军某潜艇部队声纳兵蒋金良受到习主席点赞。蒋金良从小在播音方面有独特的天赋，常能辨出多种鸟叫声，让村里人称奇。成为一名海军声纳兵以后，他牢记“合格就是标准，但是优秀没有上限”的要求，在声纳目标综合识别训练系统上，常常一听就是四五个小时，用刻苦和勤奋将自己的天赋发挥到了极致，在裹挟着海浪、海洋生物和各型舰船发出的10多种杂音中，甄别出目标舰船发动机和螺旋桨的声响，并据此判断出目标舰船的国籍、型号甚至是舷号。发挥长处并非意味着放弃短处，若能在发挥长处的前提下，不断加长短板，也能收获意想不到的结果。

## 【精彩书摘】

### ■长寿时代的特点：不同人生阶段的选择会更多

长寿时代，人的青春更长了。18—30岁的人的生活方式与前几代人不同，他们通过保持选择的开放，追求更加灵活多变的生活；青少年时期的特征延续到了成年时期；年龄不再与人生阶段挂钩，会使忘年交越来越多，因为追求同一个人生阶段目标的人所处的年龄段不再相同。当步调不再一致，年龄不同的人在一起相处会增进代际理解，帮助年

纪更大的人保持年轻。人们更加长寿，养育孩子后剩下的岁月就更长，这很可能会减少性别不平等，改变人际关系、婚姻和子女养育。夫妻双方都在开展多阶段人生，他们必须在踏入不同的人生阶段时相互配合，在不同的时期相互支持。即将出现的家庭形态将远远广于传统的家庭结构，这个即将到来的事实，将给公司和政府政策带来

巨大的压力。婚姻的经济特征也悄悄地发生了重大改变。随着双收入家庭的兴起，人们不再那么关注夫妻双方的产出互补性，因为现在两个人都在工作了。相反，大家更重视的是消费互补性。网络时代的年龄同质性将开始瓦解，因为不同年龄段的人一起分享经验，由此建立友谊。也许老年人将不再是一个“独立王国”。

### ■长寿人生的核心问题：身份、选择和风险问题

身份、选择和风险问题是度过长寿人生的核心问题。长寿意味着更多的变化，更多的人生阶段意味着要做出更多的选择。你所经历的变化和选择越多，你的起点对你的影响就越小。所以，你要用与前人不同的方式思考自己的身份。你的寿命越

长，你的身份就越反映出你的工作，而不是消极地回应你工作开始时的状态。你的前人不必有意识地考虑，要积极地应对如此多的明显变化，也不需要发展应对变迁的能力。长寿人生是充满变迁的人生，其中一些变迁还会伴随着其他东

西。但对于许多人来说，他们没有任何同伴可以提供支持。随大流是不行的。我们的前人在某种程度上不需要考虑自己是谁，而现在我们每一个人都要思考“我是谁”，我们要如何构建我们的生活，以及这将如何映射出我们的身份和价值观。

### ■长寿时代，需要重新估量所拥有的资产

长寿时代，我们需要重新估量所拥有的资产，而且无形资产比如家庭、友谊、心理健康和幸福感，会比有形资产更重要。无形资产分为三类：第一类是生产资产。这些资产可以帮助个人在工作中有成效并获得成功，从而增加个人收入。技能和知识显然是这类资产的重

要组成部分，但它还包括许多其他内容：学习和教育，创新精神和敏捷性，同行，声誉；第二类是活力资产。广泛地说，这类资产关乎精神和身体的健康与福祉。它包括友谊、积极的家庭关系和伙伴关系，以及个人健康。纵向研究表明，丰富的活力资产是衡量美好人生的

关键组成部分；第三类是转型资产。在百岁人生中，人们将经历巨大的变化和大量的转型。这些转型资产是指对自我的认知、接触不同网络的能力和对新经历的开放态度。在三阶段人生中，人们对这组资产的利用相对较少，但在多阶段人生中，它将变得至关重要。

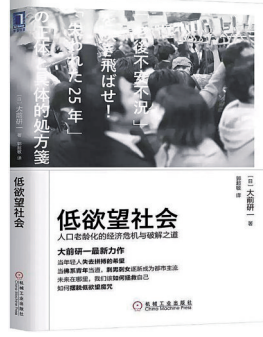
### ■长寿时代，生活在智慧城市变得越来越重要

生活在城市，尤其是生活在智慧城市，会变得越来越重要，而且这种重要性似乎会继续增加。这些智慧城市正成为拥有想法和高技能人群的交汇点，这些人希望接近其他拥有高技能的人士。

不仅仅是信息技术行业有能力聚集聪明人和创意。随着创意的经济价值增加，我们可以预测，更多的集群会出现，这些集群会出现在任何人想要互相提供创意、互相支持和建立初创企业生态系统的地方。我们可以期待

的是，这些智慧城市会在工作场所灵活化方面起到引领示范作用。技术创新将使人能够更加灵活地选择工作时间和地点，人们会因此选择在家工作或利用虚拟技术工作。“办公室”概念可能会变得传统，并且昂贵得可笑。

## 【周边图书】



《低欲望社会：人口老龄化的经济危机与破解之道》  
[日]大前研一 著 郭超敏 译 机械工业出版社  
二〇一八年八月

日本经济持续低迷25年，经济刺激政策的效果微乎其微，整个社会进入“低欲望”状态。而事实上其根本原因在于国民对未来生活感到不安，从而选择只存钱不花钱，导致经济长期低迷。日本著名管理学家大前研一深刻分析日本经济持续低迷的根本原因，并从政府、个人两方面提出详尽的意见，相信这些建设性的意见对不久后的中国也有很大的借鉴意义。

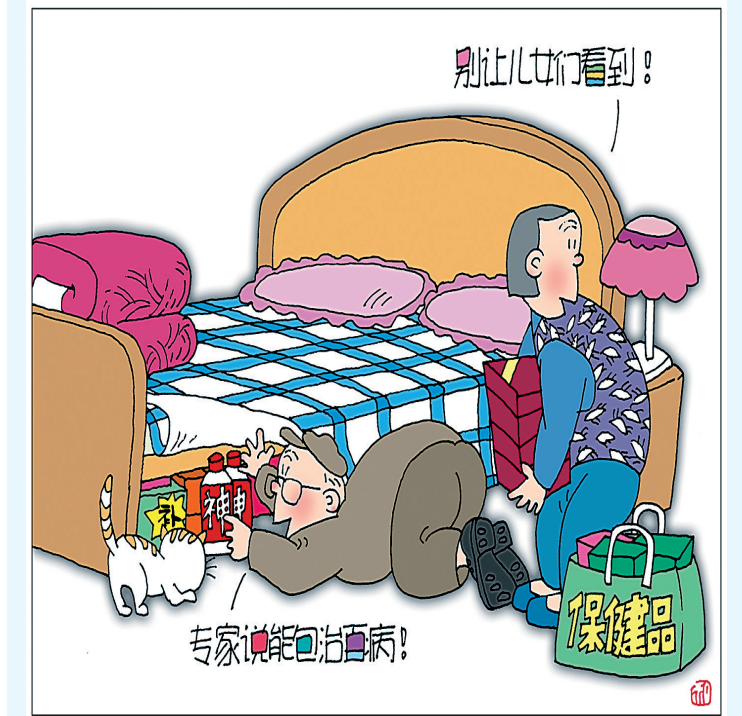


《大破局：中国经济新机遇》  
叶恒 著 东方出版社  
二〇一八年八月

转型期的中国经济，面临着方方面面的挑战。既有来自内部增长速度减缓的压力，又有来自外部的如美国贸易战、贸易战的压力。在这样的背景下，到底该怎样看待中国经济的发展前景？本书从宏观与微观的角度，对中国经济发展的现状进行了分析，也对未来的发展趋势做出预判。

（图书信息由宁波市新华书店提供）

## 漫画角



东躲西藏

王祖和 绘

## 老话新聊

桂晓燕

最近出了这么一桩新闻：长春有一位刘先生，在开车上班的路上，突然被一对陌生夫妻拦住，说是自己的孩子不省人事了，刘先生赶紧送他们去医院。善良的刘先生答应了，顾不上上班，当即调转车头，带着他们往医院开。谁知这个女人居然对他大声呵斥：“这是救命呢！你要是不去（医院），看我不干死你！”念在孩子生病大人着急，刘先生没有计较她的态度。汽车一路飞驰，女人不时发出尖叫，催促刘先生快闯红灯！在夫妻俩保证会替他向交警作证的情况下，刘先生接连几次违规闯红灯，一路狂奔到了医院。幸亏送医

及时，孩子脱离了危险。谁知这对夫妻过河拆桥，居然玩起了失踪。刘先生救人急难，没有得到半声“谢”字，倒收获了不少违章记录，想想实在懊恼！像这种勿知好歹、勿懂感恩的夫妻，用宁波老话来评论，就叫作“客气还当福气”，害得别人“付付交关加气”！你有困难，人家帮助你，这是人家的好心，也就是客气，并不是人家的义务。如果把人家的客气当作自己的福气，以为每天有一百只蝙蝠围着自己飞（中国传统民俗文化中，“蝠”谐音并代表“福”），自己额头亮堂堂，像电灯泡似的，那就太可笑太浅薄

# 莫把客气当福气

了！这个事例也许特殊了些，但类似“客气还当福气”的人和事，在社会上时有发生。最常见的一类现象是让座百态，有时候真让人哭笑不得。曾有媒体报道，一个叫岚岚的女孩，在地铁上主动让座给一个带小孩的大妈。大妈大模大样坐了下来，根本不知道说一声“谢谢”，这也罢了。谁知过了一会，站在一旁的岚岚便觉得自己的裤子湿了，低头一看，原来大妈在哄孩子尿尿！岚岚诘问大妈：“在这样的公共场所，你就让孩子随意尿尿吗？”谁知大妈不但没有丝毫歉意，反而理直气壮地嚷嚷：“不

就是小孩的尿吗？能有多脏？谁让你站在旁边的，你站这么近，不溅你身上溅谁身上？”岚岚“付付交关加气”，忍不住哭起来！如果说，年轻单纯的岚岚委屈了自己，待人太客气的话，那么，在另外一幕也是由让座引起的“小品”中，有人就没有那么客气了。事发上海地铁车厢内，视频记录了事情的全过程：一个黄衣女乘客让座给一个拎着大包的红衣女乘客，但没得到感谢。黄衣女不干：“你咋这么没素质呢？你起来！要不然你就谢谢我……瞅都不瞅我一眼，这什么人啊？我不是在乎一个座位！”就这样，黄衣女毫不客气地夺回了座位，又让

给了别人。黄衣女是比较厉害，不过“有上联才有下联”，倘若红衣女肯说一声“谢谢”，还会有后面的剧情发展吗？当别人有助于己、有恩于己的时候，说一声“谢谢”，就那么难吗？说一声“谢谢”照理应该不难，但是有人偏偏就“金口难开”。多年前笔者在宁波晚报当编辑时，就碰到过这样的奇葩之人。那年春节前的一个傍晚，办公室里匆匆来了一个后生。他说自己是宁波牛奶公司的送奶员，刚才在某小区送奶时，捡到了一万元现金，没有任何外包装和线索，没法联系失主，特送到报社来，请报社帮忙

寻找失主。我和在场的另一位同事一听，对这位拾金不昧的小伙子肃然起敬！在鼓楼派出所的协助下，我们终于找到了失主。令笔者完全没有想到的是，当失主来到报社认领这笔失而复得的钱款时，不但没对小伙子表示半点谢意，反而极为不满：“这钞票本来就是我的，还给我理所应当，为什么要我谢谢他？他捡到钞票为什么不马上还给我？为什么要送到报社来？这不是影响我买年货过年吗……”读者朋友们，你们说气人不气人！居然遇到这么一个“客气还当福气”的人！老宁波鄙视这种“客气还当福气”的人，所以反过来还有一句宁波老话：“莫把客气当福气，并非方便好随便。”也就是说，别人对你好是情分，不是本分；懂得进退、懂得感恩、懂得回报，才是做人的根本。