

<<退休精神>>

图书基本信息

书名：<<退休精神>>

13位ISBN编号：9787108031501

10位ISBN编号：7108031507

出版时间：2010-01-25

出版时间：生活·读书·新知三联书店

作者：[美]詹姆斯·奥特里

页数：294

译者：曹文丽

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>

## <<退休精神>>

### 前言

真不知道退休是祸还是福。  
是祸还是福在于你——是你被时间奴役还是你拥有时间的控制权。当我们的头脑中有一些条条框框的时候，比如：以前事情是如何如何的，以前认识谁谁谁，以前是如何如何做的，以前总是去哪儿来着——我们就成了时间的奴隶。

如果我们觉得以前的一切都已一去不复返了，像是丢了什么东西一样，那就成了往日回忆的奴隶。

如果上帝的大限已到，但我们仍不面对自己日渐衰老的现实，仍然热衷于那些自己已力不从心的活动的话，那就是在为自己画地为牢。

其实换一种思路完全可以使自己得到释放——我们已经积累了丰富的经验（无论正面的、负面的，反正都已经有了），各种各样的人也都见识过了，各种各样的事情也都尝试过了。

## <<退休精神>>

### 内容概要

作者指出，退休之后的岁月应该是人生当中最美好的部分，卸下了谋生的重负，摆在眼前的是个人发展和精神成长的大好时机，是真正属于自己的日子，能否把握并且享受这一丰盛之旅全在于你。

畅销书作者、“财富500强”之一的前执行官詹姆斯·奥特里阐述了进行有效努力、有益反思和积极展望之道，启发我们如何创造和维持有意义的退休生活，使之成为生命中最珍贵的时光。

并且提出了迎接和规划退休新生活的许多重要方面，包括：做好转变的准备；决定你在余生中要成为什么样的人，如何实现；与你所爱的人重新建立联系，珍惜自己的根，重燃往日的友谊；留出时间发展内在的自我；还有很多有价值的见解。

书中讲述了多位退休人士的故事，动人而意味深长。这些故事提供了很好的参照——退休生活应该是，并且一定会成为一段特殊的美好时光。

## <<退休精神>>

### 作者简介

詹姆斯·奥特里 (James A. Autry) 是美国多家大企业的商务顾问、活跃的演讲家、出版业巨头 Meredith 公司辖下杂志集团的前总裁。著述颇丰, 包括《服务型领导》(The Servant Leader)、《真正权力: 来自(道德经)的商管课》(Real Power: Business Lesson from TAO TE CHING)、畅销书《爱与效益: 人性化领导的艺术》(Love and Profit: The Art of Caring Leadership) 等。

## <<退休精神>>

### 书籍目录

致谢前言第一部 准备迎接巨大的转变第1章 调整你的态度死亡之手拨正了生活次序——汤姆的故事第2章 学会顺其自然就像你从来都不会退休一样地去生活——帕特的故事第3章 什么是有意义的生活和灵性的长进有时候你根本注意不到你退休了——肯和佩格的故事第二部 给你所爱的人留些时间退休之前的退休——里克的故事第4章 珍惜你的根让最好的工作伴随着你——诺曼的故事第5章 让友谊重新焕发活力将你做生意的技巧用在今后的生活中——阿瑟的故事第6章 重燃旧日情谊，探索新意如果你不得不适应一个人的生活——更多关于帕特的故事第三部 为需要你的人付出时间从工作到“使命”——马蒂的故事第7章 为社区服务关爱三角：服务、旅行、关系——罗伊和玛丽莲的故事第8章 让自己亲自服务某个人用自己的经历和智慧来造福世界——弗吉尼亚的故事第四部 为你周围的人付出时间从业余爱好到全心投入——大卫的故事第9章 在大自然旷野中发现灵性具有精神性的生活是充满活力的——珍妮的故事第10章 与大自然的亲密接触随时随地地发现灵性——约翰和霍莉的故事第五部 为内在的自我保留时间规划自己的精神生活——珍娜的故事第11章 表达你的创造精神用心灵培养关系——德雷克的故事高尔夫与精神自律——莱克斯的故事第12章 与心灵相交

## &lt;&lt;退休精神&gt;&gt;

## 章节摘录

珍娜在想，是不是很多刚退休的人都有同感。她提醒说，他们完全可以越来越少地做事，而不是越来越多地做事。

“后者会使你惶恐不安。

” 诺思罗普在为别人的退休计划提出建议时异乎寻常地强调了时间所起的作用：“我相信如何使用退休之后的时间在很大程度上决定着人的寿命。

” “不光是这样，”他接着说，“我们的身体和头脑使用时间的方式是衡量我们真正品格的尺度，是衡量我们到底是怎样的人的尺度，因为我们使用时间的方式涉及个人生活和心灵不断成长所需要的自律性和品格。

我已经看到太多的人变得日益孤独、暴饮暴食、体重超标、出现各种健康问题以至死亡，这都是因为他们不知道如何使用自己的时间去建立或继续过一种成长的生活，或者说是他们没有建立起一种纪律去这样做。

” 如果你和大多数人不一样，特别是，如果你是婴儿潮...时期出生的人，很可能你会觉得自己已经花了很多时间和心思在规划退休生活，但是，你所规划的是生活吗？

还是仅限于规划了收入？

你有没有考虑到情感和精神方面的事？

还是仅仅考虑了经济方面？

所有的媒体，包括成百上千的书籍、杂志以及广告，无不在竭力推销自己的理财服务。

他们推出的AARP（美国退休人员协会）人物是清一色的此等人物——一位干净整洁、肤色黝黑、瘦而身材适中、一头银发的英俊男人拥有一位同样外表的、长相年轻的银发女士。

这些有着电影明星般洁白牙齿的人总是向你绽露着灿烂的笑容，他们或是在滑雪，或是在游泳，或是在垂钓，或是在打高尔夫球，或是站在豪华游轮的甲板上凝视着你.....伴随着这些画面的解说词，往往也是千篇一律的：我们的财务顾问、投资顾问、基金管理人和证券经纪人将帮您找到幸福、满足和稳妥，以使您尽可能地过一个充实的退休生活。

除此之外的画面还有：一对同样漂亮的夫妻在那里浪漫地翩翩起舞，并有伟哥的广告时不时地穿插其中。

看着这些，难免让人得出这样一个结论：在婴儿潮时期出生的人退休之后绝对什么都不缺。

也许他们缺少某些东西吧？

关键问题在于什么是幸福、满足和稳妥。

幸福、满足和稳妥是否包括情感方面的满足、喜乐和幸福？

是否意味着和你最关注的人以及最关注你的人保持紧密的联系？

是否包括对那些永不衰残的秘密，对那位伟大的、未知的、拥有更大能力的上帝的不断的、进一步的探求？

媒体诱人去追求过好日子，这没有错，但这本书邀请你跨越过好日子的概念来寻求充满美善之事的的日子。

你在实施退休后的财务计划时，肯定不会把钱放在一个地方就不管不问了，你会关注你放在那儿的钱怎么样了，你会尽力地管理它，会按照每日的计划、每周的计划对它进行管理。

同样，对于退休后的精神规划，你也得这么做。

只是简单地说一句“我退休的时候会花时间去丰富自己的内在生活”是不够的，你现在就必须花时间去开始操练你所规划的事情。

就如同财务方面的过渡应该没有漏洞一样，同样，精神生活的过渡也应该是没有漏洞的。

曾经驾驶战斗机的退役空军敢死队队员汤姆·索纳（他的故事见第31页）说：“很多退休的人花了很多时间摸索下一步要做什么。

他们总是因为没能抢先一步去做点什么而耿耿于怀。

没有人喜欢换衣服，除非他是一个襁褓中的婴儿——这种说法不对；有时候人觉得不舒服，不舒服到了非得改变的地步。

## <<退休精神>>

当他们明白不舒服的时候，也就是开始寻求有意义的事情的时候。

但愿这种寻求早晚会发生。

” 珍妮·卡希尔（她的故事见第223页）曾经拥有并成功地经营一家体育用品公司。她说：“正式的规划莫过于有一些时间进行反省。

<<退休精神>>

媒体关注与评论

不要等到50岁才读这本书。

詹姆斯·奥特里为我们每个人准备了一份礼物，一份送给我们余生的礼物。

——美国最大杂志出版商赫斯特杂志集团前总裁 约翰·马克·卡特 (John Mack Carter)



<<退休精神>>

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>