

时代) 话题 汤姆斯·曼克夫

如何顺利过渡到黄金岁月

我目前的“65岁后退休返聘合约”在2026年夏天到期。虽然这个日期恰逢我工作25周年纪念，为我对新加坡管理大学作出的贡献画上值得庆贺的句点，但我却没心情庆祝。反之，我回忆起1984年父亲在工作岗位服务近四分之一世纪后，从教职上退休。几个月后，他的健康突然恶化，在59岁就毫无预警地撒手人寰。回想起来，我认为是失去人生目标，导致他的健康状况每况愈下。虽然我已比父亲活得长，但对即将结束的任期感到焦虑。

根据美国心理学会的说法，焦虑是一种令人不愉快的情绪，特征是紧张和担忧。退休焦虑是指个人在接近或过渡到退休时所经历的压力、担忧或不安，包括个人、心理和财务因素。许多退休人士除了担心失去财务保障、健康和生活方式改变外，也担心失去身份、目标和地位。

根据《老年学杂志》(系列B—心理科学与社会科学)发表的研究，老年人因非自愿失业，出现严重抑郁症状，导致退休前一段时间压力巨大。在这种情况下，我想起关于长期失业影响的经典实证研究《失业与社会排斥》(这是我刚念大学本科时，最喜欢的经典著作之一)。这项研究由维也纳大学一个心理学家团队，于1930至31年在奥地利一个小社区进行，正值当地一家纺织公司在经济大萧条时期倒闭。研究人员发现失业对社区和工人的长期影响，例如他们对时间的感知被打乱，并逐渐陷入冷漠。当我最终退休(不管是自愿还是非自愿)时，是否会面对同样的(休闲)时间增加的相关问题?

调适退休焦虑症的好方法

无论蓝领还是白领，退休焦虑都会对即将退休者构成挑战。我的身份和自我意识来自于我对教育学生、通过研究创造知识和工作持久性的专业承诺。鉴于对工作的热爱，我发现从有规律的学术环境(包括定期的教学、研究和服务)转变为不可预测的退休生活，令人不安。从退休研究中，我们了解到退休后失去专业身份和与同事的日常互动，都会对一个人的心理健康产生严重影响。虽然本地有许多有成就的高级专业人士，例如刚刚出版回忆录的资深外交官马凯硕教授，(假定)他们已成功应对退休焦虑，但普通人还是会经历退出劳动力市场相关的心理困扰。一旦工作责任减少，要如何适应无聊的日子，以及日益增加的社会孤立感? 退休后去旅行? 乍听之下可能令人兴奋，但现实情况，例如旅行倦怠、时差或身体疲劳，都可能会破坏旅行兴致。

除了等待政府进一步提高我国返聘年龄之外，调适退休焦虑症一个行之有效的方法，是通过合同制兼职、培养新兴趣或指导后辈来保持智力和社交活跃。李光耀先生就是一个杰出榜样，他于1990年11月卸下总理职务，之后致力于以“内阁资政”的身份，帮助吴作栋总理和他年轻的内阁同事取得成功。据《海峡时报》2016年报道，李先生还遵循严格的锻炼(“每天早上在跑步机上步行12分钟，午餐后步行15分钟，晚餐后再步行15分钟”)“一直到80多岁”。有意效仿

者也能通过政府科技局与保健促进局合作开发的“健康365”应用，预订免费运动计划。

此外，继续从事兼职、自由职业或咨询工作，除了能减轻财务压力外，还能协助退休人士建立身份认同，找到生活目标。新加坡第一代城市规划师刘太格先生就是一个杰出例子，他在雅思柏建筑设计规划公司担任高级总监25年后，在79岁时创办一家新的建筑和规划公司。敏锐的价值投资者巴菲特也为我们提供宝贵经验，他在94岁高龄仍担任伯克希尔·哈撒韦公司的主席兼总裁，一直没有闲下来。

通过咨询、指导和辅导寻求支持，能帮助我们应对生活变化并减少退休焦虑。一个很好的例子是由作家兼专业导师约翰·比特尔斯顿(John Bittleston)联合创办的Terrific Mentors International公司，约翰在91岁高龄“仍在工作”(引自他在2023年的YouTube视频)，并喜欢与受训者和培训者互动。退休生活教练能帮助即将退休者，以及计划退休后工作的人，在全面的退休和退休后生活规划的基础上，轻松享受退休生活。

退休专家指出，准备和规划是成功度过退休过渡期的关键。这可能包括加入感兴趣的社区，结识志同道合的同龄人，学习如何培养正念自我提升(例如，积极利用技能创前程培训补助)，或向财务顾问咨询如何为退休后的活动创造可靠的现金流。通过探索新的爱好或在活跃乐龄中心担任乐活大使，即将退休者能重新定义身份以及人生目标。研究显示，参与志愿服务与更好地自我评价健康，和享受更高的生活满意度有关。积极应对退休焦虑，有助确保能更充实、更顺利地过渡到所谓的“第三年龄”(Third Age)，即个人不再从事全职工作后的生活阶段。

随着劳动队伍老龄化，越来越多雇主开始重视建立年龄多元化的团队和促进代际接触，以减少对年长员工的年龄歧视及增加员工的再参与度。通过特殊的知识分享和学习活动，雇主也可以帮助年轻和不太年轻的员工，掌握退休相关技能，例如大脑保健、正念或生活方式规划，为退休做好准备。即将退休的人往往已是各自领域专家，拥有丰富的机构相关知识。保留这些知识，回馈到机构中，推广有益用途(例如和新聘用员工分享)并与退休后的员工保持联系，可以促进长期价值创造和持续发展。除了能防止认知能力下降外，终身学习还可以帮助老年人学习新事物。引领这方面潮流的是哈佛大学退休学习研究所，这是一项终身学习计划，为老年人提供由同侪创建、同侪指导的课程，致力于持续、密集的博雅教育学习。

新加坡是全球老龄化最快的国家之一，预计到2030年，每四人中就有一人年龄在65岁及以上。考虑到这些趋势，我有信心新加坡的返聘年龄能进一步提高。这将给我更多时间去做好充分准备，顺利、成功地过渡并延长我的黄金岁月，直到我进入第四个(也是最后一个)——残疾和死亡的人生阶段。

作者是新加坡管理大学
李光前商学院组织行为与人力资源学教授
译文由作者提供