

当代中国著名人文学者新作《养老人生：新机遇，再出发》出版

钱理群重新定义养老生活

随着老龄化加剧，中国的养老问题愈发引起社会各界的关注，未来几十年将成为全社会各阶层共同关注的焦点。如何看待自己老去的生命？如何安排自己的晚年？如何面对终将到来的死亡？迈向90岁的北京大学中文系资深教授、学界泰斗钱理群仍然想知道自己还有怎样的可能性，他以自己的亲身经历告知世人：老年人的智力、创造力，绝不能低估。“从2002年63岁退休，到2023年84岁，20年来我始终处于思维的活跃状态，而且不断趋向高峰。有学生统计说，我三分之二的著作，都写在退休之后，始终保持在高水平。”

钱理群先生新作《养老人生：新机遇，再出发》近日由活字文化策划、中信出版社推出。该书凝聚了钱理群先生在进入老年后对个人处境的经验总结和审视，以及对老年问题的社会、哲学、文化等多方面的深入思考。

我们的生活与内心都应该有“三宽”

钱先生说他的养老人生是从2015年入住燕园开始的：“我的养老学研究有两个重点，一是研究中国人的养老，二是研究我们这一代的养老，目标是要建构中国特色的养老学。”

钱理群先生给自己的养老生活做了这样的安排：“闭门写作，借以沉潜于历史与内心的深处；每天在庭院散步，不仅是锻炼身体，更是欣赏自然美，而且每天都要有新的发现，用摄影记录下自己与自然相遇的瞬间感悟；同时尽量使自己的人际关系简单、朴实。所有这一切的安排，最终要回到自己的内心，追求心灵的宁静、安详。我们的生活与内心都应该‘宽松’，对周围的世界和自己都要‘宽容’，更要‘宽厚’。有了这‘三宽’，就可以避免一切不必要的矛盾与冲突，我们的晚年也就能进入一个宽阔而自由的天地。”

钱先生坦承，老年人遇到的最大也是最后的难题，自然是如何面对“老、病、死”的问题。2018年，钱先生和老伴同时患上了癌症，老伴于2019年病逝，钱先生亲历老伴从生病到去世的全过程：“‘老、病、死’是每一个人迟早要面对的人生课题，不必消极回避，也不必紧张恐惧，要‘看透生死，顺其自然’。”

这一时期，钱先生把思考与研究的重心放在养老学上，研究养老人生的“新机遇再出发”，也就是如何活得好，追寻老年人生活的意义与价值。思索研究之后，钱先生认为养老人生的根本意义在于“回归人的生命的本真状态”，并具体提出五大回归——回归日常生活，回归大自然，回归童年，回归家庭，回归内心。

衰老意味着自我身份、标识的消失，需要建构新的自我

2023年是钱先生养老人生的一个转折点，在7月29日中午和7月30日凌晨，他两次滑倒。虽然身体没有受伤，却浑身筋骨酸痛。“‘变老’的大洪水淹没了一切，意味衰老



与死亡扑面而来。一方面，我感到从未有过的衰弱、昏聩感，不堪承受；另一方面，在安静的躺平中，竟然充满了好奇心：到了一生尽头，会发生怎样的生理现象、心理现象？怎样理解与思考衰老和死亡？”钱先生突然明白：衰老意味着自我身份、标识的消失，就需要寻找、建构新的自我。“进入生命最后阶段，我的身份、标识是什么？我是干什么的？我是谁？答案因人因时而异：这正是最吸引我之处。”

经历了两次滑倒后，钱先生阅读了9本关于养老、死亡的作品，并做了详尽笔记。从2019年和老伴共度生死开始进入“养老学”研究领域，到了2023年，写出了第一本养老学笔记后，钱先生开始转向了生死学、幼儿学与未来学的研究。“这是回归生命的起点与终点，是养老学笔记二二的主要内容与目标。”

更重要的是，钱先生认为，今天的中国与世界，包括我们自己，都要面对人工智能高科技时代提出的“人类向何处去”的问题。

在机器人的挑战下，高智商的老年人弥足珍贵

2023年，钱先生有了他关于自己最后人生

的两个设想。

第一个设想是“活力养老”。钱先生认为，长寿时代的老人，寿命的延长也同时意味着身体与精神的延伸，劳动参与率的提升。老人就有了重新“学习”与“工作”，重新创造物质与精神财富的机遇。

同时，因为处于前所未有的高科技时代，老年人智力的意义与价值就更加凸显出来。“老年人有丰富、复杂的人生阅历和生命体验，在新科技时代的人文学科的研究领域，会激发出特别的生命活力：在机器人的挑战下，高智商的老年人弥足珍贵。”

据研究者分析，人的智力分“晶体智力”（知识、理论）和“流体智力”（人生经验、生命体验、想象力与创造力）两方面。而钱先生的老年期研究主要依靠晶体智力，偏于揭示研究对象的复杂性；但更多的是仰仗流体智力，满怀好奇心开发自己的想象力，自觉追求老年学术的“创造性顶点”。

因此，从2023年到2027年，从84岁到88岁的“米寿”，或许延长到2029年的90岁，钱先生期待有一个“静养、读书、写作期”，即所谓“活力养老”的最后闪光，最后回归生命的本真状态，呈现完整、真实的自我。

钱先生的第二个设想，则是进行“我是谁”的追问。在他看来，老人退休了，成了养老院里的一个普通居民，成为没有头衔、身

份、地位的老头、老太，才可以摆脱原有的存世身份，自由、放开地活着，开始倾听自己内心深处的声音，找到独一无二的自我。

钱先生说：“这不仅是一个重新寻找、发现与坚守的生命过程，更包括自我人性的重新调整——把自己曾经有过，却阴差阳错没有实现或没有充分实现的兴趣、爱好、向往发掘出来，把自己的最大潜能发挥尽致。重建了自我，生命因此有了一种新的存在形态，也就是进行‘我是谁’的追问。”

养老不不只是指老人，而是指未来的人生

《养老人生：新机遇，再出发》是一本很不像“钱理群”的书，因为展现了他很多不为人知的面向。有些是他过去就拥有的特质，只是被“北大著名教授”的光芒遮挡了；有些是他在老年“五大回归”之旅中，一个个地被发掘和释放出来的。这又是一本很“钱理群”的书，因为它一如既往地延续了钱先生作为学者的理性思考、作为知识分子的责任担当。除了真实、坦率、鲜活的个体生命经验，钱先生的视野远远超出他生活的养老院，他捕捉到长寿时代许多尖锐、敏感、需要更多关注的问题，为“老年学”研究开拓了新的视角。

钱先生热衷于亲身实践着他的“老年冒险”，他说自己的养老人生就是“新机遇，再出发”。在养老院，他没有“北京大学中文系著名教授”那些头衔，他就是普通的钱老头儿：“北京大学著名教授钱理群，不过是我的一个面具，这个面具决定了你哪些事该做，哪些事不能做。现在，我把它扔掉，回到自己本真的状态。”

钱先生享受这种“本真状态”，他说自己早年曾想当儿童文学作家，没有当成，结果在养老院认识了著名儿童文学家金波，两人合作了《我与童年的对话》，他也算是圆梦了。

回归日常生活，回归童年，回归自然，回归家庭，回归内心这“五大回归”更是他为年轻人指出的一条路。“很多年轻人问我该怎么办，我说你就‘五大回归’，这是可以操作的一条路。”

钱先生表示，他这本《养老人生：新机遇，再出发》是讲养老的问题，第二本书讲未来，是给年轻人的。

钱先生表示，最近这两三年，他和80后、90后、00后的年轻人有非常密切的联系，“我发现他们对于老年学还是感兴趣的，也希望他们能比较早地关注这类问题。我们提到养老的这些概念，是扩展到未来的概念，不不只是指老人，而是指未来的人生。”

钱先生表示，虽然他对当代年轻人的认识可能还不全面，但通过一些了解、接触，他认为现在已经出现了天才型的年轻人：“这些天才型年轻人的创造力简直让我吃惊。社会巨大的变化，给年轻人的创造性提供了可能。”

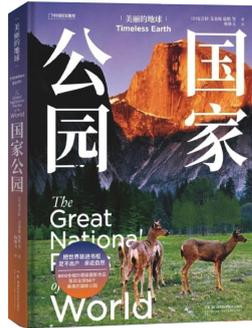
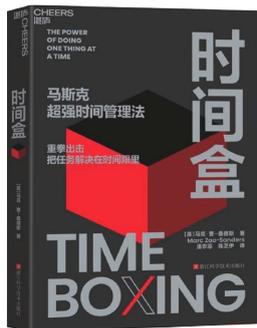
据北京青年报（作者：张嘉）

好书掠影

《时间盒》

（英）马克·曹·桑德斯 著
浙江科学技术出版社
2025年4月版

“时间盒管理法”不仅是一种管理时间的方法，也是一种思维方式。它通过将待办事项清单放入日历中，方便我们更好地掌控时间。此书完整系统地介绍了这一管理方法。作者通过10多年的亲身实践，从如何创建时间盒，到如何在日常工作和生活中使用时间盒，提供了详尽的步骤和实践指南，确保读者能够迅速掌握这一方法，实现个人效率的提升和生活质量的改善。



《国家公园》

（意）安吉拉·艾朵斯等 著
湖南科技出版社
2025年4月版

此书由《中国国家地理》与意大利白星出版社联袂打造，精选六大洲56个标志性国家公园，跨越沙漠、雨林、冰川、火山等多种生态系统，集自然科学、人文历史与视觉艺术于一体，构建出一座纸上的环球自然博物馆。书中系统梳理了各国国家公园及自然保护区的百年发展脉络，精选600余幅摄影作品，介绍了全球各地珍贵的野生动植物，讲述壮丽动人的生命故事。

南都