

2025/06/08

星期日
乙巳年 五月十三

老年日报

中国百强畅销报刊

北京、广州、哈尔滨、西安、南京、济南、郑州、石家庄同步印刷

年长者的精神家园

总9453期 今日8版

新闻
XINWENZHOUKAN
周刊

国内统一连续出版物号:
CN23-0018
邮发代号:13-18

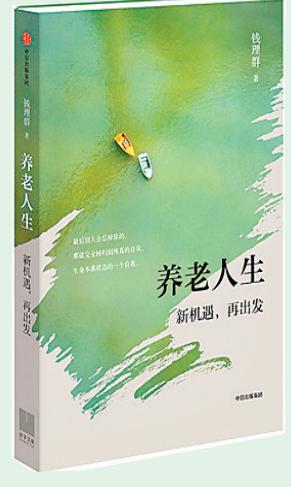
学界泰斗重新定义“养老生活”——

钱理群:做一个“老年探险家”

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岁的学界泰斗钱理群，仍然想知道自已还有怎样的可能性，他以自己的亲身经验告知世人：老年人的智力、创造力，绝不能低估。“以我自己为例，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。”

钱理群在新作《养老人生：新机遇，再出发》中凝聚了他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。自称为养老院里的“钱老头儿”的他表示，自己做养老研究基于在养老院有10年的养老经验，加上学者身份，有责任将养老的生命体验提升到一定的理论高度，做出一系列的理论概括。



生活与内心都应该 “宽松”“宽容”，更要“宽厚”

钱理群说他的养老人生是从2015年入住燕园开始的，开始只是想让晚年生活得舒服一点儿，并没有更多的想法。但日子一久，就逐渐开始考虑“如何走好这人生最后一程”，于是，从零开始研究养老学。“我的养老学研究有两个重点，一是研究中国人的养老，一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。”

最初，钱理群给“养老人生”定的目标是要恢复人的本性、真心、真性情，取得和自然、和他人，以及和自己内心关系的三大和谐，由此调整、完善我们的人性与人生。“于是，我就给自己的养老生活做了这样的安排：闭门写作，借以沉潜在历史与内心的深处，将自己的精神世界升华到更广阔、自由的境界；每天在庭院散步，不仅是锻炼身体，更是欣赏草木花石、蓝天浮云的自然美，而且每天都要有新的发现，用摄影记录下自己与自然相遇时的瞬间感悟；同时尽量使自己的人际关系单纯、朴实质。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。这才是我们所追求的养老人生理想的核心与关键。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。”

钱理群坦承，老年人遇到的最大也是最后的难题，是如何面对“老、病、死”的问题。他自己也是因为妻子的患病、远行而做了严肃与艰难的思考。2018年，钱理群和老伴同时患了癌症，最终老伴于2019年病逝，“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”。患了病，哪怕是重病，也应积极治疗；但一旦患了不治之症，就不必勉强治疗，不求延长活命的时间，只求减少疼痛，有尊严地走完人生最后一段路。我们一辈子都追求人生的意义，就要一追到底，至死也要争取生命的质量。”

衰老意味着自我身份、标识的消失 需要寻找、建构新的自我

2023年是钱理群养老人生的一个转折点，在7月29日中午和7月30日

凌晨3时半，他两次滑倒在地。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，意味衰老与死亡迫面而来。一方面，我感到从未有过的衰弱、昏聩感，不堪承受；另一方面，在静静的躺平中，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？在这背后又蕴含着怎样的社会现象？怎样理解与思考衰老和死亡？我将遇到怎样的仅属于自己的生理、心理困境？我将以怎样的方式应对自己的生命衰竭？个性化的钱理群式的衰老与死亡，究竟是什么样子？这太有意思了，又焕发了我的生命想象力与创造力！”钱理群说自己突然明白：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。”

从7月29日摔倒后的一个月，钱理群说自己集中阅读了9部关于养老、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，我把自己的生命也投入进去，这将是一个更深入、广阔的新天地。现在所能写下的，仅是我初步的思考。”

在机器人的挑战下 高智商的老年人弥足珍贵

2023年，经历了两次滑倒后的钱理群没有沉浸在对衰老的哀伤之中，而是勇气十足地要继续做一个“老年探险家”，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”最后的闪光、发亮，钱理群认为，长寿时代改变了老龄人生的既定道路与命运。在传统中，人生分学习—工作—养老三个阶段，在这样的人生逻辑里，“养老”就是“等死”。但长寿时代的老人，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，甚至有了继续大有作为、中有作为，至少是小有作为的可能。

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突显出来。“我想过这样的问题：我的学术研究是机器人能替代的吗？有的基于理论与史料的研究，可能机器人也能做；那些基于个人人生经验与渗入个体生命体验的研究，就



很难被取代。这种与当下、现实联系密切的学术研究，再加上个人主体性的介入，恰恰是我的主要追求，也是优势所在。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。”

钱理群的第二个设想，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，让自己本质性的存在显现出来，由单一的自我变成多重自我，成为“你想成为的人”，找到独一无二的自我。

钱理群说：“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，除此之外，还要有人性的新发展——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。有了老年人生的回归与重建，尽管步履蹒跚，却成了‘超越性的老人’，这就是‘老中的不老’：虽然衰弱了，失去了很多，但人性超越了。于是，我突然醒悟：虽然我倒下了，却回归更深维度的自我，成为内在的‘人’，呈现本质性的自我存在。这样，我也就可以坦然回答‘我是谁’这个人生的根本问题。这样的追问，从青少年开始，到了年老临终，才有了一个完整、可信的答案。”

张嘉