



老年日报



中国邮政发行畅销报刊

国内统一连续出版物号:

CN23-0018

邮发代号:13-18

中国百强畅销报刊
年长者的精神家园

总9862期
今日8版

2026/08/22 星期六 丙午年 七月初十

周刊

61岁当实习律师、考证…… 他们为何退而不休？

61岁这一年，薛前光成为一名实习律师。8月初，他又通过部分专利代理师资格考试，计划将来律师执业专攻知识产权领域。此前，他在一家科研院所工作了30余年，前半生专攻一业。

到了退休的点儿，薛前光另辟新业，转身扎进法律的新世界，备考两个多月后一次通过司法考试，一些熟人听说他的跨行转型后不免“惊奇”。

对薛前光来说，他从未把自己划入退休老人的行列，目前也不曾有停歇下来享受清闲的规划。他说，“干了半辈子的工作到点了，那换一个事情干嘛，一生当中多体会一个行业，也挺有意思。”

如今，传统的退休模式正在悄然分化。截至2025年末，全国60岁及以上老年人口达3.2338亿，占总人口比重为23%。据学者预测，目前退休后仍在工作的超龄劳动者规模在8700万人至1.2亿人之间。

不想退出职场，他们去考证

薛前光的家里，留着女儿多年前的中学课本，家人总提议扔了，他却想着哪天自己拿起来读。几年前，他就在心里琢磨，退休后重新高考，选读中医专业，这个行业对大龄友好。或者辅导学生数理化，那些知识点和解题思路他还能信手拈来。当个运动健身博主也不错，最近几年他隔一天跑一次10公里。

退休后的种种去路，时常在他脑子里“冒一冒”。对薛前光来说，这些事儿都不难，也不用花太多精力，他有信心考上一所知名的中医药大学。他总觉得自己离退休“歇着”还差得远：身体硬朗，精神头也足，对当下流行的人工智能、社交媒体上热议的话题都饶有兴趣，遇到不了解的信息主动查寻。“突然让我什么都不干，脑子根本转不过来，”他说，“我从来没觉得自己是个老年人。”

这些想法还未落地，被司法考试“截胡”。去年年中，薛前光在读博士的女儿发现科技与法律有交叉，特别是在知识产权领域，便鼓动他报考法考。薛前光没有系统学过法律，不过他有些零散的兴趣，还有三次诉讼维权的经历。他独自写诉状、收集证据、上法庭，靠自己摸索和快速学习，找准对方漏洞，三次诉讼都获得较满意的结果。

2025年6月30日，法考报名最后一天，薛前光提交了报名信息。此后两个多月，他通过刷题和看解析备考，一次通过考试。

63岁的赵灵（化名），退休12年，却从没觉得自己“退”了。每天早上8点多，赵灵在家打开电脑，进入远程工作状态。做财务报表、回复邮件，参加在线会议，跟客户和负责人打电话沟通等，一般忙碌到11点左右。赵灵做财务工作，月底月初和季末年末时会更忙碌一些，她早已习惯这种节奏。午饭后休息，晚上赵灵便去健身房跳操、游泳、打拳击或上杠铃课，一周运动四五次，强度比许多年轻人还大。

退休后，赵灵反而得到了更多自由。她找到了自己的舒适状态，生活里有50%-80%时间的放松和持续学习，其余时间继续工作“有点事干”。赵灵早就持有注册会计师资格证，新冠疫情期间，她在58岁时又考取了基金从业资格。

这在旁人看来不免有些“折腾”，赵灵倒乐在其中，“我不喜欢早上一睁眼什么事儿都没有，就围着一日三餐转，那样太没意思，早晚会用尽废退。”

退休后，能做什么工作

去年底，薛前光开启求职之路。前后联系了五六家律所，得到的回复并不乐观。直到薛前光在社交媒体看到一则招聘帖，要求年龄最好28岁以上，“上不封顶”，但希望学习能力强。薛前光抱着试一试的态度联系对方。

这则招聘来自北京御执律师事务所负责人井琛雅。井琛雅表示，看到薛前光的工作经历和研究学历，这让她对薛前光的学



习和工作能力“心中有了底儿”。

今年4月，薛前光拿到资格证后，正式进入这家律所实习。

井琛雅表示，薛前光的年龄虽然是他一个标签，“但在我这儿，他的年龄代表的是资历，不是负资产”。

首都经济贸易大学副教授毛宇飞指出，当下低龄老年群体的就业结构呈现明显的分层特征。具有高学历、高技能背景的专业人才，具有较强的职业竞争力。绝大多数普通老年劳动者，主要依赖体力或基础性服务技能进入劳动力市场，面临更为激烈的竞争和更大的就业难度。“这两类群体在就业质量、收入水平及权益保障等方面的差异较为显著，值得在未来政策制定和社会关注中给予更多重视。”

老年人的就业分层特征在数据中亦有体现。据《中国劳动统计年鉴2024》，在城镇就业人员中，不论是超龄男性或超龄女性劳动者，从事最多的是农、林、牧、渔业，其中60岁-64岁的男性占比11.9%，65岁以上男性占比是28.4%。60岁-64岁的女性占比13.1%，65岁以上女性占比25.5%。其次，是从事生产制造、社会生产服务和生活服务。超龄劳动者从事专业技术人员的比例最低，60岁-64岁的男性占比1.3%，65岁以上男性占比0.9%，超龄女性劳动者成为专业技术人员的比例更低，60岁-64岁女性和65岁以上女性分别占比0.4%和0.3%。

他们为何退而不休

毛宇飞发现，当前低龄老年人中，一部分人选择继续就业并非出于经济压力，“他们更希望通过工作保持与社会的联结，实现个人价值。这种‘退而不休’的现象，正在成为我国社会的一种新常态”。

薛前光关于退休后的种种设想，考虑的首要因素都不是增加收入。他更希望充实人生，“看看还能做些什么事情，对别人有益有利，潜意识是希望继续为社会服务”。薛前光坦承，和年轻人不同，他没有养家糊口的压力。将来独立执业后，他还想着为他人提供一些法律援助服务，“人活着得到别人的认可，给别人提供帮助，自己也会感到满足。”

薛前光和赵灵都出生于上世纪60年代中期，正值新中国成立后的第二次人口出生高峰期。这次“婴儿潮”期间出生的人们，又恰逢赶上恢复高考、改革开放、提倡一对夫妇生育一个子女、互联网兴起等节点，他们经历了社会的深刻变革和中国经济高速增长期。

近几年，人口规模较大的60后相继退出劳动力市场。像薛前光和赵灵这样的低龄老人，接受过较高的教育，有技术在身或者学习能力强的专业人员，有一定积蓄和养老金待遇，子女晚婚晚育或者子女选择小家庭化，让他们更能从容选择“退而不休”。

几个月的工作接触下来，井琛雅发现，薛前光看材料的能力较强，能快速抓住案件的重点和突破口。共同商讨案件时，薛前光结合阅历和丰富的社会实践，对案件的方向和策略把握较为成熟。这是一般年轻律师不擅长的，“我们律所团队偏年轻，合伙人都是80后，正好互补。”

毛宇飞指出，以往形成的“上学—工作—退休”三段式人生路径，本质上是基于过去相对固定的寿命预期和产业形态而构建的。然而，在当前社会背景下，一位60岁退休的老年人可能仍拥有20年甚至更长的健康期，这为其人生发展提供了多阶段、多样化选择的可能性——“退休，不再意味着社会参与的终结，在更大程度上可被视为人生‘第二赛道’的起点”。

王丽娜