

樊登读书《百岁人生》思维导图

一、天降长寿

人类预期寿命增长的过程

- 婴儿死亡率降低（20世纪20年代）
- 中老年慢性病的改善（20世纪）
- 老年疾病的解决（21世纪）
- 传播疾病的媒介控制，药物和免疫公共卫生革新等
- 日本2014年出生人口的预期寿命已达109岁
- 发展中国家的人口也在变得长寿

更健康地老去

- 研究表明，人类的健康寿命会更长，病态年限会被收缩，经常运动，不吸烟，控制体重的人病态年限更短
- 1984-2004年，被列为残疾人的老年人比例大幅下降
- 科学家有望在20年内突破老年痴呆疾病
- 百岁人生应当成为你的预期寿命下限

二、财务篇：更晚退休

不同预期寿命对人生的影响，说明传统的三段式人生必将崩溃

- 杰克（1945年生，预期寿命七十岁）
 - 三段式人生的紧绷
- 吉米（1971年生，预期寿命85岁）
 - 21岁大学毕业，打算65岁退休。但他无法获得企业养老金，假设获得10%的国家养老金。所以他每年需要存下17.2%的储蓄。这是非常紧张的
 - 他需要延长工作年龄到70岁，很多国家的人已经这么做了
- 简（1998年生，预期寿命100岁）
 - 三段式人生的崩溃
 - 65岁退休超过了她的财务负担范围，她可能需要工作到85岁
- 三段式人生（求学、工作、退休）必须转变为多阶段的人生

三、工作篇：就业形势

行业变化

- 20世纪后半叶，农业份额下降，服务业上升
- 老年人口上升，医疗服务业上升
- 新生态出现：小企业将提供更多就业机会

灵活城市和智慧城市兴起

- 人口向高科技和创意城市聚拢
- 创意中心也有世界级大学
- 高技能工人更容易找到工作；拥有高技能的人更容易在这里结为伴侣；办公室办公转移为居家办公

失业的未来？

- 新技术革新意味着旧职业消失，新角色的创造
- 工作中空化：中等技工就业率下降，劳动市场中空
- 未来机器将代替低技能工作，还可以替代高技能工作

未来工作：人的独特技能

- 解决复杂问题的相关技能（苹果公司员工案例）
- 人际交往和情景适应能力（波拉尼悖论、莫拉维克悖论）
- 也有科学家认为机器可以通过深度学习全面替代人类工作
- 机器人对促进衰减劳动人口的回升维持产出等起到积极作用
- 技术进步提高生产力，可以促进消费，提供互补性的岗位，所以不会造成整体失业，但是另一些人不同意；不可知的新产品可能会创造大量新岗位

四、资产篇：专注无价之物

无形资产-资产管理

- 友谊、健康、知识也是资产
- 一些无形资产可以定量测量，一些只能定性
- 无形资产无法买卖，难以规划，不可替代不可逆转

三类对长寿人生有益的无形资产

- 第一类：生产资产
 - 宝贵技能和知识储备
 - 学习和教育的回报（大学教育取得较大回报）
 - 重视知识：隐性知识愈发重要
 - 同辈：强大关系网你获得比个人知识储备更多的洞察力
 - 声誉：个人品牌声誉需要长时间来建立
- 第二类：活力资产
 - 健康和健美：如果50岁失去正常工作能力，对于百岁人生来说，成本巨大
 - 学习健康知识，对行为习惯作出调整
 - 我们的行动对大脑有重大影响，大脑如肌肉，可以训练和恢复
 - 平衡生计：平衡情绪压力和工作的关系
 - 再生友谊：志同道合的小团体，增强社会资本
- 第三类：新型资产—转移资产
 - 在多个阶段人生中，你的技术会过时，要适应变化
 - 转型资产是有助于提高转型成功率，减少不确定性的资产
- 转型的三个要素
 - 自我认知：身份的界定依赖于你做的事情，建立身份认同感和连续性
 - 多元网络：从陌生人处获得全新的信息
 - 欢迎新体验：对别人的生活充满好奇心，自如应对新事物

五、阶段篇：人生新模块

长寿导致的人生新阶段

- 青春再来：年龄与人生阶段脱钩；人们受教育时间变长，探索和创造的青春时代延长
- 更强的可塑性，关于年龄的刻板印象消失
- 更多玩乐和即兴发挥，创造新的生活
- 不断尝试新的事物，成为一名探险者

成为独立生产者

- 昙花一现的公司：从事独立的自给自足的生产，重点是活动本身而不是结果
- 对于各种可能性要有敏锐的察觉，能够让人学到最多东西
- 通过生产来学习：获得能力证明和良好声誉的重要阶段
- 创造力集群：独立生产者会集聚到一起互相学习
- 轻装上阵：推迟做出重大财务决定的时间

制作一种投资组合

- 各种不同的行动同时进行，比如CEO参加董事会等。投资组合的动机可能与资金积累、探索和活力刺激有关
- 挥别过去：早做准备，尝试小项目，关注行业外部动向，最终成功完成投资组合

转变的本质

- 充电和重新创造转型：充电后人们回归原本的角色中去，而重新创造（人脉，技能等）的转型，则进入了新的阶段

六、金钱篇：长寿推手（财务规划）

如何规划养老的财务

如何选择金融方案

- 人类在短期内急躁行事，在长期规划中有更大耐心
- 解决办法：明白这是替未来的自己考虑（行为推动法）

七、时间篇：娱乐还是创造

工作时间悖论

- 二十世纪以来，人们工作时间在明显减少，凯恩斯说，人们的核心问题是如何找到行之有效的方法来度过空闲时间
- 作者认为凯恩斯错误，因为你的消费越高，你可能就会花更多时间去挣钱
- 替代效应：一个人工资高，那么他的休闲成本也很高，因为他本可以花更多时间去工作，其他人认为他们很忙碌而且被需要
- 休闲之谜：商品积累的速度远超人们可以用来休闲的时间，所以人们挤压自己的休闲时间去体验各种休闲产品

职业时间改变

- 工作五天休息两天是1878年才有的，也不是一成不变的
- 休假的人终身收入明显更少，在家工作的人更不容易被提拔
- 个人希望定制工作时间和公司的标准化工作之间矛盾，从事领导岗位的人不适合灵活性工作
- 休闲产业一直在发展，我们可能会更需要无形资产投资，而不是纯粹消费

八、亲友篇：改变的私生活

家庭结构变化

- 1881年，“产出互补”的家庭经济理论，即丈夫和妻子各司其职，在杰克的时代这个理论还有影响，但在简的时代，就显得过时了。2005年，只有41%家庭有孩子在家
- 亲密关系转变为纯粹的关系，仅仅寻求关系本身对双方的影响
- 夫妻从产出互补性转变为，消费互补性
- 晚生晚育，花更多时间找到合适的对象

工作和家庭

- 仍然有巨大的阻碍在妨碍女性发展，这种阻碍将影响家庭伙伴关系
- 在存在男女差距的国家，女性在建立百年生活目标时的选择很小，她们和伴侣的关系可能更偏向传统式

多代同堂的生活

- 年龄隔离是工业化的影响之一
- 朋友愈发重要：甚至成为家庭新的组件

九、实践篇：期待变革

加强自我认知，强调规划和准备

- 通过刻意练习，达到一定水平
- 精通就是要有功效（知识）和能动性（采取行动倾向），确保了解世界上正在发生的事情
- 人们能设想出未来的自我
- 学会自我控制，推迟满足

教育行业变革

- 将新的学习技术和体验式学习整合起来
- 打破年龄壁垒——更多的慕课成为职业性课程

公司的变革

- 重新平衡有形（薪资、养老金等）和无形资产（员工培养和发展）
- 支持认可员工的转型
- 重新组合企业的职业生涯实践方式和流程，把三个阶段换成多个阶段

政府的应对

- 提高退休年龄
- 提供一个框架，使人们能够选择自己人生的里程碑，不是固定在某些日子里
- 税收和福利改革，为转型的伙伴和家庭关系提供财政税收等灵活性