

人到中年

近期一篇《男到中年，不如狗》的文章在朋友圈刷屏，全文的核心思想是：男人活到中年，为人子、为人夫、为人父后，真的是不敢病，也不敢死。仿佛是为了呼应，跟着又有了《有娃后：女到中年，更不如狗》横空出世，历数了中年女性的种种不堪。两篇文章虽然描述了一些事实，但一种沮丧气、一种无助感扑面而来，简直让人看过之后有不寒而栗之感。

可是，中年人真的是这样吗？按照发展心理学的观点，人的一生都是在不断向前发展的，每个阶段的心理都有成长和进步的地方。中年人相比于青年和老年，具有自己的特点和优势。

中年期是心理资本更强的时期。它不仅是个体对社会影响最大的时期，也是社会向个体提出最多、最大要求的时期。

虽然有满满的任务单子，但与此同时，多奋斗十几年的中年人，一般都拥有着青年那会儿很难达到的财务水平、消费能力，我们不再轻易地被他人的观点所左右，我们的意见更被别人重视、影响力更大，我们对自己改变环境的能力更有信心、应对起工作更加游刃有余、处理人际冲突举重若轻，我们与身边的配偶磨合了很久、对家人的习惯心知肚明，我们在养育儿女的过程中与他们一同成长，我们更加理解为人父母的不易、愿意主动原谅父母当年对我们一些不



经意的伤害。这些感恩、宽恕、希望、信心，恰恰是心理资本中最核心的内容。所以，中年期是心理更雄厚、更强大的时期。

中年也是最有人格魅力的时期，主要表现在三个方面：

第一，内省日趋明显。人到中年，我们更加把关注焦点投向内心世界，重视自我反省，从生活的点滴小事中不断提炼经验教训，帮助自己变得更好。所以，中年人思考的时间变多，也越来越能冷静地评估自己的不足。

第二，心理防御机制日趋成熟，为人处世日趋圆通。人到中年，对于他人的挑衅言行，我们不再轻易地暴跳如雷，而是转而使用更加幽默、利他或升华的方式来处理。

第三，性别角色日趋整合。到了中年，男性变得稳重温和、心思细腻，能体贴照顾他人，这些其实是女性的人格优点，是男性在成长中逐渐整

合并学会了女性的人格特点，我们把这种现象称作“男人女性化”。同样，成立家庭顶门立户过日子的女性，除了工作、养孩子之外，大到买房子装修、小到柴米油盐酱醋茶的采购，哪一件不要自己亲力亲为？所以慢慢地，中年女性的人格中就开始出现坚毅果敢、能担当、有决断等一些更多被男性拥有的特质，我们把这种现象称为“女人男性化”。

也就是说，不论是“男人女性化”还是“女人男性化”，其实都是我们的中年期人格在不断进行自主优化，同时兼具两种不同性别的人格优点，形成了整合的人格。所以，中年时期才是最有人格魅力的时期。

这些，难道不是成长吗？难道不是人生给予中年人的馈赠吗？凭啥中年不如狗？我就觉得，风景此时正好。举杯邀明月，对影成三人。敬我不可复制、无法重来的中年时光！
(王明姬)

朱志齐



只要心里美，多累也无悔。

朱志齐



语丝

人年轻时，无论是崇拜还是鄙视，都缺乏分寸。善于掌握分寸是生命最大的奖赏。

——尼采

我的思绪总是在擦拭我的童年，直到它变得像一块坚硬的钻石。

——耶胡达·阿米亥

爱记忆中的人容易，难的是当他们出现在你身边、你面前时，你仍然爱他们。

——约翰·厄普代克

我喜欢纯粹的东西，我不喜欢酒里掺水。我也这样对待我的生活。

——马塞尔·杜尚

快乐人有个不怎么有出息的前提，不太在乎别人的看法，也不打算立志对世界有什么贡献。

——黄永玉

所有的人都把时间花在了互相解释以及庆祝他们意见相同上。

——萨特

钱如果没有给你带来幸福，至少也能让你在舒适中痛苦。

——海伦·格蕾·布朗

我们的习惯、我们的恐惧，决定了我们的选择。我们是自身推导的结果。

——珍妮特·温特森

人性作祟



生活中，一个有意思的现象是：即便最要好的朋友，当你突然出人头地，混得超出预期的时候，对方的心里，也会生出难以觉察的不快。

表面上，依然好得一塌糊涂，但心底的嫉妒却暗潮汹涌。

对方既希望你好，又不愿你好到遥不可及。这时候，作祟的不是人，而是人性。

就是这么微妙和复杂。两个人，只有在彼此变化不大的时候，才纯粹而持久。也就是说，各自一成不变，关系才可以一尘不

染。倘若时位移人，看起来，改变的是一个人，其实改变的是两个人互视的角度，一方被认为居高临下，另一方被怀疑居心叵测。

或者，也可以这样理解，谁都觉得对方变了脸，然后，才彼此都变了味儿。

人性的狭隘，有时候就是这么真实。哪怕是在最坦荡和最宽广的地方，也会陡生狭隘。当然了，这也很好地解释了，这个世界，本质上还是自我的世界。

当你真的混到无可阻挡，所有的人都远远地被落在了后面，已经望尘莫及的时候，每个人又都会极认真地仰望你、敬畏你、尊重你，而且那么干净，那么挚诚。

唯有这样的时候，才会看到人性明亮的一面：你春风得意，全世界也在为你春风满面。

(马德)