

中年以后 做让自己满意的那一个

◎ 专家支持：徐钧
采访：朱砂
南嘉心理咨询中心 专家咨询师

专家调查档案

对于大多数人来说，人到中年意味着来自生活和工作的双重担子。在单位里是中坚力量，承担着较为繁重的工作任务，在家里是一家人的主心骨，负责家庭的经济来源、抚养孩子、照顾垂垂老去的长辈。在来自外部的各种压力之下，中年人的内心往往容易陷入挣扎，中年危机悄然而至。

【事件回放】

根据最新发布的《2013零点指标数据中年危机调查》显示，在30~50岁的城市居民中，41~45岁的中年人对“中年危机感”感受最深切。个人发展空间及薪资待遇是中年人在职场上面临的两大首要问题，其中35.4%的中年人认为目前工作中面临的主要问题是“个人发展空间有限”。31~35岁的人首要面临的问题是加班，36~40岁的人觉得自己的工资待遇上不去，41~45岁的人在担心自己的发展空间有限，而46~50岁的人则开始担忧自己的知识储备和知识体系更新不足。

调查发现，在中年人群体中，婚姻状态处于良好状态的占总体数量的81.8%。从年龄段上看，婚姻的乏味期在36~40岁之间达到峰值，12.5%此年龄段的人对自己的婚姻评价是“枯燥无味，我很难想象要一直这样过下去”。此外，中年人的情绪状态并不是十分乐观。四成以上的中年人（40.8%）处于负面情绪之中，39.8%的中年人都面临睡眠问题。

（来源：东方网）



1 中年危机和家庭周期有关

中年危机往往和家庭周期有关。中年人面对着怎样的家庭环境？稍微留意观察一下就不难发现，中年人的家庭通常是这样的，孩子渐渐长大，进入了青春叛逆期，或者已经离开家庭外出求学，逐渐走向独立。早些年，夫妻俩的关注点都聚焦在孩子身上，孩子成为很多人和家庭的连接点，当孩子不再需要父母那么多的关注时，很多人到中年的父母忽然感觉到空虚失落——多出来的那些时间不知道如何打发，和另一半之间忽然找不到新鲜的能说到一起的话题。

婚姻里没有了往昔的激情，婚外情一点即燃，很多影视剧中对于中年危机的诠释总是从容易产生矛盾冲突的婚外情开始的。

被文艺创作者们抓到的“典型”，在徐钧看来，是源自进入中年后人们对亲密关系的处理。“夫妻在同一屋檐下生活多年，最初的激情慢慢被平淡的亲情取代，长期处于较为平淡的柴米油盐的生活中，如果没有对于这段亲密关系的审视和调整，容易让陷入其中的人觉得无意义，这个时候，如果有

来自外界的年轻生命的刺激——比如单位里的年轻同事——被平淡的婚姻生活所困扰的人就很容易‘被点燃’，以为自己是找到真爱了。其实，按照荣格的说法，这只是‘回光返照’，而非所谓的‘真爱’。”

和婚姻进入平淡状态同步发生的是中年人的父母们步入老年期，身体越来越衰老，他们不再是当年帮着照料孙儿时精神矍铄的样子，经常需要跑医院看病、日常生活中行动不便、难以自理……中年人会越来越多地接到父母打来的电话——进入人生暮年的他们需要已到中年的子女们的悉心照料。

所以，中年人往往面对的是一个需要大调整的家庭——家庭成员之间的关系有所改变，家庭重心也随之改变。

徐钧提醒说，在这样的时候，要和自己的另一半进行积极的交流，和年老的父母多一些沟通，并根据家庭的现实情况做出相应的调整，以主动积极的方式改变家庭的重心。

2 岁月逝去需要及时调整自我评价

事业是中年人生命中的一个重要内容。事业发展顺利，已经有所成就的人，开始思考如何享受生活；有稳定的职位但没有太多发展空间的人，和“混得不怎么样”的人则会感受到压力进而产生焦虑。“有时候，我们会看到一些中年人去做一些不成熟的盲目投资，那种不够理性的行为背后可能就是内心的压力和焦虑。”徐钧说。

而引爆中年危机的另一个重要原因就是人到中年，自我评价没有及时地调整过来。步入中年意味着体力和精神都不像年轻人那样旺盛了，以前连续熬夜工作或者看球赛后，睡上一觉就又生龙活虎了，如今熬不了夜，并且需要更多的时间去恢复精神和体力了。二十几岁时，有很多奋发图强的梦想，到了三四十岁时，镜子里的那个自己眼角有了细小的皱纹，偶尔需要为一些病痛向单位请病假去医院等状况出现在自己的日程表中，人们内心的自我胜任感会在不知不觉间降低。

徐钧提醒说，中年人需要意识到，自己的身体发生了变化，相应的，自己在事业等方面的追求上所能够达到的高度也会发生变化，如果愿望和现实不相匹配，人就容易陷入焦虑中——好像在追求梦想的道路上，身体一直在拖累着自己。“步入中年，我们需要返身性关照——即返回来体验关照自身。这样做可以帮助我们意识到自己的生命正在经历的变化，并让自己顺应这种转变，调整自己的工作、生活节奏。”



3 倾听内心发展被“搁置”的梦想

心理学家荣格有这样一个观点：人在中年之前做的事情是自我实现，在中年之后则开始自性化。自我实现的过程往往是让社会满意、让其他人满意，而自性化则是达成自己内心的梦想。徐钧解释说，当一个人通过自己的努力达到了一定的社会成就后，会对自己产生更多的要求，这时的要求往往指向内心的另外一些东西——那些让自己满意而非让其他人满意的东西。比如，早年的梦想——可能是成为一个诗人或者画家，在之前自我实现的过程中掩盖了这份内心深处的梦想，等到达成了自我实现的满足感后，早年的梦想重新浮上心头。

自性化过程是追求人格整合的一种发展，它发展的往往是之前处于弱势的或者阴影中的那个部分，而弱势的那个部分在现实生活中有时会以异性的形式出现。比如，一个一贯行事非常理性的人，中年以后容易被感性的异性打动；一个现实感很强的人，中年以后开始追求生命的意义。也正因此，徐钧提醒说：“人到中年，很需要给自己一点时间和空间，静下心来倾听内心的声音。诺贝尔文学奖得主赫尔曼·黑塞是个被内心困扰的人，他曾一度被内心中黑暗的情绪纠缠，后来，他用文学的方式把内心的东西表达了出来。”

对于更多的普通人，徐钧的建议是可以做一下荣格的类型测试，了解自己是属于那种类型的人，根据自己的特点在中年以后发展那曾经弱势的部分。记录自己的梦境，感受梦中的意境，体会那种朦胧带给自己的内心倾向——很多时候可能是不安，这种不安未必是负面的，这是内心在向你提出它的需求。也许，这种记录和感受并不能让你马上获得答案，但是，花几个月去做这件事情，可以帮助你更多地了解自己的内心。

（据《新民晚报》）

做好人的成本

在山西平遥古城，早上6点多，从客栈里出来，在楼梯口捡到一钱包，有各种卡与现金。一个多小时后，找到了失主……必须承认，弯腰捡起钱包瞬间，有一闪念：捡到钱包会不会很麻烦？曾在街上见过一钱包，没捡。当下，世风日下，各种骗局、阴谋，确实让人变得敏感、警惕。旅游回家后，我在餐桌上说了此行的“好人好事”，太太突然泼冷水：“万一有人先捡到了且抽走一些钱又扔下，你不是跳进黄河也洗不清？”我想，好像也是。

做好事、做好人，是要有成本的，或者说是有风险的。

太原飞福州，登机牌是10F。入座后空姐就尾随而来，漂亮脸蛋上的严肃，让我有些紧张，她说，我位于应急出口，舷窗上红色拉杆不能碰，还要看好它，“别让其他乘客触碰。”我一下子觉得肩上担子重了，看“须知”，才知坐该位置的要臂力大、视野开阔、有先人后己品德……其实，我外强中干，人品倒好。看来，换登机牌的时候，工作人员是用目测“政审”过我的“能力”与“品格”的。备感“被信任的压力”。后座的伙伴看我认真研究怎么拉杆、怎么推窗……开玩笑说：你最好别用上这些技艺，别太认真了。

但是，我是认真了，一路上也没敢合眼小睡，像个称职的哨兵。

这份很累的“认真”，确实也是好人的代价、好事的成本。

在早市，买了黄瓜、芦笋、新鲜莲子……菜贩大姐找我钱，发现多给我3元，我说“你找错了”，还她。她大为感慨：“你真是好人！”然后把我手里的黄瓜惭愧地收回去：“对不起，这个是昨天的，不能卖给你，到前面路口那家去买，有新鲜的……”试着对人好一些，或许就不会遇见太多坏人坏事。我把这事写在微博里，有人也泼冷水评论：好的代价，有时不比坏的代价小。你的好，是要付出代价的，其中包括可能得承受“好人没好报”的结果。

午饭时间，我笑着对两个孩子说，我做了一件特猥琐的事，得向在座的两颗纯真的心忏悔：每天我都在一家水果店买超过60元的水果，但老板特抠，比如，“今早，我买了4个椰子，28元，向他要4根吸管，他都不太情愿……”最后，他居然错误地多找我10元，我复仇地收下，但没过12秒就不安起来，买空心菜时，多给那位满脸是汗的卖菜大姐两元，剩下的给那个在路边唱歌的乞丐……”

好心的代价，是会不安、愧疚、忏悔。一位心理医生说，她医院的病患多为善良之辈，因为是好人，凡事更容易“往心里去”。这也是好人的代价。善良的小妹晚饭想吃炒花生米，她自己在那炒，家里做饭都是花生油……于是忧伤的情景来了——她一边背诵着什么“煮豆燃豆萁”，一边默默地哭了……

做好人是要成本的，不过，那也是人生资本。

（罗西）