

高盈 主编

The background of the cover is a collage of several faces, including a man with glasses, a man in a suit, and a woman in a yellow top. A large, stylized leaf graphic with a yellow and orange center and purple and red edges is overlaid on the collage. The title '生活的智慧' is written in white on a black rectangular background.

生活的智慧

中年人
心理健康
与调适

前 言

人到中年，由于身心发生急剧变化，因而对人生与社会、婚姻与家庭、身体与健康等均有一个心理再适应的过程。本书针对中年人的身心发展特点，从中年人对事业成功的适应、对家庭婚姻变化的适应、对人际交往的适应，以及对向老年过渡的适应等诸多方面，对中年人的心理状态进行了研究与探讨，不仅作出了理论性阐释，而且提出了可操作性的意见。本书内容充实、实用，并且有较强的可读性。

本书作者都是长期从事高校心理学教学工作的教师，他们在进行教学的同时，对心理咨询问题进行了认真的理论探讨并实际从事了这方面的工作。因而，本书在一定程度上也是他们教学与工作经验的结晶。

本书的第一篇由刘秀茹、高玉祥执笔，第二篇、第四篇由刘秀茹执笔，第三篇、第六篇由陈勃执笔，第五篇由高志武、高盈执笔。

本书如有不妥之处，恳请不吝赐教。

编 者

1998.1

目 录

前言

第一篇 中年·中年心理·中年心理学

一、中年	(1)
二、中年危机	(2)
(一) 生理方面	(2)
(二) 个体和社会关系方面的变化	(2)
(三) 心理方面	(3)
三、中年人的“再适应”	(4)
(一) 积极进行心理调适	(5)
(二) 认识主客观优势	(6)

第二篇 事业成败在中年

一、中年人事业成功的障碍	(10)
(一) 成功的含义	(10)
(二) 阻碍事业成功的因素	(11)
二、明确目标是成功的基石	(19)
(一) 明确目标的功能	(19)
(二) 工作类型与事业成功	(20)
(三) 如何确定目标	(22)
(四) 怎样达到目标	(29)

(五) 及时调整目标	(33)
三、毅力与恒心是成功之本	(38)
(一) 成功的信念	(39)
(二) 百折不挠的精神	(61)
(三) 养成良好的习惯	(71)

第三篇 婚姻家庭宜美满

一、中年婚姻家庭的总貌	(84)
(一) 中年婚姻家庭的现有形式	(85)
(二) 中年婚姻家庭的特点	(86)
(三) 中年婚姻家庭的常见困惑	(87)
(四) 中年婚姻家庭现状和前景的估价	(90)
二、创建与维持亲密的夫妻关系	(91)
(一) 爱情的更新与加深	(92)
(二) 感情的调适	(97)
(三) 满意的性生活	(100)
(四) 扮演好丈夫的角色	(106)
(五) 扮演好妻子的角色	(110)
三、当好长辈、晚辈和主人	(115)
(一) 成功地抚育子女长大成人	(115)
(二) 做好子女配偶及第三代的长辈	(124)
(三) 怎样与老年人相处	(128)
(四) 同邻里、雇工和平共处	(131)
四、使家庭生活轻松愉快的途径	(134)
(一) 减轻家庭事务的烦恼	(135)
(二) 增添家庭生活的色彩	(146)

五、中年婚姻家庭的形变	(155)
(一) 更年期给家庭带来的变化	(156)
(二) 应付和顺应家庭的重大变化	(160)
(三) 两种特殊的婚姻家庭形式	(167)
六、中年家庭婚姻的破裂与重建	(174)
(一) 婚姻破裂的一般过程及成因	(175)
(二) “第三者”插足及婚外恋	(179)
(三) 离婚及其影响	(183)
(四) 中年婚姻家庭的重建	(188)

第四篇 待人接物皆学问

一、人际交往的性质和功能	(193)
(一) 人际交往的性质	(193)
(二) 人际交往的功能	(195)
二、人际交往的手段	(197)
(一) 语言交际	(197)
(二) 非语言交际	(200)
三、人际交往中的相互作用和影响	(210)
(一) 相互作用的一般模式和规律	(210)
(二) 协作与竞争	(215)
(三) 人际交往中相互作用的影响因素	(218)
(四) 人际影响的心理方式和结果	(222)
四、中年人人际关系的特点及影响	(236)
(一) 中年人人际关系的特点及意义	(236)
(二) 中年人人际关系的吸引因素	(243)
(三) 中年人人际关系的障碍与协调	(247)

五、中年人人际交往的艺术和技巧	(266)
(一) 如何受人欢迎和获得友谊	(266)
(二) 说服他人的方法	(278)
(三) 学会巧妙地拒绝他人	(288)
(四) 协调人际关系的艺术	(294)

第五篇 身心健康尤关键

一、中年期的身心特点	(305)
(一) 中年期生理的主要特点	(305)
(二) 中年期心理的主要特点	(312)
二、营养需求和保健	(321)
(一) 人体必需的营养素	(321)
(二) 食品的营养价值	(324)
(三) 营养与衰老	(333)
(四) 营养与疾病	(333)
(五) 中年期的合理营养	(338)
(六) 中年期保健要点	(344)

第六篇 增知强志迎晚年

一、中年的准备是过好老年的关键	(348)
(一) 中年的经历对老年的影响	(348)
(二) 中年的准备对过好老年的意义	(352)
二、如何为过好老年作准备	(355)
(一) 客观地认识现在与老年的关系	(356)
(二) 将心理调整到合适的位置	(358)
(三) 性格的预调	(362)

(四) 人际环境的扩展与优化	(366)
(五) 发展生活情趣	(369)
三、中年人的防老与抗老	(373)
(一) “老” 的含义	(373)
(二) 从更年期开始预防衰老	(376)
(三) 加强身体保健	(379)
(四) 增知强志以抗老	(383)
四、顺利地 完成中年向老年的转折	(387)
(一) 适应人生角色的重大变迁	(387)
(二) 美满的中年连结幸福的晚年	(392)

第一篇 中年·中年心理·中年心理学

一、中 年

人的一生中，哪个年龄段谓之中年，其说不一。国外有学者将 35~65 岁看作中年期，在我国，一般把 35~60 岁的人叫作中年人。“年过花甲，老矣！”的说法就是这种认定的佐证。

35~60 岁，整整 25 年，与人生的其他发展阶段相比，不仅相对较长，而且意义重大。为了研究方便，有些教科书又将其划作不同阶段。

35~40 岁，是中年前期。这个阶段的男性和女性，思维敏捷，精力旺盛，知识体系基本形成，工作上积累了一定经验，个性也趋于成熟，人际交往能力较青年期大有长进，是成就事业的黄金时代。

40~60 岁，被叫做中年后期。这个阶段，体力和精力已开始呈下降趋势。但这种下降不是急剧的，而是渐进的，并且与个体的健康状况，知识丰度，进取精神等有关；但一般来说，随着年龄的增长，经验更加丰富，知识面进一步扩大，个性呈“老成持重”状态，办事能力更强，工作效率依然很高。

二、中年危机

现实生活中，人在 35 ~ 40 岁时还没有觉着自己已经进入中年了，但 40 岁一过“危机感”就渐渐冒出来了，尤其是遇到困难的时候。

其实，人到中年，人的生理、心理、社会对人的要求及人对社会的责任都与青年期不同了。个体如果自觉地认识这些变化，并以适当的心理状态适应之，便能充分发挥中年人的优势，反之，就会被一种心理学家称作“中年危机”的心理所困扰。

“中年危机”主要表现在以下几个方面。

(一) 生理方面

35 岁以后，生理方面表现出一系列的变化，体力开始下降，对于疾病的抵抗能力也不如青年期。各种疾病都到了“易感”阶段，组织和器官也到了需要修复的年龄。早衰的甚至出现了白发，谢顶、牙齿活动，听力和视力下降等症状。

(二) 个体和社会关系方面的变化

中年人的社会地位和社会责任都发生了变化，社会对中年人的要求更高了。

1. 家庭中的位置和责任

中年人一般都已结婚。这就使自己在家庭中的位置发生了变化，因而必须扮演新的角色。首先是做了丈夫或妻子，

需对配偶尽义务、负责任；其次，可能是父亲或母亲，必须承担起养育儿女的责任；第三是自己和配偶都有父亲和母亲甚至爷爷奶奶，你得对长辈承担应承担的责任。

2. 在就职环境中的位置和责任

中年人，不论你在什么行业中就职，你都有了一定资历。你必须扮演“中坚”角色，你在带学生、辅徒弟，组织同事和助手，并在困难的工作中表现出特殊的毅力、才能和胆识，否则就不能适应现岗位，更别指望晋升。

3. 在人际交往中的位置和责任

由于你在家庭环境和就职环境中扮演了重要角色，你的人际环境也有了新的变化，不论和政界、商界、文化界、服务业打交道，都必须表现出敢作敢当、言而有信、公道正派、雷厉风行的作风和品质，否则就办不成任何事情，就不会为社会所承认。

面对这些个体与社会关系方面的变化，许多中年人说：“活得太累了”。

（三）心理方面

“活得太累了”是中年心理危机的重要表现，此外还有如下种种：

1. 恐老症

面对脸上的皱纹，体力上的疲劳感，身上的某些病痛，有些中年人有“老之将至”的恐惧，或者担心“下半辈子是病人了”。

2. 性焦虑

中年前期，或者由于工作环境和条件使然，或者由于性

知识的缺乏，性生活上遇到了一些问题，便怀疑自己性功能失调或性功能下降。中年后期，这种疑虑就更多，于是产生了性焦虑，有时还担心第三者插足。结果，反倒真的影响了正常的性生活。

3. 失去上进的勇气

或者由于“活得太累”的情绪影响，或者对于中年期智力转型的不认识，或者由于对时代特征的不理解，有些中年人失去上进的勇气。不再拓宽知识面，不再学习新技能，不愿适应快节奏的生活方式，生活上安于现状，工作上得过且过。甚至牢骚满腹或逃避对于家庭和社会的责任，变得消沉起来。

总之，“中年危机”的产生，有其自然的和社会的客观条件，但根本的是个体缺乏“再适应”的心理准备和措施。

三、中年人的“再适应”

中年人对社会的“再适应”，说到底是个进一步社会化问题。这个问题的较好解决，有赖于中年发展心理学的研究及其成果的普及性宣传。

中年心理学是发展心理学的一个分支。它研究中年个体的心理发生、发展的特点和规律。具体地说，中年心理学要研究的内容是：中年个体的身心发展的特点；如何处理好与中年相关联的婚姻家庭、与子女的关系，促使家庭幸福美满；如何处理社会人际关系；如何对待生活和事业成就；如何看待过去，面对衰老及孤独等社会心理学问题。

人的个体随着年龄的增长，在社会环境影响下，不论生

理方面还是心理行为方面，都是按一定时序分阶段发展。阶段是指在这个时期呈现出某些个别特点和具有普遍意义的行为方式。一个阶段的发展又推动着向下一阶段前进。在同一年龄阶段存在着适用于任何文化生活环境中的身心形成和发展的一般规律。个体在发展中呈现出从婴幼儿向少年、青年发展，经过中年迈向老年的各个阶段。了解人生各个发展阶段的身心特点和规律，以及他们要适应的问题，是有效地促进各年龄阶段正常发展所必需。

中年心理学在发展心理学中占有重要地位，但中年心理学的研究起步较晚。过去，多数发展心理学家把心理发展定到十七八岁，其中分成几个阶段，并认为到青年期人的个性已经定型，因而只是分析了青年期及其以前各阶段的心理平衡模式。而事实上中年期所遭受的困扰并不亚于儿童和青少年，也同样存在难于适应的问题。况且，随着年龄的增长，个体存在的问题性质也在随之改变。因此，每个阶段都需要有新的谋略来处理这一阶段所面临的新问题，开创该时期的新篇章。因此，必须把中年期摆在人生历程中必经的一个重要阶段来探讨。中年心理学比起儿童心理学还是年轻的科学，有必要加强研究。

那么，中年人怎样过好“再适应”关呢：

（一）积极进行心理调适

如果你已经感到“中年危机”的压迫，那么，你千万别被压倒。你应当把它看作是对你的挑战。须知，人人都会遇到这种挑战，如果你能积极应战，并战而胜之，你便是成功者。

应战的第一步和核心是积极进行心理调适。

所谓积极，包括着态度上的积极性及时间上的抓紧两个方面。

首先，你态度上必须是积极的，因为心理调适的过程，不是看几本书和坐下来想一想的问题。是分析、认识和克服许多困难中建立自信的过程。没有积极的态度，只能是个情绪波动的过程。

其次，必须抓紧时间，如果说要求你在青年时期就做好“中年再适应”的心理调适，实际上是不可能的，那时候有那时候的心理特点和环境，体会不到中年是什么滋味，不可能提前做好调适，最多是有点心理准备。不过，如果把这个调适放到五六十岁，那就太晚了。所以，你应该在35岁到40岁的时候完成这个工作。

调适的内容主要有三：一是认识主客观优势；二是学习新的能够适应社会的行为方式；三是不断总结经验，学会和优化心理调适的方法。

（二）认识主客观优势

心理学上有个“自我意识”概念。通俗地说，自我意识就是自我认识或对自我的认识。不过，“我”总是立足于社会的，所以，自我认识包括对“我”的内外环境的认识。从这个意义上讲，自我意识包括自我体验、自我认知、自我评价、自我教育以及对“我”怎样适应环境的认识等等。所以，自我意识是一定时期内认识主观优势的主要方式。

一般说，中年人有哪些优势呢？

1. 年龄优势

人们通常把十几岁二十岁看作花季，这当然是有道理的。因为那是开花的季节。但是，花儿开了未必能结果。能否结出累累果实看秋天。

下面是美国学者关于美国中年人事业成就的一份调查材料：

工程师和技术员，其成就到 40 岁达到高峰，以后逐渐衰退。

心理学家，30 ~ 40 岁出版物最多，是参加学术活动最多的时期，到 60 岁出版量只有年轻时的 1/2。

一般从业者在中年期最能赚钱，在赚钱多的人中，受过教育的占多数。

大部分企业所选出的领导者，通常是 50 岁的中年人，他们是受人赞赏的时期。

政府的领导人员、大使、国会议员、将官、最高法官多出自 60 岁左右。

2. 受到了基础教育

受教育，当然是一辈子的事，但基础教育对人的一生所起的作用是不容忽视的。人到中年，一般都受到了基础教育，完成了小学、中学、大学的学业，或受了某种职业技能教育，这就好比作物有了好的育苗期和开花期，结果有望了。

3. 职业已经选定

中年人在完成了基础教育后，都已经涉足社会若干年，有过成功和失败的体验，认识了自己的职业适应特性和发展潜力，有了个“生长点”。可以不再犹豫徘徊，而是埋下头

来从事一项自己所喜欢并且能发挥的事业。可以快马加鞭向前奔了。

4. 人际关系的优势

人在受教育和初期从业阶段已经有了不少同学、同事和人际交往圈，这些人可能分布在政界、商界、学术界、技术界。他们在地域上又可能在国内外的各个角落。这样多的同学、朋友、亲戚无疑对你是个极大的财富。

5. 时代优势

说到所处时空环境，当代中年人不少满腹牢骚者，说出生在困难时期，就学在“广阔天地”，从业在竞争年代，40岁就赶上了“下岗”局面，倒霉的事全碰到一块儿了。

诚然，以上说的是事实。但是，冷静分析一下改革开放时代给中年人提供的时空环境，你会发现，“优势”是主要的。

(1) 时代向你提供了门类繁多，地域广阔的就业条件。不论从商从政、做学问、攒技术、开展服务行当。你完全可以自由选择、主动发挥，国内国外，只要有本领，来去皆由你决定，这不很好吗？

(2) 从文化氛围上讲，崇尚知识，崇尚实干的风气已经形成。这对于有志于兴国发家，实现自我价值的中年人是一个很好的环境。

(3) 高科技的快速发展，成人教育的再度兴起，为中年人的再教育提供了很好的条件。

(4) 物质、文化生活水平的提高，医学的发展，卫生保健事业的兴盛，使当代中年人的健康状况优于前辈中年人。现在，40岁的人还像小伙子一样，这也是当今社会给中年

人的“优惠”。

还可以举出种种，但只就这些，已经可以说当代中年人处于比较好的时空环境中了。需要的是珍视这个时代的赋予。

6. 心智优势

综合地说，中年人的心智水平最高，这是中年人的主要优势。

(1) 认知能力强

这是因为中年人的知识和经验已经有了一定的丰度，对外在信息的感受力强，阅读能力和观察能力都发展到一个新的高度。同时，思维品质进一步优化，信息加工能力强。古人云，四十则不惑。就是对这种心理品质的描述。

(2) 想像的空间更广阔

创造能力强，人际关系上经验丰富。因而组织能力、办事能力、克服困难的能力都比较强。

(3) 关于心理定势

心理定势随年龄增高而发展，但心理定势既有好处也有坏处，它可能使人变得比较保守，但也能使人比较稳重和周到。中年人如果能认识这个心理现象的两个方面，则可以扬长其短，避其短。所以，说到底，这不是中年小视自己的根据。

总之，中年是人生中的一个可贵的年龄阶段。人怎样有效地度过这个阶段，中年心理学可以作出较大贡献。希望这个学科分支能得到更快发展，而且更重要的是把它的知识尽快地传到人群中，让中年人及将要成为中年人的人们活得更自觉更有成效！

第二篇 事业成败在中年

一、中年人事业成功的障碍

(一) 成功的含义

少年成大器者有之，有些特殊专业，比方体操，恐怕多数成功在青少年时期。但是大多数行业，真正成功在中年。有些人在老年时代事业大获成功。但他们的基础，也是在中年奠定的。所以，这里将以较大篇幅讨论这个问题。

从心理学来说，所谓成功就是完成并取得成就。它是指一个人通过某一种社会行为（如学习、工作等）而获得的某种“结果”，以及对社会产生出某种有价值的“物化了的東西”，即一般所指的知识、技能、技巧和社会成果等等。一个人获得的知识、技能、技巧愈多，对社会做出的贡献愈大，就可以说这个人是一个成功者。在26届奥运会上获两枚金牌的乒乓球选手邓亚萍是个成功者，小品演员赵本山是个成功者，人民的好法官谭燕是个成功者，支军模范胡玉萍同样也是个成功者。可见，在各行各业有所成就的人就是成功者，成功者不局限于杰出的社会活动家、科学家、发明家。

评价一个人是否是成功者时，往往基于两点认识：一是对社会的价值；二是对个人的价值。前者是公认的，是按照