

后浪

Hanser-Göllner-Verlag
后浪·柏林图书出版公司

最好时光 是现在

与美丽、活力、自由相伴的人生第二春

ROBI LUDWIG, Psy. D.

[美] 罗比·路德维格 —— 著

郭在宁 —— 译

*Embrace an Ageless Mindset,
Reenergize Your Dreams,
and Live a Soul-Satisfying Life*



江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House
全国百佳出版社

YOUR BEST AGE IS NOW

YOUR BEST AGE IS NOW

*Embrace an Ageless Mindset,
Reenergize Your Dreams,
and Live a Soul-Satisfying Life*

最好时光 是现在

与美丽、活力、自由相伴的人生第二春

ROBI LUDWIG, Psy.D.

[美] 罗比·路德维格 —— 著

郭在宁 —— 译

图书在版编目 (CIP) 数据

最好时光是现在 / (美) 罗比·路德维格著; 郭在

宁译. -- 南昌: 江西人民出版社, 2018.12

ISBN 978-7-210-10370-7

I. ①最… II. ①罗… ②郭… III. ①女性—人生哲

学—通俗读物 IV. ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 085817 号

YOUR BEST AGE IS NOW. Copyright © 2016 by Robi Ludwig. All rights reserved.

Published by arrangement with HarperOne, an imprint of HarperCollins Publishers.

本书简体中文版由银杏树下 (北京) 图书有限责任公司出版。

版权登记号: 14-2018-0087

最好时光是现在

作者: [美] 罗比·路德维格 译者: 郭在宁

责任编辑: 冯雪松 特约编辑: 刘昱含 筹划出版: 银杏树下

出版统筹: 吴兴元 营销推广: ONEBOOK 装帧制造: 墨白空间

出版发行: 江西人民出版社 印刷: 北京天宇万达印刷有限公司

889 毫米 × 1194 毫米 1/32 8.25 印张 字数 172 千字

2018 年 12 月第 1 版 2018 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-210-10370-7

定价: 39.80 元

赣版权登字 -01-2018-325

后浪出版咨询 (北京) 有限责任公司 常年法律顾问: 北京大成律师事务所 周天晖 copyright@hinabook.com

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

如有质量问题, 请寄回印厂调换。联系电话: 010-64010019

目 录

第一章 开始崭新的中年生活..... 1

消极情绪如同高压锅 3

期待中年的改变 6

我的中年世界 10

新一代中年 13

步入中年时的典型转变 18

让我们启程吧 21

第二章 青春期能教给你的事..... 23

第二次青春期 25

调整适应 26

争取独立 26

重新整合 28

发展个性 29

青少年与中年生活的对比 30

不断变化的身体 30

激素的波动	30
情绪过山车	31
青春期心态的魔力	34
巧用青少年视角	36
从音乐开始	37
探究你的过去	38

第三章 以复原力面对遗憾..... 39

中年的遗憾	41
遗憾中的机遇之光	43
与遗憾相处	44
遗憾造就更好的未来	48
“人只有一辈子”	51
帮助你对遗憾免疫的复原力	53
像青少年一样重塑复原力	55
最成功的中年人	59

第四章 不受焦虑和压力控制的中年生活.....61

中年压力的各个方面	64
遗憾和未竟梦想带来的压力	66
长期低水平压力的危害	70
压力如何影响你的思维	72

压力如何导致抑郁	75
压力如何影响你的生理健康	78
压力如何导致药物滥用	79
重视中年压力和焦虑	81
通过正念战胜焦虑	82
通过冥想改善焦虑的大脑	84
一次赶走一种压力	86
向青少年学习：设定边界	87
学会拒绝	88
关注自己	89
更好地处理压力	93

第五章 健康生活每一天..... 97

医学进步放缓时间	100
中年生育奇迹	101
既需要重视也需要放松的更年期	104
让我们谈谈性	107
永远都要照顾好自己	109
能够让你更年轻的饮食	111
对中年女性格外重要的食物和营养	114
中年女性需要限制摄入的食物和营养	116
运动的重要性	118
睡眠的重要性	121

失眠的原因 122

失眠时应该做的事 123

向青少年学习：努力养成健康的习惯 125

健康朋友的积极影响 129

第六章 定义中年之美..... 131

媒体与新型中年生活 133

美丽需要努力 137

享受老去 140

外表的困境 143

形体问题 145

魅力源于自省 146

护肤二三事 148

探索新的护肤方法 149

发掘你的性感一面 151

穿出你想要的生活 154

紧跟流行，表现个性 156

向青少年学习：找到你的灵感之源 157

岁月印记也是一种肯定 159

第七章 找到真爱..... 161

中年感情生活 163

完美恋爱需要你主动付出 166

中年婚姻的真实状态 168

中年婚姻关系中的遗憾 171

让中年婚姻重回正轨 173

重新书写你的爱情故事 177

好好说话 178

避免攻击对方 179

当婚姻走到尽头 180

如果你对重新恋爱缺乏自信 182

制订一份恋爱标准 183

走出家门，开心约会 185

向青少年学习：利用社交网络 187

爱上单身中年生活 191

第八章 是谋生，还是享受生活…………… 193

中年女性和金钱 196

学会理财 200

中年的智慧 202

中年工作危机 203

向青少年学习：热情展望下一步 211

让自己忙起来 215

第九章 开拓精神家园····· 219

探索精神世界的时机 222

精神追求对中年的益处 224

利他主义的力量 228

中年的感恩之心 229

做一个精神世界更丰富的女性 231

向青少年学习：拍照发社交网络 233

寻找生命的意义 234

第十章 发现新的目标和意义····· 237

拥抱变化 239

定义你的中年目标 241

实现有意义生活的秘诀 243

向青少年学习：开启新篇章 245

生活会变好的 248

致 谢····· 249

出版后记····· 251

YOUR

BEST

AGE

IS NOW

第一章

开始崭新的
中年生活

这天的纽约城飘着白雪，而我真希望这是冬天的最后一场雪。我把头发拢到后面扎成马尾，素面朝天，身上是周六的典型打扮——毛衫、打底裤和靴子——因为我要在我家附近东跑西跑，办一些琐事。我在家附近卖酒的店铺结账时，柜台后的年轻人要求我出示身份证。看他大概 20 出头的样子，我既开心又惊讶，不可思议地问：“真的吗？”其实我心里已经乐开了花，我的年纪都能当他的妈妈了。这位年轻人似乎被我的反应吓到了，带有歉意地轻声说：“抱歉，我看不出来你多大了，需要你出示一下身份证。”我把身份证递给他，并骄傲地告诉他：“我虽然身高只有 1.55 米，但其实已经快 50 岁了。你给了我美好的一天。”

在那一天，我学到了有关生活的一课：如果我拥有年轻的心态，穿着打底裤，扎着马尾，那么年龄就只是一个数字而已。此刻，我的年龄似乎已经无足轻重，甚至时不时还有人要求我出示身份证，看我是否成年。

这就是为什么听到“中年”这个词时，我不知该如何回应。虽然我们已经习惯性地把它与死亡联想到一起，但是如今的女性在中年期的样子已经和我们上一辈相去甚远。事实上，女性在 40 岁、50 岁甚至 60 岁的时候也可以活得年轻并

充满活力。更重要的是，她们并不觉得自己最好的年华已经过去，而会在这段特殊的时光中注入责任和力量，甚至将中年生活看作一段冒险的旅程。

女性步入中年后，并非一定会经历所谓的“中年危机”。在我们的祖母和母亲那两代人的中年期，每个人几乎都是在同样的年龄经历了人到中年的转型期，但如今很多女性不再重复过去的历程。并非所有人都会体验儿女离开后的空巢感。事实上，有些女性在四五十岁的时候孩子才几岁或十几岁，而另外一些已经有孙辈了。有的女性在步入中年时刚刚怀上自己的第一个孩子，或是根本不打算要孩子了。在这个年龄，我们或许正在走向漫长事业线的巅峰时刻，或许准备回到工作岗位上。而且不同的女性在中年期也经历着不同的情感状态：已婚、离婚、丧偶，也许还要照看年迈的父母——每个人的情况都千差万别。因此，我并不觉得中年是个充满危机的阶段，而将这种崭新的中年生活看作充满挑战的过渡期，充满无限奇妙的可能。

无论我们的人生目标实现了多少，步入中年的我们都处于可以利用智慧调整并彻底改造自己生活的年龄：清点我们已完成的部分，并继续对未来的生活满怀梦想。我们的未来还有很多美好之事。因此，何必要自我否定，活在焦虑中呢？何必总是感觉一切都很糟糕呢？

消极情绪如同高压锅

女性在步入中年后产生不良自我感觉的原因有很多。讽

刺的是，带有消极文化含义的“中年”是个较新的概念。在1807年，“中年”一词第一次出现时，人们认为人生的中间时期是生命中的黄金时期。可是渐渐地，“中年”一词带上了消极的意义：“衰老”“走下坡路”“年岁渐长”“风光不再”“落伍”“无能为力”——人们经常用这些词来描述中年人的思维、工作或是外表。语言具有力量，能够伤害到我们自身。同时，这种观念已经完全渗透到文化之中。美国疾病控制与预防中心的一份报告显示，在美国所有年龄层的人群中，40岁至59岁的女性患抑郁症的比例最高（12.3%）。

过去的女性在谈论中年时都会提到“危机”或“退休”这样的词。我们在这样的环境中成长起来，潜意识中也接受了这样的观点。上一辈的女性中很多会选择在五六十岁时退休，而退休后变得无所事事。因此，她们把中年看作转型期，从忙碌的工作和巨大的家庭责任交织的生活转变成情绪低落的慢节奏生活，整天在摇椅上虚度光阴。而这种模式的中年生活经常被与女性在更年期经历的身体变化放在一起比较。更年期常常被看作生命的一个非正常阶段，是一种疾病。无论是衡量中年女性的精神状态还是激素分泌情况，结果都只有一个，那就是“衰老”！

在我们的文化中，青春被过于理想化了。经过了这种文化的几十年洗脑后，“青春是完美的”这个普遍印象对处于任何年龄的女性都造成了困扰，尤其是中年女性，因此她们很难保持积极的心态，做最好的自己，甚至很难找到理想的生活状态。更糟糕的是，我们基于这种不切实际的比较建立了自我批评的内心反馈，这样的对话使我们难以准确评价自己，

无法发挥自身的力量。例如，2014 年的一项研究表明，年龄观念有时比事实更有说服力。耶鲁大学和加利福尼亚大学伯克利分校的研究人员发现，在健身时，认为自己的外形比实际年龄更年轻的人比已经健身 6 个月的同龄人更有效果。由此可见，消极的想法正在影响你对自我和未来的看法。

许多女性在中年期因为社会对自己的限制而变得消极，这些社会上的外部力量包括职场、相亲网站、媒体等，而传统女性对这一切的控制能力非常小。在中年期，我们会重新思考自己之前所做的人生选择，评估自己对他人的影响，并决定自己的后半生想要做什么。而对于大多数人来说，这些想法只是浮于表面，因为这是我们第一次仔细考虑或是直面即将到来的死亡。到这一刻，我们已经明白了生命的结局，而涌上心头的焦虑会与我们自身的时间轴发生碰撞和冲突。

社会对青春的美化使一些中年女性感到焦虑，并渐渐失去对生活的控制。这种焦虑常常来自恐惧——恐惧自己随着年龄增长就会与更适合年轻人的世界脱离，恐惧自己已经失去了选择的能力，或是恐惧已经来不及追求自己梦寐以求的生活。这些恐惧也许是因为，我们本能地在以快进视角审视从当下到老年的生活。当我们注意到中年期的衰退，就会非常担心自己到了 80 岁会是什么样子，因而完全忽略了自己现在的状态。因此，我们也就自然而然地失去了对自己的信心，放弃了过上美好生活的可能。

中年危机是一个虚假概念。实际上，在一生中的各个阶段，我们都会遇到各种小危机。我们年少的时候，危机就已

经出现了，而到了二十几岁的时候，危机会变得越来越多，并贯穿我们的一生。危机是人生的一部分，也是成长和变化的一部分。任何人都没有避免危机的办法。因此，当你注意到自己开始自我怀疑时，不要感到惊讶。担心他人如何看待你，或是害怕什么愿景还没有实现，这些都是完全正常的。

在一生中的各个阶段，我们遇到的危机都有着不同的内容。在青春期，你想弄清自己是谁，并寻找自己的独立人格。在二三十岁时，你会去思索自己能否完成自己个人和事业上的人生目标。到了中年期，危机就更加全面了：你过去是否做出了正确的选择？如果没有，那么现在想实现自己的梦想是否为时已晚？同时，在中年期人们常常会恐惧自己与社会脱节，恐惧自己被遗忘或被彻底忽略。

当我们照镜子或思考自己的事业时，这种恐惧就会涌上心头。在工作的时候，女性很容易就会感觉到自己变老了。年轻的一代人走出校门，而媒体将他们称为求职市场上的新宠。这些年轻人会对管理与自己父母同龄的中年人感到别扭，有时会轻视这些中年人的能力，也没有对他们能够做出的贡献给予足够的重视。许多年轻人把与自己共事的四五十岁的同事称作“不知变通的老年人”。但是事实上，包括“80后”在内，没有人会喜欢被他人改变。

期待中年的改变

许多女性在中年时都会担心被困在自己的固有生活中无法提升，或是担心给她们带来精神痛苦的消极人格特质会使

自己无法做出改变。人们普遍认为，“我是谁”“我想从生活中得到什么”这两个问题的答案在5年、10年甚至20年之后都不会发生变化。很长时间以来，这种观念一直得到心理学的支持。我们的人格是由五种主要特质组成的，而这五大特质主要是由基因决定的。因此，心理学家认为，人格变化与生理成熟后其他功能的改变同样缓慢。换句话说，随着年龄增长，我们的人格逐渐确定下来，不再变化。五大人格特质如下所示。

- 开放性：对各种经历的兴趣，具有求知欲，对冒险、情绪、奇思妙想和艺术充满兴趣。
- 尽责性：可靠、有序、自律，相比自发性活动更喜欢有计划性的活动。
- 外向性：喜欢寻求社会刺激，愿意与他人结伴共事。性格外向的人健谈、开朗、积极乐观，而且充满活力。
- 亲和性：乐于合作，对人友好，有同情心，易于相处，信任感强。
- 神经敏感性：对不愉快的情绪很敏感，比如愤怒、脆弱和抑郁。

但是有新闻报道指出，情况并不总是这样。哈佛心理学教授丹尼尔·吉尔伯特（Daniel Gilbert）在其2014年的TED演讲中指出：“人类仍在进化之中，但常常被误认为进化已经完成。”人是会发生改变的，而你本人就可能是其中之一。

最新研究表明，即便是稳定的人格特质也有进化的可

能。这个观点得到了表观遗传学 (epigenetics) 研究的证实, 研究表明, 改变非遗传因素有可能使人类的基因走向发生变化, 例如改变生活方式。特定的行为或特殊的环境能够在不改变某人基因序列的前提下, 使基因呈现显性或隐性。从心理学的角度分析, 这就意味着虽然我们人格中的基本结构是固定不变的, 但我们每天所做的决定或许是符合某些特质的, 又或许是阻碍某些特质的。《人格与社会心理学》(*Journal of Personality and Social Psychology*) 于 2003 年发表了一项研究, 其结果表明人格特质中的尽责性和亲和性在我们 60 岁的时候仍会发生变化, 这意味着我们可以一直完善自己的人格。当我们的人格发生了变化, 不仅我们的想法会改变, 我们的目标、期望和梦想也会随之改变。也许这些改变刚发生时, 我们自己不是很容易接受, 需要时间适应, 但是我们可以用核心人格特质中优秀的部分去战胜存在缺陷的部分。这种具有目的性的重新评估就是别名“谈话疗法”的精神疗法的核心。

我们在了解成长和改变能够贯穿整个人生以后, 现在和未来的生活都会受到积极的影响。当我们知道自己还有时间改变自己, 就会在探索改变方式的过程中变得更加自信。让自己变得更完美这件事, 什么时候做都不迟。

例如, 我们此刻对某些事物的看重只是暂时的。我曾经遇到过一位患者罗宾, 她的家庭条件很优越。在 20 岁出头时, 她只想找到有钱又有貌的丈夫, 无法想象自己跟“不完美”的异性恋爱。然而在步入中年却仍然单身时, 她发现自己的价值观发生了变化。她已经能够和一位在某些方面特别