

2004 年浙江省社会科学界联合会科普重点课题资助项目



浙江中医学院 组编
《关注健康丛书》编委会

陈刚 主编

中年人的心理健康

一個被忽視的領域

浙江大學出版社

2004 年浙江省社会科学界联合会科普重点课题资助项目

中年人的心理健康

——一个被忽视的领域

陈 刚 主 编

浙江大學出版社

图书在版编目(CIP)数据

中年人的心理健康：一个被忽视的领域/陈刚主编；
浙江中医学院《关注健康丛书》编委会组编. —杭州：
浙江大学出版社，2005.5

ISBN 7-308-03788-6

I. 中... II. ①陈... ②浙... III. 中年人—心理保
健 IV. R161.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 071524 号

出版发行 浙江大学出版社

(杭州浙大路 38 号 邮政编码 310027)

(E-mail: zupress@mail. hz. zj. cn)

(网址: <http://www.zjupress.com>)

策划组稿 王 锴

责任编辑 王 锴

版式设计 王 樱 胡 健

排 版 杭州大漠照排印刷有限公司

印 刷 德清县第二印刷厂

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 11

字 数 200 千字

版 印 次 2005 年 5 月第 1 版 2005 年 5 月第 1 次印刷

印 数 0001-2000

书 号 ISBN 7-308-03788-6/R·146

定 价 20.00 元

《关注健康》丛书编委会

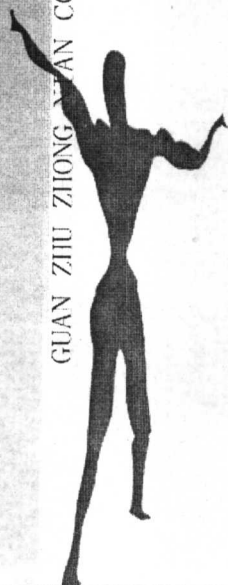
主 编 梁泽华 陈 刚 黄志明 陈培章
编 委 梁泽华 陈贤锋 陈 理
陈 刚 林 宁 陈培章
黄志明 季峰宁
金 策 徐郁颖
王丹莉 刘 佳
鲁志锋 倪金娣
美 编 王 樱 胡 健

《中年人的心理健康—— 一个被忽视的领域》编写组

主 编 陈 刚
副主编 王丹莉
编 委 陈 理 梁泽华 倪金娣
王丹莉 陈 刚

目 录

关注中年心理健康	(1)
一、中年发生的重大变化	(2)
既“危险”又有“机会”	(2)
既是“孩子”又是家长	(3)
不再身强力壮、思维敏捷	(4)
事业处于十字路口	(5)
孩子离家形成“空巢”	(6)
生育能力的丧失和婚姻的重生	(6)
二、中年人的心理特点	(8)
黄金般的智力	(8)
深沉的情感	(10)
坚定的意志	(10)
沉稳的性格	(11)
缺少友谊的社交	(12)
充满变数的婚姻	(13)
三、心理与健康的关系	(15)
现代健康观	(15)
什么是心理健康	(17)
如何辨别心理的正常与异常	(20)
中年心理健康的主要课题	(23)
四、你遇到这些心理问题了吗	(23)
心理疲劳	(24)
不良情绪	(25)
疑病症和恐病症	(25)

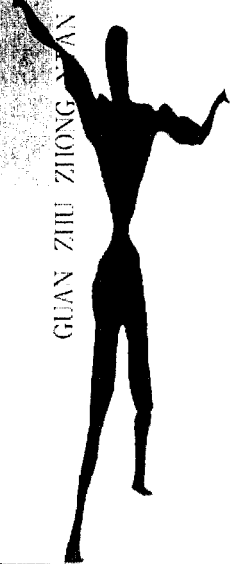


病态固恋	(27)
固定观念	(27)
不良婚姻	(28)
衰老感	(29)
记忆障碍	(29)
抑郁症	(29)
睡眠障碍	(30)
“空巢”孤独感	(30)
退休综合征	(31)
五、你对心身疾病有多少了解	(31)
心血管系统	(32)
胃肠系统	(32)
泌尿生殖系统	(32)
内分泌系统	(33)
呼吸系统	(33)
皮肤	(33)
中年心理剖析	(34)
一、难以挥去的情绪困扰	(34)
二、无法回避的心理压力	(37)
压力的情绪反应	(39)
压力的认知反应	(40)
压力的行为模式	(40)
三、不可轻视的应激与紧张	(41)
四、生活中的大学问——婚姻与家庭	(46)
婚姻的意义	(46)
夫妻关系	(47)
亲子关系	(48)
婆媳关系	(50)
婚姻的满意度	(51)

婚姻的冲突和危机	(52)
五、离婚——绝不是最佳的选择	(53)
离婚对个人的影响	(54)
离婚对心理健康的影响	(55)
离婚对儿童的影响	(56)
六、感情的滥用——婚外情	(56)
七、一个创伤性的事件——丧偶	(58)
八、一个有意义的事件——再婚	(60)
再婚的意义	(60)
再婚的误区	(60)
九、单身——是好还是不好	(62)
单身母亲家庭	(63)
单亲家庭对孩子的影响	(63)
十、人生的必然过程——更年期与	
闭经	(63)
女性的更年期	(64)
男性的更年期	(64)
女性的闭经	(66)
十一、一个必须关注的问题	
——性心理	(67)
性的忌讳	(67)
中年人对性的期望	(68)
异常的性心理与性行为	(68)
性和谐	(70)
中年女性的性心理	(71)
十二、空巢——并不需要畏惧	(72)
十三、职业选择——让你欢喜让你忧 ...	(73)
影响职业选择的因素	(73)
就业心态的调整	(75)



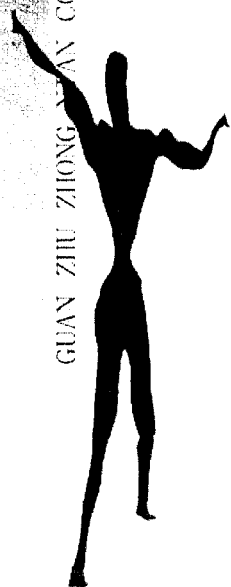
中年女性就业	(76)
十四、工作着并要快乐着	(77)
工作对心理健康的意义	(77)
职业适应	(79)
工作压力与职业倦怠	(81)
职业倦怠的表现	(83)
一个沉重的心理话题	
——失业	(84)
一个不能回避的现实	
——退休	(85)
一个轻松的话题——休闲	(88)
中年心理调适与保健	(92)
一、心理的调适和维护	(92)
树立正确的世界观、人生观、	
价值观	(92)
正确对待紧迫感	(93)
适时适度地参与竞争	(94)
营造积极快乐的心境	(95)
提高调控情绪的能力	(95)
正确认识心理防御机制	(97)
注意环境对人的情绪的影响	(102)
积极参与社会交往	(104)
建立和谐的人际关系	(104)
优化性格	(106)
对他人的期望要切合实际	(108)
不要过分注重他人评价	(109)
二、心理自我保健方法	(110)
调整呼吸节奏法	(110)
冥想放松法	(111)



张弛肌肉放松术	(112)
自主训练法	(113)
大脑训练法	(114)
积极暗示法	(114)
排泄疏导法	(115)
运动锻炼法	(116)
休闲法	(116)
交流分析法	(117)
幽默法	(118)
笑法	(118)
音乐疗法	(119)
气味疗法	(120)
色彩疗法	(120)
森田疗法	(121)
三、不良嗜好的危害和戒断	(122)
吸烟	(122)
酗酒	(126)
迷信	(129)
心理咨询与案例分析	(132)
一、心理咨询就像看感冒一样平常	(132)
什么是心理咨询	(132)
心理咨询的方式	(134)
心理咨询过程的主要特点	(137)
心理咨询对促进心理健康的 意义	(139)
中年朋友对心理咨询应有的 态度	(140)
二、心理咨询案例分析	(141)
面对亲人去世	(141)



莫名其妙的烦躁不安	(144)
阴部暴露症	(149)
性问题	(153)
嫉妒	(154)
洁癖	(156)
疑病	(159)
参考文献	(164)



关注中年心理健康

虽然“人到中年”经常被人们挂在嘴边，但真要给中年下一个确切的定义却并不容易。所谓中年是什么呢？大多数人可能会说：中年开始于40岁左右，并一直持续到55岁或60岁。这种说法虽然听起来合理，但它却遗漏了35~40岁这一时期（既非青年又非中年），同样也未对60~65岁这一时期进行适当的说明。然而，这两个时期却正是人生最重要的转变时期，人们的态度和行为在此期间会发生显著的改变，心理冲突表现尤为明显。其结果是：有些人在35岁前就已经进入中年了，也有人即使过了40岁还要去完成壮年期的常规性任务（例如生育婴儿）；有人在50多岁的时候，就显得很老了，而有些人已到了65岁，其举止、态度和身体特征看起来，可比实际年龄小一二十岁。处于不同社会阶层的人的“中年感”和心理状态亦不同：体力劳动者在40岁时似乎就感觉自己的人生达到了顶峰，而对专业人员来说，可能直到60岁还会有欲罢不甘的心态。

本书中，我们把中年看作是：开始于30~35岁间、结束于60~65岁的这一人生时期。但我们必须看到，仅以年龄来划分中年时期是有一定局限性的，因为近年来人类社会的两个变化是人人都能感觉得到的：一个是在上个世纪里，人类平





均寿命有了迅速提高,而在上上个世纪,许多人在今天所谓的中年期或在此之前的时间里就已经死亡了;另一个是,随着预期寿命的增加、家庭规模的缩小,独生子女家庭越来越普遍,通常在孩子成家搬走后,夫妇们还要生活 20 年或更长的时间,即所谓的“空巢”期越来越长。

因此,中年的特征已经有所变化。由于科学技术的进步和社会变革,我们可以预期这些特征还将继续变化下去。例如,在过去,退休被当作是中年结束的标志性事件,但近年来退休年龄的变化很大,专业人士和普通劳动者的退休年龄也存在很大的差异。有些退了休的人精力依然旺盛、心理十分年轻,根本不像进入老年期的人,他们仍处于中年期。

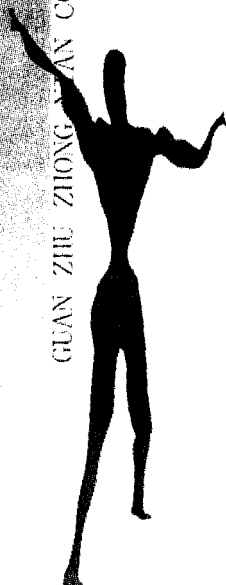
2

一、中年发生的重大变化

中年是一个非常时期。在人的一生经历中,它呈现方方面面的变化,而这些变化正是中年心理冲突产生的基础。中年人一般要经历以下几个方面的重大变化:

既“危险”又有“机会”

大约 35 岁以后,男女都开始觉得自己不一样了,觉得自己有所改变。一些人觉得自己有了成功的机会与事业,而另一些人则觉得壮志难酬或危机四伏。总而言之,他们都进入“中年转变”阶段了。



人到中年,这是个不容忽视的转变阶段。随着年龄增大而发生在生活方方面面的种种变化显而易见,如父母亲退休、生病或死亡,亲友们的死亡,子女长大离家,对早年自己的过失特别是对子女教养的过错产生越来越多的反思与自责,工作中压力很大但机会却越来越少,自己的精力和体力不断走下坡路等。这种种变化使许多中年人觉得不舒服与不稳定,从而产生了自我怀疑和困惑不安的心理问题。

中年人是家庭和社会的“顶梁柱”,必须担负起许多家庭责任与社会责任;中年人是“被约束的一代”,他们被夹在年轻人与老年人、家庭与事业之间,时常会有一种危机感。许多研究中年问题的报告指出:中年期的危机感是正常现象,如果能适当解决,反而会提供发展机会——所谓“危机”,乃“危险”和“机会”,也就是说,危机中也蕴含着发展的机会。

既是“孩子”又是家长

在家庭中,中年人处于独一无二的位置,他们既是家长又是“孩子”。作为家长,他们必须协助他们目前还处于青春期或成人早期的孩子发展成为有理智、有能力的成人;作为孩子,他们还必须帮助已日趋衰老的父母调整生活。中年人的家庭现状往往是:衰老的父母们要适应身体的、社会的和经济上的变化(如退休、健康问题、丧偶、收入减少等),而自己的孩子们则正在增进责任感,面临着经济独立的未来。

也许只有在中年期,人们才能最深切地意识

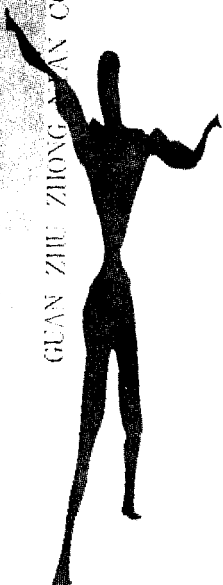




到“既是家长又是孩子”的压力。作为孩子，中年人必须履行赡养父母的责任。在照顾他们年迈的父母时，中年人感觉到情感、身体和经济上的紧张，这是一种很大的压力。而作为家长，他们在对自己孩子的抚养和教育过程中，更要付出很多很多：当孩子还小、很脆弱的时候，中年父母需要用心地抚育自己的孩子，在孩子成熟以后，孩子的一切仍然影响着他们的生活和心理变化，影响他们的自我感觉和精神健康。尤其是那些早年对子女过分关注、倾注过多的中年人，受到的影响更大。

不再身强力壮、思维敏捷

预示人到中年最明显的信号是形体方面的一些变化，如体重增长、身材粗壮，40岁后的男士头顶开始秃发，男女头发皆开始灰白。这些变化提示中年人的整个生理系统已开始走下坡路，生理功能与体力已经衰退。在此期间，中年人容易疲劳，而要从压力或疲劳中复原，也需要很长时间。同时，他们生病的可能性不断增加，会较易患感冒、感染疾病尤其是慢性疾病或遭遇意外事件甚至罹患重病，如心脏病、癌症、糖尿病、中风等。再一个明显的变化是认知能力在中年时期的改变，具体表现在视、听能力逐渐降低，视觉、听觉不再敏锐，信息在头脑中的处理速度呈下降趋势，记忆力包括记忆的准确性和回忆的数量较青年人都有所下降，思维反应的敏捷性减退，逐渐变得迟钝等。与青年人相比，此时的中年人常有“我老了”的感触。



事业处于十字路口

中年时期,其个体在事业方面的变化受到许多因素影响,如青年时期工作的成败、对自己的工作的满意度以及个人抱负实现的情况等。

男性若在青年期奠定了良好的事业基础,进入中年后通常会保持继续发展,但同时他们在职业上还需迎接更为严峻的挑战,以提升自己在工作方面的地位或得到更多的报酬。若中年男性不能认清这一点,对职业上的挑战缺乏心理准备,或对自己的职业生涯目标及如何努力达到此项目标感到困惑,那样就会不能当机立断,其后果常常反而会增加心理压力,严重者甚至因此而患高血压、心脏病。同样,如果以为自己的工作生涯已到了尽头、事业已没有发展的希望,此类中年人则可能丧失改变工作或职业生涯的机会,进而引发更大的心理问题。

女性对中年变化的反应与男性有所不同。一般女性进入中年后,孩子已上学,丈夫工作又很忙碌,经常加班,使得她们有较多的闲暇时间。此时,她们可能会把精力更多地投入到工作方面,以实现自我的价值。许多女性在此期间会参加各种各样的培训学习,以充实和提高自己。有的中年女性此时若尚未生育,则可能对自身生理状况之衰退十分敏感,而会决定暂时放弃工作上的追求去要一个孩子。由于家庭破裂因素在中年期较多突现,单身母亲在此期间通常会有更多增加。单身母亲既要照料孩子又要努力保持工作的发展,身心两方面都要承受很大压力。此外,作为家庭



主妇的中年女性,过去一直相夫教子,此时很有可能寻求外出工作。

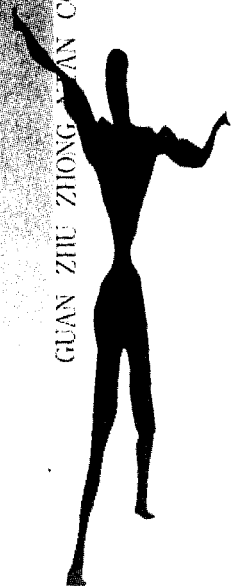
中年女性的职业生涯发展,往往与中年男性的职业生涯发展不大一样。如果说中年男性的主要发展是在事业成功的十字路口克服迟滞状态而表现勤奋有为,那么,中年女性的主要发展则是克服依赖,以真正实现完整的自我。

孩子离家形成“空巢”

当最后一个长大的孩子离家后,一些中年人会出现“空巢征候”:父亲们抑郁失落,母亲们忧伤流泪,尤其是那些只有一个孩子的父母,或对孩子一直特别关注和照顾、习惯于生活在子女绕膝方式中的父母,会更加明显。研究表明,无论是职业母亲或非职业母亲,在其孩子刚离家或已离家的时期,多数人会感到暂时性焦虑、失望与忧伤,但很快会转而关心自己,开始另一种新生活。但少数人难以适应,“空巢征候”持续时间较长。

生育能力的丧失和婚姻的重生

生理的改变,尤其是生育能力的逐渐失去,对中年人心理影响很大。女性通常在45~55岁间停经,对生理方面的影响程度各有不同,如因子宫、阴道、乳房的萎缩而影响身体及情绪变化。虽然女性个体对停经的感受各不相同,但大多数妇女都会感到不安和失望,从而对形体、生理、情绪及性生活产生不利影响,但也有相当数量的女性因停经而不用再害怕怀孕,反而增强了性反应



的能力,提高了性生活的质量。值得注意的是,根据对中年妇女的研究显示:中年期的其他事件,如婚姻关系的变化、照顾孩子责任的解脱、外出工作等对心理的影响,都比停经本身的影响要大得多。

虽然男性没有停经的生理变化,但也要经历男性更年期,即丧失生育能力,表现为睾丸分泌雄性激素减少,使攻击行为减弱、性活力减低、性无能增加。男性更年期年龄比女性晚5~10年,且衰退较慢,对生理方面影响较少,但在心理方面的影响不容忽视。此时,有些中年男性会担心自己失去男子气概,尤其担心失去性活力,于是有时会分外努力保持身材作为补偿,使自己看起来年轻些;或幻想自己能有年轻性感的伴侣而表现为喜欢批评妻子。更常有反应是,有的中年男子热衷于外遇或娶个年轻妻子,企图借此恢复性活力,下意识地在心理上否认年龄老化。

解决男女双方在更年期的困扰,除了双方相互体谅与支持外,别无他法。若中年男女能顺利跨越更年期的变化,往往会使其生活反而较以前满意,因为此期的变化与焦虑可以使每个人对配偶的需求更加敏感,增加相互间的交流,使婚姻更加安全。在实际生活中,事实也是如此:有许多夫妇在更年期反而增进了婚姻的幸福,其幸福快乐程度远胜于早年20多岁的时候。

简言之,中年是婚姻的重生时期,它可能导致离婚,但走向更加成熟和更加幸福的婚姻的,也比皆是。