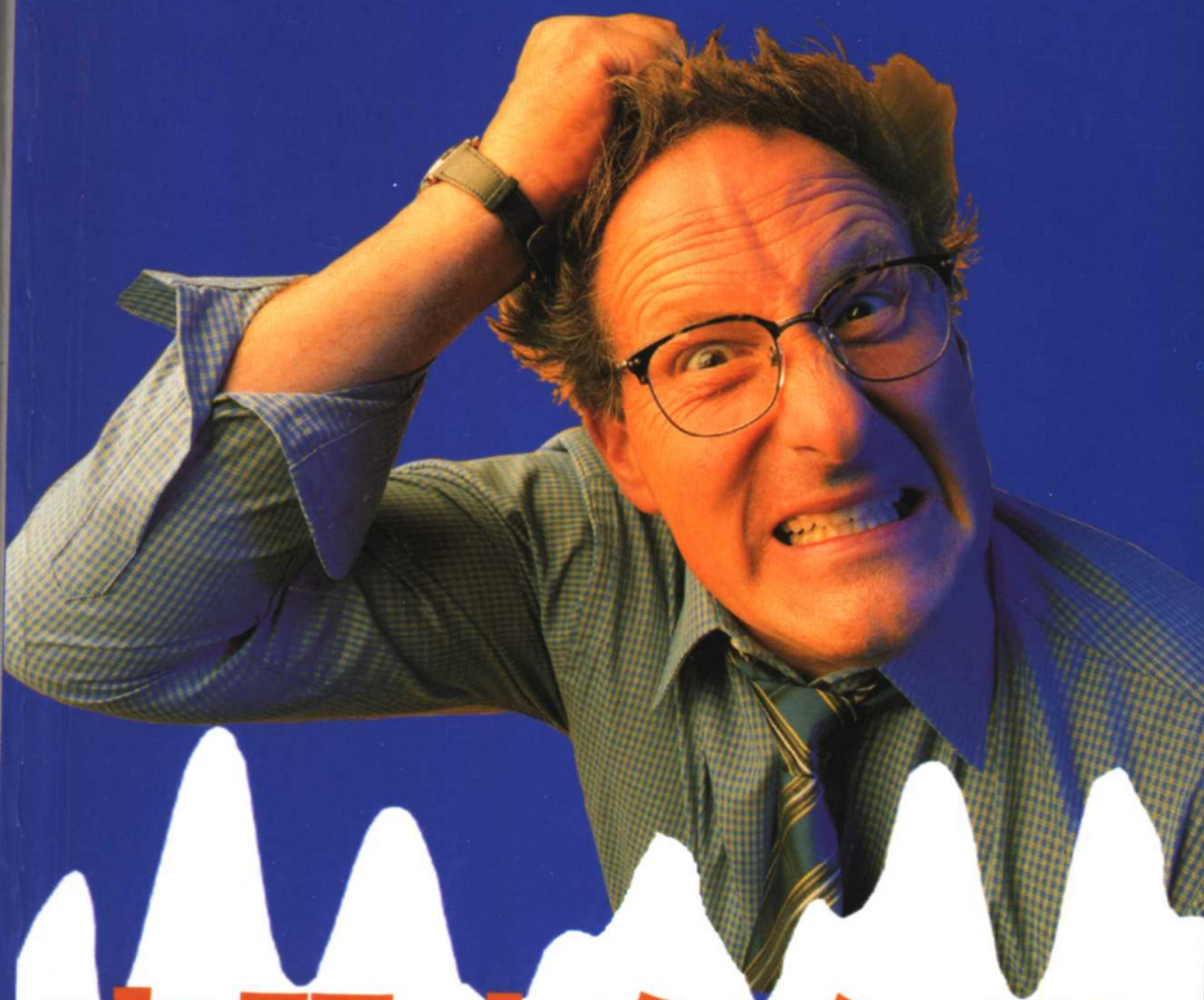


“新生活”丛书



克服中年危机

[日] 关谷透 著 王 星 张北迪 译
山东友谊出版社

丛书策划：刘 锋
责任编辑：陈 菁
封面设计：刘 刚
版式设计：司德泉

XIN SHENGCHUO
XIN SHENGCHUO
XIN SHENGCHUO

CONGSHU
CONGSHU
CONGSHU

ISBN 7-80642-672-8



9 787806 426722 >

定价：14.00 元

新生活 丛书

III



克服中年危机

[日] 关谷透 著 王星 张北迪 译

山东友谊出版社

图书在版编目(CIP)数据

克服中年危机/[日]关谷透著;王星,张北迪译. — 济南:山东友谊出版社,2004

(新生活丛书)

ISBN 7-80642-672-8

I. 克... II. ①关... ②王... III. 中年人-心理卫生 IV. R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 021652 号

克服中年危机

[日]关谷透 著

王星 张北迪 译

出版:山东友谊出版社
地址:济南市胜利大街 39 号 邮编:250001
电话:总编室(0531)2098755 2098756
 发行部(0531)2098035(传真)
发行:山东友谊出版社
印刷:青岛新新华印刷有限公司
版次:2005 年 1 月第 1 版
印次:2005 年 1 月第 1 次印刷
规格:115mm × 184mm
印张:5 $\frac{7}{10}$
插页:1
字数:100 千字
书号:ISBN 7-80642-672-8
定价:14.00 元

(如印装质量有问题,请与出版社总编室联系调换)

前言

迎战迫在眉睫的危机!

“那个上司是我的死神。那家伙让我……”

A今年四十多岁，因自杀未遂而入住我院。他在喃喃自语中吐露出的这番话让我不禁感到一阵冷气袭背。

“又是这样，又是这句‘死神就是上司’吗？”

我不禁在心底喊道。于是，我立即采取措施，制止了假装不知就里并且抱着花前来探病的A的上司与之见面。

(详见第二章)

*

自有数字统计(1989年)以来，日本的自杀人数首次超过了3万人，四五十岁的自杀者人数剧增。日本厚生省的报告也称：“由此造成的不良影响是无法忽视的。”

的确如此，这些不良因素给上班族们带来前所未有的各种挑战，被社会的沉重压力击垮而患上心理疾病的人急剧增加。

最初的症状只表现为轻微的忧郁症，但是人们往往会认为这些症状“算不了什么”而忽视它们。实际上，新近

发现的忧郁症就像艾滋病一样，如果不及时治疗，一旦发病，无论多么优秀的商业精英也无法东山再起。

这种病被称为“老化综合征”。美国的研究者 R·莱德与 S·布克赫斯于 1995 年首次指出这种病例，“这种病潜入人们的身体，剥夺他们的意志，麻痹他们的精神。其危害性甚至超过了心脏病、癌症和酒精中毒。但是很少有人意识到它的危险”。

这种病的详细症状我会在正文中具体介绍。其可怕之处在于，不仅是患者本人，家人也会在不知不觉中患上此病。如果有“死神”介入，就很容易像本书开头的 A 那样走向自杀之路。

“为什么那么优秀的人会……根本没什么促使他自杀的原因。”

周围不知情的人或许会认为他是由于裁员、解雇等原因而自杀，实际上几乎没人会想到导致他自杀的“死神”正是公司的上司。

上司充当了死神逼近我们，这恐怕是日本所独有的现象，恐怕就连最先着手研究老化综合征的美国也没有出现。

急剧增加的自杀者中，确实存在许多被上司逼迫而死的。日本的精神病医生恐怕都有这种深切的体会。

关于为什么上司会成为“死神”，我会在后文中详细

说明，但是这种老化综合征的明显特征之一就是自杀者们绝非是想死才自杀的。

患忧郁症而自杀的人大多都是因为“想死”才自杀的。如果自杀失败，他们会反复去做；如果被救，他们则会向救助他的人抱怨：“为什么不让我死？”但是患老化综合征的人则正好相反，他们会对救他们的人表示感谢，而且绝不会再次自杀。

“那么，为什么会去死呢？”

他自己也百思不得其解。你平常是怎么看自杀这一现象的呢？

“我绝不会自杀。很明显，难道死能解决一切问题吗？”

大多数人都会这么想。患老化综合征的人也这么想，这一点与忧郁症不同。一个思维正常的人不知不觉中患上了老化综合征，再加上死神般的上司的压迫，他就有可能突然从楼顶跳下，或者上吊自杀。

那些幸运的自杀未遂的人也会深思：“为什么我会去自杀呢？”因此，老化综合征与以往的“轻度忧郁症”全然不同。

当然，得了老化综合征而自杀的人很少，但是借用美国研究者们的话说，他们即使不自杀，也会“缓慢地死亡”。

他们对所有的事物都失去了兴趣，即使自己注意到这点也无法改变现状。

然而，许多公司不是采取措施预防职员得老化综合征，千方百计找出有此倾向的职员，而是或者找个借口劝说他们辞职，或者把他们调到一个无足轻重的职位上去。因为如果一线员工自杀的话，会在社会上引起强烈反响，稍不注意就会闹得满城风雨。

但如果是闲置起来的员工自杀的话，就不会有太大的反响，对公司也不会有很大的伤害。公司领导们只需说一句“我们失去了一位优秀的员工，为此我们感到很惋惜”就可以了。

“我们公司应该不会是那种薄情寡义的公司。”

或许有人会这样想。但是现在是优胜劣汰的时代，对于企业来说，最重要的而且应该最先考虑的问题是公司如何生存下去，而不是每个职员的个人利益问题。

我作为精神病医生也深刻体会到这一点。

不少企业为了及时解决职员们所面临的类似的心理问题，定期开设“心理座谈室”，请精神病医生做顾问，定期与职员们座谈。

当然，有的企业的确是认真对待这个问题，但是在一些大型企业里，座谈时总是有人事部的工作人员在隔壁竖耳倾听，心理座谈则成了寻找“危险职员”的工具。

每当遇到这种情况，我就会中断前来座谈的人的讲话。当他想说时，我就会伸出食指贴在嘴唇上，并指指隔壁大房间，示意他“隔墙有耳”。

我们精神病医生的工作就是聆听患者的倾诉，但是此时，我只能让患者保持沉默，自己上演独角戏：“啊，是这样啊，没什么大不了的问题，放心吧。”然后一边写下我的工作地点及联系电话递给他。如果这个人不小心说了公司的坏话，或者流露出对工作的不满，不出几天他就会受到处理。

曾经像一个大家族一般的公司，在当今经济不景气的条件下，居然到了如此地步。企业、部门甚至是科室之间的合并都会使大批职员丧失工作。频繁的调职也使得许多本应事业有成的人成为企业中的无用之材。

调职之风仍在蔓延。

或许有许多人会想：“过分出风头就很容易成为裁员或调动的对象，还是不出风头的好。”然后就会产生“不能干得太多以免太引人注目”等想法，殊不知这就是迈向老化综合征的第一步。即便自己认为“我有能力，机会来了我再活跃是一样的”，但是就是在这一两年的沉默死板中，你的才能慢慢生锈老化，最终一无是处。

患此病的人数之多足以构成严峻的社会问题，而且每个人都不可能保证不患此病。换句话说，越是对自己的工

作充满自信的人其能力越容易退化。

我之所以担心老化综合征会蔓延，是因为这种心理疾病不仅仅局限于四五十岁等正处于事业巅峰期之人，而且大有向三十多岁的人扩大之势。

现在日本的经济不景气，前途不明，但是纵观日本经济史就可以发现，一定还会出现一个复活的日本。如果到那时候到处都是无法东山再起的商务人员，那么我们的经济该如何发展呢？为了能使你无论在经济萧条期还是复苏期都能充分发挥自己的才能，我写下了这本书。

没有人会愿意在人生短短的八十几年里，四五十岁就患上老化综合征，在惰性中度过余生。我想利用这次机会，不仅使老化综合征患者能够得以重生，而且也想提醒各位读者预防因不景气、裁员等原因造成的心病，共同度过富有活力的人生。我自负地认为本书可以看作是现代企业人士的“圣经”。

图字：15 - 2002 - 082

「「中年の危機」に克つ人負ける人」

Copyright © 1999 Toru Sekiya

All rights reserved.

First published in 1999 by Kodansha. Ltd. Tokyo.,
Japan.

Chinese Simplified Character Edition Copyright ©
2004 Shandong Friendship Publishing House

Published by Shandong Friendship Publishing
House

under license from Kodansha. Ltd.

Licensed through Support Co., Ltd., Japan

《克服中年危机》

© 1999 年 关谷透

版权所有。

株式会社讲谈社 1999 年在日本首次出版。

中文简体字版版权© 2004 年 山东友谊出版
社。

由日本株式会社讲谈社授权山东友谊出版社出
版发行。

中文简体字版版权经日本 Support Co., Ltd. 代
理。



前 言 迎战迫在眉睫的危机!

第一章 不景气制造出的现代病 ——“老化综合征”

为何存在“中年危机”? / 1

后遗症——无法重新振作 / 5

持续增长的女性老化综合征 / 7

由中年向青年扩散的老化综合征 / 10

“如果能忍耐这种经济不景气……” / 13

日本也存在“上升停止综合征” / 16

忧郁症状的自我检测 / 18

不锈钢刀与钢刀 / 21

退化度的自我检测 / 25

第二章 突然有一天,上司成为死神

一种叫做自杀的杀人方法 / 31

- 企业内部封建制度的崩溃 / 34
- 两种自杀方式 / 39
- 当看到上司是死神时 / 43
- 对忧郁症的偏见 / 48
- 猛袭商务人员的“价值观丧失综合征” / 51
- 自杀的上司们 / 52
- 匆匆离去的企业战士 / 55
- 当部下成为死神时 / 60
- 欺负上司的部下们也是时代的受害者 / 65

第三章 如何面对侵蚀人心的社会

- 由“过于……”诱发的心理疾病 / 69
- 警告！公司正成为滋养抑郁综合征的温室 / 73
- 职场压力的自我检测 / 77
- 秘密建立自己专用的执行董事会 / 83
- 把自己的目的写在笔记本上 / 88
- 每天给自己留出 15 分钟独处的时间 / 90
- 重新替换整理自己的行囊 / 92
- 改变生活习惯 / 95

第四章 自己把自己逼入绝境的人

被“评价”操纵的人们/99

压力体质的自我测试/103

回顾自己的前半生/114

快乐时光尽在过去/116

站在二十年以后的立场上看

“现在的自己”/119

工作狂是公司的“寄生虫”/122

由公司人类转变为社会人类/125

心灵齿轮变速的 10 种方法/128

重新认识人生最后的终点站/134

第五章 克服中年的危机

拥有一颗“强壮的心”/137

充分利用大脑的每一部分/139

推荐灰姑娘式的睡眠/141

每天漫无目的地走 30 分钟/145

避开那些不适合自己的压力消除法/147

增强心理承受力的美食学/150

矿物质不足会造成脑力低下/154

创造出“自娱自乐的时间”/160

忘记笑声的寂寞的中年人/163

唤醒自然治愈力/168

预防能力退化的特效药是一项新的挑战/172

家庭心理疾病测试表/174

后 记 劳动者灾害保险认定的
压力评判表

第一章 不景气制造出的现代病—— “老化综合征”

为何存在“中年危机”？

“不想干工作，注意力也不集中了……总觉得身体很疲劳，也没有食欲，如果可以的话，真想就这样消失掉。”

经私人医生介绍到我这里来治疗的 Y 今年 45 岁，是一家大商社的营销科长，他这样谈到自己的症状。如果仅有这几种症状的话，在过度劳累或者感冒等身体不适时，谁都有可能经历过一两回。

“身体不适，真想放下手头的工作去温泉疗养呀！”

你难道没有这样的想法吗？Y 科长开始也以为自己是身体不适，所以先求助于内科检查，在接受了仔细的身体检查后，发现身体并无异样。

但是，那些症状不但没有被治愈，反而不断加重。

“莫非是……”那位医生感到有些怀疑，就介绍他到我这里来。

在交谈中我了解到，他对工作很热心，在泡沫经济时期做出了辉煌的业绩，是同期进入公司的人中最先晋升科

长的，周围的人都认定他是前途无量的精英职员。但是，Y科长的公司中也在进行裁员，他的部门被取消，所以他本人也调到了一个清闲的部门。

“真怀念与部下一起去喝酒的时光啊！现在的工作简单得谁都可以做，无聊极了。每天只需要完成这些简单乏味的工作，也无需再加班了，每天只是无聊，再无聊。而且……”Y科长提起家庭好像有难言之隐。Y科长一心扑在工作上，无暇顾及家庭，因此他与家人几乎没有什么交流，夫妻关系也很紧张。虽然现在可以早回家了，但是家中仿佛也没有自己的立足之地。

工作曾经是Y科长施展才能的大好舞台。周围的人都认定他是一位一流的球员，在大家的瞩目中完成了好几次精彩辉煌的射门。

但是，新分配的部门与过去的荣光无缘，只需把踢到自己面前的球轻轻踢出去即可。而且，失去了挥洒自如的工作舞台的Y科长在家里人看来，不但丢失了主角之职，甚至连一个小小的配角都不是了。

想把工作丢开不管、孤独的Y科长终日沉浸在焦躁感与悲怆感之中。

“那种状态持续了半年，突然有一天，我感到工作是那么的讨厌，心想如果就这样蒸发掉的话该多好啊！但是我却没有勇气……”