

心灵药方系列

享受中年

〔日〕高桥祥友 著 陈刚 靳淑敏 译



科学出版社
www.sciencep.com

心灵药方系列

享受中年

〔日〕 高桥祥友 著

陈 刚 靳淑敏 译

科学出版社

北 京

内 容 简 介

“心灵药方系列”是一套旨在帮助现代人排解因工作压力大、紧张度高、生活节奏快而引发的一系列心理问题的图书。本套书的作者全为长年从事临床心理治疗的专家,他们以自己的亲身体会为主线,将缓解心理压力的要诀娓娓道来,从而帮助读者重塑健康的生活理念,培养适当的处事技巧。

本书是该系列之一。人们常说中年是人生中最辛苦的一个阶段,这一阶段的人们需要赡养老人,抚育孩子,因此颇感压力沉重。但本书却从另外一个视角为我们重新阅读中年,告诉人们中年其实也是一个可以享受的季节。本书的内容包括:危机的时期、再看忙碌、以人为镜正己、压力也分好坏、智对失眠、中年期抑郁症揭秘、志在中年的九条秘笈。

本书为大众读物,适合中年人,上班族,白领阶层,以及心理学、社会学专业的学生阅读。

图书在版编目(CIP)数据

享受中年/(日)高桥祥友著;陈刚,靳淑敏译. —北京:科学出版社,2005

(心灵药方系列)

ISBN 7-03-015365-0

I. 享… II. ①高… ②陈… ③靳… III. 中年人-心理保健
IV. R161.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 032588 号

责任编辑:张丽娜 赵丽艳 / 责任制作:魏 谨

责任印制:刘士平 / 封面设计:杨飞羊

北京东方科龙图文有限公司 制作

<http://www.okbook.com.cn>

科 学 出 版 社 出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

源海印刷有限责任公司 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2005 年 7 月第 一 版 开本:A5(890×1240)

2005 年 7 月第一次印刷 印张:5 1/4

印数:1—7 000 字数:91 000

定 价:18.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换〈环伟〉)

PREFACE

前

言

享 受 中 年

A 所在的公司虽不是非常知名,但也是大家耳熟能详的。大学毕业以后,他已经在这里工作了 25 年。正因为他身上那种被大家所公认的认真、内敛的性格,他一直勤勤恳恳地在这家公司工作至今。

其实,以他这种资历即便就是做经理也是当之无愧的。但他现在还只是个科长,虽然按他的年龄来讲也算是恰如其分,但有人说他只要一如既往地努力下去,不久的将来肯定会升为部长,但他自己却对现状毫无怨言。

他经常告诫自己说:经济如此不景气,比起那些饱受下岗之苦的同龄人来说,能有一份工作就已经很幸运了,知足吧!但最近不管是在上下班途中、开会时还是星期天独自一人在家的时候,他经常会被一个问题所困扰,那

就是不知道今后是否还要沿着以往的轨道走下去。事业已见起色,人生也已过半,反正再过十几年也该退休了,所以倒不是因为工作上的事情心生烦恼,而是感觉漫长的人生旅途中尚有许多事情要做。当然了,这种念头总是稍纵即逝,和许多中年男性一样,一想到必须要做好眼前的事情,A 就又被拉回了现实中。

芸芸众生中虽然没有完全相同的两个人,但像 A 这样已过不惑之年,仍觉人生尚有缺憾的应该也不在少数。这或许是手头的工作已告一段落,在办公室休息的时候;或许是待在家里,辗转难眠的时候;或许是在回家途中坐在颠簸的车上,看着满车的陌生人而一下子被难以言表的孤独感侵袭的时候;或许是在得到升迁的喜讯后暗自下决心自己会努力的时候。

我今年虽然刚满 50 岁,但做心理医生却已经好多年了,而且在此过程中我也悟出了一个结论:谁都难以逃避人生中几座难以逾越的大山。

第一个是青春期。这个阶段的人会有各种各样的疑问:自己是什么? 在世上要追求的是什么? 和别人有何不同? 人们带着这些疑问毕业、工作、建立家庭,二三十年就这样忙忙碌碌地过去了。

第二个是中年期。这个时候的人们已经适应了工作

状态,也知道了怎样做效果才会最好。在社会上有了一定的影响,也成了家里的顶梁柱。这个阶段的人们会再次以人生为镜审视自己:有些人不愿承认镜子里的那个人就是自己;也有些人干脆扭过头去或闭上眼睛,拒绝正视镜中的自己;更有甚者因为接受不了这个事实,抬手打碎了那面镜子。

中年时期是人生中的第二座大山。在这段时期即使沿袭以往的做事方法也经常难以如愿以偿。于是有人在这个时候绷断了人生之弦;但也有人开始修正自己的人生轨迹。

在这个时候就需要从根本上改变以往被别人灌输的思想观念。是固守还是改变则决定着他以后的人生道路,所以人到中年是一个与自己对话,审视自己的绝好时机,人们借此机会可以摒弃被强加的思想,重新考虑对自己来说什么才是最重要的。

所以说“中年智者”并不需要特别的才能,而是指那些人生已经过半,可以很好地接受自己过去经历的人。

本书主要写给那些已渐渐丧失生活热情的中年人,希望在此提出的几点意见可以帮助他们把握好身心平衡,并在这个过程中振奋精神。

每个人都会步入这个阶段,对于正值青年的人来讲

也不例外,所以如果鄙人这本书能够起到抛砖引玉的作用,让他们借以考虑一下自己的中年我便非常满意了。另外,如果他们能从中学会揣摩年长上司的心思,不是也有助于处理好今后的工作关系吗?

如若老年人可以以此为契机回顾自己的过去,那么我也将感到万分荣幸。

CONTENTS

目录

享 受 中 年

第1章 危机的时期——中年期

中年的危机	2
人生中的第二座大山	3
子女 夫妻 父母	6
停止上升症状	9
空巢症	12

第2章 再看忙碌

哈因理法则	16
“您真忙啊”是夸奖吗?	18
一天也闲不下来	20

日本工作体制的牺牲者	22
密克罗尼西亚的夕阳	26
优雅自豪的生活	29
大哥,很便宜的!	31
一晚花 100 万日元	34
兴趣的作用	38

第3章 以人为镜正己

不复独为公司而生	46
与其减私奉公不如自我开发	49
步入整理人生的阶段	52
继续寻找力所能及之事	54
寻找适合自己的生存方式	56
理想家庭的幻想	59
家家有本难念的经	63
“说明书”何罪之有	64
“说明书”一代的不可理解	68
在说“如今的年轻人”之前	71

第4章 超越中年期的压力

压力也分好坏	76
--------------	----

压力管理的原则	79
健康过度的话	80
柳枝和大树	84
不要一个人承担	87

第5章 智对失眠

最近睡眠不好	92
失眠也分很多种类	93
做梦是病吗?	95
体内也有时差	97
健康睡眠九法	99

第6章 中年期抑郁症揭秘

何为抑郁症	104
抑郁症四大症状	105
与酒精的关系	110
有关性格	113
认真的工作狂——B先生	114
双管齐下的治疗:药物和忠告	118
服用何种药物	120
精神疗法七原则	123

庆幸得了抑郁症	126
---------------	-----

第7章 志在中年的九条秘笈

保持心理平衡法	130
---------------	-----

结束语	147
-----------	-----

译者跋	151
-----------	-----

享 受 中 年

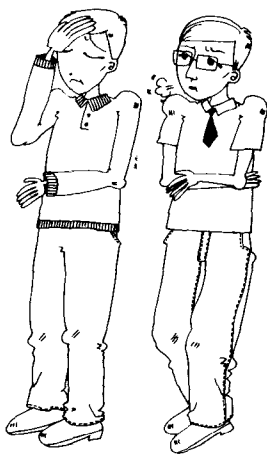
第1章 危机的时期——中年期



中年的危机

在长期经济不景气的持续折磨下中老年人(尤其是男性)自杀数猛增的事实引发了媒体热烈的讨论。事情的发展已经不容忽视了。根据“警察厅”的有关统计数据显示,1998 年有 32863 人自杀,之后几年也一直保持在每年三万人以上的惊人数字而高居不下。这个数字是交通事故中死亡人数的三倍,其中四五十岁的青壮年又占了四成。

不是有很多媒体就此进行过评论吗,那反过来我倒要问了:人们都说中年时期本来就有很多心理方面的疾



病,那么大家都听说过“中年危机”这个词吧?而让人感到意外的是有很多的记者表现得非常惊讶,他们中有不少人以前从未听到过这个概念。在他们看来中年人是一家之主,在印象中应该是活得最充实的时候,怎么可能心理失衡呢?而且有很多记者本来就认为自杀人数的增多是因为从20世纪90年代初泡沫经济破灭以后,过重的压力引发的许多问题所导致的。

我当然不是说现在的经济危机不严重,但即使这种经济不景气不存在,这个年龄段的人也同样面临着严峻的问题。只有交上一个完美的答卷,才可以让自己安享老年生活。否则的话就可能会产生心理失衡。

人生中的第二座大山

每个人的人生不尽相同,但在生活中却有一个共通点,那就是必须跨越几座大山。

第一个是青春期。这时如果不能给自己定一个明确的生活轨迹那么就很容易产生心理崩溃。同时这也是一个以综合失调症为代表的心理疾病的高发期。

这一时期还需要确立自我,“自我”有许多种不同的解释:自我同一性,自己同一性,自己确认,归属意识,主体性,存在证明等,但其中仍没有哪一个能非常贴切地形容这个词语,总之,自我是一个关于人格的核心和一贯性的概念。

简而言之,青春期的主要问题就是自我的发现和确立。也就是说青春期问题会接踵而至:我是谁?人生需要完成什么?天生我才有何用?而且还需要在和他人共处的同时摸索着找出自己的个性。

在这个阶段会有很多这样的问题,而且个个都不容易解决。于是就有人做出了反社会的行为,甚至有人患上了严重的心理疾病。

虽然说这些问题不容易回答,但大部分人还是在某种程度上找到了自己的位置,在和周围环境妥协的同时也发现了自我;但也有人无论如何都找不到方向标,终于在受不了经年累月的挫折和打击之后,把自己从社会上隔绝了出来。不过,总而言之,绝大多数人还是能够适应这个社会的。

如今有不少人是自由职业者,他们年龄不小了也不找份固定的工作,也不像一般人那样该结婚的时候就结婚。当然了,我说这些丝毫没有批评的意思,因为每个人都有权决定自己的生活方式,我只是描述一下中老年人的生活状态而已。大部分的人仍沿袭着毕业、工作、结婚、育子的道路生活着。

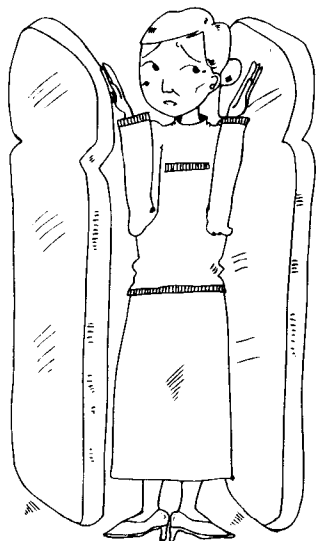
最初人们刚踏入社会的时候都是一无所知,就知道一味地听从命令奔波忙碌,日久天长便逐渐熟悉了、懂得了该如何工作,而且还乐在其中。肩上的担子虽然日益重了起来,但只要努力了,便一定能够博得周围人的认同

态度。即便偶尔犯些许错误,人们也是允许的,但前提是你得从中吸取教训,而且犯错误的过程本身也是一种学习。即使有错误也能得到人们的原谅,出了事儿也不会遭到批评,这些都是年轻人的专利。人们往往在上了年纪后才会提起年轻时的遗憾,而正值青年的时候却一直在努力工作,根本无暇考虑什么遗不遗憾。

在不知不觉中我们迎来了人生的第二座大山。每个人都确实有许多年轻时留下的尚待解决的难题,而且单自己的问题就已经够头疼的了。以前只要努力工作就足够了,但现在即使努力了也可能得不到别人的认同。以前一直都一帆风顺的人也可能会遇到种种问题。比如说可能是从前看起来明显不如自己的同事却获得了人们的一致好评并先于自己晋升,也可能是调到了不满意的职位或者其他的人事调动,甚至连解雇这种事也不无可能,因为经济是如此的不景气,这些事情当然在所难免。

年轻时大家关注的是你工作时的努力程度,但现在就连与部下之间的关系也让人烦得不行,想把从“前辈”那里取来的“经”传授给他们,却受到了他们的抵触。以至于出现了一个词语专门描述这些夹在上级的命令和部下的反抗之间的声嘶力竭的人们——“三明治症状”。

在技术革新的飞速发展,只靠积累来的经验求得职场生存已经远远不够用了。虽然那些四五十岁的人也都接触过电脑,但在高度信息化的今天,没有熟练应用



新技术的能力已经不行了，现在不是那种单纯靠经验就能过活的时代了。

除了工作，中年人的身体也在渐渐提出抗议。这其中不乏有人拼命想挽留住青春的脚步，他们参加健身活动，锻炼身体，补充营养，想靠这些来与衰老宣战，但衰老的脚步声还是越来越近了。看不清细小的字体倒还能一笑而过，但体力渐渐不支实在无法等闲视之。就连

一直以来都再平常不过的吃饭、睡觉也要花费不少精力，有人甚至在体检中查出患上了什么病；一听到朋友中有人得病或去世，马上就会联想到自己。

子女 夫妻 父母

对于中年人来说，仅仅处理好自身的事情还远远不够。

他们首先要考虑的是子女的自立问题。自立指的不仅仅是子女单纯地从家里走出去，而且还包括心理上的自立自强。以前那个呆在家里等着父亲下班，一回来就