

多洛西·罗杰斯 著

张承芬 宫燕明 译

# 不惑之年

——  
中年心理引论



# 不 惑 之 年

## —中年心理学引论

多洛西·罗杰斯 著

张承芬 宫燕明 译

济 南 出 版 社

1990年·济南

不惑之年  
——中年心理学引论

责任编辑：张明华

济南出版社出版

(济南市经二路182号)

开本, 787×1092毫米 1/32

印张, 5

千字, 110千字

ISBN7—80572—398—2/B·9



洛西·罗杰斯 著  
张承芬 官燕明 译

封面设计：侯文英

山东新华书店发行

威海教育印刷厂印刷

1990年12月第1版

1990年12月第1次印刷

印数：1—1000

定价：2.40元

## 译 者 的 话

我们编译这本《不惑之年——中年心理学引论》，旨在引起人们对中年心理的重视和研究的兴趣。该书是从美国心理学家多洛西·罗杰斯所著的《成年期：年老化引论》一书中选译来的（本书名为译者所加，书中章节名及内容作了某些改动）。《成年期：年老化引论》一书被美国列为成人心理学课程的教科书。该书纵述了成年期的三个生活阶段即青年期、中年期、老年期的心理、生活特点和有关的研究成果。考虑到有关青年、老年心理的论著、译著现已比较多，故仅编译了中年期这一部分。作者在该部分中较全面地论述了中年期的心理特点和生活课题，中年期的生理与心理健康，中年期的婚姻和性生活，中年人的家庭和社会角色，以及他们的工作和休闲时间的运用等问题，对中年期的心理生活作了多方面的剖析。这对了解和研究中年人的心理特点及其生活的各侧面都有一定的参考价值。当然，鉴于美国的社会背景、文化环境与我们相去甚远，必有些观点和结论不适合我国国情，故需要读者在阅读时，加以分析、鉴别。

本书的第一、二、三章系张承芬所译，第三、四章系宫燕明所译，最后由张承芬统校、加工。由于译者水平所限，译文中有不当之处，望读者不吝指正。

译 者

1990年8月

# 目 录

## 第一章 中年期的特征

- 一、中年期的意义..... ( 1 )
- 二、中年期的心理和个性特征..... ( 8 )
- 三、中年期的道德观和宗教信仰..... ( 15 )
- 四、小结..... ( 23 )

## 第二章 中年期的生理和心理健康

- 一、中年人的生理状况..... ( 25 )
- 二、中年人特别关心的问题..... ( 33 )
- 三、中年人的情绪健康..... ( 40 )
- 四、预防和治疗..... ( 56 )
- 五、小结..... ( 62 )

## 第三章 中年人的性角色

- 一、心理、生理—性角色..... ( 64 )
- 二、社会—性角色..... ( 68 )
- 三、结语..... ( 86 )

## 第四章 核心家庭中的中年人

- 一、中年父母们..... ( 87 )
- 二、中年人的婚姻关系..... ( 96 )
- 三、概要..... (119 )

## 第五章 中年期的工作与闲暇

- 一、中年人的工作..... (120 )
- 二、中年人的娱乐..... (137 )
- 三、小结..... (151 )

# 第一章 中年期的特征

## 一、中年期的意义

### 什么是中年期

**定义** 中年期从什么时候开始，现在尚无定论。美国有些人口普查报告中，把45岁到60岁作为中年期；一些研究者则把30岁到70岁作为中年期（克科霍夫）；还有的从人类生物学的角度出发，把更年期即一个人生育能力的终止，看作是中年期向老年期的转折（特罗尔），也有人根据生活方式的发展来确定中年期，例如，把中年期看作是孩子从家庭中独立出来，父母退休的时期（克科霍夫），还可以根据人们自我理解的方式给中年期下定义。总之，对中年期与成年期及老年期的分界线，看法上不够一致。

从中年人对“你觉得自己有多大岁数？”这个问题反应来看，显然人们自我理解的方式与实际年龄之间通常总是有差异的。

日子还长着哩！我觉得还不到40岁。我感觉还年轻，因为我始终认为自己是年轻的，我的丈夫也是如此（女，58岁，已婚）。

我对自己的年龄是有数的。否则的话，我会活跃得很，我很快就认识到这一点了（女，54岁，寡妇）。

我不觉得有什么特殊的年龄，41岁和42岁并没有本质的差异，因为

老化是一种缓慢的过程。我没觉出我现在与我31岁时有何差别。我从未有衰老的感觉,或许是因为我感到自己身体健康,精力充沛吧(女,41岁,已婚)。

在愉快的时候,我觉得自己只有18岁;烦恼时,我觉得老了好多,对此我不太乐意说(女,53岁,已婚)。

有时候挺衰老,但心灵上通常是年轻的;昔日的精力是不复存在了(女,64岁,已婚)。

我始终认为自己非常年轻,无论从身体,还是从其它方面来看,我丝毫都没有衰老的感觉,我从未感到自己是“中年人”,不管别人怎么看我(女,62岁,单身)。

**中年期的自我知觉** 人们是逐渐认识到自己的衰老过程的,这常常是从30岁开始的。希赫把35岁到45岁看作“难逾越的10年”。在这10年当中,大多数人都体验到一种真正的危机。在青年早期,人们遇到困难时,能够应付自如。希实宣称,30岁左右是人们生活的顶峰时期,他们的健康状况是良好的,夫妻生活一般是满意的,收入也是在提高的。但是,他们已开始感到了年老的变化。当他们看到同辈们显出某些老化时,也就意识到自己何尝不是如此呢。

年龄的自我知觉随健康状况、社会地位、生活危机解决的程度和个人的世界观而有很大差异。生活艰辛、疾病缠身、体力过早衰退的人可能容易感到衰老。体力劳动者到了40岁时可能就觉得已是中年,到60岁时,就会觉得是老年了;而专业技术人员和商业管理人员直到50岁才认为到了中年,到70岁以后才认为自己是进入老年(纽加顿)。在一项对80岁以上的中产阶级的研究中,约一半人认为自己老了,

而另一半人仍把自己看成中年（埃斯多非和劳顿）。

影响人们如何看待中年期的另一个因素是，他们是否成功地解决了中年危机。纽加顿认为中年人决定和左右着我们的社会，尽管社会是“面向青年人”的，但是社会是由中年人控制的。除非人们解决了中年危机，否则他们就会对中年期的力量感到失望。然而，大多数人最终还是接受了中年期，享有着中年期的许多优势。

决定人们怎样看待中年期的最后一个因素是个性。有些人沉湎于早年的生活，他们留恋过去和现在，而不是面向未来。有些人则始终放眼未来，过着非常充实的生活，以致没有意识到失去的岁月。换言之，中年期对有些人来说是富有意义的，对另一些人来说则平淡无奇。例如，“空巢阶段”，即孩子离家独立生活之后，这对一个母亲来说是有影响的，而对无子女的妇女来说则无任何意义。因此，按照功能上的意义而不是按绝对的年龄来看中年和其他年龄阶段会更加适宜。在心理和功能年龄上，人们的自我感觉存在着极大的差异。

**中年期的表现** 巴特勒认为中年期具有几种表现。其一，人们开始“由死向前数而不是由生望后看”，即人们开始思考自己还有多少有生之年。其二，人们开始自我省察，评价自己的所做所为，裁决自己是否已实现了自己所期望的东西。这常常是一件非常痛苦的事。即使那些客观上的成功者，通常也会产生失败感，因为一个人最后的发展结果与年轻时所期望的成就往往相违。其三，人们逐渐关心自己的身体状况。人们在这一时期，有时会吸毒成瘾、酗酒或者变得过分肥胖。估价中年期或任何一个时期的意义都要有一定的参照

系。这种估价是以中年期和未来的关系为参照系，还是以个人的经验对中年期的影响为参照系，或以某一特定年龄所扮演的某些角色对个人的影响为参照系？在论及中年期时，如果把下面所讨论的所有社会角色和作用考虑进去，可能会更适当（奈德格）。

## 中年期的任务

**对中年期任务的解释** 许多专家都来试图解释中年期最重要的任务，然而这些意见彼此存在着很大的分歧。克科霍夫认为，中年人和青年人一样都必须确定自我同一性。他对中年期和青年期进行了比较，因为这两个时期都要回答如下重要问题，即“我是谁？我在向何处去？生活的真谛是什么？”如同青年期一样，中年期也面临着同一性危机。麦莫罗为了强调中年期与青年期的相似性，把中年期看作“从头开始”。中年期就像青春期之介于儿童与成人一样，他也是一个从成年期转入另一个具有特殊的生理与行为的时期。社会对青年男女有所要求，对中年人的思想与行为也必要求与年轻时不同，中年男女必须学习新的行为模式，适应新的角色。

莱珊认为，中年期为人们提供了一个真正的机会，即弄清“干自己的事”，成为真正的自我，发现真正的自我，尤其是自我同一性等含义的又一个机会。她把中年人检查自我同一性所经历的过程比作龙虾周期性蜕壳的过程。龙虾经蜕壳使龙虾更有价值。而且促进了龙虾的生长发育。

罗娜和罗伯特·拉鲍波特按青少年期、成人初期、立业期

和退休期这四个主要生活阶段，来解释人们的生活任务和所贯注的事物，认为每一个阶段都有其贯注的事物、兴趣和活动。成人初期是确立社会位置的阶段。下一个时期即立业阶段（中年）是人们关心生活投资、工作成绩、创造力和注重评价的阶段，也是为老年期的适应作准备的阶段。若能熟练并完成中年期的发展任务，不仅能使中年期过得既快乐又成功，也能有健全的基础进入老年期，适应退休期的诸多变化。

莱温森关于中年期的概念与之相似。他把中年期称作安居乐业的阶段和安全感与稳定感比较强烈的阶段，这个年龄阶段能够更好地驾驶自己的生活。这个阶段意指“建立一个安逸的住所”，也意指“要做到：凡事有计划，勇于奋斗，积极进取，富有抱负”。安居乐业意味着已经结婚，有了家庭，尽管安家和立业并非是一码事，但是中年期已有了确定的生活目标，那就应该是一个圆满完成事业的时期。

中年期的任务在某种程度上取决于这个年龄的人同老一辈和年轻一代之间的关系。当老一辈行将结束生命的历程时，他们的子女业已成熟，并且表现出某些与老一代不同的特征，而老一代的孙子们则变成了第二代（杜拉尔）。老一代认为在某种意义上，他们已经完成了自己的历史使命，推动社会的主要任务现在落在下一代人的肩上。虽然老一代不再积极地参入社会活动，但是对已成人的子女和孙子们来说，他们却成了一种保守的力量。在某种程度上，他们成了社会的“看家犬”。尽管他们已经没有能力阻止社会的变化，他们的思想已跟不上时代的发展，但他们对所发生的一些事物仍有一定的影响。处于中间的中年一代，在某种程度

上协调着老一代与年轻一代之间的关系。年轻人往往思想激进，总希望社会能来一番彻底变化，而老年人则有些谨小慎微，他们不想彻底改变自己已亲身验证过的一些社会问题。另外，中年一代还要担负起照料老一代和培养年轻一代的任务。

**对埃里克森理论的评论** 埃里克森认为，中年期是显示创造力感的阶段（繁衍阶段），此乃指的是那种照顾好自己和关心他人的能力。那些因为没有解决好早期冲突而不能实现这种创造力感的人，就会陷入自我专注的状态，没有幸福感和创造力。当人们意识到他们期望要实现的东西实际上并没有实现时，就会产生危机。创造力感能帮助人们解决这种危机。如果人们在某种程度上不能实现个人的目标，他们就会通过实现其它目标来获得满足，得到补偿。尽管繁衍是指生产和创造，然而从广义上讲，就是关心别人，从而对别人做出贡献。例如，许多40岁的人，他们不再只关注个人的名利，而开始去从事社会服务性的工作。

另一方面，对于那些致力于慈善事业或担负着培养年轻一代的任务的人来说，他们一如既往，对工作充满热情（希赫）。在这一阶段中，有些人意识到他们将永远无法实现自己的目标，或者发现那些目标对自己不再有什么意义，他们为了避免幻灭和失败所带来的痛苦，而变得酗酒嗜吃。相反，有些人则更加明智地去处理诸如此类的问题，他们或者去减轻自己的工作或从事其他活动，以求达到自我实现。

希赫注意到埃里克森的理论有很大的局限性，因为他象大多数生命周期理论家一样，只注意到男子的生命周期。妇女毕竟始终是参予繁衍或为别人服务的。在后半生中，妇女

决不只是自娱为怀。毫无疑问，她们也会沉迷于一些创造性的活动，如为当地、社会或政治改革而工作。不管怎样，如果中年期男子的危机是通过创造力感克服停滞感的问题，那么中年期妇女的任务就是克服自己的依赖性，实现自我的同一。

希赫清楚地区分了男子和女子的任务。同克科霍夫一样，她认为中年初期是重新塑造自我，评价自己的行为价值的时期。象埃里克森一样，她认为在30岁到40岁这个“难逾越的十年”中，人们经历着一种危机，感到自己的生活已趋于尾声。许多因素如青春的丧失，体力的下降，先前生活角色的废止都可以导致真实性的危机。因此，中年人会叩心自问，他们真正信仰什么，他们正在做什么，他们为什么这样做。女性比男性会更早地遇到这种危机，往往在35岁时就会出现。她们认为在过平静生活和衰老之前，这是最后一次恣意行乐的机会了。她们有着一种兴奋感和放松感。其间她们的丈夫也感到这是他们的最后一次机会，他们更加努力地工作。然而丈夫不象妻子那样兴奋，因为无论他们目的达到了多少，一个40多岁的男人一般会感到精疲力尽，劳累过度，无人赏识了。

希赫同其他理论家一样，认为圆满地解决了中年危机的人变得更加成熟和稳重。那些重新考虑自己生活方式的人，会发现前程似锦。他们会更加宽容和谅解别人，比以前更重视朋友，但又不从中失掉自己。男人会变得更富有同情心和关心人。

希赫认为，事实上只有在40岁左右，也就是进入人生的后半期时，大多数人才开始进入真正的成人期。在此时期，

人们或者是停滞不前，听其自然，或是改变和完善自己的生活。那些停滞不前的人变得同他们自己的孩子疏远了，妻子也疏离了，他们做一天和尚撞一天钟，其危机潜伏下来，大约50岁左右又会重新出现。

**危机是成长的催化剂** 纵观有关中年期任务的理论，不难看出。中年危机是正常的。如果这种危机能得到顺利的解决，便可以促进一个人的成长，出现发展的新阶段，新阶段会比成人初期达到更高而不是更低的水平。对研究者来说，重要的是找出那些能够区分在中年危机后得到更新的人与那些墨守成规的人的因素。

## 二、中年期的心理和个性特征

### 心理特征

**心理发展的模式** 许多权威人士如皮亚杰认为，心理发展是通过一系列相对不连续的阶段进行的。经过儿童期的头三个阶段之后，一般人在青春期就可能达到最高的形式运算阶段，即能进行系统地演绎推理。换言之，就是能够运用抽象的规则或一般原理进行命题运算，在缺少具体验证的情况下，根据假设进行逻辑推理。这一理论认为，能力是比较稳定的，一直可以保持到成年后期，然后才开始下降。

这种理论经常受到种种批评。首先，成人的智力模式有可能早在青春期之前就显露出来了（费兹哲罗、聂斯罗德和鲍尔兹）。其次，只有一半成人达到了形式运算思维阶段或

问题解决阶段。第三，形式运算阶段未必是最后一个阶段，相反，思维结构、智力活动模式在整个成年期可能继续渐进地得到改造，超出这种水平（格鲁伯）。这种理论意指，形式运算结构或者解决问题的智力基础一旦得到发展就是稳定的，可终生受用（或者构成一种潜在的力量）。它们也可能构成“超出形式运算水平的那种新结构的建构砌块”（亚廉）。

作为一个中肯的例证，格鲁伯分析了成人创造思维的发展，特别是那些独具匠心的人的思维发展。他发现，成人思维的一些重要变化与儿童思维的发展是平行的，这些变化是以分类、实验、舍弃和重建观念的过程为特征的。关于成人这种不断学习和理解新事物的观点，是对传统观念的一次有意义的挑战。传统观念认为，成人的思维已建立了最终的平衡，新的思维结构不可能再出现，这种新的观点在某种程度上得到了一项研究的支持，这项研究对从学前到中年的智力发展进行了38年的追踪调查（康盖斯和布莱德维，1971），发现心理的发展是无止境的，而成人心理功能的提高与其以前的智力有关。

应当补充说明的是，一个人的能力什么时候达到高峰，取决于人所从事的活动。在某些体育运动中，相应能力到30岁就开始下降了，但是在绘画、哲学这样的领域中，直到老年都可能获取巨大的成就。如威尔第73岁创作歌剧《奥赛罗》，塞万提斯55岁写出了《唐吉珂德》，本杰明·富兰克林70岁发明了双焦距透镜（巴特勒）。

**年龄与性别的差异** 毋庸置疑，年轻人在行为和心理上都比老年人反应快，但其中的差异程度如何却不清楚。老年

人往往深思熟虑，习惯于在接受决定性结论之前反复推敲。特罗尔提出，年轻人加工信息比老年人快，这或许是机能性的，在智力不太稳定和信息加工水平低的较早的年龄阶段，当快速学习对年轻人十分有效时，亦即当年轻人还缺乏经验的时候，他们能够更快地同化信息。随后，速度便被某种完善而精细的思维加工过程所代替。

成人的智力也可能存在性别的差异。妇女擅长于言语表达、推理，语词流畅，这反映出她们的生活多是言语型的，而男性成人则在算术、空间和一般能力上占优势（塞海、罗伯韦和布什）。不过在每一种性别之内，智力差别也很大，根据不同社会性别角色能够容易地解释这些差异。

解释男女之间智力差异是比较容易的。对各种年龄的人来说，性别差异是由于男女各自扮演的角色不同而造成的。例如，男性空间和算术能力占优势至少部分归于他们童年所进行的游戏和他们所拥有的玩具（塞海、罗伯韦和布什）。然而无论对于男性和女性，他们本身的经验对童年期和以后的心理操作都会产生强烈的影响。一项用斯坦福——比奈智力量表进行的复测表明，12岁的智商较高的男童，38年之后即其中年时期的智商比那些开始智商就低的人有明显的提高；而女性的提高却不明显。特罗尔指出：“好象妇女的智力变得沉默了，至少在成人初期是这样。”或许真正的原因是聪明的男子比聪明的女子更经常地从事一些工作，这能够帮助他们对各种问题包括智商测验作出很好的解答。而且，在竞争的男性世界中，聪明的男子受到更大的挑战，而那些较愚笨的男人则只能从事一些不需要多少智力活动的任务。另一方面，既然聪明的女子和愚笨的女子在成年初期都

从事差不多同样的工作，那么她们之间的智商差异就自然小得多。

## 个性特征

**个性发展的过程** 大量的证据表明，基本的个性特征一旦形成，就与那些边缘特征不同，它们在不同的年龄中具有相对的稳定性。尽管在人们的一生中，个性经常是模糊不清的，而且始终是一种复杂的过程，但其基本构架却是存在的。总的来说，个性“发展是一个随着能力周而复始的周期性过程。发展不是一种连续的过程而是一种波浪式的过程，整个发展阶段是重复出现的”（鲍沃）。

个性的稳定性或变化趋向不是固有的，而是与人的社会经验相联系的。一方面，个性发展至少部分是对不断变化的内外需要作出的反应，另一方面，个性也不是简单地因需要而改变（奈德格）。

**有关研究** 为了区分个性上的年龄差异和年龄变化，沃德鲁弗和比尔仑（1972）进行了一项研究，做了纵向和横向比较。他们于1944年用加利福尼亚个性测验量表对一些青少年进行了测验，25年之后当这些青少年进入中年时又进行了一次复测。在被试确信他们曾在1944年作过回答的情况下，要求他们对问卷进行第二次回答。同时让当代的中学生和大学生也对测验作出回答。纵向研究表明，尽管被试的年龄发生了很大变化，但个性变化却微乎其微。换言之，个性的变化比被试所想象的要小得多。但两个组之间的个性得分却有着显著的差异，这表明存在着群体差异或代沟。也就是说，组间差异

与其说是年龄的差异，倒不如说是“特定的社会力量的差异”，这种力量影响着“处于不同发展阶段的每一代成员。”研究者认为，从青少年到中年个性上的年龄差异则是比较小的。

**一般特征—各种各样的研究成果** 某些研究注意到个性的一般特征。如前所述，有些权威人士指出，在中年期重新解释自我和自我目标是非常重要的。然而有一项包括洛杉矶、澳大利亚和英国的成人和大学生的调查表明，极少成人考虑过关于“我真正是一个什么样的人？”的问题，即使最年轻的或受过最高教育的人也不例外（大学生除外）。

我们业已指出，成人在中年期经过某种成熟过程，他们更加接受自己和别人，也能更深刻地去洞察复杂的社会。然而，许多因素能延缓这个过程，甚至完全背离这种发展的轨道（吉尔德）。当然，老化并不是一件很痛快的事情，它需要有一定的预见和精神准备。大多数人能够平静下来，认为自己是比较稳定的，无论怎么样，“死是无法避免的”（吉尔德）。健康人的这种理解并非是一种无可奈何的表现，而是体现了在相冲突的抉择中的决心，这种对生活方式的理解是基于他们的经验之上的。

## 有关成人个性的研究成果

**一般中产阶级的个性类型** 依据个性特征是限制还是促进个人成长，希赫（1976）对她所接触的中年中产阶级夫妇进行了分类。例如，她研究了那些“变幻无常的人”。他们经常作出一些尝试性的、易于改变的决策，而不乐意从事一些过于受限制的行业。他们经常变换职业，对每一种职业都