

走出危机



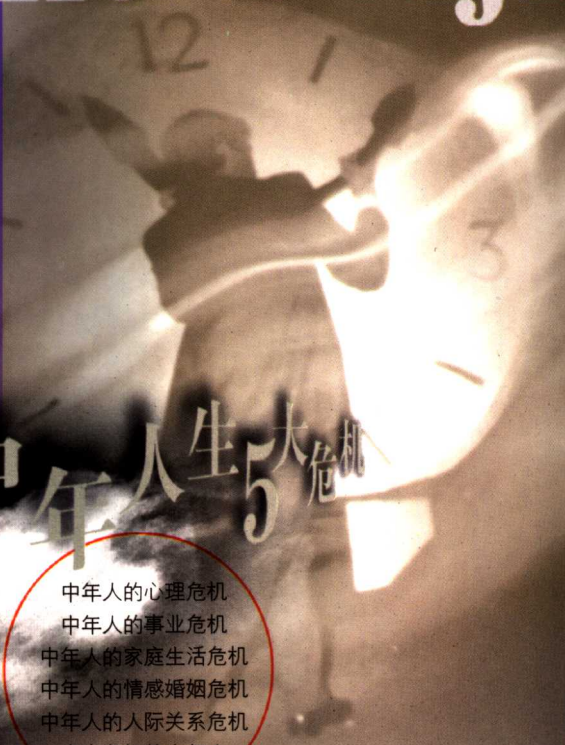
# 走出危机

中年人生透视

# zouchuweiji

黄书泉 著

●安徽人民出版社



## 中年人生5大危机

- 中年人的心理危机
- 中年人的事业危机
- 中年人的家庭生活危机
- 中年人的情感婚姻危机
- 中年人的人际关系危机
- 走出危机的中年人



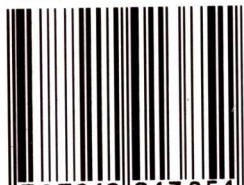
3.11



# 中年人生5大危机

中年，是人生“艰难的年龄期”。尤其是处于社会转型期的当代中年人，不仅有属于社会的问题，更多的是属于自身危机；不仅有属于生活待遇、身体状况等方面的问题，更多的是属于心理、情感、生活方式、精神价值方面的问题。个中滋味，非当代中年人难以体会。本书作者以同龄人的身份，从对自身命运的沉思、感悟和对社会人生剖析的结合中，揭示了当代中年人面临的种种困惑、矛盾、危机，并探讨了解决危机的方法、途径。因此，真诚地面对读者，实话实说，构成了本书的主要特色。一切已经和将要跨越“青春门槛”的从本书中获得有益的启示

ISBN 7-212-01385-4



9 787212 013851 >

ISBN7 - 212 - 01385 - 4/G · 176

定价：10.00 元

责任编辑:曹文益  
装帧设计:宋子龙

## 走出危机

——当代中年人生透视

黄书泉 著

---

出版发行:安徽人民出版社

地址:合肥市金寨路381号九州大厦 邮编:230063

经销:新华书店

印刷:金寨县印刷厂

开本:787×1092 1/32 印张:8 字数:191千

版次:2000年2月第1版 2000年2月第1次印刷

标准书号:ISBN 7-212-01385-4/G·176

定价:10.00元

印数:00001-08000

---

本版图书凡印刷、装订错误可及时向承印厂调换

# 开 篇

## 呵，中年人……

何谓“中年人”？从年龄上讲，这似乎是一个模糊概念。过去人过了30岁，往往就被视为“人到中年”，而现在由于社会的发展、人的寿命的延长，中年人的年龄跨度大大放宽了。联合国科教文卫组织将中年界定为45岁之后。我国一般将40岁到55岁看作是人生的中年阶段。国家在干部提拔、职称评定、工资长级等方面政策常常是以40岁作为青年人与中年人的界线。

其实，“中年人”不仅仅是一个年龄概念，同时也是一个生理、心理概念和社会角色概念。一个中年人的思想感情、生活方式、价值标准等，与青年人和老年人都有着明显区别；一个中年人所担任的社会角色，以及他在其中所面临的矛盾、问题，也明显地有别于青年人与老年人。

当你在生活中既不能像青年人那样潇洒、自在，也不能像老年人那样宁静、淡泊；当你面对外界的诱惑、刺激、挑战，既不能像青年人那样易于接受，勇于参与，也无法像老

年人那样难为所动；当你一方面渴望成功，憋足气力，随时准备向人生与事业的高峰冲刺，另一方面又感到生活太累了，想停下来歇一口气，但又丝毫不敢放慢脚步；当你自以为对人生已经彻悟、超脱，你的心底却有许多抑制不住的欲望、企求、抱负、打算，而当你付诸行动时，你又有了那么多的犹豫、彷徨、观望、权衡；当你既为有一个家而欣慰，为天伦之乐而陶醉，而你时时却又感到生活的艰辛、平淡、单调，渴望走出“围城”；当你既失去了青年人那份闲情逸致，却又常常情不自禁地羡慕、甚至嫉妒青年人进咖啡馆、上舞厅、花前月下谈情说爱；当你围绕着孩子、篮子、炉子奔波劳碌，扮演着“模范丈夫”或“贤妻良母”的角色时，你的心里却在这一切自我解嘲，无可奈何；当你一方面感到生活中能够无话不说的知音已越来越少，同辈中人都躲在自己的围城里，不禁有一种深深的孤独感，而另一方面，你又被那么多的社会关系、家庭关系缠绕着，规定着你必须扮演不同的社会与家庭角色，你感到精疲力竭，你仿佛是在为别人、为家庭而活着……当你处于这种种生态心态之中，你就是一个今日的中年人，当你理解了这一切，你才理解今日的中年人。

人的存在有时间性，人是一种时间性生物。有时间性的人意味着有现时。但现时绝不会停留在自身。现时来自过去，过去已经基本决定了现时形成的必然趋势。每一现时之中始终形成着新的现时，被称之为未来。故有时间性同时意味着：有过去和未来。人既无法摆脱自身的过去，又无法不走向未来。而中年人正处于过去与未来的交叉点上。

呵，中年人，矛盾的、尴尬的、沉重的中年人！

人们常常用“年富力强”来形容中年人。作为社会角色的中年人，他们对社会所承担的责任、所作的贡献，已为社会广泛承认、重视。就中年人的思想成熟、经验丰富、能力积累、目标确立诸方面而言，社会完全有理由要求中年人承

担更多的责任，作出更大的贡献。但是，也正因为中年人担任着这样的社会角色，才使他们产生了种种困惑、矛盾、冲突、危机，而这一切却又常常不为人所理解。这就使许多中年人陷入了一种尴尬的处境：他们既要按照社会的期待与要求扮演一个强者的角色，一个成功的奋斗者角色，而实际的种种困境又使他们步履维艰，甚至身心交瘁。遗憾的是，人们往往对后者注意不够，因而中年人更需要理解。

处于社会转型期的中年人，不仅有属于社会的问题，更多的属于自身危机；不仅有属于生活待遇、身体状况方面的问题，更多的是属于心理、情感、生活方式、精神价值方面的问题。今日中年人问题与小说《人到中年》中的陆文婷、傅家杰们有相似之处，但更多地属于改革开放社会中的问题，属于走向现代社会进程中的问题，属于具有鲜明当代色彩的人生与人心问题。换言之，社会不仅需要关注和解决中年人的譬如待遇、职称、工资、住房之类实际问题，而且要关注和解决他们的许多属于心理、精神、事业、家庭、爱情、观念、习惯方面的问题。社会不是仅仅将中年人视为年富力强的社会角色，还要将他们看作是一个个充满矛盾、困惑，处于尴尬与危机阶段的活生生的个人。这就首先需要了解中年人的“自我”。

因此，我们需要一本关于中年人的书。

这年头，写（编）书的人很多。充斥于大小书店、书亭、书摊上的关于人生、事业、爱情、理想、修养诸方面的书，已引不起人们的兴趣，尤其是中年人的兴趣。也许这些书主要是为青年人写的，所以常常具有说教与指导的面孔。而中年人不需要说教与指导。他们需要的是理解，而当他们寻求理解时，却发现没有属于自己的书。

人们赞美“青春万岁”，“潇洒走一回”，“我把青春赌明天”；歌咏美丽的夕阳，金色的晚年。而人生最重要的阶段——

中年，却似乎被遗忘了。梦想，是属于青年人的，辉煌，是属于老年人的，而正在梦想与辉煌之间艰难拼搏的中年人却似乎什么都不是。当作为社会角色的中年人为众人所注目时，作为自我的中年人的生态与心态，包括他（她）们的困惑、矛盾、危机，却只有自己去咀嚼个中滋味。

于是，有了这本小书。作为中年的一员，笔者努力去描绘出自己同龄人的生态与心态，努力从理性思索与个人感受体验的结合中去剖析当代中国中年人的问题，同时，也是“认识你自己”的一种探索。如果它能引起中年人思想感情的某些共鸣，引起社会对中年人问题的更多关注，那么笔者的写作目的也就实现了。

# 目 录

开 篇 呵，中年人.....	1
第一章 “四十而惑” .....	2
—— 中年人的心理危机	
1.1 “艰难的年龄期” .....	2
1.2 一位中年知识分子的自白 .....	6
1.3 “我不知道风是在哪一个方向吹” .....	9
1.4 双重人格：在传统与现代之间.....	14
1.5 更加沉重的选择.....	21
1.6 “转变的象征” .....	25
第二章 悲壮的进军曲 .....	29
—— 中年人的事业危机	
2.1 三十而未立的悲哀.....	29
2.2 机遇，碰到了“内在的阻力” .....	35
2.3 红道：何时熬到副厅级？ .....	40
2.4 黄道：“下海”与“上岸” .....	43
2.5 白道：著书不甘为稻粱谋.....	50
2.6 雇佣自己：生命不能承受之重.....	54
2.7 成功者的苦恼.....	61
第三章 “围城”中人咏叹调 .....	70
—— 中年人的家庭生活危机	
3.1 “我想有个家” .....	70
3.2 婚姻：走向家庭的冒险.....	78



3.3	“贫贱夫妻百事哀” .....	84
3.4	锅瓢碗勺碰撞曲 .....	93
3.5	既当孝子，又要“孝”子 .....	99
3.6	当或不当“贤妻良母”的中年妇女 .....	106
3.7	渴望走出“围城”的中年男人 .....	111
<b>第四章</b>	<b>“不谈爱情”与“懒得离婚” .....</b>	<b>119</b>
	—— 中年人的情感婚姻危机	
4.1	“没有激情的爱是长不大的” .....	119
4.2	中年夫妇性生活变奏曲 .....	129
4.3	离婚·复婚·再婚·懒得离婚 .....	137
4.4	中年男人的“外遇” .....	146
4.5	红杏出墙的中年女人 .....	158
4.6	由《廊桥遗梦》引发的思绪 .....	164
<b>第五章</b>	<b>孤独的“自我” .....</b>	<b>170</b>
	—— 中年人的际关系危机	
5.1	现代人的孤独感 .....	170
5.2	“知音少，弦断有谁听？” .....	175
5.3	怀旧，是为了逃避孤独 .....	184
5.4	“八小时之外”的寂寞 .....	189
5.5	自我实现者还是变态人格？ .....	193
<b>第六章</b>	<b>风景这边独好 .....</b>	<b>201</b>
	—— 走出危机的中年人	
6.1	中年：人生的桥拱 .....	201
6.2	“人生从四十开始” .....	207
6.3	简化人生：有所为有所不为 .....	213
6.4	不要爱情，珍惜家庭 .....	219

---

6.5	学会孤独，寻找自己的“活法” .....	225
6.6	迎接老年，拒绝衰老 .....	235
	后 记 .....	242

在一个人的后半生中，往往会出现一些奇怪的、意想不到的复杂问题。这时候他的主要任务是围绕一套新的价值重新调整他的生活。从前用于适应外部生活的心理能，现在必须用来投入这些新的价值中。

一个人在前半生的问题主要牵涉本能的适应，而一个人在后半生的问题却常常与对自身存在的适应有关。

—— [瑞士] C·荣格

# 第一章

## “四十而惑”

### ——中年人的心理危机

#### 1.1 “艰难的年龄期”

现代著名画家、文学家丰子恺先生曾在一篇题为《秋》的散文中写道：

自从我年龄告了立秋之后，两年来的心境完全转了一个方向，也变成秋天了。然而情形与前不同：并不是在秋日感到像昔日的狂喜与焦灼。我只觉得一到秋天，自己的心境便十分调和。非但没有那种狂喜与焦灼，且常常被秋风秋雨秋色秋光所吸引而融化在秋中，暂时失却了自己的所在。

这里作者描绘了自己迈入中年后的安宁、平和的心境，它常常被视为中年人成熟的标志。“四十多岁的人了，还像青年人那样冲动、情绪不稳定！”“都是中年人了，心里还这么躁动不安！”我们经常听到类似的对某些中年人的指责。于是，在整个社会的印象中，中年人是思想成熟、行为适中、情绪稳定、心理平衡、性格平和的一群。“四十而不惑”——孔老夫子两千多年前就给中年人定了性。

这种看法自有其道理。心理学的研究也告诉我们：个体

在童年时期，尚未形成自觉的自我意识，他对客观外界事物的反应是自发的，接受是被动的。到了青年时期，自我意识开始觉醒，他开始寻找、发现、确证“自我”，这是个体成长、个性形成的标志，瑞士心理学家C·荣格称之为“精神的诞生”。历来心理学家与社会学家将青年时期看作是人生的最危险阶段，因为随着青年的自我意识的觉醒、增强，他与外界的同性便逐渐消失，而代之以与外界的冲突、不适应、不协调。当青年人以旺盛的精力和激动的心情来寻找、确证他自己的时候，在整个青春期内，精神承受着问题和烦恼，决定与选择，需要对社会生活作出各种不同的适应，而由于青年个性刚刚开始形成，自我意识还未确立，他的承受力与适应力都比较弱，这就产生了众多的令社会与家庭关注的青年人问题。而一般来说，人到中年，或多或少都能够成功地适应外部环境，思想比较成熟。中年人在事业上已经站住了脚，已经结婚并有了孩子，并且积极参与公共事务和社会活动。所以人们往往认为：除了某些偶然的挫折、失望和不满，中年人一般都处在一种相对安定的状态中，而不至于像青年人内心充满焦躁、不安、冲突，行动富于摇摆、反复、狂热。尤其像丰子恺这样深受佛教思想影响、将人生艺术化的艺术家，心境自然像秋日般的和谐、宁静了。

但这只是问题的一个方面。真理都是相对的，不断发展的，尤其是对活生生的、独特的、不断成长的、被拜伦称之为“世界上最奇妙的现象”的人的认识。即使在自然界，春天也会存在冬日的寒冷，秋日也有夏季的燥热。更何况人呢？可是，人的深层本质常常被表面现象所掩盖，社会需要、传统观念、习惯力量又时时在巩固这种掩盖。久而久之，便形成了一种对中年人固定的观念，社会与他人以此来要求中年人；中年人呢，则必须以这种形象来规范自己。也许你的内心处于紧张的冲突之中，充满了躁动、不安、不满、渴望，但

是你必须保持平静，克制自己言行，维护自己“不惑之年”的形象！

然而，“中年是人生的危机阶段”，这决非一句危言耸听的话，而是现代心理关于中年人研究得出的不同于以往的结论。中年人要真正认识自我，首先要面对这一事实。

第一个认为中年阶段处于人生心理最危机时期的是瑞士心理学家C·荣格。以往的心理学家们很少注意到人生这一重要阶段，他们宁可集中精力专门研究幼儿、童年、青春期和老年。只有极少数心理学家愿意从事中年心理学的研究，荣格就是其中一位。荣格说，他不能不关心这一问题，因为他的病人有许多（大约三分之二）正处在这一人生阶段。在《人生的各阶段》一文中，荣格报告说：“根据统计表上所显示的情况看来，患有精神忧郁症的病人，其年龄差不多都是四十岁左右。而患有心理症的妇人则要比这更年轻一点。我们发现在此一生命期中——35岁与45岁之间——人心中正酝酿着一项重大的改变。”据荣格透露，他的病人中有许多是那些在事业上取得了杰出成就的社会名流，这些人往往才智出众、富于创造力，为什么他们反倒需要向荣格求教？这是因为正像他们在同荣格的私人谈话中承认的那样，生活不仅使他们丧失了热情和冒险的精神。（这还可以被认为是由于年龄的缘故）而且生活本身也完全失去了意义。从前他们认为极为重要的事情，现在已不再显得重要。他们的生活似乎完全是空虚的和没有意义的。他们因此感到抑郁沮丧。（参见《荣格文集》卷十七：《人格的发展》）

自荣格之后，越来越多的心理学家开始注意对中年人心理的研究。据前苏联心理学家伊·谢·科恩在《自我论》（三联书店1986年12月第1版）一书中所述，国外的心理学文献对“中年危机”有大量的论述，并习惯地把它划在40岁至50岁这个年龄期。在该书中，科恩介绍了前苏联心理学家穆

兹德巴耶夫的研究成果：在关于人生意义的看法和对生活的满意程度的测试中，对自己生活意义最不满意的是25岁以下的人，这显然是与进入成年和走上独立生活所带来的困难有关。25岁至30岁，这种困难得到克服，人们感到自己的生活最有意义、最充实。30岁以后出现新的矛盾：最初获得的生活成就和抱负已经是明日黄花，劳动和生活变得平淡无奇，结果使得生活意义感和充实感再度下降。50岁以后，已经积累的经验允许较现实地评价期望和成就的对比关系，人们开始对自己的生活道路进行某种总结，这时人会重新感到自己的生活道路是有意义的，生活是如意的。

当然，对个体心理的考察是因人而异的。法国心理学家查佐分析了人们描述自己由青年过渡到成年的用语之后发现，在这方面存在两极。对于一些人，成年意味着“自我”的扩大，活动领域的丰富，自制力和责任感水平的提高，简言之，意味着自我实现。另一些人则相反，他们强调的是适应形势，迫不得已，是往日轻松自如感和情感表现自由的丧失等等。但就大多数现代心理学家对中年人的心理研究报告来看，与少年、青年、老年相反，中年属于人生心理最危机时期。其一般症状特征是：焦虑、忧郁、压抑，对生活与自身的怀疑、失望，由此产生的严重的失落感、幻灭感，反复的自审、自责、情绪的不稳定，由期望而产生的心灵躁动和由克制而带来的心灵压抑，种种互为矛盾、对立的思想、念头在心灵导致紧张冲突，等等。总之，对许多人来说，中年，是人生“艰难的年龄期”。

心理学家的结论说到底只是一种理论，本书面对的是现实的中年人。下面，就让我们走进当代中年人的心灵深处，听听他们的内心独白吧。

## 1.2 一位中年知识分子的自白

H君，男，1952年出生，当过“老插”、工人、民办教师、机关办事员，恢复高考制度后，考上大学，继而又考上名牌大学研究生，获得文学硕士学位，现在某大学中文系任教，第二职业则是一家公司的副经理，属于“业余下海”的那种。

老H“下海”是从他的40岁生日之后开始的。在这前，他是个“躲进小楼成一统，管它冬夏与春秋”，公认的做学问的料，而且学问也做得有些起色，先后在国家及省级报刊上发表几十篇论文，并出版一部专著。何以40岁一过，他竟换了一个人呢？我带着这个问题采访了他。

老H首先拿出一枚自制的印章给我看，上面刻着：“四十而惑——×××四十生日立”的字样，由此他滔滔不绝地说开了：

“你我都到了所谓‘不惑之年’，可你相信孔老夫子的话吗？‘四十而不惑’，那是扯淡！我看人只要活着，就没有‘不惑之年’，这几年我是越活越惑，所以才在生日时刻了这枚印章，反其意而用之，权当作自嘲吧！”

“惑者，一谓困惑，二谓诱惑。先说困惑。我这个人喜欢凡事探究为什么，用眼下一句流行话叫‘讨个说法’，——这也许就是可悲的‘知识分子情结’！——可这几年许多事越探究越困惑。报上说现在处于‘知识爆炸’时代，有时接受信息越多，反而越是困惑。譬如，这份杂志上大谈多吃糖的好处，那张报纸却在介绍多吃糖对身体的害处；今天有人主张长跑，明天又有人说长跑对身体无益；这篇文章主张教育子女要严，那位作者又主张顺其自然；在求知上有人主张要刻苦读书，有人宣告现代人的创造智慧第一来自于交谈，第二来自于通信，第三才是读书……这些信息单独看来似乎都有



道理，同时接受却又使我无所适从。

“当然，单是这些属于生活知识指南方面的困惑，倒也没什么，他姑妄言之，我姑妄听之罢了！真正使我困惑的还是社会现实：深圳一桌‘豪门宴’花费18万元，‘大款’一条爱犬花费30万元，全国尚有5千万农民没有解决温饱问题；山区的孩子穷得上不起学；明星一次出场价上万，教授一年工资不过六千；有市场价值的书能赚钱，但不算‘科研成果’，而算科研成果的书社会不需要，作者贴钱出版；买书的没有钱，有钱的不买书；学富五车的学者因写书而贫穷，斗大字不识的书商因卖书而发财；有人辛辛苦苦做了几年生意挣的钱，不如手中有钱的人一个电话、一张字条来得快；在单位吊儿郎当的人在社会上左右逢源，兢兢业业干好本职工作的人门庭冷落，无人理睬；人人都希望自己的孩子有个好教师，可谁都不愿将来孩子当教师；许多端铁饭碗的人都在叫穷，可大家又都在依赖、力保铁饭碗；人人都在讨伐‘吃喝风’，可轮到自己又都抱着‘不吃白不吃，白吃谁不吃’态度……

“矛盾、错位、怪圈、反差、悖论，不管怎么形容，总之，这年头叫人困惑，百思不得其解的事太多了！”

“‘不是我不明白，是这世界变化太快’，也许可以用这两句流行歌词来解释。

“再说诱惑。这年头诱惑人的东西太多了！职称、工资、住房、出国、金钱、股票、高档家具、时髦服装、现代化的娱乐消费……随时随地展现你的面前，充斥于你的耳边，缠绕在你的心头，使你躲不开，放不下。正像广告上说的‘挡不住的诱惑’！请问，芸芸众生又有几人不为商品社会的五光十色所动呢？我辈做学问的中年人既食人间烟火，便也不例外。孔子称颂颜回‘贫居陋巷，箪食瓢饮，而不改其乐’，那是‘圣人’，那是在男耕女织、其乐融融的小农经济社会。而