



绿色生活读物

心理健康系列

丛书总主编：吴明霞



圆满之道

——中、老年人心理困惑与自我调适

*Yuanman Zhi Dao Zhonglunianren
Xindi Kuxiao Yu Ziwu Tiaoshi*

向程 著

如何应对悄然发生的身心转变，

如何实现从“困惑”到“不惑”的心态转换，

心理专家为你解惑支招，

让中、老年人安享晚年生命历程。



重庆大学出版社

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



圆满之道

——中、老年人心理困惑与自我调适

*Yuanman Zhi Dao Zhonglaoonianren
Xinli Kunhuo Yji Ziwu Tieshi*

向程 著

重庆大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

圆满之道:中、老年人心理困惑与自我调适/向程

著. —重庆:重庆大学出版社,2013.10

(惠民小书屋丛书·心理健康系列)

ISBN 978-7-5624-7603-0

I. ①圆… II. ①向… III. ①中年人—心理保健 ②老年人—心理保健 IV. ①B844.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 164969 号

圆满之道——

中、老年人心理困惑与自我调适

向程 著

责任编辑:杨敬 版式设计:敬京

责任校对:谢芳 责任印制:赵晟

*

重庆大学出版社出版发行

出版人:邓晓益

社址:重庆市沙坪坝区大学城西路 21 号

邮编:401331

电话:(023) 88617190 88617185(中小学)

传真:(023) 88617186 88617166

网址:<http://www.cqup.com.cn>

邮箱:fxk@cqup.com.cn(营销中心)

全国新华书店经销

重庆市国丰印务有限公司印刷

*

开本:890×1240 1/32 印张:5.25 字数:130 千

2013 年 10 月第 1 版 2013 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5624-7603-0 定价:15.00 元

本书如有印刷、装订等质量问题,本社负责调换

版权所有,请勿擅自翻印和用本书

制作各类出版物及配套用书,违者必究

前言

人到中年：减法生活与休克疗法

中、老年一般指人类在 40 岁以后的一个漫长的生命时期，古话“四十而不惑，五十而知天命，六十而耳顺”便是对人类中年以后生命历程的简短描述。概略地讲，进入中年的标志是“不惑”，达成中年的标志是“知天命”，结束中年的标志是“耳顺”。

关于“不惑”这个词，在《论语》的不同场合都有过阐述，有所谓“仁者不忧，智者不惑，勇者不惧”的说法。直观地理解，“不惑”就是对人生、对事物不惶惑、不困惑。“知天命”是指能够了解生命、人生及世界的意义与规律，能做到“随遇而安，知足常乐，顺应自然”。“耳顺”则指不再执着于个人的意志和立场，能听得进不同的意见，并接纳新事物、新观念，内心变得柔软起来。

著名女作家海男曾写过一本关于男人的书——《男人传》，试图在书中全面地解构男性生活。这是一本有趣的书，书中生动地描述了男人一生的发展脉络：

“10 岁之前的男孩是从裤裆里看世界的，他们高度关注自我，以及自己与这个世界的关系。随后，他们一路奔跑到 20 岁，开始了追逐浪漫爱情的岁月，渴望并寻找到自己的另外一半。男人在 30 岁左右进入与‘权

力’‘金钱’‘美色’和‘成就’有关的角逐场，在角逐中前行，一路风景不停留。当他们到了40岁时，功成名就，便拥有了炫耀的资本，成为别人的人生导师。50岁以后的男人不再为那些外在的利益或目标而疯狂，他们回归到一种不紧不慢的休闲生活或游戏生活状态。到了60岁左右，男人们陆续回到了出发地，他们常与家人、邻友或早年的玩伴为伍。70—80岁以后的男人则坐在轮椅上回忆人生岁月的点点滴滴，儿孙满堂，安享天年。”

无论是从“不惑”到“知天命”，还是从“追逐”“炫耀”到“游戏、休闲人生”，要实现中年时代的这一重要转变，需要以智慧为支撑。这里所说的智慧不是简单的学问，更不是小聪明，而是大智慧！大智慧的核心内涵，是对生命的成熟思考、理性判断，是对过往经历与成败得失的反思，是对世间万事万物存在法则和人性规律的客观认识和觉察。

问题是——我们如何获得这一智慧？

现代哲人们给出的解决之道是：用“减法”来生活。欧文·亚龙则建议我们主动尝试“休克疗法”。

“减法”观点认为，人在中年之前是用“加法”来生活的，也就是说，我们需要不断地从这个世界获得不同资格，寻找自己的位置，学习他人的经验，拥有更多的财富、情感、权力与名誉。在此阶段，伴随我们的是金钱、爱情、旅馆、美酒、香烟、风景、证人、影子、舞池、谎言、背叛等，这一切都是“加法”，即试图不断地从外部世界中获得更多的满足。但是人到中年就会发现，感官刺激和物质的东西越多，人越容易迷惑，所以到了40岁、45岁，或者50岁，我们就要使用“减法”。

我们内心就像一栋房子，刚刚搬进去的时候，都想要把所有的家具和装饰摆在里面。当有一天我们发现这个家摆得像个乱糟糟的胡同，没有

地方放我们自己，自己已被这些东西奴役、淹没了时，我们就会开始舍掉那些不想要的东西。这其中包括舍弃不想交的朋友，拒绝不想做的事情，放弃不想挣的金钱，抛开不想受的委屈……当敢于舍去的时候，人才接近自己真正的内心世界。

“减法”生活有一条简单的规则，即，但凡不是你心灵深处真正需要的东西，都要舍去。

这似乎有些难！不仅难在不舍，也难在不能识别哪些东西是我们心灵所需要的，哪些东西是我们不需要的？但不管怎样，只要我们放松下来，作出开始过“减法”生活的决定，内心真正的需要就会慢慢地浮现出来。

年满46岁的W女士在《解密梦语》节目中，用自己的一个梦讲述了自己的中年困惑，揭示了自己内心深处的真实选择。

她报告说：“我梦见自己独自一人在家里……室外春暖花开，有一些雨水顺着墙缝浸入室内，于是找来隔墙的邻居（一位大学男同学）来填补墙上的缝，不料他却在墙上开出了一个通向隔壁房间的圆形孔洞。这自然很不合适！我从社会上找来专门补洞的维修人员，经他维修后我惊奇地发现，墙上的洞没有了，那堵墙变成了玻璃幕墙，屋里透亮，从外面窥视室内情形，一览无遗……接下来，我就来到一个演艺礼堂，这里似乎正在举行舞蹈表演，我发现来参加表演的女人不仅很多，而且都很年轻，她们正在做眼膜、化妆什么的，排号等待上台……于是我从礼堂出来，走下阶梯，独自漫步找寻回家的路……当我体验到心中隐约的孤独、失落与伤感时，身体突然变得很轻很轻，从地面飘向半空。这时，优雅的音乐从耳边响起，姿态变得优美而轻盈……我内心紧张、惬意、兴奋不已。一只只美丽的天鹅，从远处飞来，围绕在我的身旁，陪伴我缓缓飞翔。”

在这个梦中，W 女士在自己潜意识的帮助下，一步一步地做人生的减法，舍去不必要的东西，直到产生觉醒体验，发现了新的自我价值。

梦中的“家里”“房子”，象征着 W 女士的自我空间；“独自一人”代表孤单而寂寞的心境，这是人到中年难以避免的人生境遇。此时，孩子长大成人，不再需要母亲过多的照顾；丈夫或者因忙于工作而疏于关注妻子，或者漫长的婚姻已经将爱的激情转化为淡淡的亲情。因此，W 女士的内心出现了“空巢体验”，与外部世界的“春暖花开”形成鲜明的对比。

“雨水”是天上的甘露，象征着来自男性世界的情爱。“雨水顺着墙缝浸入室内”指 W 女士感受到了来自男性的情感诱惑或情感渗透，对于处在婚姻生活中的 W 女士而言，这是不安全的。于是她舍弃交往，将自己融入与某个“大学男同学”的关系中，参加同学聚会，以此避免情感上的危险。毕竟男同学是自己知根知底的人，想必不会对她有别的企图。

结果怎么样？这位大学男同学居然在她的情感空间中，开了一个“洞”！

梦中，墙上只是一个“孔洞”而不是“窗户”或别的“暗道”，表明 W 女士与那位男同学仅仅有“偷情”的可能性，即思想和情感上的“出轨”，但并未涉及男女之间的性关系。于是 W 女士又一次选择了舍去。

她找来婚恋情感问题专家（专业维修人员），帮助自己处理与那位男同学的情感关系。通过这一过程，W 女士与男同学交往的“危险”消失了，并有了一种转变：她不再像过去那样防御和封闭自己，内心变得开放、明快起来。这一转变在梦中表述为：“我惊奇地发现，墙上的洞没有了，那堵墙变成了玻璃幕墙，屋里透亮，从外面窥视室内情形，一览无遗……”

接下来，她来到一个“演艺礼堂”，即试图将自己融入广阔的人际交往世界中，放弃并不再追求具有特定指向的男女之情，旨在尽情表达少女

般的自我,展示作为女性的魅力。但是,W女士不得不再次承认,这里竞争激烈,是属于众多年轻、漂亮女孩子的地盘,机会不再青睐自己这样的“资深美女”,她将再次面临舍去。

梦中用“从礼堂出来”“走下阶梯”“独自漫步”“隐约的孤独”等几个词汇,恰如其分地勾勒出W女士再次舍去之后的心境。对一个拒绝了外部世界的男性诱惑、放弃了婚外恋情,走出自我封闭而又不得不面临中年女性这一尴尬角色的W女士而言,再次自动放弃是何等的不舍与不易!但是,W女士没有别的选择,情绪降到最低点,甚至可能是绝望到极点,因为她似乎舍去了一切的一切,只能在悻悻中寻找“回家”的路。

这里的“回家”不等于现实的回家,它只是一个隐喻,即,W女士要为自己的心灵寻找一个感情的归属地或者一个精神家园。

当我们把人生的“减法”做到了极限,就达到了一种被称为“存在主义休克治疗”的境界。在这个状态,不论我们是被迫放弃,还是主动舍去,似乎都失去了那些曾经赋予生命意义和价值的所有东西,而接近“死亡”的境地。此刻的W女士正好处于这个境地。

于是,转折出现了!W女士“身体突然变得很轻很轻,从地面飘向半空。这时,优雅的音乐从耳边响起,姿态变得优美而轻盈……”这是对一个人精神升华过程的精彩描述,梦中的“半空”指一个人思想和精神的高度。当她很深刻地体验到“失落与伤感”时,一种本真的力量开始苏醒,那是一种承担并享受孤独,直面失去和人生真相,将生命的本能升华为艺术创造的力量。

能够承担孤独的人,才会有真正的知己与朋友。当W女士接受了内在生命力量的召唤,放弃心灵中不需要的既往迷恋追求的东西时,象征纯洁、友谊与脱俗之爱的“天鹅”便来到了她的身边。由此,她便有了许多

的同路人。

这个梦揭示了中年生活的秘诀：心灵房间要有一扇可以俯视墓地、丧失或舍去的窗户，那会让一个人的头脑保持清醒并富有自我觉醒的大智慧。所有伟大的哲人穿越历史的长河并以不同的方式提示我们，舍去既有的东西犹如“结束”和“死亡”。它固然会给我们带来痛苦的挣扎与恐惧，但也正是这种舍去，可以从精神上拯救我们，并帮助我们翻开中、老年生活新的一页。



第一章 悄然发生的转变

第一节 衰老焦虑:生理的,还是心理的? /1

第二节 女性更年期的身心困惑 /7

第三节 男性更年期的心理保健 /13

第四节 老年心理危机的七种表现 /17

第二章 焦虑、意义、责任与选择

第一节 在关系中治疗 /27

第二节 同理心的力量 /33

第三节 正视人生遗憾的价值 /40

第四节 生死无常与此时此地 /44

第三章 婚姻、家庭与亲情

第一节 亲情与爱情 /51

第二节 亲情中的倾听与表达 /54

- 第三节 性与老年情感生活 /59
- 第四节 家庭系统的动力法则 /66
- 第五节 老年家庭关系的经营 /70

第四章 疾病、健康及孝道

- 第一节 老年情志养生与保健 /84
- 第二节 老年疾病及其日常调理 /90
- 第三节 老年痴呆症的预防与治疗 /100
- 第四节 儿女孝道之新解 /109

第五章 终极信仰与临终关怀

- 第一节 终极信仰与圆满之道 /119
- 第二节 死亡对于人生的意义 /123
- 第三节 临终关怀及应对 /133
- 第四节 悲痛、哀悼与葬礼 /142

参考文献 /152

(代后记) 丧亲之痛——清明祭 /153



第一章 悄然发生的转变

第一节 衰老焦虑：生理的，还是心理的？

我们到 50 岁时是什么样子呢？60 岁、75 岁呢？对于远未接近这些年龄的人来说，这是难以设想的。到目前为止，也没有一部权威的著作能够提前告诉我们，中年以后的人生是什么样子，应该怎样安排自己的日常生活。因为，包括事业、家庭、爱情、生活起居与个人嗜好在内，每个人的生活皆因人而异，各有各的人生秘诀，没有统一的生活参照目标。

另一方面，大量的医学信息、资讯，以及家人的话语与叮嘱，一再强调中、老年人应该如何尽早戒除不良嗜好，保养身体，关注健康，似乎我们的生命在年过半百之后，就会一下子变得脆弱起来！这是一种来自环境或

他人的衰老暗示。就笔者而言,虽然平时没有特别地去感受和思考衰老问题,但在最近就诊的来访者中,一些带着孩子来的来访者开始让孩子叫我“爷爷”,而不是“叔叔”或者“伯伯”了。这多少让我有些惊讶:“我真的有那么老吗?”不禁有些焦虑。不过,对于一个年过五十的人而言,这种情形是难以避免的。

无论我们承认与否、接受与否,从生理医学的角度来说,衰老是中年以后的必然趋势,是一个生物学事实。

其实,真正给我们生活带来困扰的不是生理上的衰老,而是对衰老的心理反应。对于衰老,因当事人对生命过程的理解不同而有不同的反应,而在所有的反应中,一些是接受,另一些则是抗拒或回避。我们把“对衰老的抗拒和回避反应”统称为“衰老焦虑”。譬如,老同学一见面聊天,说到彼此近期的状况时,经常听见这样的感慨:“哦,我现在已经不行了,雄不起啊!”对方可能会否认或安慰:“哪里哟!可别这么说,你小子还年轻着呢……”这实际上就是变相地表达出了对衰老现象的心理抗拒,反证了“衰老焦虑”的存在。

人本主义心理治疗家卡尔·罗杰斯在他 75 岁的《自述》中写道:“我很清楚自己明显老了。但是在内心的许多方面我与过去仍然还是同一个人,既不老也不年轻……”罗杰斯在 65—75 岁期间表现出独有的学习性、活跃性、探索性与创造性。他创立了“人类研究中心”,举办了“以人为中心疗法”的深度工作坊,并且撰写了比过去的任何十年都要多得多的论著,包括出版了 4 部专著、约 40 篇论文和几部录像。由此看来,“不服老”是对衰老的抗拒,就本质上来说,是关于衰老的焦虑反应。而承认自己衰老的事实并坦然面对,又不因为衰老而放弃自己的主动追求,是一种比较好的心态。

所以,判定一个人在精神上、心理上是否衰老的最直观的方法,就是

看他(她)对“衰老话题”是否作出敏感的反应,是否放弃主动生活的态度,而不是看他(她)是否承认自己已经衰老。

“衰老焦虑”的表现方式可能是外显而直接的,也有可能是隐秘而象征性的。尽管每一种表现都跟生理上的不适及生活中的某些现实变化有关联,但“衰老焦虑”绝不等于衰老事实本身。也就是说,临床观察中发现的各种各样的衰老反应,绝大多数属于精神或心理衰老现象,而不是单纯的生理问题。

中年以后的“衰老焦虑”主要有如下六个方面的典型表现。

1. 疑病暗示

身体发福、体力下降,衰老带来不良的躯体感受,关于疾病的自我暗示增多,导致特异性或者广泛性的疑病焦虑频频出现。

2. 睡眠障碍

失眠或者嗜睡,带来对入睡问题的各种焦虑反应,出现“强迫重复型”失眠,即因担心失眠而带来恶性循环式的、持续性的失眠。

3. 自我怀疑

食欲及性欲减退,引发生活倦怠,怀疑自己的性能力与性魅力,诱发各种心因性的性功能障碍。

4. 双趋效应

意识到新的“竞争者”出现,导致“明日黄花”型自我体验增强,由此

引发关于职业、社会、情感角色的不安全体验,表现为“回避”和“控制”并存的双趋反应。

5. 心理退行

作为对失去安全感和对外部世界把控力的补偿,生活上表现出对家人的病理性依赖,情感诉求剧增,甚至出现“老还小”等行为特征。

6. 神经性过失

孤独寂寞、空虚无聊、敏感多疑,记忆力减退,自我价值丢失,情绪自控力减弱,频繁出现口误、笔误、遗忘和其他神经性失误行为。

那么,作为一种心理反应,“衰老焦虑”究竟意味着什么呢?美国著名的存在主义哲学家罗洛·梅曾经风趣地说:“在没有什么可焦虑的时候,人们总是试图焦虑点什么。”这句话道出了“衰老焦虑”的本质,即,基于一种潜意识的自救本能。“衰老焦虑”是对“关系脱落”和“价值丧失”的一种代偿,它促使人们在令人痛苦的焦虑中发现人生新的起点,重建生活的价值与意义。Z女士的故事就是一个具有代表性的案例。

Z女士46岁,来自一个美丽的山城,依靠和妹妹一起共同创业十余年,现今拥有一家颇具规模的百货超市和一个看似美满的三口之家。她的丈夫是一位成功而忙碌的地产商人,年满18岁的独生女儿在当地一家著名的大学就读金融专业。问题是,就在女儿上大学之后,Z女士出现了被称为“惊恐发作”的焦虑症状。她常常没有任何缘由地出现恐慌、躯体不适、头脑发懵、手心出汗、食欲下降、失眠心悸等症状;脾气暴躁,总是伺机与丈夫发生冲突;身体快速消瘦,怀疑自己将不久于人世。过去她很感兴趣的业余活动——打麻将也已无法调动起她的任何兴趣,甚至一坐上麻

将桌,上述症状就会猛然袭来。

于是,她放弃了自己过去已经习惯了的人际交往模式,将超市交给妹妹全权打理,自己专心致志地就医看病。同几乎所有的神经性焦虑患者一样,Z女士尝试了各种医学手段来治疗自己的躯体不适与焦虑症状,结果都没有疗效。最后,她选择来看心理医生。

她说,自己来看心理医生的理由,不仅因为上面那些折磨她的症状,而且因为自己这种焦虑症状和悲戚的情绪,已经严重地影响了女儿的学习。每逢周四或周五,Z女士就急切地盼望女儿回家团聚,而每到周日下午母女离别的时候,她就会情绪激动,依依不舍,甚至泪流满面。她完全不能理解自己的这种情绪:“那种感觉真的很糟糕,就像生离死别!”

“女儿呢,会有什么情绪反应?”笔者问她。

“她不敢看我的眼睛,心神不宁,几乎是回避着跑开的。我知道她是舍不得丢下我,因为我一直生病,好不了,这让她忧虑不安。”Z女士回答。

“那一刻,你觉得自己是个母亲,还是个孩子呢?”笔者试着问她。

“对,您说得对,我就是不像妈妈了,倒像是孩子。而女儿,她也会说些安慰我的话。她上周告诉我,要是我一直不见好转,她就休学回家来照顾我了。”

本是一种平常的周末告别,却被Z女士体验为“生离死别”,这显然不符合常理。这说明,在Z女士既往的生活中,家庭关系,特别是母女之间的亲密依恋关系对于她来说是多么的重要。

原来在Z女士的眼里,丈夫是一个努力工作挣钱的人,对家庭也很有责任心。她告诉笔者,丈夫无论是在经济还是在感情生活上,都没有任何可以让她不放心、不踏实、不安全的事情,夫妻之间唯一的问题是缺乏情感交流。丈夫在家的时候,除了在日常生活方面需要Z女士的照顾之外,

其余时间总是沉默寡言,甚至闷闷不乐,不太关心妻子的疾苦,使得夫妻关系疏离。

与此形成鲜明对比的是 Z 女士和女儿之间亲密而纠结的关系。一方面,女儿从小到大几乎都只与母亲交流而不会将自己的事情告诉父亲,母女之间可谓无话不说,而且情意绵绵;另一方面,女儿又经常性地与母亲发生口角,让彼此都很伤心和愤怒。相对而言,女儿与父亲则只有偶尔的言语冲突。这种冲突的模式是父亲先“没话找话”似的凑过来说句废话,譬如了解学习情况,女儿则立即用十分对立、不满、愤怒的话拒绝父亲,经典的台词是“你,少来管我!”

而且,Z 女士在幼年曾经有一段和父亲分离的历史。这带来一个问题,她总是与母亲和妹妹这样的女性亲近,而疏远父亲那样的男性。

由此看来,家庭中的唯一男性——Z 女士的丈夫就因“母女合谋”而被彻底“边缘化”了,在许多年前就成了“无人问津”的家伙。而 Z 女士呢,则成了“最重要的人”,是女儿实际意义上唯一的监护人,母、女之间可以充分实现亲人之间的爱、关怀、需要、合作与交流。

这岂不正好! Z 女士却说:“不行啊,女儿不会始终不离开我啊。其实她已经开始看不惯我了,都不正眼看我。自从她上了大学,就好像在躲着我,或者和我作对,好像我是个‘瘟神’或‘灾星’似的……”

Z 女士身上的各种衰老焦虑症状,指出了她对“关系脱落”以及对“孤独”的恐惧。可以设想,如果任由这样的家庭关系模式继续发展下去,其结果是她不仅不能回到与丈夫的亲密关系中,而且也会失去女儿。说得更远一点,基于对母亲这个“榜样”的无意识认同效应,女儿可能在今后的生活中,不恋爱、不结婚,不需要任何一个男人。最后母女相向而泣。这才是真正意义上的孤独与死亡。

因此,作为心理治疗的重要举措,笔者建议 Z 女士保持每周一次的治