

RENDAOZHONGNIAN
HAOHAOGUO

人到中年 好好过

· 中年人必修的12堂课

- ◎ 上有老，下有小，中年人好累
- ◎ 要养家，要创业，中年人好忙



12

蔡建文◎编著

中国三峡出版社

LESSON

人到中年 好好过

中年人必修的12堂课

- ◎ 上有老，下有小，中年人好累
- ◎ 要养家，要创业，中年人好忙

12

蔡建文◎编著

中国三峡出版社

LESSON

图书在版编目 (CIP) 数据

人到中年好好过 / 蔡建文编著. — 北京: 中国三峡出版社,
2005.8

ISBN 7-80099-859-2

I. 人… II. 蔡… III. ①中年人-心理卫生 ②中年人-
保健 IV. ①B844.3 ②R161.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 075360 号

中国三峡出版社出版发行

(北京市海淀区太平路 23 号院 12 号楼 100036)

电话: (010) 68218553 51933037

<http://www.e-zgsx.com>

E-mail: sanxiaz@sina.com

北京永鑫印刷有限公司印制 新华书店经销

2005 年 11 月第 1 版 2005 年 11 月第 1 次印刷

开本: 850×1168 毫米 1/32 印张: 11.25

字数: 200 千 印数: 1-6000 册

ISBN 7-80099-859-2

定价: 18.00 元



别让工作伤了
你
别让金钱困了
你
别让家事缠了
你
中年人的心理包袱
中年人的心理危机
中年人的心理调适
人到中年身体差
人到中年疾病多
人到中年要防病
动荡的婚床
脆弱的婚姻
共酿的蜜果

12 LESSON

前言

据报道，中国有一个怪现象：在一些知识分子集中的研究院、科研院所、大中学校等单位，许多早些年退休的六七十岁、甚至八十多岁的老知识分子还健在，而在职的中年人却有的已英年早逝、魂断壮年了。

北京市疾病预防控制中心最近的调查发现，该市居民总死亡率稳定，但是40~49岁组中年人的死亡率10年来却出现明显的增高趋势，男性增长了73%，女性增长了15%。

在人的一生中，中年应当是一个比较辉煌的年代——事业有成，生活安定，子女长成。但恰恰让我们忽视了的是，中年也是工作压力最大、家庭负担最重、婚姻问题最多的时期。“上有老，下有小，中间有个顶梁柱”，就是中年人状况的真实写照。人们公认在单位里，中年人是骨干，承担着最重的任务，在社会、家庭中，中年人也承受着最重的压力。事业有成者，仍想百尺竿头，更进一步。原地踏步者，急欲冲出困局，跃入新境，一展宏图。如是跌入下岗失业低谷的中年人，更是急于重新就业，撑起家计。“上班疲劳战，下



班打冲锋”，是现在一代中年人工作、生活的形象描绘。

然而，我们的社会，我们的家庭，我们的传统观念，只是一味地要求中年人成为社会的中坚，家庭的顶梁柱，却很少注意中年人的身体与心理健康。我们自古就有敬老爱幼的传统，却从来没有人提出要爱护中年人。世界上有儿童节、老人节、青年节、妇女节……惟独没有中年节！事实上，中年人的家庭负担最重，社会责任最多，心理压力最大，他们需要保持年轻时的活力，需要充沛的精力来支持他们的奋斗拼搏，但是却常常感受到精力不济。儿童有困难可以找父母解决，老人有麻烦可以找儿女商量，惟有中年人不管遇到多大的困难，多大的麻烦，都只有自己硬拼硬熬硬扛，其结果是健康的损害，生命的透支！

人到中年，表面上看起来仍延续青年人的健壮，实际上体能已经进入了由盛而衰的转折期。加上长期承受着巨大的工作压力、生活压力和心理压力，使中年人普遍感到身心疲惫。据统计，发生身体症状、身心疾病、过劳死等毛病的颠峰都在中年，更年期并发症的源头也多肇始于中年期的过劳。而一般所谓的“老年病”也大多发生在中年，而非到老年才发病，只是早期症状还不明显罢了。

在日常生活中，中年人的身心健康往往被人们忽视。人们总是习惯关心脆弱人群的健康状况，如老人、儿童、孕妇等，在很多人的印象里，这些人群的健康状况没有中年人好，而年富力强的中年人仿佛是一个健康的群体。但实际上，中年人的压力大、困难多，健康状况正每况愈下。



前 言

我们社会的中坚力不从心，我们家庭的顶梁柱不堪重负，这不能不引起我们的高度重视。关心、爱护中年人，应该提到与尊老爱幼同等的地位。而作为中年人本身来说，也要认真掌握中年人的生理与心理特点，对自己生理上、心理上以及社会角色上的变化进行自我调节，以更好地适应中年期的工作和生活。善待中年，也就是善待我们的人生！



CONTENTS

第一章 别让压力压垮你——减轻中年人的负担 / 1

- 一、别让工作伤了你 / 5
 - 要成功，但不要精疲力竭 / 5
 - 要竞争，但不要心力交瘁 / 12
 - 名利场上该放手时要放手 / 18
 - 小心压力压垮身体 / 26
 - 给自己减压松绑 / 36
- 二、别让金钱困了你 / 45
 - 幸福不能用金钱来衡量 / 45
 - 莫用健康换金钱 / 53
 - 不要让贪念迷住了心窍 / 57
 - 蹚过家庭财务的“压力坎” / 62
- 三、别让家事缠了你 / 69
 - 尽不完义务的家长 / 69
 - 从生活上解放自己 / 74
 - 家和万事兴 / 77

第二章 心中有泪大胆弹——调整中年人的心理 / 89

- 一、中年人的心理包袱 / 93
 - 人到中年“心太累” / 93
 - 职场搏杀压力大 / 99

· 荣辱毁誉挂心头	/ 103
二、中年人的心理危机	/ 108
“年龄恐慌症”袭击中年人	/ 108
“灰色心理”害人不浅	/ 113
职业枯竭：中年人的流行病	/ 116
抑郁症：像感冒一样普遍	/ 122
强迫症成高发病	/ 125
三、中年人的心理调适	/ 128
做自己的心理医生	/ 128
创造快乐心境	/ 136
缓解心理压力	/ 141
解开自己的“心结”	/ 148
保持年轻心态	/ 157
中年“空巢”也能精彩	/ 162

第三章 人到中年莫硬撑——呵护中年人的健康 / 167

一、人到中年身体差	/ 171
“年富”但“力不强”	/ 171
亚健康缠上中年人	/ 176
疲劳：中年人最大的感受	/ 180
失眠：中年人最多的苦恼	/ 184

早衰：中年人最怕的事情	/ 187
二、人到中年疾病多	/ 191
大病小病找上门	/ 191
生命早谢在半山腰	/ 194
知识分子为何英年早逝？	/ 197
疲劳过度：追逐死亡的游戏	/ 203
猝死：谁让生命列车中途出轨？	/ 205
恶性肿瘤虎视眈眈	/ 208
糖尿病从中年开始	/ 211
三、人到中年要防病	/ 213
锻炼不是老年人的专利	/ 213
科学生活少疾病	/ 217
中年应作大“检修”	/ 220
中年人切莫硬熬	/ 224
有张有弛远离“过劳死”	/ 226
常见疾病重点防治	/ 231
平静度过更年期	/ 238

第四章 夫妻携手路好走——善待中年人的婚姻 / 251

一、动荡的婚床	/ 255
中年暴发“婚姻危机”	/ 255

CONTENTS

中年“家变”原因多	/ 259
离婚了，不见得就解脱了	/ 263
二、脆弱的婚姻	/ 272
相爱容易相处难	/ 272
爱情的玫瑰在生活中枯萎	/ 275
婚姻是件易碎品	/ 280
婚姻拒绝攀比	/ 286
“婚姻疲劳”：人生途中的浅滩	/ 290
无性婚姻困扰中年夫妻	/ 294
婚外情：中年婚姻的第一大杀手	/ 298
三、共酿的蜜果	/ 309
婚姻需要呵护	/ 309
宽容：婚姻的磐石	/ 316
共同擦拭爱情“结晶”	/ 324
夫妻同心，其力断金	/ 329
化解婚姻危机	/ 333
后记	/ 345
参考文献	/ 346

第一章

别让压力压垮你

——减轻中年人的负担



现代社会是一个“压力的社会”。而在所有的人群中，中年人面临的压力最大，承担的责任最多。“上有老，下有小，中间有个顶梁柱”，这就是中年人状况的真实写照。在单位里，中年人是骨干，承担着最重的任务；在社会上，中年人是栋梁，肩负着最大的压力；在家庭中，中年人是核心，承受着最大的压力。事业的压力、家庭的压力、经济的压力，像三座大山压在中年人的肩上。而当压力超过能够承受的负荷，同时又不能有效地应对时，则给中年人的身心健康造成极大的危害，有的人未老先衰，疾病缠身，有的人不幸早卒，令人扼腕。如何给自己减压，如何给自己松绑，是摆在中年人面前的一个极其严峻的课题。



记得小时候，父亲在家门口栽了一棵柚子树。当时我看着那株刚刚栽进地里的细瘦柔弱的树苗，风一吹便摇摆不定，雨一来便颤抖不止，心里便忐忑不安，总是担心它活不了，或者是活不久，或许会在哪一天被风吹断了，被雨打死了，甚至会被小狗小猫们糟蹋了。为此，我们一家人都小心地呵护着这株幼苗。春天里风多雨大，我们用两根小木棒给树苗做了一个支架；冬天里冰天雪地，我们用草绳缠在树苗身上保暖。几年后，那株树苗终于长大了，长成了一株挺拔的大树，粗大的树干，健壮的树枝，繁茂的树叶，傲然屹立在我们的家门口。尤其让我们兴奋的是，那一年的秋天，整个树上都挂满了小灯笼一般的柚子。然而，就在我们看着那满树的柚子高兴时，一天夜里，一场秋风夹着秋雨袭来，这株枝繁叶茂、硕果累累的柚子树竟然拦腰断了……

这棵柚子树没有死在孱弱的幼苗期，没有倒在凛冽的寒风里，却倒在了最为繁茂的时节，倒在了即将收获的时候，这让我感到非常的疑惑。后来咨询乡里的农技员，这才知道，那是因为这棵柚子树背负了太多的沉重。如果我们能早一点将它过多的树枝剪掉，将它过多的果实卸下，也许它就不会被风吹断了。

30多年后，当我坐在报社编辑室，编着那些不堪卒读的英年早逝的新闻时，我便时常想起小时候家门口那棵被风折断的柚子树。为什么许多人会魂断于壮年，早衰于中年，不也就是因为背负了太多的沉重、承受了太多的压力吗？！

毫无疑问，中年是人生的黄金时代。按当前国内外比较认同的划分，中年期是30~60岁这一年龄段，这是一个体



力、精力与知识储备、阅历经验的最佳结合期，是生产力、创造力的鼎盛时期，也是全身心投入、争取人生最大成功的工作年代。中外人才学研究都发现，尽管不乏早熟早慧的天才或大器晚成、夕阳喷薄的鸿学硕儒，但最富成果的时期大都集中于35~55岁阶段。有人统计从公元600年到1960年出现的1243位科学家的1911项重大发明创造的最佳年龄是35~45岁，100年来绝大多数诺贝尔奖获奖者的主要成果也大都出自于这一年龄段。

然而，让许多人忽视的是，中年时期也是身体素质与生理机能由盛到衰的过渡阶段。虽然他们也从爬楼梯时开始气喘、从看书时渐渐眼花，意识到自己已是人到中年，“朝如青丝暮成雪”，飞逝的时光让他们感叹青春已经渐行渐远，现在留给他们的只有中年的责任、中年的重担，但他们对身体的变化不重视，或者是不情愿重视，而要保持一副年富力强、意气风发的样子，在社会上顽强打拼，在家庭里如牛负重。

不论是传统还是现实，都把中年人推到强者的位置上。中年人也都希望自己能出成就，打出一片天地来，下可安身立命，上可光宗耀祖。因此，在家里，他们是顶梁柱，要为父母养老送终，要操心儿女的学习就业；在单位里，他们是骨干分子，是中坚力量，要“立言立业”，出成绩出成果，要在激烈竞争的环境中赢得自己的一席之地。因此，中年人的家庭负担最重，社会责任最多，心理压力最大。尤其是现代社会日益激烈的市场竞争、日益加快的工作生活节奏、社会转型带来的新挑战、呈几何级数增长的信息爆炸，再加上考学求职、婚姻裂



变，难以卸肩的工作压力、生活的压力、就业的压力、成功的压力、贫穷的压力、教育的压力……形形色色的压力将现代中年人压得喘不过气来。昔日的女绕膝下、儿骑父背的天伦之乐已经成了一道远去的风景。

中年，是每个人都无法回避的人生阶段。走向中年，就意味着我们必须把社会和家庭的两副担子同时放在自己的双肩。这是我们无法推卸的责任，是我们义不容辞的使命。但是作为中年人来说，也一定要接受青春已逝或青春将逝的现实，认识自己的身体毕竟不像青年小伙时期那样健壮，要科学、合理和有效地安排工作、社会、家庭、健康之间的关系，不要为了争一时的虚名，图一己的私利而牺牲了健康，放弃了人生的快乐。现在有许多中年人不能正确地对待事业与经济的压力，一味拼命地工作，拼命地赚钱，不注意劳逸结合，结果导致未老先衰，疾病缠身，甚至英年早逝，这实在是得不偿失的事情。中年人需要事业的成功，需要承担养家糊口的责任，但中年人也必须承认并正视身体的变化，对自己生理上、心理上以及社会角色上的变化进行自我调节，给自己减压，给自己松绑，以便更好地适应中年期的工作和生活，使人生更加灿烂，使中年更加辉煌！

一、别让工作伤了你

要成功，但不要精疲力竭

几年前，“打工女皇”吴士宏的自传《逆风飞扬》曾畅销



一时。这本书记录了吴士宏从一个没有受过正规高等教育的小护士成长为一名高级管理人员的历程，同时也记述了她为了工作、为了成功所付出的心血与代价：因为用眼过度，她原本弱视的右眼几乎没了视力；由于劳累过度，她在办公室晕倒过、吐过血、犯过心绞痛、闹过肾结石……加班对这位女强人来说，是家常便饭，经常连续一星期无休止地开会，熬夜至凌晨两三点也不是什么新鲜事。

著名导演冯小刚时不时弄出一部什么电影来，在全国卷起一股“冯氏旋风”。然而，鲜为人知的是，紧张的工作、沉重的压力却让他精疲力竭，心力交瘁。在拍摄《大腕》期间，他就曾经因熬夜过多，在拍摄现场突发过心脏病，此后更是屡犯不止。有一次他在中央电视台《艺术人生》栏目做客时心脏病复发，节目不得不临时终止，后来他在深圳出席中国电影表演艺术论坛年会时又再次发作。

吴士宏和冯小刚的境况，可以说是许多中年成功人士的缩影。我们钦佩他们的毅力，羡慕他们的成就，但也同情他们的劳累，惋惜他们的健康。

没有人不希望自己获得成功，没有人不渴望自己出人头地。从小我们接受的就是成功教育、理想教育，说得堂皇点是要成为国家的栋梁之才，说得俗气点是要扬名立业，“混出个模样来”。爱迪生是我们的榜样，陈景润是我们的模范。尤其是随着社会竞争的日益激烈，人们的成功欲望更加强烈，更加迫切。这其中又以中年人特别突出。他们出生时正赶上大跃进，先天就有点营养不良；上学时碰上“文化大革命”，除了