

【日】和田秀樹 著
王炜 译

40岁系列

40岁开始的 积极人生

 中国轻工业出版社

40 岁开始的积极人生

〔日〕和田秀樹 著

王 炜 译

 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

40岁开始的积极人生/(日)和田秀樹著;王炜译.
北京:中国轻工业出版社,2006.1
ISBN 7-5019-5134-9

I. 4… II. ①和…②王… III. 中年人—心理卫生
IV. B844.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 116032 号

版权声明:

《40SAI KARA DOU “SEKKYOKU NINGEN” NI NARUKA》

©和田秀樹 2002

All rights reserved.

Original Japanese edition published by KODANSHA LTD.

Simplified Chinese character translation rights arranged with KODANSHA LTD.

责任编辑:佟启巾 责任终审:孟寿萱 封面设计:刘 鹏
策划编辑:胡玫娟 责任校对:燕 杰 责任监印:胡 兵

出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街6号,邮编:100740)

印 刷:天津市蓟县宏图印务有限公司

经 销:各地新华书店

版 次:2006年1月第1版第1次印刷

开 本:787×1092 1/32 印张:6.375

字 数:143千字

书 号:ISBN 7-5019-5134-9/TS·2965 定价:16.00元

著作权合同登记 图字:01-2005-4202

读者服务部邮购热线电话:010-65241695 85111729 传真:85111730

发行电话:010-85119845 65128898 传真:85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

40799SAX101ZYW

目 录

绪 论 40 岁之后让自己重新充满活力的意义// 1

用“智商”改善方法、用“情商”完善技术// 1

“不思进取”的人会成为裁员的首要人选// 5

情感控制能力将“成熟”与“老害（老年人
危害）”区别开// 8

从 40 岁开始打磨自己的 EQ 能力// 11

第一章 40 岁之后“情感老化”成为人们的
最大敌人// 15

“脑”的衰老很早就开始了// 15

缺乏动力是由于额叶老化引起的// 18

脑部的老化使人们从 40 岁开始面临危机// 21

医学能挽救情感老化的进程吗// 24

已经丧失的脑细胞无法还原// 26

食物和饮食习惯能防止情感能力老化吗// 27

体内胆固醇含量越高的人越能适应社会吗// 29

葡萄糖能够提高智能测验的成绩// 32

“禁欲”不如“体验快感”// 35

“拥有梦想”是实现积极人生的捷径// 38

“梦想”可以刺激脑内额叶组织// 40

不动感情会促使人的早逝// 42

让自己拥有活力的两个“障碍”// 46

40岁，应该是让自己的情感沸腾、追寻梦想
的年龄// 48

在不确定性和上进心的刺激下向衰老说“拜拜”// 50

善于学习的人永远不会衰老// 52

更早开始、更强激励，是预防衰老的关键所在// 53

第二章 40岁之后如何充满干劲// 56

从精神分析的角度对意欲和动机做心理学定义// 56

要满怀“自爱”之心// 58

充满干劲是“人”的需要// 60

教育心理学中的动机理论// 61

奖赏和惩罚的效果惊人// 64

“能干的”人40岁之后更擅长自我奖励// 65

奖励是对自己的“投资”// 68

“成年人的学习方法”的优势所在// 71





将学习由痛苦变为快乐的个人经验// 73

将外在动机转化为内部动机// 75

中高年之后, 伙伴的存在也成为支撑自己的力量// 79

40 岁之后, 要善于利用“周围的环境”学习// 81

“能做”和“能取胜”可以使自己意欲倍增// 87

第三章 40 岁之后磨炼自己的情感控制力// 91

情感能力老化的另一侧面——感情方面变得
愚蠢// 91

我的意外的愤怒// 95

与专业人员交谈来平息怒火// 101

刺激性“事件”让平息的怒火重新燃起// 104

我如何抑制“愤怒的情感”// 108

将理论和情感分离, 培养能够倾听批评的强韧
的心理素质// 111

从精神医学的角度上来看情感能力和处事技巧// 113

接受本来的自己, 克服恶性循环, 是森田疗法的主要
治疗方针// 118

森田疗法的治疗方针对中高年者更加必要// 123

如果实在不能控制自己的情感, 就求助他人吧// 126



第四章 40岁之后如何建立“伙伴关系” // 129

优化为人处世能力会促使自己成为“积极人类” // 129

增加“相遇”和“交往”的机会 // 130

首先要喜欢自己 // 135

为了提高EQ能力，应该了解自己的“情感” // 138

提高“同感能力”（理解他人的能力），就会

增加机会 // 142

应该考虑如何满足他人的“心理需求” // 145

中高年之后，应该避免自己的人际交往定势化 // 148

克服自大情绪 // 151

中高年之后，“道歉”是最得力的武器 // 154

让专业人士成为你的朋友和支持者 // 158

第五章 40岁之后提高自己EQ能力的方法 // 162

具有高EQ能力和高IQ能力是必须的 // 162

怎样了解自己的EQ能力水平 // 165

自己的“情感能力”弱点何在 // 169

人的EQ能力水平在中高年之前不断发展，

之后也会继续提高 // 175

“性格”是可以变化的——以我自己为例 // 178

中高年之后，怎样维持和再开发EQ能力 // 182



磨炼拿手本领、增加拿手本事// 185

从“形式”入手，尊重智能性事物// 187

后 记 聪明是可贵的// 192

中高年之后的人生刚刚开始// 192

相信自己“继续成长”的愿望// 194

绪 论

40 岁之后让自己重新 充满活力的意义

用“智商”改善方法、用“情商”完善技术

2001 年，我写了本《40 岁开始重新学习》的书，意外地获得好评。这本书在八重洲图书中心总店（东京）的销售榜上被列为经济类畅销图书第一名。

在书中，我主要围绕着 40 岁之后人的智能发展的可能性和特点进行了分析，并且在分析的基础上提出了我主张的学习方法。其实，书的内容中也包含着对我自己的激励。从读者的反应来看，一方面书的立意得到了肯定，另一方面也有批评意见认为书中缺乏具体可行的学习方法指导。很多读者向我表达了读后的喜悦：“好像获得了激



励!”“变得有干劲了!”能听到这样的声音,作为作者,感觉莫大的荣幸。

这样的原委在先,讲谈社编辑部的诸位同仁希望我能打出“第二炮”,于是才有了这本书的出版。但是我觉得,与其说用这本书作为我的“第二炮”,不如稍微换一个角度,从我的老本行——老年医学和精神医学出发,对40岁之后的人生提出些建议,这样对读者朋友们更有参考价值。

前一本书主要在“智能”的范围内将中高年之后如何进一步提高自己作为主要内容;而在这本书中,我把从“情商”方面如何发展自己作为论述目标。

多数人都知道智能会随年龄增加而衰退,认为必须采取些措施及时减缓才好。总之不能让自己输给年轻人,更不想成为痴呆老人。

正因如此,如果不持续学习,智商也会不断萎缩。比如,有些人20岁之前曾经拼命学习,但是以后就不再学习任何东西了,等到退休的时候,几乎已经把那些“储蓄”使用殆尽。这是日本式的状况,已经与当今“知识型社会”的要求格格不入。现在是“终身学习”的时代,每个人都不能例外地被卷入这个国际潮流中。

但是,我作为高龄者的精神医师,从心理学视角出发



观察社会时发现，在“智商”的层面之外，还存在着“情商”。并且，情商也会随着年龄不断衰退、老化。我想，这也是人们是否能够成为“成熟的”、“积极的”人，而必须要克服的障碍吧。

的确，在退休前后、也就是50岁后期到60岁前期，人们会忽然感觉自己老了。然而当一个人职务变化或处于一个崭新的环境中的时候，30岁的人会很快适应，但过了40岁的人则会表现出很大的个人差别。情商是否已经开始衰退，是造成差异的首要因素。由此可见，对于40岁年龄来说，情商的老化是普遍存在的。

实际上，人脑的老化和萎缩主要是从脑内叫做额叶的部位开始的。尤其是从负责记忆的“海马”体开始的情况更多些。所以中高年之后，人们往往会抱怨“最近记性变得糟糕”、“总是想不起来别人的名字”等等。当然在这之前，很多人已经感觉自己“不再积极”、“不再对很多事情抱有好奇心”。对于这些症状，我在3年前就称之为“情感能力老化”。究竟是什么原因引起的这种症状、以及应该采取什么措施来应对呢，本书在第一章中将有详细论述。实际上，这种“情感能力老化”足以造成所有老化症状的产生。这里所说的老化，根据《广词苑》（日本比较权威的辞典——译者注）的定义，可以理解为“随着年龄

的增加，生理机能逐渐衰退”。

身体脏器和脑器官处于何种状态暂且不提，问题在于其机能是否处于衰退的过程中。以前我在一个名为“浴风会”的老年医院工作过，通过CT或核磁共振等仪器为病人脑部拍摄断层照片，所以有幸观察了很多人的内部构造。其中包括表面没有任何痴呆症状的公司现役董事长和政治家，也有脑内完全萎缩的重度痴呆患者，照片上显示的情景令人惊诧。

另外也有些老人入院后几乎没有开口说过话，去世后经医学解剖发现，脑内完全正常，只能诊断为“由于长时间不用脑而造成机能性痴呆”。

根据《广词苑》的定义，前者是人脑由于年龄增加而造成脑器官萎缩，不属于老化；而后者的脑内状况正常，但是属于老化现象。

在上本书中也略微涉及到一些。据我观察，无论是脑器官还是腿脚，虽然随着年龄增加会有正常的衰老现象，但只要使其处于持续被使用的状态，就不会出现老化或者性能低下。当然，除了美尼尔氏综合征等疾病的原因之外，也会像美国前总统里根先生那样，在退休以后出现严重的痴呆症状。但总的来说，只要坚持用脑，虽然年龄增加会造成脑部组织萎缩，但能够维持相当程度的功能。



“不思进取”的人会成为裁员的首要人选

关于体能老化的问题，有一组比较有趣的数据。

最大氧气吸收量是体能水平的一个重要指标，它会随着年龄的增加而有所下降。20岁的男性1分钟可以达到2.6升，而70岁之后，就减少为1.8升（见图1）。如果坚持步行锻炼，60岁也可以保持20岁时的水平（见图2）。

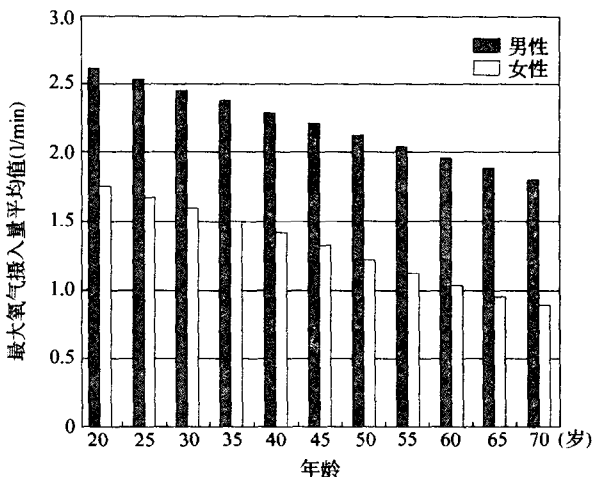


图1 随年龄增加最大氧气摄入量的减少情况

资料：小林、1985年

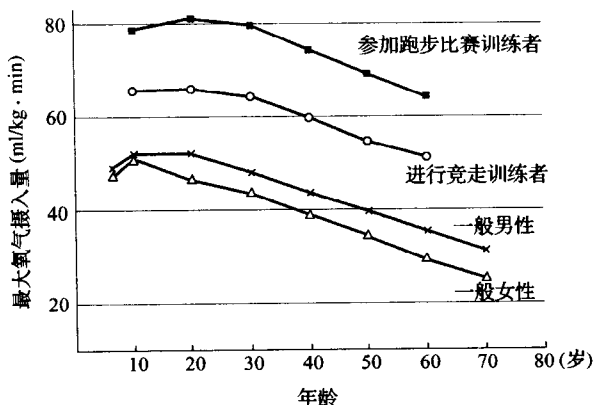


图2 随年龄增加体力（最大氧气摄入量）降低情况

（进行体育运者尽管保持较高水平，依然会逐渐降低）

资料：Costil、1986 年

即使从 50 岁开始锻炼，同样可以提高体能；80 岁时开始，也可以拥有 20 岁一样的体魄。但是如果到 60 岁，因为某种疾病而卧床不起，则 60 岁之后的身体就不再有体能可谈了（见图 3）。

这不仅仅是体能的问题，从我长时间对老年人观察得出的结论来看，有些人虽然通过 CT 检查出由于年龄造成的脑内萎缩，但此时脑部仍然能维持相当的智能机能。但如果他放弃工作、不再使用大脑，那么只要一年的时间就

会成为“幼稚老爷爷”。也就是说，如果情绪抑郁，生活与外界完全隔离，高龄者便很容易变得痴呆。

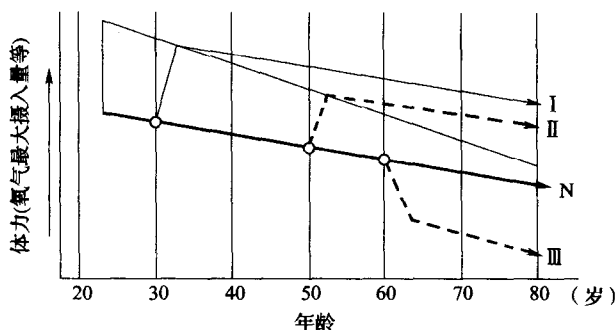


图3 随年龄增加体力降低与锻炼效果

N 不进行任何锻炼的情况

I 30岁开始锻炼并一直坚持下去的情况

II 50岁开始锻炼并一直坚持下去的情况

III 60岁由于疾病而卧床不起的情况

《图解高龄者白皮书 2000》（三浦文夫编 全国社会福利协议会出版）

当然，使脑和身体处于被持续使用的状态中，对健康也是非常有好处的。

比如老年人口的就业率占日本首位的长野县，就是男性第一、女性第四的长寿之乡。而且人均老年医疗费为64万日元（1999年），为全国最低，只有老年人均医疗费最



高的福冈县（108 万日元）的 60%。看来可以相信，越工作到高龄，就越能够健康。

如果不重视脑内额叶组织萎缩，听任情感能力老化的情形不断恶化，其后果就是头脑不再好用，身体也不再灵活，头脑和身体的老化加速，健康状况日益恶化。所以，40 岁之后，防止情感能力老化是保持健康的首要大事。要防止情感能力老化，就要不断使用头脑、身体和情感。我们的这个时代，衰老往往从 40 岁就开始了。但是想想看，40 岁之后一般还有 40 年的人生，如果一个人情感已经老化，没有了激情也没有了任何动力，那么也许面临的只会是被列为裁减对象的悲惨命运了。

在本书的第二章中，我将向大家介绍如何给自己信念去战胜情感能力老化和额叶萎缩等难题。

情感控制能力将“成熟”与 “老害（老年人危害）”区别开

人们往往会认为，丧失激情和积极性等是情感能力老化、脑内额叶萎缩的唯一表征。但实际上，额叶萎缩也会以别的形式危害情商。比如，不再能很好地控制自己的情绪，并且进一步会影响到人的思维活动，甚至导致使人做



出错误的判断。

有些人虽然表面上看不出情感能力老化的痕迹，有些人上了年纪外表也显得神采奕奕，但是由于丧失了年轻时的准确的判断力，随着年龄增加，就会被人指指点点地议论：“那人怎么越来越蠢了！”

像丰臣秀吉那样，晚年不但愚蠢地决定出兵朝鲜，而且在日常生活中也常常做出令人吃惊的举动。人们只能认为他已经“头脑变傻”了。从另一个侧面来看，到了那样的年纪，还能像他那样满怀激情、拥有梦想，也许是情感年轻的标志呢。但显然，最后的结果证明后面这个判断不能成立。很多财政界元老们之所以被称作“老害”，大概也是因为他们没有了年轻时代的判断力和事情处理能力了吧。

我认为，这些现象都不能用“随着年龄增长，智力和智力机能会衰退”来一并概括。如果对那些被称为“老害”的企业大佬们做一个智能测验的话，得分一定会很高。因为即使普通人老年之后在智能测验中也可以取得高分。

总之，为了战胜情感能力老化，就要从年轻时候开始一点一滴地培养自己控制情感的能力，让自己保持良好的判断能力水平，这是非常重要的。

