



[法] V.马莱尔
Viviane Mahler 合著
E.德尔贝克
Hélène Delebecque

袁粮钢 译

中年危机

Le guide des quadras boomers

事业、健康、爱情与性

海天出版社

[法] V. 马莱尔
Viviane Mahler

E. 德尔贝克
Hélène Dele

袁粮钢

中年危机

—— 事业、家庭、健康与性



海天出版社

图书在版编目(CIP)数据

中年危机:事业、健康、爱情与性/(法)马莱尔著:
袁粮钢译. - 深圳:海天出版社,2003.7

ISBN 7-80654-921-8

I.中... II.①马...②袁... III.中年人—生活—
知识 IV.TS976.33

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 023751 号

海天出版社出版发行

(深圳市彩田南路海天大厦 518033)

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

责任编辑:胡小跃 封面设计:刘 晖

责任技编:卢志贵 责任校对:张玫 陈军

海天电子图书开发公司排版制作 电话:83460670

深圳市新兴印刷厂印刷 海天出版社经销

2003年7月第1版 2003年7月第1次印刷

开本:787mm×1092mm 1/16 印张:19.5

字数:200千 印数:1-4000册

定价:22.00元

图字:19-2001-134号

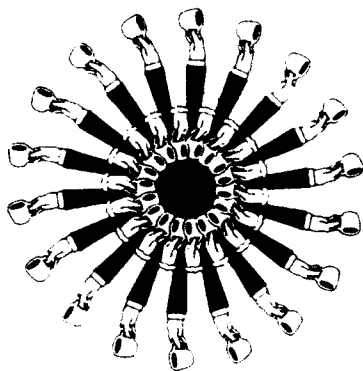
海天版图书版权所有,侵权必究。

海天版图书凡有印装质量问题,请随时向承印厂调换。

导 言

“疯狂是我们惟一永不懊悔的东西。”

——奥斯卡·王尔德





下半辈子来临

目标就是生活幸福。我们只能一步一步地达到，必须每天向目标迈进。如果我们幸福了，仍有很多事要做，比如说，安抚他人。

——儒勒·勒纳尔，法国作家

跨越难关

人们几乎是在毫无准备的情况下意识到这一点的。先是吹灭40支蜡烛，接着是41支、42支，人们突然感到岁月如梭！是的，光阴似箭……人到中年，会产生异样感觉。刚刚迈入不惑之年或年近半百时，每个人都有自己的标志，自己的信号。你是从钢笔和圆珠笔纪元迈入电脑纪元的，问题就在这里！即使不想在世上走过时留下一行难以磨灭的足迹，人们思考自己的人生“轨迹”时，仍想在有生之年干一番事情，而非坐着等老，我们忐忑不安的是：我们比过去“表现”得差。不像从前那样出色，不像从前那样精力充沛，不像从前那样具有吸引力……除了朝着某种不可抗拒的东西走去，难道就别无选择？难道就不能发现另一蹊径？

利与弊

在这个新纪元，最令人兴奋的是把握这种“衰老”，将它变成一种进步！我们承认，杠杆很高，但通过练习能跨越它！而且，我们手里有一张王牌：多年积累的经验。进行了一段人生之旅后，我们能更好地把握生活的利与弊。



向后看也不一定就容易，我们的视线会因某些人生缺憾而变得些许模糊：失之交臂的机遇，幻想的破灭，种种过失、伤痛，无论是别人造成的还是因自己造成的。

但不要再一味同情自己！我们同样有过辉煌的时刻。

不要惊慌失措！

几十年的光阴似水而过，时间对你已是屈指可数。你知道自己不可能像“从前”想象的那样，什么都能干。这是否有点残酷？生命除了令人心碎地放弃，难道就没有了其他意义？鼓起勇气吧，情况并非如此！尤其别让清晨醒来时产生的疑惑持续下去，否则你最终会不知道自己叫什么。用不着惊慌失措！人到中年，正是看得最清楚的时候。首先，它值得庆贺；其次，需要努力！

幸福利于健康

实际上，每个人都希望幸福，但方式不尽相同。我们应如何去理解幸福呢？

可以肯定的是，对身体而言，幸福是必要的！所有的医生都证实，舒适能引起一种化学物质的分泌，效果近似于大麻。

同样，不要剥夺“微不足道的快乐”，法国著名作家菲利普·德莱姆说，这类快乐是有节奏的，有的日子里“有”，有的日子里“没有”。正是在没有这类幸福时光中，我们才会提出“大”问题并试图做出回答！

该作出选择了

现在，你已到了选择的年龄。有时，你想忘掉困扰你日常生活



的琐事,放弃并非不可缺少的东西。那就别犹豫,选择你喜欢的东西。如果你仍有美好的愿望,那就关注它们!

你同样也到了和睦相处的年龄,但和睦相处并不意味着放弃,恰恰相反,这是一种发现他人的方式:最终接受他人的优点和缺点。

这就如同你来到一个陌生地,开始环顾四周,但要让自己适应环境,你需要建议、观察、证明……因为,实际上每个人都在探索,在自问,并通过发现他人来丰富自我。





目 录

导 言

- 下半辈子来临 / 2
- 不要惊慌失措! / 3
- 幸福利于健康 / 3
- 该做出选择了 / 3

第一章 危机万岁!

- 作为一种过渡 / 2
- 永远不是巧合 / 6
- 风暴,使人成长 / 7

第二章 爱情与性

- 爱情转折点! / 10
- 心幸福,“性”幸福? / 14
- 男女真的不一样! / 17
- 日常生活中的爱情 / 23



- 性生活:另一种节奏! /25
- 性欲在动摇 /35
- 当性器官出问题时 /36
- 这些夫妻天长日久…… /45
- 当爱情开始衰退时 /48
- 双人马车上只有一人 /50
- 同性恋是什么玩艺 /52
- 到底是什么出了问题? /54
- 独自生活就幸福? /56
- 凑合着过不如愉快地单身 /63
- 单身性生活:一点,很多,还是没有? /65
- 准备迎接艳遇? /71
- 精心安排约会 /76
- 单身一族,走出家门! /83
- 但愿天长地久! /86

第三章 别再玩命工作

- 成功?问得好 /90
- 工作是为活着,还是活着是为工作? /91
- 尽可能掌握自己的时间 /93
- 更好地安排自己的时间 /94
- 如何对付精神紧张 /99
- “冲突”不如谈判 /102
- 变化?多好的想法! /105
- 如果走出去…… /109
- 失业后如何重新站起来? /114



- 积极找工作! /123
- 不错,你还有潜力! /126
- 换种方式工作/128
- 创办企业! /133
- 彻底改变/138
- 去其他地方? /142
- 是生活还是奔跑?/146
- 如果说“不”? /147
- 别想再抓住一切! /148
- 充分利用时间! /149

第四章 更年期并不可怕/

- 爱自己,苍天就会爱你……/159
- 衰老:严重吗,医生? /163
- 衰老是什么? /165
- 镜子,我美丽的镜子/172
- 这对精神状态有益/189
- 身体好,变化慢……/193
- 更年期不是病! /206
- 男性更年期/214
- 这一切,都在头脑中! /216
- 对付精神紧张/219
- 我的记忆正在衰退! /224



第五章 心理健康宝典

在“精神”丛林中,走向何方? /228

心理治疗:深入过去/232

改善现状/238

神秘主义?/242

做个哲学家! /250

人人都具有创造力! /255

第六章 亲情与友情

啊! 家庭生活……全变了/264

陪父母安度晚年/280

不妨谈谈死亡/285

朋友,就是生活! /287

助人者,天助你/297

第七章 晚年,正向我们走来

如何看待衰老? /308

退休,并非生命的终点! /309

慢慢适应/310

为什么要等待? /313

第一章

危机万岁！

“40岁是一个可怕的年龄，因为这是我们成人的年龄。”

——夏尔·佩吉，法国诗人





中年危机是在不声不响中到来的。人们以为知道自己要去哪，要么回家，要么上班。人们把握着自己的生活，直至有一天在办公室……野心勃勃的年轻雇员突然跺起脚，打算踩着你的身体往上爬。面对镜子，第一缕白发敲响了你青年时代的丧钟；在网球场上，儿子毫不留情地把你打得落花流水，并将你视为“老人”，女儿没大没小地跟你开玩笑，你的配偶因忙于工作，对你视而不见……这时候，即使不太明白发生了什么事情，你仍会不由自主地消沉下去。我们可以把情况想象得更严重些，如果又遇上离异、被解雇或意外，情况又会怎么样？

作为一种过渡

“生命的正午是男人充分展示自己的时刻，他们把自己的全部精力和愿望投入到事业中，”精神病科医生容格解释说，“但这也是黄昏出现的时刻。”

一种缓慢较量

实际上，危机并非突然的，它是年轻人的梦想和成年人的现实之间的一种缓慢较量。要么差距太大，要么发现已做出的选择有失误，发现自己迷失了方向。

——S. 米穆，E. 肖森，《男性世界》

实际上，当人们突然意识到曾经梦想的、理想化的东西将无



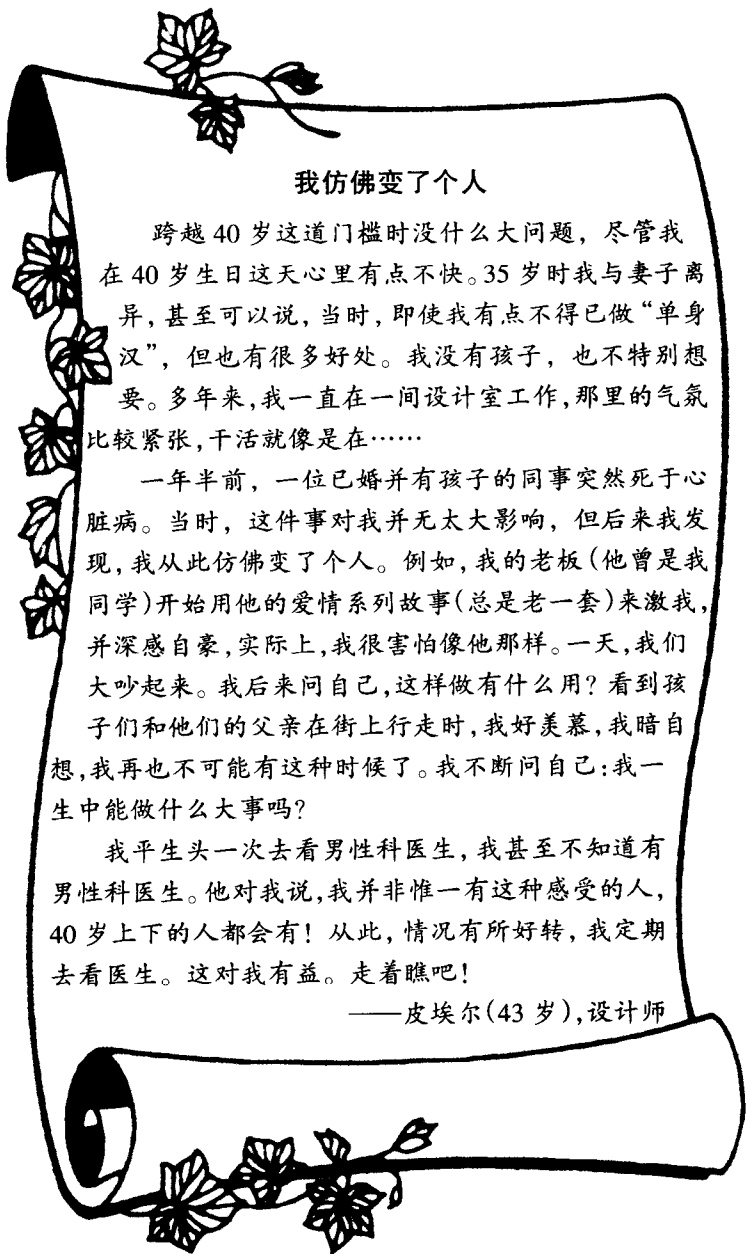
我仿佛变了个人

跨越40岁这道门槛时没什么大问题，尽管我在40岁生日这天心里有点不快。35岁时我与妻子离异，甚至可以说，当时，即使我有点不得已做“单身汉”，但也有很多好处。我没有孩子，也不特别想要。多年来，我一直在一间设计室工作，那里的气氛比较紧张，干活就像是在……

一年半前，一位已婚并有孩子的同事突然死于心脏病。当时，这件事对我并无太大影响，但后来我发现，我从此仿佛变了个人。例如，我的老板（他曾是我同学）开始用他的爱情系列故事（总是老一套）来激我，并深感自豪，实际上，我很害怕像他那样。一天，我们大吵起来。我后来问自己，这样做有什么用？看到孩子们和他们的父亲在街上行走时，我好羡慕，我暗自想，我再也不可能再有这种时候了。我不断问自己：我一生中能做什么大事吗？

我平生头一次去看男性科医生，我甚至不知道有男性科医生。他对我说，我并非惟一有这种感受的人，40岁上下的人都会有！从此，情况有所好转，我定期去看医生。这对我有益。走着瞧吧！

——皮埃尔（43岁），设计师





法实现时,这种危机就出现了。这一发现是残酷的,如果我们以为时间会因我们而停止,那未免也太天真!惊涛骇浪之后,退潮开始了……人们感到自己正被一个年轻就是资本的世界所淘汰。这种打击会造成巨大的心理空虚……

我感到自己老了

单位里来了一位充满活力的年轻女性,她很快成为我们的同事,大家都喜欢她。她不动声色地取代了我的位置,我逐渐受到冷落,就像人们说的那样,进了“壁柜”……渐渐地,我发现自己老了,没有前途了。即便是在自己家里,我感到自己受到了冷落,在家人的眼中失去地位,在我看来,一切似乎都结束了。我成了废物,发生了真正的身份危机。

一位多少有过类似经历的朋友帮了我一把。我与自己抗争,让自己产生新的欲望,我转移了自己的目标。这需要一段时间。我去上意大利语课,让自己的习惯多样化,我开朗了许多,无论是在家里还是在外边。我重新升值了,并最终找到了一个令我感兴趣的职位。

但是,当我碰到那个老“同事”时,我仍本能地想杀人!

——科琳娜(48岁),编辑

根据统计数据,美国人已证实这种中年危机可能出现在37岁和48岁之间,有的人类专家认为它出现得更晚,甚至在55岁



左右,因此没有规律。所幸的是,有人甚至没有危机或极少……危机的形式亦无规律。突然感到人生苦短或产生了一种从未有过的感觉,每个人都曾有自己的方式。

在任何情况下,这都是一种真正的过渡,即使界线模糊不清,而且每个人都不同。

每个人都会产生这种令人压抑的空虚感。孩子们长大后,某些“家庭”主妇会突然感到自己毫无用处,没有存在的理由,没有前途。“这就是所谓的‘空巢综合征’,”阿兰·布拉科尼耶教授解释说,“某些为抚育孩子而放弃职业生涯的女性感到只能面对自己……以及消沉。”并非家庭妇女才有这种感觉。被称为“在职女性”的妇女也未能幸免,“危机”常常会在工作中爆发。

我们知道得太清楚了,生命的这一时期充满着惊奇!最常见的是在这一时刻,许多男性和越来越多的女性因为觉得自己不如从前,不如从前富有魅力而全身心地投入到这种“冒险”。新生事物的吸引力、激情的恢复,有时使他们重新考虑夫妻生活过慢的节奏。它是一种四五十岁的人非常熟悉的综合征:“正午魔鬼”。你产生过这种疑惑吗?……你认为不可能逃过这种中年危机吗?不要夸大任何事情。就像在青春发育期,我们每个人都以自己的方式渡过了这一难关。当其他人未费多大劲就渡过这一难关时,某些人却费了九牛二虎之力!

美国版的中年危机

一项在美国进行了长达10年、参与者达8000人的重要调查证明,“只有”23%的人承认自己有过一个类似于中年危机的艰难阶段。其他人则认为,40岁至50岁这一阶段是他们人生的花样年华。

是美化回忆、矢口否认还是假装乐观?这没什么关系,我们能从中推断,无论经历过这一阶段的人有多少,危机是可以战胜的。



永远不是巧合

我和所有人一样蹒跚步入了50岁。如果有人问我,生活是否如愿,我想回答说,是的,我的时光所剩无几。

——让-克洛德·伊佐,法国诗人

中年危机不是我们人生中不可避免的命运,在我们生命的正午从天而降!不错,当烦恼来临时,人们可以置之不理,充耳不闻。无论发生了什么事,人们都可以不闻不问,继续过自己的生活,将困惑湮没在安定片中,或潜逃到顽固的意志中。但所有试图装做若无其事的人都承认:鸵鸟政策难以持久。高压锅效应正在发挥作用,身体随后会做出反应,疾病很可能会让你安分守己。身体不适(无论是大还是小)显然迎合了某种东西,应竭力在其变成灾难前识破它。当然,跨越这一阶段并不快乐。人们感到自己像一个栽跟头的人,在空中有时准备放弃一切,或来个180度的拐

做个“守规矩的人”

过渡期是严酷的,但我挺过来了。我学会了慢慢地判断他人,寻找能更充分表达自己的途径,试图在行为上做个“守规矩的人”,不要过多责备自己。离异后,我加入了一个协会,被迫去读书、思考。我还问过自己是否要去接受心理治疗,以便让自己了解更多。

——皮埃尔(50岁),建筑师