

【真实案例】

王女士是个 42 岁的中年人，二十年前大学毕业的她，有知识有能力，精明强干，而且长相俊美，气质高雅。三年前，王女士是家市属事业单位的科级干部，有一份稳定的工作和收入，也有一个和睦美满的三口之家。本来她的人生轨迹是很平稳的，但是当看到她一位旧同事辞职“下海”办起了公司，而且事业越来越红火的时候，她的心理失衡了。因为她觉得这位老同事无论在能力还是人际关系方面都不如自己，现在却比自己活得滋润。于是她不顾丈夫的劝阻，也毅然辞职，办起了一家酒店。

可谁知王女士的经商之路却很不利。酒店办了还没半年就因为生意清淡、亏本严重而关闭。接着她又办了一家幼儿园，本来挺红火的，谁知不久幼儿园意外失火，又是打官司又是赔偿的，差点让她倾家荡产。后来，一个老同学看她实在太惨，让王女士到自己办的公司做行政助理，领一份工资维持生计。因为事业不顺利，王女士这几年一直很压抑，丈夫也不理解她，两夫妻经常吵架，差点闹到要离婚的地步。今年初，她的父亲中风住院，由于住院费和看护费出多出少的问题，又与兄弟姐妹闹得不愉快。现在，王女士觉得在世界上没有一个可以信赖和吐露心事的亲人和朋友，内心充斥着孤独感。自从过了四十，她感觉越来越痛苦，自己这些年做的一切都是为了让自己的家人能过上好日子，却得不到他们的理解和体谅。最近王女士老在问自己，“我该怎么办？我为什么这么没出息呢？这个世界对我太不公平了！”有时候，她很绝望，甚至会冒出轻生的念头。

过了四十，她感觉越来越痛苦



过了四十，王女士感觉越来越痛苦，她患上了“女性中年危机”症。王女士的事业不如别人顺利，主要是没有根据自身的特点和能力，盲目跟随别人，走上失败之路，导致夫妻经常吵架，严重影响了家庭生活。王女士常常产生沮丧、压抑的情绪，甚至不时产生轻生的念头，出现明显的抑郁情绪，这是由于工作和家庭的压力以及对事业成功的渴望，使她产生了过大的心理压力，由此而焦虑不安。显然，学会应对中年危机是王女士面临的一个重要课题。

中年人在各方面都已经相当成熟，生活经验丰富，是社会的重要力量。中年人的心理特征表现为心理的发展日趋成熟，性格基本定型，不论在思维、情感、行为以及处理各种问题时，都有自己的性格特征。同时中年人是创业的高峰时期，在事业上承担成功和失败的心理体验，对家庭和社会承担更多的义务和责任。面对工作、家庭、事业中的现实矛盾，中年人如不能正确处理，便会导致心理问题。事实上，年龄对身心疾病的发生、发展和转变有重要影响。中年时期身体及

章月娥(资深心理咨询师)
心理邮箱:jxnclyp@vip.163.com

【心灵导航】

心理疾病发生率开始逐步增多，医学界称中年为“危险期”年龄阶段。

由英国沃里克大学的奥斯瓦尔德和美国达特茅斯学院的布兰奇弗劳尔共同主持的一项调查显示，人一生中幸福感高低变化呈 U 形曲线，44 岁左右达到最低点。换句话说，人的一生，早期与末期一般感觉良好，中间过程却充满种种艰难。44 岁前后恰是感觉最坏的时候。这段“考验”一般会持续数年，即人们所说的中年危机。此外，低谷到来的时间男女有别。对美、英两国的调查发现，女性一般在 40 多岁来临，男性则要到 50 多岁。研究者调查了 80 多个国家 200 万人，发现在不同国家、不同人

身上，幸福感随年龄的变化走势惊人相似，均呈现 U 型曲线。研究者就此曲线指出，人生低谷似乎无可避免，奥斯瓦尔德说：“无论男女、婚否、贫富、有无子女，人人都会遭遇中年危机。”

产生中年危机的原因是多方面的。1.欲望是痛苦之渊，而中年是人生欲望最强烈的时期。少年和青年时期，随着视野的开阔，欲望也在不断得到增大，但没有达到最大值。老年时，由于条件的限制，人也降低了对世界的各种欲望。2. 中年是人生成功与失败的转折点。人在中年，正是人生的顶峰，也是人生的关键时段，个人一生成功与否基本上在中年就有了大体的预期。一个人面对这种重大而又没有过多自由选择的预期，也是一件十分痛苦的事。3.来自中年的比较痛苦较大。在人的一生中，个人熟知的同伴、同学在少年和青年时期一般相互间分化不大。到中年时，分化就十分明显，这种分化增加了中年人的失落感和失败感。但到年老时，宿命的情怀又降低了来自这种比较的痛苦。4.中年人面对的工作和生活压力较大。人在中年，一般既是单位里的骨干，也是家里的顶梁柱。国事、家事、天下事，事事都得中年人关心。在家里，既要照顾老人，又要关心和照看孩子的生活和教育。在单位里，由于是骨干，所以中年人身上的担子一般较重，社会竞争也更为激烈。5.知识更新速度的加快，来自事业发展和个人地位升迁的机会越来越少，也增加了中年人的苦闷。

【心灵处方】

面对中年危机，王女士应当有效化解，否则，也会产生很大危害。一是要树立以人为本的个人发展观，人不能在发展中丢失自己。尤其对自己年过四十后的生理、心理特点，做到自知之明，要有一定的心理准备迎接各种事件。二是在行动上要积极有为，君子当自强不息，但在心态上应当有无为的境界，要顺其自然。同时应有抗挫折的良好心态，无论是失败或挫折都能以乐观、冷静的心态去对待。三是既要学会享受进步，也要开始适应面对退步。正确对待紧迫感。保持生活的节奏感，有劳有逸，有张有弛。四是学习放松技巧。在工作后会放松自己，调节自己的情绪，保持心理平衡。五是尽可能处理好与家庭的关系。保持婚姻生活的活力，防止产生“爱情厌倦”心理。

爱 的 教 育

我 和 别 人

优秀生的“拐杖”

自从进入高中后，小纪的考试成绩让老师和亲戚朋友们全都大跌眼镜。小纪从小就是个优秀生，成绩向来不出年级前三名。当初小学毕业进入初中时，别的家长都为孩子能否进入理想的学校而焦虑，唯独小纪的父母却因为好几家重点初中都抢着要而一时犹豫不决。进入那家重点初中后，小纪的成绩依然出色，连续三年拿到了学校的优秀生奖学金。初中毕业时自然而然直升进入了同校的高中部。

小纪的小学和初中老师们都搞不明白，那个长得瘦瘦小小、课堂表现也不怎么出众，甚至上课从不举手发言，即使被老师指名发言也老是语焉不详的学生，每次考试成绩却总是那么无可争辩地出色。于是，老师、同学都说小纪是“内秀”的学生，外表不出众，内在可聪明着呢。

小纪的高中老师们更是搞糊涂啦，这位被初中老师说得神乎其神的“优秀生”，怎么在高中的表现就好像是换了一个人。小纪在高中的学习成绩不仅不出色，甚至落到了班级的后面倒数几名，作业也做得乱七八糟，课堂表现就更蔫啦，成天低着头，不敢看老师，也不知道脑袋里在想些什么。

负责的班主任老师连忙找家长反映情况，希望能找到原因，帮助小纪恢复以前的优秀，只有小纪的妈妈心里明白，小纪恐怕是再不可能做到优秀啦，原因只是小纪爸爸公派去了国外。

说起小纪的“优秀”，其实全靠爸爸的帮助。在著名理工科大学做老师的爸爸，

一直是儿子的课外辅导老师。爸爸不仅理工科出色，语文、外语也同样出色。这些年爸爸最感到自豪的，就是自己对儿子的辅导卓有成效，儿子从小到大没有请过家教老师，却取得了如此优异的成绩，这都是爸爸的功劳啊。谁知当儿子刚进入高中，爸爸就因为工作需要去了国外搞研究，而没有了爸爸每天在身边的辅导，儿子就如同离开拐杖无法走路的残疾人，学习成绩就此一落千丈。

心理学研究表明，每个孩子都具有自我发展所需要的潜能，而这种与生俱来的潜能必须在孩子不断成长的过程中得到足够的机会锻炼，才能发展成为真正的能力；而家长过多的代劳，会限制孩子本能的发展，使孩子养成过于依赖的习惯，减弱或者失去本应发展出的自我能力。现实生活中就有很多“母强子弱”的事例，小纪的情况亦是如此。

通过咨询，我们首先改变小纪的自我认知，使他看到自己身上的能力，鼓励他独立去做自己能做的事情；其次也帮助他发展自己的独立学习能力，自我管理能力，逐渐扔掉爸爸这根“拐杖”。

吴亦君 亦君工作室主任,国家二级心理咨询师。互动博客:<http://blog.sina.com.cn/wwwuj>



没有人能够左右你的快乐

◎ 魏杭州

一大早，小李骑自行车去上班，路上骑车的人很多，一不留神被人撞了一下，要说骑车撞人是很正常的事情，他正想说句道歉话走掉，谁知对方却不愿意，对他吼，你会骑车吗？他一下子来气了，就与对方争吵起来。其结果是各自耽误了时间，看看上班马上迟到，就不再争吵，骑上车子飞奔而去。

但是，小李的思想没有飞奔而去，他在班上一直纠结着这个事情，考虑着这个事情根本就不怨自己，为啥对方那么的凶，要是自己先发制人，对他吼起来，也许他就不会那么厉害了，真是倒霉，这一大早就碰上令人不开心的事情，于是他满脸的阴云密布着……恰在这时，主任叫他，他来到办公室后，主任开门见山就训起他来，说他上班时不该粗心大意，造成了工作上的错误，要说他虚心接受就好，可他却不这样想，认为大家的工作没有一个人是完美的，主任是有意在找他的岔口，有意和他过不去……

他下班回到家里，满脸的沮丧，妻子把饭菜做咸了，他就一推碗筷，耍起了性子来，其结果可想而知，那就是与妻子大吵大闹起来……

生活中像小李这样的人其实很多，这种态度是消极的，可以说他们根本不懂得快乐，人生苦短，为什么要叫他人左右自己的快乐呢？



只要自己有主意、有目标他人就干扰不了。我的一位老师，常常嘻嘻哈哈的，他无论对谁都很礼貌、很有风度，可是我的师娘却整日的满脸冷冰冰，老师在师娘面前却也能够做到笑容满面，我们常开老师的玩笑，说老师是一个妻管严，老师说，她那人经常就那样，从没有个笑脸，我不能和她一样，不能因为她改变我自己，更不能让她来左右我的快乐。

是的，不能因他改变我自己，这是多么美妙的回答！如果小李骑自行车与人相撞，不与人争吵，并且说声道歉，他的心情一定会好起来，主任批评他，他也要虚心接受，他当时就会快乐起来，他的妻子把饭菜做咸了，那就兑些水吃下去，体谅一下妻子的辛苦，其结果一定不会发生家庭战争，那快乐就没有人能够左右你了，为什么要受到他人的左右呢，其根本原因就在于自己。