

# 人到五十,大叔患上“年龄恐惧症”

专家:无需过度恐慌,应做好适当心理准备

一提起自己的年龄,50岁的老张便倍感失落,甚至心生恐惧,在他看来,自己不仅在事业上没有特别突出的成就,进入了迷茫的瓶颈期,年龄还越来越大,身体健康也每况愈下……可谓烦恼多多。对此,心理专家表示,老张的表现是“年龄恐惧症”的典型症状,“面对年龄恐惧症,无需过度恐慌,只要做好适当心理准备,便能平稳地渡过中年危机的波涛。”

□ 朱丽云 记者 马冰璐

## 五旬大叔对年龄心生恐惧

50岁的老张家住合肥市沁心湖社区,23岁那年大学毕业后,雄心勃勃的他进入一家国企工作,准备干出一番事业来,可眼瞅着,27年过去了,自己仍只是一个部门领导,“和我同时进单位的同事要么成了集团领导,要么早就下海经商,闯出一片天地来了。”老张说,最近几年,自己明显感觉到,随着年龄增长,自己的精力大不如前,身体健康也每况愈下,每次体检,都会查出一大堆毛病,“事业上也进入迷茫的瓶颈期,没有特别突出的成就,压根看不到未来,悲观、消极的情绪更是常年困扰着我。”

更加令他感到沮丧的是,单位里的年轻人冲劲十足,给他带来非常大的压力,“我生怕一不小心,现在的职位都保不住。”老张说,这些困扰,自

己曾向妻子说过几次,“但她觉得我太喜欢胡思乱想了,让我好好调整心态,不要给自己太大压力。”

老张还发现,最近一两年,自己开始格外在意年龄,甚至对年龄心生恐惧,“前段时间,大学同学聚会,看到不少同学一身名牌,开豪车戴名表后,我突然觉得,自己都50岁了,奋斗了大半辈子竟一事无成。”

“天天心情不好,睡眠也受影响。”老张说,自己隔三差五就失眠,而且浑身感觉不舒服,“我想找人说说这些事,可又不知道该如何开口。”于是,他只得终日沉默,“不少朋友、同事说我最近一两年,变得沉默了,没以前爱说话了。”

## 做好适当心理准备便能平稳跨过

对此,国家二级心理咨询师周金妹表示,对于不少四五十岁的男人而言,最看重的是事业上的成就。像老张这样,事业上没有特别突出的成就,或者遇上困境、瓶颈,都会对自己年龄渐大、事业未成的境况产生悲观、消极情绪,这就是所谓的“年龄恐惧症”,也就是心理学上所说的“中年危机”。

据周金妹介绍,年龄恐惧症最大的表现,就是自身的沮丧感,并伴随着失眠或者嗜睡,食欲下

降,总觉得不舒服。令人困扰的生活事件往往会加剧这种沮丧感,并开始怀疑人生的一切,人生态度也变得比从前消极,加重了人到中年风雨飘零的感觉。这类男人常常会选择沉默与逃避来对待,情况严重者,甚至会选择自杀作为逃避方法,“不过,面对年龄恐惧症,也无需过度恐慌,只要做好适当心理准备,便能平稳地跨过中年危机的波涛。”

## 要在财、情、名等方面“放得下”

周金妹建议,到了四五十岁后,要学会重新调整人生方向,要逐渐由关注身外之物变为更多地关注自己的心灵,逐渐领悟到人生的智慧,这样才能减轻心理压力。中年男人能否真正消解“年龄恐惧症”,要在财、情、名等方面“放得下”。

当然,人出于本能,会不断提高自己的人生期望值,这自然有其积极意义,它是个人进取、社会进步的一种心理驱动力。但“物极必反”,一味不切实际地以过高的期望值来对待人生,也许正是有些人每天都在郁闷愁怨的心理困境中消磨宝

贵时光,终生不能享受生活的快乐和幸福的心理根源,“期望值越高,心理上的情绪冲突越大,这是社会心理学的一个结论。”

周金妹建议,无论工作再忙,老张都应该保留着每天看书、学习的习惯,对抗浮躁最简单的办法,就是在知识中寻找强大的力量。自身内心强大的人不易受环境的影响。“如果压抑、沮丧的心理已经影响身体健康,我建议,老张不妨给自己放一个长假,出去走走,放松放松心情,在美丽的风景中放空自己,重新收获快乐。”

# 50



## 新书推荐

### 小星和西西博物探险系列丛书(5册)

定价:164.00元

出版社:黄山书社

内容简介:本丛书一套五册,集知识性与文学性为一体,选取5个当下最新鲜、最热门的科普话题(地下世界、夜观、观鸟、动物伪装、地质),并将上述知识点与小主人公小星和西西兄妹惊险刺激的探险故事相结合,向小读者讲述科普知识、宣扬环保理念,寓教于乐,使小读者一边读故事,一边学知识,实现真正的边玩边学。每章节后附与该章节内容相关的“博物知识”板块,提炼知识点并详解。区别于市场上同类书籍的直接介绍说教,生动活泼,引人入胜。



## 缘来 有你

●M.6320男,合肥大学处长退休,60岁,1.72米,离单,大学,英俊儒雅,宽怀重情,经济住房优越,一女成家有事业,诚觅一位55岁左右,温柔端庄气质佳的女士,有缘来相会。

●M.6349男,合肥重点大学教师,32岁,1.80米,未婚,博士,儒雅品位高,为人重情,经济住房条件好。诚觅一位30岁以下,本科及以上,温柔聪慧气质佳的未婚小姐牵手,相爱相知。

●M.6651男,合肥三甲医院医生,29岁,1.78米,硕士,未婚,英俊沉稳进取,综合素质高,经济住房优越。诚觅一位27岁左右,本科以上,职业稳定,知性端庄,秀外慧中的未婚小姐牵手。

●F.7702女,合肥事业单位,26岁,1.64米,未婚,本科,貌美苗条,肤白高雅,温柔聪慧,车房俱全。诚觅35岁左右,1.73米左右,品位好,素质高,有事业的先生缘定今生。

以上征婚信息由安徽爱之桥婚恋中心提供,条件适合的朋友可携本报至爱之桥办公室(三孝口百大CBD中央广场栖霞咖啡旁公寓楼20楼2006室)了解详细情况。咨询电话:18919621348(崇老师)



读者:最近两年,我爸变得特别爱发脾气,经常为小事发火,该如何帮他变得平心静气?

心理专家:可以让老人平时多参加一些集体社交活动,多和心胸开朗、脾气好的邻居和朋友聊天,经常与他们作伴。家人、子女也要随时随地督促,帮助老人把爱发脾气毛病改掉,如果是属于病症反应的脾气急躁者,应及时到医院检查就诊。 □ 记者 马冰璐