



使相差很多，也并非病态。我们常把心理年龄高于生理年龄的人称为“未老先衰”“老气横秋”等。这是一种笼统的说法。事实上，即使知道了一个人的实际年龄，也不一定能知道他的心理年龄。心理年龄代表一个人心理成熟的程度，比如说，20岁的人由于经历的事情较多，很可能拥有40岁的成熟心；而50岁的人也可能会像“老顽童”一样拥有一颗年轻的心。

心理年龄是指人的整体心理特征所表露的年龄特征，与实际年龄并不完全一致。生理年龄是指生理发育成长的年龄特点，与实际年龄也不一定完全一致，如营养不良的人生理发育延迟，也就是生理年龄小于实际年龄。

人的一生共经历8个心理时期，即胎儿期、乳儿期、幼儿期、学龄期、青少年期、青年期、中年期、老年期。每个心理年龄期都有不同的心理特点，如幼儿期天真活泼；青少年期自我意识增强，身心飞跃突变，心理活动进入剧烈动荡期；进入老年期，心理活动趋向成熟稳定、老成持重，身心功能弹性降低，情感容易倾向忧郁、猜疑。



心理年龄的高低，和一个人的遗传、性格、经历、环境等因素密切相关，甚至受到近期的心情等多变因素的影响，它本身并不是一个病理名词，只是一个心理发展的时间参数。心理年龄只不过是一种象征的说法，因为心理年龄并不具备智力那样的稳定性，随着人的不断努力，它