



## 46 如何应对“中年危机”？

1991年，世界卫生组织对人生的时期是这样划分的：44岁以下为青年人，45~60岁为中年人，61~74岁为准老年人，75~89岁为老年人。其中“中年”这段时间跨度较大，也是人生中最宝贵、最丰富、最精彩的一段时间。

中年，是人生旅途中承上启下的一个重要转折时期，它告别青年，将要走向准老年。中年人经过多年的磕磕碰碰和风风雨雨，此时逐渐成熟，人生观、价值观更加坚定，事业上也积累了相当的经验而开始有所收获，成为社会的中坚骨干。然而，中年同时也是人生的多事之秋。随着年龄的增长，生理、心理均在悄然发生改变。除了自然规律决定的逐渐衰老外，由于多年的奋力拼搏与超负荷工作，体质慢慢下降，疾病开始缠身。据调查统计，我国现阶段健康中年人占同龄人群的比例不足5%。许多人在工作上高度紧张、任务繁重，有的人因此而累倒病倒，甚至英年早逝；有的人则由于种种原因导致夫妻不和，家庭破裂等。

中年人任重而道远，必须面对现实，从繁忙的生活中抽出点时间扪心自问：“我已经做了些什么？我还能做些什么？我不能做什么？我还要做什么？”在努力打拼的同时，也应该想想这样几句话：“您的中年危机不期而至了吗？”“任何年龄段都是美好的，您正处在人生的金秋时节，别烦恼别焦虑，请多享受丰收的喜悦。”“您可以重拾年轻时的激情，也可以预期年老后的平静。”“您对社会和家庭奉献了很多，也请关注一下自己。”“您的身体不管是否透支，都要适度定期体检。”“汽车安全万里行，不能等抛锚了再大修，而应该多注意平日的维护，您的身体也一样。”