

有这样一群人，随着年龄增加，他们身上的担子又重了一些，头上的白发又多了几根，心理的压力又多了许多……他们便是中年人。调查显示，九成以上的中年人觉得很累，工作、家庭和个人健康成为他们压力的主要来源。对此，心理专家表示，4大原因导致中年人压力过大，“运动、倾诉是最好的减压法。”

□ 白静 周先荣  
记者 马冰璐



# 上有老下有小，人到中年“压力山大”

## 专家：运动、倾诉是最好的减压法

### 97.48%的中年人觉得累

调查显示，只有2.52%的中年人认为自己“不累”，高达97.48%的人觉得自己“很累”“有点累”“比较累”。其中，30~49岁的人明显比其他年龄段的中年人更容易觉得累。

在调查所设立的5个压力等级中，19.47%的人选择了最严重的一级“感觉快撑不下去了”，7.56%的人“每天都觉得筋疲力尽”，13.68%的人“经常觉得累，情绪难以控制”，34.26%的人“有时会觉得累，偶尔会发脾气”，25.03%的人“偶尔有点烦，有点累”。

最近6个月内，51.79%的中年人“总觉得睡不够觉”，51.29%的人“没出去旅游过”，43.92%的人“没看过一场电影”，43.76%的人“没时间好好陪家人”，33.45%的人“很少正点下班”，18.81%的人“周末经常加班”。

### 连轴转的一天 疲惫的“中年生活”

家住合肥五里墩街道的王女士是一位职场妈妈，“每天都是连轴转，连停下来喘口气的时间都没有。”她感慨道，中年人的生活真是透着浓浓的艰辛味。王女士说，大学毕业后，自己便一门心思忙工作、拼事业，28岁那年结了婚，30岁时生下了儿子，“如今上有老下有小，全需要我照顾，总觉得像块夹心饼干。”

最近两年，父母的身体状况不佳，王女士经常要带着他们奔波在医院和家之间，“儿子上小学后，我每天晚上还得赶回家帮他辅导功课、检查作业。”除此之外，家里里里外外大小事务，她都得亲力亲为，“每天早上6点起床做早饭，到晚上11点收拾完家务休息，一直连轴转，连喘口气的时间都没有。”

“老公看我太累，就劝我不如辞职，当个全职妈妈，可我一方面不愿意放弃事业，另一方面怕他经济压力太大。”王女士说，如今，除了房贷外，一家5口人的生活开销也比较大，“此外，每个月还要给孩子存教育基金……”面对压力，王女士显得比较乐观，“换个角度想，自己每天这么忙，都是在为爱的人奋斗，便觉得没那么苦和累。”

### 职场遇瓶颈，健康发“警报”

单位里一波波年轻人脱颖而出，自己不仅升迁无望，还处于尴尬境地，与此同时，身体也不给力，频频发出“警报”，一体检，不仅血压高、血脂高，还被查出了一堆小毛病……这便是合肥市市民朱先生目前面对的“窘境”。

朱先生在单位担任中层领导，“按我的年龄和资历，早该升职了，可最近几年，单位一波波年轻人脱颖而出，升职的事彻底没戏了。”他说，升不升职自己并不在意，就是怕哪一天自己被“炒”了，“人到

中年要是没了工作，可怎么办啊？”

还有一件事让他备受困扰，那就是自己的身体健康频发“警报”，“不仅血压高、血脂高，每次体检还会查出一堆小毛病。”他说，最近几年，自己体质大不如前，“上有老下有小，每一个都需要我照顾，真担心自己会倒下。”他说，妻子总劝他不要给自己太大的压力，让他放松心情，“我正在努力调整情绪和心态，希望重新变回那个充满正能量的自己。”

### 4大原因导致中年人压力过大

国家二级心理咨询师周金妹表示，中年人感觉累的原因复杂多样，总结起来主要有以下4个原因：

**工作压力。**工作压力是中年人感到累的最大原因，作为工作中的骨干，他们不仅要面对工作中复杂的人际关系——上下级的隔阂、同事间的摩擦等，还要面对来自青年人的冲击，要不断学习新的知识才不会被社会所淘汰，这些压力都会使人感到情绪紧张，烦躁不安。

**家庭负担。**中年人是家庭中的主心骨，他们在家庭生活中既要扮演丈夫/妻子的角色，又要扮演父亲/母亲的角色，还要扮演儿子/女儿的角色，多重角色的转换常使他们感到心理上的不适应。人

到中年，最容易产生疲惫厌倦的心理，特别是家庭负担，往往让他们觉得走到崩溃的边缘。

**个人健康。**过度的压力及应对压力的透支性行为会带来各种躯体疾病，其危险性可能会被无意识的放大。随着年龄的增长，事业的发展，承担的各种角色和责任不断增加，身体状况却越来越差，这种反差会引发人们对健康的强烈渴望，对疾病和死亡的恐惧，从而成为一种特殊的应激压力。

**住房压力。**没房的想买房，买了房的想换大房。在中国人看来，房子意味着家，中年人大多希望将父母子女都接到一起，对房子的要求就更高。

### 运动、倾诉是最好的减压法

运动、倾诉是最好的减压法。周金妹认为，休息补觉是减压方式之一，但并不是最好的一种。虽然假期补觉可以减缓压力，但她更提倡用运动、唱歌以及和朋友聚会这3种方式来减压。前提是运动和唱歌最好也和朋友在一起，是集体活动。“人是一种社会动物，当个人承受的压力太大时，互相倾诉能带来一定的归属感，从而减轻压力。”此外，运动是最好的减压方式，它能够提高人体血清素的水平，增强人体抗压能力。

听古典音乐、回归自然。看电视、看电影、听音乐和旅游也能起到一定的减压作用，但周金妹提醒，听什么音乐和去什么地方旅游，最好有所选择。最好的减压音乐是古典音乐，有实验证明，听1个小时莫扎特的D大调双钢琴奏鸣曲K448，人的焦虑情绪会减少一半。旅游最好多去草原、海边以

及淳朴的乡下等接近大自然的地方，商业味道越淡，减压效果越好。

要想从根本上消除压力，周金妹认为，关键在于降低物质欲望和对自我的要求。不要总是攀比别人的房子有多大，别人开的车有多好，别人是不是有100万的年薪，别人的孩子是不是上了名校……购房压力、家庭负担无一不来自于对物质的需求，减少欲望才能真正减压。“每个人都要有‘我很丑但很温柔’的自信，愉快地接纳自己，爱上一个有缺点、不完美、会犯错误的自己。”

“很多中年人还忽视了亲情在减压中的重要作用。”周金妹说，有压力自己承担，不告诉家人、忽视和父母子女的沟通几乎成了中年人的通病。从今天开始，多陪家人聊聊天，抛开工作的烦恼，中年人完全可以摆脱愁容，重拾快乐。