

何时感觉自己老了?

心理学揭示“主观老年起点”之谜



图据AI生成

本报记者 林乐雨

65岁的周阿姨最近一年总觉得自己腰酸背痛。她逢人就说,自己是真的老了。邻居徐大伯比周阿姨还年长3岁,他每天坚持锻炼,平时总是乐呵呵的。徐大伯却常和朋友说,自己正当年,一点都不老。

人什么时候会感觉自己老了?每个人对老年期的起始点都有自己的看法,心理学上将个体首次明确感知并接纳自身步入老年阶段的心理临界点,称为“主观老年起点”。杭州心之声心理服务中心心理咨询师陈飞表示,个体对自身老年期的界定和年龄、健康状况、社会环境等因素密切相关。

2009年,一项美国研究对2500名受访者的调查发现,年龄越大,感知的老年起点越晚。在调查中,18-29岁的年轻人普遍认为,60岁是步入老年的起点;中年人则倾向于将这一节点延后至70岁左右;而65岁及以上的长者,多数将“老年”定义为74岁甚至更晚。陈飞表示,事实上,这种随年龄增长而不断后移的判断,是一种积极的心理调适策略。“老年”这一概念通常会与负面印象有所关联,随着年龄的增长,人们通过在心理上

与老年人保持距离来避免将自己归为被轻视的群体。

健康状况是人们判断自己是否步入老年期的重要标准。同处花甲之年,一位健康的老人往往会觉得自己年轻而充满活力。而另一位长期受慢病困扰、生活质量显著下降的同龄人,则更容易产生“力不从心”“日渐衰老”的主观体验。此外,人们对自身年龄的主观感受也受到周边环境的影响。研究表明,当个体遭遇更多的年龄歧视,或被反复提醒自己已经变老时,其感知的老年起点也会提前。

陈飞提醒,我们何时感知自己步入老年,深刻影响着生活质量与健康轨迹。通常,主观老年起点越晚往往意味着身心更健康,生活满意度更高。值得注意的是,若过度延后感知的老年起点,也可能使我们在真正的机能衰退到来时没有做好足够的准备,从而产生负面效应。

重建主体性:真正强大的开始

一个主体性强的人,会在关系中保持清晰的边界:既不轻易牺牲自己,也不把别人的情绪当成自己的责任。以下教你一些反内耗小贴士。

学会说“不”,不要不加甄别地把别人的需求放在自己的需求之上。

当别人在对话中表现出不开心时,你可以保持关心,但不必把对方的情绪全部揽到自己身上,更不要用自我否定去换对方的平静。

不随便揣摩他人的意思和心里话,只在事实和表达里寻找答案。把猜测留给沟通,把理解留给时间。

被开玩笑时如果感到不

舒服,要直接说出来,让他人明白你的感受。

拒绝当情绪垃圾桶,让关系回到互相尊重的位置,把共情留给值得的人。你可以倾听和理解,但不必无条件承接所有情绪;温柔地划清界限,是对自己的保护,也是对关系的负责。

遇到选择时,先问自己:这是我想要的,还是别人希望我要的?

不要去证明自己值得被爱,需要你拼命证明的,都不是真正的爱。

把“我没办法”改成“我暂时还没找到方法”,不要在我对话中贬低自己的价值。

不把自己的价值建立在别人的评价里,不浪费时间浪费在等待他人认可上,认可自己更重要。

把失败当作经验和信息,而不是自我否定的证据。暂时的失败只说明方法需要调整,不能证明你不行。

遇到问题时,先想“我能做什么”,而不是“为什么会这样”,把注意力从情绪转到行动上。

做事情时专注在过程,不要总考虑结果让自己感到压力。

学会把注意力从“失去的”转到“还能创造的”,你会发现人生的主动权一直在自己手里。

如果没有天赋 那就一直重复

俗话说:天下之至拙,能胜天下之至巧。

你想写就一手好文章,就要牺牲娱乐的时间,日复一日地坚持读书和练笔;你想争得一个好职位,就要克制自己的懒惰,经年累月地勤恳工作,提升能力;你想驾驭一个新行业,就要拒绝眼高手低,从最基础的小事开始慢慢学起。利用时间和重复的力量,就算天分不足、起点不高,你也能在持续累积中成就属于自己的奇迹。

据新华社微信公众号

想要活得舒心自在 关键在于养好情绪

少虑:“乐易者常寿人,忧险者常夭折。”若一个人的内心忧虑不止,精神就容易紧绷,状态也难免不佳;而内心平静、没有杂念时,整个人的气场也会得到稳定和提升。

少怨:一味沉溺于抱怨各种事情,会让人陷入负面情绪的循环,从而遭遇更多不顺心的事。与其整天怀着怨气生活,不如找到一件具体的事做,去改变现状。“抱怨身处黑暗,不如提灯前行。”

少悔:过度思考会让人身心变得疲惫不堪,过多杂乱的念头则会使意志变得分散。对能解决的问题,聚焦行动而非空想;对无法控制的事,学会接纳而非纠结。事来则应,事去则静。不被多余的思虑裹挟,这不仅能避免内耗,更是养生的智慧。

据经济参考报

据央视新闻