

我初老了，但可以新生

初老背后藏着自我认同、关系平衡与价值延续的深层需求，若能科学识别、主动调适，这场“人生中场危机”亦可转化为新生契机。

□ 记者 | 王 煜



40岁后精力骤降、职业热情消退、子女离家后的“空巢焦虑”、夫妻之间频繁爆发矛盾……正成为越来越多中年人的共同困扰。这被称为“初老”的人生阶段，并非单纯的年龄增长信号，更是心理发展的关键转折。上海市精神卫生中心专家李黎在接受《新民周刊》记者采访时指出：初老背后藏着自我认同、关系平衡与价值延续的深层需求，若能科学识别、主动调适，这场“人生中场危机”亦可转化为新生契机。

坦然认识“初老”

在心理学语境中，“初老”

并非孤立概念，而是与“中年危机”“更年期”等阶段紧密交织。

心理治疗师、注册心理师、上海市精神卫生中心心理健康促进科副科长李黎表示：从哲学、心理学或文化角度，我们认为人在不同年龄阶段需要做不同的事，例如上学、上班、成家立业等。而大约40岁至60岁的初老阶段是人生中一个特殊的时期，在埃里克森的人生八个发展阶段理论中，将初老期视为“成年后期”，这个时期的核心任务是“繁衍或停滞”。

与20多岁追求婚姻、事业起步不同，中年人需要通过子女成长、能力传承等方式获得生命延续感，“比如看到儿女长得好、成绩好，不仅是基因的延续，更

是成就的延续”。若这一需求无法满足，比如亲子关系紧张、从子女身上看不到期望的投射，便容易陷入“生活失去希望”的停滞状态，初老焦虑也随之而来。

这种焦虑并非单纯的年龄恐慌，而是生理、心理、社会三维共同作用的结果。生理上，女性代谢变慢、皮肤变差，男性出现脱发、肠胃、性功能问题。心理上，潜意识里的“死亡焦虑”逐渐显现，不少人有这样的感觉

“过了40岁生日后，突然意识到按平均年龄计算，自己已度过人生的一半；父母年过七旬，可能只能再彼此陪伴十几年了。社会层面，职业角色、家庭身份的转变，都在不断提醒“人生进入下半场”。