

识别初老的第一步，是建立足够的知识储备，了解初老期常见的身心变化，避免将生理变化误判为心理症状；或者对正常的身心变化认识不足，导致心理失调的产生。李黎接触过不少案例：42岁女性因月经规律改变、失眠，以为是工作与生活压力导致的心理失调，找到她寻求治疗。李黎与之沟通后，认为她的这些反应更可能是身体上的“围绝经期症状”引起的，建议她先去找妇科医生，后来的诊断证实了李黎的判断。

李黎还接待过一位接近40岁的男性来访者，这是一名曾经的“健身达人”。他曾以健美体格为自信来源，患上抑郁症后，连基本有氧运动都无法完成，“他没因工作或亲密关系伤心，却为不能保持健身习惯痛哭”。身体上的无力反过来加重了他的心理负担。

自我评估是深化初老认知的关键环节，可借助“精神卫生急救”的判断逻辑来开展：若情绪低落、睡眠饮食异常持续两三周，且已影响工作与生活，就需警惕并及时干预。李黎提到的一位40岁出头的男性经历颇具代表性：他从事对身心状态要求都比较高工作，近两年来“体力明显下降，精力不足导致完成工作的数量和质量都显著下降，进

初老最痛的丧失，是自我价值的崩塌。出路在于，寻找生活的“新锚点”，这是让我们的心灵能保持稳定的锚点。

而担心、逃避，形成恶性循环”。这种“力不从心”的感受，正是初老阶段的典型表现，但很多人会像他最初那样，“以为扛一扛就能过去”，结果延误调适时机。

李黎建议，自我评估时可结合具体场景：是否常因小事烦躁？是否对以往热爱的工作失去兴趣？是否频繁担心身体状况？这些细节能帮助我们更早捕捉初老信号。

而“焦虑清单”则是将“模糊的焦虑”具象化的有效工具。

“一一列出之后，你会发现担心的事情其实有限，不会像之前那样觉得‘被焦虑包围’”。李黎说，在纸上写下“担心孩子成绩”“怕自己精力跟不上工作”“焦虑父

母健康”这些词句之后，我们可以发现，多数焦虑并非无法解决能通过医疗或行动改善的，如睡眠问题、外观变化等，就制定具体计划；需要进行认知矫正的，如对体力下降的焦虑、对工作成绩的担忧等，就咨询专业人士或自我疏导调整。

寻找生活“新锚点”

初老最痛的，是自我价值的崩塌。“我的付出可以得到回报吗”“我的梦想能实现吗”，当这些问题不再如以前那样可以在内心得到笃定的答案，职业倦怠就如排山倒海般袭来，

右图：中年人的痛往往不为人知。

