



1

为什么40多岁的人不开心？
因为他们遭遇了中年危机

并非每个人都会经历这样的幸福指数U型曲线,但包括我在内的很多人确实都经历了。我40多岁时取得了很多成功,当时正处在一个稳定的、幸福的和健康的状态下。当时我的经济是安全的,有一份体面的工作和出色的同事,还出版了一本新书,赢得一个新闻大奖。

然而,在那段时间,我每天早晨起床时的心情都很糟,会感到很失望,脑袋里

整天充斥着一些关于失败的念头,大有一种年光过尽,功名未立;书生老去,机会方来的感觉。

我知道自己的牢骚是非常不理性的,所以尽力保持冷静。我不愿意将自己的问题归结于“中年危机”,因为事实上我没有遇到任何危机。但我的坏情绪一直持续下去,经年累月,最让我感到失望的就是,我似乎失去了感恩的心,对一切

都抱有不满的情绪。

直到过了知天命之年,我开始遇到一些真正的挫折:父母去世、工作丢失、自己的身体也开始经受病痛侵袭。然而,这时的我却走出了持续的失望和自我谴责的泥潭,心情开始变得好起来,现在我已经64岁。

很久以前,66岁的作家唐纳德·李奇对只有30岁的我说:“中年危机会在一个

人40多岁的时候出现,那时人会有这样的想法:难道这就是我要的生活?持续10年后,中年危机会逐渐消失,这时人的想法会变为‘其实这样的生活还是不错的’。”我50多岁时回想起李奇的话,发现完全正确。我又开始具备了二三十岁时的那种冒险精神,每天早上醒来,我想的是眼前的这一天,而不是过去的五十年。另外,感恩的心又回来了。

2

为什么人会遭遇中年危机？
因为人的幸福指数曲线是U型,中年正好处于谷底

就在这段时间,我了解了人的幸福指数U型曲线学说,并且开始花时间研究这个学说。

20世纪70年代,宾夕法尼亚大学一位名叫理查德·伊斯特林的经济学家开始研究各国民众的幸福感。他的初衷可能只是好奇,于是开始搜集和分析数据,在这个过程中,他发现了后来被称为伊斯特林悖论的原理——通常在一个国家内,富人报告的平均幸福和快乐水平高于穷人,但如果进行跨国比较,穷国的幸福水平与富国几乎一样高。如今供职于南加州大学的伊斯特林就此成为经济学新分支的创始人,并专注于人类幸福感的研究。在当时,“更多的财富并没有带来更大的幸福”这个观点并不被主流经济学家接受,伊斯特林说,很多年中,他的研究都没被当作严肃的课题,只能出现在经济学家们在鸡尾酒会上的闲谈中。

到了上世纪90年代,“幸福经济学”

重新浮出水面。包括达特茅斯大学的大卫·布兰奇福劳和华盛顿大学的安德鲁·奥斯瓦尔德在内的一大群教授都对工作与幸福之间的关系产生了兴趣。这促使他们对人们的生活满意度进行了一次国际性的调查,结果十分意外。在最近的一次采访中,布兰奇福劳告诉我:“不管是在发达国家还是落后国家,人们普遍会在40多岁或50出头时对生活的满意程度明显下降,然后随着年龄的增长,这种满意程度又会逐渐增加,通常会在生命的最后几年达到巅峰。”这种模式后来被称为幸福指数U型曲线。

与此同时,发展经济学家卡罗尔·格雷厄姆通过对秘鲁的研究发现幸福与财富也并非成正比关系。秘鲁的经济发展迅速,很多人口脱离贫困,但格雷厄姆发现,那些脱贫的人幸福感甚至还不如没有脱贫的人。

研究中,奥斯瓦尔德和其他4名学者

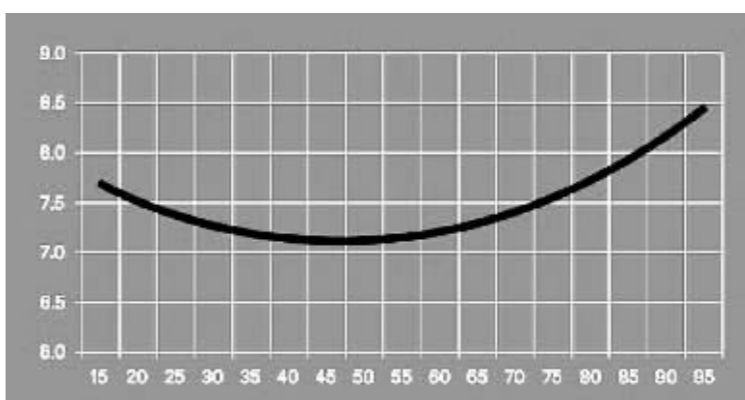
还发现了猩猩和黑猩猩也具有这样的幸福指数U型曲线。不仅如此,这些灵长类生物的幸福指数谷底出现在相当于人类45岁-50岁之间,与人类幸福指数谷底出现的时间几乎一样。

“这一定有某种内在的因素。”我45岁的朋友S说。他告诉我:他20多岁时充满激情,也干了很多傻事;30多岁时努力工作,得到了稳定的回报;但在40多岁时接连遇挫,首先经历了一次意想不到的离婚,然后又当了未婚爸爸,最后还得了心脏病。他说他现在很难对生活感到满意,他还想弄清楚是自己的不满导致了这些问题,还是这些问题导致了自己的不满。S说:“也许我内心深处就有某种错误,这种错误导致了我妻子的离开。我将生活当作需要克服的困难,而不是充满乐趣的冒险。我甚至想逃到巴西去,改名换姓,做个酒店服务员。也许我五十几岁的时候会这么干。”

我的另一个女性朋友K今年54岁,她的生活轨迹和S有点相像:20多岁时意气风发,获得了理想的工作;30多岁势头放缓;40多岁则开始遇挫——父亲去世、母亲中风、丈夫在女儿出生后离开,还被公司裁员。面对这一切,她无法感到沮丧,她只能用一种近乎黑色幽默的口吻告诉自己,自己无法一次解决这么多麻烦。

过去几年中,情况已经明显好转。过了知天命之年后,K不仅外部环境减少了动荡,她的内心也趋于平静。她的价值观发生了变化,不再把工作当作最重要的事,而是把精力放在帮助别人和回馈社会上。她说:“我很享受这么多年和朋友培养起来的友谊,这么多年我们共同成长。我们总是把目光放在努力朝前看上,很少享受现在,为现在所拥有的一切而感恩。我想我现在学会了感恩,学会了面对困难不再抱怨。学会感恩使我对目前的生活更满意。”

3

为什么人的幸福指数曲线是U型？
因为不同阶段人的目标不同

我的经历和两位朋友一样,充分证明了幸福指数U型曲线的存在,那么,最有趣也是最难的问题来了:为什么人的幸福指数曲线是U型?为什么会有人在中年对生活感到不满,然后到了老年满意度又逐渐增加?

其中一个原因可能不那么令人愉快——不快乐的人往往死得早,能够活到老年的大多是那种心胸比较开阔,对生活满意度比较高的人。另外,中年往往是人生最紧张、背压力最大的阶段,工作、孩子、年迈的父母,都是人们沉重的负担。但这些并不是幸福指数U型曲线存在的全部原因,就以我的经历而言,不同阶段所设定的不同人生目标对幸福指数的高低有显著的影响。

2011年的一份研究报告指出,随着人生剩余时间的缩短,人会把自己的目标放在更重要、更实际的事情上,并且通过实现这些目标获得越来越大的满足。就拿我来说,40多岁时,

我考虑得最多的是在社会竞争中的得失——为什么别人的作品比自己的卖得好?而到了50多岁时,我更享受的是与他人相处的人际关系和睦。

普林斯顿大学健康和福利中心年轻的经济学家汉纳斯·施瓦特于1991年-2004年间对德国民众进行过调查,所有接受调查者被要求对自己5年后的幸福指数进行预测,结果发现,年轻人普遍高估了自己5年后的幸福指数,而老年人普遍低估了自己5年后的幸福指数。这也印证了一句俗语:青春就是永恒的失望,晚年则是令人愉快的惊喜。更重要的是,在青春和晚年之间的中年,人们会经历双重的打击:对生活的满意度不断下降,同时对未来的预期也在不断下降。好在在这个双重打击会在某个时间节点停止反转,人们对生活的满意度会开始上升,根据施瓦特的调查研究,这个节点在50多岁的时候。



4

为什么老年人的目标更切实际？
因为人年龄越大越有智慧

为什么人到了老年就会抛弃一些中年时拼命想要达成的愿望呢?答案似乎要从大脑科学中寻找。

迪利普·V·杰斯特是一位出色的心理医生,他拥有加州大学圣地亚哥分校多个教授头衔,又是美国精神病学协会的主席,是全美经验最丰富的老年精神病学专家之一。在对老年精神分裂症患者进行研究后,他惊奇地发现,年纪越大,他们表现得越好,这使他开始研究如何才能“成功”地变老,也就是说,尽管会出现健康问题等不良情况,人要怎样才能愉快地步入老年。杰斯特于2006和2013年两次出版研究成果,提出人们会在生命的最后阶段感觉更好而不是更坏。他说:“这真是一个大大的惊喜。”

杰斯特对我说:“我要问的是,有什么能力是随着年龄的增加而一直在提高的吗?对于这个问题,我找到的答案就是‘智慧’,尽管身体越来越差,但老人们的智慧却一直在增长。”

杰斯特医学界的同事对此表示怀疑,他们认为对于智慧的研究应该由哲学家而不是神经学家或精神病学专家来完成。但杰斯特坚持自己的意见,他说:“近年来,西方精神病学开始了对人体智慧的研究,虽然规模不大,但科学合理。”杰斯特认为,智慧包含着宽容和同情的特质,有智慧的人能对不同的价值观有较强的包容性,对于各种决策和情况泰然处之,这一特质既能提高生活品质,又对社区有利,智慧是亲社会的。人类在度过了青壮年时代进入老年之后,更倾向于给我们的孩子留下智慧,从进化论来说,这一点是很有好处的。

“当然,智慧对于任何年龄段的人都非常有用。”杰斯特说,“但是,从进化的角度看,年轻人强壮,所以即使他们不聪明也没关系,不至于在社会竞争中被淘汰,他们有其他的生存方式,而老年人想要生存下来,必须依靠自己的智慧。”杰斯特认为,智慧的理念普遍具有生物学基础,所以杰斯特才会在人类的大脑中寻求智慧的根源。

今年夏天,我到加州大学圣地亚哥分校访问了杰斯特和临床心理学家丽莎·埃勒。他们正在进行实验,他们请了一个71岁的老人参加实验,他们让人戴上耳塞,然后让她看自己脑部的投影图像,仪器上有“按钮箱”,她可以按里面的按钮,回答自己看到了什么,仪器上还有一个按钮,如果她感到恐惧,就可以按那个按钮停止

实验。她花了一个小时执行刺激认知和情感中心的任务,包括记忆字母、面部表情配合等等,电脑中会出现她大脑工作的图像。接下来,研究人员对其进行了半小时的标准化同感测试——向她出示一些图片,有些图片是令人愉悦的,有些图片则是令人不安的,研究人员在记录她的反应。最后则是临床医生的诊断。

对于智慧的研究还处于起步阶段,杰斯特说,现在还没有证据可以证明随着年龄的增加,人会变得更智慧。而且,大脑中并没有一个“智慧器官”,智慧是人固有的特质。不过,随着年龄增长会出现一些对智慧有利的因素,也会提高人对生活的满意度。2012年,一群德国神经学家经过调查发现,与年轻人(平均年龄25岁)相比,老年人(平均年龄66岁)感到遗憾的时候更少。也就是说,老年人更不容易为自己无法改变的事感到不开心,当然,自古以来,人们公认老年人更为淡泊名利,也更能保持冷静,但老年人的大脑对于负面刺激的反应比年轻人弱却是事实。康奈尔大学教授伊莱恩·威丁顿说:“年轻人的负面情绪更多。”斯坦福大学的心理学家劳拉·卡斯特森则说:“年轻人更不善于调节自己的情绪。”

总而言之,很多事实都可以证明,老龄化改变我们的处事方式,上了年纪的人更善于运用智慧。在这个基础上,也许该对中年危机重新进行一番思考。

在上世纪90年代和本世纪初,当大卫·布兰奇福劳、安德鲁·奥斯瓦尔德和卡罗尔·格雷厄姆等人开始研究幸福指数U型曲线时,几乎没有人对这个课题感兴趣,但现在呢?“这太荒谬了!”格雷厄姆说,“我都跟不上形势了!”短短几年内,人们就会知道更多年龄增长和生活满意度之间的关系。我相信,对于幸福指数U型曲线进行研究更多的意义不是科学上的或医疗上的,而是文化上的。

对于中年问题的关注最早可以追溯到19世纪,“中年危机”概念的提出则在1965年,已故心理学家艾略特·雅克第一次提到了这个名词。到了2000年,威丁顿发现美国有四分之一的人宣称自己经历了中年危机,其中一些人完全是拿这个概念为自己的一些不成熟行为当挡箭牌。

我相信,幸福指数U型曲线是一种让人情感舒缓,生活有序的理论。对于那些三四十岁,正处中年的人来说,遇到什么样的困难都不应该对生活失去信心。一定要相信,总有一天,一切都会好起来的。

