

初老症，以老的名义吐槽

“如果你的年龄在30岁上下，时时感到烦心，对新鲜事失去兴趣，不爱凑热闹。除了工作就喜欢宅在家里，听着怀旧的歌曲，穿着成熟的衣服，逢人便说——“老了老了”，好吧，那么恭喜你，你可能患上了一种全新的现代病种——初老症。

■文|青牧 姚莹莹 ■图|资料

“初老症”一词源自台湾偶像剧《我可能不会爱你》，网上比较流行的解释是，在生活和工作的双重压力下，一些年轻人心理年龄往往比实际年龄大，对新鲜事物缺乏兴趣，心态消极，并且身体开始出现衰退迹象，时不时嚷上几句，“老了，老了。”与其说是病种，还不如说是一种心理疾病。

上世纪七八十年代，年轻人要装成熟，到了2000年代，又流行装嫩，不愿长大。如今，一方面是无龄美女不断涌现，另一方面，不到30岁的年轻人却哀叹自己老了。我们总是害怕长大，又渴望长大，以显示我们在社会上的地位。初老，不是病，病的只是我们的心态。面对现实压力，偶尔说一句“我老了”并不可耻，在自嘲之余，往后退一两步，给自己一丝回转余地然后再出发，也未尝不可。扪心自我，说自己“初老”的人，内心深处真的承认自己老吗？



把脉

Test

有趣的初老症症状你占几条？

- 觉得自己快要被一堆密码淹没了！
- 如果不自言自语，脑子就会打结。
- 觉得路边摊的T恤都是给纸片人穿的。
- 如果一天没有吃绿色蔬菜就会觉得身体怪怪的。
- 懒得交新朋友的原因，是因为懒得从头交代自己的人生。
- 总是把重要的东西放在重要的地方，然后把那个重要的地方彻底忘记。
- 对于星座、运势、紫微斗数、塔罗牌、两性专家与励志书，已经不感兴趣。
- 再也不觉得年轻辣妹或帅哥是一种天上掉下来的幸福。
- 开始注意医药新闻，譬如银杏是不是可以预防老年痴呆。
- 开始关心商品成分、制造商以及食品保质期。

观点 Views

生活巨大压力所致

薛伟 林紫心理机构首席专家

80后出现“初老症”，除了外界生活压力大所致，也与自身没有坚定信念有关。30多岁的薛伟认为自己虽没有涉及在“初老症”50条症状之内，但的确也会出现一些惯性思维，例如觉得当今的85后90后都显得过于“小”，这种小表现在稍许的自我，并且缺乏对社会及家庭的责任心。“但是这种自由表现的自我姿态，有时也令我羡慕。”

信念的缺失不止会影响心理的不安及生理上的疲惫，同时也会误把自己列入“初老症”的症候群中。“想让自己被他人接受，往往会更容易受到他人的影响。我觉得最好多做一些有助放松的运动。”

病因在心理

宣克灵 上海广播电视台记者

作为必须第一时间到达新闻现场的记者宣克灵，可谓是压力、心态难调整的职业人了。“从早上六七点一直工作到夜里十一二点，有时甚至到凌晨一两点，一天跑四五个现场，压力特别大，有时候真连死的心都有。”但眼睛睁开，还是照样到处跑。

恰恰是这样压力山大的人，竟然没有符合“初老症”的症状。宣克灵认为这类“患者”的病因在于心理而非生理，而心理的问题是由于没有找到自己工作的意义。“多培养点兴趣爱好，找朋友倾诉，寻求精神慰藉，经常做做心灵上的spa。”宣克灵建议大家不要把工作上的得失看得太重，“人不可能永远活在巅峰状态”，不要让心理上暂时的倦怠，影响生理上的健康及幸福。

有目标，才不会失去脚步

黄欢 职业生涯设计家、电视评论员

从职场的角度分析，黄欢觉得“初老症”其实有点类似“职场抑郁症”。“现代都市白领缺乏职业规划的意识及目标，他们没有企图心，认为现在的工作没有上升空间，‘反正就这样子了，还那么卖力干嘛？’这种心态其实是非常糟糕的。”

“这些白领往往都对自己的工作不满意，他们觉得自己已经看破职场的红尘，所以才在潜意识里认为自己已经‘老了’。对未来缺失憧憬以及希望，会使生命的弹性以及空间缺失。”

工作了18年的黄欢，自己也曾在工作中会出现倦怠，但她觉得这些倦怠其实是可以改变的：首先，对工作始终保持好奇心。第二，学会给自己奖励。这种奖励包括物质的满足以及精神的需求，当然升职也是其中的一种。第三，找到工作上的high点。所谓high点，其实就是对自己工作的兴趣所在，这样才能保持产出。黄欢指出，职场中的很多成功人士其实并不是“官二代”和“富二代”，“所以不要失去希望，有目标，才不会失去脚步！”

独白 Link

做个享受的初老达人

张彩平 公关咨询有限公司高级合伙人

的确，K歌到半夜对我已是传说。我特怕自己out，甚至对着视频学了特十三的《最绚民族风》版广播体操。对照初老症之50条，我很多都中招。

初老症看上去是个新名词，其实一直都在。比如我们一直都知道“女孩子到了25岁左右要开始保养。”事实上，伴随着社会和医学进步，我们的平均寿命已经远远超过了古人。据统计，2011年上海户籍人口人均期望寿命为82.51岁。据报道，2005年中国科学家做了一项古人寿命研究：唐朝时期，我国人口的平均寿命只有27—29岁，清朝30—33岁，1957年，我国人均寿命57岁。

瞧，在古人已作古的年龄，我们还只是初老而已。光这一点还不值得乐么？其实，老并不是一件坏事。初老在我看来是一件太棒的事！我超爱以下症状：“如

果一天没有吃绿色蔬菜就会觉得身体怪怪的；越来越觉得专家说法都是骗人的；逐渐喜欢到传统市场买菜……”绿色蔬菜的确有益健康啊，专家很有可能是“砖家”啊，至于菜市场买菜那是热爱生活的表现呀。所以，你看，初老的很多症状，其实是人的情商与生活经历修炼到一定层次的成熟表现。30岁的我们，不过是在以初老的名义，告别只见蓝天白云，不懂脚踏实地的幼稚而已。

我不仅认为自己已初老，还认为自己是享受初老的达人。我最爱的一条症状是“对完美起疑，对不完美深信不疑。”因为，我已经知道自己永远都在追求完美，但必须要有承受不完美结果的强大内心。这是对我这样一个完美主义者来说，是最宝贵的蜕变。唯有如此，才能越来越接近完美。

微声音 Voice

@君莲：我一直都认为女人三十的年龄像一枝花。我是正值三十的小女子，乐观生活，喜欢关注新鲜事物，一点也不觉得自己落伍，反而会觉得心智在成长历练中渐渐成熟，简单而平静。我相信，大部分也正值三十的女同胞们与我有着相同感受。

@凌捌舞妖：我今年45岁，老婆买的衣服裤子鞋，同事都说蛮新潮的呢，偶尔买的衣服，我和儿子还抢着要，呵呵，可以和儿子换穿衣服的老爹怎么会老呢？

@从头越：我想我们这些经常在电脑上说三道四的人，全都没有“初老症”吧。

@选择李：以前，因为工作需要常常熬夜，熬一晚白天补一觉就精神了，但现在三四天都回不过神来；以前吃饭穿衣都没有节制，大冬天穿着丝袜加短裙就出门了，但这两年冬天就会将保暖放在首位。没得办法，老了就是老了。

STYLE JING 静风格

施华洛世奇®元素授权品牌



拍摄二维码，即刻寻找您的专属饰品！<http://stylejing.tmall.com> 静风格·您的专属饰品搭配顾问

有爱 无所畏

重温泰坦尼克号浪漫经典
寻找你心中的海洋之心

全场你买我送
买满300减60 两件包邮
199元福袋随机送（价值369元）

