



初老症不是“初老”，而是“初成熟”

作者: 心理信息服务中心 || 日期: 2012/04/20

新闻事件:

“初老症”一词出自某部电视剧，又随着“初老症50条症状”在网上流传，不少80后对照症状后，感叹自己已“初老”。50条“初老症”的症状包括熬不了夜、懒的交新朋友、健忘等，除此之外还有“KTV热门点播排行榜的歌曲完全不会唱”、“如果不喃喃自语，脑子就会打结”、“开始关心商品成分、制造商以及赏味期限”……

心理解读:

随着90后开始进入大学，甚至于00后都开始玩网络玩QQ，这时很多80后年轻人开始认为自己“老”了，还有网友总结出了“初老”的50条症状，那么从心理学专业角度来看，“老”到底有哪些特征呢？

真正的“老”是怎样的？

“老”的一个变化是人格上的变化，荣格认为，人的前半生偏重于重视外部世界，好活动、爱交际，也就是偏重“外倾性”；而后半生更重视主观世界，个体的发展更多表现出“内倾性”的特点，会更经常沉浸在自我关注之中，对自我有更深度的思考。也就是说，“老”的一个特征就是变得更加内敛。怎么理解这种变化呢？或许这一生经历了太多的悲欢离合，步入老年的人们已经不再需要繁华和喧嚣，而只需要宁静和内观。内外倾向的变化只是一种大体的趋势，现实中也存在着活泼的“老顽童”和内向的青年人。所以“初老”50条症状之“急于想加入FACEBOOK之类的网络活动”不是初老，而是正年轻才对。

除了人格，“老”更主要的变化是认知功能的退化。主要表现在视、听觉逐渐衰退，运动灵活性有明显的减退，加工速度会变慢，记忆力也会有所减退。由于认知功能的退化可能会影响到老年人的日常生活，这会给他们造成一定的心理困扰，出现挫折感和失败感，并且有可能导致抑郁、焦虑、愤怒等负面情绪的出现。看到这里，有读者可能急了，“初老”50条症状里就有“越近的事情越容易忘记，越久以前的事情反而越是记得”、“如果不喃喃自语，脑子就会打结”等表示记忆力衰退的条目。需要注意的是，心理学中要判断一个人是不是真的认知功能退化、记忆力退化需要专业的测量工具（也就是量表）和严格的诊断标准，仅凭一两条模糊的描述是不能下结论的。

然而，以上变化是不是意味着老年人的智力出现全面下降呢？不是这样。心理学家卡特尔将智力分为了“流体智力”和“晶体智力”，以上所说的和感觉、加工速度相关的智力就是流体智力；而晶体智力指的是个体以学得的经验为基础的认知能力，如语言文字能力、判断力等，晶体智力是不会随着年龄衰退的，而会一直保持稳定。这说明，老年人的经验在处理复杂的现实问题时还是有优势的。

“初老”不是老，而是“初成熟”

被媒体多次转载的文章宣称“初老”是生活压力过大导致，“压力大”真的是解释一切社会心理现象的万金油吗？显然不是。虽然我们不排除有个别“初老”的症状是由于不良的生活习惯造成的，这可能也和疲惫、工作压力、生活压力有关；但是，如果我们仔细分析“初老症”的50条症状就会发现“初老症”不是初老，而是初成熟。

心理学家埃里克森的发展观将人的一生分为八个发展阶段，其中25岁到50岁被称为“成年中期”，这个阶段的个体需要实现“繁殖感”、体验“关怀”的实现。也就是说他们开始渴望关怀下一代，开始对家庭和子女有深深的责任感，强烈希望能给自己的下一代创造好的精神和物质生活水平。在这一时期，人们不仅要生育孩子，同时要承担社会工作，所以这也是一个人高创造力、高生产力的时期。总结后会发现“初老”50条症状中不乏开始按时回家、不爱凑热闹、注重生活细节、追求生活品质、注重社会规范、学会独立思考、对感情更加理性、更加爱惜身体等内容，这些都是“初成熟”的表现，是这个阶段正常心理发展进程的表现。

除此之外，“不再认识新朋友”是因为固定的人际交往圈子逐渐形成；“不愿改变习惯”是因为习惯经过长时间的形已经被机体适应；“KTV热门点播排行榜的歌曲完全不会唱”不是落伍，而是不再追星，不再看偶像剧；“对于星座、运势、紫微斗数、塔罗牌”不再热衷是因为终于长大了，褪去了“幼稚”的外衣……看到这里，你还觉得“初老”很可怕吗？

- ❖ 首页
- ❖ 研究所概况
 - ❖ 研究所简介
 - ❖ 所长致辞
 - ❖ 现任领导
 - ❖ 历任领导
 - ❖ 学科布局
 - ❖ 学术委员会
 - ❖ 学位委员会
 - ❖ 实验伦理审查委员会
 - ❖ 组织机构图
 - ❖ 发展历程
 - ❖ 院所风貌
- ❖ 机构设置
 - ❖ 科研部门
 - 健康与遗传心理学研究室
 - 认知与发展心理学研究室
 - 社会与工程心理学研究室
 - 心理健康院重点实验室
 - 行为科学重点实验室
 - ❖ 管理部门
 - 综合办公室
 - 科研业务处
 - 人事教育处
 - 财务处
 - 资产管理处
 - ❖ 支撑部门
 - 公用实验室
 - 图书馆
 - 网络中心
 - 学会期刊办公室
 - ❖ 继续教育学院
 - ❖ 应用发展部
- ❖ 科研成果
 - ❖ 获奖概况
 - ❖ 获奖
 - ❖ 论文
 - ❖ 专著
 - ❖ 专利
 - ❖ 成果推广

研究平台

❖ 公用实验室

❖ 行为遗传学研究平台

❖ 心理科学信息中心

❖ 网络信息平台

❖ 研究队伍

❖ 院士专家

❖ 百人计划

❖ 杰出青年

❖ 研究员

❖ 副研究员

❖ 助理研究员

❖ 博士后

❖ 客座研究员

❖ 外籍专家

❖ 人才招聘

❖ 学术交流

❖ 学术交流动态

❖ 合作项目

❖ 国际会议

❖ 国际组织任职

❖ 院地合作

❖ 合作项目

❖ 合作动态

❖ 教育培训

❖ 概况

❖ 在读研究生

❖ 招生信息

■ 硕士招生

■ 博士招生

■ 招生通知公告

■ 文档下载

❖ 导师介绍

❖ 留学生

■ 招生信息

■ 管理规定

■ 奖学金

■ 文档下载

❖ 博士后流动站

❖ 班级活动园地

❖ 继续教育学院

❖ 培训信息

❖ 研究所出版物

❖ 学术期刊

❖ PsyCh Journal

❖ 研究所通讯

❖ 创新文化

❖ 文化活动

❖ 核心价值体系

❖ 形象标识

❖ 党群园地

❖ 党委

综上，“初老”的80后逐渐开始成为社会的中坚，成为家庭的支柱；他们告别了挥霍青春的稚嫩，告别了娱乐追星的年纪；开始更有责任感，开始学会独立思考；最终，“初成熟”的他们将会开始经营自己的美丽人生！

❖ 纪委

❖ 工作动态

❖ 学习园地

❖ 工青妇

❖ 研究生会

❖ 科学传播



版权所有：中国科学院心理研究所 备案编号为：京ICP备10049795 京公网安备110402500018号

地址：北京市朝阳区大屯路甲4号 邮编：100101

电话：(86-10)64879520 Email: webmaster@psych.ac.cn