

# 年紀越大越不快樂？對抗中年危機 請學習這8招



Written by [Demi](#)



俗話說「三十而立、四十而不惑」，但為何許多人到了中年還是非常焦慮？每天都在思考著工作、經濟、家庭、婚姻，還以為到了中年什麼事情都能明白，沒想到反而是**中年危機**找上身，每天都在懷疑人生！到底該如何度過中年危機呢？

中年危機大約都發生在40到60歲之間，這個年紀大部分都在回顧過往，甚至急切想回到年輕時，重新做選擇，像是：轉換跑道、晚點結婚、出國流浪，越想越覺得沮喪、後悔、焦慮，一直在尋找「人生的意義」。

---

年紀越大卻越不快樂，到底該如何化解中年危機？

## 擺脫中年焦慮 8招應變中年危機

不少研究指出，如果度過了中年危機，憂慮情況會慢慢下降、幸福感逐漸上升，而且會持續增加，那麼到底該如何告別中年危機呢？不妨嘗試以下8招，應變中年危機的到來，讓你把複雜頭痛的生活化為簡單快樂。

### 1.運動、投資健康

運動是最好宣洩的出口，也是為自己的健康加值，如果工作上或生活上遇到煩悶的事情，可以透過運動健身來紓壓🏃，包含：[重訓](#)、[跑步](#)、[游泳](#)、[瑜珈](#)...等，而且年紀越大、代謝越差，有維持運動習慣，可以改善你的身材、體態，也有助於抗老化，越活越年輕！

我們要送讀者的專屬贈品，記得索取喔！

↓↓↓↓↓↓↓↓

 [New call-to-action](#)

### 2.多笑

有聽過笑是會傳染的嗎？當你和好朋友在一起聊天，聊到好玩的事情，朋友笑了，你也會不自覺跟著一起笑，而且越聊越起勁，笑的頻率也就越高，心情也會隨之變好，所以要多笑，人生苦短，多多把握快樂的日子吧😊😊

### 3. 沉思

假如心情沮喪、生氣、憂慮，可以試試看冥想沉思，讓自己冷靜一會兒，安定自己的情緒，冷靜下來才能好好解決問題。



### 4. 學習新事物

活到老、學到老，保持一顆好奇心、學習新事物，任何過去想學的、想做的，包括：出國遊學、學新技能...等，從現在開始規劃去完成它，避免以後後悔。

## 5. 自我進修

除了學習新事物、增加自己的視野，也可以自我進修，學鋼琴🎹、畫畫🎨、花藝🌸...等創作，讓生活更豐富、有趣，並且從中獲得成就感👍



## 6. 保持感恩、樂觀

不要看自己失去的，而是要看自己擁有的，好好珍惜身邊的人，可以每天寫下感謝的人事物，用一句話或畫圖、拍照紀錄📷也可以，像是：感謝家人今天幫忙買晚餐🍲、朋友打電話關心你📞、看見美麗的景色🌄即使是平常的小事情，若時常保持感恩的心，以及樂觀的態度，會發現失落感漸漸變少。

## 7. 開放思維

無論現在幾歲，都要抱持著無限的可能，別預設立場，讓自己框架住，可以多看看網路、新聞、報章雜誌，持續保持開放又好奇的心。





## 8. 遠離社群

有比較、有傷害，當看見別人的生活過得很好，覺得忌妒又或者是覺得自己沒用，請先放下手機、關閉社群，別一直浪費時間看別人的生活，你可以把這些時間花在自己身上，看書、聽音樂，好好充實自己，更快樂。更何況，社群軟體上的動態、照片通常都是放快樂的一面，難過又煎熬的一面我們都不知道。

## 長越大越不快樂？

研究顯示，47歲時，是人生最悲慘的時刻！這是為什麼呢？因為到了47歲這個尷尬的年紀，是剛好在離退休還很早、工作也難有突破的階段。這是來自研究單位—美國國家經濟研究院，調查全世界132個國家，以幸福感和年齡、經濟、工作、健康的因素，做出的這項分析。

### 1. 成年後幸福感下降(職涯、配偶、子女、更年期)

開始工作後，就會發現「怎麼問題越來越多」，多到處理不完，而且不只是工作，還可能是配偶、子女，下班後需要照顧家庭...等；成年後所扮演的角色越多元，生活也越忙碌，甚至還要擔憂自己與家人的身體健康，因此到了中年會感到很不快樂，會很不滿意自己的生活。



## 2. 童年最快樂

仔細想想，小時候無憂無慮的，真的好快樂！沒有太多煩惱，也沒有經濟壓力，爸媽都幫你照料的好好的。但到了國中、高中，科目、考試越來越多，課業壓力變重，還會有人際關係的問題，漸漸的人生考驗變多，幸福感也就隨之下降。(所以真的要好好珍惜童年時光啊~)



### 3.60多歲幸福感回升

中年一直庸庸碌碌，那麼到了晚年也是嗎？其實到了退休的年紀後，幸福感會慢慢回升回來。因為離開職場後，會有較多時間可以規劃下半輩子的人生，例如：重拾年輕時的興趣、運動休閒、與老朋友一起出遊玩，以及陪伴孫子孫女的時間變長，若沒有病痛纏身，其實60多歲後會變得輕鬆又快樂 😊 😊





但前提是，60多歲的身體狀況要良好，否則失去了健康，很多活動都無法做，反而受到了更多阻礙，甚至要長期治療、吃藥、住院觀察，離不開病房更是難受，**因此趁年輕時就要好好注重飲食、規律運動**，避免老了一身病、行動不便。

#### 4. 已婚比單身幸福？

據研究指出，已婚比未婚還幸福，最大的差別在於有人陪伴、依靠，能在你低潮的時候，有另一半的陪伴與安慰👫，並且給予幫助；若總是一個人解決各種難題，比較疲累，心裡也會感到孤獨。



## 中年健康也要顧！6種優質食物這樣攝取

當然，要度過中年危機，保養很重要；特別是年紀越大，體力與記憶力都大不如前，一定要盡早好好做好身體的健康管理，包括：多運動、吃健康食物，才能抗老、保健！以下6種優質食物，小編強力推薦。

### 1.蔬菜

蔬菜攝取，一餐至少吃兩種、且顏色多樣化，例如：[花椰菜](#)、紅蘿蔔、高麗菜、地瓜葉、甜椒、青椒。

### 2.水果

每天都要吃水果，[能攝取豐富維生素C](#)、維生素E，有抗氧化、養顏美容的功效，推薦：奇異果、藍莓、芭樂。



### 3.水分

成人一天正常要喝2,000c.c.至3,000c.c.的水量，如果要準確計算一天的喝水量，可以用這個公式： $\text{體重數(公斤)} \times 30\text{c.c.} = \text{一天所需補充的水分}$ ，但要記得，要隨時補充、保持固定喝水習慣，不是口渴才喝水。

### 4.蛋白質

到了中年，肌肉量下滑的速度越來越快，更需要維持運動，以及補充蛋白質，預防肌少症；可以多補充以下幾種：雞胸肉、里肌肉、鮭魚、豆腐、毛豆。

### 5.不飽和脂肪

適量的不飽和脂肪酸，能降低膽固醇、改善心血管疾病，像是：橄欖油、酪梨、開心果、堅果。



## 6.澱粉(忌精緻澱粉)

碳水化合物，能提供肌肉維持和修補所需養分，並保持新陳代謝，但重點是要選擇好的碳水化合物，避免血糖波動、產生強烈的飢餓感，尤其要避免攝取過多精緻澱粉，這會容易造成糖分攝取過多、增胖。因此盡量選擇全穀類澱粉，能增加飽足感、營養素攝取平衡。

每個年齡階段都會有不一樣的課題，所以別害怕中年危機，勇敢面對，在摸索的過程中，可以透過8招應變方法，把危機化為轉機，讓接下來的人生更順心！