

# 50歲必看！別跟自己過不去，不一樣的50+向全新生活展開



常春月刊

2022-06-04 09:32:33 常春月刊 / 本文摘自《常春月刊》471期 文/畢翠絲



A close-up photograph of a hand turning white dice on a reflective surface. The dice are arranged to spell out '50 YEARS'. The top face of the first die shows a red '5', and the top face of the second die shows a red '0'. The bottom faces of all dice show black letters: '4', '9', 'Y', 'E', 'A', 'R', 'S'. The background is a soft, out-of-focus green and yellow light.

**50 YEARS**

有人說50歲之後，活的是一種心態！吳淡如接受《遠見雜誌》採訪時提到：「每一次跑馬拉松，都很慶幸自己堅持到底。那是一種從來不放棄追求人生里程碑的野心。讓我相信我對自己的身體還是個主宰，對自己的靈魂仍能微笑相待。」

村上春樹熱愛跑馬拉松，吳淡如一開始跑馬拉松也是效法他，認為村上春樹年紀比她大都可以，自己為什麼不可以？吳淡如跑過蘇格蘭的威士忌馬拉松，也跑過波爾多紅酒馬拉松，在過程中體會這是一種跟自己過不去的運動，但「充實的人生就是在種種和自己過不去的樂趣中掙扎的過程。」

諮商心理師林萃芬表示，從心理學的角度來看50歲後，很多人會回顧過去，也有很多人迎向全新的展開。身為吳淡如的好友，她微笑表示，「淡如應該不會退休吧！她興趣廣泛且不斷挑戰自己，跳弗拉明戈舞、學攝影、畫畫、陶藝、品咖啡、電商，到全世界各地旅行，生活多采多姿。」除了拿到GIA寶石的鑑定師外，目前正準備考紅酒執照，體驗新的專業領域，拿到執照帶給她源源不絕力量的意義，樂在實現自我中。

諮商心理師林萃芬表示，從心理學的角度來看50歲後，很多人會回顧過去，也有很多人迎向全新的展開。身為吳淡如的好友，她微笑表示，「淡如應該不會退休吧！她興趣廣泛且不斷挑戰自己，跳弗拉明戈舞、學攝影、畫畫、陶藝、品咖啡、電商，到全世界各地旅行，生活多采多姿。」除了拿到GIA寶石的鑑定師外，目前正準備考紅酒執照，體驗新的專業領域，拿到執照帶給她源源不絕力量的意義，樂在實現自我中。



林萃芬表示，子曰：「三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十耳順，七十從心所欲」，這是華人發展心理學的概念。五十歲，順心也好，不順心也罷，人生的基本任務大多都完成了。有些人的焦點放在回顧過往，也有些人想開創一個新的領域，或者在同一個領域中更新，渴望去做自己真正喜歡的事。

## 人生下半場的三個面相

50歲後的人生下半場，不自我設限，可以多看多想多嘗試，有很多自我實現的可能性，可以從以下三個面相來談：

### ①開創更多可能性

有些人很渴望退休，林萃芬本身是不太鼓勵退休的，有些人一離開職場就重心全無，有的旅行過幾次，有的成為義工，有些上過幾次課，但都維持不久，「除非很清楚知道退休後要過什麼樣的人生，不然退休會是危機的開始。」50歲後是即將到達巔峰的狀態，還大有可為，可以做的事情還相當多，這是一個很好的省思期，可以看到自己做到了什麼，多給自己一點鼓勵，原來我已經完成了這麼多事。

「諮商心理師是不用退休的，很多心理學家年紀很長，依然活躍於心理學界，年紀愈長反而愈加分。」林萃芬說。多年前遇過一位諮商心理師在89歲高齡之際來台講學，有一天下了傾盆大雨，眾人語帶關切地暗示請她小心點，擔心她的身體狀況，她嗅出大家因她的年齡而格外關切，不高興地表示：「我什麼都ok，不要用年紀來評量我！」希望台灣社會可以打破對年長者的歧視，隨著年齡成長，愈來愈喜歡自己，不管做的事是不是有收穫，都能肯定自己，每項人生歷練都是生命的養分。

在諮商室裡觀察到，很多當事人走到50歲後，有很深的懊惱與遺憾，覺得人生中有些目標沒有達到：懊惱過去做錯某些決定、對年輕時期錯過的事想要重新來過、否定自己的前半段，越想越覺得失落、沮喪、焦慮。

林萃芬提醒，所有的50歲後都不要否定過往的努力，自我肯定是很重要的，我們可以回顧過往，但不要否定自己的曾經，不管過去什麼決定都有某種程度的收穫，千萬別懊惱過去，而是要想辦法開創更多的可能性。

## ② 中年危機是人生給的挑戰

50歲後的人生，西方心理學家榮格說：「中年危機是人生給的挑戰和機遇」。這個階段，心裡懷著許多感慨與危機感，可能突然對以前深信不疑的事物產生各種懷疑，覺得生活空虛，或突然覺得自己拚命爭取的東西不再有吸引力，不再做點什麼好像會出事，進而思考想成為什麼樣的人，人生的意義為何？

男性來諮商室討論的比例偏高，有人覺得自己停滯了，目前的工作或生活失去價值感，覺得沒有成就感，或是哪裡怪怪的，好像永遠只能追別人的車尾燈；女性年齡愈長反而愈清楚自己想要什麼。女性中年危機比較多是和對自我的角色評估與衝突有關，例如婆媳困擾，親子關係變得緊繃，面對小孩長大離家，未來能不能自立，擔心孩子在社會的變動中沒有辦法適應，會成為啃老族……。

有人說中年是人生第二個「叛逆期」，驚覺生命流逝得愈來愈快，生活卻仍在原地打轉，有種現在不做，未來就來不及了的迫切感，使得中年人做出讓家人朋友驚訝的決定。例如，有人拋下高階管理職甘願從零開始、有人捨棄舒適圈到海外當義工、有人轉換跑道、有人出國流浪、有人離婚……等。



### ③ 人際關係與知性學習

一個人有沒有幸福感，人際關係佔了重要的關鍵，決定生活或工作順遂與否。隨著年齡增長更需要人際關係。有些人離開職場後，生活的重心只侷限家中附近，不妨往外拓展，讓50歲後的人際關係更加自在。



人到中年，很清楚自己喜歡跟什麼類型的朋友相處，沒有人是完美的，每人都有症頭、起毛的點，因為理解自己也了解對方，選擇留住相處起來舒服的朋友。

林萃芬本身喜歡跟老朋友相聚，大家曾經參與對方生命中重要的階段，彼此都付出了好幾年真摯的陪伴，有各種酸甜苦辣的回憶，可以相約做些好玩的事。新朋友則能開拓視野，讓人保持心態年輕，不妨刻意在生活現場認識新朋友，錄影節目的後台就是林萃芬認識跨領域朋友的時候。

在諮商室裡觀察到，50歲後不少人享受學習新事物的樂趣，對陌生領域強烈好奇，有些人會突然對園藝有興趣，種植花花草草，理解生活處處是學問，覺得很紓壓。也有些人中年後才開始學彈鋼琴，但是彈的很棒，感情和手指技術都很到位；有人熱愛學油畫，一些畫室推出基礎課程，讓初學者輕鬆畫出風景、靜物；有人學咖啡沖煮、學烹飪、烘焙，讓生活變得多彩多姿。

## 改變人生腳本，5步驟鍛練「心理肌力」

「正面思考」有助人生朝理想方向發展，鍛練心理肌力，避免心理能量流錯地方，感受就會有所不同！學會調整心理狀態，培養改變的勇氣，開發自我長處，接受意料之外的試煉，轉換情緒壓力，助自己免於憂鬱。



- ❶ **學習消化負向情緒**：透過學習來消除心裡的不甘心與憤怒，當心裡充滿正能量，就能斬斷束縛，讓情緒流動到值得的地方。
- ❷ **把注意力移向快樂的經驗**：承認自己做得不夠好，允許自己的不完美，想要改變人生腳本，就要轉移注意力，轉到自己想做的事情上面。
- ❸ **勇於克服阻礙**：人生奮鬥過程就像爬一座高山，條條大路都可能通往夢想之路；走錯路有走錯路的學習，繞遠路有繞遠路的意外收穫；只要懂得將恐懼或壓力，轉化為有建設性的行動，就能引導自己達成生命的目標。
- ❹ **追求卓越比贏得勝利更加重要**。
- ❺ **失敗時更要肯定自己的努力**：靠自己的力量改變破壞性的訊息，除了成功時適度讚美自己，失敗時不要忘了回頭，看看自己一路上克服了多少困難，走了一段多麼不容易的路。若在不順遂時，仍看見自己全力以赴的畫面，就能成為生活中支撐自己的力量，那是別人奪不走的，存在心中的篤定。