

齐鲁晚报 2012.6.24 星期日

“初老症”现象 1:我怎么一夜之间就未老先衰了?

安珂/女 29岁

29岁,这年龄不算大呀,怎么也能从脸上掐出二两嫩汁来,可是,自从结了婚,买了房,装修完,宝贝儿子出生,完了,我觉得自己一夜之间就苍老到好似暮年了。以前,恨不能还在梦中就琢磨起床后用什么牌子的化妆品,去哪儿逛街,老妈又会准备什么大餐。现在呢,每天天不亮,就被儿子嗯嗯啊啊的吵闹声惊醒。带着睡不醒的疲惫,开始伺候小不点儿,忙着整理家务,赶着点去公司打卡,脑子里还得快速转动一下:今天需要多少薪水去支付银行的房贷?

我以前不化妆,不搭配好衣服绝对不出门,连去附近的超市都得站在衣柜前捯饬半天才出门。每周要和闺蜜在固定的时间去酒吧、咖啡厅,周日还要到读书沙龙完成阅读后的心得。现在倒省事了,穿着肥大的家居服,头发随便一扎,衣襟上有孩子吐的奶渍,我照样理直气壮地进出购物中心,以前那些小资做派,已被周而复始的“压力山大”的生活挤压掉了。

我甚至惊讶地发现,如今我的唠叨能力比起老妈来简直是有过之而无不及。比如,看到新闻报道地沟油,添加剂,我得赶紧告诉家人,什么东西以后绝对不能吃,什么东西得用清水泡两小时以上才能用。絮絮叨叨说半天,连80多岁的奶奶都说我快成老太婆了。人常说,唠叨是变老的开始,我也觉得自己老了,以前凡事不上心,倒头就睡,现在不行了,好像什么事都得亲自监督,否则就不放心。不知不觉,我在操不完的心中,逐渐走向未老先衰的行列。

“初成熟”解析:80后们大都是“四二一”的家庭模式,所承担的负担更重一些。从前被家人宠溺的一代人,突然要面对生活的繁重忙乱,角色迅速转换,出现“初老”的感慨也合情合理,这种老,是一种渐渐成熟的体现。懂得关爱长辈,疼惜孩子,脱离原生家庭,建立自己独立的家庭,这个过程是需要成熟来打基础的。

一夜之间,“我老了”似乎成了80后口中最常用的感叹词。80后们好像一块“夹板”,上有60后、70后的“老前辈”,下有90后张牙舞爪的非主流青春,也难怪80后们会产生“初老”现象。然而,在心理专家看来,“初老”并不可怕,而是“初成熟”的表现,是成长的必经阶段。奥地利作家托马斯·贝雷·阿尔德里奇有句名言:“抚平心灵皱纹,便会青春永驻。”外在的老态只是自然发展的过程,心态老,才是最可怕的症状。年轻的80后们,别给自己随意乱贴标签,“初老”实则是成熟积累的智慧和。

“初老症”现象 2

懒得晚睡,懒得参加聚会

洪剑/男 28岁

简单浏览了一下“初老症”的症状,有十几条我都达标了,另外我又是满脸的络腮胡,成天宅在家里,也不出去聚会,最可怕的是,我居然养成了早睡早起的“好习惯”。难怪人家90后都敢叫我“大叔”,在他们眼中,我的生活状态可以和爷爷辈的人相媲美。我也懒得辩解,假如让这些生龙活虎的90后做三年以上的“挨踢(IT)男”,看他们还有什么力气嘲笑我老?想当年,我的精神头不次于他们。

在“挨踢”行业工作,包你用不了一年,就已经累得老气横秋了。互联网产业优胜劣汰,要求员工必须时刻有一个创新的脑袋,否则随时都有“被踢”的可能性。我每天有编不完的软件程序,还得应付不同的客户,晚上若有应酬,要么泡在酒桌上,要么在KTV里耗到凌晨两三点,睡不到三个小时,就再也睡不着了,因为满脑子想的是又一天的工作任务。别的不说,单是一成不变的工作正装已经穿得让人快要崩溃了,想年轻活泼都难。

现在,我不仅老了,也懒了,尽量避免参加没用的应酬,同学或朋友聚会,我也会找借口推脱掉。晚上,能在11点前睡觉,绝不拖到凌晨以后。上班时,我的精力都用在工作上,绝不像以前,上班拖延,经常无奈地把工作带回家。周末或休假,我什么也不想做,就想睡觉,看电视,哪怕宅在家里发呆也成。我可不怕别人说我老,我要再没点老年人的习惯,迟早得把自己折腾死。

“初成熟”解析:如今,有种说法很流行,“以前糟蹋身体,现在被身体糟蹋。”说的就是在年轻时毫无节制地挥霍身体的本钱,尤其像熬夜之类的不良习惯,身体已经发出疲惫不堪的信号,可好多人依旧沉迷于无规则的“黑白颠倒”。这是一种生命的冒险,有什么能比健康受损更可怕呢?所以,适度的老,适度的懒,也是“偷得浮生半日闲”的静养放松。真老也好,“初老”也罢,都要懂得爱惜自己的身体,学会从压力中找到释放点。

80后,你是否患上了“初老症”?

□酒窝

“初老症”现象 4

工作与人际关系是永远忙碌不完的生活主题

梓萱/女 32岁

按我的年龄,已经列在超龄“剩女”的队伍里了,朋友同学相继结婚,我却连谈恋爱的心情都没有。生活的主题除去工作,便是令人困惑的人际关系。我在公司正处于“上有老,下有小”的地位,前面有60后、70后们的“老资格”在那端着,我得小心翼翼、虚心学习,不敢有丝毫的冒犯。后面是刚入职场、年轻气盛的90后,在他们面前,我更得把持好自己,不能太显老,也不能过分示弱,但凡拿捏不好分寸,就得像个小姐似的受“夹板气”。我每天都如履薄冰,想到最多的问题就是如何在复杂的职场中平静地生存下去,哪有闲情逸致去谈恋爱呢?

工作已经让我的心力严重透支,做其他任何事情都提不起兴趣。看看身边的朋友经常为感情婚姻或者老人孩子的琐事而烦恼,我也不再刻意追求爱情,顺其自然吧,心境已经苍老到看破红尘。记得我刚参加工作那阵子,连续熬夜都不成问题,白天照样兴致勃勃地和死党们去逛街。现在的确老了,尤其30岁一过,交个新朋友,都懒得做自我介绍,而且记性特差劲,手边和包包里根本离不开笔和纸,工作上的安排,忽然而至的策划灵感,必须得依靠笔和纸记录下来,否则,转眼便会忘得一干二净。

最近,越发感觉自己迟钝木讷了。以前,上司对我说话的声音稍高一点,我都要哭鼻子,如今坦然了,即使被上司狠狠批评一顿,或者同事之间意见不一致,我也能淡定对待。曾经最热衷的星座和塔罗牌,如果谁在我面前再摆弄这些玩意,我会从心里笑他:“太小儿科了,怎么会如此幼稚呢?”25岁之前过生日,我会召集一大帮密友去夜店玩通宵,现在我连生日都快忘记了,更不愿用过生日的方式纪念快速逝去的青春。想不到,我会有这么多“初老”的感慨,我是不是真的到了暮年般的垂老状态了?

“初成熟”解析:工作压力和人际关系的复杂,造就了职场人士的“初老”心态,然而,这些心态恰恰是一个成熟冷静的标志。比如,类似梓萱一样的“初老”们,她们懂得理智地选择爱情、有分寸地周旋于职场,“初老症”也可以看做是钝感力,在强大的压力下,能有一颗适当愚钝、木讷、呆板的心,也是适者生存的智慧窍门。

自测一下

以下是“初老症”的30条症状,如果连这30条都没力气看完,你是不是已经严重地“未老先衰”了?

- 1.枕头旁边、电脑键盘旁边,出现一堆万金油、白花油、风油精等提神药方。
- 2.只要坐下来,小腹就有一摊肉。
- 3.莫名其妙就会一大早醒过来。
- 4.躺在沙发上看八点档连续剧30分钟就会熟睡。
- 5.对于没有结论的冗长会议充满厌恶。
- 6.觉得自己快要被一堆密码淹没了!
- 7.对于磁场不对的人,可以毫无牵挂地跟他(她)说再见。
- 8.KTV热门点播排行榜的歌曲完全不会唱。
- 9.以前可以K歌到天亮,现在只要熬夜一天,就会累一个礼拜。
- 10.急于想加入Facebook之类的网络活动,以免被年轻人遗弃。
- 11.越近的事情越容易忘记,越久以前的事情反而越是记得。
- 12.觉得路边摊的T恤都是给“纸片人”穿的。
- 13.以前烦恼青春痘,现在烦恼小细纹。
- 14.对于陌生网友“我们可以交朋友吗”的说法,觉得无比愚蠢而没有耐心。
- 15.如果一天没有吃绿色蔬菜就会觉得身体怪怪的。
- 16.很讨厌在外面过夜,因为要带好东西。
- 17.懒得交新朋友的原因,是因为懒得从头交代自己的人生。
- 18.每次看到某某歌手某某影星过世的消息,就要感叹一次,我们的时代过去了。
- 19.朋友们离婚的数量开始超越结婚的数量。
- 20.对于星座、运势、紫微斗数、塔罗牌、两性专家与励志书,不感兴趣。
- 21.再也不觉得年轻辣妹或帅哥是一种天上掉下来的幸福。
- 22.开始注意医药新闻,譬如银杏是不是可以预防老年痴呆。
- 23.开始关心商品成分、制造商以及生产日期。
- 24.逐渐喜欢到传统市场买菜。
- 25.最讨厌听到“如果你不怎样,就不能怎样”这种威胁。
- 26.在床上睡不着,起床看电视却立刻在沙发上打呼噜。
- 27.不想起哪个忘掉的名字绝不善罢甘休。
- 28.一堆人喊你X X姐、X X哥,而你很想叫他们——闭嘴!
- 29.在不好意思和多方争取就会赚到两者间,渐渐倒向后者。
- 30.对完美起疑,对不完美深信不疑。

“初老症”现象 3

老得“OUT”了,连时尚的脉搏都难以把握

惠妮/女 26岁

千万别把我和90后、00后女孩放在一起,在她们面前,我曾经自信、强悍的小宇宙,顿时会黯然失色。比如我那位90后的表妹,和我仅仅相差四岁而已,可在她心目中,我就是古董级别“OUT”。我这儿还不停地更换苹果手机的尺寸、像素、容量的时候,表妹很淡定地拿出她不到200元的单屏手机,在我眼前轻轻一扬,不屑地说,“看见没,这才是时尚,回归简单自然,你那纯粹是炫耀的膨胀。”也别说,表妹的手机虽说简单,除了打电话、接电话,发短信,没有任何功能,可人家符合眼下最流行的环保时尚。

怎么说我也是个紧跟潮流的人,捕捉新鲜资讯的嗅觉,让我一直是同龄人的“引路者”,可表妹的时尚让我的挫败感与日俱增。她戴着镶有水钻的无框眼镜,上身是糖果色的雪纺吊带,下面是豹纹打底裤,小腿上裹的是五颜六色搭配的“彩虹袜子”,如此夸张耀眼的激情撞色,打死我也不敢往身上堆积。表妹的时尚连牙齿都武装到齐全,她是“四环素牙”,突然间变得皓齿朱唇。我一问,才知道如今居然还有美白牙齿的“美白贴片”,如果我再提及种植牙,表妹珍珠般的牙齿缝里肯定会发出“噁”的鄙视。

面对90后的打击也就算了,可那帮天真的00后也开始挑战我的老态了。同事们家里的00后宝贝,不需要任何时尚的装扮,往那一站,双眼一瞪,怀里随便抱一个玩具,便可以表现出最纯粹最天真的萌。难怪书上说,“现今的代沟距离越来越缩短了,基本3年就是一个不可逾越的代沟。”

“初成熟”解析:年龄只是一个数字而已,不同的年龄段会有不同的阅历以及各自的精彩。走过盲目跟风的岁月,寻找到适合自己的,便是独有的时尚风格。换个角度看问题,也有很多年轻人非常仰慕长辈者的智慧干练。“抚平心灵皱纹,便会青春永驻”,别小看皱纹,这也是人生中内涵修养的积累,也是不菲的财富。

编辑:牛长婧
邮箱:qmbkx@163.com