

hi84137983 / April 26, 2012 12:22AM

[中年男人的五大心理恐懼](#)

男子自古以來就是與“剛毅”、“勇敢”這些辭彙相聯繫的，其實，男性也有許多心理上的恐懼與擔心。歸納起來，男性生活恐懼主要有5種：

一、由於男性在家庭經濟來源中所占的比重較大再加上“掙錢養家”的傳統觀念影響，所以男性的最大恐懼是在職業和經濟方面。

二、對於失去身體健康的恐懼。男性最怕的另一件事就是失去獨立自主的能力，必須依賴別人的照顧。通常這種情況，往往是在身體有病的時候容易發生。

三、很多男性時常會懷有被人捨棄的擔心。男性在中年之後會特別害怕妻子或子女的輕視或離棄，所以，一遇到家庭成員對自己態度不恭，就會反應很敏感。

四、對子女的不成才產生憂慮。望子成龍的心理，男性往往比女性更為熱切，中年男子通常深恐子女們不能達到他們的期望，形成一種經常性的精神負擔。

五、男性對自己體力衰退，性能力減弱的擔憂要比女性強烈得多。對於上述種種心理現象，心理學家稱之為灰色心理病。灰色心理病一般多發生於進入中年期的男性，主要表現為：精神萎靡不振，鬱鬱寡歡，焦躁不安，但自己又否認有任何心理變異。

灰色心理病的發生與多種因素有關。從身體機能來說，中年人的動作敏捷性已從頂峰狀態開始下降，常會感到做事力不從心。從心理機能來說，大部分中年人的學習、記憶能力開始衰退，而且缺少變化的生活環境使他們易產生枯燥乏味感。從家庭負擔來看，中年人往往上有父母，下有子女，各種瑣事的應酬耗費了大量的時間和精力，因此常使他們覺得壓力太大，難以應付。

那麼如何克服上述心理恐懼，防治灰色心理病呢？首先，男性要特別注意身體的健康，保持生活正常化和規律化。其次，不要做無謂的冒險，要讓自己的精神處於相對穩定狀態。此外，要學會應付壓力，面對來自家庭與社會的巨大壓力，要學會化解壓力，應付壓力，這樣，可以減輕你的心理負擔。

<http://bbs.jiexieyin.org/index.asp> 戒淫論壇
