

adaptor / December 19, 2010 09:52AM

[U型人生曲線 46歲谷底過了就好 \[中時 2010-12-19\]](#)

U型人生曲線 46歲谷底過了就好

中時 更新日期:"2010/12/19 02:41" 尹德瀚 / 綜合報導

中國時報【尹德瀚 / 綜合報導】

<http://showbiz.chinatimes.com/2009Cti/Channel/Showbiz/showbiz-news-cnt/0,5020,110511+112010121900003,00.html>

怕老是人類的通病，因為伴隨老年而來的不外乎是容貌變醜，肌肉退化，關節僵硬及記憶模糊。但英國《經濟學人》雜誌報導指出，人類對老不必那麼悲觀，人生並非在達到盛年之後就一路走下坡，而是一個「U型曲線」，四十六歲是人生的谷底，接著開始回升，愈來愈快樂。

通常人生一開始很快樂，年輕人都活得相當起勁，等到結婚生子、責任逐漸加重後，心情也逐漸低落，到中年時跌到谷底 (nadir)，也就是所謂的「中年危機」 (mid-life crisis)，奇怪的是，接著在年華老去、活力不再之後，人卻開始找到他們一輩子追求的目標：快樂。

這個新發現來自一群新派經濟學者，傳統經濟學認為金錢和幸福成正比，但這群新派經濟學家試圖在金錢之外找到一個更能衡量人類福祉的指標，並在研究過程中注意到人生有所謂的U型曲線。這個觀念在一九九〇年代初期被提出，之後逐漸引起各方學者的興趣。

根據這群學者的研究，影響一個人是否快樂的因素有四，分別是性別、性格、外在環境和年紀，其中以年紀影響最大，而且這是一個全球普遍的現象。一項涵蓋七十二國研究指出，大多數國家人民在四十幾歲或五十歲出頭時最不快樂。全球最不快樂的平均年紀是四十六歲。

為什麼人在度過哀怨中年之後，會變得比較快樂呢？這可以有很多解釋。有人說，因為不快樂的人都早死，但早死的中年人畢竟只是少數。另有一說是中年人必須為事業、金錢和教養子女等問題煩心，老年人較沒這些煩惱。

但研究顯示，中年之後變快樂的最大因素還是年紀。老年人有較多的人生智慧，比較懂得控制情緒，比較知道如何處理問題，也更能體驗逆來順受的哲理。「誰」 (The Who) 合唱團的主唱彼德·湯森曾在舞台上吶喊，「希望我在老之前死去」。如今他年近七旬，從他在部落格發表的幽默文字看來，顯然比當年快樂許多。

---