

我不想25岁就死在 人生定型 的魔咒下

缙 闻

20岁刚出头时，我有一段时间特别焦虑。

彼时听说有一种 25岁魔咒，就是当你25岁的时候，人生就会基本定型，甚至能据此想见几十年后的生活。就像紧箍时刻箍在我的头顶，每每念及这个魔咒，头痛欲裂。

如果不能在25岁以前找到称心的工作，做出不菲的业绩，拿到丰厚的薪水，按照 25岁魔咒理论，我就没有办法在短暂的一生当中实现财务自由，也就没有办法攒够首付，没有办法买学区房，不能给孩子优渥的物质条件，也就没有办法实现梦想。

所以，必须拼命做出点什么，尽可能比同龄人更早 出任CEO、嫁给高富帅。

后来，传说中的25岁人生警钟终于敲响，我自然没有出任CEO，更没有身

价倍涨，攒够首付买学区房。然而，所有这些不能实现，也没什么大不了的，世界末日并不会就此降临。如今再去回答那个人生中的 玛雅预言，验证我的人生是否就将从此定型，我只想说一句：去他的25岁魔咒理论。

除非是巫师，谁能拥有预测未来的能力？至少，现在生活中的很多细节，已是我20岁出头时不能想见的。这些细节可能赋予人生几种完全不同的发展方向，那么十年、二十年后，我的生活又岂是以现在的状态和阅历能够预见的？

人生是动态的，也充满未知性。在人生的任意节点上，都存在着改变和重启的可能性。人生想要何时重启，想以何种方式重启，完全取决于个人改变现有生活的意愿，和把这种意愿付诸行动的勇气。一个人是否拥有强烈的意念，拥有非凡的勇气，都与年龄无关，只与心态有关。所谓的 25岁魔咒理论，不过是在人生苦短

的警醒下，想要尝试生命的丰富性与多样性，却又不敢作出改变的年龄焦虑而已。

和 25岁魔咒理论 一样，年龄焦虑有着各种各样的变种，例如最近开始流行的 90后中年危机。最开始看到《金正男遭1988年中年妇女刺杀》新闻标题的时候，同龄人也是权当玩笑地说 1988年中年妇女算什么，32岁都算老年得子了。此前，在某篇关于赵雷的文章当中，赫然写着 赵雷母亲32岁老年得子。

32岁正当年，怎么能算老年得子呢？

90后的调侃者们在自嘲，却没想到听者有意。从90后已垂垂老矣，一路讨论到中年危机，竟然引发了强烈共鸣。从联合国官方微博发布 青年 定义，把1992年出生的人划分到中年人行列，到《新华每日电讯》一篇澳大利亚新南威尔士大学 中年危机 确实存在的文章刷屏，指出澳大利亚人幸福感最低的是在25岁到74岁中间。90后中年危机 和

25岁魔咒理论 一样，完全就是鸵鸟心态的孪生兄弟，给想要尝试人生多样性却又没有胆量的人一剂心理安慰。你看，有很多人和我一样，都是因为生活压力，才放弃了理想；都是因为社会不公，才怀才不遇；都作出了诸多努力，但终究没有回报。

所以，在焦虑中妥协，在危机中老去。

当然，在房价和就业的双重压力下，我并不想对所有90后的 中年人 说，人生不只有眼前的苟且，大胆奔向诗和远方；但生活压力并不等同于生活焦虑。用什么样的心态对抗现实压力，对抗年龄的增长和自然机能的退化，不同的人有不同的选择。

就算没有大刀阔斧改变人生的勇气，至少保持开放的心态，保持对新鲜事物的好奇心。若能时刻主动接受社会改变的信息，也就不会害怕被时代抛弃。

你可以不认同TFBoys，可以不喜欢韩流，可以不玩《王者荣耀》，但你不能在全然不了解的情况下，就充满鄙夷地说：喜欢这些玩意的都是些没有主见的小屁孩。

当你说出这种话的时候，首先在心态上已经老去。

因为你不知道，或许某个改变世界的发明，就在你鄙视的那些从未了解过的新玩意中。

想到2011年去世的北大法学泰斗芮沐先生。他在103年的一生当中，始终保持着对一切新鲜事物的好奇心。80岁的时候，电子游戏刚刚开始风靡，他跑到大商场的顶层游戏厅打游戏，老伴站在一旁无奈地等待，周围全是10岁左右的小孩。这种状态令人羡慕。

希望在我80岁的时候，也能保持这样的童真，保持对这个世界的热情。不要25岁就已死在所谓 人生定型 的魔咒下，直到75岁再埋葬。

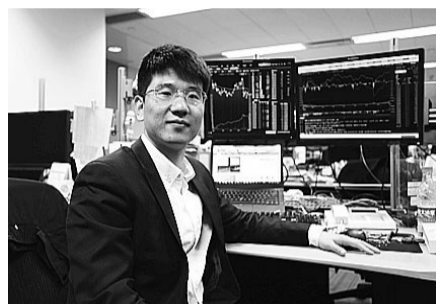
90后老了？焦虑中你看出什么



任楚翘(司法工作者)



黄伯欣(商业分析师)



陈胜辉(证券公司高级经理)



他们的故事总有一个戳中你的心

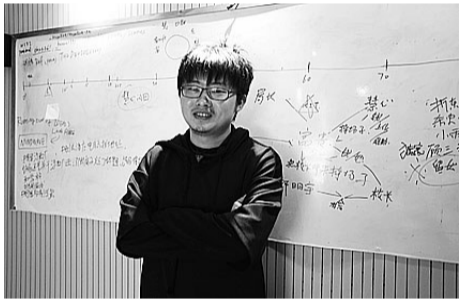
扫一扫观看视频



李洋(广告策划)



陈天驰(自由摄影师、酒吧侍者)



王赫然(导演)



许艺晴(音乐公司媒体宣传)



杨涛(基金公司业务经理)

当电视里的95后已经在体育场上大展身手，而自己才刚从校园里走出，独自摸索着职场的游戏规则，生硬笨拙地模仿。何况还有那无法绕开、人人之色变的房价。对于绝大多数外地年轻人而言，若非拉上上一代的全部家当，是断无可能在京城换得一张上车票的。当年门渐渐关闭，每个人都希望成为那最后一批乘客。于是，一方面是想象中迈入社会与开始工作的踌躇满志，一方面却是告别象牙塔之后真正意识到自我的渺小与无力。

学生时代目标清晰而明确，大多是为了一纸高分，工作之后人生的维度忽然复杂起来，目标也非线性化，再没有一个关于优秀的绝对标准成为努力的方向。大概这就是这个年龄所面临的孤独的真正起源。

滴水难以改变洪流的方向，每个人都随时代的浪潮席卷而去，对于终点却一无所知。在物质财富快速增长与剧烈变化的社会背景下，个体往往显得无所适从，很难说得清今天的某种努力在10年后是否依然有意义。

当然，孤独感伴随的焦虑并非总是坏事。它会时刻提醒你不要太不切实际，也会让你对成功鸡汤保持警惕。不是每一个英语教师都能成为俞敏洪，也不是每一个中关村卖电脑的都能成为刘强东。更为重要的是，这种孤独往往换来的就是这个年龄独有而珍贵的自由。没有柴米油盐的琐碎，没有功名利禄的光环。

当昔日的抱负雄心一点点支离破碎，不可一世的自我形象渐渐坍塌，年龄的增长会慢慢弥合两者间的鸿沟，和前辈一样，这个时代的年轻人终将会在老去之前接受平凡的命运。真正的英雄主义是认清社会的现实之后依然热爱生活。困顿于世就像在水中挣扎，唯有猛吸口水，纵使不能浮于表面新鲜，也能沉入水底风平浪静蓄力待发。

心态良好，如果天天愁眉苦脸的，亲朋好友怎么会叫我开心果呢？

胡波：单纯地用年龄划分人生阶段，注定带有片面性。没有不老的青春，没有不退场的一代。中年危机更是一种心理状态和心智模式，除却外部压力，总会有其内在共核的东西，那就是不断增长的生活阅历和丰富的人生经验，以及内在的反思和进步。

酒神祭祀：问题不是中年危机，而是感觉自己会孤独终老，而且随着年龄增长，感觉越来越强烈。

梦迪：95后路过，毫无中年危机之感。加入 考研党 群体，大学生活开始变得简单、安静、平和。有没有危机，关键看是否有压力，以及心态如何。

未曾经历沧桑的他们只是累了

易 之

明末清初的女诗人柳如是写过一首诗《奉和小岁日京口舟中之作》，有这么几句：首比飞蓬鬓有霜，香容累月度丹黄。却怜镜里丛残影，还对尊前灯烛光。感叹自己白发已生，容颜衰老，化妆品用了一大堆，大有美人迟暮之感。

可是，柳如是写这首诗时，才20岁出头。20岁就感叹自己是个老女人了，这样看来，今天那些焦虑 中年危机 的90后，真算不得矫情。

最近一篇网文《90后，你的中年危机已经杀到》还有人翻出联合国曾把15至24岁定义为青年，引发了集体的情感共鸣。34岁老来得子，25岁步入中年，这些话提醒着日渐衰老的90后和老态龙钟的80后，你们的似水年华远去了。

人生的有限性，是人类永恒的哀婉。是壮怀激烈还是平淡如水，都耗不过岁月的折旧。有意思的是，古人感叹年华易逝，大约是来自短寿的恐惧。在科技进步的今天，人均寿命被大大延长，而心态却没有同步延缓，呈现出早熟与焦虑。

笔者有俩硕士同学，毕业不到3年，每每相聚，谈吐间总是绷着一股紧迫感。

A同学在国企当秘书，在制度化的升迁序列里，他说，不过在熬年头。前段时间相聚，竟又瘦削一些，原来他的领导高升，答应将他提个半级，却未能兑现。这么一来，又耽误个两三年。A君悲愤难平。在可以预知的未来5年，工资不会大幅提升、生活难言大起色的心态下，他离开了位于长安街边的总部，来到位于五环外郊区的子公司，打算从边缘干起，来一个弯道超车。

B同学毕业后读了博士。刚读博士那

会儿，想着毕业后留北京，差点的学校也行。如今快3年过去，随着房价的上涨，目标日渐萎缩，从天津也行，到省会就行，到有安家费哪都行。读了博士，意味着未来三四年里，虽然有一个安稳温暖的卧铺，却无论社会如何澎湃、房价如何翻滚，自己只能袖手旁观。最近，他更郁闷了些，因为导师说，你的题目有点大，要不延期毕业一年吧。

不到3年之前，我们就在谈论《纯粹理性批判》《悲剧的诞生》《存在与时间》，今天，我们的对话，却浸润着沧桑感。他们老了吗？面相不太明显，我想，他们只是累了。

90后这一代人，他们成长于新中国成立以后物质最为充裕的时代，由于是独生子女，他们的精神成长得到了整个家庭的密集灌注。他们曾经的标签是叛逆、个性、自我，是少年不识愁滋味的青春洋溢。

同时，他们迎来了教育最为漫长的时代，在一线城市，硕士学历几乎是毕业求职的起点。而硕士毕业，年龄就已经落到联合国 青年 定义的边缘。他们一离开校园，就得面对房价高涨、阶层固化、社会急剧变化的现实。

他们从一个好好学习，成绩优异，前景光明，单向度的评价体系中脱身，面对的是水无常形的多向度社会规则。在这里，除了勤奋，出身、机遇、眼界、社会关系等，无一不是左右前途的砝码；在这里，不再有决定命运的高考，有没有赶在一次限购之前入手房子，对未来的影响可能更为深远。

中年危机的定义不知凡几，但精神层面的表现大体可归结为一点：焦虑。由此，90后的中年危机，并不是缓慢到来的，而是一入职，人生的种种困惑就纷至

沓来。他们有着面对社会急剧变化的彷徨，机遇丛生却难以把握的无力，独生子女的物质、精神重负，成家立业的传统路径对人生的规训。

面对这些，90后累了，恰好发现自己不是青年了，于是就 中年危机 了。今天这场90后的 中年危机，大概是这一代人在脱离了撒娇的年龄之后，最后一次集体性的撒娇。

张爱玲说：出名要趁早呀，来得太晚的话，快乐也不那么痛快。今天，却是压力来得太早，快乐也不那么痛快。面对 中年危机 的集体喟叹，个体化的解决方案，或许是多读一本书，多培养一个爱好，抵制社会思潮的裹挟；同时，也当有社会化的解决方案，社会如何重塑流动性，回归一分耕耘一分收获的未来预期，构建起比较稳固的安全感，或许可以释去年轻人伤春悲秋的情绪。

愿未来社会能呈现更加温情的一面，能托举起诗和远方。哪怕90后老了，也可以老有所为、老有所乐，像伙计的骡驹一样，追寻千里之外的远大。

陷入 中年危机 的90后们 应该好好想一想 我是谁

李国翠

在1965年的《国际心理学杂志》上第一次提出了这个概念，指的是40-55岁的个体，尤其是男性个体，由于面临机体方面的衰老而出现的一种强烈的内在焦虑与恐慌感。这个年龄段的人(40-55岁)开始意识到死亡的存在和不可避免性，死亡意识瓦解了青春期和成年早期形成的积极追求外在价值和自我成就带来的满足感，中年人的自我感觉、生命的信任和价值信念面临一种无意义的威胁。

换言之之，在40岁之后，现实生活启发个体去重新思考 我是谁 这个概念，

青春期建立的自我观念会逐渐被抛弃，个体亟须一种更高的生命意义感来整合自身。而1992年出生的年轻人，他们尚未完成人生的一系列任务，却似乎已经过早地未老先衰，有气无力。是他们矫情吗？恐怕不是，在我看来，90后的 中年心态 折射出当前年轻人面临着缺乏活力、缺乏斗志的心理危机，流行词 被掏空 葛优躺 等就是这种状态的形象展示。

从社会心理学的角度来说， 中年心态 的流行跟社会目前的发展阶段和大环境有很大关系。随着社会环境日趋功利化

的要求，沉重的现实感正是让人丧失活力的 凶手。当我们不解90后缘何25岁就发出中年危机的感慨时，也许应该上溯追溯到好几代人塑造的社会价值观上，社会越来越现实，正成为一种顽疾，巨大的社会压力让人没有剩余的心理空间去追求精神上的自我实现，进而探索自我。

从90后自身的角度来说，放弃精神世界的探索而被现实裹挟，可能是这种 中年危机 及其无力感诞生的主要原因。在不少90后的成长经历中，学习唯分数论、工作唯收入论的观念很重，用外

来的指标来衡量自己，进而导致自我的自我物化，自我物化发展到一定年龄就爆发无力感。这是一种不知道自己是谁，要为什么活着，应该追求什么的问题。

年轻就是折腾，就是尝试，正是在这种尝试和折腾中，生命力得以迸发和喷薄，但如果生活完全被现实压力绑架，势必会压抑自身的潜能，甚至一味追求外在的功利满足。当一个人不尊重自己的感觉和内心的声音时，是很难活出自己的生命力的。

当然，我们也没必要为此太过忧心忡

忡，年轻人的 中年心态 并非中国独有的现象，在上世纪五六十年代欧美国家，也曾出现大面积的社会群体的精神困境，爆发出普遍的焦虑症等身心疾病，我想这是社会现代化进程到一定阶段的必然产物。在另一方面，这也是当代对社会群体心理健康的新要求：在物质欲望基本满足的同时，如何鼓励产生更多的人文追求，似乎应该是每个人、每个家庭和社会都亟须思考的问题。陷入所谓 中年危机 的90后们，确实应该想一想 我是谁？我这一辈子应该去追求什么？什么对我才是最有意义的、等真正的问题。当一个人严肃思考过这些问题后，或许其内心的焦灼与不安会在很大程度上得到缓解，中年心态才更有希望被青春心态取代。