

提起中年人,人们多会把他们和沉稳、老练甚至是大腹便便联系起来。当前,在社会保障制度还没有健全的阶段,中年人上要赡养父母,下要抚育孩子,上班兢兢业业,下班还要操持家务。中年阶段虽然是事业最有成就的阶段,但同时又是人生中负担最重的阶段。关注他们的业余生活,就是关注我们城市建设和发展的中流砥柱。本篇报道旨在通过调查研究,为中年人提供一些减压方式,使他们的生活更丰富多彩一些。

### 中年人业余生活剪影

对于现代人来说,学习、工作是不可或缺的生命内容,它可以使我们的生命得以维持和延续,却不能使之丰富完美。更多的“生命能”可以借助业余爱好得以点燃、释放和实现。

**镜头一:** 下午5时30分,新区淇滨农贸市场内,张女士一手扶着自行车,一手在选菜,选完菜后又匆匆忙忙地往家里赶,说要给老公和孩子做晚饭。当被问及业余生活时,张女士叹了口气说:“有啥业余生活呀,天天除了工作就是围着家转圈儿,业余活动都是那些既有钱又有闲的人的专利。像我这样的职业女性兼家庭妇女,每天光工作和家务都忙不完,哪还有心情和时间去搞那些业余活动呢?”

**镜头二:** 新区佳和花园北面的绿地上,一位正在打羽毛球的马先生对记者说:“先前我对业余生活基本没啥计划。唉!这人呀,一到了中年,脑子就懒了,年轻时一些稀奇古怪的念头没有了,有的只是怎样好好过日子了。比较喜欢的还是上网看东西、写东西,但媳妇说看电视时间长了对眼睛和身体都不好,后来我琢磨着发展一个有益于身体健康的业余爱好。在女儿的熏陶下,我也意识到业余生活也是生活的一个重要组成部分,人总不能吃了睡、睡了吃,那成什么了。特别是面对自己日益发胖的身体,我越发慌了起来,就坚定了‘决不能放弃锻炼’这个信念。这不,我又把小时候喜欢打的羽毛球捡了起来。你还别说,锻炼后人硬是没有再往胖的方向发展,这让我感到很欣慰。”

**镜头三:** 新区鹤翔西区一栋房子内,张先生盯着电脑聚精会神地打着网络游戏,当被问及业余生活时,张先生有些漠然地回答:“看没完没了的电视剧,有时也打打游戏、玩玩麻将什么的。有句歌词说得好啊,今天只不过是昨天的重复,其实我们大家只不过在重复着昨天的故事而已。”

在调查过程中记者发现,因每个人的年龄、生活状况不同,其业余生活也是千差万别。有的人业余生活丰富多彩,有的人业余生活枯燥乏味,有的人业余时间少得可怜。为了事业、为了生计、为了家人,很多人都在利用业余时间加班加点,不停地操劳着。假如我们学会调剂工作和生活两者之间的节奏,使我们的生活有张有弛,达到相互协调、相互促进,这样生活才会变得更美好。

### 时下中年人业余生活现状分析

时下我市的中年人在工作之余,都在干什么呢?记者随机抽样调查了150名男女,年龄在35岁~55岁之间,其中男士67名,女士83名,从事的职业为工人、教师、商人、公务员、外来务工者等几类。

中年人业务生活调查结果显示:以看电视为主的有64人,占42.67%;以打牌、打麻将为主的有22人,占14.67%;以上网为主的有53人,占35.33%;以跳舞健身为主的有28人,占18.67%;以练习书画为主的有4人,占2.67%;以唱戏为主的有7人,占4.67%;以看书、读报为主的有8人,占5.33%。

业余生活以上网为主的中年人中男士32人,女士21人。这说明互联网的知识与技术已被为数不少的中年人掌握,上网的中年人中看网上新闻的占42%,以玩游戏为主的占12%。

在采访过程中记者发现,很多中年人,特别是有相当一部分中年女士,对电视剧情有独钟,特别是家庭情感剧和家庭伦理剧,无论剧情还是其中的角色,都能引起她们的共鸣。

采访中记者还发现了中年人“后青春时代”的现象。当前,“玩转生活,玩转时尚”不再是年轻人的专利,“后青春时代”正日渐成为我市某些中年人追逐的幸福代码。很多中年人组建了自己的戏班子、乐队;在网上聊MSN,进行网上购物等等。对此,记者采访了吉林大学的田茫茫教授。田教授认为,关注时尚生活、参与时尚生活有助于缓解中年人的心理压力。

与那些业余生活丰富多彩的人士相比,在市区打工的农民工们的业余生活却显得乏



见习记者 王利英/文 见习记者 原昆鹏/图

味而单一。尽管我市有关部门组织了各种娱乐活动,但是记者对外来农民工的业余生活进行调查的结果却显示,有些农民工的精神文化生活还相对匮乏,这一部分人的业余生活基本还停留在“睡觉”、“闲聊”、“四处走走”上。

对我市中年人业余生活现状调查分析后,可以按对待业余生活的心态和实际业余生活情况把他们大致分为三类:

第一类,觉得生活其实不无聊。“我觉得生活其实不无聊,因为从不同的角度你都能感受到生活的快乐,哪怕是一点儿小事。不过我烦躁时会选择自己去逛逛街,看看外面有什么新鲜的事儿,偶尔还和好朋友一起去吃饭,了解一下大家都是怎样安排自己的业余生活的,这样我就不会感到无聊了。比如吃饭吧,你每天都吃米饭,偶尔换成面条,你会觉得面条的味道也不错!为何要天天吃米饭呢!唉!生活就是这个样子。不是生活带给你无聊,而是你自己不愿走出这个无聊的圈子。”宋老师是这样看待他的业余生活的。

调查中记者发现,很多被调查者都有与宋老师相类似的心态与业余生活方式,尽管他们的业余生活在外人眼中平淡无味,但是他们自己却能以平和的心态对待生活,并且还乐在其中。

第二类,中年人也“疯狂”。调查显示,

“后青春时代”在我市部分中年人中表现得很明显,我市很多中年人的业余生活很丰富也很“疯狂”。比如今年35岁的王先生就醉心于骑越野自行车旅行和摄影,他自组车队,每个双休日,只要时间允许,他们车队的成员都会骑着自行车到各地旅行。在外人看来,他的业余生活是丰富和令人羡慕的。当记者第一次知道王先生已经35岁“高龄”时,着实吓了一跳,因为无论是从外表还是心态上看,他都表现得与20多岁的小伙子没什么差别。调查中记者发现,我市像王先生这样的人还有很多,每天从事着比年轻人更为“疯狂”的业余活动,他们活得潇洒、活得有意思。

第三类,今天只是昨天的重复。“每天看没完没了的电视,赴推也推不掉的应酬,逛满大街的商店,打令人眼花缭乱的网络游戏……周围的朋友和我自己的业余时间看似安排得满满的,好像永远也做不完似的,但富有特色的业余活动好像没有,似乎我们每天都在重复着昨天。我们每天都在拷贝昨天的生活,也在不断拷贝着他人的生活,从形式到内容都出奇地相似。无非今天上你家聚会、聊天,明天我请你喝酒、吃饭。我对这样的应酬早已深感厌倦,但在这个无聊、功利的生活氛围中又越陷越深,深到无法自拔的地步。”一位中年人有些悲观地在网上发帖说。田教授分析说,由于长年累月从事固

定有序的工作、重复相同的劳动和相似的思考,使某些人感到其生命已经变得单一、冷漠和退化,原本属于自己的童真、好奇和激情等生命色彩早已不再,致使有的人懒得去进行任何业余活动,或者只是机械地进行着“例行”的业余活动,这也是现代部分中年人感到业余生活枯燥乏味的原因之一。

### 枯燥单一的业余生活问题何在

在对我市中年人业余生活状况调查的过程中,记者发现虽然其中有一部分人的业余生活安排得健康而合理,但仍有大部分人的业余生活还只是停留在看电视、上网、跳舞等层面上,还有部分中年人的业余生活干脆就是在发呆和睡觉中度过。总结他们的业余生活方式,分析他们的心态,部分中年人业余生活枯燥、单一的原因不外乎这些:

一、工作压力大。有些中年人从事的工作不仅量大,而且还颇具难度,这使他们即使离开了办公室,工作的压力也依旧如影随形。有人在休假时会产生罪恶感,还有人会担心因为休假而失去工作,也有人会选择利用业余时间参加各种培训,为将来铺路。超额的工作和过度的压力对这些人造成的伤害不仅是“鼠标手”、“颈肩痛”、“空调病”,更多的是在心理方面。“接下来的工作如何做?”“如何处理人际关系?”“现在的工作不满意是否要跳槽?”虽然离开了办公室,但他们却逃不开这些问题的困扰。从参与调查的人群反映来看,业余生活竟然成为工作与家庭之间的一种矛盾。

二、业余时间少。这部分人上班时工作非常繁忙,下班回到家后还有许多的家务等着做,根本没有多少时间去发展自己的兴趣。其实我们所说的业余生活,当然也少不了收拾屋子、洗衣服、做饭这些家庭琐事,这是家居生活的基本条件。虽然这是琐碎的令人厌倦的事儿,但这既然是我们每个人都必须面对的事情,陷入此“泥潭”中的人们为何不换个角度来看它,用愉快的心情来完成这些工作,也是不亦乐乎啊!

三、消费受限。现代社会消费水平的提高也抑制了部分经济条件较差的中年人士参与娱乐活动的积极性。很多人表示,如果电影票再便宜一点儿,各个旅游景点的门票再平民化一点儿,他们会很乐意把业余生活安排得更丰富一些。

四、特定灰色心理病。据田教授介绍,这一特殊病症的发生,起因于生理和心理两方面。在生理上,人从童年、少年、青年到壮年,一直是在成长中度过的。但进入中年后,这种成长就逐渐缓慢,甚至开始出现衰退,即使身体没有大的毛病,也有力不从心之感。诸如青丝变白发,皱纹的出现,肥胖的形成,动辄产生的疲倦感等,都会影响到情绪的平衡,在心理方面会产生厌倦感。十几年甚至几十年熟悉的工作,缺少变化的生活环境,极易使人产生枯燥、乏味之感。因此对任何事情都感到没兴趣,不愿去尝试新事物,不愿去搞那些比较新奇的东西,每天只是感到无奈和枯燥乏味。

健康的业余生活是最好的润滑剂和减压阀,在业余生活中你的个性可以得到最大限度的张扬,而这恰恰会成为你区别于他人的重要特征。

有句歌词唱得好:“动起来……”该是让所有中年人都动起来、为自己打造一个丰富而健康的业余生活的时候了。这不仅是中年人自己的事情,也关乎家庭的幸福和社会的健康发展。

对于怎样安排业余生活,培养健康的业余爱好,通过对中年人业余生活方式进行的总结,这里提出以下几条建议:

**尝试一种新的业余爱好或重拾旧时的爱好**  
摄影、绘画、雕刻、设计或写博客等等这些静态活动,都是业余生活中不错的选择。

**寻求一种运动性强且具有挑战性的运动**  
例如野外自行车运动、打篮球、踢足球等体育活动,或者跳跳恰恰、伦巴等高难度的舞蹈,这不仅有利于身体健康,还能保持头脑灵活。

**学点新知识**  
例如学电脑操作与维修,或者学一门外语,这不仅丰富你的头脑,而且还有利于你的交际和工作。

**适当玩玩电脑游戏和互动娱乐游戏**  
这可以使大脑思路更流畅,但千万不要沉迷其中。

**放下架子和孩子一起玩**  
不妨放下家长的架子,和你的子女一起度过自己的业余时间。尝试一下年轻人的生活方式,回味年轻时的欢乐,不但会拉近你和子女之间的距离,促进家庭的和睦,也可以使你恢复年轻时的心态。