



钓鱼,这项看似简单的活动,确实是一种老少皆宜的休闲方式,能够轻松地带给人们快乐,并让人沉醉于与自然的亲密接触体验中。

不过,对于不同的人而言,钓鱼所承载的意义却各不相同:对女性而言,它可能只是生活中的一种调剂;对年轻人而言,它只是一种兴趣爱好;对于中年男人来说,钓鱼却似乎是一种独属于他们的人生仪式,一把伞、一张凳、一根杆,便能构建起中年男人心中那片小小的避风港——这似乎契合了他们对于“中年”这个重要转折点的精神需求……



## 为何人到中年爱上垂钓

### “中年”其实是一种心理状态

所谓“中年”,并非特指某个年龄段,即便是在学术界,对于“中年”的起止时间,目前也还没有一致的结论。“中年”一说,更多情况下是指一种心理状态,是一种既相对稳定又企图寻找突破的特殊时期。

但从生理学角度来讲,“中年”是一个力量、反应和协调性逐渐下降的明显阶段。科学研究显示,个体的力量、协调性和知觉反应在二十几岁时会达到高峰,随后便开始逐渐下降。特别是到了40岁,肌肉力量的丧失变得尤为显著。在60岁之前,人们可能会丧失总体力量的10%-15%。

不得不说,人到中年,虽然还没有到年迈时力不从心,但也不再拥有青春时的蓬勃朝气。“中年”是一个夹在“青年”与“老年”之间的特殊阶段,既回不去过往的无忧无虑与激情四溢,又尚未达到老者的从容不迫和淡泊名利。

对很多男人来说,“中年”总是充斥着沉甸甸的责任,要扮演各种艰难的角色:家庭支柱、部门领导、孝顺儿女、孩子榜样。因此,他们不敢再如年少时那般肆意妄为,也无法像青年人一样自由奔放。绝大多数中年男人都能出色地应对这些责任和角色,但在这一过程中,他们内心深处对冒险与刺激的渴望却往往被压抑,始终未能得到充分释放。

### 实现自我价值的再定位

美国加利福尼亚大学生物学家杰伊·弗兰提出,追逐刺激与热衷冒险实际上是“深植于人性之中的生物学遗产”,大脑将其视为一种强有力的生命标志。然

而,不可否认的是,冒险与刺激往往伴随着未知与危险。面对这样的现实,中年男人出于强烈的责任感,心甘情愿地放下了追寻刺激的自由;同时,为了深爱的家人,他们也毅然决然地克制了内心那份敢于冒险的冲动。所以,中年生活的稳定,带来了安心,也夹杂着一丝不甘。这个时候,钓鱼似乎就成为了释放内心涌动与寻求新体验的绝佳出口——它足够安全,不算真正的冒险,只需一人、一杆、一包烟,便能在岸边枯坐一整天;然而,它又带着未知与变数,每一次鱼线的拉动都充满了刺激与期待,每一次与鱼斗智斗勇的过程都充满了搏杀与征服的快感,让中年男人在平凡的生活中找到了一丝不平凡的乐趣与挑战。

从这一点来看,钓鱼这一活动是适合中年男人的。因为面对衰老这一人人都逃不掉的话题,中年男人不仅能在“钓鱼”这项活动中找到了独属于自己的一方世界,也能得到一个展现“不服输”精神的舞台——他们或许比不上年轻人的身强力壮,却比年轻人更沉得住气;他们或许不如年轻人的反应敏捷,却比年轻人更懂得策略与耐心的重要性。尽管知觉速度的高峰期出现在二十几岁,但归纳推理、空间定向等能力在中年期才达到顶峰,这便使得中年男人在“钓鱼”这项需要智慧与经验的活动中,能够展现出独特的优势。

在这个时期,中年男人通过钓鱼,很容易找到与自然和谐共处的方式,也找到了与自己内心对话的途径,从而实现了生活的再认识和自我价值的再定位。钓鱼对中年男人来说,也不是逃避生活,而是暂时放下生活琐碎,寻找那份满足本能的纯粹快乐的途径。

### 构建独特的社交世界

钓鱼是永远无法被加速的一种存在,是一场耐心与耐力的比拼,更是一场经验和智慧的较量。不难发现,通过“钓鱼”这一共同爱好,中年男人们能很轻松地构建起一个独特的社交世界,“钓友”们彼此之间会形成了一种无须多言的默契,还有心灵上的惺惺相惜。

心理学家劳拉·卡斯腾森所提出的

“社会情绪选择理论”,为我们揭示了一种关于人们如何根据生命阶段去选择社交伙伴共度时光的观点。根据这一理论,社会互动主要承载着三个核心目的:一是作为获取信息的重要途径;二是帮助人们发展和维持自我概念;三是作为获取愉悦、舒适感和情绪幸福的关键来源。

儿童和青年阶段,人们的社交互动主要侧重于信息收集,而中年人似乎重新回到了类似婴儿时期的状态,他们对情绪支持的需求成为了他们社交互动的首要考量。有谁比兴趣相投的钓友更能给予彼此理解和慰藉的呢?在技术上,他们交流心得;在情感上,他们及时给予支持;面对困难时,他们并肩作战——比如上钩的鱼太大,需要合力拉拽时。即使生活中各有各的不易,但他们只需相视一笑,便能达到情感上的共鸣。

由于一切活动都围绕着“钓鱼”这一核心展开,钓友之间的友谊还显得尤为纯粹;同时,由于众多话题都聚焦于这一共同兴趣,情绪交流也因此变得非常积极。中年男人对“友谊”的需求此时便是如此简单。

### 提供一个安静思考的空间

同时,钓鱼为中年男人提供了一种尤为重要的特性,这是其他运动难以给予的——一个安静的思考空间。事实上,青春期和中年期是一生中最易出现情绪危机的两个时期。因此,“中年”这一转折点往往伴随着深刻的内省和重新评估自我价值的过程。在这一时期,个体的生活方向、发展目标以及人生意义都可能发生重大变化,产生全新的理解,并进行重新定义。钓鱼活动恰好为中年男人提供了一个理想的平台,让他们在宁静与思考中找到生活的平衡与新的方向。因此,钓鱼带来的宁静是治疗性的,它不仅仅是一种爱好,还是精神健康的良方。

有人说:晨钓的人,钓的是一身朝露;夜钓的人,钓的是一江风月;野钓的人,钓的是满腔热血。“不求上进”是对钓鱼佬最大的误解,钓鱼佬的上进心,有时候强烈到不仅仅满足于鱼儿上钩的瞬间,更在于不断探索未知的钓点,挑战自我的极限。

那些中年男人为什么会见水就能甩竿垂钓?从心理学角度来讲,他们追求快乐的本质内核从未发生改变:只要手中有一个“工具”,不管身在何处,他们都能开辟出一片属于自己的天地,找到那份纯粹的快乐与满足。或许,钓鱼之于中年男人,是一种“在正确的时间,碰见适合的那个”的特殊存在。(来源:科普中国)

## 悲秋不是矫情 这几招专治不开心

秋季,有些朋友会出现一种莫名的抑郁情绪,这就是所谓的“悲秋”。“悲秋”并不是矫情,这些让自己变快乐的方法,赶紧跟专家学起来。

### 悲秋情绪由何而来

**日照时间减少** 秋季日照时间的缩短是人体感受到季节变化最明显的标志之一。光照的减少会影响人体内的生物钟和激素分泌,特别是褪黑素和血清素的平衡。褪黑素的增多会让人更容易感到困倦和消沉,而血清素的减少则可能导致情绪低落。

**自然界的凋零** 秋天,树叶枯黄、花草凋零,这种自然界的景象往往让人联想到生命的衰老和消逝,从而引发一种凄凉和哀伤的情绪。特别是对于敏感或情感丰富的人来说,这种感受可能更加深刻。

**气温下降** 秋季气温逐渐下降,人们需要适应这种变化。对于一些人来说,寒冷的天气可能让他们感到更加孤独和无助,从而引发抑郁情绪。

### 有人悲着悲着就抑郁了

悲秋情绪在很多人身上都是一过性的,随着季节的转换和生活的调整,这种情绪通常会自然消失。但对于一些人来说,悲秋情绪可能发展成为一种持续的、严重的抑郁状态,这就是季节性抑郁症。

季节性抑郁症是一种与季节变化密切相关的情绪障碍,通常在秋季至冬季转换时开始,并在春季逐渐缓解。它的症状包括持续的悲伤、焦虑、疲劳、失眠、食欲改变以及对日常活动失去兴趣等。这些症状如果严重到影响日常生活和工作,就需要及时寻求专业帮助。

### 快乐有方学起来

“悲秋”是秋季常见的情绪挑战,试试以下方法,可以有效地缓解症状。

**增加光照** 尽可能多地暴露于自然光下,早晨的阳光尤其有益。光照疗法被证明对季节性抑郁症有一定的治疗效果。

**保持社交活动** 与家人、朋友保持联系,分享自己的感受。避免孤立自己,因为社交互动有助于缓解抑郁情绪。

**规律运动** 适量的体育活动能够释放身体的紧张情绪,提升心情。即使是轻度的运动,如散步或瑜伽,也能有效缓解抑郁症状。

**健康饮食** 均衡饮食,多吃富含维生素和矿物质的食物。特别是富含维生素B族、维生素D和Omega-3脂肪酸的食物,有助于改善情绪。

**寻求专业帮助** 如果症状严重到影响日常生活,请及时寻求心理咨询师或医生的帮助,必要时可以考虑药物治疗或光照疗法等。(李沫)

