


技术高速发展的一种见证；对于这种危机来说，只要中年人不要把手里的权力“放大”，对抗年轻人，人为限制年轻人的进步，就意味着年轻人是有希望的，他们可以通过对职业体系和社会结构的重塑改变人生际遇。于是在总体上，互联网社会中的年轻人是可以“哪怕告别暴力革命，也可有所作为”的新生代。身处“危机”中的中年人仍应该庆幸自己生活在一个相对和平的时代。

(作者为中国人民大学国家发展与战略研究院研究员，中国人民大学社

会学理论与方法研究中心教授、社会学系主任)

#### 【参考文献】

① Thomas C. Schelling, *The Strategy of Conflict*, Cambridge: Harvard University Press, 1980.

②余成韬：《无人驾驶测试重启获批，Uber会怎么走》，搜狐网，2018年12月26日。

③王水雄：《结构博弈——互联网导致社会扁平化的剖析》，北京：华夏出版社，2003年。

责编/张忠华 美编/于珊

## “中年危机”的蔓延与应对

田丰

【摘要】互联网从最初的一种技术和工具，逐渐成为改变世界的推动力，还在改造着社会文化和行为规则。在时代巨变过程中，人们在青少年时期习得的知识技能可能很快就会被淘汰，整个社会文化和行为规则会向新时代青年人倾斜，让中年人在社会中处于相对劣势的位置，加剧“中年危机”的感知。

【关键词】中年危机 互联网 职业发展 【中图分类号】C913 【文献标识码】A

孔子说“四十不惑”。人到中年，就不应该为自己的人生和事业发展方向而感到迷惑。然而，当下却有越来越多的人陷入了“中年危机”，这是怎么回事呢？

### 生命时间下的“中年危机”

从生命历程的视角来看，人到中年所经历的生命事件可能是人生当中最复杂的，事业、生理、心理、情感等都面临着转折点。

从事业来看，在40岁前后个人的事业发展初步定型，未来有什么样的走势和潜力基本可以得到预判，收入增加和职位晋升的机会也基本上是可以预知的。可以说对相当大一部分人而言，在40岁的时候，达到或者接近了人生的巅峰，大多数人在进入40岁之后都会有江郎才尽的感觉，甚至有些开始走下坡路。

除了收入和职业发展之外，人到中年的生理属性开始下降，身体机能和记忆力进入衰退周期。在心理层面，职业倦怠和升迁渺茫的影响尤为明显。在循规蹈矩的惯常工作背后，中年人的工作更像是机械、循环、规定的动作，工作内容既无新意，也无趣味，年轻时创新、突破、进取的想法被岁月日渐消磨。

与此同时，中年人处于复杂角色、多重义务的“夹心层”：在家庭里，他们是父亲，也是儿子，是支撑一家几代人的“顶梁柱”；在单位，他们是领导，也是下属，是职场中的中坚力量，多重的社会角色带来多重的社会压力。当然，中年人几乎不可避免地还需要承担很多经济上的压力，房贷、车贷、子女教育、父母养老、朋友交际，沉重的经济压力让中年人一点不敢松懈，而他们的精力、体力、潜力、动力都在下降。如果再遇到情感危机、生老病死、资产损失等重大生命事件带来的人生挫折，压垮中年人的最后一根稻草可能就要降临。



## 社会时间下“中年危机”的本质与根源

事业、生理、心理、角色、情感的变化都会产生中年危机，但上述因素从本源上讲，只是当下中国普遍产生中年危机的生理层面，因为它们都或多或少和人们的生命历程有关，可以看作是以年龄为线索的中年危机生命时间。而解读中年危机，更重要的是社会时间。

社会时间与生命时间不同，它的线索是社会发展的顺序。比如在农业社会，我们可以认为其社会时间线是相对停滞的，这是由于生活方式、社会文化和行为规则的稳定性。社会时间变化就是社会发展和社会变迁带来的生活方式、社会文化和行为规则的重大变化。比如从农业社会到工业社会的嬗变，人们从日出而作、日落而息的生产生活方式变为机械化大生产的八小时工作制等。

当下中年危机蔓延的根源就在于互联网力量的崛起。严格意义上讲，生理性的中年危机在人类寿命普遍延长之后就一直存在，而社会性的中年危机只有在社会快速变迁的过程中才会发生。如果没有一个跨时代的巨大社会变迁，人们在青少年时期习得的知识和技能能够保持一辈子不落伍，中年人与年轻人相比反而能够保持个体优势。但在时代巨变过程中，人们在青少年时期习得的知识和技能可能很快就会被淘汰，整个社会文化和行为规则会向新时代青年人倾斜，让中年人在社会中处于相对劣势的位置，由此加剧中年危机的感知。在互联网浪潮的冲击和生理机能下降的双重冲击下，中年人的优势虽然不至于荡然无存，却在很多方面呈现出颓势，只有少数中年人仍然能够在互联网时代畅游。互联网从最初的一种技术和工具，逐渐成为改变世界的推动力，还在改造着社会文化和行为规则。

在互联网社会到来之前，主流文化通常都是在各个领域占据主导地位的社会文化，社会精英阶层掌控着主流文化，青年亚文化一般都处于非主流地位。互联网时代青年亚文化则是异军突起，掌握了一定的话语权，在互联网中形成了与主流文化并行的非主流文化，且能够得到较为普遍的认可，比如流行的网络用语在现实生活中也常常被广泛使用，连一些主流媒体也逐渐开始使用网络用语。网络用语在现实世界和主流媒体的传播，意味着社会文化的主导模式出现了颠覆性的变化，以中年人为主的社会精英掌控的主流文化对青年亚文化不再有压倒性的优势，这也符合网络社会去中心化的特点。

“互联网+产业”的模式颠覆了人们很多传统的生活方式和行为规则。人们衣食住行的形式和规则都被互联网所改变，网络购物、吃饭叫外卖、共享旅舍、滴滴打车，这些不仅对传统行业造成了极大的冲击，而且改变了人们的生活方式和行为规则。互联网，尤其是移动互联网的普及，是信息社会对工业社会的一个全方位颠覆。中年危机的根源在于生物性时间和社会性时间影响叠加对人们造成的颠覆性影响，以及对中年人带来的压力感和挫败感。

## 互联网是“中年危机”蔓延的放大镜

在正常的社会生活中，每一个中年人都会扮演“夹心层”“顶梁柱”的社会角色，都会遇到“上有老、下有小”的问题以及各种各样的生活压力。但当前社会急剧变化过程中，国人感到的压力要比以往更大一些，尤其是在中国改革进程不断深入过程中，原有的、看似稳定的文化性、制度性的内容不断被打破，人们的生活仿佛陷入了一种不稳定的状态。互联网不仅是时代变革的助推器，而且还是中年危机蔓延的放大镜。互联网放大镜的作用主要体现在以下四个方面：

其一，互联网传播的迅时性及广泛性。网络时代，社会中每一个人的生活都被互联网所渗透，每天都会接触到各种各样的信息，“中年危机”作为一个很警醒的词，很容易让大家产生强烈的认同感。尤其是一些网络媒体更喜欢用一些博人眼球的标题来吸引流量，“中年危机”这个词使用频率不断增加，造成广泛的传播和心理暗示。

其二，互联网时代的中年危机与中国中产阶级的脆弱性有很大的关系。以往理论认为中产阶级是社会中最稳定的社会群体，但由于中国中产阶级的主要来源是具有一定资本的中高收入者和具有一定职业技能的白领，在互联网冲击下，无论是传统业态的资本，还是工业化时代的职业技能都受到了较大的冲击。比如一些高新技术企业有劝退35岁以上员工的传言，还有一些高新企业拒绝看30岁以上求职者的简历，这就意味着互联网时代，好不容易混到中产阶级队伍的中年人面临着自我感觉和价值信念崩塌的危险，甚至存在着中年失业的可能。

其三，互联网带来的社会变革加剧了人们应对变化的危机意识。互联网具有去中心化的效应，本身可能引发经济社会环境和个人处境的变化，而中华民族在近代以来社会发展的过程都有强烈的危机意识，再加上人们生活中又面临各种

各样的关卡，无论职业发展，还是子女上学、父母养老，都会让中年人感觉到无处不在的危机。

其四，互联网时代信息异质性带来的参照效应。互联网打开了每个人的信息窗口，改变了传统社会中人们终日与同质性较强群体交换信息的模式，异质性的信息交换让中年人对自我定位和自我感知受到了差异化影响，也唤起了中年人自我意识的觉醒，人们更多地反思和质疑生活的合理性，由此增加了中年危机的感受。

## “中年危机”的泛化和应对

互联网的出现既加剧了中年危机的产生，也加重了中年危机的感知，使得原属于小部分遭遇人生挫折和生活压力的中年危机不断在社会中泛化，不论是社会精英阶层，还是社会底层人群都会提及中年危机的存在，甚至刚刚进入职场的青年一代也在谈论属于“90后”的“中年危机”，而30岁已经成为网络戏谑进入“中年”的标志性年龄。

“中年危机”的泛化反而有可能成为中年人自我意识觉醒的机会，每一个人都在寻找应对之策。可能事业遇到瓶颈、生活进入平淡、家庭日渐琐碎的时候，被动接受是很多中年人最简单的选择。但有更多的中年人通过积极行动来改变自己的危机：对付身体机能的下降，拿起了枸杞保温杯，并积极去健身跑步；对付知识能力的不足，订阅网课，关注具有技术含量的公众号；对付生活的无趣，学着年轻人一样去旅游，去享受生活。或许中年人可以较为容易地保持一个相对稳定的“油腻”生活，但是越来越多的中年人试图用一些非常规行为来改变自己的“油腻”中年，这意味人们在积极应对互联网时代的变革和冲击。

人到中年的时候，总是面临着选择，到底是折腾还是不折腾，是改变还是不变？如果大家都以中年危机的心态，不再把稳定和平淡的生活视为生命的拐杖和依赖，而是随着时代变化积极改变，那么中年危机则是给每个人的有益警醒。当然，还有另外一种活法，就是对时代无感，忽视互联网对社会的重构效应，任由人生发展，与社会变迁脱节，进入冗长的人生下半场。


客观应对日益蔓延的中年危机，首先需要正视当前经济社会发展的基本面。中年危机背后有生物性时间和社会性时间变化的影响，但最重要的还是现实的经济社会状况，尤其是当前中国经济下行压力较大，新旧动能转换过程中出现的

阶段性调整，带来一些社会波动，需要国家出台一系列政策措施，保持经济平稳发展和社会和谐稳定，特别是针对就业和生活两个方面。在就业层面要积极推动高质量就业，避免企业经营环境恶化和经验预期下降导致大面积失业潮；在生活层面，应当尽量持续保持相对稳定的物价，尤其是对房价和租房价格严格控制，减少生活成本上升对人们生活压力感的直接冲击。

在社会层面，应当积极营造和引导青年一代树立正确的人生观和价值观，避免出现“丧一代”或者颓废一代逃避社会责任的情况出现，让青年人能够以正确的人生观指导自己的生活和工作的，成为勇于承担社会责任和家庭义务的人。同时在社会中尽量减少对过分炫富反面教材的关注度，避免人们形成不正常、不正确的参照群体，导致出现比较大的人生导向偏差。

在网络层面，应当加强网络舆情的合理引导，让更多的人认识到，中年危机并不是洪水猛兽，而是在个体生命历程和社会变迁过程中正常应对生物性时间和社会性时间变化影响的合理反应。此外，还要合理利用网络传播机制，疏导带有强烈危机感和挫败感的社会人群心理，让他们走出中年危机的心理陷阱，适应网络时代新的生活方式、社会文化和行为规则。

在家庭层面，应当倡导和谐家庭建设。家庭是社会生活的最基本单位，同时也是人们心灵的避风港。和谐家庭能够形成家庭内部相互支持和相互鼓励的良性机制，让家庭成为化解中年危机最温馨的港湾。

在个体层面，应当从教育和自我调适两个方面入手。一方面是加强对中年人的终身教育，把新的知识和技能通过合理的教育方式传递给他们，在更新技能的同时赋予中年人更多的增长潜力。另一方面是倡导中年人对自己进行重新定位，重新审视自己的发展路径和发展目标，并能够结合互联网时代的变化形成新的人生目标。同时，针对人到中年扮演的角色较为复杂、面临多重责任和义务的情况，中年人应当协调好家庭与工作的关系。

（作者为中国社会科学院社会学研究所研究员）

责编 / 周素丽 美编 / 于珊