

中年危機

簡介

一般「中年危機」出現在約四十歲至四十五歲的中年轉換期，主要泛指兩性在早中年期因生活型態的改變、工作轉換或沮喪等而產生的心理困擾，開始對生命進行反省與重估。簡言之「中年危機」係指個人邁入中年階段時，由於回顧及重估自己過往的生活，而導致人格的困擾或心理調適上的危機。從另一角度來看，中年危機就是一種心理上強烈的失落。中年危機的十大跡象(節錄自讀者文摘2009年8月號)：1.重起爐灶；2.搏命冒險；3.注重打扮；4.仿倣少年；5.熱衷運動；6.瘋狂購物；7.打情罵俏；8.重溫舊夢；9.不負責任；10.頻想當年。

資料來源：黃有志(2001)。中年危機的調適。健康世界，181，9-11。

醫學標題詞

MeSH Heading	Entry Term
Andropause	Change of Life, Male
Menopause	Change of Life, Female (See also: Estrogen Replacement Therapy, Hot Flashes, Osteoporosis, Postmenopausal, Postmenopause, Premenopause)
Depression	Depressive Symptoms Emotional Depression
圖書類號參考	WM171 Depression (抑鬱症) 417.1 婦科 Gynecology WP580 Menopause (更年期)

推薦影片

中文片名：美國心玫瑰情 (欲觀賞影片，請洽櫃檯)

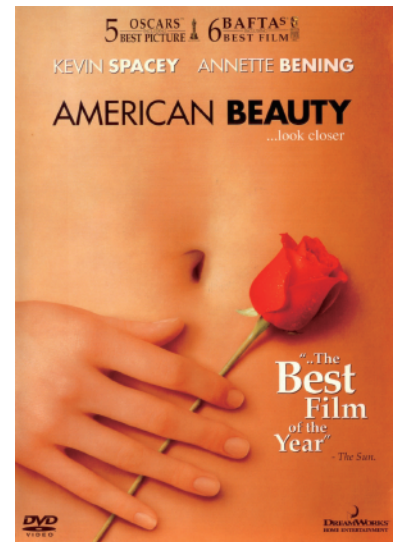
Film Name: American Beauty

索書號：987.8

登錄號：VB002636

內容大綱：

翁賴斯特罕住在一個典型的美國小鎮裡，他面臨中年危機，突然對自己的生活感到不滿：和太太卡洛琳的性生活不協調，和女兒小珍的關係陷入冷戰，他在公司的職位岌岌可危。於是他急於尋求新的變化、新的刺激和新的生活。就在這個時候，他見到了小珍性感可愛的死黨好友安琪拉，他的人生從此改頭換面。首先，他決定先辭掉工作，並要脅老闆付他一大筆遣散費，然後再反抗一向對他頤指氣使的老婆，公然再她面前抱怨她的性冷感，然而卡洛琳也不是省油的燈，她開始跟一名房屋仲介大亨大搞婚外情，小珍也變得越來越孤僻，父女之間的感情越來越糟，這時隔壁搬來的新鄰居費茲一家，費家獨子是個特立獨行的怪胎，他的出現為班罕一家帶來爆炸性的變數.....



Dennis QU Aid Scarlett JOHANSSON Topher GRACE



中文片名：大公司小老闆 (欲觀賞影片，請洽櫃檯)

Film Name: In Good Company

索書號：987.8

登錄號：DO008405

內容大綱：

丹佛曼今年51歲，原本擁有快樂的生活，工作順心，還有美滿的家庭和2個漂亮的女兒，不過當他工作的雜誌社被併購之後，他的人生也開始面臨新的挑戰，不但被降職，真正的中年危機正要開始。新來的公司主管卡特德伊不但年輕有為，是畢業於商業學府的高材生，充滿智慧，不過，卡特的年紀卻只有佛曼的一半，他今年26歲，意氣風發，不過卻對未來的人生感到疑惑，也被妻子拋棄一段時間，感情生活一片空白。二人初次的見面有點尷尬，年紀的差距和經驗的不足都會影響到公司之後的運作，並且二人對於人生和事業的觀點亦有所不同，即使佛曼滿心不願意繼續在這裡工作，不過，當他的妻子告訴他已經懷孕了，面對房子的貸款、新生命的降臨，以及2個女兒的學費等，都迫使他不得不向現實低頭.....