

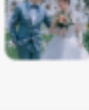


遨游之舟

2025/5/8 08:08

5.8 话题 (来自知乎)

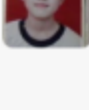
如何才能让一个中年人真正的快乐?



吴懿

2025/5/8 15:11

卸掉中年人肩上的压力剩下的只要给他时间就好了，他会自己去找快乐的。



星星

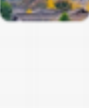
2025/5/8 09:16



星星

2025/5/8 10:30

张爱玲在《半生缘》里写道：“中年以后的男人，时常会觉得孤独，因为他一睁开眼睛，周围都是要依靠他的人，却没有他可以依靠的人。
中年之后，让人感到快乐的东西，确实越来越少。因为你体力和精力大不如前了。荷尔蒙也过了巅峰了。如果非要说的话，我周边观察到就只有一个，即钓鱼佬。钓鱼佬调到大鱼的快乐，可以说是纯粹的快乐了。之前在贴吧围观了一个神贴，大意就一个钓鱼佬念念不忘的XX斤。正如王小波所写，生活就是个缓慢受锤的过程，人一天天老下去，奢望也一天天消逝，最后变得像挨了锤的牛一样。
纳瓦尔给了个人生幸福的公式，健康的身体+一定的财富基础+良好的人际关系。
穷游，富游都不如少年游。人到中年，人生不如意十有八九，常想一二吧。



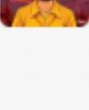
清江竹月

2025/5/8 08:12

快乐是主观的，是个体体验，但是个人又是社会环境的一部分，中年人要具体到不同的位置，不同的家庭，不同的财富而定让其快乐的方式，千差万别，但是底层逻辑是一样的，补偿原理，缺什么，活得什么就会快乐。

「遨游之舟：5.8 话题 (来自知乎)

如何才能让一个中年人真正的快乐?」



坤宁

2025/5/8 08:45

这是个好问题！接地气。

1.调研自己

问自己：我快乐吗？我体验到真正的快乐了吗？

认清自己想要过什么样的生活。什么叫认清？就是我知道我的价值观和决策系统来源于哪里。

希望每个人都能花一点时间，去认认真真的回忆自己，审视自己，直到弄清楚自己。

2.付诸行动

想好了自己想要过什么样的生活，进行长中短期规划，然后落实规划，进行阶段性总结，回到问题1，根据落差修改规划，再落实，如此反复，迭代升级。

直到我能够按照我喜欢的方式过我这一生。



✨Lucas

2025/5/8 10:18

物质和精神的富裕才是中年人真正的快乐，生存的基础物质保障，身边舒服的圈子，有诗和远方。



MJ

2025/5/8 11:24

有钱有闲。

有钱，是行动的结果。

有闲，才有选择，有弹性。

都没有，就认命，乐逍遥。

毕竟人到中年，这么长时间了，一个机会都没抓住，也不能怨天尤人，怪时运不济的。

很多卡在第一步，手没弄脏，光脑子起飞🚀。

「遨游之舟：5.8 话题 (来自知乎)

如何才能让一个中年人真正的快乐?」

MJ

2025/5/8 11:25

不要追求快乐，快乐是转瞬即逝的。做多了，搞清楚了，只剩下平静。



李笑琳

2025/5/8 10:20

快乐的中年人不清楚，不快乐的倒是遇见过，生活富足但没有子女人到中年失去人生的意义和奋斗的动力，挺没劲的



三水🍒

2025/5/8 10:55

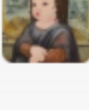
中年人挺难的吧，上有老下有小，来自工作、家庭双方面的压力。工作上要钱多事少离家近，家庭上要贤妻乖儿健康的父母。



清溪润沛楠桐林

2025/5/8 08:57

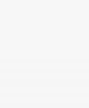
那就想:让一个中年人不开乐的因素有哪些?



Z_DK

2025/5/8 08:57

贪嗔痴



糖糖

2025/5/8 09:05

想起了一句俗话，中年男人三大喜：升官、发财、死老婆。

这说明对于一个中年人来说，有权利、有钱、有更年轻漂亮的女人，还有人崇拜，没人约束，这日子确实挺快乐。

那么真正的快乐应该是“自在”吧。

「遨游之舟：5.8 话题 (来自知乎)

如何才能让一个中年人真正的快乐?」

糖糖

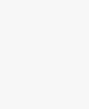
2025/5/8 09:43

大多数的人，希望自己能够说了算。

人与人之间吵架的原因是每个人都觉得自己是对的，希望对方能听自己的，核心是想要“掌控”。

有的人只能“掌控”孩子，有的人只能“掌控”老婆（老公），有的人能“掌控”一群人。

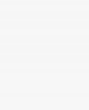
有人能对自己言听计从，这种感觉很棒，有了权利，更容易实现。



清溪润沛楠桐林

2025/5/8 09:58

快乐这个词本身就很主观的，跟幸福一样，很难量化！
让每个人快乐的因素不一样！



海之魂

2025/5/8 10:11

提这个问题的同学，感觉很明显，中年的压力很大，比如抚养孩子经济压力，老婆的埋怨以及更年期脾气不好等，但是更多的还是内心的焦虑

海之魂

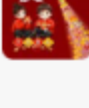
2025/5/8 10:15

那这个时候要结合自身目前的位置，比如一个普通的男人，或者公司高管等，那分析一下自己目前的主要矛盾，最重要的压力是哪一方面？

海之魂

2025/5/8 10:16

经济，还是孩子教育还是其他的



清溪润沛楠桐林

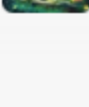
2025/5/8 10:26

快乐，在我看来，是最难的，也是最容易的。

看看谭嗣同，以及英勇牺牲的革命先烈，在绝大多数人看来，都要死翘翘了，还快乐个屁！但是他们觉得死得其所，在他们心里是快乐的！

有人即便一天只够吃三顿饭的条件，人家也是乐乐呵呵的！

有人即便有个好工作，身居高位，也是整天忧心忡忡，甚至抑郁自杀！



海之魂

2025/5/8 10:30

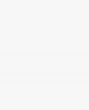
现在社会环境，包括各种视频充斥着焦虑，比如：一个关于男人中年危机的视频，很多人点赞，婆媳职场矛盾之类视频，让人感觉，这个社会就是焦虑的

海之魂

2025/5/8 10:32

对的，不是说，目前男人女人的压力不大，但是很多时候焦虑感脱离实际，在精力上不是发现问题解决问题，而且整个人的状态沉浸在负面情绪里面

「清溪润沛楠桐林：只能说大部分普通人把快乐与否，跟外在的东西，环境直接挂钩了！」

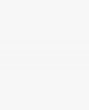


清溪润沛楠桐林

2025/5/8 10:40

不怪他们，因为他们逃不出，人是环境的产物，普通人更是如此，被周围的环境所裹挟！

别人家的孩子都卷，都为考90分，你家不这样，你能答应，即便你答应，你孩子在学校不受考分低的歧视，即便你和孩子无所谓，你亲戚朋友会答应！
而且人的本性，也在比较中获得优越感，你垫底和考第一，感觉就不一样的！



普通人

2025/5/8 09:51

给中年人快乐生活一个定义：实现所有愿望或者放弃所有愿望，中年人都能获得真正的快乐。

在这个定义下，

实际上，大多数中年人既放不下，又拿不起。
那就只有佯装快乐，或者直面痛苦，怨天尤人了。

拿得起的，已经是国之栋梁，国士无双。

放得下的，还真没见过，因为真正能放得下的，我们遇不到这种人，遇到了，我们也认不出真神。

夹在中间的，都是普通人，柴米油盐酱醋茶，喜怒哀乐家长里短。