

[新西兰] 朱丽叶·巴滕 著
崔子伟 译
王琳 审校

走近中年 走进智慧

ZOUGIN
ZHONGQIAN

以平和的心境享受自己的后半生
让生命放出智慧的光彩

ZOUGIN ZHIHUI

上海科学普及出版社

DAZHONG SHIYONG XINLI ZIZHU YICONG

大众实用心理自助译丛

大众实用心理自助译丛

〔新西兰〕朱丽叶·巴滕 著
崔子伟 译
王琳 审校

走近中年，走进智慧

上海科学普及出版社

Growing into Wisdom
Change and transformation at midlife

Copyright © 2000 Juliet Batten
First published in New Zealand in 2000 by
Tandem Press
ALL RIGHTS RESERVED

本书由上海市版权代理公司代理引进中文版事宜。

上海市版权局著作权合同登记号：图字 09-2003-043 号

责任编辑 徐培敏

大众实用心理自助译丛

走近中年，走进智慧

〔新西兰〕朱丽叶·巴滕 著

崔子伟 译 王琳 审校

上海科学普及出版社出版发行

（上海中山北路 832 号 邮政编码 200070）

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销

商务印书馆上海印刷股份有限公司印刷

开本 787 × 1092 1/32 印张 10 字数 200000

2004 年 6 月第 1 版 2004 年 6 月第 1 次印刷

印数 1—5100

ISBN 7-5427-2452-5/R · 266 定价：14.50 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题

请向出版社联系调换

图书在版编目 (CIP) 数据

走近中年,走进智慧/(新西兰)朱丽叶·巴滕(Batten,J.)著;崔子伟译. —上海:上海科学普及出版社,2004.6

(大众实用心理自助译丛)

ISBN 7-5427-2452-5

I. 走… II. ①巴…②崔… III. 中年人—保健—普及读物 IV. R161.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 031010 号

编者的话

每个人都会从青年走进中年、老年，直至死亡。在进入中年之后，我们不再那么充满活力，我们的身体在衰老。然而，由于多年的生活经验的积累，我们在精神上会具有更宽广的胸怀，更高的眼界；我们可以追求更丰富、更充实的精神世界，追求更辉煌而现实的人生。所以我们面对衰老和死亡，会坦然地说出这样一种愿望：为其他人多做一些事再死吧。

以上是本书作者——新西兰作家、心理医生朱丽叶·巴滕女士要告诉读者的一段知心话。它不是至理名言，也不是格言和警句，而是实实在在的、发自肺腑的对人生的感悟、对生命的认同，是一种深邃和透彻，知道我们在从中年走向老年的过程中应该得到什么和失去什么，以平和的心境享受中年和老年阶段的人生，让生命放出新的光彩。

在现实生活中，人到中年，不论事业有成还是默默无闻，都会遇到困惑和挑战。我们的事业（或职业）已经达到了顶峰，开始慢慢失去了成就感，该如何寻求新的生活和工作的目标；我们的身体在走下坡路，容颜衰退，力不从心，该如何寻求内心的宁静，焕发中年人的光彩；我们身患疾病，甚至身患重病，该如何接受生命的赠予，继续过着充实的生活；我们的亲人和老朋友在减少，有的永远离我们而去，该如何积极地与人交往，结交新朋友，寻求安慰和支持；我们的子女长大成人，不再那么依恋父母了，该如何摆脱忙忙碌碌的状态，把更多的时间留给自己……面对这些中年时期的危机、转折和变化，面对中年时期的失去和改变，我们该如何调整和应对呢？《走近中年，走进智慧》为您提供解答。本书从身体、心理和精神三个方面分析人的后半生历程，指导中年人对生活日益充满信心，有丰富、充实的精神生活，成为一个智慧长者。

——找到自己心灵的工作，确认自己的梦想，然后全身心投入，目的不再是为了钱，而是为了实现自我。

——审视内心的平静，逐渐减少时间的紧迫感，心灵变得开放自由，让安宁的感觉越来越频繁地出现。

——追求简单的生活，保持思维简单和心胸开阔，感觉“简单，是一种内心状态”。

——更多地关心生命的质量和灵魂的提升，真实地活一回。

——接受衰老这一现实，展现自己在经历岁月的磨练之

后思想和心灵的成熟，展现内在的美。

——接受生活中的失去和改变，不要悲伤，有失就有得。

——找到表达自己创造力的方式，摆脱以往的束缚从而进入真正的自我。

——深入生活的真谛，坚定地品尝生活的酸甜苦辣，通过对生活经历所蕴含的精神领悟以及我们对智慧的渴求逐渐形成中年人的智慧，展现中年人的智慧。

从以上片断我们可以看出，本书更为注重的是中年人精神层面的追求和生活，将人到中年所积累的生活经历看作是宝贵的财富，用内心的宁静和开阔面对自己的后半生，不断提升自己的精神世界。本书若对中年读者朋友能有所帮助，我们会感到很欣慰；若对中年读者的亲戚朋友们能有所启迪，那会是我们的意外收获。祝愿我们的中年读者朋友拥有丰富、充实的中年—老年生活！

编者

2004 年 4 月

鸣 谢

这本书如果没有他人将他们的生活经历无私分享是不可能完成的。我对那些或是经历或是名字出现在本书中的人致以真诚的谢意。

也感谢那些虽然他们的经历没有出现在本书中，但是与他们的交流也为本书的最后完成起了非常重要作用的，Brian Alderdice, Roy Bowden, Bridget Brandon, Wendy Claire, Helene Connor, Ian Drower, Claudia Pond Eyley, Bevin Fitzsimons, Gurli Hansen, Bev Holt, Erna Moss, Trudy Robinson 以及更多的人。还有一些人为本书提供了非常宝贵的资料：Brian Boyd, Nicola Campbell, Bruce Lyon, Erna Moss, Linda Gill, Rosemary Neave, 以及 Bronwen Nicholson。感谢所有那些提供网络支持的人，特别是 Marijke Batenburg, Rex McCann, Ruth Bonita, Bev Holt, 以及 Bronwen Nicholson。

不同的人读过不同阶段的手稿，并给了很多有益的指导，衷心地感谢 John Kingston, Jude Meikle, Miriam Loretto, Mary Hancock 以及 Elspeth Sandys 的深有见地的反馈和爱心支持。感谢 Uma Hayes 在我写作中所给予的细致和启发性的指导。

在写作过程中，Tandem 出版社的 Bob Ross 给了我巨大的帮助、鼓舞和指引。感谢他，感谢 Helen Benton 以及所有在 Tandem 出版社工作的人，包括本书编辑 Diana Harris 给予的出色的和明确的指引。

最后，感谢我的先生约翰，他在整部书的写作中一直陪伴着我，给我意见、支持，提出问题，使我得以成长。

简介

56岁时，我开始对我同龄人的生活产生兴趣。我开始寻找多年不见的朋友，我发现他们身体发生了很大变化，以至于有时我们不敢马上相认。同时我还能感觉到他们的另外一些细微变化，这些变化影响了他们的性格。这些内在变化可以从眼神、语调、肢体语言和整个人的表情中觉察出来。就好像人们随着年龄的增长体重发生变化一样，但却不是体重意义上的变化。

我的一些同龄人具有着鲜明的个性。他们看起来与众不同，有威严，很容易给人留下深刻印象。

一些50多岁或是年龄更大些的人性格开始变得开朗，精神焕发，我大大惊讶于他们那超越了身体特征的美丽。

我很奇怪，为什么有些人随着年龄的增长而变得颓废而另一些人却日益对生活充满信心？除了年龄外是什么产生老

年人这个概念呢？10 年或 20 年后，为什么有些人变得愈发以自我为中心并牢骚满腹，而有些人却日益开朗更易与人相处？

以上这些问题促使我开始研究人们走向智慧的过程。我现在已经开始了我的充足而无忧的后半生生活，我对此非常满意。同时我非常想知道我的同龄人的后半生生活，而当我开始这方面的工作时，我就有了意外的发现。对心目中智慧长者如心理学家、精神教师和作家著作的研究使我受益匪浅。看起来，中年是人在无意识中开始对其后半生生活作出决定的时候。我们怎样面对人到中年带来的危机，这对我们将来的生活意义重大。

本书试图从三方面分析人的后半生历程：身体、心理和精神。现时人们对人衰老的身体保养方面研究甚多。然而这还不是最重要的。上述的三个方面对于人们如何过好后半生、丰富精神生活、成为智慧长者具有重要作用。

中年时的后半期，即 50 岁到 60 岁是我所关注的，这是人生的一个重要转折点。一般来讲，中年期是 40 至 45 岁；然而现在有很多研究者认为这个期间应该往后推。盖尔·舍依在她的《新道路》（New Passages）一书中认为，中年以及人的整个后半生已经往后推了 10 年，其他人则认为人中年后半期是 50 至 55 岁。

朱丽叶·巴滕

2000 年 4 月

目 录

鸣谢

简介

第1章 工作：进入心灵的工作和

服务的境界 ▶▶

来自外部的挑战 /8

来自内部的挑战 /11

工作的价值 /15

工作中的一个重要主题：服务 /20

退休 /26

第2章 生活方式：创造空间，简单生活 ▶▶

时间观念的转变 /36

外部转变 /38

内部转变 /42

简单生活 /45

第3章 关系：有关自由 ▶▶

朋友、家庭和老师 /50

隔代关系 /53

中年友谊 /55

与家庭的关系 /61

与精神导师或向导的关系 /64

爱人 /65

青年时的交往关系 /65

被“自我”束缚的关系 /67

成熟关系 /74

超越理想 /79

精神和爱 /85

第4章 失去和改变 ▶▶

学会放弃 /88

举行转变仪式 /96

经历失去的悲伤 /99

性别差异 /112

第5章 人生旅途的七个阶段 ▶▶

顶峰	/118
分裂	/119
极度打击	/121
萌生	/122
清理	/123
十字路口	/124
老年	/125

第6章 精神练习：探寻、深入和开拓 ▶▶

运动	/133
艺术	/135
自然	/137
精神支持	/151

第7章 死亡：面对死亡 ▶▶

超越拒绝	/166
好好地死	/170
与死亡交朋友	/170
获得精神支持	/173

第8章 关于身份：超越自我进入整体 ▶▶

面对阴影：心理方面的任务	/180
融洽：心灵方面的任务	/197



超越世俗：精神方面的任务 /202

第9章 衰老：内在美的表现 ▶▶

身体衰老 /210

美丽和衰老 /212

心理衰老 /213

精神衰老 /220

第10章 安慰、支持和自我关怀 ▶▶

孤独 /226

时间 /226

环境布置 /227

保护 /228

亲密 /232

第11章 创造力： 找到表达创造力的方式 ▶▶

成熟的艺术家们 /246

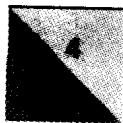
第12章 智慧：内心的空间 ▶▶

摆脱束缚 /255

精神智慧 /259

宽恕 /260

接受 /261



直觉	/263
初学者的头脑	/264
在现实中生活	/266
爱和同情心	/267
智慧的积累	/268
走进智慧	/268
内心明智的人	/269
祖先	/271
大自然的智慧	/272
现实中的智者	/273
文学、艺术和音乐	/274
儿童	/275

第 13 章 老年人和祖先：传递智慧 ▶▶

老年人	/278
精神老人	/284
老师——老人	/285
传统社会中的老人	/286
长辈的阴影	/288
对老年人的承认	/290
老年仪式	/293
年老过程	/295
祖先	/297

第1章

工作：进入心灵的工作和服务的境界

*Work — Growing into soul
and service*