

史上最重要的五十本成长经典



转变之书

结束，是重生的起点
Transitions : Making Sense of Life's Changes

[美]William Bridges 威廉·布瑞奇/著 杨悦 王茜/译

南方出版社

史上最重要的五十本成长经典

转变之书

结束，是重生的起点

Transitions : Making Sense of Life's Changes

[美]William Bridges 威廉·布瑞奇/著 杨悦 王茜/译

南方出版社

版权合同登记号：图字：30-2015-004

图书在版编目（CIP）数据

转变之书：结束，是重生的起点 /（美）布瑞奇（Bridges, W.）著；杨悦，王茜译. —海口：南方出版社，2015.6

书名原文：Transitions:making sense of life's changes

ISBN 978-7-5501-2461-5

I. ①转… II. ①布… ②杨… ③王… III. ①心理学—通俗读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第039658号

TRANSITIONS:Making Sense of Life's Changes, 2nd Edition by William Bridges

Copyright©2004 by William Bridges

Simplified Chinese translation copyright©(year)

by Beijing Uni-wisdom International Newspaper Publishing Co.,Ltd.

Published by arrangement with Perseus Publishing,a Member of Perseus Books Group

through Bardon-Chinese Media Agency

博達著作權代理有限公司

ALL RIGHTS RESERVED

转变之书 结束，是重生的起点

[美]William Bridges 威廉·布瑞奇/著 杨悦 王茜/译

责任编辑：师建华 代鹤明

责任校对：王田芳

出版发行：南方出版社

地址：海南省海口市和平大道70号

电话：(0898) 66160822

传真：(0898) 66160830

经销：全国新华书店

印刷：三河市北燕印装有限公司

开本：700mm×1000mm 1/16

字数：160千字

印张：13

版次：2015年7月第1版第1次印刷

印数：1—5000册

书号：ISBN 978-7-5501-2461-5

定价：32.00元

新浪官方微博：<http://weibo.com/digitaltimes>

版权所有 侵权必究

该书如出现印装质量问题，请与本社北京图书中心联系调换。

致所有身处转变之中的人们

致谢

这本书是针对我亲身经历中的一个令人困惑的方面的个人探寻。我最初的意图其实是理解我自己生活中的那些不期而至的改变的意义，之后才开始接触其他有相同需要的人——在这之后才开始写书。因此，我感谢的对象并不是曾经帮助我写书或做正规研究的人，而是曾经帮助我完成自身转变的人。

符合条件的人实在太多，以至于我都想打开地址簿直接在名字后面打钩。不过，最终我还是决定只列出在本书形成过程中扮演关键角色的几个人。已故的詹姆斯·英格布雷森在我撰写本书第一版期间就书中几个关键地方给了我很大的支持，约翰·莱维作为本书的非官方编辑也是如此。我已故的妻子蒙迪在全书的写作过程中都给了我很多帮助，并结合自己身为精神治疗师的经验教给了我很多东西。之后则是我在达·卡波出版社的编辑玛尼·科克伦，是她首先构思了这次的修订新版，并使其最终成书出版。最后，我还要感谢现在的妻子苏珊，她在我们相识之前就读过原书，现在也成了我在转变之海中的一块磐石。

新版作者序： 转变，是一种心灵的重生

在本书第一版出版之后的 25 年里，我自己的生​​活经历了许多转变，而这些转变都是我最初写这本书的时候没有预见到的。1979 年，我还是一名文学老师，但《转变之书》出版后，我开始了一项新的事业，帮助其他人应对他们生活中的改变。这本小书就是我新事业的开始。

本书出版伊始，我几乎很难想象会发生什么。事实上，我还担心“转变”的话题太抽象，不能吸引读者的注意。但 25 年过去了，这本书共印刷了 41 次，卖出了 50 多万册，并且依然具有良好的生命力，这真是个奇迹！同样令人惊奇的还有，尽管这本书印刷了这么多次，我虽然经常逛二手书店，但还从未在哪里看到过这本书。我从与读者的无数次对话中了解到，他们会珍藏着这本书，并在遭遇重大改变的时候拿出来重温。他们也会在朋友间传阅此书——有时候还会被朋友拿走，不再归还，以备用来应对自己的下一场改变，或再传阅给其他人。因此，我很难确切地知道到底有多少人读过这

本书。

然而本书的第一版，书中的某些地方让我并不满意。在“爱与工作”一章中，我认为自己没能充分说明这两大生活关键领域是如何使你身处转变的，更不要说身处转变是如何影响你的人际关系和事业的了。我还希望能有办法在书中加入自己的进一步思考，即我从第一版出版后的工作中所产生的思考。最后，我还感觉有些地方自己并没有说得很清楚，想有机会加以解释。

第一版中还有一个问题：它出版时我正值 45 岁前后，而现在我已年近 70 岁，对一些事情的看法也有了改变。与当时相比，现在由年龄产生的自然转变对于我思维的影响更大，这是奇怪的。现今对“退休”概念的深刻重塑也吸引着我，然而即使是这些对于退休的创造性再定义，通常也将退休视作一种改变而非转变。

但那在一定程度上也是我的错。我不认为自己在第一版中对改变或转变做了足够明确的区分。我们的社会总是混淆这两者，让我们以为转变不过是改变的另一种说法。但事实并非如此。改变是搬到一个新城市或换了一份新工作，是孩子的出生或父亲的死亡，是从正在执行的旧健康计划换到新的，抑或是新上司走马上任，或公司刚完成的收购。

换句话说，改变是发生在环境中的，而转变则是发生在心理上的。转变并不是那些事件本身，而是你为了将这些改变整合到自己生活中所必须经历的心理再定向和自我再定义。没有转变，改变不过是家具的重排。转变不发生，改变就不会产生影响，因为改变本质上并未“发生”。不论我们用什么词，我们的社会总是在谈论改变，而很少触

及转变。不幸的是，恰恰是转变使我们变得脆弱，并时常遇到麻烦。

因此，人们以为自己能够通过外在的准备应对，比如说退休。他们相信通过做好充分的资金准备——选上一个好地方生活，开发一些新“兴趣”，便算是为退休做了准备。在那些关于退休的文章中，你找不到任何关于要经历本书中介绍的三个阶段转变的内容，就连谈到为了应对外部的变化，应该怎样来完成内在转变的都很少。

原始部落社会比我们更关注转变，因此与我们的社会相比，这些社会也能更有效地使社会成员做好身处转变之中的准备。他们通常通过仪式（我们称之为“转变仪式”）使个体放开已经过去的人生章节，并以新章节取而代之。他们还用与转变相关的概念来描述生命，使成员在某些时刻做好迎接转变的准备。生活在现代文明中的我们缺乏这些概念，就像不会注意自然季节的变化一样。我们虽然也会注意到天气会变凉变暖、变湿变干，却将这些变化记作“天气”的日常起伏，而忽略了自然界中更宏观的生命图景。

这一季节的类比还暗示了原始部落社会向其成员教授转变的另一种方式。这类社会的大多数都有着相当精细的仪式，来纪念夏至或新年。哦，我们也有除夕和新年，但我们的节日除了开派对和守在电视前看一整天的足球赛便也没有什么了。我们对于新年的庆祝并不会让我们切身体验到：旧的一年正在逝去，新的一年正在来临。

换句话说，原始部落正是以转变仪式这种富于戏剧化的形式，将转变的整个过程表现出来：旧的事物解体死亡，新的事物诞生出来。通过戏剧化的呈现，人们逐渐熟悉转变，并学会如何处理转变。你可能希望我们也有这些仪式和庆祝方式，但我们没有。对于这些

曾经由社会自动地、集体地为其成员做的事情，我们只能有意识地、独立地学着为自己做了。

这本书第一次出版的时候，我就怀着某一天自己可能会开始一项全新事业的梦想。我甚至还为这项事业起了名字：接生。该词衍生于希腊语：midwife（接生婆）。“接生”的原始含义很适合我想要做的事情，因为从本质上来说就是相关专业人士向正在转变过程中挣扎的人们所提供的帮助。而事实上，试图理解转变意义的人成千上万，但想要将促进转变过程作为事业的人则少得多。或许有人说：“死亡和重生不会有一点夸张吗？不就是帮助一些经历换职业、离婚、奔四及其他变化的人吗？通过一些简单的技巧或指导手册不行吗？”

正因为如此，这一新职业没有出现。不过，我完成了自己当时所处的转变，也正是这一转变使我最初有了撰写本书的想法。我确实也为自己建立了一项新事业，来帮助个人和组织处理他们所遇到的改变（称为“转变”），好让这些转变不那么令人苦恼和混乱，而是更有益处。我现在年过 70 岁，又到了一个需要重塑自我的节点。而你经历的转变，也将带你重生。那也正是你决定看这本书的原因，还记得吗？

祝你在转变之路上旅途顺利。

目录

致谢 I

新版作者序：转变，是一种心灵的重生 III

Part1 我怎么会变成这样？

1 是的，你再也回不去了 009

卸下包袱，轻松前行吧！

多回忆，你会发现自己有多固执……

2 放下，如此艰难 029

生命中的两大转折点

人生的每个阶段，都有一种任务。

如果任务无法完成，意味着你会把没完成的功课，带到下一个阶段的人生。

3 挽救，还是分手？ 059

家庭中的转变

婚姻问题的讯号：双方在变化，却忘记告诉彼此。

4 上班好累，Why? 081

工作中的转变

人生，不是一条通往成功的直线，而是一连串螺旋式上升的回圈。

Part2 转变三部曲

5 让过去的自己死亡 113

转变三部曲之一：结束

结束，就是一个清理的过程。

6 对岸遥不可及，返回的码头已消失 139

转变三部曲之二：过渡期

放弃旧东西，为新事物腾出空间。

7 与心中的老人告别 163

转变三部曲之三：全新的开始

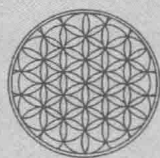
负责管理犯人的狱卒，自己其实跟犯人没两样。

尾声：等待生命中下一个转变 183

丘比特与赛姬的故事

Part1

我怎么会变成这样？



特洛伊有九座城，每一座都是在前一座的废墟上建起来的。从石器时代到罗马时代，跨越了千年历史。庞贝城是被火山爆发而淹没的，因此，是一座死城，死城里的人就这样被掩埋，之后人们再在祖先破灭的希望上建起新城。在美国，人们总是在这个几近空旷的大陆上快速迁徙，对于他们的考古研究平淡且不深刻。研究比较奇特的成果便是：废弃的城镇，而非自然掩埋的城池。在被耗尽之前，就被人们遗弃，而不是自然消亡。

——丹尼尔·布尔斯廷《美国人：建国的历程》

(Daniel J. Boorstin, *The Americans: The National Experience*)

美国人总是处在转变之中。旧世界里的家庭始于定居，而新世界里家族的发展则发端于移民。移民登陆后，由旧生活到新生活的转变并没有结束。从不同的地方到不同的工作，美国人一直在迁徙。他们相信更好的东西总在地平线的另一边，正是这一信念促使美国人不断前行，也使他们的生活充满着转变。欧洲的访客们经常注意到这一点，他们惊讶于美国因此而来的繁荣和进步。法国人亚历西斯·德·托克维尔¹就是美国生活的杰出学生，他于1831年在日记中提到了美国人的这一特征：

他们中不少人是在另一片天空下出生的，又置身于不断变换的场景之中。美国人被身边不可抗拒的洪流推着走，

1 亚历西斯·德·托克维尔 (Alexis de Tocqueville, 1805年7月29日—1859年4月16日) 是法国的政治思想家和历史学家。

没有时间将自己固定在任何东西上。渐渐地，他们只习惯于改变，并最终将改变视为人类的自然状态。他们需要改变，不仅如此，他们还喜爱改变；对于不稳定来说，他们非但不将其视为灾难，反而将其视作产生奇迹的唯一源泉。

亚历西斯·德·托克维尔的这段话，至少说对了美国故事的其中一半——外在的、官方的那一半。在内部，这种身处转变的经历则并没有那么舒适。就像老瑞普·凡·温克尔（Rip Van Winkle）一样，无数美国人在生命中的某些节点“醒来”后都发现了转变对他们的影响。但你知道，老瑞普是被施了咒的¹，所以他有理由搞不清楚状况。而对于那些通过寻找转变来实现自我提升的人来说，转变的经历是令人困惑的。当时最著名的美国作家亨利·沃兹沃斯·朗费罗在50岁时回到了他在缅因州波特兰的家乡。在那里，他写下了一首名为《变》的诗，诗的开篇如下：

从城外，
古老界碑的地方，
我现在作为陌生人，向下看去，
看着曾经常去的暗绿色树林的
暗影树冠。

1 瑞普·凡·温克尔，是美国作家华盛顿·欧文的短篇小说《瑞普·凡·温克尔》的主人公。小说中，他曾喝了仙酒，一睡20年。醒来后，人世沧桑，一切都十分陌生。——编者注

是它变了，还是我变了？
啊！橡树还是鲜绿的，
但曾经一同在其中漫步的友人，
却因岁月的阻隔，
已与我疏远。

在这首诗写成后的150年间，美国生活中的转变步伐已大大加快。正如阿尔文·托夫勒在《未来的冲击》（*Future Shock*）一书中所写的那样：“改变正如雪崩一般临头，而大多数人却荒唐地没有做好应对的准备。”

但是使我们迷失的并不只是改变的步伐。许多美国人都不再相信他们正在经历的转变真的会给自己带来什么样的提升。如果转变是有意义的——如果它是前往期望结果路程中的一部分，那么在个人转变过程中经常会体会到的那种一切都“悬而未决”的感觉，便是可以忍受的。相反，如果我们感到转变没有意义，即与更大、更有益处的结果并无关联，那它便只会使人痛苦。

不仅如此，身处转变的经历本身就是在变化的。当婚姻或事业发生重大改变的时候，身处这些事情之中尤其会使人痛苦。这就好比我们从河岸的渡口出发前往对岸，当到达河中央时，却发现对岸已经消失不见。而回头看原先的码头，则发现它已经坍塌，消失在水流之中。卡在转变之中的情况、关系以及身份之中，很多人都被困在转变状态之中。

人们可能以为很多心理学家或顾问在很早之前就注意到了这一

情况，但事实并非如此。你如果去图书馆查找“转变（transition）”，那么很可能会找到“运输系统（transit system）”到“翻译（translation）”的所有词汇，而就是找不到“转变”这个词本身的索引。当然，像“离婚”“丧亲”“事业”和“改变”等，也有很多书目是关于具体的重大生活改变的，却没有关于转变本身的根本内部过程的书目。

确实，有些针对成长期的迷茫或中年危机而写的励志书，多少点出了这些时期所面临的困境。但这些书通常都是基于理想化的生活轨迹，就像一件均码衣裳一样，难以明晰在转变之中的真实体验。

本书要谈的是放下痛苦的经历，如何重新站起来。转变，包括三个关键性阶段：结束、中间地带、新的开始。结合成人发展的现代研究，我将给你们提供一些在转变发生时思考其发生原因的有用方式。

《转变之书》看到了每个人的生活都有其独特的节奏，从具体改变的细节切入，指出人生中转变产生的典型影响。最后，它还为人们提供自身建设的具体方法。

《转变之书》并不只是一本应对转变的手册，而是基于个人发展理论，将转变视为一种迷失方向和重新找到方向的自然过程，标记成长路径中的转折点。在整个自然界中，成长都涉及周期性的加速和变形：一段时间进展缓慢，似乎什么也没有发生——直到突然之间蛋壳开裂了，枝条开花了，蝌蚪的尾巴不见了，树叶落了，鸟儿换毛了，冬眠开始了。对于我们来说也是一样的，虽然迹象不像羽毛和叶子的世界那般明显，但转变时期的作用都是相同的：它们都是发展和自我更新的自然过程的关键时期。我们如果对这些自然的转变时期缺