

我们总是老得太快，明白得太迟。



Fortytude

人生 不是只有 青春

| 写给十年后的自己 |

著——（美）莎拉·布罗考 Sarah Brokaw

译—— 刘丽洁

一本智慧卓著的非凡之作，展现女性面对人生转折点时的姿态。它，始于惊恐但终于完美。

——前洛杉矶市副市长《30岁前别结婚》作者陈愉



中信出版社·CHINACITICPRESS

人生不是 只有青春

[美] 莎拉·布罗考 Sarah Brokaw 著 刘而洁 译

For

图书在版编目 (CIP) 数据

人生不是只有青春 / (美) 布罗考著; 刘丽洁译. —北京: 中信出版社, 2013.7

书名原文: Fortytude

ISBN 978-7-5086-3984-0

I. ①人… II. ①布… ②刘… III. ①女性—成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第 087167 号

FORTYTUDE: CHOOSING TO MAKE THE NEXT DECADES THE BEST YEARS OF YOUR LIFE by Sarah Brokaw

Copyright © 2011 Sarah Brokaw

Originally Published in the United States and Canada as FORTYTUDE.

This translated edition published by arrangement with Voice, an imprint of Hyperion, through Big Apple Agency, Inc., Labuan, Malaysia.

Simplified Chinese edition ©2013 by China CITIC Press

All rights reserved.

本书仅限于中国大陆地区发行销售

人生不是只有青春

著 者: [美] 莎拉·布罗考

译 者: 刘丽洁

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承 印 者: 北京诚信伟业印刷有限公司

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

印 张: 9 字 数: 170 千字

版 次: 2013 年 7 月第 1 版

印 次: 2013 年 7 月第 1 次印刷

京权图字: 01-2011-1726

广告经营许可证: 京朝工商广字第 8087 号

书 号: ISBN 978-7-5086-3984-0 / G · 984

定 价: 35.00 元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84849555 服务传真: 010-84849000

投稿邮箱: author@citicpub.com

序言 人生的新篇章

从三十五岁起，它便开始作祟。许多年龄超过三十五岁的女性，她们最大的烦恼并不是来自伴侣（或者缺少伴侣）、上司，或者子女，也不是对经济收入的顾虑，甚至不是对健康状况的担忧，而是来自那一页页无情翻过的日历。

每个人都无力抗拒日益衰老的残酷事实。无论多么努力地挽留青春，我们还是在一天天变老。衰老只是自然而又美丽的生命轮回中不可或缺的一个环节，如同季节更替般亘古不变。然而，作为女人，一想到生日蛋糕将插上四十根蜡烛，前所未有的恐慌便席卷而来。

几年以前，在曼哈顿，我在那些经常参加治疗课程的三十岁到五十岁之间的女学员中，第一次开始留心这种恐慌的现象。使这些女学员纠结和困扰的根源是一致的，这便是：“我不想变成

四十岁的老女人。”许多年轻女学员甚至把“四十”视为一个噩梦般的数字。而二十九岁到三十九岁的女性，也大多怀着恐惧的心理来看待自己人生中的这个节点，仿佛女人只要一过四十，生命就会立刻终结。事实表明，我的学员中有相当一部分都对四十岁这个门槛焦虑万分，而这也是她们前来参加治疗的唯一原因。我本人也年近四旬，也常常在深夜因为生活和工作中的各种问题辗转反侧，无法入眠。我发现，与这些学员互动的时候，自己对她们种种忧虑感同身受的程度，已经远远超过了通常意义上的“移情疗法”。

这促使我开始思考：为什么那么多女性（包括我自己在内），都对即将到来的四十岁，怀有如此强烈的抵触情绪呢？带着这个问题，我开始查阅心理学的研究成果和颇有影响力的相关文献。我本来以为，过去肯定有人针对女性四十岁恐惧症的专题做过研究，并提出过相应的指导建议。然而，事实却恰恰相反，这个问题并没有得到应有的关注。出于这样的原因，在三十八岁之际，我决定自己撰写这样一本书籍。

在挥别青春时代的同时，我们渐渐失去了往日那种无忧无虑的感觉，不再认为死亡遥不可及，也不再觉得自己有不完的时间来感悟生活。我们中的许多人都对未来充满恐惧。本书的目的在于帮助大家把双手从眼前移开，勇敢地面对恐惧，从而进一步超越恐惧。实际上，步入四十岁虽然意味着我们要失去很多东西，但它也蕴藏着巨大收获的可能。

在进行相关研究和撰写本书的过程中，我在美国各地陆续建立起一个个讨论小组，从纽约到西雅图，从牛津到普罗沃，从旧金山到波兹曼，从达拉斯到芝加哥，从格林尼治到橘子郡，从孟菲斯到华盛顿。同时，我还为大量不同社会阶层的女性做了一对一的访谈，她们中既有辛苦谋生、勉强度日的单身母亲，也有地位显赫的高官；既有正在接受戒毒治疗的“瘾君子”，也有毕业于常春藤名校的社会精英；冲浪运动员、社会工作者、家庭主妇；年近四十的待孕妇女，年逾五十饱经生活历练的女性；乳腺癌幸存者，家庭暴力受害者，以及失去双亲的女性。

作为研究的一个环节，我邀请受访的女性阅读一份我事先起草的长长的清单，上面写满了各种积极的价值观念。接着，我们一起探讨，进入四十岁以后，哪些价值观念最有助于我们保持和增强活力。很快，结论变得清晰起来。无论被访者的年龄、种族、性取向，或者社会地位存在多大的差异，她们的回答都不约而同地明确指向五个方面的价值观念，这被我称作五项核心价值观，它们是：优雅、人际关系、成就感、冒险精神和灵性追求。

在后面的章节中，我将分别对这五项核心价值观做深入的探讨，并和读者分享一些杰出女性的故事。我们将会看到，这五项核心价值观，是怎样完美地体现这些女性身上。她们选择用坚忍不拔，而不是畏缩回避来应对生活的挑战。她们与逆境和厄运抗争，在突如其来的变故中实现了华丽的转身，并且在这个过程中收获了自信、愉悦和内心的平和。她们带给我很多启迪，我也希

望读者能从她们的故事中得到启示，从她们的经历中汲取经验。这些经验不仅有助于我们直面青春的消逝，克服因衰老而产生的焦虑，而且能够给予我们力量，让我们欢欣鼓舞地迎接人生另一个阶段的开始。

她们对生活的态度各不相同，有的开朗乐观，有的内向含蓄，有的充满自信，有的自卑怯懦。她们在各自的生活中扮演着不同的角色，有的作为母亲、妻子、女儿，有的作为朋友、同事、邻居。她们在各自的生活中经历着不同的喜怒哀乐，有的经历着人生的辉煌，有的经历着人生的坎坷。她们在各自的生活中展现出不同的风采，有的光彩夺目，有的默默无闻。她们在各自的生活中扮演着不同的角色，有的作为母亲、妻子、女儿，有的作为朋友、同事、邻居。她们在各自的生活中经历着不同的喜怒哀乐，有的经历着人生的辉煌，有的经历着人生的坎坷。她们在各自的生活中展现出不同的风采，有的光彩夺目，有的默默无闻。

她们在各自的生活中扮演着不同的角色，有的作为母亲、妻子、女儿，有的作为朋友、同事、邻居。她们在各自的生活中经历着不同的喜怒哀乐，有的经历着人生的辉煌，有的经历着人生的坎坷。她们在各自的生活中展现出不同的风采，有的光彩夺目，有的默默无闻。她们在各自的生活中扮演着不同的角色，有的作为母亲、妻子、女儿，有的作为朋友、同事、邻居。她们在各自的生活中经历着不同的喜怒哀乐，有的经历着人生的辉煌，有的经历着人生的坎坷。她们在各自的生活中展现出不同的风采，有的光彩夺目，有的默默无闻。

她们在各自的生活中扮演着不同的角色，有的作为母亲、妻子、女儿，有的作为朋友、同事、邻居。她们在各自的生活中经历着不同的喜怒哀乐，有的经历着人生的辉煌，有的经历着人生的坎坷。她们在各自的生活中展现出不同的风采，有的光彩夺目，有的默默无闻。她们在各自的生活中扮演着不同的角色，有的作为母亲、妻子、女儿，有的作为朋友、同事、邻居。她们在各自的生活中经历着不同的喜怒哀乐，有的经历着人生的辉煌，有的经历着人生的坎坷。她们在各自的生活中展现出不同的风采，有的光彩夺目，有的默默无闻。

导言 拥抱岁月的馈赠

无论是出于先天或后天的原因，还是二者兼而有之，一过三十五岁，我们心中便多了一份沉重，仿佛意识到了死亡的临近。每次照镜子，皱纹已成无法抗拒的事实，年轻姣好的容貌也开始褪色。在大众眼中，我们的性吸引力开始减退，这是必须面对的现实。倘若身处职场，我们会感受到来自年轻女性的竞争和威胁。倘若尚未完成生育的任务，我们还要面对孕育生子的问题。我们开始接受乳房X光检查，并时常听说周围的朋友、亲人，或同事患乳腺癌死亡。我们中的许多人经历过父母患病或去世的痛楚。现实是：我们正变得衰老、脆弱，总有一天，我们自己也会死去。

许多年过四旬的女性，都竭力试图将自己定义为独立的个体，比如女儿、姐妹、朋友、妻子和母亲。如果职业生涯不尽如人意，

或缺乏精神上的成就感，则会让问题更加复杂。我们不禁要问：“难道一切就只能这样了吗？”

不幸的是，流行文化、媒体，甚至亲朋好友传达的讯息，都是将四十岁描述成即将终结的时光——至少是好日子即将终结的时光。生命的时钟每刻都在滴答作响。再过十年，你就到五十岁了，那时，好日子就真要结束了。我的患者经常抱怨，她们能感觉到社会仿佛在说：“到了这把年纪，你早就该大彻大悟了。”要是你没有，要是你依然苦苦地在个人和职业生活中寻找答案，那你就不是一个失败者。

许多女性将四十岁视为她们的魅力、青春，甚至是创造力的终结点。所有这些担忧，都源于社会上一种认识的误区（也许这是男权统治文化的余毒，企图在女性最盛放的年华将其打压成劣势）。事实上，女性的上述特质并不会随着时间的流逝而消失，相反，随着年龄的增长，我们会感觉比以往任何时候更加容光焕发、信心百倍、富有才华和力量。诚然，度过四十岁这个标志性的生日之后，女性生理上的压力明显增大：罹患乳腺癌的概率陡然上升，父母逐渐衰老，或亡故。甚至从三十五岁以后，我们孕育健康婴儿的概率也减小了很多。

诸多负面因素导致我们不得不认为，我们的特质与年龄密切相关。然而，这种认识并不正确。事实上，我们自身和我们的年龄是两码事。年过四旬，我们依旧可以抱着乐观的态度，昂首挺胸地走出一条属于自己的独特的人生之路，因为，四十岁绝不意味着人生的终结。在我的心理治疗实践中，我会与患者一道，共

同尝试寻找新的亮点，让后面的人生走得更长、更远。我们会找出这个年龄段面临的各种挑战，并用自己的术语来界定自己的特点。你最真实的自我是什么样的？什么才是你真正想做的？怎样才能用你真正喜欢的方式来享受生活？年过四旬并不必然成为一个问题。对很多女性而言，这个人生的关键期也可以是自我反思的绝佳时光，可以成为非常有益的一段经历。“我的理想实现了吗？”这个问题曾经长期困扰着我们，这段时期，恰恰是我们坐下来面对这一问题，并尝试接纳现实中的自己的时候。或者，这段时期，也可以是我们意识到自己还有哪些领域未曾探索，哪条道路未曾尝试，然后下定决心在未来岁月里勇敢前进的时候。如果有一些挑战不可避免地要在中年以后降临，这也不失为人生中一段美丽而刺激的经历。

这些并不是我为了安慰女性而编造出的善意的谎言。人们经常忽略年龄增长所带来的优势。例如，威斯康星大学麦迪逊学院针对老龄化问题所做的长期研究显示，四十到五十岁这一年龄段的中年人，比三十到四十岁的人有更高的幸福感，尤其是女性。随着年龄的增长，我们更倾向于关注正面的信息，而非负面信息。而且，我们的大脑，也并没有像通常认为的那样迅速退化。相反，这一年龄段，脑白质——也就是闭合神经纤维——使得我们的神经元能够以前所未有的高效率进行传导，而且其效率将不断提高，直至死亡。事实上，从四十五岁到五十五岁或六十岁，人的神经元传导效率才能达到顶峰。

闪耀时刻

患者跟我谈及他们的生活时，几乎总是要把各种处境的根源定义为“问题”，随之而来的自然是压力。我建议她们，不要急于把当前的境况或者挑战贴上“问题”的标签，而是应该试着把这些境况视为“闪耀时刻”。

如果你遇到“问题”，你会倾向于认为自己做错了什么，并迫不及待地想办法弥补。如果无法弥补，你的自责感会更加强烈。问题也会诱发恐惧。你可能会在夜晚辗转反侧，满脑子想的都是“如果不立刻解决这个问题，会有什么样的后果？”相反，如果你把它们看作“闪耀时刻”，这些事情并不意味着你做错了什么，或者你必须立刻采取行动来扭转现状。“闪耀时刻”带来的不仅是片刻的安慰，它们还能让你的生活更加精彩纷呈。当你不再面临修补失误的压力，或者不再为问题带来的负面情绪所困扰，你自然会有更多的精力做出明智而高效的决策。

许多心理卫生领域的专家认为，我们在人生的不同阶段都会经历不同的“认同危机”。我则更主张将这些转折点也视为“闪耀时刻”。而且，我也相信，我们在四十岁这个节点所遇到的困惑，部分是由社会传达的各种自相矛盾的讯息造成。

例如，很多人是在大学毕业以后，才拥有了一段“闪耀时刻”。他们不再依赖课程大纲来规划自己每天、每周，乃至每月的目标。他们也不再依赖大学里温室一般的环境，而是要自己找工作、交朋

友、融入社会。他们要扪心自问：“现在我该做什么？是读研究生？找工作？还是挣钱？从事社会服务性工作也许报酬不算优厚，但会不会更有成就感呢？或者索性立即结婚？”

社会传达给二十多岁青年的讯息通常都是正面的。尽管当前不景气的经济会给大学毕业生就业带来一些压力，但他们也清楚，自己还有大把的时间来规划自己的人生。社会允许他们为了自己的目标而奋斗，并给予他们选择的自由。他们可以尝试一份临时的工作，或者搬到一座新的城市。社会鼓励他们把这一阶段当作发现自我的好机会。“不断挑战自己吧，去成长，去学习新事物，去了解成功对你真正意味着什么。”社会似乎在要求他们，去体验不同的人际关系、工作、生活方式和文化。

于是，二十多岁的年轻人开始探索。他们让自己充分尝试各种不同的身份，直到他们找到适合自己的定位。社会允许他们去尝试、发现，而无须承担长久性的义务，因为他们太年轻了。

但是，在将近中年的闪耀时刻，人们得到的讯息却带着更为负面和挑剔的口吻：“你都快四十了还没结婚？你还没有小孩？你还没有自己的房子？你周游世界却没有银行存款？你还没达到职业顶峰？你仍待在家里陪伴孩子们，根本没有自己的职业？你还不知道自己长大后将要成为什么人吗？你将近四十却还没有属于自己的完整的生活？你到底哪里出了问题？”

因此，我们发现自己不停在追问，难道我们已经彻底失败？而且是一败涂地，根本来不及补救了吗？我们有自己的家庭，自己的

工作，或者二者皆有，然而，我们总是感觉，似乎有某种东西——某个目标或者某种欲求——一直被我们忽视了。

到了中年，我们常在激励自己继续探索方面感觉缺乏动力，无论是去获得另一个学位，去开展一项事业，还是去爬珠穆朗玛峰，甚至是生个孩子。二十多岁时，寻找自我是件很“酷”的事。到了四十多岁，这种“酷”却如同暴露在臭氧空洞下的北极冰层，消融得无影无踪。

脑子里的声音告诉我们“应当”成为这样或那样的人，而这些“应当”常是自相矛盾的。我们应当继续发现新的机遇，可还应当承担婚姻和家庭的义务；我们应当继续追逐梦想，可还应当达到父母的期望；我们应当不懈地追求美丽，可还应当停止把自己囿于“吸引力”及“性感”这样的字眼；我们应当全力以赴投身于事业，可还应当更好地满足配偶、孩子和年老父母的需要。

女人常常在这种两难境地中挣扎：既要成为自己想要成为的人，又要同时符合传统的期望。我们经常对生活可能会变成什么样感到困惑，不知道自己是否在做正确的事情，不知道能否实现自己版本的“白色围栏”^①，同时又不用牺牲自己内心的理想。这些矛盾似乎不可调和，令人抓狂。它们可能在三十多岁时已经出现，但会持续让我们感到沮丧，直到四十多岁。

四十岁女性群体拥有各种不同的困扰。一个女性可能已经结婚

^① 白色围栏，一栋房子由白色围栏围着，代表一种很普通但很满足的生活。——译者注

并有了孩子，但仍不满意，因为她未能返回职场。另一个女性可能一直在职场打拼，却仍缺乏她所期望的财务安全感。换句话说，我们会从各个方向奔向四十岁那一刻，但大家最终还是在同一条船上。

无论我们来自哪里，无论我们距离未来想要达到的彼岸有多遥远，构成中年闪耀时刻的本质是相同的。这一里程碑为我们提供了机会，去反省自己的价值观、审视自己过去所做的选择，并且花些时间，去思考和评估生活的各个方面，如朋友、家庭、健康、福利、职业、财务状况等，会使我们更为平静和充实。我们可以选择对目前的状态满意——尽管社会不断给我们传递着各种互相矛盾的信息，我们也可以下定决心去实现自我提升，重新安排生活中各项事务的轻重缓急，朝着新的方向进发。因此，四十岁既可能引发恐惧和挫败感，也可能带来一个以适当方式审视生活的绝好机会。

我的故事

这几年，在我意识到自己可以不必迎合父母的价值观和他们的生活方式以后，我拥有了一段闪耀时刻。

我的父亲，美国全国广播公司（NBC）新闻主播，汤姆·布罗考，对第二次世界大战中长大的一代非常崇拜和敬畏，他创造了一个词来形容他们——“最伟大的一代”。他写过一本书来描述那些在“二战”中浴血奋战的人、那些在战争后方保障国家物资需要的人，以及那些成为战后美国脊梁的人。直到今天，我的父亲还秉持

着这些传统的价值观念，并保持着勤奋工作和自我牺牲的生活作风。

我的父母（他们度过了四十七年幸福的婚姻生活）将这些价值观念传递给子女，为此，我非常感激他们。我的父母深受“最伟大一代”的影响，他们身上体现了这些价值，但是他们也给予子女很多空间去成就自己的价值。他们周游各国并在海外学习，给予我们比他们年轻时更多的机会。他们通过言传身教告诉我们：生活就是一场永无止境的冒险，并鼓励我们勇于探险。直到最近，我才开始怀疑，自己的探险之旅是不是已经走得太远，因为父母从未曾引导我去走传统女性的人生历程：订婚、结婚、生子。

我的这种顿悟缘于一个患者所讲述的她父母的故事，这位患者在投行工作。她向父亲抱怨，自己的工作令人精疲力竭。她的父亲则回答：“在我们那个年代，很多人要干两份工作，而不是一份，可是，你从来听不到他们抱怨。”这听起来非常像我的父亲说出来的话。当我们探讨如何让这位患者从父母的期望中解脱出来，以及为什么她有权决定自己的经历时，我才意识到，这个建议不仅适用于她，也适用于我本人。

长时间以来，我一直知道自己没有遵循传统的道路，也没有遵循自己期望的道路。我一直觉得听从自己的内心是最重要的。我发现，自己并没有延着父母铺好的道路前进，也没有按照社会期望，去获取那些“正确的东西”——丈夫、孩子、房子。这时常令我感到惶恐万分。但总的来说，我认为目前所做的事情对自己来说是正确的。就像刚才提及的那位患者那样，我为什么要因为那些自己选

择不予认同的价值观而感到惶恐不安呢？我为什么要因为没有遵循传统道路而陷入自我怀疑，并产生某种挫败感呢？

我们许多人经常会屈从于父母的批评和反对意见——我也不例外。正因如此，当我在工作中听到一位患者陈述对某些问题的恐惧时，我会问：“你在听从谁的声音？”我们父母的信仰体系常常持续影响我们所做的选择。当我试图为女性患者解答这类问题时，我会跟她们讨论，怎样才能从父母那些仍在“定基调”的声音中逃离出来，怎样去发现自己是谁，怎样去发现她们在今后的生活中希望成为谁。

在顿悟的过程中我才吃惊地发现，自己竟也在不知不觉中掉入了一个陷阱，这正是我过去帮助患者摆脱的陷阱。尽管在此以前，我一直过着自己想要的生活，但我始终将父母的传统价值观当成法官和陪审团。我无意识地在用他们的标准来衡量自己。我仍然在听从他们的声音，而不是自己的声音。

大学毕业之际，我并不清楚自己想过什么样的生活。我拿到了杜克大学的学位，去了关岛，那里有一个为日本夫妻开放的，相当于地中海俱乐部的地方。晚上，我把自己五英尺两英寸的身体，硬塞进本来适合五英尺十英寸身高的仿丝绸无吊带裙子里，对口型地演唱《圣诞宝贝》。次日清晨，还要去室外游泳池教授潜水。这是不是很荒谬？我猜想，杜克大学职前辅导中心会为产生了我这样的“人才”而自豪吧！

在对假唱演出和用潜水管呼吸失去新奇感之后，我搬到东京，

成为巴塔哥尼亚零售店唯一的一位美籍职员，并把自己的酒量练到极致。相对我在杜克大学打拼得到的“新生前五名”，这些经历自然没什么用处，不过，我依然从中获益匪浅。我学会了日语，让自己沉浸在日本文化中，调整自己去适应新的、陌生的习惯，如不在公共场合吃东西、进门之前脱鞋、介绍自己时鞠躬而不是握手等。我居住在一个没有其他外国人的日本人小社区，无处躲避。这些都迫使我迅速成长起来。我有生以来第一次没有因自己的姓氏而招致鄙夷或好奇的眼光，这倒是让我轻松了一些。

从东京搬到旧金山后，我开始规划下一个阶段的生活。周围的人依旧说，我还有大好的前程，可以做任何想做的事情，我很年轻，我的世界充满了各种可能性。可到了二十六岁，我觉得自己应该严肃对待未来的规划，于是下决心报考了纽约大学的研究生课程。两年后，我从纽约大学社会工作学院毕业，在一家医院工作了两年。三十岁时，我开始了自己的心理治疗生涯。如今，我依旧没结婚，而且没孩子，但有了自己的事业。

“9·11”恐怖袭击事件后，我很快步入了执业心理治疗师的行列。我的首批患者是一些从世贸大厦中逃生的人，和一些亲眼目睹事件发生的深受精神创伤的人。在事件发生后三个月内，我参与了两个团体，为将近三百人提供了治疗。治疗“9·11”恐怖袭击事件幸存者的工作，使我充分体会到心理治疗这一职业有多么重要。心理治疗并不是华而不实、只为富人提供的奢侈服务。绝望中的人们对于心理干预的需求也变得日益突出。我非常荣幸，自己能在这