

*The  
Stories  
We  
Live  
By*

# 我们赖以生存的故事

如何讲述过去的故事，决定了你的未来

[美] 丹 P. 麦克亚当斯 著 隋真 译  
(Dan P. McAdams)



机械工业出版社  
China Machine Press

# 我们赖以生存的故事

如何讲述过去的故事，决定了你的未来

THE [美] 丹·麦克亚当斯 (Dan P. McAdams) 著 隋真 译  
STORIES WE LIVE BY  
Personal Myths and the Making of the Self



机械工业出版社  
China Machine Press

## 图书在版编目 (CIP) 数据

我们赖以生存的故事：如何讲述过去的故事，决定了你的未来 / (美) 丹 P. 麦克亚当斯 (Dan P. McAdams) 著；隋真译. —北京：机械工业出版社，2019.1

书名原文：The Stories We Live by: Personal Myths and the Making of the Self

ISBN 978-7-111-61545-3

I. 我… II. ①丹… ②隋… III. 人格心理学—通俗读物 IV. B848-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 272597 号

本书版权登记号：图字 01-2018-3813

Dan P. McAdams. The Stories We Live by: Personal Myths and the Making of the Self.

Copyright © 1993 by Dan P. McAdams.

Simplified Chinese Translation Copyright © 2018 by China Machine Press. This edition is authorized for sale in the People's Republic of China only, excluding Hong Kong, Macao SAR and Taiwan.

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or any information storage and retrieval system, without permission, in writing, from the publisher.

All rights reserved.

本书中文简体字版由 Brockman Inc. 授权机械工业出版社在中华人民共和国境内（不包括香港、澳门特别行政区及台湾地区）独家出版发行。未经出版者书面许可，不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

## 我们赖以生存的故事

### 如何讲述过去的故事，决定了你的未来

出版发行：机械工业出版社（北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码：100037）

责任编辑：姜帆

责任校对：殷虹

印刷：北京市荣盛彩色印刷有限公司

版次：2019 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开本：170mm × 242mm 1/16

印张：18.25

书号：ISBN 978-7-111-61545-3

定价：59.00 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

客服热线：(010) 68995261 88361066

投稿热线：(010) 88379007

购书热线：(010) 68326294 88379649 68995259

读者信箱：hzjg@hzbook.com

版权所有·侵权必究

封底无防伪标均为盗版

本书法律顾问：北京大成律师事务所 韩光 / 邹晓东

## ：译者序：

我们的大脑天生热爱故事。比起面对其他信息，我们的大脑在聆听故事时有别样的反应：感觉运动区会更活跃，使得听众仿佛身临其境；左颞叶皮层连通性也会增强，这种变化甚至会持续好几天。故事对我们的影响如此强烈，以至于渗透到人们生活中的方方面面。如果你仔细观察，你会发现：电台用讲故事的方式播报新闻，好友说着故事传播八卦，家长通过故事对孩子传授道理……到处都有故事的痕迹。

但故事不只点缀了生活，它与我们还有更深刻的关联。我们在生活中不断创造着一则故事，用来回答“我是谁”的终极提问。这则特殊的故事，被本书作者丹·P·麦克亚当斯（Dan P. McAdams）称为“生命故事”（life story）。他认为生命故事就是人们的身份认同（identity）。

这个理论不难理解。乍一看，生活中充斥着琐碎的事件，如果我们巨细无遗地复述自己的生活，听起来更像是无聊的会议报告。但事实上，当我们被问及“你是谁”时，我们会有选择地叙述自己的一生，选出对自己或对他而言重要的事件，将它们重新以一种有意义的脉络组合起来。比如，一个画家不会历数自己的每一幅画，而是会描述一段为什么要成为画家以及如何走向成功的经历。当你在讲述“我们过去是谁，如何成为现在的自己，可能成为什么样的人”的生命故事时，你也更有条理地理解了自己，故事本身就成为了你人格里重要的一部分。

生命故事也包含着多种元素，例如叙事基调、主题脉络、意识形态背

景、故事角色以及结局等。这些元素或细节并非在我们人生之初就已存在，而是随着人生的进程逐渐出现或发展。在书中，麦克亚当斯详细地阐述了它们分别在人们生命哪个阶段出现，又在哪些阶段产生变化。他认为：塑造身份认同、撰写自己的生命故事是贯穿我们一生的工作。

在这点上，麦克亚当斯与埃里克·埃里克森（Erik Erikson）有不同的意见。埃里克森将人格发展分为八个阶段，埃里克森认为，身份认同的形成和确认主要发生在青春期（第五阶段），顺利度过该阶段后，对身份认同的探索就不再那么重要。然而，麦克亚当斯指出，身份认同的塑造不止局限于青春期，它起始于懵懂的婴儿阶段，直到靠近生命尽头才会结束。并且，我们的人生体验和生命故事会互相影响：生命故事指导着我们应对生活里发生的事，而我们的经历也会反过来改写我们的生命故事。

举个例子，在婴幼儿时期，我们和周围照顾者的关系就会决定生命故事的“叙事基调”。如果一个人被父母悉心照料、积极响应，他会感到：世界总体是安全的、可信的。他会发展出相对积极的“叙事基调”，认为即使故事/生活中出现了危机和痛苦，我也能获得足够的支持来解决它。当他长大并遭遇生活中的挫折时，乐观的基调便会起作用，使得他更愿意迎接挑战而不是逃避，因为他相信自己可以战胜困境。然而，如果他在成年后遭遇了过多的打击，他可能会修改自己的叙事基调，从“一切都可应对”的乐观基调变成“悲惨才是常态”的悲观基调。

为什么我们要如此大费周章地塑造关于自己的故事？生活中的其他故事都不会像生命故事那样，需要我们投入如此漫长的时间、如此多的精力去书写和改善。创造一个好的生命故事，对每个人而言都有不同的意义。就我个人而言，在翻译完这本书后，我感受到了如下三种意义。

首先，创造生命故事能带来统一感。在生活中，我们会面临“分裂”的危机：在不同场景下，我们可能会表现出不同的自我。从青春期开始，我们便能察觉到不同自我的冲突，比如，在老师面前，我们是虚心的求知者；但和朋友们在一起时，我们又会放肆谈笑；而在喜欢的人面前，我们又成为一个手足无措的自卑者……如果一个人找不到自己的身份核心，他就会痛苦地

感到：他只是一张张面具，在不同的情境下选择不同的面具戴上，但那些面具之下，他的自我空无一物；在人际关系中，即使深受他人喜爱，他也会觉得人们爱的是那些面具，而非他真实的自我。

而一个好的生命故事能将不同的自我整合起来。求知者、友善的伙伴和自卑者都可能成为故事中的角色，而在散落的角色之上，存在一个整体的叙事框架，能将它们彼此串联。这样，我们只是在特定时间、特定地点扮演不同角色，我们明白：在扮演角色之外，我们依然在遵循一个有条理、有主题、前后连贯的故事线生活。

其次，拥有一个让我们满意的故事，能让我们在满意中离开人世。老年学家罗伯特·巴特勒（Robert Butler）认为，到了生命的最后阶段，人们会开始回顾一生，清算自己的过去。而埃里克森指出，人们在老年时期会遭遇最后的社会心理冲突，即“自我完整感对失望”（ego integrity vs despair）的冲突。要获得自我完整感，我们需要接受自己的生命故事，认为它有价值并不可取代。否则，我们就会在失望中拒绝自己的故事，而重新创造一个故事为时已晚。

最后，创造生命故事是我们对“存在”的回答。厄内斯特·贝克尔（Ernest Becker）指出，人类的存在有着矛盾的二元性：一方面，我们有自主意识，在意识世界中，我们无所不能；另一方面，我们又是一具有空洞、会排泄的躯体，有天会回到六尺之下，成为蛆虫的食物。自主意识赋予我们独特性，让我们有别于其他生物，具有独特的意义；而肉体的局限又提醒我们，自己和其他懵懂于世的生物没有不同，一点也不特别。面对矛盾，人们做出不同回答。有的人投身宗教，因为宗教许诺一旦死亡，人们就能脱离肉体的局限，离开这个有缺陷的世界，到达其他生物到不了的、神性的彼岸，宗教给了信众拥有独特性的希望。有的人则选择堕入庸常的琐事中，彻底抛弃自身的主体性，选择跟随社会的标准、大众的选择。

贝克尔认为，上述选择都不是合适的答案，人不能只选择一端而抛弃另一端。一个完善的人应当能通过驱使自己的身体来表达内在神性。例如，艺术家能通过创造性的工作，创造出作品来体现他们的独特性。但是，不是所

有人都能成为艺术家，它要求天赋和才能。而生命故事不一样，生命故事是每个人都能创造也必须创造的“作品”。我们都被赋予机会去通过故事回答这个问题：是什么让我们的存在具有意义。而我们都只有一次机会做出回答。

在本书翻译过程中，所遇到的问题主要在于对应中文术语的选择。例如，identity 在埃里克森的理论中被翻译成“同一性”，有些地方则翻译成“认同”或“认定”，本书采纳“身份认同”的翻译方式，即“认为自己的身份是什么”。另一个例子是 generativity，generativity 是埃里克森提出的概念，指的是一个人关注、培养、放手下一代的能力。麦克亚当斯也在书中详细地解释了这个概念和它对生命故事的影响。目前学界普遍将这个词翻译成“繁殖”，但我更倾向于翻译为“生成性”。因为“繁殖”会误导读者，让人以为 generativity 只与生孩子有关。事实上，generativity 不仅仅包括“产生下一代”，还包括了对后辈或他人的培养、塑造、放手；相反，“生成”一词带有“产生和成就”的意思，可能更恰当。

此外，我还担心本书会存在文化理解上的问题。比如，作者将“生命故事”又称作 personal myth，结合本书的语境，我翻译为“个人神话”，但对中国读者来说，可能对创造“个人传奇”更有感触，因为我们从小接受的教育、听到的故事更多与历史人物有关，而非宗教传统中的神和圣人。又比如，由于作者和他访谈对象的成长背景，本书中存在许多基督教的典故，有些美国的读者会认为是常识的内容，中国读者可能并不熟悉，我尽量加了译注。而在“意象原型”类型部分，作者使用了希腊神话中的诸神做类比，他选择这些名称主要是因为西方读者比较熟悉名称背后的故事，能帮助西方读者快速与理论产生联结，但中国读者理解起来或许有隔膜。希望麦克亚当斯的生命故事理论，能在中国有本土化的阐释，相信在中国的文化背景下，中国人的生命故事会有文化、历史情境里的独特性。

最后，我想感谢蒋雪玮的支持，没有她的鼓励和鞭策，本书的翻译工作将迟迟无法完成。感谢林-曼努尔·米兰达 (Lin-Manuel Miranda) 先生，他在音乐剧《汉密尔顿》(Hamilton) 里，精彩绝伦地阐释了叙事 (narrative)、传承 (legacy) 和人们诉说故事的意义，令我深受启发。感谢米开朗琪

罗·勒孔特 (Mikangelo Loconte) 先生，即使他不会知道。在看见他之前，我虽然知晓本书的理论，却与它们毫无共鸣；而在看见他之后，一切理论都落到了实处。

祝我们所有人在生命终结之前，能讲一个关于自己的好故事。

又及，尼娜·西蒙 (Nina Simone) 的《明亮的星》(*Stars*) (live 版) 很适合在阅读本书时聆听。



## ：作者序：

当我们自称了解一个人时，我们到底了解他哪些方面？我们自认为了解自己，又了解了哪些部分？这些问题看似简单却又意义深远。大多数人或是在一段重要的关系里，或是在思考自己是谁、是什么让人生有意义时，多多少少地思考过它们。对像我一样的人格心理学家而言，这些问题也很重要。我们会收集关于人的数据，解释它们，形成科学理论，来阐述人类生命的意义。

本书的中心思想极其简单：在你我生活的现代世界里，**生命故事就是我们的身份认同**，也即是个人神话。个体在青春期快结束、迈入成年早期时开始编撰它，为了使他的生命具有统一感和意义感，并阐明自己的心理社会（psychosocial）方面的发展状态。本书着重介绍了在人们从出生到老去的过程中，**生命故事如何演变**。我用生命周期发展理论阐释了现代人如何用叙事法塑造了自己的身份认同：我们从婴儿时期开始叙事，及至中老年时期，我们通过创造自己有生成性的传承，来为故事塑造一个令自己满意的结局。我提出的理论，来自我参与的关于人格的科学性实验、我所阅读的大量研究和其他领域的专业文献。

那么，当我们了解一个人，我们究竟了解了一个人的哪些方面呢？首先，我们了解了一个人的“特征”。基本上所有认识我妻子的人，都会将她的特征描述为“热情”“良善”和“温暖”。而等他们进一步了解她，他们会做出更细微、更个人化的描述：“她喜欢听古典音乐，但厌恶听歌剧”，“在

法院中，她是律师们的主宰；但在家里，当她面对十岁孩子稀奇古怪的要求时，她又变得柔软和蔼”。但对特征的形容和对生活片段的描述，只能让人浅显地认识我的妻子。如果你想要更深地了解她，你需要清楚她的身份认同——也就是说，你得知道在她生命中，是什么为她提供了人生的意义感、统一感和目的感。而为她提供了上述感受的事物，也同样让其他现代人的生活充满意义感、统一感和目的感——也就是“故事”。如果你真的想了解我的妻子，你就得了解她的生命故事。

吉尔福德出版社（Guilford Press）愿意发行纸质版的《我们赖以生存的故事》（*The Stories We Live By*），一是肯定了它获得的积极评价；二是认可了如今“叙事法”在心理学和其他人文社科领域中的影响力。近几年来，书中提到的“个人生命故事”，已经成为像依恋理论一样的重点研究领域。就连浪漫爱情也被视为个人与他们的恋人共同谱写的一则故事。

在所有这些当代学术文献中，这本书的独特贡献在于重点关注生命故事的结构化细节，指出这些细节会随着时间的推移而发展。正如我们将看到的，生命故事包含许多不同的元素和方面，包括独特的叙事基调、个人意象、主题线、意识形态背景、关键场景、相互冲突的角色，以及对未来自己结局的预期。上述每一类元素都有它们自己的发展逻辑。它们都会在人类生命周期的特定点出现，并结合不同的时间、地点、个人的精神气质发生变化。

我想我们现代人所面临的主要的心理社会性挑战，是如何利用自己的时间、空间和人格魅力，来做一些有益于我们生活的事情。为此，我们试图将自己的生活变成有意义的故事，而这些故事有助于我们的孩子、朋友、邻居，甚至我们的世界公民创造他们的故事。在很大程度上，有好的生命故事证明了你活过好的一生，且美好的生命故事是我们能为彼此提供的最重要的礼物之一。

## ： 前言 ：

### 生命与神话

如果你想了解我，那你一定要了解我的故事，因为我的故事定义了“我是谁”。而如果我想理解自己，如果我想洞察自己生命的意义，那么和你一样，我也需要理解自己的故事。在人生的各个阶段，我都在默默地，甚至无意识地撰写着属于自己的神话。我必须看清它的所有细节。随着生活继续，我不断地修改着个人神话。我把它说给自己听，有时也讲给别人听。

我们都在讲故事。每一个人都有散乱的，或是令自己困惑的经历。为了赋予它们条理感，我们把生活的种种情节串成故事。这并不是在妄想或是用故事自欺欺人。相反，通过叙述这些故事，我们挖掘出自己生活的真相和意义。为了帮助自己过上幸福、完整、有目的的生活，我们谱写着关于自己的英雄传说，来呈现出自己的生命本质。就像几个世纪以来，人类真理始终在各个神话寓言中闪耀。

在书中，我提出了一种关于“身份认同”的新理论。这种理论认为，人们创造了关于自己的个人神话，并借此来理解自身。在书中，我将为大家解释：我们通过了怎样的方式，来有意无意地构建个人神话。对你而言，你的故事是专属于你、独一无二的，也是你的故事将你变得与众不同。我不会跟你说“你的故事与别人有多么相似”，然后把你归到不同的分类里，这不是我写书的目的。因为我不相信仅仅通过找寻自己的类别，人们就能认清自

己。如果想要搞明白自己是谁，想了解如何才能过得有意义，我们每个人都必须竭尽全力，去理解自己生命历程的具体含义。

什么是个人神话？首先，它是一种特殊的故事，人人都在讲它。通过编织个人神话，我们自然而然地把自我与生活中的不同方面融合在一起，形成一个有意义的、令人信服的整体。与其他的故事一样，个人神话也分为开头、中段和结尾，也有情节的推动与人物的发展。我们将过去的记忆、现在的感受与对未来的期望按一些方式整合起来，并尝试把这故事说得优美、迷人。身为故事的作者，也是它的读者，我们会欣赏它的美丽，以及它所反映出的人们在环境中心理变化的真实。

在日常生活中，我们仅仅演绎、呈现出故事里的一部分。个人神话深埋在我们心中。出于探索与享乐的目的，我们有意无意地撰写它，又改写它，将它放在我们心灵的秘密角落。不过，当我们感到与他人非常亲密时，我们或许会与对方分享几段重要剧情<sup>1</sup>。而有时我们福至心灵，一部分故事会忽然在头脑中浮现；也有时候我们猛然认识到：过去自以为微不足道的片段，其实比我们所想象的要更寓意深远。

近年来，一些流行心理学书籍宣称：“古希腊神话可以指引人们的生活”。<sup>2</sup> 这些书籍的作者鼓励人们踏上一段刺激的心灵之旅，来找出栖居在我们内心的神。有一位作者甚至认为：“人们只要找到自己的‘内在神祇’，这神祇就能引领人们到达应许之地，在那里，他们会过上兴旺繁盛、充满关爱、幸福快乐的生活。”<sup>3</sup> 这类书籍里描述的人格分类，是过于简化和浪漫化的。这些书的理论大多参考各种轶事，而不是基于科学研究。

人类是复杂的，我不相信简单的人格分类能解释一切；而且，人类太容易被社会环境影响，那些“只要研究内在，就能发现人生真理”的说法根本站不住脚。我也不相信人的体内存在某种神，等待被人发掘。人类并不是在神话中找到自我；相反，人类通过撰写“个人神话”来构建自我。我们的人生真理是建立在自己生活上的：我们的爱与恨；我们尝到、闻到和感觉到的事物；我们日常的约会与周末的激情；我们与爱人的絮语和与陌生人的交谈。远古的神话是为个人神话提供了材料，但它们的贡献未必超过电视情景喜

剧。个人神话的来源广泛多样，我们拥有的可能性，比神话传说要多得多。

个人神话的发展贯穿我们的一生，从婴儿咿呀到垂垂老矣。在本书的第1章，我会提供许多情境，解释个人神话对生活的意义，来阐述个人神话是如何发展的。在第2章，我会着眼于婴幼儿时期对个人神话的影响。在明白什么是故事之前，我们已经开始为将来的叙事收集素材。在生命的第一年，人们与父母建立的早期依恋关系，将会影响他们成年后的叙事基调，决定了他们会乐观还是悲观地叙事。第二种影响则源于我们儿童时期的幻想，这些幻想会成为独特的、富含情感的片段，出现在未来的个人神话中。第3章提到，成年时期的个人神话往往围绕着“权力与爱”的主题进行，对“权力与爱”的追求，可以追溯到我们小学时耳闻、学习与创造的故事。第4章探讨了人们的青年时期，在这一阶段，我们会依照心中真实而良善的标准，为自己的叙事创造一个理想中的场景。青春期是人们撰写个人神话的开始，因为青少年开始能够从一种故事的、历史的角度看待自己的生活。

第5章和第6章讨论了成年早期。在这一阶段，人类开始塑造与细化个人神话中的角色。角色的存在，使得人类对权力与爱的基本欲望得以人格化，最终成为人的形象。这些主要角色，或者说是人们内化了的“意象原型”，会被设定为战士、圣徒、爱者、照顾者、人道主义者、治疗师或幸存者等。我们在自己个人神话中设定哪种角色，将会影响身份认同。第7章谈到，我们在成年早期的不满与痼疾可能会表现在个人神话中，这些不满与痼疾将对人们的信仰造成影响，并促使人们去追寻生命的意义。

在第8章，我们迈入中年阶段。个人神话在这一阶段将会变得更加完整和深刻，我们会寻找先前故事中对立、缺失的部分，并将这部分一同整合到个人神话中，使故事成为一个生动、和谐的整体。同时，我们会开始预想生命故事将如何结束，以及该如何在工作领域、家庭和社区中生成新的开始。第9章提到个人神话中的“生成性脚本”。“生成性脚本”包含一系列与他人有关的活动，它们或是伟大或是微不足道，例如养育子女、教育与督导、维持长时间的友谊、工作上的承诺与成就、对艺术与科学的创造性贡献、志愿者活动等。通过“生成性脚本”，人们将自己的个人神话同社会的集体叙事

结合在一起，在个人神话中加入了“提升人类幸福、促进下一代福祉”的部分。

在本书的最后章节，我鼓励读者们试着研究自己的个人神话，我简单地介绍了识别、实践与改变个人神话的方法。

在我们成年后的大部分时期里，个人神话会持续地发展与变动。但当人们面临生命的终结，他们会停止撰写个人神话，转而回顾起自己的一生。心理学家埃里克·埃里克森（Erik Erikson）指出，在人类生命周期的最后阶段，人们将经历“自我完整感对失望”（ego integrity vs despair）的冲突<sup>①</sup>。<sup>4</sup>按照我的理解，在回顾个人神话时，只有接受“我的故事中有缺点也有局限，但它仍然是足够好的”，人们才能感受到生命的完整。就像当造物主审视自己的创造时，应能欣然接受自己创造的一切。如果造物主抗拒着自己的成果，那么他难免会感到绝望。他无法接受自己的身份认同，但是再创造一篇新的叙事又已经太晚了。

我想大多数人在回顾自己的个人神话时，都抱着复杂的心情：他们欣然接纳部分叙事，又对另一些部分心生抵触。在等到足够年长、能回顾自己的故事之前，我们在悬念中忐忑不安地等待着。我们是自己故事的作者与实践者，同时也是它的批评者、分析者与审视者。

本书基于科学研究与理论写就。书中的数据与信息，都是我从真实的人身上收集而来。他们中大部分的人都是“普通人”——没有接受过长期的心理治疗，也没有因为精神疾病而入院治疗。在过去13年，我进行了一系列的心理学研究，并在芝加哥洛约拉大学与圣奥拉夫学院任教；最近，我搬到了西北大学继续我的教学生涯。书中提及的部分研究成果，已刊登在学术刊物中，也出现在我出版的心理学和其他社会科学类书籍里。<sup>5</sup>而这本书的核心观点，也可以在我1985年出版的书籍《权力、亲密与生命故事》（*Power,*

---

① 埃里克森提出了人格发展八阶段，认为每个人在不同阶段都会遇到不同挑战，只有克服了挑战才能进入下一阶段。八个阶段中，最后的阶段是“自我完整感对失望的冲突”阶段，该阶段发生在人们的老年期（65岁以上）。埃里克森认为，人们在这一阶段将回顾自己的一生，该阶段的目标是“对自己的一生感到满意”，不然人们可能在对自己的失望中死去。——译者注

*Intimacy and the Life Story*) 的第 1 章中找到。<sup>6</sup>

研究方面，我得到了芝加哥洛约拉大学的许多小额资金的支持，并在 1988 年获批冬季与春季的学术休假。此外，来自美国路德教会 1980 年的赠款，被用于对学生宗教信仰系统的研究，在书中我也将简要提及这件事。最后，斯宾塞基金会在 1990 年夏季提供的大额资金，与来自西北大学的资助，助我得以完成新数据的收集和分析，以及手稿的最终准备工作。

在本书的出版过程中，许多朋友和同事提供了各种帮助。我想将自己最真挚的感谢，献给我 1986~1989 年间在芝加哥洛约拉大学的研究生们——Rachel Albrecht, Ed de St. Aubin, Barry Hoffman, Denise Lensky, Tom Nestor, Julie Oxenberg, Dinesh Sharma，以及 Donna Van de Water。我教导他们，也与他们一起工作。我也想感谢 Katinka Matson，她为本书的写作提供了不懈的支持；感谢 Maria Guarnaschelli，她的热情感染了我，并在我写书过程中提供了智慧的引导。在近几年中，还有一些人帮助并鼓励了我，包括 Becky Blank, Marcus Boggs, Rodney Day, Bob Emmons, David Feinstein, Bob Hogan, George Howard, Jane Loevinger, Gina Logan, David McClelland, Richard Ochberg, Karen Rambo, Mac Runyan, Janet Shlaes, Abby Stewart, Carol Anne Stowe, David Winter，以及我的妻子 Rebecca Pallmeyer。

： 目录 ：

译者序

作者序

前言 生命与神话

第一部分  
将生命  
变作故事

第 1 章 故事的意义 / 2

什么是故事 / 8

热爱叙事的心智 / 11

治愈的故事 / 15

神话与故事 / 18

人们如何发展自己的个人神话 / 19



• 第2章 叙事基调与意象 / 23

依恋关系 / 24

自体 / 28

叙事基调 / 30

神话的形式 / 34

意象与神话 / 37

意象来自哪里：儿童的假扮世界 / 39

意象的来源：文化的作用 / 45

• 第3章 主题与意识形态背景 / 52

童年动机主题的出现 / 52

我们想要什么 / 54

动机与主题：童年后期 / 58

我不知道我是谁了：步入青春期 / 60

意识形态背景 / 65

什么是善的？什么是真的 / 71

• 第4章 成为制造神话者 / 75

成年生活的轮廓 / 79

自我的历史 / 86

优秀的神话 / 93

第二部分  
故事角色

• 第5章 角色与意象原型 / 98

家庭与工作之间的分裂 / 99

打造主要角色 / 103

意象原型的性质 / 106