

人生的阶段

● [荷] 勃纳德·利维古德



*Pen M
De
D*

新 华 出 版 社

人生的阶段

译者的话

人是认识与改造世界的主体。随着人们对客观世界研究的不断深入，人们对自己内心世界的兴趣也在与日俱增。人们希望更加自觉地把握自己，掌握人生发展的一般规律，使自己顺利地度过人生的各个发展阶段，以最大限度地发挥出自己的创造潜能。《人生的阶段》就是从心理学的角度，回答上述问题的一部较有影响的著作。

该书作者勃纳德·利维古德是荷兰著名的心理学家和社会教育学家。在这本书中，作者从宽广的范围，综合论述了从古到今世界各国学者对人生发展阶段的研究，然后提出了许多自己的独特见解。

作者认为，人的形象应当包括三个方面：肉体、心理和精神。在人生的历程中，这三个方面各有自己的发展曲线（规律）。肉体的发展曲线是：成长……平衡……衰老；心理的发展曲线是：外省……平静……内省；精神的发展曲线是：创造力……完成……智慧。在人的不同发展时期，这三条发展曲线影响的重心会不断转移，因而使人生划分不同的发展

阶段。

对人生从一个阶段向另一个阶段的过渡。作者称为危机阶段。此时人往往处在十字路口上，如不能选择正确的人生态度，往往会障碍自己的正常发展。为此，作者认真分析了人生不同发展阶段的特点，并力图找出指导人生发展的各旋律。

尽管本书作者在人生发展的研究上提出了许多新见解，但由于作者资产阶级世界观的局限，有些观点还难免失之偏颇，希读者在阅读中加以辨别。

当我们把这本译书奉献给读者的时候，不得不提及：本书译者之一沈凡的妻子钟定音，曾为本书的出版做了大量的校阅、誊写工作，可她未及见到此书，竟意外地在美国内布拉斯加遇车祸去世，本书的出版无疑也是对她的一种悼念。

沈 凡
王绍玉 1985年11月于唐山

目 录

原 书 前 言	(1)
---------------	-------

原 书 引 言	(2)
---------------	-------

第一章

综 述	(6)
-----------	-------

1. 明确问题	(6)
---------------	-------

2. 人的发展	(10)
---------------	------

3. 人的精神部分	(15)
-----------------	------

4. 人的形象	(18)
---------------	------

5. 人生的划分	(21)
----------------	------

第二章

生命的历程	(32)
-------------	------

1. 生命的阶段	(32)
----------------	------

2. 青年时代	(40)
---------------	------

3. 成年初期——二十多岁	(52)
---------------------	------

4. 组织阶段	(58)
5. 三十岁后的阶段	(62)
6. 生命的第三个主要阶段——四十岁	(67)
7. 五十岁初始	(76)
8. 五十六岁以后	(79)

第三章

男性和女性的发展——婚姻	(83)
--------------------	------

第四章

生命的基本倾向	(104)
---------------	-------

第五章

职业前途与人事政策	(112)
-----------------	-------

第六章

人的形象、生平及心理治疗	(126)
--------------------	-------

- | | |
|--------------------|-------|
| 1. 现代人的形象 | (126) |
| 2. 心理治疗和人的形象 | (151) |
| 3. 心理治疗的三个水平 | (175) |

第七章

个人发展及生平	(189)
---------------	-------

原书前言

这本书是我多年来与各种各样的青年人谈话接触的结果，这些青年一直在思考，并想弄清自己的生活，或者他人的生活。

通过流行的科学书籍和电视、收音机的中介，很多人接触到了不少不同心理学派和精神病学派的常常是互相矛盾的观点。在这个矛盾的混乱之地理出线索，可以产生一种解放性的效果。

在这本书中，我将从人格主义的观点出发，努力理出一些线索，以便把人描绘成肉体的存在(生物的人的形象)、心理的存在(心理的人的形象)和精神的存在(传记性的人的形象)。只有这三种因素组成一个单一的人的形象，个人生命(他的生平)的道路才能作为特殊的“艺术品”而得到充分的认识。

这本书对人的生命、特征、变化和各个阶段所提供的机会进行了概括性的论述。同时，还讨论了某些人生的危机阶段，以及这些阶段中的问题。作者希望本书对于认识个人的生命道路和理解他人的生平发展，将为读者打下一个基础。

B. L.

原书引言

四十多年来，我一直把研究人的发展和生活道路的问题，放在我生活的中心位置。在医疗教育和儿童精神病理学的研究中，重要的问题是弄清病人整个生命途程中的早期的紊乱。在青年和老年的心理治疗中，这也就是对于人生主旋律的研究，这个主旋律指导着人的从孩提到老年的整个一生的生命发展。后来，在从事青年熟练工人的培训和教育，以及开展职业训练时，我的问题变为：怎样为青年的未来发展打下坚实的基础，以便他们能够创造性地去迎接和解决将来生活中的新问题。

再后，在研究管理人员和企业时，“人生的发展阶段”变成了我的中心课题。最后，在荷兰德瑞伯根自由学院任教时，我的立足点已由他人教育转为自我“毕生教育”。

在我的全部研究中，我总是将眼前的问题放到更大的人类生活的整体范围内来观察，并因此取得了许多成果。归根到底，现在是由过去的重要事件和未来的发展方向共同决定的。不管怎样，过去的事件已经发生了，唯有将来给社会工

作者和心理治疗学家留下了活动的余地。帮助一个人寻求新的前途比让他沉迷于不能更改的过去重要得多。

四十年来，我常常渴望着将自已对人生发展问题的研究经验写成一本书。然而，每当我提笔时，一种准备不足的感觉又使我延迟这个计划。随着时间的推移，我这种对于重大任务缺乏准备的感觉并未减少，反而是加强了。但是，另一个与我自己的生命相关的事实终于促使我下决心写这本书：当你到了七十岁的时候，你或者将你想写的东西写完，或者再也不用写了。这本书难免有许多缺点，我希望，读者权且把它作为一个精神病学家和社会工作者一生的经验来读吧。

任何一位作家都是面向某些愿意同他交流思想的特定的读者群的。一篇博士论文的读者，可能是一群善于挑剔的教授；一篇科学论文的读者，也可能是作者本人的同事们。在此情况下，一个人首先要做的事情是，就一门科学的现状阐明自己的贡献。于是，作者总要尽力使文章的叙述详尽完备，又要避免冗长乏味的论述，这种论述往往是借助脚注的拐杖走路的。我的写作所面对的读者群就是众多的听我讲课和演说的听众，他们有工厂的工人，也有大学的研究生。他们有一个共同点：都在探索人的心灵。他们感兴趣于他们自己的生活中发生的问题，并想弄清自己的生活的意义。

这本书并不是按照所谓“客观的”行为科学的观点写的，因为这种观点排斥发生在我们内心里的事情，即我们赋予生命的意义和目的。很明显，发生在行为科学家的“黑盒”里的东西，意即我们内部发生的事情，正是我们所感兴趣的事情。

总之，人的发展决不能象安排好了的化学反应次序一样来描述，它更不同于一支圆珠笔的命运——由工厂制造出来——人们用过之后——丢进字纸篓里。

首先，人生有外部可见的发育阶段和衰亡阶段，属于他的生理方面。其次，人也有思想、感情和内心冲动，属于心理方面。再次，人还有个性、价值选择、意义和认识自我潜力，属于精神方面。我们主要关心的是这后两个方面，因为那恰恰是我们作为人类所具有的东西，是它们把我们与动物区别开来。我的研究，将集中主要注意力于我们生命的这些部分。

为了研究生命的这些方面，有必要运用反省这一研究方法。但是，我所说的反省，是象数学思维一样需大量训练才可运用的反省。系统的日常的反省，用批评的眼光观察周围的事物、观念和准则，这些反省方法都需要加以运用，以便我们能从我们的经验中寻出规律来。人们都知道，解决一个高深的数学问题往往需要不懈地努力和研究。某个妄称“我早就看透了这个问题，它不过是瞎说八道”的庸人，定会遭人耻笑，这是理所当然的。所以，相同的情形也适用于可以通过反省和与他人进行反省式的谈话所获得的经验。在过去，人们探讨了凝神、冥想和沉思；现在，人们则更多地注意反省和同感理解(empathic understanding)。事实上，没有有规律的凝神集中和对内在现象的沉思冥想，同感理解则是不可能的。因此，强化人们的意识和丰富他们的内心生活是非常必要的。正是由于这样的思想，我才写了这本书。

在当今这个物质社会中，人们探索自己最深处的心灵世界，就象是在沙漠里跋涉一样艰难。他们必须不停地探索人类存在的意义，并深入到全部人生的各个方面，包括伦理的、美的价值的精神世界。只有这种探索获得思想和情感，才可以解除人们在沙漠里跋涉的饥渴。理解了人生各个阶段的意义，可以给人们提供走出沙漠的道路，可以为人们提示人类存在的意义。

最早的关于人生阶段的描述是一句中国的谚语：“人生三个阶段：二十年学习，二十年奋斗，二十年获智。”

如果读者在本书中发现一些与这句中国谚语的精髓相关的东西，那么本书的目标之一就已经达到了。

第一章 综 述

1. 明确问题

人们对自己内心生活问题的兴趣与日俱增，这一点已经能够明显地感到了。在引言中我们已经提到，行为科学家把人看作无法认识的“黑盒”观点，已再也不为人们所接受。因为我们希望有意识地和我们自己打交道，我们就需要了解人的内心活动。这样，与学院式心理学平行，第二种心理学发展了起来，它主要是建立在对大脑疾病的观察上。

这一运动从弗洛伊德(Freud)于上世纪末开创精神分析开始，经阿德勒(Adler)、荣格(Jung)、富兰科尔(Frankl)一直到阿萨克里(Assagioli)。(我们暂时只提它的几位欧洲代表)。与此同时，人们对一种非精神分析的发展心理学也发生了兴趣，这一分段的代表人物有夏洛特·布勒(Charlotte Bühler)、罗姆克(Rumke)、库恩克尔(Kunkel)、加第尼(Guardini)、马瑟·摩斯(Martha Moers)、安德瑞森(Andriessen)等。直到最近几年，这两个学派才开始有所汇

合，并各自从对方的研究中获得启迪。

许多人在为他们纷纭复杂的内心世界的经验寻找向导。这个内心世界可能包含了从潜意识来的成份，后者充满了未消化的生活体验，深藏的感情，冲动和原始意象。它们通过梦幻，或者通过使人心神悸动，打破内心平衡的经验，反应到我们每天的意识中来。

很明显，西方文明已经发展到这样一个阶段，它已跨过了“常”意识与潜意识之间的门槛。在历史上，人们的感情与潜意识反应的总和总是在关键时刻通过战争与革命的形式发泄出来。现在人们已经认识到了它们，我们必须问自己：我们现在掌握的毁灭性武器已经如此强大，我们应当怎样控制这些感情和潜意识的力量，才能使它们不把世界引向灭亡？

在另一个方向上，人们还跨过了一道门槛。越来越多的哲学家，心理学家和精神病理学家都指出，人除了潜意识外，还具有一个高意识，他从那里得到观念、准则和生活的意义，使人能有目的地生活。这个方向或目的象主旋律一样贯穿人的一生，给人以控制感情和潜意识的力量。

唯物主义在上世纪后半叶达到了它的顶峰。它认为这些观念，准则和目的不过是现实的反映，是一种虚幻，一种投影和一种升华。它们不过是把自己叫作人的那个“赤裸的猿猴”建造的空中楼阁。

接着产生了精神分析学说。它兴味十足地把这些“较高的东西”分割开。但是，每一种片面的观念都会导致它的对立面。作为精神分析的对立面产生了精神综合学说。这一理论

认为人性的本质在高我中(higher ego)，它象一颗北极星，照耀着整个意识领域。一方面，我们有动物的人，受着满足欲望原则的驱使。另一方面，我们又有精神的人，朝着个人的未来发展，在那里爱与痛苦、获取与牺牲都有它自己的意义。人类在本世纪初越过了第一道门槛，而在本世纪中越过了第二道。

发展心理学家们(developmental psychologists)不理睬这些内部的激动人心的发展，他们也在寻找指导人生发展的规律。要想在这样一本书中阐明所有这些学派的一致性是不太容易的。这部分地是因为，不但发展心理学家们很少注意精神分析、综合和存在主义者们激烈争论的人的内部形象，而且后几种人在研究人的形象及治疗方法时也很少注意人的整个发展过程。

这样，一些治疗者遇到了人的某一特殊阶段的问题，他们基于这些问题创造了一些治疗方法，然后就宣称它们对人的各个阶段都是适用的。这一点可以从弗洛伊德与荣格的矛盾中看得很清楚：弗洛伊德多为年青人看病而发现性情结理论，荣格则多为老年人看病，从而认为对死的恐惧和没有达到精神中的目标的感觉是人生的中心支配力量。

从五十年代开始，在美国和欧洲人们都越来越感到需要寻求一种更完善的人的形象，它应当包括每天的意识，以及潜意识和高意识。这同时也意味着人们在寻求对内心世界发展中的问题的指导。许多单独的精神病学家，心理疗法专家以及顾问(在美国)，再加上一些拥有集体训练设施和热情的

但又不那么有资历的业余工作者的学校，都在这一领域中工作。他们的背景千差万别，但他们都在试图通过对人格的研究，来解决人与人之间的关系、婚姻及阻碍人的发展的等等问题。

在探求内心发展的道路上，另一个完全不同的团体则在一个精神世界里寻求他们自己的高我，它是一个从古代东方神秘主义发展而来的，带有某种神秘色彩的混合物。

在第一组人中，有些人希望通过系统地训练思维、感觉和意愿，以及发展他们的想象、灵感和直觉，来打开研究的道路。在鲁道夫·斯丢纳(Rudolf steiner)的理论中，他们找到了一些答案，他告诉他们应当怎样运用这些能力来为人道、教育、农业和医学服务。最后，还有一部分人，主要是年青人，他们认为这种系统的发展太缓慢，他们可以借助化学来突破高意识(high consciousness)的研究。他们确实取得了某种进展，但他们接着就发现他们正在与高度个人的感情经验打交道，这使他们的研究无法进行下去。他们有些人精神错乱了，有些人则在吸毒中寻找安慰。

对许多人来说，这些现象是他们在报纸和书籍中常见的。他们对自己的生活道路或对他们亲友的生活道路更感兴趣。他们认为关于人生的较详细的现象学方面的描述更为重要。他们尤其希望描述重点应放在人生的各个转折点上，在这些危机时期起主要作用的问题上。这样他们就可以把这些困难时期看成是有意义的人生的一部分。

以上的描述已经暗示出了本书的主要内容。现在把它们一一列出：对人生的现象学的描述；对生理发展、心理发展

和精神发展的分析；对人的种种形象的讨论，以及对各种治疗法的思想学派的讨论。它们都是为人生提供一个背景，指出一些可能的方法，来避免或治疗人生中的紊乱和阻碍。在这个方向上，介绍怎样跨过四十岁以后的那个门槛，这个过程是我们人人都要经历的。

2. 人的发展

“发展”这个词是指在一段时间内产生的一系列朝着同一方向的变化。在我的《发展中的组织》一书中我曾对发展的概念做过一些讨论。我在那里讨论了“变化”、“增长”和“发展”的原则。

“变化”这个词只是告诉我们没有什么东西是静止不动的，一切都随着时间的推移而运动。只有当变化成了一个体系时，人们才对它发生兴趣，这时才产生了各门科学所描述的规律或定理。“增长”是指某一体系中的一个给定成份在数量、尺寸和重量方面的数值的有系统的变化。一块晶体在尺寸和重量上增长，一个城市在面积和人口上增长，一个俱乐部在成员上增长，等等。

“发展”是在一个体系的关键点上导致了结构变化的增长。夏洛特·布勒认为，发展是一种受成熟规律(Laws of maturation)支配，在一个方向上发生的变化。

“发展主要是生物的”戴尔·海瑞斯(Dale Harris)在《发展的概念》一书中写道。随着数量的增长，生物总会达到一个

界限，超过这个界限，它的原始的、简单的结构就不再能维持了。继续增长意味着这个生物的解体（例如，表现为生理的死亡），或者它的内部结构的重新组合，使生物能重新控制自身的功能。

在最简单的生命形式中也有发展。戴尔·海瑞斯把这种简单发展称作“蓝图复制式的增长”。它总是从细胞分裂开始，分化成各个器官，然后形成生物的总形体。这时就进入了成熟阶段。接着是在成熟与衰退之间的平衡阶段，在这一阶段成熟的生物基本不变。最后就是第三阶段，这时衰老趋势越来越占了上风，最后死亡来临。

在这一过程中，植物从种籽生出茎叶，开花，然后又变成种籽，通常一年一个周期。多年生植物则在一个持久的骨架里重复这一过程，每年伸出新的枝叶。

动物的生命循环也是一样：成熟——平衡——衰老，只不过不同物种的生命周期各不相同罢了。我们说每一个动物的生命都标有时间的印迹。老鼠大约活一年半到二年；狗十二到十五年；人的生命，过去说是“七十古来稀”，现在比它稍长一点。

当我们考察一个生物的结构时，从定义上说，它的发展是不连贯的。发展是从一个结构危机开始增长而达到另一个结构危机。这里我们可以区别出几个阶段来：

- (a) 整个生物的成长(或它各个部分的成长)；
- (b) 分裂与器官形成：整个生命系统原先统一完成的那