

探 索 者

——克服人生危机
追求生活幸福

原著 〔美〕盖尔·希伊
编译 徐唐迪 王林会 唐金

知 识 出 版 社

探 索 者

原著〔美〕盖尔·希伊

编译 徐唐迪 王林会 唐金

知 识 出 版 社 出 版 发 行

(北京阜成门北大街17号)

新华书店北京发行所经销 北京市北苑印刷厂印刷

开本787×1092 1/32 印张19.625 字数246千字

1989年7月第1版 1989年8月第1次印刷

印数 1—13880册

ISBN 7-5015-0330-3/B·24

定价：3.90元

第一部分 十字路口何去何从？

第一章 追踪幸福的秘诀

我们每个人都曾经站在人生的三岔路口，对自己选择何去何从的能力深表怀疑。有的人由于怕担风险而干脆滞留不前；有些人则稀里糊涂地作出了选择，甚至没有意识到他们是处在人生的十字路口；也有些人不但看到了这个十字路口，而且由此还看到了通往另一个开端的途径，看到了一个进一步丰富自己的机会。怎样去发现和选择通向生活中开阔之境的道路，怎样去克服大多数人的生活所最终陷于的陈腐，摆脱局限于安全却狭窄的小道或黑暗的小胡同里的那种生活所带来的贫乏，避免莫名其妙不期而遇的精神崩溃？对于这些问题，我们能从这些人身上学到些什么呢？

青春期的消逝并不意味着我们的个性停止发展。每当我们从生命的一个阶段进入到另一个阶段，我们总会面临一个过渡时期，有的人把它称为“社会心理危机”，而我则把它称做“人生关口”。但是仅仅知道这样的关口，在我们的生活中屡屡发生还不足以让我们明白怎样去顺利通过这个关口，以及怎样使自己在成长过程中往前走而不是往后退。我写完了《人生关口》一书后在国内周游时，曾听到人们一而再、再而三地以不同的形式提出同一个问题：

“帮帮我吧！我卡在20和30岁之间，我怎样才能避免那些老难题？”

“也许我正处于生命中期危机中，什么时候才会有人告诉我该怎么办呢？”

“我50多岁了，已经是人老珠黄了，我的生命中还会有人生关吗？”

这是典型的古老的美国实用主义：不错，这是一个新问题，那么，怎么解决呢？目前正在进行一些很有希望的纵向和跨文化研究，社会科学研究的总趋势开始转向热衷于探索健康人的性格特征，而不再把注意力集中在病态不适的人身上。但是关于参与正常的生活斗争的普通人目前还没有什么研究结果，还没能解释为什么他们中有些人能自我开阔自我更新，顺利地通过关键性的人生关口，而其它许多人则徘徊退却，怨天尤人，在痛苦悲哀中寻找逃脱。

由于美国中西部是一个强调一致的地方，在那里开始寻找敢于另辟蹊径的人尤其困难。不久，我发现了一个密瓦齐妇女，她的前半生总是在处心积虑地取悦别人，但令人惊奇的是，她把孩子们都抚养成人以后，倒开始发展自我了。她曾两度陷入沮丧消沉的泥沼，而且在我们相见以后，在她完成从呆板的主妇到神圣的牧师这一过渡之前，她还会再度消沉的。达丽亚·巴恩斯成了这本书试验性采访的主要对象。我同她一起从威斯康辛的中部向西、南和东进发，不时地停下同达丽亚一起进行核实，与此同时她开始讲述她沿着一条鲜为人取的道路所进行的旅行。

怀上第3个女儿后，达丽亚开始每天昏睡12个小时，在混沌麻木中她试图重唤那个她曾做了28年的坚韧、富有活力又具有高度责任心的女人，然而却是徒劳。虽然服用了甲状腺药片，可只要坐进椅子她还是昏昏欲睡。她本来还打算为她丈夫再生一个儿子来继承他那日益不景气的生意，无奈也只好放弃。

有人提议他们夫妇一起去请教精神科大夫。“我总是想让别人快活”，她告诉医生，“所以我从不冲撞他们。设法让别人

愉快成了我生活中的一件大事。”

精神科大夫的回复是她从来没想到过的：“你已经花了太长时间去取悦别人，现在该开始为你自己做点什么事了。”

她丈夫沉重地跨出大夫的办公室，从此不愿再提此事。

她是否应该屈服于她那个圈子里的女人们常有的陈腐思想，静坐着等待皮肤枯皱乳房萎缩，等待着她心中的火种熄灭？事实上她的心里从来就没有过什么火种。她只是假装有，这样她取悦了别人。

就在这样的十字路口上，许多人停滞不前了，不敢扔掉他们已经发现的很有用的假面具以及他们符合人们期望的身份。封闭了感情，不再去努力调和相互冲突的需求，直到自己被令人欣慰的密封舱所牢牢地圈住，在那里可以保持感情平衡，可以躲开变迁的危险，还可以消磨时间——尽管是他们自己的时间。

达丽亚的第一次消沉比较模糊，这正是20岁年龄段到30岁年龄段这个过渡时期的特征，那时候我们早期生活中所作的选择第一次显示出它们的影响。那时达丽亚的消沉先是越来越严重，然后才稍稍缓解。她丈夫为之震惊，并说他将“允许”她去骑骑马或到学校选几门课。就这样，仅仅为了不让自己闲着胡思乱想，除此以外并无任何其它具体的目的，达丽亚开始攻读教育学高级学位，因为那是她所知道的唯一的专业。她的父母会为之感到欣慰的。

达丽亚是一个邮递员的独生女儿，她父亲所受的教育没超过八年级，却尽其力量让女儿去受教育，并一遍又一遍地告诫她，只要她下足够的功夫，生活中没有什么事成不了。在父母亲的支持下，她在学校里出类拔萃，从二年级起，他们就为她做起了学生装。她应该成为一名教师，弹弹风琴，对邻居来说，她又该是一个有教养且体态优美的太太，这一切概括了那

些她父母亲认为他们自己该得而没得到的可能性。他们相信自己的女儿太出色了，本地的那些男孩子们根本就配不上，这样她也许不得不做一个无可挑剔的老处女。达丽亚在各个方面都符合他们的期望，除了选丈夫，不过他碰巧是个有钱的丈夫，所以问题还不大。

可是现在，30岁了，还被她的制服闷得喘不过气来，达丽亚忍无可忍，情不自禁地说出了“我恨教育！”她不再教书了，尽管比通常晚了十年，但现在她终于还是割断了姑娘时代同父母亲的联系去面对开阔的成人世界。越感到她被驱使着去“做些什么”，她就变得越急切。由于不能取悦丈夫儿子而深感烦恼，另外她又不愿扮演她所憎恨的角色去取悦父母，这样达丽亚有点手足无措，不知该怎样去发现她的自我。

她的社会能动性颓然衰退，陷入了极度消沉的心灰意懒之中，六个月来她几乎一直是死气沉沉。她去找了当地的牧师，他给了她不少教诲，还向她介绍了一个崭新的可能，她可以为上帝服务。这简直是一个绝妙的折衷！如果她把努力用于一个更高的目的——取悦上帝，那她也就可以得到准许为自己做点什么了。

当然那是好久以后她才意识到她当时的思想过程的。即使是很肤浅，但一旦她明确了内心中的冲突，她就提出要求，希望进入当地神学院学习，当学校拒绝接受她时，她准备自己钻研。

“不管你取得多大的长进”，有人对她说，“宗教这一行里是没有女人的位置的”。

“可我还是想去。”达丽亚说。

当她赢得了第一次对抗的胜利并投身于课程学习的时候，她简直热血沸腾了。完全忘却了她曾经历过的失败，她又怀孕

了。32岁时她终于高兴地生下了1个儿子，以后她减少了学习的时间，这样可以有更多的时间同儿子呆在一起，一直到他3岁。当她作好准备去一所新的学府重修秋季课程的时候，她有了真正的动力——她信奉的宗教的一个教派已经决定向妇女委派圣职了。

那个曾经一天需要睡12个小时的28岁的心神殆倦的妇女如今到了37岁反而只需要一半的睡眠时间就足够了。每天都会带来新的刺激，通过她的同学们——年轻人和越战老兵们，世界向她打开了大门。他们并不觉得她老，他们和她一起参加灵敏度训练。她感到兴奋和激动，每天晚上很高兴地伺候四个孩子上床，甚至很高兴地穿上睡衣，依偎着丈夫直至他入睡，然后悄悄爬起，轻手轻脚走到起居室，在那里一直学习到深夜。

达丽亚得到了一个意外的报偿。从37岁到41岁这4年里，在达丽亚苦学服务于上帝的同时，她的身体也首次有了女性的觉醒。如果她未来的教民那时知道这点的话，那他们肯定早把他们灵魂的事业交给别的什么人了。

“15年前我就该把你送去学习的”，她丈夫开玩笑地说。但除了她的同学以外，她几乎同她圈子里的任何其它人都疏远了。

“谁都反对我做的事情”，她告诉我说，“也许是因为我在向新的领地冲击的缘故。我也并不很自信，不过我跟他们讲了，我在尝试新的东西，我也不知道我会不会成功，但我有试试的权利”。

39岁时她深信，她的目标就是要当一个同男牧师并驾齐驱的女牧师，以此向教民们表明男人和女人能作出同样的贡献。为此，她攻下了两个硕士学位。

在达丽亚被授予圣职的几个月前，她和丈夫又参加了他们

原来那个教堂的活动。那里的牧师在达丽亚自己被任命为牧师之前曾给她指引了这条道路，因此达丽亚想同他恢复联系。老牧师登上了讲坛，沉重的银色十字架在他黑色的长袍前庄重地摇晃着。他选中了达丽亚来接受考验。

“魔鬼的把戏可能伪装得相当巧妙，即使在我们的教民中也是如此，”他提高声音用带着神性的声调预言说：“魔鬼经常是以女人的形体出现的”。所有的眼睛都盯向达丽亚。

达丽亚在街区商店里买东西时，人们对她开始侧目相视，有一位母亲甚至挡住她孩子的眼睛，不让他去看“那位违反了上帝训令的太太”。

达丽亚的日子又被蒙上了一层阴影，但这次她处理得比较有效。她在书房里挂起了一块牌子，上面写着“微笑吧，上帝爱你”，晚上失眠时，她就起来写一些尖刻的信，可早上又把它们焚毁。

“真逗”，好久以后她这样说，“本来有些东西是想阻止你的，可到头来却起了正好相反的作用。当我听到别人说‘你不能这样做’时，大约正是我下定决心要去做的时候”。

“就在这几天里我们会给牧师一点颜色看看的”，达丽亚的丈夫发誓说。由于另外一个男人的污辱损伤了他的骄傲，才一下子让他也似乎卷入了达丽亚的奋斗之中。

她跪着接受代表上帝神威的红色圣带时，感到她得到了一些人预料之外的承认。25个男人围着她，把他们的手放在她低着的头上，他们的手很柔软。他们中大部分是牧师，是违反了他们教区不准妇女加入教士队伍的规定而来的。

在她当牧师的第一年里她干得很小心，还时常同别人协商。第2年她想去教堂布道，因为她觉得她已作好了准备。她找到了一个不大的教区，和一位同意让她试试的牧师。

她首次布道是在12月。教堂里水泄不通，挤满了朋友、记者和看热闹的人，他们都是来记录该城市第一次由她女布道的实况的。达丽亚一个月前就把祷文写了出来，并把每一个逗点都记住了，可当她在进行这早已准备好的讲道时，她的心却固执地向另一个方向去了。

“这胜利的时刻并不属于我一个人，它的意义超出了同制订这个宗教的条条框框的男人们的抗争。并不是我一个人在这里做熠熠闪光的明星，而所有其它的妇女仍拜倒在圣诞树下。这是我们所有女人的胜利。”

她的话标志着她对生活目的的认识开始上升到一个新的层次。她开始帮助其它妇女进入宗教界。她那小小教区的教民们衷心拥护达丽亚·巴恩斯牧师，在街上他们会对她喊：“你好，牧师！”邀请她和丈夫赴宴的信件如雪片般飞来。

但那位资历深于她的牧师开始挑剔她，后来甚至变得不讲道理，因为他被教民们的接受程度实在是相形见绌。

就是在这段时间里我和达丽亚·巴恩斯第一次交谈。她是一个高挑漂亮的女人，声音很柔和，身穿一件带有蝴蝶结的无袖套领罩衫，显得很娴静，看起来既威严又和蔼，丝毫不带威胁感。总的说来，她带着显而易见的热情去面对新生活中出现的复杂情况。可眼前同她上司的问题还在恶化，其中回响的还是那个恼人的老障碍。

“我现在碰到的所有困难”，她说，“都是因为我不能取悦我的上司而同时又保持我的完整。他总是在跟我说我不对劲儿。”

他到底觉得有什么不对劲儿？

“他告诉我，说我进攻性太强。我从不放弃，如果没得到我一开始想得到的东西我总是坚持不懈。所以我也扪心自问，我到底有没有哪儿不对劲儿。”

这是典型的女性反应：我哪儿不对劲儿？

理智上，达丽亚·巴恩斯知道，同样的这些品质如存在于一个男性身上的话，会引起人们的赞誉，她知道别人对她的描述是公正的，她也知道如果一个人连自己都能违背欺骗的话，就更谈不上诚实地对待别人了。但感情上，社会上的孤独正让她付出越来越大的代价，她没有什么自然的支持人。向她的教民中任何一个人诉说她的问题显然是不合适的，而且尽管现在从事教士职业的妇女也不少，可她所属的教派中还没出现第二个，她同其它妇女的关系最近也不过做她们的大姐，就这样她又一次独自一人去面临下一次十字路口。

“我的上司希望我改变一下，重新变回到那个听话顺从的小姑娘。我倒也确想让他高兴的”，她说，“可我不想往回变。我为难极了”。

难道你的生活主题就是取悦于别人的愿望和忠实于自己的需要之间的冲突？我问。

“对这点我并不怀疑”，她若有所思地说，“接受牧师的职位来取悦上帝，也许正是这种念头才使得我敢于冒天下之大不韪”。

她确实处于进退维谷的困境。属于她这一教派的教堂在该市只有三座，而且其它两处都拒绝接受女牧师。如果她想要成为牧师的话，她得冒险作这样或那样的改变，她可以放弃加强自己权威的机会和牺牲工作的乐趣，以此来继续努力去讨好上司，要不她还可以改变教派，干脆离开她的宗教家庭。

“我知道那将带来怎样的痛苦，”她平静地承认道，“我并不想经历那种痛苦。”

她就是这样一个女人，曾在父母的支持下出类拔萃过，曾在她牧师的支持下活跃过，而现在她面临着的任务却是超越对

别人赞许的需要。

“我还是想让大家高兴”，我们分手时她这样说，“但我开始懂得了并不是什么时候都能做到这点的”。

几个月以后，问题发展到了对抗的程度。主教给达丽亚·巴恩斯来信，承认老牧师在他的教民那里遇到了一些困难。但由于她是助手，主教最后说，所以应该辞职的是达丽亚。

这次她没有忍气吞声，也没有把一腔怒气付诸文字而发泄，而是直接地面对冲突。她会走的，但她要把主教的信公布在教堂里，尽管这样做可能会引起上至主教，下至教堂理事会乃至全体教民们的非难。

教民们都惊呆了，但他们还是都看了信。被激怒了的教民们起草了一份又一份请愿书，要留她，甚至理事会的成员们也为她主持公道，但老牧师不愿离开，主教也不让步。

她一直坚守阵地直到最后，她的教民们始终对她忠诚，她的丈夫也始终为她骄傲。她离去时，有三分之一的教民也随她而去。她新近壮起的胆子毫不妥协，而且她也不必蹒跚离去，象她的对手们逼她的那样去相信：她没什么用处。然而事实仍然是她冒了坚守阵地的险，并遭受了毁灭性的失败。其它的教民可以加入不同的教堂，达丽亚却失业了，而且这件丑事使她和所有的教区居民都疏远了，那时正是4月，但春天却没有给达丽亚带来任何欢欣。

她第三次陷入了消沉之中，连微笑都笑不出来，她感到她的心里有些东西死去了，是死去了；事实上死去的是她的好几重身份——她父母亲为她设想的那个老处女教师，唯命是从的妻子，和那个害怕对峙的痛苦甚于害怕屈服的神圣的牧师。她们中的每一个人都完成了她的使命而死去了，可达丽亚却还活着。暂时，达丽亚·巴恩斯有点不知所措。

她主动要求到州立精神病院去工作，每天叮呤嘎唧穿过四道上了锁的门来到这些谁也不关心、一直到发现死在床上才被记起的人中间工作。她的病人们也有着他们的报复办法：即使他们注意到了象达丽亚这样每天照顾他们的人，他们也记不得了。

又恼又恨，夜里在梦中她把老牧师按倒在地来个狗啃泥，但她发现医院是一个能医治她心灵创伤的地方，由气愤而来的种种想入非非并不要她付出任何代价，并且4个月后她心中充满的巨大的悲哀开始减轻，她学会了去爱她那些穿梭于病房之中嘀咕着悲哀的祈祷的病人们，他们使她的烦恼显得微不足道，使她的消沉几乎成了任性。另外，在其它自愿参加服务的人那里她找到了一个大家庭，他们之所以选择来精神病院工作是因为象达丽亚一样，他们也处于生活中的过渡阶段，自然他们要互相提供力量和支持。

“我觉得那时我已死了，上了天堂”。达丽亚就是这样描述她生活的下一个阶段开始之前那死气沉沉的9个月时间的。她知道新的阶段会来的，她同那些不愿意承认面对十字路口的需要而事后又追悔莫及的人不一样，对于过去的沉缅把那些人禁锢在往事之中。

1977年1月，达丽亚得到了一个非凡的只有被授予圣职的牧师才能得到的职位，一家属于她的教派的全州性的社会机构，派她以访问牧师和家庭生活指导者的身份去察访该地区的40座教堂。她作好了准备，同一个男搭档开始了工作。他们配合得相当出色。声誉鹊起。后被邀请在一次有一百多名牧师参加的研讨会上发言。

“我的梦还没有实现”，最后一次采访中她这样跟我说。她47岁了。“我决不降低我的目标，也许在我死之前永远也达不了目标，但使我欣慰的是别的人会达到的”。

在被人接受的气氛中工作了两年之后，她说，“我非常、非常快活。你初次遇见我的时候我几乎快垮下来了，但我很满意我坚持了下来。我真不愿去想我居然会甘心象那样认输。我意识到在我身上出现了奇迹，它使我抓住机会挺立了起来，而痛苦只是暂时的，我很满意。”她刚被邀请去担任该市警察协会的牧师，并且她已经开始攻读神学博士学位了。达丽亚把她梦想的部分实现看作是令人欢欣和满意的成果。更重要的是她现在获得了安全。这指的不仅是她同父母、丈夫、孩子、同僚及下属的关系，而且还有她同文化的联系。现在她真正可以说，“我终于实实在在地感觉到了自我”。

听着达丽亚的长篇叙述，我特别感兴趣的是她慢慢积聚自己和自控，直至最后获得真正的勇气的过程。为了超脱最传统的道德和伦理，她不得不成为一个叛逆者。在走上鲜为人踩的道路后，她又回到了主流之中，不过她现在确切地知道她究竟要往哪里而去——而且知道了为什么这次旅行是值得的。这种清醒的认识将继续象潮水一样推动她，把她推向所谓的幸福之境。

本书中还会出现许多其它处于不同年龄阶段的男人和女人，他们的生活故事尽管略有差别，却说明了同样的一个过程。无疑我们都愿意成为幸福的人，这样的人散发出对生活的热情，他们吸引着其它人，他们的为人有着传染性，同这样的人呆在一起，会使人觉得自己也变得开朗了许多。但是，尽管我们知道他们让我们感觉到了些什么，可我们不知道怎样才能找到他们自己的感觉。

他们的秘密究竟是什么呢？

幸福的秘诀

就象在清澈的水面上荡漾着的闪闪发亮的倒影一样，幸福

也是一种光的闪烁，它来自于数年来心灵所作的重要生活选择，通常该心灵很少被虚伪和无知所搅浑，并且还开阔到足以去体察并凭直觉去理解别人的心灵深处。我想，比较一下自我感觉尤其良好的那些人的经历，探索他们在关键的十字路口所求助于的心灵的品质，一定会有所启迪的，也正是这个任务使我激动不已。

但是首先，难以捉摸的幸福本身的概念还需要被更加精确地确定下来。它的含义超过了快乐。正象弗洛伊德所说的那样，从狭义上说，快乐通常意味着从被抑制的失意或丧失欢乐中解脱出来。尽管这种需要也许会十分强烈，但它的满足通常仍然只是瞬间性的。那么根据这个定义，快乐也只是转眼即逝的东西。

幸福深深地存在于我们的无意识之中，这种姿态并非一日间形成，而且不受日常事务强烈对比的影响，甚至不受间或的不快活的影响而长久持续下去。

我设计了一张生活履历调查表，来探索18到80岁之间的成年人在不同的生活阶段的自我认识、价值观念、生活目标、应付方式和生活经历。调查表中包含着一个复杂的手段来衡量幸福；它会找出对生活的许多方面最感满足的人们。（见附表）

关于幸福那一栏里共列了25个问题，直接或间接地询问被调查人在过去的几个月中对工作、爱情、子女、成功、经济和健康状况的满意程度。

这一栏的最后得分不仅仅取决于被调查人自己的陈述，还要看他们和同类被调查人的比较结果。每一组被分成四个部分，从最高到最低，分别代表对生活的不同满意程度。

这部分调查工作决不可能达到很高的精确度。它不能象测定人体一成不变的组成部分或是肩胛骨的宽度那样精确，因为那样的测定可以一做再做。但是被这次调查选出来进行个人采

访的那些人似乎知道一点怎样成功地渡过生活的关口，他们所提供的情况也确实会有相当的价值。

在1978年和1979两年中，我的研究涉及了不同的领域，为我的生活履历调查表提供线索的有议员、社团头头、妻子社团的成员、企业家、职业经理、律师、一个由清一色女律师组成的小组、女经纪人和女银行家小组、家庭主妇、职业运动员、工会代表和官员、汽车工人、市政雇员、白领工人、半技术和专业技术人员，回校攻读职业学位的妇女，以及上公共大学的工人们。

研究过程花了三年时间，分发了6万份调查表。虽然它不是统计学家的任意抽样调查，但也确实大大地丰富了生活循环理论至今所收集的资料。在纽约大学社会心理学副教授菲利浦·莎佛博士的指导下，一个计算机小组把资料整理成了图表。在卡林·鲁宾斯坦博士和另一位即将获得心理学博士学位的学者的帮助下，我进行了成千上万次电话采访，这样逐步减少采访人数直到选出我能亲自采访的对象。

然后我作了一次横跨38个州、4个加拿大省、3个欧洲国家的长途跋涉，进行了许多跨职业、跨种族、跨阶级的调查，大部分调查都采取了这个步骤。依我看，对人的主观理解只能来自第一手经验。

从调查和采访中首先显现出的是那个最终势必会出现的享受最适度幸福的人的一个轮廓。以下的十条自我描述极好地概括了最适度幸福的人的基本特征，它们提供的线索可以帮助我们描绘出一条通向辉煌起点的途径。

幸福的十个标志

1. “我的生活有意义有方向。”

这个特点同对生活的最适度满足关系尤为密切。高度幸福的人总能在他们同自身以外的东西接触交往中发现意义，比如一件工作、一个主意、其它的人们或一个社会客观存在。

如果说给予他们生活意义的是对身外之物的积极态度的话，那么给予他们生活方向的似乎是对未来的展望。展望未来的能力是可以培养的。

那么是否你就此可以认为确实有那么一些人，他们到处说，“喂，你瞧，我的生活既有意义又有方向”呢？假如真有这样的人的话，也许在街上碰到时你会躲开他们。这里首先讨论的五个特点是按照它们同高度的整体幸福的关系之密切程度而排列的。

比如，达丽亚·巴恩斯说她感到很“完整。”说她“快活、兴奋又充满活力。”同样，她47岁时才开始对未来的目标有所期望，并在工作中她将为之而奋斗。“也许我在有生之年里根本实现不了我的目标，但使我感到安慰的是别人会实现的”。她的个人关注已扩展到包括对人类这个大家庭的未来方向的关心。

当我们考虑到达丽亚培养起来的力量时，我们发现她的情况同其它高度幸福的人的主要特征几乎一模一样。

2. “成年以来我已经经过了一个或更多的人生关口，并且用的是非凡的独特的和创造性的方式。”

高度幸福的人也难免会碰上困难的人生关口，事实上他们最有可能说他们至少碰到过一次重要的过渡，并且他们的世界观、价值观、个人关系及生涯由此发生了重大变化。人们普遍认为风平浪静、一帆风顺的生活最有益，但他们的情况同人们的普遍观念大相径庭，差得远呢！

对生活感到最满意的这些人有一个共同的特点，即他们都

能创造性地解决一般生活中出现的危机，这倒并不是因为这些人的生活方式具有异国情调。同那些等待生活的赐福或干坐着怨声载道的人相比，这些人在面对现实时只有勇气稍稍足一点，但在想方设法扩展他们的才能时则要足智多谋得多。

对生活的满足程度较低的人们总是被他们过去没有走上的路所困扰而意气消沉，对于将来，这些人可能持这样的态度：

“就要这，否则什么也不要。”结果，当他们没能得到他们想要的东西时，他们感到上当受骗了。由于无法同他们自身的弱点或欲望作出满意的妥协，又缺少另辟蹊径的勇气，他们会变得闷闷不乐，相信生活对他们不公平，相信偏偏他们被选出来去受委屈，或者相信他们自己一无是处。他们不把精力放在眼前的过渡上，也不去期望未来，而是变得极端消极，陷在往昔的泥沼里不能自拔。他们试图从往昔中寻找替罪羊，要不就把他们目前的困境全都归罪于他们自身的缺陷。

而这些缺陷通常总能在往昔中发现。

令人惊奇的是经常的反省同高度满足并没有什么密切的关系。最幸福的人确实事先都有计划，但他们似乎只是在接近或通过了艰难的过渡后才花时间去作批评性的反思。

3. “我很少感到生活欺骗了我或使我失望。”

高度满足的人们对失败的反应是他们有别于低度满足的人们的又一个标志。可以料想，对生活最觉满足的人们首先就不太可能会说他们失败了。实际上他们中的有些人在其它人看来似乎是失败了，但他们在心中重新估量了他们的经历，去掉了其中错误的结果，进而把不利也变成有益了。在有的情况下，尽管失败了，但他们几乎每个人都认为这是一次有用的经历，并说他们因此而更有经验了。

而低度满足的人的情况正相反，他们常常把失败描述成毁灭