

转折点

—— 中年人的自我更新

[美国] 索尔·兰多琼·M·托马斯

延边大学出版社

转折点

—— 中年人的自我更新

蒋 跌 蒋 琳 译

延边大学出版社

1989年·延吉

责任编辑：崔玉金

封面设计：金胜铉

责任校对：金 之

转折点 —— 中年人的自我更新

[美国] 索尔·兰多 琼·M·托马斯 蒋跌 蒋琳 译

延 边 大 学 出 版 社

(吉林省延吉市延边大学院内)

延 边 新 华 书 店 发 行

延 边 大 学 印 刷 厂 印 刷

开本：787 × 1092 毫米 1/32 印张：5.125 插页：4

字数：100千字 印数：1—20,000

1989 年3 月第1 版 1989 年3 月第1 次印刷

I S B N 7-5634-0144-x / B. 18

定价：1.90 元

人到中年，不管是谁，如果他还想实现青年时期的梦想和理想，他都是在欺骗自己。人生的每一个十年都有它自己的机运，它自己的希望和自己的追求。

——歌 德

校 序

索尔·兰多 (Sol Landau) 是一位美国公认的中年问题专家，美国中年服务基金会主席，迈阿密大学心理学教授。两次世界大战期间他出生于柏林的一个祖祖辈辈当了二百年犹太教教士的家庭，从小受到注重知识和精神的犹太教的熏陶。迫于当时犹太人受欺凌的窘境，13岁时他被送到他英国的一个远房亲戚家去读书。1940年以后他一直定居美国，当兵、读大学，在纽约的犹太神学院获得犹太法学博士的身份后，他重操祖业，受任圣职。17年来他一直是一位广罗赞誉、拥有众多教徒的犹太教教士，受人欢迎的博学的咨询者，振奋人心的公共演说家。他调停、抚慰、咨询过无数个家庭、夫妻、个人的各种问题，出席过一千多对新人的婚礼，主持了大约三千个少男少女的诫命仪式和上千个葬礼仪式。然而，年届半百以后，他怀疑起他的人生来，他不满足于他的这种“舵手”的生活。于是他利用休假日，5点钟起床赶早班飞机到佛罗里达，泡在大学的图书馆和教室里，晚上再乘夜班飞机返回他们家乡迈阿密。前一天他还作为一个精神向导给几千个礼拜者作演说，第二天他又作为一名普通的学生坐在小讲台的对面听课。最后他休假一年完成了他心理学博士论文。后来辞退了布道坛，从事中年的研究教育咨询工作，实现了他人生道路上中年时期的重大的转折。他是在美国成长起来的第二代犹太知识分子。他写过好几本

书，发表过许多论文，并撰写报纸的每周专栏。

琼·M·托马斯 (Joan. m. Thomas) 博士是纽约城著名的演说家和心理学家，她曾在许多所大学任教，从事研究工作，并开设一个私人业务，专门研究中年诊治和举办退休前问题研讨班。

《转折点：中年人的自我更新》在1985年出版以后立刻引起了许多方面的注重，得到广大读者的好评。

随着人均寿命的不断延长，大多数研究者已经把有些人在1900年确定的24岁到36岁的中年期界定在35岁到55岁之间，还有人认为它的下限应该推移到60岁甚至65岁。由于当代社会中人的中年期的延伸，近20年来在整个世界范围内中年问题引起了广泛的注意。人们观察到，中年的生命意识、生存价值、时间观念、社会认识、自我概念、进取心、荣誉感以及性机能和外貌体型等心理生理因素和青年时期迥然有别。他们面临（或者可能面临）着工作压力、婚姻家庭、子女教育，父母赡养，以及更年、离婚、丧偶、再婚、改行、退休等一系列令人头痛而又实实在在的复杂问题。统计资料表明，45岁至55岁的男人自杀占有男性自杀人数的三分之二；45岁或者年纪更大些女人占全部女性自杀人数的二分之一。因此，自从23年前英国精神分析学家艾略特·雅克 (Ellict Jacques) 在研究中年人死亡率的基础上提出“中年危机”以来，“危机”啦，“压力”啦，“挑战”啦，“困乏”啦，一连串术语都成了论述中年问题的基本词汇。中年的头上劫云密布，险象环生。

难道人到中年真是命该如此吗？《转折点》开门见山就

提出这一尖锐的问题。作者的回答是否定的，中年时期是人生道路上的一个关键的转折点，是一个充满危机的阶段，但是它也可能是一个人实现童年梦幻的时候，也是一个人全面成熟的时期，危机并不注定让人进入死胡同，困乏可以克服，挑战可能意味着新的起点，压力可能带来新的生存，这取决于人的努力。在这一转折关头如果能正确认识，科学决策，继续努力，那么中年将是人生旅途上自我更新的驿站，最灿烂的黄金时代。把中年问题看成一个对立统一的矛盾，并把这一观点作为全书论述的基本出发点，这是《转折点》取得成功的重要原因之一。

跟有些论述中年问题的著作不同，作者不满足于对一般的现象的归纳。作者是中年问题专家，心理学教授，他总是力图把笔触深入到这些现象背后，从人人都体味得出的社会心理学方面追求中年可以通过自我认识和自我发展而自我更新的理论根据。作者认为中年在社会心理发展上确实可以描绘成处于“停滞与生殖”阶段，也就是说中年是有停滞和生殖之间的选择性。尽管停滞意味着衰退，而生殖却意味着自我更新，并且把自我的一些东西传给下一代。中年阶段之所以有危机，是因为工作、婚姻、家庭、生活和自身都在发生变化：变化带来的冲击会使人失去平衡，中断人的稳固感和连续感。中年之所以有生机，是因为中年更能够把握本质的自我，能够客观、准确地估价自己的能力，中年可以实现自我调节、强化、修正、更新生命结构；中年的累积智商非但没有削弱，而且在不断增加，完全可以学习新知识，获得新技能。中年可以更新的理论解释，使全书升华到一个更高的境界。

作为一个具有几十年教育、咨询经验的中年问题专家，作者不但提出了中年可以振兴的理论根据，而且提供了中年阶段可能会遇到的结婚、更年、离婚、丧偶、再婚、改行、退休等一系列问题的对付方法和处理技巧，从而使全书具有难能可贵的实用价值。它让人了解怎么样提高认识，抓住时机，运用技巧，进行决策。例如作者在论述婚姻时，提供的取得幸福婚姻的十条建议；论述夫妻生活时，提出的九个方面，对于这方面缺乏知识的夫妇无疑都有参考价值。再如，在论述离婚和退休时，作者提出要让孩子直接参与父母心平气和的“谈判”，介入抚养孩子一方的创建新生活的过程；让退休人员直接参与讨论他们的有关退休事项。这种让有可能受到身心损害的当事人直接参与有关他们新生活的活动，无疑是保护他们身心健康的一剂良药。这种作法能促使当事人尽快适应转折、投入新生活。凡此种种，不一而足。

另外，作者是两位演说家，书中发人深醒的至理名言屡见不鲜，可以提为座右，时当记取。当然，作为一名辞退了布道坛的犹太法学博士，他的宗教意识也在书中留有痕迹，读者自可鉴别。

正如作者所说，写这本书是为了让更多的人打开自我更新的窗口，掌握一些对付中年危机的实际办法，我们读罢此书，深感此言不狂，确有所得。目前我国中年人的问题十分突出，担子重，压力大，问题多，条件差。如果掌握一些中年生活的自我认识、自我更新等方面的知识，无疑会有所裨益。这也是译者翻译这本书、出版社出版这本书的价值所在。

王继同

1988.9.18 于西子湖畔

引言

一个个人的转折点

在我们每个人的生活道路上都有着那么几个把人生划分开来可以叫做转折点的时刻。它们可能会给我们造成危害，使我们迷失方向；但也有可能把我们推向人生道路的正确岔口，促使我们作出对未来至关重要的积极的决策。

在这些时刻到来之际，我们在摸索前进，依稀意识到我们的既定路线已经不再令人满意。然而，我们并不乐意去打破那个模式。我们深陷今天的困境，但又忌讳背离旧的过去，惧怕开创新的未来。我们觉得我们的来日注定得沿着熟悉的道路艰难跋涉。不过，也许我们可能会朦胧地意识到需要有些变化，然而这种意识会象触电一样震撼我们的人生，它引起我们对我们的生存和价值的奋力探究——我们是谁？我们想成为什么？什么才是更有意义的生活理想？

在我的生活中的各个关键时刻，本人也探索过这些问题。特别是有一个夜晚。

在迈阿密我的家乡地区内，我正在给一群中级管理人员作关于“困乏”的专题讲座。我的总结后面接着答疑，一位听众问：“是什么促使你在中年改变职业，从犹太教教士变为

咨询教育工作者，一切又从头开始的呢？”

这是一个挑衅性的问题，对此，我选择了大而化之的国答：“噢，这说来话长了。我得写一本书，一本大书。”

听众中发出一阵哄笑。讨论会结束了，那些在众人面前说话结结巴巴，但是后来战战兢兢地挤向前“自信”地提问题的人同经常一样又拥了上来。

最后，只留下一个人紧紧握着我的手说：“你就写那本书吧，兰多博士，我一定买。”

对别人讯问我的个人经历和情况，我已经司空见惯。因此，要不是接下来的偶然事件，这个夜晚就会象过去所有的夜晚一样地过去。

事后，我收拾起笔记和带来的东西，坐进汽车，准备回家。我用钥匙打开点火装置，但是汽车没有发动起来。当我压下加速器的时候，发出的是呜呜呜而不是呼呼呼的声音。接着是沉默。电瓶耗尽了。汽车也“困乏”了。

看见车灯开关拔在外面，我意识到我只顾急急忙忙准时到会，忘记把前灯关了。可想而知，我对自己非常地恼火，对汽车，对被耽误了的时刻——对整个世界恼火。

然后我耸耸肩，走过马路，来到公共电话亭请求帮助。我回到汽车旁，等待服务站在“十五分钟至一小时内”的到来。除了坐下来默默地思想，我别无它择。

我想着这次报告会，一切都好，对此我感到满意。然后我又想到那不断被讯问的我为什么在中年改变职业的问题——以及我的轻率的回答。“你就写那本书吧，我一定买。”那个人又在说。嗯，这个主意怎么样？有了这本书，我可以影响更多的人，比十倍的听讲座的和上课的人还多得多。

突然间，原来那扰乱我的耐心的请境变成了灵感的核心。我决定要写那本书。

你可能要说，不管什么样，书最终总是会写出来的。然而就是那个晚上的中级管理人员的报告会和“困乏”的汽车使这一计划具体化了。无疑，被迫在等时间使我能享受深思的快乐，促使我回忆我生活中的重要阶段，以及过去我所遭遇的关键性的转折点。

在每个人的一生中，值得记忆的大事便是自然的转折点——出生、上学、成年、婚配、择业、生子、丧亲……但是，不同的人的经历不尽相同。我的经历是由与我休戚相关的人和重大的事件所组成的。

我出生于两次世界大战之间，我父亲是柏林的地方犹太教教士，母亲不遗余力地分担着父亲的工作，我就生长在这样一个家庭环境里。至于犹太教教士，两百年来成为我们家的家庭传统的一部分。我自然也应该遵从世代相袭的传统。

知识和精神在我们家是最重要的。好几百本书排放在图书室的书架上。这些书经常被取下来商谈、研究、激发灵感，把日报上的精萃摘录进里面。不同年纪，不同社会阶层的人来找我父亲，请教、磋商宗教的问题、地方上的问题、他们的个人生活的各方面的问题。神学、哲学、科学、政治、文学和艺术界的杰出人物是家中的常客，跟他们谈话是日常工作的一个部分。

我的妹妹、弟弟和我，无论走到哪里都是贵客。假日和个人的庆祝会在我们家是美丽的，我们为日常生活中有这些有益的活动而感到高兴。每个礼拜日下午，我都步行去祖父家。我6岁就跟祖父一起学习《犹太圣法经传》。祖父是一

位了不起的犹太教教士和学者。学得好的奖励是参加五彩缤纷的“主日过去”的宗教仪式、以及传统的糖果赠礼。

当我回顾这段和平和美满的时光时，我意识到很容易期待在我们家和家族以外的世界同样充满虔诚、仁爱和乐于“为别人做好事”的人。

当然，外部的“现实”世界远非处于如此理想的状态。

在德国，希特勒源源不断增加的军队中反犹太人的狂妄预示着在纳粹统治下的犹太人的厄运。当这种压迫政策日趋明显的时候，我父亲和母亲立刻行动起来了。他们决定，在我的诫命仪式后，我应该被送往英国，呆在伦敦的远房亲戚的家里。

诫命是一个13岁的犹太男孩一生中登峰造极的时刻，意味着宗教上的成年。对我来说，这一里程碑是在笼罩着沉重的阴影下建立的。尽管被可贵的家庭和亲密的朋友们环绕着，但一想到即将离开我所熟悉的唯一的家，旅行到一个语言不通的国度，我就感到不安。

虽然我的感情上带有一些潜在的情绪，但诫命仪式还是笼罩在典型的宗教热情中举行了，我父亲作为犹太教教士主持了仪式，我唱礼拜仪式，吟圣经训诫，发表了很长的一段我祖父教给我的《犹太圣法经传》里的说教。一如惯例，我这个诫命的男孩，是注意力和爱的焦点。在那短暂的闪光的时刻，我感觉到极度的亲切和自豪。

几天以后，我旅行到了国外，我感受到孤独和凄凉。我的英威好客而又体贴，但是我渴望我自己家族中的那种熟悉的温暖。我热望我父母、妹妹、弟弟，以及自孩提起便熟识的亲密和爱……

我在德国的家——由家庭生活、圣祷日和祈构成的——在一夜之间便消失了。陌生的环境使我感到孤独，或者不如说，在一个陌生的国土上做一个陌生人，使你感到孤独。在学校里，每到孤寂袭上心头的时候，我只知道一句话：“那个德国男孩。”

在此期间，德国的情形在可怕地恶化。1939年，我的整个家庭奇迹般地设法绕道到了英国，逃脱了那些留在德国的犹太人所遭遇的厄运。但是即使整个家庭在英国团聚了，资金的缺乏还是迫使我们分开居住。尽管如此，家庭又维系在一起了——它令人欣慰。我父亲决定去美国落户——一个安排得很妥当的旅行使他们到了纽约。

当伦敦的轰炸加剧时，我的英国亲戚逃往乡村的安全地带，我留在后面。我又一次与家人分开了。我满怀孤寂地面临着战争的恐怖。

最后，在1940年11月，我到了美国。这是一个真正需要感恩的感恩节！重新与我的父母、弟弟和妹妹团圆，加上各种聚集来迎接我的亲戚；享受香味扑鼻的传统的美国宴会食品；……一切的一切都使我的心里充满了天忧无虑的快乐。

14个月后，作为一种感激和爱国的举动，我加入了美国军队。但是政府规定只有成为美国公民以后，才能被派往海外。通常这需要花5年的时间，但在战争期间减少到了一年半。（我在斯帕坦堡成为一名公民、亨利·基辛格也是如此。）

我4年的军队生活有3年是在海外度过的。在这一阶段结束之前，我无需对我未来的职业作太多的考虑。犹太教教士是我们家的传统项目，但是我对追随这种真正的象我父亲和祖父那样的“精神巨人”的足迹忧心忡忡。令人感激的是，

他们都没有给我压力。在我的青少年时代，我动过谋求一个音乐方面的职业的念头。

但是，战争的经力增强并加深我的宗教信仰。我亲眼目睹了那些缺乏宗教知识和个人信仰的犹太战士精神上的迷惑，便考虑负起一个精神向导的角色，引导一群挣扎着的人们，给他们指出方向。

那时，尽管我没有犹太教教士的身份，但是我的宗教训练使我有能力在缺乏犹太教士的情况下主持仪式。在战争末期，我驻扎在德国，帮助在德国的犹太人重建一所犹太教堂。我仍然是兰多中士，可我却越来越向往兰多犹太教教士。

那天晚上，那所小犹太教堂的落成仪式触动了我内心的真正感情和神圣义务。在祈祷中，有美国军人和集中营的幸存者参加了我主持的集会，那是在德国的奥芬巴赫，1945年的一个安息日。在仪式开始的时候，一部《圣经·旧约全书》开头五篇的纸卷和一面蓝白两色旗——它们是在战争爆发期间被一位非犹太人冒着巨大的危险珍藏着的——被送入圣所。我全身一震。就在这个时刻，我决定了我的生活方向。

另一个值得纪念的夜晚也为我的决定的确起过作用。那是一次礼拜五晚上的礼拜仪式。我在没有电的情况下主持仪式。我们，美国军人们，拿着电筒照着小小的祈祷书，坐在黑暗中吟唱古老的祷告词。

在后排，一些集中营的幸存者从仪式一开贴便泣涕不已。外界的黑暗唤起了他们的那些惨痛的记忆。消沉、抑郁深深地萦绕着我的四周。我结束了仪式，谈起犹太史上黑暗政治横行时的许多类似的事件，我竭力想传达同情——那些领导人和他们的人民从来没有失去过光明终将到来的信念。

谈到这里，我举起双臂来展示犹太精神的重新兴起。就在这个时候，电灯大放光明！集会的人群欢呼着激动地站了走来。那齐声的欢庆，使这一巧合成了未来是一个被照亮了的“光明”的新时代象征。

对于我来说，给在纽约的犹太神学院注册处写信，询问上犹太法学博士学校的要求是极为重要的。我收到一个长长的书单条目，还有其它一些有关信息。但是，我仍在海外，退伍后才能入学。

在退伍后的6年时间里，我获得了本科学位和犹太法学博士的身份。我还有了一个妻子。

我在神学院第3年的时候，有人（对他我永远感激不尽）把我推荐给一位在计划去以色列以前希望学习希伯来语的美丽的年轻摄影师。

我想，我从来没有比指导加布里埃拉学经典的希伯来语的时候更为雄辩了。当相互间的吸引成熟为爱情的时候，我劝加布里埃拉推迟以色列之行（结果，推迟了大约20年）。

我们的感情如此强烈，以致于我们都不能忍受等到毕业后结婚。这样，就在我被授任圣职的前几个月，加布里埃拉和我结婚了——13个犹太法学博士，两个领唱人，若干个宾客。我父亲象他在我诫命时的那样，又当了总主持犹太教教士。

不幸的是，我们的蜜月是在极不浪漫的迎考中度过过的，那时我在准备“圣经”、“犹太教法典”、“中世纪文学”，“神学”和“犹太史”的考试。但是，加布里埃拉没有报怨，她利用这个机会丰富自己的知识，了解犹太法学博士的妻子的多方面的义务。

在我受任圣职后的那些年间，我被自己对布道坛的要求耗尽心血。我酷爱讲课，布道，计划创造性的活动，帮助和鼓励我的教徒寻找开创生活的各种途径。责任的重大使我始终忙得不亦乐乎。我的第一个布道坛是在纽约城的都市区，然后在克利夫兰和芝加哥，最后，我们在迈阿密安了家。

尽管加布里埃拉总是分担大范围的社会、宗教和教育的任务，但是一直到我们的第一个孩子出世，我才意识到犹太教教士的义务占据我们的生活、限制我们的个人时间到了什么样的程度。

在频繁的集会中，几乎没有思考和单独反省的时间，只是努力跟上日常的工作。举行教友大会，参加委员会会议，计划宣传节日，准备谈话、讲座、演讲和布道，探望病人，慰问丧亲者，授课，主管从托儿所到大学的课堂。在某一时刻，我为托儿所里一个三岁儿童的“你好，博士”的招呼十分开心；而在另一时刻，我又对一个高呼“向我们证明上帝”的趾高气扬的中学高年级学生的挑战而十分生气。

在接下来的30多年里，我在布道坛上竭力周旋于日常生活中的戏剧性事件之间。这是一部引人入胜的史诗：我参加了大约一千对人的婚礼，主持了大约三千个年青男子和女子的诫命仪式，以及七千个葬礼仪式。

有时在一天之内，心情的波动就有天壤之别。精神向导师帅着从出生到死亡（从投胎入世到步入黄泉），他目睹生活中的快乐和痛苦，贵人和贱民。在许多情况下，上午你在一个男孩的割礼上为L'Chaim（生命）举杯庆祝，下午你替一个痛不欲生的家庭站在墓边诵谈Kaddish（哀悼者的祈祷），晚上你又向一对客光焕发的新娘和新郎祝愿Maza/Tov（好

运)。

你从不知道下一次危机何时爆发。

多年来，我的书房成了大大小小的家庭冲突的调解所，抑或说是绿洲。我洞悉男人、女人和孩子们心曲最深的秘密和骚动。每天，至少有3个小时花在调停、安慰、咨询个人、夫妻和家庭的各种问题上。这些咨询会谈所需要的教育工具和敏感使我意识到，我需要更多的心理学上的训练，才能成为更熟练、更好的咨询者。在这个前提下，我开始了一项研究生的学习计划。多年来，它占据了我的所谓的“休假日”。我上午5点起床，乘最早的班机去塔拉哈西，整个白天都泡在课堂上，在图书馆里做作业。然后乘出租车到机场，乘深夜的班机回迈阿密。

最后，在1973年，为了完成在佛罗里达州立大学获取博士学位的实习要求，我申请了一年的休假。

那时我想，休假也可以作为“精神恢复剂”，确切说是一个我自己这个电池重新充电的机会，一个获得新的展望，制定新的目标的机会。这是一个迟到了的重新评价的阶段，我热烈地欢迎这一变化。

从犹太教教士的紧张的生活到被动的学生生活的转变，少说也是带有戏剧性的。就在前一天我还作为精神向导给大约两千礼拜者讲话，而在最神圣的犹太圣日，我发现自己变成了一个学生，坐在小讲台的对面听课。可以说是当了多年的舵手之后，如今我只是普通的一名听众。这种默默无闻的生活是令人吃惊的，不亚于在陌生的文化环境中不知所措的文化休克。我还必须重新学会过被指定着学习的日常生活，一天的大部分时间上课，阅读课程材料，准备论文、计划研究