

两性与社会丛书
心理与精神分析



可预见的危机

郭莉莉 刘敏雯 等 编译

郑 耘 主 编
陈 红 兵 副主编
北京科学技术出版社

- 两性与社会丛书 •
- 心理与精神分析 •

可预见的危机

郭莉莉 刘敏雯 等 编译

北京科学技术出版社

/

• 两性与社会丛书 •
• 心理与精神分析 •

主编 郑耘 副主编 陈红兵

编委 仲阳 黄少波 周强 甘晓群 雍晨 重蓬 晋明 顺风

可预见的危机

郭莉莉 刘敏雯 孙秀媛 梅丽雯 编译

责任编辑 杨季明

北京科学技术出版社出版
(北京西直门外南路19号)

新华书店首都发行所发行
黄冈县新华印刷总厂印刷

787×1092毫米 32开本 12.625印张 280千字

1989年4月第1版 1989年4月第1次印刷

印数: 1—40,200册

ISBN 7-5304-0551-9/Z·268 定价: 4.30元

目 录

第一部分	人生历程	(1)
第一章	神秘的生活周期.....	(3)
第二章	成年人意料中的危机.....	(13)
第三章	从家中拔根.....	(18)
第二部分	拔根	(25)
第四章	从吃奶到独立.....	(27)
第五章	不撞南墙不回头.....	(35)
第六章	危机丛生的历程.....	(48)
第七章	与人合二为一的渴望.....	(55)
第三部分	尝试中的20岁	(65)
第八章	摆脱过去 开始未来.....	(67)
第九章	天生一对.....	(74)
第十章	男人为何结婚.....	(86)
第十一章	女不如男 男不如马.....	(103)
第十二章	成年男女的秘密.....	(114)
第四部分	而立之年	(139)
第十三章	而立之年的困境.....	(141)
第十四章	夫妻结·独身斑·反弹.....	(168)
第五部分	与众不同	(189)
第十五章	男人的生活模式.....	(191)
第十六章	女人的生活模式.....	(221)

第六部分 关键的十年	(261)
第十七章 人生道路的中途.....	(263)
第十八章 生活在善良人之中.....	(278)
第十九章 妇女到中年.....	(287)
第二十章 不惑之年的磨难.....	(292)
第二十一章 夫妻40岁之骤变.....	(308)
第二十二章 性的菱形变化.....	(336)
第二十三章 摆脱幻想.....	(357)
第二十四章 使生活改观的事物.....	(361)
第二十五章 超脱现实的生活.....	(372)
第七部分 新的生机	(383)
第二十六章 醒悟.....	(385)

第一部分 人生历程

第一章 神秘的生活周期

在事先没有任何预感的情况下，在我30多岁时，也正值我生活最最愉快，事业最最兴旺的阶段，却经历了一场精神上的错乱。

为了完成一个杂志社交给我的采访任务，一天，我正在北爱尔兰同一个男孩子站在阳光下的阳台上聊天。突然一颗飞来的子弹把他的脸打得稀巴烂。“哦！我的上帝！”我一边惊叫着，一边试图在脑海里重新拼凑起他的模样。

阳台下面，英国军队的坦克开进了人群。伞兵猫着腰，抱着冲锋枪从坦克里跳出来，对着我们扫射。

没有脸的孩子倒在我的身上，另一个年岁大一些的男孩被冲锋枪的弹头打中颈部后，晃晃悠悠地也倒在了我身上。“赶快到房子里躲一躲！”我冲着人们大声地喊着。当我们爬上八层楼时，发现所有的房门都从里面插上了。就在这当儿，楼下又传来一个男孩的惨叫：“上帝，我被击中了！”他的叫声，怂恿着我哆哆嗦嗦地跑过阳台。说时迟，那时快，一颗子弹呼啸着落在离我鼻子几尺远的地方。

血腥的大屠杀后，我成为了天主教贫民窟中几千个在劫人员中的一分子。市内的一切出口都被封锁了，等待是唯一的办法。我们等英国人来挨门挨户地搜查。

我向收留我的那家女主人问道：“如果当兵的来了，向我们开火，你怎么办？”“我就趴下。”她回答说。

另外一个女人在打电话，向对方证实被击中的人数。这

时的我决定给情人打个电话，求他念些咒语，让危险快快离去。

“喂，你怎么样？”话筒里传来的声音轻松得令人吃惊。

“我还活着。”“不错，文章弄得怎么样了？”“我险些送命，今天这里有13人被杀。”“CBS正在报道此事，称它为‘血腥的星期日’。”“喂，你能大点声说吗？”

“这事儿还没完，一个14岁孩子的母亲刚刚被坦克撞倒。”

——“听着，你不必往前线跑。你的任务是采访爱尔兰妇女，你就跟着女人们。别乱跑，懂吗？我的心肝！”

挂上电话，我的头就开始发木，头皮发紧。我知道，现在唯一被救的希望已经破灭。世界是冷漠的。当我加入到避难人的行列中时，我的心不由得颤抖起来：我是多么的孤独，没有人能救我，没有人会永远不离开我。

以后，头痛的毛病持续了一年。

回到家后，我始终写不出那篇文章。眼看交稿日期来到，我只得凑合一篇。从那以后，我的脾气变得糟糕透了，整日和周闾的人大吵大闹，打走了和我共同生活四年的男朋友，解雇了我的秘书，失去了我的管家，孤身一人带着女儿消磨时光。

待春天来临时，我几乎变成了另外一个人。过去为了采访任务，我奔波于世界各地，疲惫时就靠咖啡因和尼古丁支撑着写稿。而如今它们对我都无效了。

一种东西闯入我的脑海，抓住我的魂魄，它大声喊到：“你的前半生已经过去，你不是还想要一个家，再生一个孩子吗？”还没等我回答，它又问道：“你还想为世界做贡献吗？你不是还想讲演、著书、赚钱吗？你还没有真正地生

活，但你已经35岁了。

当人一踏入40岁左右的中年时，就会产生离生命终结已不太远的感觉。假如前半生过得比较平静的话，那么对后半生的生活就要重新进行规划。

在正常的情况下，如果没有突如其来事件的发生，这些与中年生活有关的问题会慢慢地暴露出来。但当意外事件一下子出现在人们面前时，那就会令人不知所措。

对于我来说，目睹爱尔兰那一场大屠杀的经历，无疑使我的中年人的问题一下子白热化了。而6个月后我最喜欢的—只爱鸟突然死去的事使我的精神再次受挫。我怎么连只鸟都养不活？由于管家的出走，使我对今后的生活感到渺茫。

我的女儿摩拉暂时由她的父亲抚养，这是在协议上说好的。但不知为什么，我想她想得发疯，几乎失去了控制能力。

当我一踏上飞往迈阿密的飞机上时，内心紧张得无法吃东西。我刚吃下的治感冒和镇静的药又开始在胃里打起仗来。

住进旅馆后，本应开始工作，但我却一动也不想动。那时的我，不仅不能记录电话消息，就连该给哪家杂志写哪篇文章也想不起来了。由于两种药物的反应，致使我头昏，胃疼得像匹脱缰的野马在胸中乱撞。

我的房间在21层。透过玻璃窗能鸟瞰比斯克尼湾。我走向了阳台。这晚恰巧是月蚀。在病态的恍惚中，我对着月亮出神。心想：就是这星球，也在宇宙中不同势力的相互干扰下时隐时现。一时间我想随它飞去，随它漂浮。我与不随和的父亲，受了伤的丈夫和找不着的朋友一起被活埋的幻觉又浮

现出来了。渐渐地这些幻觉又与那血肉模糊的爱尔兰孩子的头混为一体。整个晚上，我就是在这恍惚中度过的。

第二天我给两位大夫打了电话，他们对我述说的不良反应都证实是药物的化学反应，这种反应要持续几天。

为了尽快地解脱痛苦，我使用了老法子：用笔写出我的烦恼。写作对我而言，一直是了解自己的工具。正好我带着一个特别想写的小说素材。这是10年前迈阿密医院的一位医生对我讲的：

从前有一位60多岁的女人，她婚后一直同丈夫住在第五街的旅馆里，长期过着舒适安逸的生活。此人反应敏锐，精力非凡。后来她的丈夫突然死去，于是她的生活就没了着落。她决定搬到南方的嫂嫂家里去过日子。然而她的嫂嫂的脾气很不好，使她忍气吞声地过了一段时间。

就在地将要离开她嫂嫂家的头天晚上，朋友们还对她的坚强性格给予了大大的赞扬。可第二天早上当朋友们来为她送行时，却发现她穿着内衣横躺在厕所的地板上，神志昏迷。朋友们立即把她送往医院。当医生还未检查出病因来时，这位寡妇却醒了。人们突然发现她的眼睛深深地凹陷着，漂亮的发型凌乱不堪，那可怕的样子几乎让人快认不出来了。她吱吱唔唔地回答不出极简单的问题。几小时后，她变成了连话也说不清的老态龙钟的人。

以上的故事我一个字也写不出来。

于是，我决定看电视。当我走过电视机去捡一个金属皮带时，电视机里发出哧哧的响声。我的眼前，突然出现了幻觉，由恶魔似的色彩块组成一幅幅的图案……我的脑子快要爆炸了。我慢慢地蹲下，想摸着家俱的腿蹭到卧室里去，可该死的四肢就是不听使唤。

北爱尔兰的经历可以令人理解。因为现实中的荷枪实弹着实在威胁着我的生命。而现在的威胁却来自内心。它，陌生、可怕，难以形容而又不能视而不见。可怕的幻觉紧紧地抓住我的神经，使我到了将要崩溃的边缘。

我们每个人在35~45岁之间都会面临这些中年时要遇到的问题。一般说来，也许没有任何事件来标志它们的出现。但是，早早晚晚你必须面对这一事实，即：你会死的。要学会接受它，从而使自己能平静地活着。可那死亡的念头第一次来临的时候，最令人恐惧。有什么办法能够驱逐恐惧吗？我认为有三：

一是打开灯。灯光能够驱走魔鬼。

二是求援。强者的干预会使恐惧消失。

三是“自立”能力。人到中年的主要任务是：摒弃一切安全感，赤裸“孤零”地立足于世界上，重新担起对自己的责任。

人在一生中要经历许多次危机或者说是转折。当我采访了很多后人后，发现人们经历的转折是那样地相象，那样地有规律，而且发生在同一年龄的人身上。

18岁到50岁是人一生中的中心阶段。如果对这一阶段的心理和生理的变化有所深刻了解的话，就会使我们顺利走完这段人生之路。

直到最近，精神分析学家和社会学家一谈到成年人的生活，总是谈问题，而不是从变化和预测的角度去分析。持弗洛伊德观点的认为：一个人的性格在5岁时就基本形成了。然而这对一个已经达到事业上的目标而又不被人赏识的男人来说，又有何意义呢？他把自己的困境归罪于他的妻子，他的工作和周围的环境。冲破束缚的念头充斥了他的头脑。他遇

到了一个很有意思的女人。她的工作领域成了诱惑他逃脱禁锢的诱饵。一但这些都到了手，老戏又会重演。于是他又厌烦了。这一次他逃避的办法是回家。对于丈夫的异常行为，许多妻子只能莫名其妙地将其视为“丈夫的疯狂行为”。没有人告诉她们：中年人时常出现的心态不平衡是可以预见的。

下面我再讲一位多丽丝太太的故事：在她婚后的15年里，她的丈夫从来不让她去参加工作上的应酬。但有一天晚上，她丈夫兴奋地说，他已被列为公司最高职位的主要候选人了。“听着”，他说：“下个星期将要退休的总裁要请我们去出席一个晚宴。”“不得了，我已经多年没有同大人物们一起吃饭了。我能谈什么呀？”“唉，亲爱的，你溜几眼上个星期的报纸就行了。”

象完成任务似的，多丽丝阅读了四期一周的新闻综述。晚上睡觉前又记住了一个阿拉伯领导人的名字。

参加宴会的都是些头面人物。而坐在她旁边的正是那位公司的总裁。她虽然在精神上有些紧张，但她还是侃侃而谈。她谈城市使用太阳能的问题，谈贺勃特关于第三世界民主的哲学等等。谈着谈着，她发现旁边的宾客都在聚精会神地听她讲话。于是她越谈越起劲，又连续谈了5分钟。总裁对她的讲话表示很赞赏，目光也舍不得移到别处了。

当她谦逊地低下头时，她才发现自己已经不自觉地抢占男人们的位置有好一会儿了。

这个故事旨在告诉人们：青年期后的生活不是一成不变的。相反地，变化不仅可能而且可以预测。如果否认这些变化就会压抑自己的成长。

一种新的关于成年人生活的理论向旧的理论提出质疑。那就是人的性格在一生中不是一成不变的。

莎士比亚在《随你心愿》一剧中早就告诉人们：人的一生要经历七个阶段。早于莎翁好多世纪的印度教经中也描述了4个鲜明的阶段，即：学生时期；成家立业时期；隐退时期和最后时期。

历史上第一个把生活看成一个分阶段的循环体的心理学家是爱尔斯·富兰科·布朗斯维克。20世纪30年代的维也纳，学术空气非常浓厚。她把自己的真知灼见带给了加州博克利大学的理论家。她是沟通心理学和社会学的先驱者。她收集了四百多人包括维多利亚女皇、约翰·洛克希勒、凯诺瓦、珍妮、林德、托尔斯泰及歌德等人的传记，从外部影响和主观经验两个角度来研究他们的生平。布朗斯维克的结论是每个人的一生都要经历界限分明的5个阶段。后来的埃里克·埃里克森又将其理论作了进一步的发展。他编撰的《幼年时代和社会》一书的发表，使生活循环理论为世人所知。他把人生发展的各个阶段勾划出一幅图表。危机标志着每一个阶段。危机预示着灾难，但也是个转折点。在这个关键的时期里，既有日益增长的威胁又有潜在能力高涨。在危机面前的成功与失败决定着你将是前进还是后退。不管怎么说，危机会使你的生活进行重新组合。

埃里克森只用了几段文字论述了成人发展的三个阶段，指出每个阶段中人们所面临的主要问题。对这个问题处理好坏决定着人们发展的成功与失败。成人发展的三个阶段的顺序是：第一是建立亲密的关系；第二是进行创造；第三是完善自己。

1973年我参加了一个关于中年人生活中正常危机的学术讨论会。当时汉特大学的礼堂里挤满了面带疑惑但又充满了希望的人。他们中间有来寻求答案的，有离过两次婚的，有

被遗弃的中年女人，也有正处于中年期的男人。他们都知道自己所经历的危机中有哪些是属于正常的。

一位来自耶鲁大学的社会心理学教授丹尼尔·莱文森讲述18岁到47岁的男人生活的情形。他和他的研究小组对40名从事各行各业的男人们进行了7年的调查研究。研究结果表明：就象儿童和青少年的发展遵循一定的基本规律一样，成人发展也分几个时期。在每个时期内不仅有其特定的任务，而且还会有许多的变化。根据莱文森的大量统计中证明：没有一个系统可以维持七八年以上。科学再一次证实了大众中的传说。

虽然对成年人发展的研究还处于萌芽阶段，但我发现在哈佛、勃克利、芝加哥和加州的洛杉矶大学，对成人发展的研究层出不穷。其中令人惊奇的是联合性的研究几乎没有。

我为本书制定了三个主要目标：第一是在外界事物的缠绕下，捕捉人们内心的变化；第二是比较男女发展的节奏；第三是研究夫妻之间可以预见的危机。

一对夫妇中如果年龄相仿，但在发展阶段中却不一定同步。例如：20多岁的男子正处在自信心高涨时期。而处在这个年龄的已婚女人却常常失去自信；可当过了30岁的男人想安定下来时，女人又开始跃跃欲试；到了40岁，当男子感到自己象站在悬崖上，力量、梦想和权力都慢慢从他脚下溜走时，而她的妻子却野心勃勃地想去攀登她自己的高山。

由于男女的不同步，一些读者会觉得我把同情更多地给予了女人。这是我发觉女人在前半生比男人更多地忍受着内心的矛盾和外部的限制。可后半生，这种情况会好转。

我写的《困惑的三十来岁》的文章在杂志上发表后，引起强烈的反映。有几百个人写信告诉我：“你在写我呢！”

这一次成功的尝试，使我更有信心从事于这方面的研究了。

我对115个真人真事进行了认真的调查。具体作法是我先协助他们各自写出自己的小传，然后再对夫妇两个同时采访。这些采访为研究个人心理提供了不少的好材料。

我所选择的研究对象，都是美国社会的“定调人”。他们健康，富于进取心。有的已经打入或者正在打入中产阶级，尽管其中某些人出身于贫民窟。我选择这样一类人的出发点是：

1. 这些人是美国社会价值的体现者，是新生活方式的输出者。丹尼尔·亚克尤克的研究结果表明：一般对性、家庭、工作和生活的新观点首先是在中产阶级普及后才为劳动阶级的年青人所效法。

2. 这些人均受过良好的教育，因此他们在生活的道路上，选择的机会最多，而遇到的障碍最少。他们既不象生来就富有的上层阶级那样囿于传统，享有特权，但也不象劳动阶级那样贫苦。

书中所提及的人的年龄均为18~55岁。他们中有律师、医生、高级经理、中级经理、政治家、学生、从事科学研究或艺术的专业人员、做小生意的买卖人以及那些成就极高的贤妻良母式的女人。

虽然他们中的大多数人生长在小城镇，但后来多数移居到纽约、洛杉矶、华盛顿、芝加哥和波士顿等城市。其中一大半人离过婚，三分之一人信奉新教，三分之二信奉天主教和犹太教。

通过和这些人的广泛接触，我发现他们很乐意直接了当地暴露分析自己的问题、希望和感情上的冲突。每个人的成长

都不是一帆风顺的，不仅要克服由外界而来的种种障碍，而且还要不断地同自身所产生的种种矛盾作斗争。在这个世界上活得越久就越能找到生活中的共性。日积月累，我把众多的被采访人的生活片断慢慢地组成了一支完整的曲子，并从中寻找出规律。在此我想引用威勒·卡瑟的一句话：“世界上只不过有两种或三种人的故事，它们不断地重复自己，那么有意思，那么不谋而合。”