

# 转变

(美) 威廉·布里奇斯 (William Bridges) 著  
袁容 王华伟 殷红娇 译



影响人类进步的50部励志经典之一



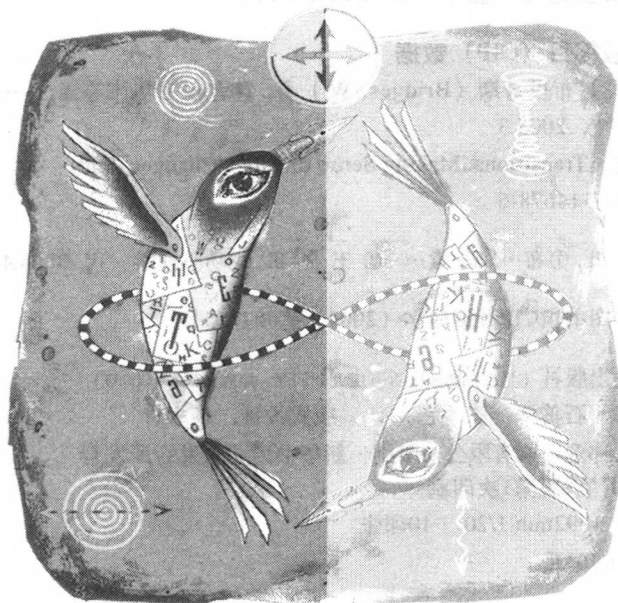
机械工业出版社  
China Machine Press

*Transitions*  
*Making Sense of Life's Changes (2nd)*

# 转变

(原书第2版)

(美) 威廉·布里奇斯 (William Bridges) 著  
袁容 王华伟 殷红娇 译



机械工业出版社  
China Machine Press

William Bridges. Transitions: Making Sense of Life's Changes. (2nd)

Copyright © 2004 by Perseus Books Publishing, L. L. C.

Simplified Chinese Translation Copyright © 2004 by China Machine Press.

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Perseus Books Publishing, L. L. C.授权机械工业出版社在全球独家出版发行。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。

**版权所有, 侵权必究。**

**本书法律顾问 北京市展达律师事务所**

**本书版权登记号: 图字: 01-2004-2612**

### **图书在版编目(CIP)数据**

转变/ (美) 布里奇斯 (Bridges, W.) 著. 袁容, 王华伟等译. -北京: 机械工业出版社, 2005.3

书名原文: Transitions: Making Sense of Life's Changes (2nd)

ISBN 7-111-14678-6

I. 转… II. ①布… ②袁… ③王… III. 成功心理学 IV. B848.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2004) 第057715号

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: 石美华 王 艺 版式设计: 刘永青

北京诚信伟业印刷有限公司印刷·新华书店北京发行所发行

2005年3月第1版第1次印刷

787 mm × 1092mm 1/20 · 10印张

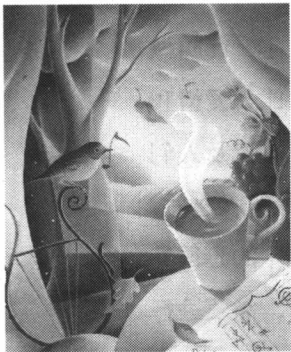
定 价: 26.80 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

本社购书热线: (010) 68326294

投稿热线: (010) 88379007

## 第二版作者序



现在距本书最初出版已经有25年了，在这一段时间里，我个人也经历了许许多多当初无法预料的转变。在1979年以前，我曾经是一名教师。而在经历了转变之后，我开始了新的职业生涯，来帮助其他人应对生命中的转变，而这本书正是我新的事业的开始。

在本书面世之初，我并没有想到它会受到读者如此热烈的欢迎。在大多数人心里，转变是一个很抽象的概念，既不可见，又不可触摸，我担心一本探讨这种问题的书无法吸引更多的读者。但是现在，25年过去了，这本书总共印刷了41次，销售了五十多万册，并且在市场上仍然很受欢迎。这真是个奇迹！同样令人惊奇的是，尽管这本书已经重印了这么多次，而我又格外留心观察，可却从来没有在什么人的书架上看到过它。从和读者的谈话中我得知，很多人都珍藏着这本书，一旦生活中发生重大的转变，他们就会重新翻开它。他们还把它推荐给朋友；有时候，他们的朋友拿



走了这本书，却再也没有归还；有的是保存着以备下一个转变到来时随时翻阅；有的则是又借给了其他人。所以，我们根本无法确知究竟有多少人读过这本书。

然而，我对于本书第一版并不完全满意。书中原来有一章叫做“爱情与工作”，在有些方面，我觉得论述得还不够深入，比如爱情和工作会以怎样的方式给人们带来转变，而且第一版根本没有论及人们面对转变的态度将会影响到他们的婚姻和事业。在这本书出版之后，我又做过许多不同类型的工作，希望能有机会将自己这些年的心得补充进书中。在第一版中，对于有些问题的阐述还不够清晰，需要进行更深入的探讨。

本书最初出版的时候，我还只有四十多岁。可现在，我已过了70岁，对于人生也有了一些不同的看法。伴随年龄增长而来的转变使我的思想发生了很大的变化，这种情况年轻的时候也有，不过随着年纪越大，岁月刻下的痕迹就会越明显。我对于人们时下给“退休”所做的种种崭新构想很有兴趣。不过，就连那些赋予“退休”以全新含义的人们，也常常将退休看做是一种变化，而不是转变。

对此，我觉得自己也负有一定的责任。因为在第一版当中，我并没有将变化和转变之间的区别阐释清楚。在当今社会里，人们总是将变化和转变混为一谈，以为转变不过是变化的另一种说法。事实并非如此。你搬到一座新的城市，换了一个新工作，你的孩子出生了，或者是你的父亲死了，这些都是变化。你们换了一个经理，或者是你的公司刚刚宣布清偿了所有债务，这些也不过是你工作上的一次变动。

换句话说来说，变化是外在的。而转变，则是心理上发生的变化。

转变不是某个具体的事件，它是你为了适应生命中发生的外在变化而进行的心理调整，包括确定未来的前进方向和对自我的重新定义。没有转变，变化的意义就相当于整理了一下储藏室，变换了一下各种东西的摆放位置。如果变化并没有导致转变的发生，那它就毫无意义，因为它没有带来内在的深刻变化。尽管不清楚变化和转变这两个词语的区别何在，但可以肯定的是，在当今社会里，人们常常谈论的是变化，却很少有人关注转变。不幸的是，令我们措手不及、麻烦连连的，恰恰就是转变。

人们总希望能为各种意外事件做好准备，例如退休之前，先要攒够足够的养老金，找一座喜欢的城市定居，预先培养一些新的兴趣爱好。但是，现实总和人们想像的不一样。在那些探讨退休的文章中，作者根本没有谈及转变包含的三个阶段，就连谈到为了应对外部的变化，应该怎样来完成内在转变的都很少。

和我们不同的是，有一些原始部落，他们给予转变以极大的关注。在转变过程当中，现代人往往手足无措，而原始部落的人们却能够应对自如。原始部落一般都有自己的独特仪式（我们称之为“转变仪式”），来帮助人们度过转变时期，开启新的生命篇章。对于生命各个时期都会发生怎样的转变，他们具有清醒的认识，这使他们在不同的阶段都能做好相应的准备。生活在现代文明中的人却不具备这种意识，就像我们从来都不会注意自然界的季节更替一样。在我们看来，只有天气的冷暖，气候的干燥或潮湿，才有意义，因为它们有助于我们衡量出日照的长短和气温的升降。可是与此同时，我们忽略了自然界中更宽阔和谐的生命图景。



原始部落的人们对于转变抱有与季节更替一样的观念。对于季节的变换，原始部落的人们会在不同的时间举行不同的仪式，告诉人们冬至到了，从这一天开始白天将会变短，或是旧的一年已经结束，新年来临了。当然，现代人也有冬至和新年，不过在這些日子里我们不过是举行一次聚会，或者是在电视机前看上一整天的足球。我们庆祝新年的方式，并不会让我们真正体验到：旧的一年正在逝去，新的一年正在来临。

换句话说，原始部落正是以转变仪式这种富于戏剧化的形式，将转变的整个过程表现出来的：旧的事物解体死去，新的事物诞生出来。通过转变仪式，人们逐渐认识了转变，知道了在转变发生时应该如何应对。你可能希望我们的文明社会也能如此，但那只能是希望。在原始部落自然而然就会获得的一切，我们却必须得通过有意识的学习和个人的努力才能完成。

在这本书出版伊始，我曾经有一个梦想，那就是有一天我能开创出一个全新的行业。我甚至为这种行业起了一个名字：接生。这个名字来源于一个希腊单词：midwife（接生婆）。**接生**，就我的理解来说，它的原始含义很适合于我想要从事的工作。因为这项工作就其本质来说，就是帮助人们在转变的痛苦过程中经历死亡，获得新生。有成百上千的人都要弄清转变的含义，但很少有人想到转变其实就是重生。（一定有人会说，死亡？新生？这真是太可怕了。难道你没有什么技巧可以帮助人们应对换工作、离婚、年近不惑或者其他类似的变化吗？如果有关于这方面的行动手册也行啊。）

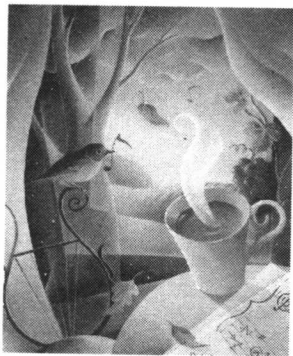
鉴于人们都把转变看得如此表面化和简单，我所幻想的行业于是

没能出现。不过，在当时，我还是完成了一项个人的转变——首先，写作了这本书。继而又开始帮助个人和一些团体来渡过转变时期，并在此过程中，将转变带来的破坏性降至最小，同时挖掘出转变所带来的机遇。现在，我已经七十多岁了，又到了一个需要重生的年龄。而你正在经历的转变也将给你带去新生。

祝你在转变的路途中，一路平安！

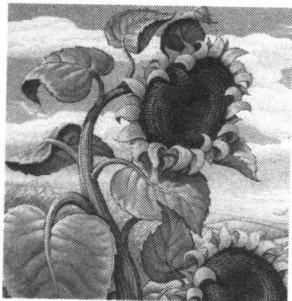


## 致谢

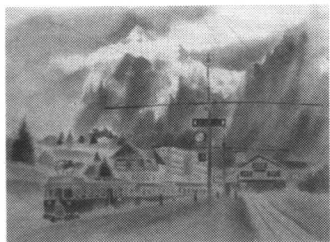


这本书是对我私人经历的一次回顾。在我的生命中发生过许多意想不到的转变，我最初的想法就是要找出它们的意义。于是，我开始着手写这本早就应该写的书。因此在这里，我要感谢那些帮助我渡过转变时期的人。

为了列出那些曾经帮助过我的人的名字，我翻出了通讯录。我应该感谢的人实在太多了。不过，我最想感谢四位朋友，是他们以不同的方式帮助我探寻到转变的意义之所在。在这个过程中几次关键时刻，詹姆斯·英格布雷森都给予了我支持；约翰·利维是我的患难之交；玛丽·梅瑞的支持使我对自己充满了信心；我还特别要感谢一个人，那就是蒙迪·布里奇斯，她始终提醒我、激励我。我把这本书献给她。



## 目 录



### 第二版作者序

### 致谢

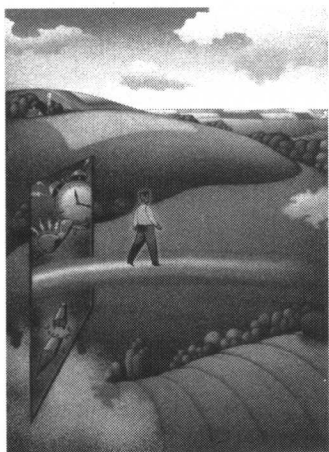
## 第一部分 转变的需要 1

- 第1章 身处转变之中 7
- 第2章 生命中的转变时期 25
- 第3章 婚姻和转变 55
- 第4章 工作生活中的转变 77

## 第二部分 转变的过程 99

- 第5章 结束 105
- 第6章 过渡时期 133
- 第7章 崭新的开始 157

## 尾声 177



# 第一 部分

## 转变的需要

特洛伊的九座城池，每一座都建在从前城池的废墟之上。它们跨越了千年的历史，从石器时期直到古罗马时代。公元79年，庞贝古城在维苏威火山的一次喷发中被摧毁……死者的灵魂在古老的城池里游荡。不过更多的时候，死去的人们安眠于地下，后人在包含着祖先希望的碎石瓦砾中重新建造起巍峨的宫殿。而在美国，相较旧世界而言，新大陆近乎一片空白，人们又总是在快速地迁徙，因此美国的考古学只能停留在肤浅的表面。美国文化的独特产物是废弃的城市，而不是被埋葬的城池。在被耗尽之前，早已先被废弃，这就是典型的美国遗迹。

——丹尼尔 J. 布尔斯廷

《美国人：建国的历程》

(*The Americans: The National Experience*)

美国人总是处在转变之中。在旧世界（欧洲、亚洲、非洲），人们的家族历史开始于定居；而在新大陆，家族的发展史却发端于移民。早期移民们虽然登上了新大陆的海岸，但并不代表他们完成了从昔日旧生活到今日新生活的转变。他们从一个地方搬到另一个地方，从一个工作换到另一个工作，总是在飘泊。他们深信美好的事物就存在于地平线的那一端，在这种信念的驱使下，他们过着一种变化频繁的生活。来自欧洲的游客经常会指出这一点，而美国的繁荣又恰恰有赖于此，这常令他们感到万分的惊奇。艾莱克斯·德·托克维尔<sup>①</sup>，一位很了不起的法国学生，他非常喜欢美国式的生活。在1831年的日记里，他这样写道：

美国人生长在一片迥异于旧世界的天空之下，他们总是置身于不断变换的场景当中，四周是不可抵挡的洪流，推动着他们不断地向前。美国人不可能把自己长久地拴在某种特定的事物上面，他们习惯于变化和结束，并且把那看做是人生的一种自然状态。他们需要变化，更确切地说，是他们喜欢变化。不稳定对于他们而言不是灾难，恰恰相反，它会给他们带来奇迹。

艾莱克斯·德·托克维尔这段话至少说对了美国故事的一半——只是外在的一半。因为从实际情况看，转变的经历并不是总那么令人

---

<sup>①</sup> 艾莱克斯·德·托克维尔（Alexis de Tocqueville, 1805—1859）法国历史学家、哲学家、古典自由主义思想家，以研究法国旧制度及19世纪前期美国民主制度而闻名。著有《美国的民主》，此书成为美国今昔相比时的基础资料。——译者注

舒服。就像瑞普·凡·温克尔<sup>①</sup>一样，无数美国人被来自生命中不同阶段的转变惊醒。老瑞普，众所周知是被美酒迷醉了，所以他还有一个可以勉强塞责的借口。但是对于那些把转变看做是一种自我提升的途径的人来说，转变历程就太令他们困惑了。著名的美国作家亨利·华兹华斯·朗费罗，在五十多岁时回到了自己的老家——缅因州的波特兰，在那儿他写下了一首诗叫做《变》，诗的开头是这样的：

在城镇的郊外

曾经矗立着里程碑的地方

现在 有一个人正在低头冥想

流逝的岁月

已洗去了他年轻的容颜

在黑暗神秘的丛林之中

我凝望着树冠的阴影

改变的究竟是它？还是我？

哦！古老的橡树又绽放出了嫩绿的新芽！

而那些曾经和我一起林中漫步的朋友啊，

---

① 瑞普·凡·温克尔，美国著名作家华盛顿·欧文的短篇故事《瑞普大梦》中的主人公。瑞普饮了一位老人的酒后，头昏脑胀，两眼发眩，不知不觉之中睡着了。一睡就是20年。醒后回到自己的村子里，发现村子里没有一个熟人，连他所惧怕的太太也已离开了人世。其故事情节类似于中国的古典小说《枕中记》和《南柯太守传》。——译者注

已经变得日渐疏远。

就像灌木丛隔开了树木，

绵绵的岁月也横亘在我们的心间！

现在距亨利·华兹华斯·朗费罗写下那首诗已经有一百二十多年了，美国人生活变化的节奏也在越来越快。正如埃尔文·托福勒在《未来的冲击》(Future Shock)里所写道的：“变化如雪崩一般降临到每个人的头上，人们惊呆了，根本来不及做好准备。”（现在离埃尔文·托福勒写下这段话已经又过去了十来年，他的论述本身可能也已过时。）

但是让人们感到迷失的不仅仅是急速变化的生活。更重要的是，现在的美国人已经丧失了从前的古老信念，他们不再相信转变会给他们带来梦想中的一切。如果在空中飘飘荡荡，无所依傍——那是人们身处转变中时常常会有状态——能让人们看到一个更美好的未来的话，那么这种状态还是可以忍耐的。可是如果这种状态最终不能将人们带向一个更加崇高的目标，或者为人们带来更好的生活，那一切可就太令人痛苦了。

另外，转变历程本身也在发生着变化。处在婚姻或者工作的转变当中，你会感到尤其痛苦，因为生活突然间变得天翻地覆，前路未卜。就好像我们从河这边的码头出发到对岸去，可是走到河中央的时候，却发现原先看到的对岸根本就不存在（当我们回头看自己刚刚离开的码头时，它却正在坍塌下来，最后消失在水流之中）。美国人总是陷在各种环境、关系和身份的不断变化之中，他们无法拥有天长地久，

只能在变化之中努力抓住一点儿暂时可以把握的东西。

人们可能会想，在作家和咨询顾问那里，这个问题一定早就获得解决了吧。事实并非如此。如果你去图书馆查一下“转变”（transition）这个词的索引，可能会发现从“转换体系”（transition systems）到“翻译”（translation）的所有词条——但是就是没有关于转变的内容。当然，诸如“职业变化”、“离婚”、“丧亡”等这些人生特定的转折阶段，在图书馆中都能找到相关的条目，但却没有任何一本书阐述转变的共性，也即它所隐含着的内在过程。

诚然，有些关于成年人的畅销书，它们肯定了成年时期存在的困境：也即而立之年的困境或中年危机。可是这些书根本无法为人们提供真正的指导。它们多少都糅进了一些理想主义的色彩，就像订制的服装一样通体合适，令人满意，但是却无助于人们更加清醒地认识转变。

摆脱旧的生活状态是一个艰难的过程，而过渡时期又令人困惑痛苦。帮助人们度过困难时期，踏上新的人生征程，是我写作本书的主旨。本书吸收了时下流行的有关成年人发展理论的研究成果，为人们在转变发生时进行思索提供了一些新的方法。所有的人生变化都有其独特的节奏，本书为人们分析生命自身发展的年表提供了一个工具。撇开个人变化的特殊性不谈，本书清晰地阐释了转变的内在过程，及其对工作和家庭生活造成的影响。最后，它还在帮助人们更主动地完成转变方面提供了具体的指导方法。

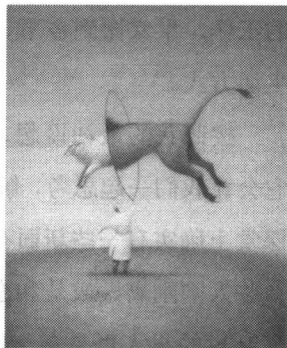
本书不仅仅是一本讲解如何应对转变的手册，它基于个人发展的理论，认为转变是人生发展的一个自然过程，其间充满了困惑，需要



人们不断地根据各种变化对自己重新定位。转变标志着成长过程中的一个个转折点。在自然界，成长的过程包括周期性的加速和变化：事物有一度发展很慢，似乎没有任何变化，但突然间蛋壳破裂了，枝头鲜花绽放，蝌蚪的尾巴消失了，树叶凋落，小鸟换了羽毛，冬眠开始了。这种现象贯穿于自然界始终，我们人类的情况也是这样。尽管和动植物世界相比，人类世界的转变迹象并不明显，但转变过程的原理却是相同的。转变是自我更新的自然过程。

“你是谁？”毛毛虫问。  
“我……眼下，我也不知道我自己究竟是谁了，先生。”爱丽丝很害羞地说，“不过今天起床时，我还知道我是谁的，可是从那时起，我已经变化过很多次了。”

——（英国）刘易斯·卡罗尔  
《爱丽丝漫游仙境记》  
(*Alice's Adventures in Wonderland*)



转变开始于结束

## 第 1 章

# 身处转变之中

我最初对转变这个话题感兴趣是在20世纪70年代早期，当时我正在经历一些内在和外在的艰难转变。其中一个变化是我离开了教师行业，但很快我又在教课了，那个课程叫做“身处转变”。规律一：身处转变时期，你会发现自己在以新的方式从事着原来的活动。听我讲课的25位成年人都处于各种各样的困惑和危机中。和众多遭遇到生命中困境的人们相比，我原来不过是沧海之一粟。那时，我已经放弃了原来