

自我的智慧

哈佛大学 格兰特幸福公式 研究

[美] 乔治·范伦特 (George E. Vaillant) 著

张 洁 宋欣欣 童 俊 译

缪绍疆 审校

心灵是自己的地方，它本身能够把天堂变成地狱，把地狱变成天堂。

The
WISDOM
of the
EGO



世界图书出版公司

自我的智慧

哈佛大学 格兰特幸福公式 研究

The WISDOM of the EGO

[美] 乔治·范伦特 (George E. Vaillant) 著

张 洁 宋欣欣 童 俊 译

缪绍疆 审校

世界图书出版公司

北京·广州·上海·西安

图书在版编目 (CIP) 数据

自我的智慧：哈佛大学格兰特幸福公式研究 / (美) 乔治·范伦特 (George E. Vaillant) 著；张洁，宋欣欣，童俊译. —北京：世界图书出版公司北京公司，2016.5

书名原文：The Wisdom of the Ego

ISBN 978-7-5192-1385-5

I. ①自… II. ①乔… ②张… ③宋… ④童… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第111601号

THE WISDOM OF THE EGO

By George E. Vaillant

Copyright ©1993 by the President and Fellows of Harvard College

Published by arrangement with Harvard University Press

through Bardon-Chinese Media Agency

Simplified Chinese translation edition copyright©2016

by BEIJING WORLD PUBLISHING CORPORATION

All rights reserved.

著 者：[美] 乔治·范伦特
译 者：张 洁 宋欣欣 童 俊
策划编辑：曹 文
责任编辑：曹 文

出版发行：世界图书出版公司北京公司
地 址：北京市东城区朝内大街137号
邮 编：100010
电 话：010-64038355 (发行) 64015580 (客服) 64033507 (总编室)
网 址：<http://www.wpcbj.com.cn>
销 售：新华书店
印 刷：北京博图彩色印刷有限公司
开 本：787 mm × 1092 mm 1/16
印 张：27
字 数：400千
版 次：2016年9月第1版 2016年9月第1次印刷
版权登记：01-2014-3453
定 价：68.00元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题，请与本公司联系调换)

推荐序

期待美好生活

心理治疗一直有着两方面的期待，一方面是试图去理解人的心灵，将每个人当作一个独特的个体，去理解人性的细微之处、探索人性的深度和可能性，另一方面则试图进入科学的殿堂，得到科学共同体的承认。这二者往往有着很强的张力，20世纪50年代，英国人斯诺（C. P. Snow）就在《两种文化》中提到科技与人文正被割裂为两种文化，科技和人文知识分子正在分化为两个言语不通、社会关怀和价值判断迥异的群体。2009年，卡甘（J. Kagan）论述的是“三种文化”，对自然科学、社会科学和人文三大学术领域进行了更加深入、细致的区分，其中，他给心理学家的定位是社会科学家。这大概是个既要两头都要讨好，却两头都不讨好的尴尬位置。

在更早的时候，雅斯贝尔斯也提出了“解释的心理学”和“理解的心理学”的区分，在现代心理治疗的一百多年历史里，这种张力一直存在，推动着临床理论家和实践家不断反思其固有位置。

心理治疗有着科学根据，21世纪被称为脑科学的世纪，神经科学和脑研究近年的很多研究为心理治疗的很多理论假设和操作技术提供了支持，也有很多高等级的循证医学证据表明心理治疗的有效性。但心理治疗的临床操作又是非常的艺术，是一种基于科学的艺术。心理治疗不是匠人的活，不是喜剧演员的表演，也不是巫师的超自然仪式，是综合利用病人带来的信息及

动力，让他发生积极的改变。它必须因人而异。看每一个病人，都是投其所好，投桃报李，使用个别化的原则，量体裁衣。

本书有着很好的科学性基础，同时以几十个真实的人生故事来佐证这种科学性。作者范伦特（George Eman Vaillant）是美国著名的精神病学家和心理治疗学家，他是哈佛项目——成人发展研究（the Study of Adult Development）的主要领导者。这个项目是一个持续的前瞻性研究，也是本书的科学性基石。我们同济大学团队翻译了范伦特的继任者瓦尔丁格（Robert Waldinger）的一个TED-X演讲（什么是美好生活——哈佛75年研究报告），在微信公众号上发布，半年间已超过700万人观看，这个数字也表明了中国人对美好生活的期待。在这个TED-X演讲里，瓦尔丁格聚焦于所有人都关心的“什么是美好人生？”这个问题，用两个长达75年的纵向随访研究的成果，强调构成美好生活的最重要因素并非富有、成功，而是良好的身心健康及温暖、和谐、亲密的人际关系。

在哈佛成人研究的75年间，他们追踪了724位男性，年复一年，询问那些受访者的工作、家庭生活和健康状况。这724位男性来自两个样本，即268位哈佛学生样本和456位核心城市样本，后者的社会经济阶层和前者相比要低得多。范伦特还选取了90位特曼女性样本，试图来讨论性别对于心理健康的影响。范伦特认为，在这三个样本的追踪研究中可以发现一个共同的成人发展路径，即首先是掌握亲密的任务，然后是职业巩固任务，最后是繁衍的任务。他认为在整体上这些任务必须按顺序掌握，因为它们依次要求自我达到越来越复杂的整合水平。范伦特通过一些统计分析得出结论：在大多数情况下，如果一个人没有先达成亲密，那么他在工作领域是很难成功的；而除非个体首先在职业上取得成功，否则很难成为一名导师并且带着繁衍性的关心去成就他人。

这类似中国人所说的先成家后立业，因为职业巩固的内在要求是满足、承诺、补偿和胜任感，这需要个体首先能够学会建立亲密关系，用范伦特的话说就是以一种双方都能享受的方式使个体与另一个人互相分享自我。这种

要求更多在于内心，而非外在现实。

范伦特有着积极的信念，他相信通常所说的青春期危机、中年危机、老年危机都只是发展的副产品。他认为，这种发展危机不可避免的假设是没有根据的，在成年生活可以通过内化所爱和爱我们的人来让自我变得成熟。在他的三个样本群体中，大约只各有10%的成员在成年生活的大部分时间里没有掌握这三个任务中的任何一个。范伦特在书中举了很多真实例子，有发展成功的，也有发展失败的，有些是发展开始成功而后停滞的，也有停滞到四五十岁后重新开始发展的。他给读者提供了不同的样板，读者可以在这些例子中看到自己及自己的可能。这就是他所说的自我的智慧，他认为自我的本质就是努力掌握、整合以及赋予经验以意义。

我于2011年受瓦尔丁格的邀请，在其研究所做高级访问学者四周，曾与退休后还常来工作的范伦特有过愉快的交谈。我认真研究了一位受试的卷宗，两大摞文档夹大概七八公斤重。可惜，我只从1941年看到1967年的随访资料就得回国了。行前忍不住要瓦尔丁格“剧透”一下，这位直到45岁还混得不怎么好的哈佛精英后来如何？他告诉我说，该人后来成为著名的剧作家！许多好莱坞电影都与其有关。

作为和人类心灵一起工作的人，作为一个临床工作者，范伦特还需要回答一个问题——疯狂的意义，是否精神疾病会带来更多创造力，是否精神方面的某些问题反而会带来灵感。这是大众的流行想法，如尼采、梵·高、伍尔夫、荷尔德林、海明威……这个名单可以列出一长串。本书的后半部分，范伦特通过对四位具有创造性的人物进行描述（弗洛伦斯·南丁格尔、西尔维娅·普拉斯、安娜·弗洛伊德、尤金·奥尼尔），从而给出他的见解：创造力需要的不仅是冲突，内在的痛苦绝不是创造力所必要或有效的因素，精神错乱与创造力之间也没有明确的联系。

某种意义上，范伦特的这本著作是量化研究和质性研究的结合，二者要进行有机结合是一件非常困难的事情。二者的本体论存在巨大差异，一方面是要寻找规律，进行解释，另一方面则是要探索未知，进行理解。就量化研

究而言，范伦特的方法主要是对前瞻性研究进行数据处理，以及回访，这里的很多变量是人为进行设定的，统计处理也是较早的方式。就质性研究而言，范伦特还是潜在设定了美好生活的标准，即适应社会，对于这一点，也是见仁见智的。

这些争议的复杂性正如人类心灵的复杂性一样，每个治疗师、每个个体在其中找到自己的位置，通过自我的智慧找到。按照作家余华的说法，中国人在近四十年的剧烈社会变迁里走完了西方四百年的路程。在这个过程中，中国人的价值观被撕裂、被重整。范伦特的这本著作并不完美，但它是非常好的参照。范伦特认为成熟和抱持环境的内化发生在成年，而不是童年。他的父亲是著名的人类学家，在他11岁时自杀身亡，年仅44岁。范伦特现在已有82岁（2016），他以自己的生活证明了自我修复的可能，美好生活的可能！

赵旭东

同济大学医学院教授、博导

世界精神病学学会跨文化分会理事

德中心理治疗研究院中方主席

中国精神科医师协会常委

序言

心灵是自己的地方，它本身
能够把天堂变成地狱，把地狱变成天堂。

——约翰·弥尔顿《失乐园》

生命中常有无法承受之时。有时，现实让我们难以忍受，这时，大脑会用一些技巧来帮助我们渡过这些难关，比如歪曲内部现实和外部现实，旁人可能会指责我们的否认、自我欺骗，甚至不诚实。但是，这些心理防御创造性地重构了冲突的内容，使我们能够应付这些冲突并得以幸存。这种心理防御——就像躯体免疫系统一样——通过一系列的幻想来过滤痛苦，完成自我保护。

通常，这种理智和情感的不诚实是健康、成熟且富有创造力的。这种防御性的自我欺骗反映了自我进行的最佳努力，一种基于大脑整合性的最佳努力，以应对可能会压倒我们的各种生活事件。同样重要的是，这种自我欺骗会在我们的一生中不断演变发展，延续到成年，并不会止于童年。一些青少年适应不良的防御可以演变为成熟的美德。这种心理炼金术有助于我们理解为什么一些具有心理弹性的个体，在早年经历虐待和不利因素的影响之后，仍能够成为对社会有贡献的人。简而言之，自我的防御可以是创造性的、健康的、安抚性的、有应对力的。然而，如果我们只是防御的旁观者——而不是运用者，就常常会震惊它们是多么的奇异。

六十年前，心理学家沃尔特·B. 坎农（Walter B. Cannon）写了一本里程

碑式的书，《身体的智慧》（*The Wisdom of the Body*），其中他描述了一种隐匿的消化道对悲痛的反应。^①他明确证实，我们身体的交感和副交感神经系统通过检查和平衡来维持身体的内稳态（homeostasis）——他用这个词来描述身体的平和状态。研究中，坎农采用了当时的一种新技术，X光影像，来监测这种迄今仍然不可见的生理过程。仿效坎农，我将本书命名为《自我的智慧》（*The Wisdom of the Ego*），因为我相信人类心灵中对悲痛的不可见反应——由自我发展出来的防御——就像他所尽力阐释的自主神经系统一样，对健康来说是治愈性的、必要的。

和坎农一样，我采用一项新兴的科学技术——前瞻性研究，来收集人类生活的记录资料。我从成人发展研究（the study of adult development）中提取证据，这是一项对大样本人群从青少年期到成年期持续进行的追踪研究。这种纵向研究有助于实现自我防御治愈性力量的可视化。此外，数百名被试丰富的生活资料提供了统计学的支持，使我们能够更全面地认识个体生活。由于对自我的适应性自我欺骗（adaptive self-deceptions）与人类创造力的关系问题也很感兴趣，因此，我也调查了一些具有创造性的艺术家的生平经历。

本书中，我穿插了三条线索。第一条线索是大脑的（自我的）自我欺骗和否认的模式，有时这被称为防御机制。按皮亚杰的说法，对这些防御的调度部署反映了成年人为了顺应（accommodate）生活所做出的努力。人们运用自我防御机制改变了对内部和外部现实的知觉，就如催眠一样。这些防御和认知的一些方面形成了妥协，可能会使人们极大地缩减对本能愿望的觉察，或极度坚持本能愿望的对立面，或阻碍自己对他人的道德感或认知。我会提供一些证据来证明，个体对防御的运用能对自身的心理健康起关键性作用。

第二条线索是对创造力——一种人类特有的能力，即带给这个世界以前没有的东西——的审视。这种创造能力看似与自我的炼金术般的力量紧密交

① W. B. Cannon. *The Wisdom of the Body* (New York: Norton, 1932).

织，在混乱和悲痛中建立秩序和意义。这种创造能力可以使悲痛被一种难以理解的嗜好所缓和，它能够使自我欺骗作为美德而非罪恶存在。在皮亚杰的术语中，创造力反映了我们如何同化（assimilate）生活，如何接纳、支配并与他人分享生活。我们如何体验生活，如何倾吐内心，这都是创造力。

本书的第三条线索，是对成人发展的认识。对不同个体一生的研究使我们从横断面上重新认识了成人发展。这使我们看到人是如何生根发芽、开花结果，如何破茧成蝶的。这使我们了解到个体的亲密能力如何使承诺成为可能，而承诺正是一份满意的职业认同感的必需，进而，职业满足又使繁衍性照顾能力成为可能。它也使我们认识到男性和女性都保持着这种从爱到工作再到照顾关心的发展顺序。

更重要的是，对个体一生的前瞻性研究显示出成人的心理弹性及持续的成熟化。弗洛伊德认为，生命的头五年决定了未来一生，这种观点令人失去希望。本书中我所引用的证据将让我们重燃希望。成人发展研究的资料显示，心理健康和防御选择不是静止的。防御选择可以在整个成年期不断发展，能把让人讨厌的沙粒转化为珍珠。而且，防御选择也并不取决于社会阶层、教育程度或性别。

现代精神分析认为，自我（ego）具备人类大脑的适应和执行功能，包括思维的整合、掌控能力、对内部和外部现实的理解能力。或者用弗洛伊德的话来说，“我们已经形成了这种观点，每个个体的精神过程中都有一种内聚性组织，我们称之为他的自我（ego）”。^①“自我”一词强调思维的整合能力，以顺应和同化这个世界。

一方面，人格的发展和成熟发生于个体与其所处的社会环境的交互过程中。另一方面，就像约翰·弥尔顿告诫我们的，经验不是大脑（和内心）发生了什么，而是大脑（和内心）如何应对经验。大脑如何处理这些经验，是

① S. Freud, *The Ego and the Id* (1923), in *Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud* (hereinafter abbreviated SE), ed. and trans. James Strachey (London: Hogarth Press and Institute of Psychoanalysis, 1953-1964), 24 vols., 19:17.

自我发展的核心内容。

我们习惯性地认为，自我发展发生于童年期。发展心理学家罗伯特·凯根（Robert Kegan）描述了他对一名幼儿自我发展的观察：“在另一个场合，她是如此真诚地着迷于一种令人惊讶的亲密活动——这种有意义的活动——令人十分触动。”凯根强调，这种发展是社会性的：“我们生存和发展依赖于我们赢得他人关注的能力。”^① 为了发展，孩子需要一位慈爱的照料者，一位能够为孩子创造一个唐纳德·温尼科特（D.W. Winnicott）称为“抱持性环境”（holding environment）的照料者——即能够为孩子提供稳固、安全的环境，使其自体得以成熟和发展。实际上，照料者的爱会逐渐留存于孩子的内心，促进其自我发展、自我欺骗的能力，能把生活中的灰暗时刻转化为黄金，而不是转变成自我损害的歪曲和幻想。

但本书并不是在讨论关于孩子的内容。尽管凯根表达了一种担忧，因为青少年和成人没有那么经常“表现出这种令人触动的和自然的方式”，他认为这可能仅仅因为成人“不太能够看得见这些方式究竟意义何在”。^② 本书是关于成人的，即那些几乎终其一生在关注和重复相似的脆弱且亲密活动的人。本书是关于成年男性和女性挣扎着学会如何爱、如何获得价值，学会探寻生活的意义、在混乱中建立秩序，也常常会在不经意间发现如何创造前所未有的事物。他们的生活故事提供了一个又一个案例来证明，成熟和抱持环境的内化发生在成年，而不是童年。

最后，问心无愧地说，我主张在倒掉“洗澡水”的同时，保留精神分析这个“婴儿”。^③ 我希望提醒读者，我们不仅有大脑皮层，也有边缘系统，大脑无法与心灵分隔开。本书旨在消除一些认知革命中的过度部分，即精神病学医疗化的过度部分和一直所说的“脑的十年”（decade of the brain）中的过度部分。霍华德·加德纳（Howard Gardner）在他的认知革命简史中，

① R. Kegan, *The Evolving Self* (Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 1982), pp. 16, 17.

② 同上，p. 17.

③ 出自英语谚语：“不要在倒洗澡水时，连婴儿一起倒掉。”——译者注

提到认知科学家慎重决定剔除一些“可能对认知科学无关紧要的因素。这些因素包括情感因素或情绪的影响、历史文化因素的作用，以及出现特定行为或想法的背景作用等”。^①《自我的智慧》记录了我研究上述内容所付出的努力。

对人类生活的前瞻性研究让我们能够深刻认识心理体验，在大量男性和女性样本组中探索其相似及差异性。用精神病学家约翰·内米亚（John Nemiah）的话说，“很多人很难接受心理动力概念的有效性，不是因为他们缺乏认知能力来理解理论，而是他们不能或不愿去看到这些理论所依据的临床事实。那些反对心理动力理论的人，拒绝将主观的心理体验作为值得严肃对待和研究的现象，进而他们不能看到或不愿允许自己看到”。^②本书引用的对众多个体长期前瞻性研究的资料，呈现了那些主观的人类心理体验。这对最顽固的经验论者来说，也是显而易见的。

整本书中，我会指出发生在现实和记忆中的过去之间、在艺术家的生活和其创作之间、在当下现实和对其认知之间的歪曲。我旨在使隐藏的能够被看到，将弗洛伊德式人文学者所狭隘把持的潜意识概念恢复到弗洛伊德和让内在最初时候提到的动力学位置，使自然科学家能够再次理解这一概念。是时候把自我及其防御视为心理生理现实的一方面，而不只是精神分析信徒的论调了。

① H. Gardner, *The Mind's New Science* (New York: Basic Books, 1985), p. 6.

② J. Nemiah, "Reflections of an Aging Educator: A Tale of Two Residents" (Teacher of the Year Award Address presented to the Association of Academic Psychiatry, Seattle, 1990).

第一章 为什么要推崇人类的自我意识..... 001

自我不只是为了适应和心理统合。它的智慧也包括防御、成人发展和创造力。自我发展的终极任务是智慧、关心和正义的融合，以及一种顾及他人的需要、权利和过往经历的能力，就如同我们留意自身的这些方面一样。这些自我的任务不仅包括对亲密关系的把握、对导师的认同，还有比较的能力、承受矛盾和冲突的能力。自我使我们能够区分哪些是必须全力以赴去改变的，哪些是必须坦然接受的。

第二章 关于一些概念..... 025

理解防御的相关概念不仅可以让我们理解对压力的适应过程，也为我们提供了一种非编码的方式，去解读人类看似荒谬离奇的行为。

第三章 日常生活中的自我欺骗..... 075

心理学家罗伯特·怀特在1952年写道：“我们对于环境如何塑造人了解颇多，这些知识很重要；对于人如何塑造环境我们却知之甚少，而

这些知识同样重要。”

在这一章中，我将提供六个自我欺骗或者重新建构环境的例子。我还将介绍创造性和成人发展两个主题，这两个主题和防御一起构成了自我的智慧。

第四章 必要问题..... 099

聪明的读者在思考不同的适应风格时，最常提出的问题包括：

- (1) 有多少种防御？
- (2) 如何识别一种防御？
- (3) 能否有目的地使用防御或者教他人使用更具适应性的防御？
- (4) 防御何时是一个症状，何时是适应性的？有些否认或自我欺骗比另一些更健康吗？
- (5) 有些防御仅限于特定的环境、情感或关系吗？有些防御具有性别、文化或历史时期的特别性吗？
- (6) 每一种人格类型都使用一种独特的防御吗？
- (7) 不使用防御时，我们如何应对？换句话说，当一种防御成为有意识的，是什么替代了它？
- (8) 打破防御对治疗有益吗？
- 如果是这样，那你如何告诉人们他们正在使用防御？
- (9) 防御风格是不可改变的，还是随时间而变化的？成人的发展会影响防御的选择吗？

这份清单并没有穷尽所有可能的问题，但对于一个章节来讲已经足够长了。

第五章 我们如何证明防御的存在？..... 123

有三个问题是必须回答的。第一个是：能够在私密的精神分析设置之外可靠地识别防御吗？第二个是：我们潜意识的压力管理方式真的有影响吗？我们的心灵改变内部和外部现实的方式，会影响身体健康吗？第三个问题是：能够证明防御的成熟是独立于环境之外而不是又一个社会阶层的产物吗？

我结合了三个已经进行了50~70年的纵向研究来回答前面提出的三

个问题。

哈佛大学成人发展研究由三个研究组成，两个基于哈佛大学，一个基于斯坦福大学。它包括三个群体，每个群体都分别被研究了超过半个世纪：大学样本，出生于1920年前后；核心城市样本，出生于1930年前后；特曼样本，出生于1910年前后。

第六章 自我及成人发展 149

34岁的列夫·托尔斯泰伯爵克服了他长久以来对亲密关系的厌恶，与索尼娅·贝尔斯坠入爱河。他们的婚姻持续四十年，并且有十三个孩子，以及莱福特所说的“永无止境的责任”。

托尔斯泰写道，“如果有人告诉我，应该写一本书来证明我对所有社会问题的看法是绝对正确的，我不会在这上面花费两个小时；但是如果有人告诉我，我所写的东西在二十年后会被现在的孩子们长大后阅读，他们在看书的时候会哭会笑并且因此更加热爱生活，那么我将投入全部的生命和力量。”

他的繁衍比他的语言更有说服力。

第七章 生活史 185

如果一个人不沿着前一章中所描述的螺旋式阶梯往上爬会怎样？

本章及下一章将阐明为了使成长和创造成为可能，自我必须掌握的力量。

自我的智慧不是简单地与掌握冲突有关，而更是与生活有关。用简·洛文杰的话说，“努力掌握、整合及赋予经验意义不是很多自我功能中的一项，而是自我的本质。”

第八章 自我与创造性 217

在陀思妥耶夫斯基丰富的人格中，有四个方面可能需要区分：创造性的艺术家、神经症患者、道德家和罪人……在令人困惑的复杂性中，如何发现自己的方式？在这个创造性艺术家面前，分析师不得不缴械投降。

第九章 西尔维娅·普拉斯：创造力和精神病性防御 249

同一个人内心中的世界，是全黑的，也是全白的。

阿尔伯特·爱因斯坦、詹姆斯·乔伊斯和伯特兰·罗素，三位人类创造性的巨匠，都有精神分裂的孩子。或许是巧合，或许不是。无论如何，在普拉斯的生活中，她既是创作者，又是疯女人。和她相比，她的父亲奥托·普拉斯是冷酷的，站在黑板旁边的他完全被人遗忘，即使他是世界级的蜜蜂专家。是他写诗的“疯”女儿令他、他的蜜蜂和他的女儿不朽。我们没有证据显示奥托·普拉斯教授是一位启发性的老师，但不管怎样，通过一位传记作家的视角，西尔维娅被视为“史密斯学院英语系曾经拥有的最出色的两三位导师之一”。另外，在未来几十年的课堂上，学生们会继续学习她的《爱丽儿》诗集。个中原因与疯狂只有些许相关，更多则是缘于她光芒四射的自我之智慧。

第十章 安娜·弗洛伊德：成熟防御 273

如果说安娜·弗洛伊德的一生折射出了她的爱的战果、持续的声望、胜利和创造性的攻击，那么她的一生也是建立在痛苦之上的，就像我们会经常联想到的那些富有创造力的艺术家们一样。在她36岁时，她向一个朋友坦白说，在她的童年时代，“我总是去找那些不爱理我的小孩，而这在过去和现在总是对我起着同样的作用，就好像我总是透过别

人的眼光来看待自己，而我在他们眼中就像在我自己眼中一样一钱不值。不过，现在一切差不多都好了，因为我已经看清了”。

第十一章 尤金·奥尼尔：防御的成熟..... 297

不成熟防御通过允许一个人侵入他人的骨髓以发挥作用。与此相比，成熟防御则是诚实的、道德的，拥有一种安全、较少侵入性的亲密关系。成熟防御的使用者有着诚实和道德，骗子和罪人有着侵入我们的内心世界、唤醒我们最古老渴望的能力，只有艺术家能够结合二者。

一句话诠释奥尼尔：痛苦的孤独，即为真相，有着意味深长的美。

第十二章 不利因素、心理弹性和成熟防御..... 321

生活总会令人感到出其不意。有时，不可预知的结果是悲剧性的：充满希望的青春在监狱里终结，或者被毒品摧毁；慈爱的、脆弱的母亲因为白血病失去了唯一的孩子。这类情景中，我们从未知的事物中收获甚少。众所周知，蛋壳先生（Humpty Dumpty）会从墙上摔下来，碎裂的——永远——无法修复。

另一类无法预知的结果则意味深长：一个生活中有着不利因素的年轻人获得充满爱的、创造性的成功；一个“缺少机会的”孩子成为一个快乐健康的成人。曾经一度碎裂的蛋壳先生在十年——或者四十年之后变得完整，从他们身上我们能获得很多启发。

第十三章 自我如何变得成熟？..... 367

自我如何学会点石成金呢？约瑟夫·康拉德做出充满苦涩的预言，“可悲的人啊，在青春年少时没有学会用心期待，真心热爱，相信生活”，成熟的自我功能又如何抵消它呢？我相信，自我可以在