

ONCE UPON A MIDLIFE
CLASSIC STORIES AND MYTHIC TALES TO
ILLUMINATE THE MIDDLE YEARS

大人心理童话

[美] 艾伦·B. 知念 / 著
郭菀玲 / 译

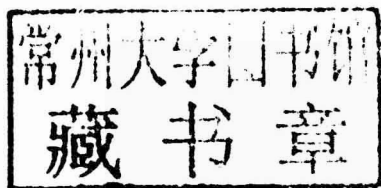


GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS
广西师范大学出版社

ONCE UPON A MIDLIFE
CLASSIC STORIES AND MYTHIC TALES TO
ILLUMINATE THE MIDDLE YEARS

大人心理童话

[美] 艾伦·B. 知念 / 著
郭苑玲 / 译



大人心理童话
Daren Xinli Tonghua

出品人：柳 漾
编辑总监：周 英
编辑顾问：杨家盛
项目主管：冒海燕
责任编辑：徐 婷
责任美编：潘丽芬
封面插画：李志宇
责任技编：李春林

Once Upon a Midlife: Classic Stories and Mythic Tales to Illuminate the Middle Years
Text Copyright © 2003 by Allan B. Chinen
Simplified Chinese edition copyright © 2017 by Guangxi Normal University Press Group Co., Ltd.
All rights reserved.
译本授权：台湾晨星出版有限公司
著作权合同登记号桂图登字：20-2015-143 号

图书在版编目（CIP）数据

大人心理童话 / （美）艾伦·B.知念著；郭菟玲译.
桂林：广西师范大学出版社，2017.5
（魔法象·阅读学园）
书名原文：Once Upon a Midlife: Classic Stories and Mythic Tales to Illuminate the Middle Years
ISBN 978-7-5495-9588-4

I. ①大… II. ①艾…②郭… III. ①心理学—普及读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2017）第 050159 号

广西师范大学出版社出版发行

（广西桂林市中华路 22 号 邮政编码：541001）
网址：<http://www.bbtpress.com>

出版人：张艺兵

全国新华书店经销

北京盛通印刷股份有限公司印刷

（北京经济技术开发区经海三路 18 号 邮政编码：100176）

开本：880 mm × 1 240 mm 1/32

印张：10.125 字数：210 千字

2017 年 5 月第 1 版 2017 年 5 月第 1 次印刷

定价：49.80 元

如发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。

中文版前言

这本书叫作《大人心理童话》。虽然说，提到童话，我们总是会不由自主地想到孩子，而提到关于成长的心理学——发展心理学来，我们也首先会想到孩子，可是我们很少会关注到大人们的世界，而这本书正是从中年人的视角出发，用一种类似童话的方法，颇有趣味地向我们展示了大人们心中的世界。作者所讲述的故事，仿佛在告诉我们，一个孩子是怎样看着周遭的世界按照成人的逻辑来展开的，也非常确切地向我们揭示出成年人内心发展的秘密。

发展心理学早就不止于儿童与青少年了。20世纪80年代著名的发展心理学家保罗·巴尔特斯（Paul B. Baltes）提出：在人毕生发展的过程中，个体的发展轨迹并非是一条单纯递增或是递减的直线，而是始终存在一种“得与失之间动态平衡”（gain and loss dynamics）的状态。换句话说，我们总是面对着这样一种情况：伴随着成长，我们的身体或是心理有些东西似乎不如以前了，但同时又有某些能力与之伴随着

发展起来；任何的增强与衰弱，都会以这种交替伴随的平衡状态来展现，而这种平衡状态在中年人身上体现得最是淋漓尽致。从童年到中年，随着年龄的增长，伴随着各种能力的丧失，如《消失的魔力》中描述的那样，中年人可能在生活上因为种种原因而过得不如意；或者像《渔夫与美人鱼》的故事所描述的，他们的家庭生活也会出现这样那样的问题；但同时他们也在不断获得新的能力，如《聪明的答案》《当上国王的太太》就表现了中年人随着生活阅历的增加，获得了年轻人所没有的智慧；或者如《泄密之洞》中的樵夫一样，他们面对问题时更加从容，用更加幽默的方式解决了生活中的大问题。这种平衡正是中年的魅力所在，它意味着我们有无限的可能。

中年人处在人生发展的似乎十分稳定的阶段，虽然在这稳定之下是种种细微的变化，他们也不再像少年人一般血气方刚，但面对生活，他们更有耐心，能够用柔软的手段去合理地利用一切条件来达成自己的目标。中年人的智慧，也是这本书中童话故事的一个鲜明的主题。很多心理学的研究都发现，中年人的辩证思维（dialectical thinking）能力最强，这种人生智慧是他们的宝藏。例如《命运》这个故事中，当哥哥得知自己的命运之后，他不是一味地蛮干对抗命运，而是巧妙地顺从命运，最终改变命运，这值得我们细细品味。

除此之外，与儿童不同，步入中年意味着更多的责任，这种责任既包括事业上的，也包括家庭的，甚至是对下一代的责任。这种责任是中年人前进的动力，但有时也可能成为他们的障碍。荣格（Jung）是第一个提出中年危机概念的学者，他指出中年人的各种责任导致他们

的内心矛盾重重，产生焦虑、紧张等情绪。而这种危机如果长期存在，就会使个体身心发展出现问题，本书中很多故事从不同的角度描绘了这样的问题。例如《鲁特琴手》中国王对妻子的怀疑，《会死的国王》中国王对死亡的恐惧，各种责任所导致的压力在中年期集中爆发了出来，最终可能成为压垮骆驼的最后一根稻草。当然，作为童话，最终的结局还是皆大欢喜。就如前文所说，这些责任反过来也会促进中年人更好地成长。有关中年发展的理论中，埃里克森（Erikson）提出了中年期的一个至关重要的任务——传承（generativity），这一点在《不想死的男人》中被很好地表现了出来，故事中神仙告诉富翁，好好教养小孩，抚养他们长大成人，这样你就不会怕死了。很多中年人正是通过传承任务的实现成功摆脱了中年压力，并最终实现精神永存（immortality）。

人在一生中无可回避，但最不愿直面的问题——死亡，也会在中年期凸显出来。在度过了儿童期的自我神话阶段之后，中年人开始发觉并面对来自死亡的威胁，而这种威胁也会从此伴随他们进入老年期。与我们的印象不同的是，在各年龄段中，死亡焦虑（death anxiety）最高的阶段并非老年，而是中年。因此人们会在这一阶段，采用各种不同的方法来对抗来自死亡的威胁，缓解这种生命中最终极的焦虑。本书中关于这方面的故事收录了不少，例如《会死的国王》和《不想死的男人》。故事中的大人们尝试着用不同的方法来应对死亡的威胁，有人采用的是反向思维的方法，有人则是通过抚育后代的方式。无论这些方法有用与否，在故事背后体现出来的都是中年人对生命的承担

与热爱，还有他们的柔韧、坚强与智慧。希望读者们在会心一笑之余，也会对自己的生命有所体悟。

中年的旅程美妙而漫长，中年期经历的事件也更加丰富多彩，我这里就不一一列举了，留给读者去慢慢体会。还是要感谢广西师范大学出版社魔法象童书馆将这么好的一本书带给读者，让大家对自己（或将来的自己）有更好的了解。

张昕

（北京大学心理与认知科学学院副教授）

英文版前言

阅读这部作品是一场飨宴。过去 15 年间，我不仅遍览了这一领域的大部分研究文献和书籍，自己也为之撰写了一部著作。一再重温那些同中年相关的观点，常常令我审美疲劳。坦率地说，在阅读这部作品之前，我并不指望获得一番愉快的体验。没想到读过之后，我竟然惊喜不已。

艾伦·知念以一篇篇亘古流传的“中年童话”——关于人生后半段的童话——为材料，打造了自己对于现代中年心理的诠释。在此之前，我从未听闻过所谓中年童话，这是被作者明确地同青少年童话（主人公们“从此过上幸福的生活”）与老年童话区别开的一类故事。知念或许并非这是这一分类的首创者，但他无疑为这一领域其他研究者和作者们已经阐述过的现象提供了一个丰富多彩的范例之源。他对这一知识体系的清晰洞见可谓一项令人喜闻乐见的贡献。

中年阶段太重要，太个人化，因此无法为受制于研究方法的学者

所穷尽。此外，中年期也太过棱角分明，无法容身于理论家们粗略划分的大类——他们指望用一两个原理解释一切，仿佛从性别角色入手来探讨死亡或解放便能包治百病。

本书最令我惊讶之处在于作者以日本、中国、埃及、俄罗斯和印度的中年童话及美洲印第安人的传说为例，阐述荣格的阿尼玛 / 阿尼姆斯等宽泛概念的做法，还有其对当代男女接受罗夏墨迹测验（Rorschach Inkblot test）所做的解读。在这位技艺精湛的精神科医师兼著者的笔下，这些故事被转变成一幅幅心理图画：概念是画框，研究详情是凸显不同颜色和形状、引发种种不同反应的细节。在中年研究领域混迹多年，我还从未领略过如此绚丽动人的中年画卷。

本书的意义在于帮助我们发现和体会种种不可或缺的中年现象。书中荟萃了这一领域大量的研究论述、专业病例和学者言论，它们连接着当代和那些跨越无尽时空，通过童话故事存续至今的其他文化。这位集万象于一书的作者本人也在经历中年演变，他和病人们一边在诊室里通力协作，一边探索这些童话里的奇境异界。在此过程中，真实的病人和中年童话里的角色在一个虚幻缥缈但具有特殊实在性的现实中融为一体，难辨彼此。

这种研究方法没有预设一个明确而过于限定的语境，对于揭示种种扑朔迷离却切实存在的中年现象可谓理想的工具。这些现象可以是内在经历过的，可以是潜移默化形成的，也可以是幡然醒悟或洞悉了真理。中年意味着同某种自我保持接触，它长伴左右，却易形变相、支离破碎、不被认可。本书使读者得以洞见这些现象，同时又免于美

国的文化规范或年龄常模中暗含的行为准则之扰。书中的内容不会让中年读者阅过之后，冷不丁抛给配偶一句：“瞧，你早就该这么做了。”

尽管如此，本书还是拥有人人得以受益的内容，因为这些世界各地单纯质朴的中年童话确实暗含着真知灼见。

罗杰·古尔德 (Roger Gould)

[医学博士，著有《转变》(*Transformations*) 一书]

(陈宇飞 译)

鸣谢

正如树枝需要强健的树干和深深的树根提供支撑一样，本书的问世也离不开众人的鼓励和智慧。我要特别感谢这些人：感谢杰克·齐普斯和大卫·古特曼慷慨而有益的评论；感谢格洛丽亚·格雷格的深情厚谊和真知灼见；感谢那些与我在治疗过程中通力合作的男人和女人，他们多年来一直是我的老师；感谢弗洛伦斯·欧文为我指明回家之路和人生意义。

最重要的是，我还要感谢那些把多个世纪以来的中年故事保留至今的故事讲述者，以及让这些隐藏的宝藏重见天日的运气、命运、天意和魔力。

目录

初版序言 / 1

再版序言 / 13

Part 1 安定的生活

7 精灵与鞋匠 (德国童话) / 21
消失的魔力 / 23

2 神奇的钱袋 (韩国童话) / 33
中年人的年少梦想 / 36

3 渔夫与美人鱼 (威尔士童话) / 41
保住魔力 / 43

Part 2 人生的转折

4 孀妻偕夫 (波斯童话) / 55
角色互换 / 61

5 妻子成为国王 (中国维吾尔族童话) / 75
中年女性的解放 / 84

6 鲁特琴手 (俄罗斯童话) / 101
过渡 / 104

Part 3 共同的危机

7 会死的国王 (中国童话) / 121
中年之死 / 123

8 不想死的男人(日本童话)/131
死亡与内在旅程/134

9 命运(克罗地亚童话)/145
命运与中年/150

10 天定姻缘(印度童话)/159
智慧与命运/165

Part 4 和解与重生

11 聪明的答案(俄罗斯童话)/177
实用的智慧/179

12 所罗门的忠告(意大利童话)/189
邪恶的挑战/192

13 泄密之洞(日本童话)/205
见识与幽默/209

14 众怒难平(摩洛哥童话)/219
受难与治疗/222

15 正骨师(日本童话)/235
新生与冥界/238

16 黄金树(印度的犹太童话)/249
生命之泉/255

结语：中年旅程/273

参考文献/283

初版序言

这是一类我们耳熟能详的故事，从《灰姑娘》到《白雪公主》，它们的情节都如出一辙：年轻的男女主人公邂逅彼此，坠入爱河，然后战胜强敌，喜结连理，从此过上幸福的生活。我们在儿时第一次听到它们，年少时希望它们美梦成真，后来却发现它们日渐单薄，到中年时通常已经消磨殆尽。

本书的内容就和接下来的剧情有关，也就是王子谢顶，公主有了中年危机时发生的事情。在书中收录的世界各地的童话故事里，我们可以看到男男女女在家庭和工作的繁重需要之间疲于奔命，同自我怀疑和幻灭感苦苦角力，最终拨云见日，发现人生深层的新意义。

这些中年童话与《睡美人》或《大拇指汤姆》等更为人熟知的故事迥然有别，后者是青少年童话，关注的是儿童或少年，反映了年轻人的心理；而中年童话则滥觞于青少年童话结束的地方，因而对那些挣扎于中年旅程之中的男人、女人具有惊人的启发意义。

成人的童话？

成人可以从童话里汲取教益，这个观点在今天看来或许有些匪夷所思。毕竟，童话可是小孩子的专属呀。然而，它却是不争的事实。很久很久以前——这可不是童话的开篇——童话是由成年人讲给成年人听的故事，它们表达的是成人的愿望、恐惧和智慧，而不是儿童的。童话是一件正儿八经的事情，它用资讯、趣闻和评论来激励听众思考人生，作用相当于今日社会的报纸和电视。^[1]

杰克·齐普斯（Jack Zipes）在《格林兄弟》（*The Brothers Grimm*）中指出，童话故事受众直到最近几个世纪才转移到儿童身上。随着识字率越来越高，科技日益成熟，成人开始对民间故事产生鄙夷之情。这些故事似乎可以满足村夫小儿，却糊弄不了受过教育的成年人。尽管如此，童话故事仍然非常重要，不可能永远归于遗忘。所以即便在今天，许多成年人仍在偷偷阅读童话，以免遭到取笑。玛利亚·塔塔尔（Maria Tatar）在《真实的格林童话》（*The Hard Facts of the Grimm's Fairy Tales*）中指出，萧伯纳和 C.S. 刘易斯等大名鼎鼎的作家一直对自己喜爱童话的事情保密，直到中年时才公之于众。

童话故事恒久魅力在一条古老的哈西德派格言中得到了概括：予人事实和思想，能启人心智；讲个故事，则能触及灵魂。杰出的心

[1] 波提海默的论文集（Bottigheimer, *Fairy Tales and Society: Illusion, Allusion and Paradigm*, Philadelphia: University of Pennsylvania Press, R., ed.1986）阐述了童话对于成年人的重要意义。库兰德（Courlander and George, *The Cow-Tail Switch and Other West African Stories*, New York: Henry Holt and Co, 1978）和亚伯拉罕斯（Abrahams, *African Folktales*, New York: Pantheon, 1983）也提供了绝佳的范例。

理学家杰罗姆·布鲁纳 (Jerome Bruner) 在他的著作《真实的心灵, 可能的世界》(*Actual Minds, Possible Worlds*) 中用现代语言诠释了这一古老智慧。他认为思维存在两种基本模式: 其一是科学型, 以逻辑和线性为特点, 是商业、工作和解决问题的语言; 其二是叙述型, 也就是以戏剧、神话、文学和童话作为载体, 也是人类灵魂的精髓。另一位认知心理学家吉塞拉·拉伯非-费弗 (Gisela Labouvie-Vief) 的描述更诗意, 她把这两种思维模式称为逻各斯 (logos) 和米索斯 (mythos)。两者在希腊语中都表示“言说的语词”, 但前者指用于解释、计算和策划的语言, 后者指故事、戏剧和梦中的语言。无论故事有着怎样的名称, 它们都能触及人类灵魂, 解开无意识的神秘面纱。

童话为成人提供了一条连接无意识的通途, 这一点对中年而言尤其重要, 因为人到中年会因担忧各种现实而失去内省能力。童话故事用招牌式的咒语开辟出这条直通无意识的捷径, 提醒听者暂时放下固有观念和理性思维。欧洲童话的开篇往往是“很久很久以前”, 阿拉伯故事却说“也许有这么回事, 也许没有”, 非洲的故事讲述者则用“喏”的一声吆喝来开场, 意思是“我们只是说着玩儿的……”^[1]这类套话使无意识素材得以自发浮现, 同心理分析的自由联想有异曲同工之妙。童话通常是在轻松惬意的环境下讲述的, 比如辛劳一天后围坐在火堆旁边或躺在床上时。说书人兼学者约翰·博 (John Boe) 认

[1] 范例可见于佩尔顿 (Pelton, *The Trickster in West Africa: A Study of Mythic Irony and Sacred Delight*, Berkeley: University of California Press, 1980) 和雷丁 (Radin, *African Folktales*, New York: Schocken Books, 1983)。

为，这些环境有助于产生一种变异意识状态，激活各种无意识意象和象征。

套用弗洛伊德和荣格的话说，童话就像梦一样。然而，童话相对于后者却拥有一项非同小可的优势：梦往往独一无二，只对做梦者有意义，而童话却无所不包，老少咸宜。原因就在于童话是在人与人之间传播的，这个过程会涤尽纯属特例的元素，只留下众人喜闻乐见的主题。因此，传统童话能够处理人类共有的根本问题。例如，中年童话关注的便是中年时必须完成的任务。

出人意料的是，中年童话反映的并非传统社会价值，尤其是针对女性的传统价值。大多数文化都是贬低女性的父权文化，而中年童话却具有惊人的女权色彩。这些故事塑造了一个个坚强独立的女性人物，她们运用聪明才智，克服了巨大的社会压迫。女权主题之所以出现在中年童话中是有原因的：首先，这些故事通常是在亲朋好友间讲述，远离公众视野，因而逃脱了教会和国家的控制。其次，童话还要求听者不予置信，所以即便讲故事的人在其中极尽辛辣讽刺之能事也可免于罪责，说：“这不过是个童话而已！”这种戏谑而私密的性质将童话和神话传说区分开来，因为后者代表了一个社会官方、公开的意识形态，通常都被用来维护父权的正当性。（君王普遍宣称自己是神祇或传奇英雄的后裔。）中年童话则具有反传统色彩，代表了某种传统文化的对立面。最后，女人在传统上和男人一样爱讲童话故事。杰克·齐普斯指出，格林兄弟的大部分故事都是来自女性讲述者。《一千零一夜》等经典童话凸显了女性故事讲述者的重要地位，因为书中所