

晚熟时代

台湾心理治疗学会理事长
十堂心智成熟必修课

王浩威 | 著



你的人生，开始于你不再拒绝长大

武志红 作序推荐



为了看到更大的世界
为了不向讨厌的人低头
为了有自由选择人生的机会
为了对喜欢的人说：我知道你很好，但我也不错！



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

晚熟时代

好的人生，
开始于你不再拒绝长大

王浩威一著

常州大学图书馆
藏书章



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

晚熟时代: 好的人生, 开始于你不再拒绝长大 / 王浩威著; -- 北京: 北京联合出版公司, 2018.3 (2018.4 重印)
ISBN 978-7-5596-1689-0

I. ①晚… II. ①王… 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 (2018) 第 018464 号
著作权合同登记 图字: 01-2018-0728

中文简体字版 ©2017 年, 由北京华景时代文化传媒有限公司授权北京联合出版公司出版。

本书由心灵工坊文化事业股份有限公司正式授权, 同意经由 CA-LINK International LLC 代理, 由北京华景时代文化传媒有限公司授权北京联合出版公司出版中文简体字版本。非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

晚熟时代: 好的人生, 开始于你不再拒绝长大

作 者: 王浩威

总 发 行: 北京华景时代文化传媒有限公司

策 划: 韩倩玉

责任编辑: 咎亚会 夏应鹏

封面设计: 仙 境

封面绘图: 黄琼萱

版式设计: 张 敏

责任校对: 毛帅鹏

特别鸣谢: 武志红 陈婕君

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京中科印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数 180 千字 880 毫米 × 1230 毫米 1/32 7.5 印张

2018 年 3 月第 1 版 2018 年 4 月第 2 次印刷

ISBN 978-7-5596-1689-0

定价: 48.00 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: 010-83638551

推荐序

四

奇怪，但肯定会长大

生命长河，如梦如风

犹如一段逆向的历程

一个挣扎的故事，一种反差的存在

留下探索的记录与轨迹

生命长河，如梦如风

犹如一段逆向的历程

一个挣扎的故事，一种反差的存在

留下探索的记录与轨迹

生命长河，如梦如风

犹如一段逆向的历程

一个挣扎的故事，一种反差的存在

留下探索的记录与轨迹

生命长河，如梦如风

犹如一段逆向的历程

一个挣扎的故事

留下探索的记录与轨迹

推荐序

Foreward

1

慢慢，但坚定地长大

浩威和我不是一代人，按说是我的师长辈，但我从来都是直呼“浩威兄”，这是浩威的要求，我也觉得这样最对。

作为台湾心理学界的权威，浩威是没有一点权威感的人。

我想，所以曾奇峰才有这样的感慨吧，如果不是和浩威成了朋友，那就会选浩威做自己的咨询师。

浩威兄，和奇峰兄，都是权威，但都是不必把他们当权威来对待的人。他们都是有一颗赤子本心的人，这样的人，有一种永远的孩子的感觉，可同时你又觉得，这才叫成熟。

多年前，在一个饭局上，我突然有感觉，说，成熟有两种，一种是掌握了现实世界的规则后的老练，一种是人性在自己身上的一种圆满。

浩威的身上，是后一种。这种圆满是一种很自然而然的东

西，你不必当作某种境界去敬仰，你只是觉得更亲切、更自然、更想靠近。

人性的成熟，在华人社会，我觉得不易，因为“听话”是华人社会父母对孩子的一种共同期待，当这种期待成为一种基本存在时，华人社会的年轻人，成熟就被严重推迟了。

当然，年轻人的成熟期被推迟，并不仅仅是华人社会的现象，实际上也是人类的共同现象。比起其他各种动物来，人类的成熟期都严重被拉长了。

不过，我还是想说，华人社会有其独特性在里面。

有大格局的咨询师，会一叶知秋，通过他们的咨询个案，也通过他们对社会的关切，从中嗅到社会中的一些共同现象。浩威兄就是如此，他通过自己在专业工作中磨炼出的专业视角，所关注的不再仅仅是个案本身。每个来访者的关注点，他们的痛苦，他们的喜悦，和带来这些的整个社会和时代。他把感悟到的一切，延伸到华人社会与文化中，而提出了“晚熟时代”这样的概念。

在我看来，好的咨询师，他们不是在拿自己的头脑和别人，乃至这个世界打交道，他们是在用自己的心和身体，去感悟这个世界，浩威兄即是如此。他是在真正感悟这个世界，因此有了自己一整套的观察，而通过这样的敏感心灵，我们也可以看到，我们身处的华人社会中的一些共同的东西。心理学，可以

说是社会学的高度集中，是社会学在人的意识的集中反映。

并且，浩威兄身上有非常温暖的特质，他因而和我很不同。我们应该是有一些共同的观察结果，但我相对是比较冷的，这种冷也体现我的文字中，而浩威兄的文字和观察，就温暖了很多。因而我想，当读者看完了《晚熟时代》之后，应该会和奇峰兄有同样的感受——不过，你们还有机会成为他的来访者。

我相信，阅读这本书的过程，本身就是一个疗愈的过程，因为，你会感觉到被他看见，被他理解，被他真正地共情到了。这种理解，来自一位充满了人本主义关怀的精神分析师的洞察和体恤，来自他对个案，对每一个真正的个体，对这个时代的关注、思考和理解。

《晚熟时代》在这个时候面世，是一件非常及时，非常重要的事情。过去十年间，关于“啃老族”“妈宝男”“公主病”的对80、90后的讨论很多。这一代人似乎承担了非常多的关于成长的诟病。随着互联网的普及和信息的流动，大家似乎看到了越来越多的“拒绝长大”的表现：草率的婚姻、对社会责任的逃避、情感和经济的不独立。上一辈愿意指出这一代的“软弱”，却很少能换位思考、设身处地地去了解和理解这一代人——如同他们指责和担忧这一代“太自我，不懂理解别人”一样。

这一代人，在这个“晚熟时代”里面，经历了从计划经济

到市场经济的转变，经历了信息大爆炸（这个词，恐怕生于互联网时代的90后已经没有印象了，但是80后一定还记得那个信息有限、生活缓慢的20世纪90年代）。他们可能是中国历史上唯一的一代独生子女，有的人承受着童年过度被关注和溺爱带来的后果，有的人习惯了一个人的生活，羡慕着从未拥有的兄弟姐妹之情。更多的人，是承担着这个时代给予独生子女的时代负担：两个人赡养着四位老人，和两个孩子。他们的生活和精神压力是空前的。他们也曾经并且一直被认定为“不成熟”，同时还努力去学习成为父母和养育下一代。想要理解晚熟，我们不能离开这个宏大的社会和时代背景。

关于“不成熟”，我觉得这不仅仅是我们这一代中国人面对的问题，这也是全世界都在面对的问题。日本社会的低生育率、低成家率；欧美社会的游戏化、虚拟化，这些都是这一代人的整体特点。这一代人也在努力着去理解其自身。在这样的人类社会整体转型之前，成家、立业、繁衍和养育下一代，这是大部分社会的成人向往的生活方式。当我说向往的时候，是在说明，在上几代的社会和他们的人生规划中，这些不是被迫的，而是主动向往的。人类社会的进化从未如此迅速，使得变革发生在一代人之中。晚熟的一代，他们既面临着自身的成长和发展，同时又需要适应着时代的巨大进步——这种适应，是人类历史上从未有先例的。

晚熟的一代，他们面对着上一代的溺爱（我们谁不想孩子

过上自己未曾享受过的日子呢？））、平辈间的竞争、老一辈可能过时的生活经验和自己总是看不清楚的时代、独生子女的孤独和压力、无人理解的困境。日本的年轻人在某种程度上对未来产生了潜在的绝望，这和低生育率有心理上的关联；西方社会的游戏、虚拟现实，也成了这一代暂时喘息的空间。从临床心理的角度，我们应该去理解：这是晚熟的一代对于适应社会的一种方式，是他们尝试去理解自身和建立社会的努力，而不应仅仅被理解为对责任的逃避。如果我们能够更好地理解这点，也理解自己，或许，我们就会发现这才是我们成熟过程中的独特之处。

总体来看，浩威兄的《晚熟时代》是一本非常温暖，非常人本的著作，字里行间充满了深深的理解，对人作为人的理解。人，和他所存在的社会，都有各自的局限和潜力，这才是真正的生活着的人，才是真正的有机的社会。在《晚熟时代》里面，我看到了活色生香的喜怒哀乐，充满温情和日常气息的人和他们的故事。人的一生，就是不同的经历，和经历着人生的个体。浩威兄通过他细致的解读和优美的文笔，给了读者希望，以及在晚熟时代中的突围之道。

我希望作为读者的你，在读过这本书之后，能够学会慢慢，但坚定地长大。

心理学家 王志红

推荐序

Foreward

2

我所认识的浩威

认识浩威四分之一一个世纪了，到了一个想了就会心慌的年限。

二十五年前，我任住院医师第一年的尾声，小小的医师办公室弥漫着期待、焦虑及欢喜的氛围。新一年的住院医师已经报到了。最重要的是，当中有位知名的帅气诗人。

几天后，在一个盛夏闷热的星期三早上，第一次见到浩威。

为欢迎他大驾光临，我们早已好奇地翻阅了浩威学生时期的一些作品。对于才子医师的降临，我们这些学长、学姐张大了嘴及眼睛，好奇、崇拜，也莫名地偷偷景仰爱慕起来了。

他是一位存活在与我们完全不同世界的人。

浩威来了，我们才知道，原来书桌上的文具摆设要清一色的黑或白。其他的颜色，放着，就是碍眼。我们也有机会学着

欣赏简单的黑咖啡所散发出来的草味。

因为浩威，Suzanne Vega 悠悠的清唱，开始陪伴我们度过一个又一个值班的夜晚。浩威谈 Lacan、阅读 Fromm、讨论 Jung 这些有着神秘外国名字的作者的文字或是趣闻。浩威爱读书，几乎到了上瘾的程度。

从年少轻狂的年代开始，浩威就这样细细品味着人生，细嚼慢咽地过着都市中的波西米亚生活。当然，浩威也会和我们一样，在七点半的晨会中昏睡过去，或是在星期三的教学日浑浑噩噩心猿意马急就章地敷衍一番。

他终归是个诗人。对于许多事情，虽然他总是在其中，却又是远远地站着。他希望被注意到，却害怕被了解。

认识浩威久了，逐渐了解他之后，就被他的毅力、冲劲及执行力所掣住。他做了一些当年所有“有为有守”的医师不会做的、离经叛道的事；离开人人称羨的台大医院，甚至是离开了医学中心的体系。或是，以医师的身份担任起专职的执业心理分析师，同时经营出版社，以及永不停息地旅游及创作。

他选择离开医师传统的舒适圈，挑战、创新、一步步建立起自己的王国。

我们看着他，以过人的毅力及勇气，逐梦、筑梦。

浩威执业以后，开始有系统地整理诊间的案例。他总是以冷静旁观者的身份，娓娓道来一个又一个生命故事。

这一本书延续了浩威过往类似书籍的特色：将艰巨冷僻的

理论、知识，与临床千变万化的实例，用流畅温和的文字，恰到好处地融合在一起。这一次，他借由行医当中的个案经历，佐以或是社会学，或是心理学，或是精神医学的知识，以比一般类似书籍更全盘思考的角度，去探讨孩子及他们的父母所面临的困境。借由浩威的博学多闻，我们得以从更宽广、更人文的角度去思考这些社会现象。

然而，这一本书又与浩威过往的创作有着极大的不同。

经由多年的临床经验及大量阅读累积的知识，浩威在分析这些个案或是解析现象时，已经树立起他个人独到的见解及风格。

在这本书中，浩威展现了一位成熟及优秀的精神科医师、心理治疗师的敏锐及智慧。

这本书最让我动容的，也是当了浩威多年朋友最欣见的，是我在书中终于读到他的自在及释怀。他已经可以放下盔甲，坦然地聊自己，也可以带着虽然还是遗憾及忧愁，却勇气百倍的心境，回过身子去拥抱记忆里的父亲。

那个曾经是远在云端的诗人医师，以他洗练多年的人生历练，呈现给我们一本值得一再咀嚼的好书。

林口长庚医院儿童心智科主治医师 张学岑

名

人

推

荐

心理治疗的内容反映个人的人生经验所形塑的情绪、思考、行为等性格特征；王浩威医师以敏锐的笔触，从历史、文化、社会、教育、心理等角度剖析问题，教我们生活，是容易读、值得读的好书。

——宋维村（天主教若瑟医院院长）

不确定的时代，还有什么能坚持的？还有什么值得追寻？

这一代，不论是孩子或父母，都得面对如此巨大的课题。

就让浩威医师陪着我们，分享他的生命能量与经验，一起找寻出路吧。

——陈蔼玲（富邦文教基金会董事）

王浩威医师向来观察细腻、见解精辟，但他的心灵与文字，更教我感动。在十倍速时代的巨流中，他对第一线临床案例的思索与整理，绝非迎合快餐时代的简化解答，而是以专业的敏锐，洞悉洪流的成因，为在集体焦虑中载浮载沉的你我，指出前行的方向。

——梁旅珠（亲子作家、明曜亲子馆执行长）

作者序

Preface

十倍速时代中的晚熟时代

要如何讨论现在的年轻人？他们之间的个别差异是如此巨大，彼此矛盾，所产生的现象是过去时代所没有的。

刚刚出炉的美国杂志《今日心理学》（*Psychology Today*）2013年7月号，访问了塔薇·纪文森（Tavi Gevison）。她是一位年轻的女生，1996年生，十七岁就已经创业成功了。更早的五年，她才十二岁时，她的博客“菜鸟时尚”（Style Rookie）一鸣惊人，获得广泛的注意。这博客后来转向大众文化和女性主义话题，开始成为网络杂志《菜鸟杂志》（*Rookie Magazine*）。现在她手下有四十多位工作人员，包括编辑、记者、作者等，从十三岁到五十多岁都有。《今日心理学》的编辑问了一个问题：这么年轻就开始创业，是怎样的一种体验？

我是在一个口试的场合见到士凡的。这场口试是某个非营利机构针对他们所提供的参访机会而安排的，获选的人可以免费参加日本传统文化之旅。士凡递上来的履历和自传立刻让人印象深刻。他才大学二年级而已，却已经去过柬埔寨、菲律宾等地担任义工，而且，设计了好几款 APP 上市销售。他回答评审的问话，说：“最好的是 × × 的那一款，因为他们没做微软系统，我就改一改，已经有两万多人购买了。”他提的 × ×，是一种非常受欢迎的云端空间服务。

塔薇也好，士凡也好，都是这个十倍速时代下的新鲜产物，是过去的时代无法想象的。人类的活动随着这个世界的信息化和全球化，是愈来愈加速了。全球化的发展消弭了昔日各种的隔阂藩篱，使旅行、信息传播、物品等各种的空间移动以往所受到的阻碍，前所未有地减少；而信息化则开发了愈来愈快的移动方式，让所有的信息可以零时差地传播。这样的速度，比人类世界工业革命时代至少快了十倍。所以，趋势观察者或管理学者，像前英特尔总裁葛洛夫（Andrew S. Grove, 1936—），在他的畅销书《只有偏执狂可以生存》（*Only Paranoid Survive*，台湾书名为《十倍速时代》，大块文化出版）里，不断地指出，这是一个机会和威胁都以十倍速度来临的时代，为求生存和发展，人人应自我省察，掌握机会，创造格局。

然而，这世界大部分的人，至少是 99% 的人，他们的应变方式，并不是葛洛夫呼吁的那种充满警觉的偏执状态。对大部

分的人来说，他们只是更紧张地想要自我保护，想要找到自己的挪亚方舟来逃过这个看起来像洪水来袭的快速时代，而不是打造一艘新的承载工具来利用这水流的能量和速度。人们的反应和动物的本能反应一样，fight or flight，战斗或逃逸。大部分的人选择了逃逸，而不是葛洛夫主张的战斗。大部分人开始向四面八方逃逸，他们以为很快就可以找到安全的不动陆块。于是，人们拔起腿就跑，逃呀逃，陆地却一直都没出现在眼前。对现在的新一代而言，在他们的成长过程里，在他们踏入每一个新阶段时，大部分的人，当下的反应都是逃逸的形态。

逃避洪水的一代

他们总觉得自己还没准备好，觉得期待中的那一片陆块还没出现。他们其实不知道，在这个被十倍速洪水席卷的世界里，昔日那些良田早已不存在了。比起《圣经·创世记》里所记载的大洪水，这一次的十倍速洪水并没有淹得像创世记里那么彻底，还有很多没被卷入的角落分布在世界各地，没被十倍速所淹没。这些角落也许在台东乡下的农村里，也许是台南市败落许久的老房子，也许在台北旧城区的某一转角处。然而，不论在哪里，还存有的小小陆块绝不是昔日的良田，也就是过去观念中的美好工作、美好职业或美好的人生未来。如果他们继续等待过去熟悉的良田，必然会一直处在逃亡的状态，永远没有

进入下一人生阶段的时候。偏偏，也许是逃亡本身令人变得保守胆怯，大部分的人于是就这样地一直等待着。

这样的逃亡，另一项特色是往四面八方散开了，也就是所谓“树倒猢猻散”。过去可以互相帮助而省下许多成本的分工合作方式，家族也好，传统小区也好，如今全都各自顾死生而奔向不同的方向。传统的关系散了，每个人处在以个人或个别核心家庭单兵作战的状态。这样的结果，对每个人而言，既消耗成本，也经常将自己弄得紧张兮兮的，几乎随时都可能情绪高涨而崩溃或生气吵架。于是，恐惧更加深，安定下来的决定更难抉择了。大部分的年轻人不是塔薇，也不是士凡，他们是逃亡者，想逃离集体潜意识处于高度不安的这个时代。他们于是紧紧抱着眼前剩下的这块浮木，以为这就是可以带他们逃过大洪水的挪亚方舟。大部分的年轻人总是对一切都犹豫着。

而犹豫这类的心理状态之所以涌现，往往是当事人觉得自己还没准备好。他们内心深处有一种想象，以为有一种近乎完美的状态（虽然大部分人不承认自己是要求完美的，但他们确实害怕任何的准备不足），才可以投入这个十倍速的水流里。然而塔薇和士凡不同。在他们的心智里，水流原本就是这样了，没有所谓的十倍速。他们像生在水里的孩子，很快地投入水流中，很快地善于运用这样的动态世界。在他们的脑海里，从来没有“准备好了”这样的情形。他们天生就在里面，没有“需不需要跨进去”这类的抉择。他们喜欢水流，也喜欢自己内在所拥有的一切，