

[美] 玛丽安·威廉森/著

赵梦云/译

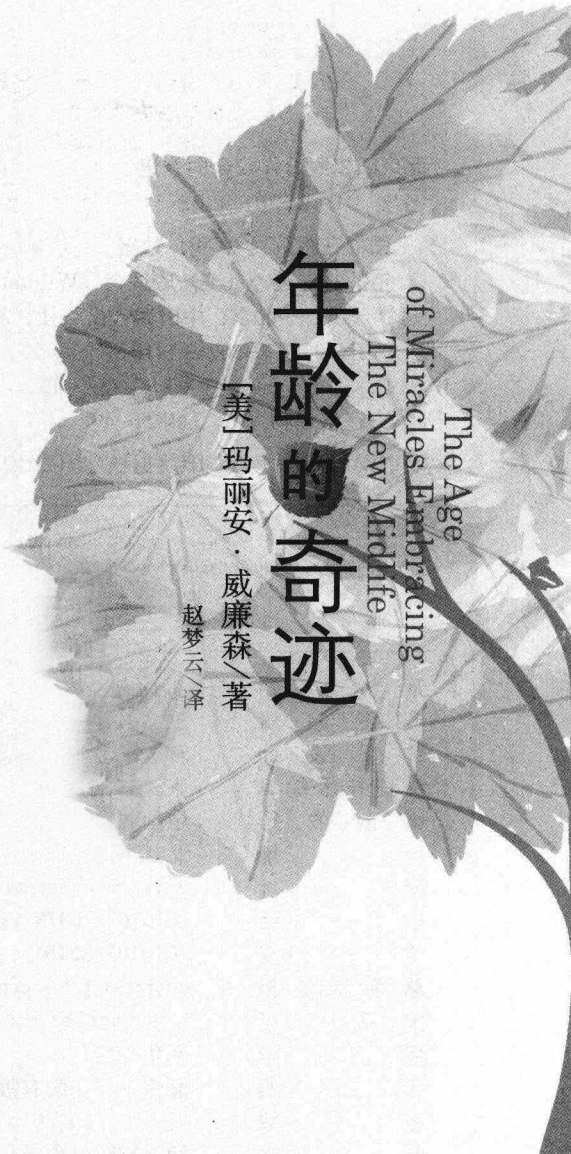
年龄的奇迹

The Age
of Miracles Embracing
The New Midlife

拥抱人生中的转折时刻



中国城市出版社



年龄的奇迹

The Age
of Miracles Embracing
The New Midlife

〔美〕玛丽安·威廉森 著

赵梦云 译

中国城市出版社

· 北 京 ·

北京版权局著作权合同登记

图字:01-2009-0508

图书在版编目(CIP)数据

年龄的奇迹 / (美)威廉森(Williamson, M.) 著;
赵梦云译. —北京:中国城市出版社, 2011.1

ISBN 978-7-5074-2410-2

I. ①年… II. ①威…②赵… III. ①中年人—人生
哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第247867号

Copyright © 2008 by Marianne Williamson
Original English language publication 2008 by Hay House, Inc.
Chinese translation copyright © 2011 by China City Press
All rights reserved

策 划	王 立
责 任 编 辑	王月芳 唐 浒 黄 冀 郑 茜 孙小美
装 帧 设 计	蒋宏工作室
责任技术编辑	张建军 杨冬梅
出 版 发 行	中国城市出版社
地 址	北京市海淀区太平路甲40号(邮编100039)
网 址	www.citypress.cn
电 话	(010)63275378 (营销策划中心)
传 真	(010)63489791 (营销策划中心)
总 编 室 信 箱	citypress@sina.com 电话: (010) 52732057
投 稿 信 箱	world66@263.net (营销策划中心)
经 销	新华书店
印 刷	北京中科印刷有限公司
字 数	83千字 印张6.625
开 本	880x1230(毫米) 1/32
版 次	2011年1月第1版
印 次	2011年1月第1次印刷
定 价	28.80元

版权所有, 盗版必究。举报电话: (010)52732057

我们毫无准备地步入中年。更糟糕的是，步入中年的我们错误地以为我们曾经所信奉的事实和原则将一如既往地服务我们。然而，人在中年，生活方式和习惯已经改变，我们不能像从前年轻时那样过活。因为，年轻时候重大的事在中年时候可能就不重要了，而年轻时候的事实到了中年也许就成了谎言。

——卡尔·荣格《生命的阶段》



目录

引 言 奇迹随时发生，你准备好迎接它了吗	001
第一章 漫长而曲折的道路	015
第二章 你相信魔法吗	027
第三章 恰逢其时	057
第四章 惟有上帝知晓	075
第五章 她的行为方式及发色	097
第六章 我要活下来	119
第七章 深夜时分	145
第八章 亚伯拉罕、马丁和约翰	163
第九章 我们就是世界	183

引 言

奇迹随时发生，你准备好迎接它了吗

皱纹、健忘；记不起昨天做了什么事，发现眼镜在冰箱里；大腿上的皮肤不再光滑；臀部也变得松弛；年轻人开始称呼你阿姨（或叔叔），过去常常同时向空中抛几个球杂耍，现在却做不到了；甚至不认识镜子中自己的脸；你开始嫉妒年轻人，觉得自己没有好好珍惜青春岁月是多么的不可理解；你觉得不再受人重视；不知道现在流行的音乐风格；你曾经时尚得一塌糊涂，现在却与之渐行渐远……

如果上述某几条听上去恰好是你现在的处境，那么欢

迎你来我们的专属领地。读过这本书后，也许你可以从此用全新的视角来看待你所处的人生阶段的转变。

每段新的经历都会让人面临新的选择，变老也是如此。“不再年轻”的阶段会为你带来何种生活，你该怎样度过你的中老年生活，这个问题没有固定的答案，答案只有你自己知道。如果你选择不抵抗——这里所谓不抵抗不是指老庄思想，而是懒人的消极方式——那么将来你会很悲伤。在你变老的过程中将少有幸福与欢乐。

但还有另外一种可能，你将开启一扇通往崭新世界的门。就在你考虑以另一种方式来生活时，奇迹出现了。这扇崭新的门触动了你大脑的神经元，体力上和精神上的能量都在涌入。然而若你不乐意接受新的方式，就无法得到这种能量。

成千上万的人都将步入我们想要逃避却无法逃避的阶段。其实仔细想想，这个阶段也不是那么糟糕。也许只需要重新规划，它就会成为不同的风景。

显然，中年不是崭新的领域，崭新的是有多少人追求文化表象之外的东西。据威纳·厄尔哈特（“厄尔哈特研讨训练”的创始人）说，我们活着要么演绎环境，要么演绎幻想。但中年之后，我们会锻造出新的版本，这种版本突

破了世代相传的思想的束缚。环境是固定的，经历却不是。经历的每种情况都与当时的前因后果有关，无论这种因果是来源于我们主观的还是文化的。对于中年内涵新的阐释，让已经是中年人的我们看到希望。

我所提到的希望是说长寿的希望？不仅仅这样。是说更多乐趣、更多内涵、更多激情、更多感悟吗？正是。提到年龄，不应让岁月更长而是让它更好。最近我参加了一个婚宴，坐在我旁边的是个电影明星。已经八十多岁的他用男人的笃定告诉我，一旦大限来临，他将“心甘情愿地离开，开始下一个冒险”。看起来无论下一刻将会发生什么他都能从容应对，因为他一直在从容应对那些已经发生的和正在发生的。他似乎已经看透了生命的本质，以至于生命即使在该停下的时候也不敢停下。

一个半小时以后我又看到他，那时他和一个小他五十多岁的女人像瓦伦蒂诺那样翩翩起舞。回到桌旁，我又听到他像一位光彩照人的伟人一样发表自己与众不同的政见，不管你是否赞同。与其说他到达了生命的结尾，不如说他到达了生命的高峰。在这高峰上他能看到前方延展的大地，不比身后的领地虚幻。

我们怎样活着才会不畏惧死亡？我们怎样活着才能得到自己和别人的认可，将自己拥有的一切奉献给生命？中

年是结束还是真正开始的时候，是放弃还是索取想要之物的时候，是无所事事还是停止浪费时间的时候？如果我们希望受控于年龄，就像预先设计好的旅程，那太简单了——现状的路标随处可见。可是如果想为我们自己和身边的人创造些新鲜的东西，很重要的一点是，认识到关于中年的思想是有限的，这种限制充斥在我们的文化中。

还要意识到我们能够铲除它们。

很多关于中年的思想都过时了。它们是先辈传下来的观念，已经不适合指导我们和我们的行为。

最近我见到一个女人，她是二十世纪七八十年代政界代表性的人物。我问她是否想要重返政坛的时候她看着我说：“哦，不，我都六十六岁了。”她指着旁边一桌的年轻女郎说：“现在该她们接手了。”

我吃惊地看着她。据我看来，旁边一桌的女人不可能短期内推动世界向更乐观的方向前进。但我知道，在她心里，她也不能。

“她们？你疯了吗？”我吸了一口气，指着那桌女人，努力从她们脸上看到认真的迹象却一点也没发现。就在我说那句话的时候，她的眼睛亮了。大概她只是需要有人认可她的想法：实际上她现在比以前更有能力，她是我们需

要的人。

离席时她对我说：“你说得对。我们以后聊。我想做些不同凡响的事情。”

她需要的只是换个角度思考。只要怀疑一下“她辉煌的日子一去不复返了”这种观念，她就由顺从的胆怯的“轮到她们了”转变为发自内心的“轮到我了”！很多人心里想的也和她一样：我们已经做好准备要做与众不同的事情了。不论我们要面对什么，我们渴望现在就做。

但有时候你不敢肯定什么是要做的，即使你做了，可能私底下害怕已经迟了，你在即将开始的旅程的兴奋中和错过最佳时机的害怕中进退两难。然而你个人的过去与上帝的创造之手相比无关紧要：上帝可以在任何时候、任何地方，让任何人出现奇迹，没有什么能阻止上帝，即使你老了奇迹也不会把你抛弃，只是或许会比从前来得晚些。

时间似乎在你年轻的时候走得很慢，然后突然之间疾驰而过，时间的悲剧性体现在风景不准时来临。想要孩子的女人，一直到了已经无法生育的年龄方知晚矣；想换工作的人们，一直到了无法说服自己开始新的征途才开始后悔没有早些行动，一直以来他们都没有勇气追求自己想要的东西。我们对于到了中年，选择就会受到限制这个观点

很不买账，原因就在这里：生活体现在任何时点，正如我们预期的那样，昨天不能决定今天。不同的情况对于事情正点发生是个挑战——或者，更准确地说，能够让上帝做主让事情正点发生——中年也不例外，上帝时刻准备着把水变成酒。

无论你生来是什么人，有着怎样的性格特征，掌握什么样的知识，现在是认真对待继续前进的时候了。你越认真对待生活，生活就越真心对待你。你的思想，仅仅你的思想，将会决定你可能的际遇。预定的公式决定你或其他人现在可能的际遇，现在就是超越这些公式的时候。不管你曾经是否发生过什么，现在一直是奇妙机遇的源泉——上帝的补偿法则能确保这一点。无限的可能不是一个抽象的概念，而是一种万物的向往，是持续的无限弹力的动力。它不反映你的过去，而反映你现在思想的状况。

迄今为止你生命里曾经发生过的事情不能决定你的未来。相反，你怎样理解发生过的事情，从中学习到什么，才为你可能的明天奠定基础。

生活不是永远一帆风顺的，不顺利的时候其实更多。到四十多岁时，大部分人在一两个主要方面栽过跟头：婚姻、孩子、工作、经济状况、生活习惯等等。但生命旅程的精髓不是我们是否跌倒过，而是我们能否学会重新站起

来。每个人都会跌倒，因为这是个充满犯错过机会的世界。谁能够再站起来，以何种方式，这才是将来的决定因素。

我有个朋友是个出色的歌手，多年来她的声音折服了无数观众。她长得也很出众，面容姣好，因此人人都说她注定要成为明星。但是在二十岁、三十岁，甚至四十岁的时候，她走红了吗？没有。因为像很多人一样，她身体里的恶魔耽搁了她太久。她会因为醉酒而错过一场重要的会议，会因为不成熟而对唱片公司的主管说错话，她常常自己把成功砸成碎片。直到过了四十岁生日之后，她的人品和才华终于相得益彰。当成功降临的时候，她能看清一点——她周围的人也是这样——一旦成功降临，走过的漫长而曲折的弯路只会增加成功的光芒。

我所说的“成功的光芒”是指什么呢？是指理解成功的层次。一路走来吸取的大大小小的教训最终不仅影响了她的歌声，也影响了她为人处世的方式；不仅成就她做的事情，也成就了她这个人。原来需要成熟的不仅是声音，还有人品。

或许你在健身房已经不能再把腿抬得很高，但你能依据多年的经验扬起眉毛。一定程度上，扬起眉毛比抬腿更让人印象深刻。这就是成熟带给我们的礼物：丰富你的人生。就像我父亲常说的，只有在“喜怒哀乐都经历过”时，

感悟就来了。

刚刚成熟是乐观的事情，这种乐观不是年轻时觉得一切皆有可能的感觉，而是尽管知道有些事情是不可能的，也尝遍了苦乐，仍然坚持的执著。我们失去某些不该失去的东西，但我们也得到了意想不到的收获。在很多方面，我们不知不觉中变得谙熟的，不是具体的生活方式，而是更负责地活着，这是我从同龄人身上得出的结论。一旦接受生活不如我们想象的那么美好，反而能看到从前没发现的美好。

拒绝体面地接受青春不再不是自我欺骗，你相信年龄的限制，但也得相信上帝的无所不能。有些事情已经结束了，没什么不对，但有些事情才刚刚开始。与其说青春结束了，不如说严重超长的不成熟期终于告一段落——不是说像宴会结束时流浪汉的乞食，而是从终极无意义中得到拯救，你抓住了最后的机会。中年一无是处这一观点，现在正经历中年的这一代是绝对忍受不了的。阻碍了你通往更高境界的畸形的过时的思想模式，现在终于被打破了。一方面你可能对你青春不再有点沮丧，一方面却在为你不再疑惑而狂喜。

就在如果没有一些理智的成年人站出来做什么，世界就会真的爆炸的时候，我们这代人终于成为了理智的成

年人。

现在世界在为婴儿潮*一代人举行转型仪式，就像一个人通过丛林，看你能不能生存下来。如果不能，当然什么都不可能拥有；如果能够，得到的就是“你真行，孩子”，无论如何，只有大约一半的人才能听到这句话。

现在的中年就是某种意义上的第二次发育期。经历，包括人生的长度都得重新定义。这段时期完全不同于青年，也完全不同于老年。说它像一次巡航旅游到达了生命的尾声，不如说巡航旅游触到了生命的内涵更合适。有些人还在哀号“我不知道该怎样活着”，在四十岁的时候，仿佛更像青少年而不是老人，突然之间成长了，悟到了。

在《长寿的因素》一书中，莉迪亚·勃朗特写道，我们给生命增加了十五年，但是是加在中间，而不是加在尾端。我们应该把这段时光定义为新中年，因为它确实是新的。这段时光从前不被认可，因为它过去存在的方式不同于现在。当我们认识到当代生活的组成部分中存在一个新

* 婴儿潮（baby boom），指的是在某一时期及特定地区，出生率大幅度提升的现象。历史上有记载的几次婴儿潮，通常是起因于有振奋人心的因素，像农作物丰收、打赢战争及赢得体育竞赛等，但也有因为迷信的因素。英文形容婴儿潮时期出生的人为 baby boomer。婴儿潮（baby boom）这个词的首次出现，主要是指美国第二次世界大战后的“4664”现象——从1946年至1964年，这十八年间婴儿潮人口高达7800万。

的心理要素时，就需要铸成一个用来盛装异常能量的容器，没有这个容器，它的意义就会烟消云散。

我们应该庆幸有中年这段经历，并彻底改造它。我们应当通过改变有关观念改造它——观念指导行为，并构建世间经历的蓝图。那我们就要做两件事：摒弃束缚我们的观念，以及建立自由的观念。我们的观念体现在经历上，从身体状况到周围的世界。在重新规划观念的时候我们也在重新规划一切。

对女人来说，说四十岁是第二个三十岁，说五十岁是第二个四十岁已经变得稀松平常了。我自问到底是我们愿意相信这样还是事实就是这样。对我来说后者更合适。但仔细想想，这是把双刃剑，一方面我们看起来年轻的时间延长了，另一方面我们不得不思索究竟要多久才能成熟这个问题。前辈们用的时间似乎比我们短多了，多年之后我们才开始了解这点。

我们这些步入成熟中年的人不会被称为“彷徨的一代”，我们只会被认为是浪费了一二十年来寻找自己的一代。甚至并不能说我们浪费了很多时间，因为我们把问题看清楚了，而前辈们并没有看清楚。之所以花这么多时间，是因为思想上我们有很多工作要做。

自我感觉在走下坡路也无须担心，此路非彼路，会有不同的风景等着你。

拜访一个幼年时的朋友时，我看到她二十年前的照片。变化太大了，她已经由一个容光焕发的女郎变成了无精打采的妇女，从她的脸上似乎能看出来她早已放弃追求一些荣耀。但我知道她青春的火花并没有熄灭，还能感受到她燃烧的生命。“那才是琳达，”我对她说，“你得把她找回来。”她的眼神清楚地告诉了我，她理解我的意思。

至少我们在中年时不能不用脑子，青春可以让位于有些事情，当被召唤到人生的下一个阶段时，这些事情显得熠熠生辉。我们应自觉坚持要求一个更辉煌的中年，而不是空留想象。

年少的痛已经无所谓，我们现在拥有轻松愉悦的心灵，更加明理，更加返璞归真。这不是结束而是开始。我们明白没有时间再多做停留了，新的中年生活正在召唤我们。

回首往事时我最大的悲哀是不知不觉间浪费了青春。审视现在的生活，我不想再犯同样的错误，不想再错过今天。邦尼·拉特的歌是唱给所有的人听的：“生活越没得浪费就越弥足珍贵。”

我的青春也充满了诸多奇迹，只是当初视而不见。现