对现代
心理学与家庭关系问题

几年前，我有幸聆听了纽约市阿克曼研究所所长彼得·斯坦格拉斯（Peter Steinglass）的演讲。彼得的演讲主题是富裕家庭中的金融资本问题。彼得让我重新意识到了西格蒙德·弗洛伊德曾说过的一句话，这使我更切身地体会到，将金融资本健康地融入生活究竟是多么困难。 彼得解释说，西格蒙德·弗洛伊德曾指出，幸福而完整的人生的两大源泉，是个人学会去爱和去工作——其中“工作”被定义为“天职”；而阻碍个人幸福的两大因素则是涉及性或金钱的问题，其中金钱问题最为棘手。 彼得接着指出，与弗洛伊德在十九世纪及二十世纪初的观点相比，我们现代人在二十世纪后半叶已经取得了长足进步：我们能够公开谈论性，并将其相当成功地融入成年生活；而金钱对我们大多数人来说，仍然是一个重大问题。他特别指出，这很大程度上是因为，在所有文化中，金钱仍是唯一一个有教养的人无法谈论的话题。它是仅存的禁忌话题。 人们自然会问：当无法谈论一个复杂的话题时——正如弗洛伊德所言，若无法谈论它，便会危及你的幸福——人们又如何学会应对

这样一个复杂的议题——正如弗洛伊德所言，它可能危及你的幸福——却又无法谈论它？我们都非常幸运，有像彼得·斯坦格拉斯这样的人，以及该领域中其他伟大的声音（无论在世或已故），他们正在帮助我们就金钱问题及其如何融入健康生活展开对话。谢谢你，彼得！

既然金钱是这一重大议题，心理学能提供哪些见解，来指导家庭成功地将金钱融入生活呢？

家庭系统理论 人际关系的多种互动

人际关系

让我们从考察那些由家庭内部关系构成的家庭系统开始这段旅程，在这些家庭中，家庭成员所持资产的最重要部分是继承自前几代的，无论是持续经营的企业还是已投资的金融资产。因此，这些家庭至少已传承至第二代或第三代。 此外，我想补充一点：如果第一代财富家族能够运用此处讨论的理念来构建必要的家族治理体系——以避免我将阐明的种种问题，并为家族成员提供使这些体系有效运作所需的教育——那么这些理念对他们同样大有裨益。

这些关系体系通常呈现何种形态？根据我的经验，它们往往由两套

相互关联的关系网。第一套关系将家庭成员作为亲属关系中的成员相互联结，第二套则将他们作为金融资本的共同所有者联结在一起。 在个人层面，家庭成员扮演着我定义为“我”角色的身份，例如父母、子女、配偶、姻亲、祖父母、曾祖父母、兄弟姐妹、姑姨、叔舅、表亲（通常包括第一、第二和第三代），以及教父母和多种形式的继亲关系。

在金融资本共同所有权方面，家庭成员承担着我定义为“我们”角色的身份，例如： 受益人、受托人、保护人、家族私人信托公司的权益所有者、私人信托公司董事会成员、私人信托公司雇员、公司的权益所有者或管理者、家族合伙企业、有限责任公司或合伙企业的合伙人（有限或普通合伙人）、家族慈善机构的成员和/或管理者、此类慈善机构拨款委员会的成员等等。 通常，由于家族财务管理系统对金融资产管理所需的某些类型实体数量不断增加，单个家族成员所承担的此类角色数量也会显著增加。

当我加入一个家庭的旅程时，我会做的一件事就是为他们绘制所有这些关系的图表。如果可以的话，请想象一下，大多数此类家庭成员在“我”与“我们”的角色之间，都有18到21组关系，这些关系共同构成了他们在家庭系统中的个人关系网。如果你是这样一个家庭的成员，请在继续阅读之前先完成这个练习

，描绘出你当前的家庭关系图，再继续阅读。对于专业读者，请立即为你所代表的、且你担任其“信任人”（personne de confiance）角色的家庭绘制这样的图表。请注意，最终呈现的图景应该像一盘盘交织在一起的意大利面。好，让我们继续。 我猜想，你们每个人很快就列出了18到21种独立的关系，之后便没有进一步根据每个类别中的多个成员（例如多个兄弟姐妹、各个表亲等）来增加关系数量；或者以家庭有限合伙企业为例，仅仅是因为你们已经“心领神会”——拥有大量金融资本的家庭中，人际关系和财务关系的复杂程度是极其惊人的，确实令人叹为观止。 正如《心理学101》所教导的那样，若考虑到管理我们生活中的每段关系都需要一生的实践，我们便会明白，为什么家庭关系管理真的像我们一直认为的那样困难。 现在，我们也能够以一种具体且不带情绪的方式，清晰地表达我们对家庭关系复杂性的怀疑。当我们或许第一次真正理解到，每当家庭需要做出决策时，究竟会触发多少种人际关系时，我们便进一步明白了为什么家庭治理——即共同决策的艺术——会如此惊人地困难。

在此认知基础上，还有两个现实因素使得家庭共同决策变得更加困难。

一是家庭成员必须能够区分界定每种关系的边界；二是每位

家庭成员都需了解界定每种关系的角色的职责，并加以践行。

心理学的一项重要教导是：良好的界限对建立良好的人际关系至关重要。这让我想起罗伯特·弗罗斯特在一首诗中提出的忠告：“高高的石墙能成就好邻居”。我想我们大家都知道，而且在各自的家庭中也有这样的例子：我们的一些重要关系有着良好的界限，这些关系运转良好；而另一些关系界限模糊，结果同样糟糕。 然而，你能想象一下，当一个人与18至21位近亲保持关系，并试图妥善管理每段关系的界限——同时确保这些界限不会相互重叠、影响与同一个人建立的其他关系，从而导致双方关系都变得混乱——会是怎样的情景吗？例如，一位父母在与孩子交谈时，同时身兼该孩子的受益人所设立的信托基金受托人，以及该孩子任职的公司所有者。 我相信你立刻就能明白，我们正在讨论的这类家庭内部的界限问题非常难以处理。在本章后文中，我将介绍一种实践方法，帮助你妥善处理这些问题。

现在，针对同一个例子，让我们补充一个事实：我们大多数人除了在实践中学习外，实际上并没有其他途径来接受教育，以成为优秀的父母。我们无法参加任何课程来成为优秀的

受益人，因为这样的课程根本不存在；同样，能成为优秀受托人的课程寥寥无几；也没有课程能让人成为家族企业中出色的利益相关者所有者；更少有课程能培养出家族

企业。因此，当我们将经济富裕家庭中大多数成员在如何出色地扮演其在家族财务决策中被要求承担的多种角色方面缺乏教育，与大多数人在界限问题上所面临的困难相结合时，在实施家族治理时，我们往往会陷入混乱或停滞不前。

对于拥有大量金融资本的家族而言，在管理其多重关系时面临的最后一个复杂问题在于：极少数顾问真正理解其家族决策体系究竟有多么复杂。 大多数顾问所从事的职业中，复杂性理论、心理学以及组织动力学并非必修科目，因此他们对家族体系的了解主要来自自身在职培训。这对他们所服务的家族而言是一场悲剧，因为缺乏这些专业知识的顾问，几乎无法为即将面临的家族关系问题做好准备。

缺乏此类知识，导致他们无法理解：每当他们为妥善处理

妥善拥有和管理家庭财务资本而建立新实体时，总会在这些关系网络中制造出“边界问题”。这一现实往往成为压垮家庭关系的最后一根稻草——因为家庭成员在接纳这个包含全新家庭关系体系的新实体时，既缺乏理解自身在运营中角色与责任的教育，也不了解新实体若要蓬勃发展所必须管理的新边界问题。

那么，我们在家族治理体系中究竟经常面临什么情况？一套极其复杂的人际关系网络，而家族成员却几乎或完全未接受过相关教育，不知如何履行该体系中每段关系所对应的职责，这导致边界极其模糊，随之而来的，充其量也只是混乱。 存在这些缺陷的家庭系统最终会表现出巨大的疲态，因为家庭成员在努力为每段关系做出决策，而这些决策对家庭的福祉至关重要。熵——以这些家庭治理系统中精疲力尽的决策进程为表现形式——正肆意横行于这些家庭的中心。

那么，对于处于这种极其复杂境地的家庭，心理学能提供怎样的帮助呢？

默里·鲍文

让我们从默里·鲍文及其开创性的《家庭系统理论》开始说起。[1] 默里·鲍文是一位专攻家庭治疗的临床心理学家，他从1940年一直活跃于临床实践直至70年代。 在此之前，几乎没有心理学家的实践几乎完全专注于家庭。鲍文以开创性的视角认识到，家庭是一个系统。他意识到，通过将新兴的系统理论和复杂性理论应用于家庭关系，他能够确定这些复杂的关系网络是如何运作的。他发现，在那些需要家庭治疗的案例中，他可以运用这些理论中的思想来

学科，以帮助他们实现幸福。随后，鲍文建立了一个实验室来验证他的理论。通过一系列发现——包括对每位家庭成员进行细致的问询，以及密切观察他们彼此之间的行为——他成功地对许多不健康的家庭行为进行了定义和描述，并提出了相应的治疗建议以帮助改善这些行为。 尽管他在家庭心理学、家庭健康及其决策体系方面的贡献具有开创性且多方面，所有家庭领导者及其“可信赖之人”都应全面研读，但我在此将重点讨论他工作中的一个方面，因为这对构建健康家庭尤为有益。鲍文将“三角关系”这一概念引入了家庭系统理论[2]。 鲍文指出，虽然在宇宙中三角形是最坚固的形状，但在家庭关系中，三角关系却是最脆弱的。他敏锐地发现，如果能找出看似仅由两人组成的关系中的第三方，并确定该第三方如何通过互动来破坏另外两人的关系，他往往就能设法“瓦解”由此形成的不健康三角关系。 他通过帮助双方认识到他们的关系正被第三方破坏来实现这一点。这种对“三角关系”的新认识，永远改变了家庭治疗师对家庭中功能失调行为如何产生的理解。该理论还使“家庭”系统的概念得以生动呈现，因为三方互动正是初始系统的一种定义。如今，三角关系和家庭系统理论已被

被所有家庭治疗师的临床实践所采纳，从而切实减轻了许多家庭的痛苦。此外，这些理念已扩展至各类人际关系领域，因为三角关系在所有人类系统中都与在家庭系统中一样普遍。虽然许多读者此刻可能希望看到一个三角关系的实例，但我选择不提供任何例子。 我做出这一决定的主要原因是：如果举出一个需要治疗的案例，那些处境看似与讨论案例相似的读者可能会误解，认为这在某种程度上将他们定义为“患病”，而实际上只有临床医生才能做出此类诊断。相反，我希望

“三角关系”这一概念能如此具有说服力，以至于你们能立即在自己的家庭、工作、慈善及公民活动中，甚至在体育组织中想到具体例子，而你们自身经历的“三角关系”将提供理解这一概念所需的所有实例。

将你的家庭视为一个复杂的人际关系系统，进而运用上述关于家庭系统的知识，并将其中的智慧应用到你的家庭中，这将极大地促进你家庭的共同决策过程。它将帮助你理解家庭系统由什么组成，其中的关系实际上是如何运作的，以及基于这些构成要素，其决策过程是如何运行的。

---

1. 对于希望更深入研究鲍文理论的人来说，推荐阅读的书籍包括他本人的《临床实践中的家庭理论》，以及他的弟子埃德温

弗里德曼所著的《神经失常》，或者，最理想的学习途径是前往位于华盛顿特区乔治城大学的乔治城家庭中心进修。

2. 由于我并非鲍文理论的专家，希望我有限的知识能充分阐释这些理念。读者不应仅凭我的解释来分析自身处境，而应寻求该领域受过专业训练的专家的指导。

盟友、朋友、其他人——一种关系标记体系

心理学为我提供了一个帮助家庭的实用工具，即在即将进行决策时，对不同关系进行分类的系统。当我们进入家庭内部的决策系统，或与其他家庭或社会系统开展此类过程时，这一过程要求我们明确：谁是我们的“盟友”，谁是我们的“朋友”，谁又是“他人”。

您会立刻意识到，在这个过程中并不存在需要被贴上“敌人”标签的人，为什么呢？因为在家庭漫长的历程中，今天看似敌人的人，明天很可能就是我们的盟友。对于一个正在进行家庭内部决策的亲和型家庭而言，若要使这一决策成为惠及七代的积极决策——所有个体和家庭成员的处境都必须得到改善。因此，在亲和型家庭中，绝不存在敌人。 我们可以对话，也可以持有不同意见——这对良好的决策很有帮助，能确保所有观点都摆上台面；但若存在“家族敌人”，那绝非亲和型家庭成功所允许的。

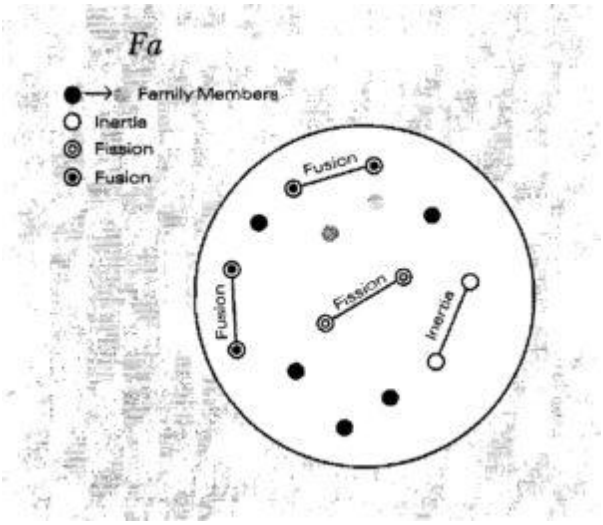
这一体系为良好的决策过程提供了一个非常有用的工具，它帮助我们预见决策时可能出现的不同观点。它通过将那些不太可能支持我们立场的人归类为“他人”，中立者归类为“朋友”，以及那些作为“盟友”可能赞同我们立场的人，从而帮助我们界定所有将参与决策过程的人员。 凭借对决策过程中所有参与者可能持有的观点的了解，我们应该能够找到最有可能帮助我们实现预期结果的人。此外，根据我的经验，这一过程往往会揭示出我们此前未曾察觉的“朋友”——他们最终会成为“盟友”，同时也要求我们充分理解“他人”的观点，因为他们未来也可能成为“朋友”。 深入考量每位决策者的观点，不仅能增强我们判断共识可能出现在何处的能力，还能帮助我们自问：我们的论点以及盟友的论点是否真的最符合整个家庭的利益，抑或“朋友”甚至“其他人”持有更合理的论点。 正如我在《家族财富》[3]一书中讨论家庭会议规则时所言，积极倾听、无惧指责或评判地表达真实想法，以及不预设结果，是家庭实现成功决策的关键基础工具。 运用“盟友、朋友、其他人”这一流程来筹备会议，不仅能增强我们对何为良好决策的敏锐感知，还能帮助我们做好准备，以一种能提升我们

运用这三种会议技巧的能力，从而为家庭的福祉及其未来做出最佳决策。

阐释家庭系统

我用来帮助面临重要决策的家庭的第三种技巧，融合了心理学、复杂性理论，以及我关于“家庭经历的是过渡而非交易”的观点。

其运作方式如下。我将家庭系统比喻为如下图所示



* 注

在脑海中牢记这个家庭及其系统的图景后，当我进入每个家庭的系统时，都会将其应用到所服务的每个家庭中。 我的第一步是从一个空心圆开始，将家庭中每个成员的名字带入我的意识，然后在圆内放置一个标有该人名字的点。通过这种方式，我逐渐将存在于圆内的整个家庭带入我的意识。其次，我想象这些点之间的联系，以及

融合原则在这些连接所代表的人际关系中发挥作用的强度。第三，我为这些姓名和关系赋予具体的头衔，以描述各家庭成员在决定该家庭面临的问题时将扮演的角色。例如，如果是关于信托的决定，圈内哪些人是受益人，哪些人是受托人，他们将受到该决定的影响？ [4] 第四，我考虑两个外圈中是否有人会参与决策过程，以及他们将与谁建立联系。第五，我思考这个家庭正处于哪些过渡阶段，以及待作出的决定将如何以最温和、最循序渐进的方式融入这些过渡。

第六，也是最后一点，我会列出将受该决定影响最大的家庭成员，并自问：对于每个人而言，在针对决策结果可能设定的三四个目标中，哪一个目标最有可能成为该人的首要优先事项。[5] 我试图走进该家庭成员的内心世界，通过理解他或她最希望从决策结果中获得什么个人收益，从而帮助理解他或她对该决策可能持何种立场。从宏观层面——即整个家庭系统的全貌——出发，逐步过渡到家庭成员之间的关系，进而纳入家庭所处的过渡阶段，最后关注系统内成员的期望，我由此深入洞察该系统如何才能最佳运作，从而为家庭福祉。当然，如果我无法将这些认知传达给家族长辈，并帮助他们学习、将这些技巧应用到

他们所领导的家庭中。我发现这并不困难，因为我的流程所建议的

通常与长辈们凭直觉得出的答案不谋而合——这也正是他们之所以成为长辈的原因。

---

3. “家族财富：让财富留在家族内部”

4. 请注意，无论

5. 目标，例如，可能是自我中心、自尊、个人财务目标、在家族中的地位以及在家族外的地位。

促进人类发展的心理系统

现在，我将从心理学中的系统问题转向心理学所能提供的智慧，以加速家庭成员个人通往幸福的旅程。让我们从现代心理学的巨擘们开始，他们曾将思想和精神倾注于人类生命发展阶段这一问题。 不过，在开始之前，让我们先向他们的先驱们致敬——印度教和佛教的圣贤以及希腊哲学家，特别是亚里士多德。我曾在其他著作中，尤其是我的《家庭》一书[6]中，详细探讨过他关于人生阶段的研究。我在这里提及他们，是希望读者在阅读本节时能够记住：要彻底理解关于

个体身心与精神全面发展这一问题所阐述的一切，必须从古今东西方思想中汲取丰富的智慧。

对我影响最深的现代心理学家包括卡尔·荣格、让·皮亚杰、埃里克·埃里克森、丹尼尔·莱文森、杰弗里·詹森·阿内特、亚历山德拉·罗宾斯和阿比·威尔纳、詹姆斯·霍利斯、亚伯拉罕·马斯洛、海伦·L·比、詹姆斯·希尔曼、艾伦·琼斯以及约翰·奥尼尔。 下面我将列出这些作者的著作，建议大家阅读这些作品，以领略他们对人类心灵与精神发展阶段的深刻见解 [7]

卡尔·荣格的《*回忆·梦·反思*》；《*心理学与东方*》；《*原型与集体无意识*》

让·皮亚杰和巴贝尔·因赫德尔合著的《*儿童心理学*》

埃里克·埃里克森的《*童年与社会*》、《*身份认同与生命周期*》以及《*生命周期的完成*》。

杰弗里·詹森·阿内特的《*新兴成年期*》，

亚历山德拉·罗宾斯与艾比·威尔纳合著的*《四分之一人生危机》*丹尼尔·莱文森的*《男人的生命季节》和《女人的生命季节》*

詹姆斯·霍利斯的*《中段旅程：从中年的痛苦到意义》*以及*《创造人生：寻找你的个人道路》*

亚伯拉罕·马斯洛的《*迈向存在心理学*》

海伦·L·比的《*成年之旅*》

詹姆斯·希尔曼的《*品格的力量*》（这是关于

关于人生第三阶段的著作。希尔曼将我们脸上的皱纹比作性格发展历程的隐喻，这一比喻十分优美。)

艾伦·琼斯与约翰·奥尼尔合著的《*男人的恩典四季*》

鉴于逐一详述这些作者的著作对读者并无裨益，我在此仅对亚伯拉罕·马斯洛和埃里克·埃里克森的著作进行概述。关于卡尔·荣格和詹姆斯·霍利斯著作中的特定章节，我将在下文的另一部分进行阐述。

---

6 “家庭：代际契约”

7 关于身体的发展阶段，我将其留给生物学专业的学生去研究，除非这些阶段反映了个人心灵与精神的成长或衰退。上述部分作者探讨了这种衰退的后期阶段，这也定义了印度教所说的生命第四阶段——身体的消散。

亚伯拉罕·马斯洛

亚伯拉罕·马斯洛在其著作《走向存在心理学》中提出，人类在向自我实现进化的过程中会经历各种发展阶段。马斯洛进一步指出，人在生命的不同阶段有着不同的需求，随着这些需求从最基本的需求向上发展至更复杂的需求，它们便形成了一种需求层次理论。以下是马斯洛的原话：[8]

《迈向存在心理学》——第199、200页 基本需求

的满足往往被理解为物质对象、物品、财产、金钱、衣物、汽车等。但这些本身并不能满足基本需求——在生理需求得到满足之后，这些需求包括：（1）保护、安全、保障；（2）归属感，例如家庭、社区、氏族、团体、友谊、亲情、爱情；

（3）尊重、敬重、认可、尊严、自尊；以及（4）自由——以便充分发展个人的才能和潜能，实现自我。 这看似简单，但全世界似乎很少有人能够真正领会其含义。由于最低层且最迫切的需求是物质性的，例如食物、住所、衣物等，人们往往将此泛化为一种以物质为主的动机心理学，却忘记了还有更高层次的非物质需求，这些需求同样属于“基本”需求。

同上，第172页

必须记住，基本动机本身就提供了一套现成的价值层次体系，这些需求之间相互关联，形成高低、强弱、不可或缺与可有可无的差异。

这些需求构成的是一个有机整体的层次结构，而非二元对立的，也就是说，它们彼此相互依存。例如，实现特殊才能这一更高层次的需求，就建立在安全需求持续得到满足的基础上——即使在非活跃状态下，安全需求也不会消失。（所谓“非活跃”，是指饱餐一顿后的饥饿状态。）

同上，第17页 3

因此，这些健康的“退行性”价值选择必须被视为“正常”、自然、健康、本能般的，等等，而非所谓的“更高价值”。同样显然的是，它们彼此之间存在着辩证的或动态的关系（或者，正如我更愿意所说，它们是分层整合的，而非二元对立的）。 最后，我们必须面对这样一个清晰、描述性的事实：对于大多数人而言，在大多数情况下，低级需求和价值观对高级需求和价值观具有优先影响力，即它们施加着强烈的退行性牵引力。只有在最健康、最成熟、进化程度最高的个体身上，才会更频繁地、一贯地选择和偏好高级价值观（而且仅在生活条件良好或相当良好的情况下）。 这在很大程度上可能是因为满足了的低层次需求构成了坚实的基础——由于这些需求在得到满足后处于休眠和不活跃状态，因此不会产生向后退化的拉力（而且显而易见的是，这种需求满足的假设本身就预设了一个相当美好的世界。）

一种老式的总结方式是：人的高等本性建立在人的低等本性之上，需要后者作为基础，若失去这一基础便会崩塌。也就是说，对于绝大多数人而言，若没有得到满足的低等本性作为基础，人的高等本性便难以想象。发展这种高等本性的最佳途径，是首先满足并满足低等本性的需求。此外，人的高等本性还

也建立在当下及过去存在良好或相当良好的环境的基础上。

马斯洛接着阐述了人类成长至其发展最高阶段——自我实现——的本质，他将这一过程

定义为从“成为”到“存在”的转变，并阐述了自我实现阶段的特征。

《自我实现：成长》同上，第155页

我曾在另一处发表过一篇综述，梳理了所有促使我们接受“健康成长”或“自我实现倾向”这一概念的证据.....这在某种程度上属于演绎证据，

，即指出除非我们假设这一概念，否则许多人类行为就无法解释。这与发现一颗此前未被观测到的行星所遵循的科学原理相同——为了使许多其他观测数据合乎逻辑，那颗行星必然存在。

此外，还有一些直接的临床和人格学证据，以及日益增多的测试数据来支持这一观点……我们现在可以肯定地断言，至少已经从合理性、理论性和经验性三个方面证明：人类内部存在一种倾向或需求，即朝着一个方向发展，这一方向总体上可概括为“自我实现”或“心理健康”，具体而言则是朝着自我实现的各个子方面发展， 即，人类内心存在一种驱动力，促使人格趋于统一、表达自然流露、实现完整的个性和身份认同、追求真理而非盲从、发挥创造力、行善，以及许多其他方面。 也就是说，人的本性就是如此构造的，他不断追求越来越充实的存在，这意味着追求大多数人所谓的“良好价值观”，追求宁静、仁慈、勇气、诚实、爱、无私和善良。

同上，第VI页

一个更恰当的术语是“自我实现”，正如我此前所使用的。 它强调“完整的人性”，即人类基于生物学本性的发展，因此（从经验角度看）对整个人类物种而言具有规范性，而非仅适用于特定的时空背景，也就是说，它受文化相对性的影响较小。它符合生物学的宿命，而非像“健康”和“疾病”这些术语常所体现的那样，符合历史上任意且具有文化地域性的价值模式。它还具有经验内容和操作意义。

然而，除了从文学角度来看有些笨拙之外，这个术语还被证明存在一些意想不到的缺陷：a) 它似乎暗示了自私而非利他主义；b) 它贬低了责任感以及对人生任务的奉献精神；c) 它忽视了与他人及社会的联系，以及个人实现对“良好“社会”，d）忽视非人类现实的需求性及其内在的魅力与价值，e）忽视无我与自我超越，以及f）在潜台词中强调主动性而非被动性或接受性。尽管我曾竭力描述这样一个经验事实——即自我实现者具有利他、奉献、自我超越、社会性等特质——但结果却依然如此。

同上，第210页

36. 自我实现并不意味着超越所有人类问题。冲突、焦虑、挫折、悲伤、伤害和内疚在健康的人身上都可能存在。总体而言，随着成熟度的提高，人们会逐渐从神经质的伪问题转向真实、

不可避免的存在主义问题，这些问题根植于生活在特定世界中的人类本性之中（即使在人处于最佳状态时亦然）。即使他并非神经质，他也可能因真实、可取且必要的内疚感而困扰，而非神经质的内疚感（后者既不可取也不必要）；他可能受内在良知（而非弗洛伊德所说的超我）的驱使。 即使他已经超越了“成为”的问题，但“存在”的问题依然存在。在理应感到困扰的时候却无动于衷，这可能是一种病态的征兆。有时，那些自鸣得意的人必须被吓得“回过神来”。

同上，第157页

健康人类个体的客观可描述且可测量的特征包括——

1. 对现实的感知更为清晰、高效。

2. 对经验持更开放的态度。

3. 人格的整合性、完整性和统一性增强。4. 自发性、表现力增强；功能完备；充满生命力。

5. 真实的自我；坚定的身份认同；自主性、独特性。

6. 客观性、超然性及超越自我的能力增强。

7. 创造力的恢复。

8. 能够将具体性与抽象性融为一体。

9. 民主型人格结构。

10. 爱的能力等。同上，

第157页

此外，还有对自我实现或朝着这一目标良好成长的主观确认或强化。这些表

现为

对生活的热情、幸福感或欣快感、宁静感、喜悦感、平静感、责任感，以及对自己处理压力、焦虑和问题能力的信心。 自我背叛、固着、退行以及因恐惧而非成长而生活的客观表现，包括焦虑、绝望、厌倦、无法享受生活、内在的内疚、内在的羞耻、漫无目的、空虚感、身份认同缺失等感受。

10. 同上，第194页

就我们目前所知，这种内在本质绝非

主要属于“邪恶”，而更接近我们成年人在当前文化中所谓的“善”，或者说是中性的。最准确的表述是：它“先于善与恶”。若论及婴幼儿的内在本性，这一点几乎毋庸置疑。 但如果我们谈论的是成年人内心深处依然存在的“婴儿”，这一论断就更为复杂。所有与人性相关的、旨在揭示和发掘真理的技术——包括心理治疗、客观科学、主观科学、教育和艺术——都支持这一结论。例如，从长远来看，探索性治疗会减少恶意、恐惧、贪婪等负面情绪，并增强爱、勇气、创造力、善良、

利他主义等，从而使我们得出结论：后者比前者“更深层”、更自然、更具人类本质特征，即我们所称的“坏”行为会因揭示而减弱或消除，而我们所称的“好”行为则会因揭示而得到强化和培育。

同上，第204页

25. 成长不仅伴随着回报和快乐，还伴随着许多内在的痛苦，而且永远都会如此。每向前迈出一步，就是迈入未知的领域，可能充满危险。这也意味着放弃某些熟悉、美好且令人满足的事物。这往往意味着离别与分离，甚至是一种重生前的死亡，随之而来的还有怀旧、恐惧、孤独和哀悼。 这往往还意味着放弃一种更简单、更轻松、更省力的生活，以换取一种要求更高、责任更重、更艰难的生活。尽管存在这些损失，成长之路依然向前，因此，这不仅需要个体具备勇气、意志、选择和力量，也需要环境的保护、许可和鼓励，对于儿童而言尤为如此。

探索如何实现我们最高的自我，并以马斯洛所阐述的特质来生活，这便是真正地活着、觉醒，并以“初学者的心态”生活。想象我们每个亲缘家庭中的每一位成员，其人格与智力资本都发展到了这一水平，这幅描绘心灵、身体与精神超越境界的画卷是多么美好。让我们期盼，我们每个家庭中的每一位成员都能达到这样的境界。

---

8 本文所引用的所有语录均摘自亚伯拉罕·马斯洛所著《迈向存在心理学》（第二版），纽约，范诺斯特兰德·莱因哈德出版社，1982年。

埃里克·埃里克森

埃里克·埃里克森在其著作《童年与社会》第七章中提出，人类一生有八个明确的阶段。 埃里克森将这些阶段称为“人的八个年龄阶段”。他认为，在我们人生旅程的每个发展层次或阶段中，都存在两种截然不同的发展选择——一种积极，一种消极——它们共同界定了每个阶段的特征。他还阐明：如果我们能够发展并整合当前人生阶段的积极方面，并将之带入下一阶段，那么我们便能在一生中充分发挥自身潜能。 遗憾的是，如果我们被消极方面所压倒——通常是因为在该发展阶段遭遇了负面危机——并将其延续下去，这将严重阻碍我们在人生后续阶段的发展能力。这八个阶段及其两个方面，从新生儿开始，一直延续到八十岁及以后，具体如下：

1. 基本信任 vs. 基本不信任 [9]
2. 自主性 vs. 羞耻与怀疑 [10]
3. 主动性 vs. 内疚 [11]
4. 勤勉 vs. 自卑 [12]
5. 身份认同 vs. 角色困惑 [13]
6. 亲密感 vs. 孤立感 [14]
7. 创造性 vs. 停滞 [15]
8. 自我完整性与绝望 [16]

埃里克森为我们提供了一个心理与文化人类学的发展模型，用于评估自我以及该自我

在人类发展历程的每个阶段或“年龄”中如何在社会中展现自身。埃里克森将心理学作为一种进化工具呈现给我们，旨在为我们界定，随着我们的一生中思想与精神不断演进，我们应当期待什么。在他的第七个阶段，他提出了“生发性”这一概念。这一阶段似乎与马斯洛自我实现的最高阶段密切相关，而利他主义正是该阶段最突出的特征之一。正如我在多篇著作中所述，特别是在《家庭》一文中，我认为人类确实拥有利他主义基因，因此我们并非仅仅是自私的基因载体。 马斯洛和埃里克森在关于人类心理发展的研究中显然持相同观点，并指出，他们对人类中个体性最充分、自我实现程度最高成员的研究表明，利他主义正是这一群体的核心特征。对我而言，所有宗教传统在为信徒界定其可追求的最高精神境界时，最终得出的结论大同小异，这并不令人惊讶。 对我而言，佛教中的菩萨正是这一特质的体现——作为完全进化的人类，他或她怀着纯粹的慈悲心，致力于帮助一切有情众生摆脱苦难。令我欣慰的是，无论是过去最伟大的精神导师，还是当代关于人类发展最杰出的思想家，都对我们智人（homo sapiens）如何展现人类存在的最高境界达成了共识。[17] 他们一致认为，我们力求成为利他主义者，通过爱及其所体现的喜悦来表达帮助他人的愿望，而通过帮助他人，我们也帮助自己获得了幸福。

中年危机——让我们从自我实现与创造力的圆满喜悦中抽身，转向中年危机这一议题，探讨其现实意义，以及它在人生后半程为真正的人类幸福所蕴含的发展可能性。

个人层面——在《家族财富》和《家庭》中，我探讨了我的

中年危机，并详细阐述了它如何促进我人生第二阶段的自我价值——以便更好地服务他人，以及它如何促进我身心与精神的福祉。我在《家庭》一书的自传部分开篇，便引用了但丁对中年危机的描述："在人生中途，我发现自己置身于一片幽暗的森林，无处可去"，因为这最贴切地描述了我经历中年危机初期的感受。 正如前文所述，但丁这部伟大的诗篇叙述了他的灵魂从"幽暗森林"所象征的彻底绝望的深渊中启程，通过摒弃旧我，达到一种空性，从而获得灵魂发展下一阶段所需的新知识，最终体验到重获新生的喜悦。这正是中年危机的艰辛与任务，也是其蕴含的希望。 我认为，前文提及的马斯洛对成长过程的描述，正是对此过程及其结果的一种现代阐释。我相信，他和但丁所描述的这一过程，恰与仪式所遵循的道路和目的相呼应——即通过仪式来促成我们顺利度过人生的各个过渡阶段。这是所有仪式所遵循的道路：从心理层面与人生的一个阶段彻底割裂，当这一过程完成后，便为我们打开了一扇大门，使我们能够接纳并融入人生下一阶段所需的新信息。

在其中充分体验生活，然后带着已完全内化并能运用于生活的这些领悟，重返我们生命的长河，以此来度过人生的下一阶段。

虽然我们中可能没有人期待经历中年危机的深度洗礼，但从这些伟人以及许多其他人的研究中可以清楚地看到，为了实现我们最全面的发展，我们必须为了自身的福祉而接受其带来的挑战。

第9页 147-251

第10页 251-254

第11页 251-254

第12页 258-261

第13页 261-163

第14页 263-266

第15页 266-268

第16页 268-269

17 对于那些有兴趣了解埃里克森第七发展阶段如何在自身生活及更广阔的社会中体现的睿智长者而言，由埃德·德·圣奥宾（Ed de St Aubin）、丹·P·麦克亚当斯（Dan P. McAdams）和金泰钟（Tae-Chong Kim）合编的*《生成性社会》*（*The Generative Society*）一书中，收录了一组关于此主题的精彩论文。但愿我们都能生活在一个建立在埃里克森第七发展阶段特征基础上的世界里！

卡尔·荣格

现在，我将转向两位作者的著作：卡尔·荣格及其弟子盖尔·希希。我认为，荣格的著作是现代对人类发展过程最深刻的阐述，而希希对荣格著作的阐释，则以一种极其通俗易懂的方式，将这些思想呈现给了普通读者[18]。

让我们先从卡尔·荣格说起[19]。荣格指出，中年时期，男性将被要求直面自己阴影中的女性特质——即“阿尼玛”，而女性则需直面自己阴影中的男性特质——即“阿尼姆斯”。荣格认为，这些时刻是我们自我发展的关键契机。如果能够坦然接纳这些直面自我时通常引发的危机，并且若能妥善完成

阴影面的整合工作若能妥善完成，那么在人生的后半程，我们将实现自我发展的最高境界，并由此获得至高无上的幸福。 在这项关于人类自我两面——阳性与阴性——及其整合必要性的现代阐释中，我们发现了通往完整自我的道路。基于我自身的人生经历，我完全赞同荣格的观点：这是我们所做的最关键的工作。 如果我们通过压抑40多岁时出现的危机来逃避这项工作，就会错失关于“我们是谁”的最深刻领悟，以及由此带来的幸福。正如我在全书中反复强调的，苏格拉底的告诫“认识你自己”是我们个人旅程的任务，而正是通过这项工作，我们才最有可能充分地发现自我。

当危机来临时坦然接纳，深入自我与心灵去发掘其中的馈赠，然后带着对自我的新领悟回归——这正是众多著名的精神成长神话之旅向我们讲述的经典故事。荣格深受东西方神话以及对潜意识自我探索研究的影响。他意识到，这些神话恰恰讲述了通往完整之路，而这正是我们最深层福祉所最需要的。 向内探索以全面发现自我的旅程，是每个人的使命。当我们在中年时发现自己置身于一片黑暗的森林中，无路可走时，便是开启这一旅程的最佳时刻。

卡尔·荣格关于中年危机的研究还揭示了另一个方面，即它与佛教和犹太教的精神教义相呼应——这些教义阐释了男性和女性精神应追求实现的最高使命。佛教和犹太教教导说，男性精神的圆满在于成为纯粹的慈悲，而女性精神的圆满则在于成为纯粹的智慧。

西方读者会立刻觉得这有些奇怪，因为西方的普遍观点是：男性被定义为睿智，女性被定义为慈悲。是的，就西方对全面发展的定义而言，这种观点是正确的。然而，正如你现在所见，世界上许多智慧传统对此持不同看法。

荣格如何参与这一讨论？荣格提出这样的观点：一个已将自身女性面完全整合的男性，会在人生的第二阶段首先学会并整合对自我的慈悲

，继而将这种慈悲心延伸至所有与他建立关系的人。而那些已将自身男性特质完全整合的女性，在人生的第二阶段则会通过工作寻求人生使命、探索自我，并成为和平的捍卫者。在这个过程中，当她将自身的各个部分完全整合时，她便化身为智慧本身。

荣格深知，古希腊人将雅典娜描绘为智慧女神；犹太人将女性能量视为索菲亚（即“智慧”）；而佛教徒在其唐卡画中，将女性能量描绘为智慧，男性能量描绘为慈悲，展现这两种能量的交融以形成一个整体。

或许正是通过观察各种智慧传统如何理解人类本性的最高发展，并将这些观点与他自己的研究成果相结合，荣格才认识到：男性工作的第二阶段在于建立通向慈悲的关系，而女性的第二阶段则在于将工作视为天职，从而通向智慧。这两者都与他们人生第一阶段的旅程截然相反。

正如本文中许多其他观点一样，这是关于人类真实处境的古老思考，它基于数千年来深思熟虑的人们对人类行为方式以及我们在实现最高自我时会成为何种样子的观察。

就我个人而言，我发现“人生这一阶段的工作是学会完全充满同情心”这一观点，恰恰是我内心深处的渴望。我也发现，我最敬重的女性（尤其是杰奎琳）都是真正拥有智慧的人。

---

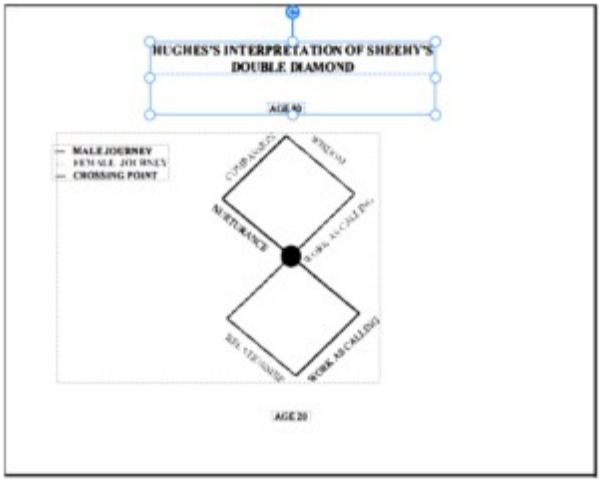
18 盖尔·希伊《人生阶段》及《新人生阶段》

19 作者注：几乎所有现代心理学都基于荣格的理论。荣格曾是西格蒙德·弗洛伊德最杰出的学生，直到他与弗洛伊德决裂。此后，荣格推翻了弗洛伊德的大部分理论，并发展出了自己关于心灵与潜意识运作机制的哲学体系和实践方法。我在此列出的荣格著作，为希望深入探索其思想的人提供了一条切入点。

盖尔·希伊

作为荣格的门徒，盖尔·希伊在其著作《人生阶段》和《新人生阶段》中，带领我们走过人生的每个阶段，并探讨了这些阶段所提出的问题——这些问题正是我们大多数人所感知和定义的。 希希通过对与众多受访者进行的详尽访谈进行提炼，以定义每个阶段的本质，从而以一种非常温和且通俗易懂的方式，帮助我们每个人理解每个阶段及其特有的行为表现。 对于那些希望以非学术方式理解为何自己在人生不同阶段会产生不同的感受和行为的读者而言，希希的著作是通往发展心理学和人类学真理的途径，这些真理解释了这些感受，以及无论我们是十几岁还是八十多岁，为何会以特定方式行事。

在关于“中年危机”的讨论中，我想特别提及希希著作中的一个方面。在《人生阶段》一书中，希希描绘了一幅极具启发性的图景。



你会注意到，在下方的菱形中，男性的生命旅程被定义为“以工作为天职”的旅程，而女性的生命旅程则被定义为“以关系为重心”的旅程。 你们还会注意到，在下层菱形图的顶端，男性与女性的轨迹相交，随后继续流向我定义为“上层菱形”的部分——此时，男性的旅程变成了关系之旅，而女性的旅程则变成了以工作为天职的旅程。在这幅优美的图景中，希希阐释了荣格关于男性在人生第一、第二阶段的旅程，以及女性在人生第一、第二阶段的对应旅程这一伟大洞见。 第一个交汇点正是中年危机的发生地——此时男性和女性各自朝着整合自身阴影面（即女性和男性阴影面）的方向迈进，并开启随后的旅程。我也不禁想到，如果双方都活到八十多岁，并在那个我认为将形成“上菱形”的顶端重聚——作为第二个交汇点——他们将分享多少关于通往完整人生旅程的故事：一个充满慈悲，一个充满智慧。

以下是一个体现荣格和希希所描述内容的例子。在罗伯特·费舍尔的一本精彩小书*《生锈盔甲的骑士》中，*

中，描绘了一位起初身着闪亮盔甲、深受爱侣仰慕的男性。随着爱侣从情感关系阶段转向整合自身男性特质（即工作层面），这位男性的盔甲在她眼中于中年时变得锈迹斑斑；最终，当两人各自完成自我成长后重新联结时，他的盔甲又恢复了光彩。 我敢打赌，许多读者此刻都在感叹：“哇，我和挚爱的人生旅程正是如此，真希望当时能由他或她将这本书送给我。”

我无比幸运，生命第二阶段的爱人将这本书赠予了我，其中饱含着她完成自身旅程后所流露的爱意与温情。这并不意味着我不会收到“亲爱的，请做这些事”的待办清单，也不会因为没能完成而因那“生锈的盔甲”而受到责备。但我们能对此一笑置之，而这正是关键所在。 我希望希希的“双钻石”模型能为各位提供一条途径，去领悟荣格赠予我们的礼物——关于我们心理旅程的本质及其将我们的灵魂引向何方。我希望你们每个人都能因此而觉醒。

罗伯特·约翰逊

为了进一步帮助我们认识男女的荣格式旅程，罗伯特·约翰逊撰写了一系列杰出的短篇著作。他或许是荣格最杰出的门徒，同时也是一位伟大的心理治疗师和人道主义者。我收藏了多本这些书，并将其赠送给正处于旅程初期的年轻男女朋友。这些书名为《*他*》、《*理解*》……

《男性心理学》，“蜕变：理解男性意识的三个层次”、《她：理解女性心理学》、《我们：理解浪漫爱情的心理学》、《内在工作：利用梦境和主动想象实现个人成长》以及《拥抱自己的阴影：理解心灵的阴暗面》。

埃里希·诺伊曼

关于这一主题的另一本有价值的著作是埃里希·诺伊曼所著的*《阿摩尔与普西刻：女性心理的发展》*。

苏珊·皮弗

最后，无论新伴侣是在什么年龄结识的，苏珊·皮弗的*《艰难的问题》*都是我送给每对新伴侣的书。书中提出的问题，正是我们希望彼此能问却又不知如何开口的那一切。皮弗还提出了一个精彩的
见解：伟大的关系并非建立在意见一致之上，而是建立在理解彼此对那些我们内心深处深信不疑之事的哲学观念的基础上，进而携手合作，为那些对我们双方都至关重要的问题寻找合适的答案。我要感谢一位挚友送给我这本书。它帮助了杰奎和我，也帮助了许多其他人。

女性的生命阶段与现代性

延续荣格和约翰逊所描述、希希所阐释的男女心理历程这一主题，我想谈谈现代生活中一个极具压力的问题：处于人生发展初期阶段的年轻女性所陷入的困境。 这个陷阱源于她们在这个人生阶段内，职业发展与作为生活伴侣及母亲的双重身份之间产生的自我冲突。为了让各位了解这个陷阱给我在服务的家庭带来了多少痛苦，请允许我先讲一个故事。当我第一次接触一个家庭时，我会请每位家庭成员写一份简历，并在家庭成员之间分享。 我不会提前告知家庭我们将进行这个练习，这样他们的回答才会是发自内心的，而非经过排练的。我会向他们解释，这里没有标准答案，只有他们自己的答案，我唯一的要求是，在思考答案时尽可能深入且全面。顺便提一句，男性通常只写半页，而女性则会写好几页。

也许约翰·格雷、黛博拉·坦南和哈维尔·亨德里克斯确实抓住了某些关键。以下是问题：

(a) 你14或15岁时最大的梦想是什么？

(b) 你真正热衷的是什么？

(c) 你的朋友了解你哪些家人不知道的事情？

(d) 如果你的家人能送你一份礼物，你会希望是什么？

虽然这些问题总能引出大多数

家庭成员彼此都不了解的信息——尤其是关于梦想的问题——但与我正在讨论的“陷阱”最相关的问题，其实是关于“礼物”的那个。在每个有年轻女性的家庭中，

25至45岁之间、身兼父母之责的年轻女性（她们往往——但并非总是——拥有自己的事业）的家庭中，我都会写下其中至少一位年轻女性会提出的要求。我将答案面朝下放在自己面前。 每次都至少有一位年轻女性印证了我的预测。她请求“有一天，独自一人，在寂静中”。这一请求所体现的痛苦是真实而深刻的。以某种可怕的方式，我们这些年轻女性的人生道路正处于如此混乱、如此狂乱的状态，以至于她们在定义着自己的喧嚣与永不停歇的奔忙中，心理上几乎要窒息了。这是怎么发生的？从某些积极的方面来看，20世纪后半叶的女性革命通过为女性打开许多曾经封闭的职业机会，并营造了有利于女性追求教育和事业的健康氛围，从而解放了我们的西方女性。 事实上，我相信，受教育女性比例由此带来的变化将引发21世纪的一场社会革命——因为在这个世纪，女性的成就将使她们进入所有职业和人类活动领域的高层。 这一整段历史都值得称赞。然而，正如海森堡“意外后果”理论所言，追求教育和事业同时也带来了一种意想不到的冲突——这与荣格的观察相悖，正如约翰逊和诺伊曼所阐明的，女性人生的第一阶段是一段建立关系的旅程。因此，这便成了我们年轻女性面临的一个陷阱。 一方面，女性革命号召她们将“工作”视为天职，而她们的心理却呼唤着人际关系。遗憾的是，

那些最激烈呼吁女性通过“工作”获得社会地位的声音，似乎并未研读荣格及其门徒的著作；即便读过，也选择视而不见。于是，我们的年轻女性如今深陷这一陷阱的痛苦之中：她们因过高的要求而在心理上精疲力竭，并且正如她们向我倾诉的那样——包括我的女儿艾伦在内——她们常常感叹“没时间，什么事都没时间做”，甚至“完全没有时间留给自己！” 我们该如何帮助她们？因为如果我们无动于衷，就会危及这些年轻女性的自我认同，进而导致她们的人格和智力层面全面衰退。她们正在呼救。我认为，提供帮助的第一步是承认：这个陷阱并非一个可以通过“时间与动作研究”来解决的问题，而是一种深刻的心理创伤

——这种创伤源于我们对荣格及其门徒理论的认知缺失。请允许我赶紧说明：我并非要引导大家得出“女性不应追求自己期望的任何层次的教育”，或是“女性应选择婚姻与育儿而非将‘工作’视为人生使命”这样的逻辑结论。 我绝不是这个意思！！相反，我呼吁所有家庭成员在致力于提升年轻女性的人生旅程时，要理解荣格的观察，并确保她们明白荣格所指出的女性人生第一阶段的历程。

如果一位年轻女性未能意识到这一深刻的智慧，那将是一场悲剧，因为这会使她失去一个根本的基石，无法借此衡量自己为何会有这样的感受。有了这些信息，她将能够就人生第一阶段的抉择做出更深思熟虑的决定，从而更有可能做出那些能带来更高生活质量的选择。荣格的观察也可能

对她审视人生第二阶段的问题有所裨益。鉴于作为“天职”的“工作”很可能成为女性人生第二阶段的一部分，她可以期待在这个人生阶段的职业生涯，这在发展上可能比第一阶段更符合她的兴趣和需求。 鉴于来自社会经济顶层的大多数女性预期寿命约为90岁，这给女性提供了一个值得思考的视角。再次重申，我绝非在对任何女性（或男性）应选择何种人生道路提出任何建议。 我只是希望，荣格关于我们心理发展以及两性发展历程的洞见，能成为家庭在指导年轻女性时的参考，从而让她们在人生中避开陷阱，收获由此带来的幸福。男性在亲密关系中的成长历程

现在，让我们温和地回到男性的成长历程。对于孩子们用来告诉杰基和我即将迎来新孙辈时所用的新说法——“我们”怀孕了——我仍然感到困惑。是的，我意识到自己因谴责这一说法中的生物学谬误而显得有些老派。我确实理解，对于“正在”
怀孕”的夫妇来说，这种说法在心理上可能更令人满足。然而，如果荣格的观点是正确的——即男性人生第一阶段的旅程关乎“工作”，正如女性关系之旅所对应的使命——那么我不得不认为，男性对这个说法充其量也只会感到困惑。不过，作为一位在18世纪艰难奋斗、最终进入

20世纪，且已履行完为人父职责，我深知自己无需理解21世纪思维的这一部分。

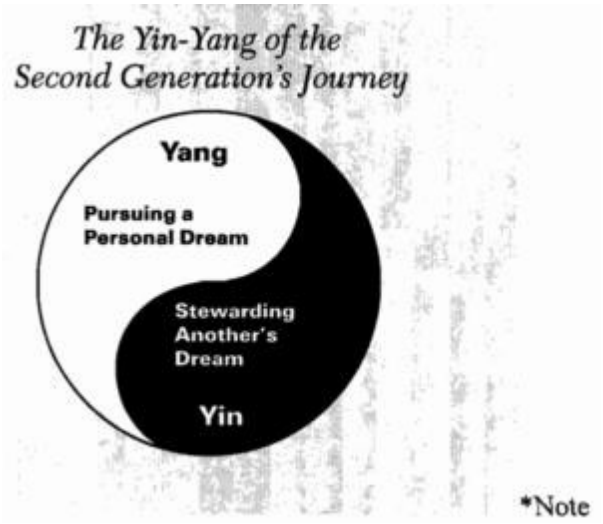
发展理论的第二代问题

现在，我想谈谈一个关键的心理学问题：经济富裕家庭中第二代成员的心态和心理状态。关于这些家庭的第一代和第三代，已有大量论述，但令人惊讶的是，关于第二代的探讨却寥寥无几。我想，这可能是因为第一代人充满创造力和探索精神的精彩人生，常常成为《福布斯》或《财富》杂志的报道素材，甚至经常被写成传记。而第三代则充斥着关于家庭功能失调的书籍，随着家族逐渐走向消亡，这些故事也随之淡出人们的视野。 关于第二代的书籍在哪里？如果真有的话，我还没找到。没错，在《泰坦》（Titan）等关于老约翰·D·洛克菲勒的著作中，我们可以了解到不少关于他儿子小约翰·D·洛克菲勒的信息；在关于亨利·福特的书籍中，也有关于他儿子埃德塞尔的记载。但那些试图描述家族第二代人生历程与心理状态的书籍，却确实不存在。 对我而言，这是一个令人深感不安的现实，因为我相信，家族的第二代才是决定其长期成功与否的关键。正是这一代的表现，决定了家族能否建立起一套共同决策机制，从而将家族传承至第五代乃至更远的未来。正是这一代，才首次

被发掘和培养出来。正是这一代人必须建立起家族体系及其治理机制，使其能在后世每一代中得以复制，从而确保任何一代都不会在心理层面上沦为“第三代”。

阴阳平衡

我想指出，第二代从诞生起就面临着一项挑战，即如何将两种相互关联却截然不同的现实成功地融入其人生旅程：一方面是其个人的梦想，另一方面则是作为他人梦想的守护者所继承的责任。[20] 就在不久前，我获得了一种阐释第二代这一非凡旅程的方式，如下图所示：



正是在阴阳符号中，我看到了第二代家庭成员人生旅程与心理状态的两面。我突然明白了为什么这一代人的旅程如此复杂——因为它要求进行双重旅程：一次是自主选择的，一次是继承而来的。在这段旅程中，第二代

家庭成员的自我必须不断同时活出其

阴阳两面，二者既始终相连，又始终分离。唯有阴阳符号所蕴含的心理深度，才能充分表达第二代家庭成员旅程的复杂性。

那么，这种现实——即两种相互关联却又独立的意识的统一——该如何以健康的方式展现，才能让第二代家族成员在生活中达到最高程度的自我觉知、自我自由与幸福呢？

首先，哪些做法往往无法帮助第二代家庭成员获得幸福？在步入成年生活的初期，第二代家庭成员通常会面临两个极具破坏性的心理发展困境： (a) 第一代父母会要求他们学习财务资本管理，使其成为父母所创造的、代表其梦想的 tangible 资产的管家/保管人，却排除了任何有助于他们自身人格与智力发展、以及实现自身梦想的学习机会；(b) 父母作为超凡脱俗的发现者和创造者，会试图让

他们去实现父母的梦想，从而排除了他们自己的梦想。

[21] 如果第二代成员将这两种心理困境视为自己的宿命，几乎总是会使他们的人生陷入绝境，因为他们将永远无法实现个体化。为什么？因为他们将永远不会寻求让自己的梦想成真。这对一个家庭来说是一场悲剧，因为这将导致谚语中所描述的

家庭在第二代中未能成功积累人力与智力资本

，随之而来的熵增将在下一代中完全显现。如果第二代中第一代提出的这些要求——无论是其中之一，还是更糟糕的两者兼而有之——主导了家庭的生活，根据我的经验，那句谚语总是会应验。

---

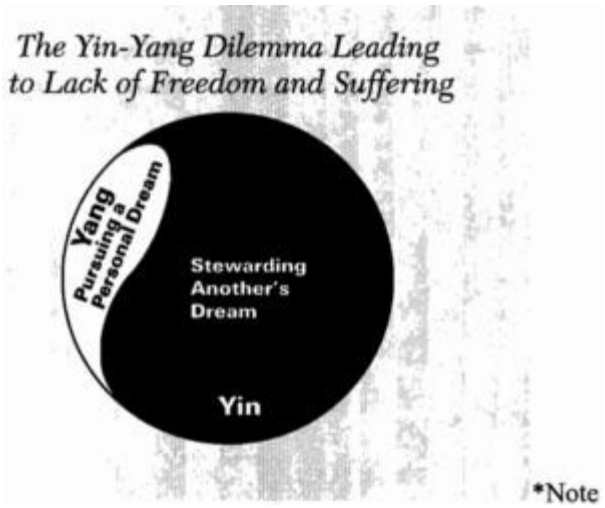
20. 请注意，这一现实可能会令你感到惊讶，因为你或许从未以这种方式思考过第二代的问题。当你意识到，世界上只有极小比例的人口继承了（或天生就拥有）巨额金融资本时，或许这就不那么令人惊讶了——因此，这对社会科学家而言并非一个影响重大的问题。然而，对于我们这些服务于此类人群的人来说，这却是至关重要的问题。

21. 人们往往未能充分认识到创始人梦想所蕴含的力量。请允许我举例说明它究竟有多么非凡。 让我们互相问问：在这个星球上近70亿人中，对于前一晚做过的数十亿个梦，有多少人能在早晨记得其中哪怕一个？实际上，能记得的人寥寥无几。接着，在那些记得梦的人中，又有多少人能在三天后还记得那个梦？非常、非常、非常少。再接下来，在那些能记得梦的人中，
又有多少人的梦境会留在意识中，进而转化为一个想法？极、极、极、极少数。接着，对于那些将梦境转化为想法的人来说，又有多少想法能以任何形式实现，包括作为一项事业？极、极、极、极、极少数。最后，在那些得以实现的想法中，又有多少

能创造巨大的财富？在每晚做出的数十亿个梦中，这一数字微乎其微，甚至在统计学上都近乎不可能。是的，这些是“不可能的梦想”——正因其“不可能”而充满力量——绝对令人惊叹！！

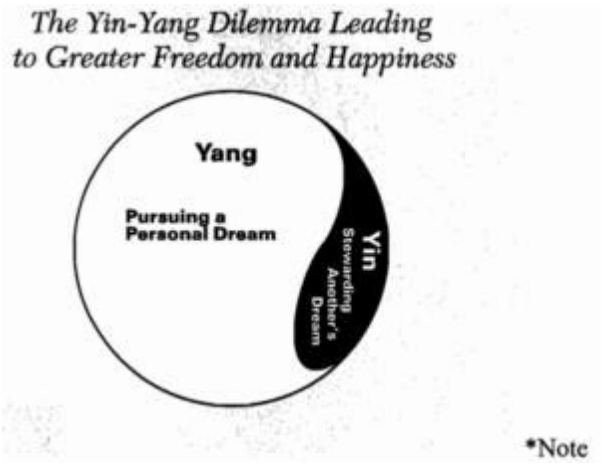
发展中的阴阳

究竟什么才能真正实现第二代成员的幸福？我认为，在许多协助家族事务的人士的思维中，存在一个需要澄清的谬误——这种思维根植于第一代客户的愿望，即几乎普遍将第二代成员仅定义为“管家”或“守护者”，而非同样拥有探索与创造梦想的独立梦想家。 我曾听闻并读到许多关于家庭福祉的专家所提出的陈词滥调，称每个家庭成员都需要拥有梦想，且家庭体系应被组织起来，以积极支持每个梦想的成功实现。然而，我极少见到这些专家主动建立能够实现这一目标的体系。 这些机制往往只会助长第二代成员性格中“阴”的一面——即让他们沦为他人梦想的守护者或维护者。



这正是“言行一致”必须落实的典型案例。也就是说，

必须构建这样的家族体系：让个人梦想的“阳”面引领第二代成员相互交织的“阴阳”自我发展，直至每位第二代成员的个人梦想浮现。



作为此类体系运作方式的一个例子，请回想我在家族履历中提出的第一个问题：你14或15岁时的梦想是什么？正是这类问题能让一个人意识到自己的梦想很重要。这是第一代人需要在第二代子女14岁时就向他们提出的问题，而不是等到他们70岁时，在

70岁、子女已年过

40多岁时才召开的第一次家庭聚会上才问。正如我在《家族》一书中所讨论的，这个问题需要由第二代的叔伯姑姨、他们的导师，以及他们的“密谋顾问”——即最重要的顾问们——来提出。

在我看来，这个问题无论问多少次都不为过。是的，你会说“好，你说得对”，但问题在于，第一代人完全沉迷于自己的梦想之中，根本没有时间向其他人提出这样的问题。 是的，这正是症结所在，也预示着第二代成员幸福所面临的风险。无论如何，这个问题以及由此衍生出的、可能引领梦想成真的诸多问题，是我所能看到的唯一解药——否则，第二代在成长过程中将仅能承担起管理与维护他人梦想的职责，而历史经验已预示，这种结果将对家庭的福祉带来负面影响

对家族福祉的预言。

在我看来，如果第二代家庭成员找到了自己的梦想，并在家人的鼓励下拜师学艺，以将这一梦想化为现实，这并不妨碍他或她去激活自己的阴性特质。 事实上，在我看来，随着对那个梦想的掌握以及由此产生的自我掌控，他或她人生后期自然会迎来一个契机，通过同样的学徒过程来激活自己的“阴”的一面，学会成为他人梦想的积极守护者与传承者，甚至可能是下一代的梦想！ [22] 然而，我认为，让“阴”顺应“阳”，从而不牺牲“阳”的发展进程，将更有可能使他或她作为第二代人，在人生中实现

作为第二代人，在人生中实现与生俱来的这两大挑战之间的健康平衡。

如果一个家族能让第二代成员精通其“阴”与“阳”的自我，既成为梦想家又成为传承者，我相信这将有效促进这一代的人力资本和智力资本的增长，而这正是第二代成员最需要的，以便他们成为家族各类资本的充满活力的创造者。

再次强调，要做好这一点，梦想家必须率先引领，由继承者跟随，随后在良性循环中，继承者又会投资于下一代的新梦想。如果这一过程能在第二代中被学习并实践，并在此后的每一代中持续贯彻，我相信一个家族就能避免谚语中所描述的“第二代停滞”这一诅咒。 同样地，如果当前的第二代家族成员能够遵循本文所倡导的、针对下一代的启蒙实践，那么家族未来的成员就不太可能表现出“第三代”的行为特征。希望您现在能够明白，每一代继任者都面临着同样的阴阳挑战。那些表现最出色的家族，将认识到这一挑战，拥抱它，并积极管理它，以实现家族及其每个成员的最高繁荣。

---

22 虽然我尚不确定，但我逐渐倾向于认为，动态地管理/保全他人的财务资本，很可能成为人生工作的第三阶段；这一阶段，我们在发展上最

关注遗产传承的阶段。这并非暗示财务素养不是人生第二阶段的关键发展任务——它确实是。而是说，在人生第三阶段，专注于完成这项任务或许更为自然。

具体的心理问题

在本章的剩余部分，我将转向探讨我在家庭中观察到的具体心理问题，以及那些向我反映了这些问题并分享了其首选疗法以实现积极解决的作者们所提出的见解。

儿童的发展

我将从一位非常亲密的朋友兼同事——李·豪斯纳（Lee Hausner）的研究开始讲起。在我看来，李是我们这个领域中最出色的家庭治疗师和家庭心理咨询师之一。除了作为治疗师的工作外，她还是一位杰出的家庭教育家。 她是少数几位能够无缝切换视角的人之一：既能从家庭功能失调所在的“负值”领域，过渡到家庭保持“初学之心”的“零点”状态，又能转向家庭系统正常运转、助力家庭各项资本增长的“正值”领域。虽然李在本文将讨论的许多领域都是权威，但我在此特别引用她的研究，是因为她针对经济富裕家庭子女的养育问题所做的深入探讨。她的

新近再版的著作*《天堂之子》（Children of Paradise）*，正是我们所有人研究这一课题时所参考的“圣经”。李的这本书是我手头常备6本的，因为我赠送它

的频率比

任何其他书籍都要频繁。尽管书中充满了许多有益的见解，但我特别想引用李的两段话，它们展现了她对孩子及其潜能的深切关爱。她呼吁父母无条件地爱自己的孩子，并要求父母帮助孩子发挥出与自身能力相匹配的水平，而不受他人——尤其是那些成就极高的父母——的影响。她的呼吁何其真切。接下来，我想推荐五本关于养育男孩和女孩的书籍：唐·金德隆和迈克尔·汤普森合著的*《养育凯恩：保护男孩的情感生活》*；玛丽·皮弗的*《重振奥菲莉亚：拯救青春期女孩的自我》*；丹尼尔·埃尔金德的*《匆忙成长的儿童：过早过快地长大》*；肯尼斯·凯的*《家庭规则：无需吼叫或唠叨地培养负责任的孩子》*；以及罗伯特·科尔的经典著作《危机中的儿童》第五卷*《特权*

》。”

母亲的具体角色

我在这里补充一句业内常说的话：“只有当母亲去世时，你才会真正明白自己是否属于一个家庭。”虽然父亲也很重要，但根据我的职业经验，这句话关于母亲的部分往往是正确的。母亲是我们亲情纽带的粘合剂；她们是我们的故事讲述者，也是我们的调解者。家庭若能认识到有必要

培养接班人，这样当母亲离开时，家庭才能建立起完善的机制来履行这些职责。

继父母角色

接下来，关于继父母角色以及继子女面临的问题，格蕾丝·盖布（Grace Gabe）和珍·利普曼-布卢曼（Jean Lipman-Bluman）合著的*《继亲之战》（Step Wars）*是一本极具参考价值的著作。

女性发展

接下来是关于女性发展的心理理论，卡罗尔·吉利根的*《不同的声音》*。

父亲

接下来，马克·奥康奈尔（Mark O'Connells）关于父亲本质的最新著作*《好父亲：论男性气质与家庭生活》*。

特权感与经济不平等

接下来我想谈谈家庭功能失调中的两个重要问题：*特权*感与经济*不平等*（即女性的经济资本超过其男性伴侣）。关于这两个话题的讨论，请参阅我分别撰写的《反思》系列文章《馈赠的本质》和《经济不平等》，这些文章可在我个人网站 www.jamesehughes.com 上查阅。

除上述内容外，查尔斯·J·赛克斯（Charles J. Sykes）的*《美国的受害化》（The Victimization of America）*一书也有助于更深入地理解“应得感”及其表现症状——受害者心态。在理解家庭心理特征时，尤其是评估第三代

代的心理健康状况，因为“应得心态”正是这一代人特有的诅咒。

家庭系统与个体家庭成员

缺席

作为家庭生活的隐喻，塞缪尔·贝克特的戏剧*《等待戈多》*具有极其重要的意义。这是一部关于虚无的戏剧，剧中演员们等待某人到来以解决他们所有的

困境，而这个人却永远不会出现。这种模式是许多家庭生活中令人悲伤的现实。这些家庭在等待某位家庭成员出席会议时，便停止了行动与成长——而那位家庭成员却始终不会出现。 许多时候，作为家庭的“信任人”（即他们最信赖的顾问），我不得不向家庭成员提出这样的建议：他们那种“非等到所有被视为家庭成员的人都到齐才采取行动”的倾向是错误的，并将摧毁这个家庭。为什么？因为那个人不会来，而在等待的过程中，熵正在侵蚀他们的能量。 对于那些不确定自己是否属于某个特定亲缘家庭的成员，耐心且温和地邀请他们参加家庭聚会，是正确且恰当的行为。正如我

多次强调的，任何家庭的人力资源都永远不嫌多。同样，等待那位仅与我们有血缘和生物学联系、却已加入另一个亲缘家庭旅程的成员，无异于在徒劳无功的行动中浪费我们的精力。戈多不会来，而戏剧终将落幕。

请不要让你们的家庭剧因等待一个不会来的人而落幕。

手足关系

接下来，我想提及弗兰克·苏洛韦（Frank Sulloway）那本杰出的著作*《生而叛逆》（Born to Rebel）*，这是目前关于家庭内部手足关系，特别是出生顺序影响的最佳科学研究。

商业背景下的“长子综合征”

现在让我们转向另一种功能失调综合征。这是一种家庭系统：由第一代男性家庭成员创立了一家企业，而他在情感上将这家公司视为自己的长子。在您阅读了萨洛韦这本精彩的著作并理解了出生顺序可能导致的子女行为模式后，试想这样一个家庭系统：其中最受宠爱的长子并非人类子女，而是一个“虚拟子女”——一家企业。 即使那些尚未读过苏洛韦著作的读者，也几乎肯定已经形成了关于长子、次子和三子可能表现出的行为模式的看法，以及他们如何通过这些行为实现个体化并融入家庭系统。现在，请将

你对兄弟姐妹出生顺序的经验和认知，试着问问自己：如果这些行为主要由一个非人类的长兄长姐主导——而你的父亲最爱这个“长兄长姐”——那会是怎样的情景。 我相信你会说，这将使家庭的正常演变及其子女成年后人格的预期发展变得极其困难。这对所有人来说都可能带来创伤，并造成情感上的混乱。你是对的。在这个领域，我们专业人士都认识到这种综合征，并在同行间进行讨论。令我惊讶的是，我接触过的治疗师中，竟有如此之少的人在专业培训中学过这种综合征。他们只能在临床实践中通过一个个案例来发现它。 我希望通过在此探讨这一话题，能让所有协助企业家庭的治疗师对此有所认知。我也希望所有由第一代创始人创立企业的家庭都能意识到这一点。我得赶紧说明，虽然我尚未见过第一代女性企业创始人出现这一问题的案例，但随着

蓬勃发展的女性社会革命中，此类个体的日益增多，很可能会催生出这样的案例。

—

创始人之梦的互动

与

与下一代及后续世代梦想的互动

接下来，我想讨论伊万·兰斯伯格的著作《*代代相传*

世代》一书。在这本书中，兰斯伯格深入探讨了第一代人的梦想。这一代人如何将个人的梦想从梦想阶段提升到构想阶段，以及他们如何在实现梦想的过程中——如果由此诞生的构想足够强大——最终催生出一家企业。 他进一步解释道——据我对他的理解——一家企业拥有足够强大的生命力，当它跨越从梦想到构想的界限，进而发展成为一家蓬勃发展的商业企业时，它便会开始自发地有机演变，并成为一种生命形态，创始人家族的第二代和第三代成员将不得不将其融入自己的生活之中。

鉴于我在本篇《反思》中已探讨过一个人追逐梦想对家庭福祉带来的诸多问题，此处不再赘述。我在此介绍兰斯伯格关于“梦想”的观点，旨在帮助解决“企业作为长子综合征”这一问题。 如果某个家庭，或其“值得信赖的人”，发现自己或所服务的家庭正经历这种综合征，我发现让该家庭阅读兰斯伯格的著作非常有帮助。 我建议他们这样做，是为了理解当这样的梦想作为一个有机体活过来时，所代表的非凡能量、力量和驱动力。只需回想一下，有多少梦想连构想阶段都未能达到，又有多少从构想阶段发展成能够蓬勃发展的企业，就能明白这样的梦想必须具备多么非凡的活力。如果这类家庭的第二代成员能够想象并体验父母梦想的本质，以及

如何将父母耗尽，他们往往就能开始厘清自己在父亲或母亲子女等级体系中的位置。这种觉悟虽无法解决该综合征给家庭或个人生活带来的问题，但它将开启家庭内部的对话，探讨“长子（女）企业”综合征的现实，以及它如何在家庭系统和个人生活中施加影响。

家系图与治疗

接下来是弗雷达·赫兹-布朗（Fredda Herz-Brown）*的《重织家庭挂毯》（Reweaving the Family Tapestry）*及其对家谱图的阐释。这是一本关于家庭系统及其运作机制的优秀著作。我特别推荐第4、5、6章，供家庭负责人及其资深专业人员了解，经验丰富的治疗师是如何通过这一过程来理解个体患者在家庭系统中的定位，以及该患者如何有望从治疗中获得良好效果。

行为功能障碍

A. “拾荒妇综合征”及一般性功能失调。

接下来，杰西·奥尼尔（Jesse O’Neills）的著作*《黄金贫民窟》（The Golden Ghetto）*探讨了富裕家庭中多种不同的行为功能障碍，特别是她所描述的“富贵病”（affluenza）及其背后的行为成因。

奥尼尔女士出身于一个富裕家庭，她本人正在从她所描述的、书中记录的若干心理失调中恢复过来。我强烈推荐这本书。在此，我将借用书中对“

“袋女综合征”的描述作为引子向各位介绍这本书。奥尼尔女士解释道，富裕的老年女性中，尽管身家丰厚，却逐渐认定自己一贫如洗，这是一种令人遗憾却相当普遍的心理失调。她们在这种悲剧性心理状态下表现出的行为，与那些将全部家当装在塑料袋里、流落街头的无家可归女性如出一辙。 根据我的临床经验，我可以证实，老年女性常觉得自己唯一拥有的就是钱包里的现金，这种情况非常普遍。奥尼尔女士对这一问题的描述，正如她所讨论的所有其他问题一样，有助于我们理解家庭成员为何会表现出异常不健康的行为，并帮助我们引导她们获得所需的专业帮助。

B. 普遍功能失调

C. 接下来，泰尔·威利斯（Thayer Willis）的著作*《穿越财富的阴暗面》*一书。这是另一本由才华横溢的家庭治疗师兼富裕家庭成员所著的优秀著作，书中详细记录并剖析了许多功能失调的行为，并针对这些行为提供了有效的治疗方案。

接下来是芭芭拉·布卢因与凯瑟琳·吉布森、玛格丽特·基尔斯塔德合编的*《继承财富的遗产》*，书中收录了许多关于拥有继承财富的个人和家庭的发人深省的故事。

C. 创伤

接下来是彼得·莱文的*《唤醒老虎》*。莱文是一位心理治疗师，在缓解由创伤事件引发的、往往持续终生的深层心理阻塞方面取得了显著成效。在他的著作中，以及下文将讨论的一段生动阐释这一观点的精彩视频里，莱文让我们

意识到并想象到，面对创伤事件时，我们可能有三种

反应方式：不仅包括“战斗”或“逃跑”，更重要的是“僵住”。他在著作中解释道，在面临汽车事故、性侵犯、各类人身攻击以及任何我们认为会导致死亡的恐怖时刻，我们大脑中一个古老的区域会触发深层程序，促使我们做出反应以试图保全性命。 通常，我们会通过“战斗”或“逃跑”来应对，而这两种反应也是我们大多数人在面临此类事件时预期的反应。事实上，莱文指出，面对创伤性事件中迫在眉睫的死亡威胁时，我们实际采取的反应——即选择“僵住”——比我们意识到的要普遍得多。

莱文解释说，“僵住”是人体在既无法战斗也无法逃跑的情况下，为应对危及生命的事件而启动的一种反应机制。他指出，当我们“僵住”时，实际上是将死亡恐惧所代表的能量封存到了细胞之中。他进一步说明，在自然界中，动物会根据所面临的情况及其提供的选择，灵活运用这三种反应。随后，他通过一段精彩的视频——展示了一只年轻瞪羚在猎豹袭击中可能遭遇死亡的场景——生动地阐释了这三种反应。 在这段视频中，我们看到瞪羚倒在地面。随后，猎豹并没有杀死瞪羚，而是漫不经心地走开了。 接着，我们以慢动作再次观看了同一事件。此时我们发现，就在猎豹扑到它身上的一瞬间之前，瞪羚因恐惧而僵直倒地，将其恐惧情绪所蕴含的能量封存于体内。猎豹走开后，我们看到瞪羚从这种僵直状态中苏醒过来，剧烈地抖动身体以释放被冻结的能量。这只年轻的瞪羚如今已

，便重新开始生活。还有其他类似事件的引人入胜的场景。

正如莱文所解释的，对于我们人类这种“动物”而言，问题在于：当我们经历被认定为危及生命的事件，且选择以“僵住”作为应对方式时，我们并无自动释放这种凝固能量的途径。相反，我们人类会将这种能量封存于细胞之中，除非通过某种情感过程将其释放，否则它便会永久地嵌入其中。 这一过程的生物化学机制当然极其复杂，莱文在他的书中对此进行了科学阐释。从心理学角度来看，莱文解释说，由于我们的身体和心理缺乏释放这种隐藏在细胞中的能量的自然途径，随着时间的推移，这种能量往往会引发非常严重的情感问题。

他指出，创伤受害者常常因此陷入阻塞状态，在许多情况下甚至无法正常生活。令人欣喜的是，莱文开发了一套疗法模型，专门用于释放因创伤而阻塞的能量。我曾亲身参加过他主持的工作坊，期间观察了他为一名参与者——一位车祸创伤受害者——进行治疗的过程。 目睹他温柔地引导她回到撞击发生前的瞬间，让她通过意象重现那些场景，随后安全地穿越这些事件（且事故本身并未发生），这真是一次非凡的体验。随后看到她的身体释放出这种能量——正如我们之前在瞪羚身上所见的那样——令人深受鼓舞。后来，我们又听到了另一个故事：一位性侵受害者释放了深埋体内的凝滞能量，她的生活

六年前因那次创伤事件而陷入停滞。

虽然你们中有些人可能在想，这本书为什么会有这一部分内容，但请允许我赶紧解释一下。在我与家庭合作的过程中，我遇到过比你们想象中更频繁的情况：有些家庭成员似乎完全无法从创伤事件中走出来，其中许多人即使接受了多年的心理治疗，情况也毫无改善。 由于我两岁半时因扁桃体炎接受手术时曾经历过类似事件——那次濒死体验冻结了我体内的能量，并导致每当我遇到任何医疗问题时都会受到创伤——所以我很容易就能理解这些家庭成员的处境。遗憾的是，在接触莱文的书及其关于“冻结”的论述之前，我根本无法帮助他们。 如今，我可以向他们推荐莱文的著作，帮助他们思考自身的问题或许源于创伤事件中未释放的能量，进而与他们的治疗师探讨莱文的理论模型和疗法是否对他们有效。我可以证明，许多掌握了这一新知识的人已经找到了他们所需的释放，并由此获得了重拾幸福人生旅程的自由。

D. 像汤姆·索亚一样，让每个人都来粉刷栅栏

接下来，我想介绍一种我用来在

家庭中完成艰巨任务。我将这种技巧称为“汤姆·索亚法”。相信在座许多人都会记得马克·吐温（塞缪尔·克莱门斯）的经典著作*《汤姆·索亚历险记》*是如何开篇的：汤姆和贝基姨妈站在厨房里，盯着一桶石灰水和一把油漆刷，而贝基姨妈正

盯着他看。两人讨论了房子前面的栅栏为何需要粉刷，汤姆为何在原本该做这项家务的前两天找各种借口逃避，他为何觉得今天是一年中最美好的日子、钓鱼才是今天最棒的选择，以及最终他如何面对那道在他看来仿佛无穷无尽的栅栏。 接着你会想起，他拿起画笔，一脸不情愿地蘸了蘸油漆，漫不经心地在第一块木板上胡乱刷了几下。就在这时，一位来自

。朋友问道——我在此稍作转述——“汤姆，你在干什么？”此时正兴致勃勃地刷漆的汤姆回答道：“这是世界上最开心的事！”朋友说：“可是，汤姆，这看起来像是在干活啊。”汤姆回应道：“不，这是世界上最开心的事。” 你可能还记得，故事的结尾有一长串孩子在排队等着轮到自己涂鸦，每个孩子都给了汤姆一些东西，以换取这个“特权”。汤姆正坐在那里微笑着，收取大家为他的“劳动”付出的报酬！！

当家人抱怨自己承担了所有繁重的家务时，我常会讲这个故事。他们听懂了其中的含义，随后便会发生美妙的变化——他们找到了属于自己的“汤姆·索亚式”做法，让家人排着队来“享受世界上最快乐的事”。

E. 悖论。

现在，我将用七个悖论中的一个来结束本章，我认为这些悖论正是许多家庭最终落得“白手起家，又归于一无所有”这一谚语所预言的结局的核心原因。23 这就是家族财富第二代继承人的悖论：他们试图教导家族第三代成员对他人持怀疑态度

人对他们的兴趣，而实际上却教导他们“无人值得信赖”。要理解这一悖论，我请读者试着想象：如果童年时你最信任的人——你的父母、叔伯姑姨——通过他们的行为向你灌输“无人值得信赖”的观念，你的人生旅程将会是怎样的？各位能否想象，如今你们的生活会有多么糟糕？ 要建立任何持久的关系将多么难以实现？又如何能将自己完全交付给另一个人，从而获得由此带来的关于自我的积极认知？归根结底，这岂不是意味着永远无法学会去爱，而弗洛伊德在本篇《反思》开篇所预言的不幸，正是这种人生必然的结局？这一悖论所造成的人类苦难是无法估量的。当然，

学会对他人动机持怀疑态度，是成长为成年人所必需的一项技能。 我完全赞同并推崇这一技能。然而，从怀疑到彻底缺乏信任的滑坡确实存在，我在世界各地的太多家庭中都曾目睹过这种情况，所有家庭都必须确保自己理解这一点。如果一个人的行为使其变得不可信，那么世上所有关于怀疑的说教都无法弥补这一点。我们必须言行一致。

因此，我在此结束这篇《心理学反思》。我希望心理学对人类行为——尤其是我们称之为“家庭”的系统中的人类行为——所提供的深刻洞见，能帮助您和您的家人从中获益。由于心理学在一定程度上是研究人际关系中的人类行为，其洞见对于我们

。我希望我在此分享的、源于自身人际关系经验的见解，以及我所引述的那些伟大思想家的见解，能引领您的家庭达到更高层次的自我觉察、自由、幸福与蓬勃发展。

© 小詹姆斯·E·休斯，2007 注：

插图摘自小詹姆斯·E·休斯所著《家庭》（FAMILY）一书。经彭博出版社许可转载。保留所有权利。

阿姆斯特朗，黛安·G. *《退休噩梦：如何从继承人和监护人手中保护自己》*。纽约州阿姆赫斯特：普罗米修斯出版社，2002年。

阿内特，杰弗里·詹森。*《新兴成年期》*。纽约：牛津大学出版社，2004年。

贝克特，塞缪尔。*《等待戈多》*。纽约：格罗夫出版社，1982年。比，海伦·L.。*《成年之路》*。纽约：西蒙与舒斯特出版社，1996年。

布卢因，芭芭拉；吉布森，凯瑟琳；基尔斯塔德，玛格丽特。*《继承财富的遗产》*。弗吉尼亚州布莱克斯堡：Trio出版社，1995年。

鲍文，默里。*《临床实践中的家庭治疗》*。新泽西州诺斯韦尔：杰森·阿伦森出版社，1978年。

切尔诺，罗恩。*《泰坦：老约翰·D·洛克菲勒传》*。纽约：兰登书屋，1998年。

克莱门斯，塞缪尔。*《汤姆·索亚历险记》*。纽约：巴诺经典丛书，2005年。

科尔斯，罗伯特。*《特权阶层》*，《危机中的儿童》第五卷。纽约：利特尔·布朗出版社，1977年。

埃尔金德，丹尼尔。*《匆忙的儿童》*，第三版。马萨诸塞州剑桥：珀尔修斯出版社，2001年。

埃里克森，埃里克·H。*《童年与社会》*。纽约：W.W.诺顿出版社，1993年。

费舍尔，罗伯特。*《生锈盔甲的骑士》*。威尔希尔图书公司，1989年。

弗里德曼，埃德温·H. *《胆怯：速效时代中的领导力》*。手稿。爱迪生·弗里德曼遗产信托。马里兰州贝塞斯达，1999年。

盖布，格蕾丝与让·利普曼-布鲁门。*《步战》*。纽约：圣马丁出版社，2004年。

吉莉根，卡罗尔。*《不同的声音》*。马萨诸塞州剑桥：哈佛大学出版社，1982年。

豪斯纳，李。*《天堂的孩子》*，第2版。加利福尼亚州尔湾：普拉扎出版社，1998年。

赫茨-布朗，弗雷达。*《重织家庭挂毯》*。纽约：W.W.诺顿出版社，1991年。

希尔曼，詹姆斯。*《品格的力量》*。纽约：兰登书屋，1999年。

霍利斯，詹姆斯。*《创造人生》*。多伦多：内城图书出版社，2001年。

_____*《中程航程》*。多伦多：内城图书出版社，1993年。

休斯，詹姆斯·E。《*家族财富：让财富留在家族中*》。纽约：彭博出版社，2004年。

_____《*家庭：代际契约*》。纽约：彭博出版社，2007年。

_____《*利他主义之路——对馈赠本质的反思*》，可访问 www.jamesehughes.com。

_____，《*对现代心理学与家庭关系问题的反思*》，可访问 www.jamesehuges.com。

_____，杰奎琳·梅里尔、乔安妮·布隆夫曼。《*关于财政不平等的思考*》。首次发表于《大通期刊》第IV卷第4期，可访问 www.jamesehughes.com。

约翰逊，罗伯特·A.《*我们：理解浪漫之爱的心理学*》。纽约：哈珀柯林斯出版社，1983年。

_____,《*内在工作*》。纽约：哈珀柯林斯出版社，1989年。

_____,《*他：理解现代心理学*》。纽约：哈珀柯林斯出版社，1989年。

_____,《*她：理解现代心理学*》。纽约：哈珀柯林斯出版社，1989年。

琼斯，艾伦，与约翰·奥尼尔合著。《*恩典的季节*》。纽约：约翰·威利父子出版社，2003年。

_____,《*蜕变*》。纽约：哈珀柯林斯出版社，1991年。

_____,《*你自己的阴影*》。纽约：哈珀柯林斯出版社，1991年。

荣格，C. G.《*回忆·梦·反思*》。理查德与克拉拉·温斯顿译，纽约：Vintage出版社，1989年。

凯伊，肯尼斯。《*家庭规则*》。纽约：沃克出版社，1981年。

金德隆，丹与迈克尔·汤普森。《*养育凯恩*》。纽约：巴兰坦出版社，1999年。

兰斯伯格，伊万。《*成功世代*》。波士顿：哈佛商学院出版社，1999年。

莱文，彼得·A.《*唤醒老虎：治愈创伤*》。加利福尼亚州伯克利：北大西洋出版社，1997年。

莱文森，丹尼尔。《*女人的生命四季*》。纽约：巴兰坦图书，1997年。

_____《*男人的生命四季*》。纽约：巴兰坦出版社，1979年。

马斯洛，亚伯拉罕·H.《*迈向存在心理学*》。纽约：范诺斯特兰德-莱因霍尔德出版社，1982年。

诺伊曼，埃里希。《*阿莫尔与普西刻：女性的心理发展*》。拉尔夫·曼海姆译。新泽西州普林斯顿：普林斯顿大学出版社，1973年。

奥康奈尔，马克。《*好父亲*》。纽约：斯克里布纳出版社，2005年。

奥尼尔，杰西·H.《*黄金贫民窟*》。明尼苏达州中心城：哈泽尔登出版社，1997年。皮亚杰，让；巴贝尔·伊姆赫尔德合著。《*儿童心理学*》

》。海伦·韦弗译，纽约：贝西克出版社，2000年。皮弗，玛丽。《*重振奥菲莉亚：拯救少女的自我*》。纽约：巴兰丁出版社，1995年。

皮弗，苏珊。《*棘手的问题：在说"我愿意"之前必须问的10个关键问题*》。旧金山：塔彻出版社，2000年。

罗宾斯，亚历山德拉和阿比·威尔纳。《*四分之一人生危机*》。纽约：塔彻/普特南出版社，2001年。

盖尔·希希。*《人生阶段》*。纽约：E. P. 达顿出版社，1976年。

_____《*新人生阶段*》。纽约：兰登书屋，1995年。

圣奥宾，埃德·德；丹·P·麦克亚当斯和金泰昌。*《生成型社会》*。华盛顿特区：美国心理学会，2004年。

弗兰克·J·苏洛韦。*《生而叛逆：出生顺序*、家庭动态与创造性人生*》*。纽约：潘神书屋，1996年。

赛克斯，查尔斯·J.。*《受害者之国：美国品格的衰落》*。纽约：圣马丁·格里芬出版社，1993年。

威利斯，泰耶·切瑟姆。*《穿越财富的阴暗面》*。俄勒冈州波特兰：新康科德出版社，2003年。