



EMERGING ADULthood

THE WINDING ROAD FROM THE LATE TEENS
THROUGH THE TWENTIES
(SECOND EDITION)

长大成人

你所要经历的成人初显期

[美] Jeffrey Jensen Arnett 著
段鑫星 刘琪 宋雪冰 等译



科学出版社

B844.2-4
5

EMERGING ADULthood
THE WINDING ROAD FROM THE LATE TEENS
THROUGH THE TWENTIES
(SECOND EDITION)

长大成人

你所要经历的成人初显期

[美] Jeffrey Jensen Arnett 著
段鑫星 刘琪 宋雪冰 等 译



科学出版社

北京

图字：01-2016-1757号

Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties, Jeffrey Jensen Arnett (杰弗里·延森·阿奈特) 著, 2015年第二版, ISBN: 978-0-19-992938-2. 本书原由牛津大学出版社(美国)出版。简体中文版由作者授权科学出版社独家出版发行。

图书在版编目(CIP)数据

长大成人：你所要经历的成人初显期/ (美) 杰弗里·延森·阿奈特著；段鑫星等译。—北京：科学出版社，2016.11

书名原文：*Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties*, Jeffrey Jensen Arnett
ISBN 978-7-03-050715-0

I. ①长… II. ①杰…②段… III. ①青少年心理学—通俗读物 IV. ①B844.2-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第278278号

策划编辑：付 艳

责任编辑：朱丽娜 崔文燕 / 责任校对：何艳萍

责任印制：张 倩 / 封面设计：润一文化

编辑部电话：010-64033934

E-mail: fuyan@mail.sciencep.com

科学出版社出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码：100717

<http://www.sciencep.com>

北京通州皇家印刷厂 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2016年11月第一版 开本：720×1000 1/16

2016年11月第一次印刷 印张：20 3/4

字数：420 000

定价：79.00元

(如有印装质量问题，我社负责调换)

中文版序



致中国读者

很高兴，我撰写的《长大成人：你所要经历的成人初显期》第二版要与中国读者见面了！感谢我的中国朋友、我的同行段鑫星教授在本书翻译中付出的努力！

《长大成人：你所要经历的成人初显期》一书两个版本都是我在对数百名美国 18~29 岁年轻人访谈研究的基础上完成的。第一版的访谈材料主要基于过去 10 年我在美国采访的 300 名年轻人，在第二版中我又增加了一个涉及美国 1000 余名成人初显期年轻人的全美调查，也相应增加了四章全新内容：

第八章 “数字原生代”：成人初显期的媒体应用；

第十章 社会阶层到底有多重要；

第十一章 致命弯道与死胡同；

第十二章 有时告别也是转机成人初显期的抗逆力。

中国与美国有着不同的政治、经济、文化和历史背景。众所周知，中国正处于急剧变化发展之中。在过去的 30 多年中，中国的经济持续快速发展，社会也发生了巨大变化，尽管仍有约一半的人口居住在农村，然而与许多发展中国家一样，中国的城市中产阶级正在崛起，他们的生活方式与发达国家的人们有许多相似之处。因此，在中国很多城市中产阶级的年轻人现在正经历着 18~29 岁的成人初显期。

在本书中，我提出成人初显期作为人生的独立时期而存在。成人初显期具有五个主要特征：

1. 成人初显期是自我同一性的探索时期；
2. 成人初显期是不稳定的时期；
3. 成人初显期是自我关注的时期；

4. 成人初显期处于夹缝感的时期；
5. 成人初显期是充满机遇与可能性的时期。

这五个特征是否同样适用于中国中产阶级 18~29 岁的年轻人？接下来，我将逐一探讨它们的适用性。这些讨论主要源于我的博士研究生——来自中国的钟娟的博士学位论文，她在 2014 年获得美国克拉克大学的博士学位，研究主要基于对中国年轻女性农民工的调查（Zhong & Arnett, 2014）。

自我同一性的探索时期

成人初显期是自我同一性的探索时期，他们要在恋爱、职业和价值观等方面做出严肃的选择（Erikson, 1950）。自我同一性是一个人对于“我是谁”与“我要成为怎样的人”的感受。

对美国年轻人而言：

- 恋爱同一性的建立意味着他们尝试着与不同的人约会，感受不同的恋爱经历，以期找到彼此适合情投意合的终身伴侣。
- 职业同一性的建立意味着接受多样化的教育和职业培训，逐渐了解并获得最适合自己的工作。工作对他们而言，不仅意味着简单的上班和挣钱，还是一种乐趣，也是自我认同与自我表达的方式。
- 价值观方面的自我同一性建立意味着年轻人有权利选择有关道德、宗教和政治方面的信仰与观念。
- 对中国的成人初显期年轻人而言，自我同一性的确立过程既有与美国年轻人相同的地方，又带有中国特色。

恋爱方面，中国有包办婚姻的传统。尽管父母安排子女婚姻的习俗在中国社会已经过时，但父母仍在决定子女婚姻这件事上有一定发言权（Chen & Chang, 2007）。另外，随意更换约会对象的现象在中国并不普遍，多数人仍然不赞成婚前性行为。比起约会谈恋爱，中国的成人初显期年轻人更关注自己教育水平的提升，或参加各种培训、尝试各类兼职来找到一份长久稳定的工作，因为他们认为恋爱是最容易让人分心的事。

职业方面，中国经济的快速发展为年轻人在城市就业提供了广阔的前景与平台，他们有更多的探索职业同一性的机会。然而，这些机会仅仅为具有良好教育背景的年轻人敞开了大门，许多在农村、工厂从事紧

张而艰苦工作的年轻人并没有类似感受。钟娟在她的博士学位论文中也提到许多年轻的中国女性从小农村搬迁到大城市的主要原因是，她们想通过工厂劳作赚更多的钱来养家糊口。她们在找工作时，并不关注这份工作是否符合她们的自我同一性，而是为了满足当下的生存需要，达到更好的生活条件。

总之，与美国成人初显期年轻人相比，由于受传统文化的影响、父母权威的存在以及现有经济条件的限制，中国的年轻人探索自我同一性的范围与维度仍有其局限性。但是，中国正在迅速发展，相信会有越来越多的年轻人进行更为广阔自我同一性探索。

不稳定的时期

我们认为，成人初显期是一个不稳定的时期，这也意味着18~29岁是一个充满变数的时期。对美国成人初显期年轻人而言，他们会在这一阶段频繁更换恋人、工作及住所，在结婚前，他们会有很多次恋爱经历；在18~29岁这几年中，他们平均换10次工作；而对于读大学的年轻人来说，大多数人至少会变更一次专业；他们平均十八九岁搬离父母家，在接下来的5~10年里他们或尝试独立生活，或和朋友、恋人合居，抑或搬回家再与父母同住。

中国成人初显期年轻人可能不会经历如此不稳定的恋爱关系，因为在中国，频繁更换恋人的现象并不普遍；职业方面，虽然我没有关于中国年轻人的平均跳槽率及相关统计数据，但我认为，中国经济的快速发展为年轻人提供了更多职业选择的机会。此外，中国的城镇化发展促使越来越多的年轻人走出农村，来到城市打拼属于自己的事业，他们已表现出中国年轻人对职业的探索。正如钟娟在博士论文中论述的那样，中国年轻女性最显著的不稳定性表现在，她们从农村流入城市，从而她们得到了更有经济价值的机遇，但是她们不得不离开家，离开她们已熟知的生活环境。

自我关注的时期

成人初显期是自我关注的时期，因为人们在此阶段所受的社会控制最小。相比之下，儿童和青春期少年的生活会被成年人严格结构化：他们必须与父母同住，必

须上学读书。而经历成人初显期以后的成年人又会被他们的自身角色结构化：他们既要为人夫、为人妻，又要为人父母，更要承担职业角色。与之相比，美国的成人初显期年轻人是受父母控制最少的，他们没有为人夫、为人妻或为人父母的社会角色。因此，他们有十足自由来频繁尝试不同工作，又很少对雇主负责，因此也较少受雇主控制，职业角色重量也相对较轻。

与美国成人初显期年轻人相比，中国年轻人较少考虑自我关注的问题。儒家文化等中国传统文化并不强调自我关注，而提倡个体要更多考虑群体的需求(Chen, et al., 2005)。自私自利被看作是一种大恶，而服从权威是一种美德，个人旨在寻求与他人行为一致，以促进社会和谐。同样，钟娟在她的博士论文中也提出中国年轻女性从农村进入城市务工不是为了自己，而是为了整个家庭。一旦她们在城市找到工作，有了立足之地，就会即刻给父母寄钱补贴家用，或作为兄弟姐妹的教育资金。

当然，这些价值观也在随着中国社会的发展而变化。逐渐开放化的市场经济更认可个体努力，人们的价值观也变得更自立、自信和自我激励。教育也从强调严格的服从和知识记忆转变为更加鼓励批判性思维与表达自我观点(Chen & Chang, 2007)。尽管，在中国究竟有多少成人初显期年轻人自我关注很难准确掌握，但至少我们可以肯定一点：与过去相比，中国城市的成人初显期年轻人正在迈向独立和自主。

夹缝感的时期

对美国成人初显期年轻人而言，18~25岁是令人尴尬的时期，因为他们感觉自己并不处于青春期也不是成年人。他们感觉他们在长大成人的路上，但并未真正成人。在大量调查中，大多数美国成人初显期年轻人在回应“你是否感觉自己已经长大成人”这个问题时，并没有简单回答“是”或“否”，而是用了一种似是而非、模棱两可的方式——“有时觉得自己长大了，但有时觉得自己还是小孩子。”(Arnett, 1997, 1998, 2001, 2003)而他们自己所视的长大成人的重要标准却可以用来解释年轻人的这种不确定性状态。这些标准是：

1. 对自己负责；
2. 独立决定；
3. 经济独立。

这些长大成人的重要标志是历经数年逐渐确定的，而那些具体的转折性生活事件，如完成教育、结婚、为人父母等，都被这些年轻人排在长大成人标志的末尾。

这些特点也同样在中国成人初显期年轻人的研究中得到证实。钟娟博士对中国年轻女工做了调查：与美国年轻人相似，她们中绝大多数（56%）并不认为自己已经长大成人（Zhong & Arnett, 2014），她们大多还是认为自己一定程度上已经长大，但一定程度上还未完全成人。但是，中国年轻人所认为的长大成人的重要条件与美国年轻人不同。对中国年轻女工来说，长大成人有三个重要条件：

1. 有能力反哺家庭；
2. 找到长期而稳定的职业；
3. 有能力养育孩子。

她们对长大成人的概念也从侧面反映了中国传统文化所强调的家庭责任和孝道。

中国其他关于夹缝感的研究也开始以大学生为调研样本。尼尔森（Nelson）等人对北京大学生做了调查（Nelson, et al., 2004; Badger, et al., 2006），结果显示，与美国大学生相比（Arnett, 1994），中国大学生更能感受到夹缝感，大多数（59%）的中国大学生认为他们已经长大成人了，但35%的学生回答“在一定程度上是成人，在一定程度上又不是成人。”

中国大学生认同为自己负责、独立做决定和经济独立是获得成人角色的重要标准，这一点与美国大学生相似。此外，中国大学生认同集体主义价值观的重要性，比如较少的自我导向、较多关注他人、有能力为父母分担经济压力，以及在情感方面的自我控制。

有趣的是，在尼尔森等人的研究中（Nelson, 2004），中国大学生认为他们还没有满足其所认为的长大成人的重要条件。93%的大学生认为经济独立是长大成人的重要条件，但其中只有9%认为自己达标；85%的大学生认为有能力赡养父母是长大成人的标准，但其中只有5%认为自己有能力为家庭提供经济支持；97%的大学生认为成年人要“对自己的行为负责”，但仅有52%的大学生认为自己能做到这一点。因此，尽管只有35%的大学生在研究中明确表示自己正处于青春期与成年期的夹缝中，但从实际研究结果来看，似乎更多的年轻人正经历着这种处于夹缝感的过渡时期。

充满机遇与可能性的时期

美国年轻一代是乐观主义者。我在美国做了一项关于 18~29 岁年轻人的全美调查，其中有 89% 相信“将来有一天，我一定能过上我想要的生活”。美国成人初显期年轻人的自尊、生活满意度和主观幸福感稳步上升(Orth & Robins, 2014)，大多数年轻人相信他们将拥有比父母那代人更美好的生活(Arnett & Schwab, 2012)。

这种乐观也许部分源于美国的传统文化，正是这种乐观主义信念吸引着人们相信未来一定比过去更美好。但是，他们乐观似乎还另有原因，那就是他们年轻，正因为年轻，他们还没有被生活磨练而向困难低头。尽管他们不知道自己的远大理想能否变为现实，但对他们而言，拥有美好的梦想是完全可能的，因为谁也无法证实他们的梦想不能实现。

有人认为，中国的成人初显期年轻人不像美国年轻人那般乐观，因为中国传统文化弘扬集体主义与谦卑(Lee & Seligman, 1997)，乐观主义看起来似乎与自私和自我膨胀相关。但事实上，中国的成人初显期年轻人也是乐观主义者，因为他们年轻，他们也拥有未被验证的远大理想。

中国的成人初显期年轻人乐观向上的另一个深层次原因是中国当今经济与社会的迅速发展，中国在世界经济体中崛起并发挥着越来越重要的作用。与他们的父母一代相比，如今的中国年轻人有着更多选择生活方式的机会，因此对未来也表现得更乐观。一项关于中国大学生的研究显示(Nelson, et al., 2004)，在回答“总体上看，你觉得与你父母相比，你的生活质量如何？”这个问题时，87% 的大学生回答“好得多”。这也说明，对中国大学生而言，他们的成人初显期充满着各种机遇和可能性。钟娟在调研中同样发现，中国年轻女工也是十分乐观的。她们相信走出农村，进入城镇务工是迈向美好生活的第一步，这并不仅仅是为了她们自己，更是为了整个家庭。

成人初显期在中国的未来展望

尽管成人初显期理论目前在中国尚未普及，但在未来几十年中会有越来越多的年轻人经历并体验着自己的成人初显期。随着中国经济的持续发展，越来越多的年

轻人有机会接受高等教育,寻找更优秀的职业发展。工作对他们而言,不仅是为了挣钱,更是从中收获快乐与成长。年轻人有充分的自由去选择与规划自己长大成人的发展路径。我期望本书能为中国读者提供关于美国成人初显期年轻人更多的有趣信息,也期望能够读到更多处于历史与未来交汇的精彩时期的中国成人初显期年轻人生活的书籍。

References

- Arnett, J.J. (1994). Are college students adults? Their conceptions of the transition to adulthood. *Journal of Adult Development, 1*, 154-168.
- Arnett, J.J. (1997). Young people's conceptions of the transition to adulthood. *Youth & Society, 29*, 1-23.
- Arnett, J.J. (1998). Learning to stand alone: The contemporary American transition to adulthood in cultural and historical context. *Human Development, 41*, 295-315.
- Arnett, J.J. (2000). High hopes in a grim world: Emerging adults' views of their futures and of "Generation X." *Youth & Society, 31*, 267-286.
- Arnett, J.J. (2001). Conceptions of the transition to adulthood: Perspectives from adolescence to midlife. *Journal of Adult Development, 8*, 133-143.
- Arnett, J.J. (2003). Conceptions of the transition to adulthood among emerging adults in American ethnic groups. *New Directions in Child and Adolescent Development, 100*, 63-75.
- Arnett, J.J., & Schwab, J. (2012). *The Clark University Poll of Emerging Adults: Thriving, struggling, and hopeful*. Worcester, MA: Clark University.
- Badger, S., Nelson, L.J., & Barry, C. (2006). Perceptions of the transition to adulthood among Chinese and American emerging adults. *International Journal of Behavioral Development, 30*, 84-93.
- Chen, X., Cen, G., Li, D., & He, y. (2005). Social functioning and adjustment of Chinese children: The imprint of historical time. *Child Development, 76*, 182-195.
- Chen, X., & Chang, X. (2007). China, People's Republic of. In J.J. Arnett, R. Ahmed, N. Galambos, B. Nsamenang, T.S. Saraswathi, & R.K. Silbereisen (Eds.), *International Encyclopedia of Adolescence, vol. 1* (pp. 179-194).
- Erikson, E. H. (1950). *Childhood and society*. New York: Norton.
- Lee, Y.T., & Seligman, M.E.P. (1997). Are Americans more optimistic than the Chinese? *Personality and Social Psychology Bulletin, 23*, 32-40.
- Nelson, L.J., Badger, S., & Wu, B. (2004). The influence of culture in emerging adulthood: Perspectives of Chinese college students. *International Journal of Behavioral Development, 28*, 26-36.

Orth, U., & Robins, R. W. (2014). The development of self-esteem. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 381-387.

Zhong, J., & Arnett, J.J. (2014). Conceptions of adulthood among migrant women workers in China. *International Journal of Behavioral Development*, 38, 255-265.

第二版序



20年前，我第一次关注18~29岁的年轻人，这一领域很少为心理学家所涉足。通常来说，心理学家侧重选择婴幼儿期来研究人类的毕生发展，很少关注18~29岁这一年龄段。当然，学界多从社会心理学视角来研究大学生，他们假设：美国的大学生经历的青春期是全世界同龄人的缩影。仅有少数学者专注于18~29岁的大学生做细致、深入的调查，比如这一时期与青春期有何不同，又与成年期有何差异。社会学家对18~29岁的年轻人的研究点在于某些过渡事件发生的时间点及其影响，比如搬离原生家庭、完成学业、找工作、结婚、生儿育女等。

然而我对18~29岁年轻人的研究兴趣并不局限于此，我想透彻了解他们与父母的相处关系、恋爱生活、对工作的向往、神圣的宗教信仰、对长大成人的看法以及他们对未来的希冀。诚然，这是项枯燥的研究，但它却让我着迷，令我激动。它就像一块未知大陆，充满着惊喜和发现。长期以来，与年轻人交流都会使我的研究有所突破，因为他们会告诉我一些之前从未考虑的事，这让我极度振奋。

20世纪90年代，我在密苏里州哥伦比亚市（当时，我是密苏里大学的年轻教授）和加利福尼亚州旧金山市（1996~1997年我在旧金山用我的学术假做研究）陆续访谈了200多名18~29岁的年轻人。我的研究团队还访谈了近百名来自洛杉矶市的拉丁美洲人和新奥尔良市的非裔美国人，年龄多在18~29岁。这些访谈对象有不同的家庭社会经济背景，不同学历，所涉及的种族包括白人、非裔美国人、拉丁美裔和亚裔美国人。

我的这项研究可追溯于10年前，并在不断积累中，这些18~29岁的年轻人

激发了我的研究兴趣，但若从兴趣发展成为一种理论仍有很长的路，仍需要花费更多的时间和足够的学识。此外，我不确定该如何称呼这一年龄段的年轻人。可以称他们“青春期后期”吗？因为他们大多数仍像青春期少年那样，还没找到稳定的工作、还没结婚生子。但是，我很自然地否定了这个假设，因为他们比青春期的孩子更成熟、更富有洞察力、更独立、更少依赖父母。他们同样不是“成年初期”，因为18~40岁的人都可以称之为“成年初期”，但18~29岁的年轻人还没达到成年人的稳定和踏实。

经过持续的观察和研究，我发现18~29岁这一年龄段既不能称为青春期，也不能称为成年初期，而是介于二者之间的一个独立阶段。显然，青春期和成年初期并不能涵盖其所有的特征，一个新的术语亟待应运而生。他们仍处于“长大未成人”的生命阶段，还不能承担起稳定的成人角色，他们需要花费更多的时间、亲历更多事情长大成人。为了帮助大家了解并弄清他们的发展过程，在发达国家提出一个新的年龄跨度划分是十分有意义的。由于用“后青春期”这一词语也未能达到理想效果，我提出用“成人初显期”这个全新的概念来描述18~29岁的年轻人。

2000年，我在《美国心理学家》^①杂志中首次提出了成人初显期概念。虽然这篇论文仅提出了成人初显期的理论框架，但这一术语很快在心理学界及其相关学者中广泛流传。与我一样，很多学者也在寻找一个新术语来描述18~29岁的年轻人，并找出其特征。根据“谷歌学术搜索网”显示，截止到2014年初，这篇成人初显期的文章被引用的次数已超过4500次。

成人初显期的形成

我希望成人初显期概念的提出可以启发更多的学者去关注该领域。正如2000年，我在《美国心理学家》一文中写到的那样：

关于20岁左右年轻人的研究相对匮乏，对该领域的研究源于缺少描述这一年龄群体的严谨定义。学者们没有清晰的思路研究十来岁到二十多岁这一年龄段的心理发展过程，更无范例可循，所以他们并没把它作为发展性研究的切入点和突破点。成人初显期的提出为这一年龄段特别是18~25

^① Arneet,J.J.(2000a).Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55, 469-480.

岁的年轻人的研究，提供了新视角、新方法。希望这一年龄段有更明晰而确定的概念，以便让更多的学者关注并投入到该领域的研究。^①

14年后，这一愿望得以实现。目前有一个研究成人初显期的国际协会（Society for the Study of Emerging Adulthood, SSEA, 可参看 www.ssea.org），截至2014年6月已有超过400名会员。SSEA创办了成人初显期学术杂志（参看 <http://eax.sagepub.com>），并已成功举办了六届成人初显期国际会议，2015年的会议即将开幕。目前，全球都掀起了对成人初显期的研究——不仅在心理学，还广泛延伸至社会学、教育学、人类学等多个领域。这也成为研究范式。成人初显期这一新生命阶段理论，将吸引越来越多的学者关注18~29岁年轻人，才华横溢的学者们正积极投入到该领域的研究中。

后续研究

在本书的第一版中我提出了成人初显期的理论基础及其具备的五方面主要特征：成人初显期是自我同一性的探索时期、不稳定的时期、自我关注的时期、处于夹缝感和充满机遇的时期。我以团队10年前的访谈为基础，力争覆盖所有18~29岁年轻人经历的关键性生活事件。

第一版出版后的这十年内，我将自己大部分奖学金都用于发展、完善成人初显期理论上，并致力建立一个与成人初显期领域相关的研究基金。我与詹妮弗·坦纳（Jennifer Tanner）共同编著了一本书主要综述了不同领域学者们的研究贡献，主题涉及了自我认同的发展、性研究及心理健康，^②并已于2006年出版。2011年，我公开了书中关于成人初显期的全球性研究。^③为了确保成人初显期理论不受评论家们的质疑与攻击，我专门在2011年与马里恩·开普（Marion Kloep）里奥·亨得利（Leo Hendry）和詹妮弗·坦纳（Jennifer Tanner）共著了一本名为《辩论成人初显期》（*Debating Emerging Adulthood*）的书，^④这也确保成人初显期年轻人不

① Arneet, J. J. (2000b). High hopes in a grim world: Emerging adults' views of their futures and of "Generation X". *Youth & Society*, 31, 267-286.

② Arnett, J. J., & Tanner, J. L. (Eds.) (2006). *Emerging adults in America: Coming of age in the 21st century*. Washington, DC: American Psychological Association.

③ Arnett, J. J. (2011). Emerging adulthood(s): The cultural psychology of a new life stage. In L. A. Jensen (Ed.), *Bridging cultural and developmental psychology: Newsyntheses in theory, research, and policy* (pp. 255-275). New York, NY: Oxford University Press.

④ Arnett, J. J., Kloep, M., Hendry, L. A., & Tanner, J. L. (2011). *Debating emerging adulthood: Stage or process?* New York, NY: Oxford University Press.

会被评论家们的“负面刻板印象”所影响。^①

近 10 年，我一直在跟进我的研究。2005—2006 年，我作为富布莱特学者赴丹麦对当地的成人初显期年轻人进行调查研究。我还指导了一位名叫 Marie Krog Overgaard 的学生，她将在明年赴意大利访谈初显期年轻人。^②此外，我还与 Elizabeth Fishel 一起走访调查了他们的父母，并于 2012 年合著了一本名为《步入 30：父母对 20 来岁孩子的忠告》(*Getting to 30: A Parent's Guide to the Twenty something Years*) 的书^③。

这些年我有幸成为美国克拉克大学的一名调研教授，可以有机会以学校名义亲自指导一些全美范围的调查，且这些调研数据都会在本版一一呈现。2012 年，美国克拉克大学调研了数千名 18~29 岁的年轻人，他们社会经济背景不尽相同，地域不同、种族各异。这次调研结果将验证我在第一版中提出的一些全美国性的问题，此外，本版应时增添了一些新的调研数据，如新媒体的使用和心理健康情况。2013 年，美国克拉克大学又对这数千名年轻人的父母进行了对比研究，同样是具有代表性的全美样本。新的调查信息会在本版第三章呈现，主要是探讨成人初显期年轻人与其父母的关系。2014 年，美国克拉克大学继而调查了数千名 25~39 岁的成年人，以便深刻理解成人初显期之后其毕生发展的历程。但是这项调查于本书出版前不久才开始进行，所以只采用了其中的一小部分结果，但本版第一章包含了 2014 年的部分调查数据。^④

10 周年纪念版的新章节

回首 20 年，我不断地访谈、思考与写作，一直深化成人初显期理论，研究结果也逐渐趋于稳定。1993 年，我开始着手成人初显期研究，那时美国正走出经济不景气期；2014 年我对此已做了近 20 年的研究，并出版了《长大成人（10 周年纪念版）》，此时美国又一次走出经济低谷。10 年间，美国经历了 20 世纪 90 年代末期的经济暴涨与繁荣，也遭受了 21 世纪初的经济停滞。从持续跟进性的研究中我发现，国家（美国）经济形势的起伏跌宕同时影响着成人初显期个体，他们

① Arnett, J. J., Trzesniewski, K., & Donnellan, B. (2013). The dangers of generational myth-making: Rejoinder to Twenge. *Emerging Adulthood*, 1, 17-20.

② 我在丹麦和意大利的调查数据至今还未公开与出版，但是我已着手从丹麦的调研中拓展自己的研究。

③ Arnett, J. J., & Fishel, E. (2014). *Getting to 30: A parent's guide to the twenty something years*. New York, NY: Workman.

④ 美国克拉克大学的这三次调查报告可以在 <http://www.clarku.edu/clark-pollemerging-adults> 中浏览查看。

极其费力地在巨大又复杂的劳务市场上找寻到属于自己的一片天地，尽管市场基本是面向那些比他们工作经验更丰富、专业知识更扎实的人而开放。当美国经济逐步摆脱手工工厂经济，向亟需高技术水平和高学历的服务型经济发展时，那些高中毕业还未上大学、未参加职业培训的成人初显期年轻人同样在经历着一场磨练。即使他们已经大学毕业，从走出校门到步入社会的路上也处处充满挑战与坎坷，因为高学历年轻人在投简历找工作时，不仅考虑工薪待遇，还会考虑工作是否有挑战性、是否有价值及是否能满足自我实现。这种抱负是他们所特有的。

这20年来，成人初显期个体身上所经历的最大变化就是，现在他们的日常生活被各种新媒体技术所充斥。20年前，互联网、电子邮件和手机还是新鲜事物，甚至是10年前，这本书的第一版本发行时还没有Facebook、Twitter和Instagram（这三个社交软件是当今美国流行的社交网络工具，都可在网络或IOS平台上运用）。现在，很多年轻人已无法想象脱离网络该如何生活。因此，10周年纪念版新增了第八章，来描述有关新媒体使用的内容。

本版还新增了两个章节，第十章和第十一章，分别探讨社会阶层和年轻人在成人初显期阶段所遇到的一些问题。自我第一次提出成人初显期理论开始，“社会阶层”就成为一个饱受争议的话题。2000年，我为了吸引更多学者关注18~29岁的未上大学的年轻人而提出了成人初显期理论^①，我的调研对象来自不同的社会阶层，批评家却仍坚持认为成人初显期理论只适用于上过大学的中产阶级年轻人。所以，在本版中我再次明确声明——我的理论是基于不同社会阶层的年轻人而提出。庆幸的是，美国克拉克大学2012年的调查研究中所做的一项成人初显期理论与社会阶层相关性的实验，恰好以涵盖全美国所有社会阶层背景的18~29岁年轻人为样本，这一研究结果正好能解释两者的关联。

同样，新增一个章节来描述年轻人在成人初显期阶段所面临的难题与困难也很有必要。在成人初显期阶段，他们会遇到很多难题，例如，物质使用*也会在此阶段变得最为棘手。此外，从心理健康角度考虑，成人初显期又是一个相当复杂的阶段，因为大部分人在这一阶段都十分乐观，认为当下充满着幸福与欢乐，但同时也会频频出现沮丧感、失落感和焦虑感。本书的第十一章将阐述这一复杂性。

这本书主要关注美国的成人初显期年轻人，而非全球范围内的年轻人。我认为自己是一个文化心理学家，因此我在做研究时会考虑大文化环境。但是，除了

^① 作者在 Arnett (2000a) 中明确提出了这一点。

* 在美国，物质使用 (substance use) 所代表的物质范围很广，多为精神活性物质或成瘾性物质，如大麻、吗啡、酒精、镇静剂等。——译者注

上面提到的在丹麦和意大利的成人初显期年轻人身上所做的小型调研以外，我的研究还是以美国年轻人为主，他们是最熟悉的一群人。虽然这本书包含了国际间的数据比较，并提到了在其他国家所做的研究，但主要还是针对美国的成人初显期年轻人。我很高兴世界范围内的研究者开始在各自国家开展该领域的研究，我个人的观点与见解也将随着他们的研究而不断深化。

后记与展望

很高兴撰写这本书的 10 周年纪念版，在更新上一版本的章节并新增三个新章节的写作过程中，我惊讶地发现，过去 10 年的研究让我受益匪浅。我对所有致力于成人初显期理论研究的学者们表示最衷心的感谢，正是你们的坚持与努力，强化并加深了我对成人初显期的认识和理解。

同时，我感谢牛津大学出版社的工作人员，特别是莎拉·哈林顿（Sarah Harrington），极力支持我出版这本书的 10 周年纪念版。我认为牛津大学出版社总是出版世界上最引人注目、最重要的学术书籍，我很庆幸自己能成为他们的一名作者。

最后，我想感谢所有被本书的第一版本所激发与鼓舞的人，感谢你们的参与和支持，并让我铭记于心。这其中包括我的同事、心理治疗师、教育工作者、政府决策者、家人以及广大成人初显期年轻人朋友们。正是你们对第一版的热情与支持，促使我竭尽所能创造出新的第二版。诚将这本十周年纪念版奉献于你们！

杰弗里·延森·阿奈特

马萨诸塞州曼彻斯特市