



中国心理学会推荐图书

Psychology and Personal Growth

# 心理学与成长

[美] 尼尔森·古德 亚伯·阿可夫 著 田文慧 译



世界图书出版公司

Psychology and Personal Growth  
**心理学与成长**

[美] 尼尔森·古德 亚伯·阿可夫 著 田文慧 译

世界图书出版公司

北京·广州·上海·西安

## 图书在版编目 (CIP) 数据

心理学与成长 / (美) 尼尔森·古德 亚伯·阿可夫 (Nelson Goud Abe Arkoff) 著; 田文慧译.  
—北京: 世界图书出版公司北京公司, 2009.1  
书名原文: Psychology and Personal Growth  
ISBN 978-7-5062-9309-9

I.心... II.①尼... ②亚... ③田... III.心理学—通俗读物 IV.B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第189309号

Nelson Goud Abe Arkoff  
Psychology and Personal Growth  
ISBN:0-205-46883-7 (paperbound)  
Copyright©2006, 2003, 1998 Pearson Education, Inc.  
Simplified Chinese edition copyright©2009 BEIJING WORLD PUBLISHING CORPORATION.  
All right reserved.  
For sale and distribution in the People's Republic of China exclusively (except Taiwan, Hong Kong SAR and Macau SAR).

仅限于中华人民共和国境内 (不包括中国香港、澳门特别行政区和中国台湾地区) 销售发行。  
本书封面贴有Pearson Education (培生教育出版集团) 激光防伪标签。无标签者不得销售。

## 心理学与成长

---

著 者: [美] 尼尔森·古德 亚伯·阿可夫  
译 者: 田文慧  
责任编辑: 张向军  
装帧设计: 黑羽平面工作室

---

出 版: 世界图书出版公司北京公司  
发 行: 世界图书出版公司北京公司  
(地址: 北京朝内大街137号 邮编: 100010 电话: 64077922)  
销 售: 各地新华书店  
印 刷: 三河市国英印务有限公司

---

开 本: 787 × 1092 1/16  
印 张: 15  
字 数: 310 千  
版 次: 2009年2月第1版 2009年2月第1次印刷  
版权登记: 图字01-2008-3015

---

ISBN 978-7-5062-9309-9/C · 43

定价: 30.00元

---

版权所有 翻印必究

---

# 序

1845年，28岁的梭罗开始了他的实验——在瓦尔登湖生活。他写道，自己来到森林是因为：“我希望能够有意识地生活，只面对生命中基本的事实，看看我能否学会它教导我们的，而不是等到我将死之时，才猛然发现自己从来没有真正地活过。”（Thoreau, 1854/1962, p. 172）<sup>①</sup>

生命中的基本事实是如何选择并创造一种真实的生活，一种真正经历过的生活。知道你是谁、你想要成为什么样的人——你现在是什么样，以及你正在成为什么样的人，这并不需要你亲身到瓦尔登湖生活两年才能领悟。你可以即刻探索自己的本质。本书提供了一种方式，可以让你开始这种了解自己和你所追求的生活道路的探寻。本书收集的80多篇文章和40多种应用练习都属于个人成长应用心理学范畴。这些文章分为六个主题：自我认同、人类间的沟通、成长动力、人际关心、情绪与情感，以及品质生活。

有些文章可能与你的生活密切相关，而且可以应用于生活。而其他文章所传达的信息可能需要你思考、讨论或者记录。每篇文章的末尾都列出了一些（或一个）追踪问题，为理解其中的观点提供指导。我们鼓励你针对每篇文章，至少回答其中的一个问题。

在这六个主题部分的结尾处都设有应用练习。这些练习应用并拓展了该部分的主要观点。完成这些练习将有助于你把自己所学到的与你的实际生活相结合。

---

<sup>①</sup> Thoreau, H.(1854/1962). *Thoreau: Walden and other writings*, J. W. Krutch, Ed. New York: Bantam Books, Inc.

## 针对老师

本书的设计特色在于绝大部分文章都可以在一个学期讲解。你可以根据你的讲课风格，把这些文章运用到小组或大组讨论、学生作业或者相关主题研讨中去。有些文章另有一些短小、题为“思考框架”的短文做进一步阐释，同时扩展了文章中的观点，给读者更深层的思考空间。有些学生可能无需指导，或者只要老师点到即可，但有些学生在文章的理解上可能需要大量的辅导。

我发现让学生至少完成每篇指定文章末尾、追踪问题中的一个问题帮助很大。我还建议每部分至少要求学生做一种应用练习。如果在教学过程中采用小组教学，那么建议先阅读第二部分（人际沟通），然后再进行小组互动。还有一些教学建议收录在辅助教师手册和测验库中，获得资格认证的老师可以买到。有关这些辅助资料的相关政策、定价和使用资格，以及限制请联系你当地的艾琳和培根（Allyn & Bacon）代表。

## 邀请

欢迎学生和老师与我分享心得、读后感和其他想法。

我的地址是：美国印第安纳州印第安纳波利斯市纽约西大街902，印第安纳大学与普渡大学印第安纳波利斯联合分校教育学院，尼尔森·古德博士

邮编：46202

电子邮箱：[ngoud@iupui.edu](mailto:ngoud@iupui.edu)

---

# 致谢

他们的工作使这本书得以完成。

## Section One Identity

Carl Rogers. "The Search for Identity." From *Freedom to Learn*, Third edition, by Carl Rogers & H. Jerome Freiberg. Copyright © 1994. Reprinted by permission of Prentice-Hall, Inc., Upper Saddle River, NJ.

Jon Kabat-Zinn. "Mindfulness." From *Wherever You Go, There You Are*. Copyright © 1994. Hyperion.

Richard Cohen. "Suddenly I'm the Adult?" Reprinted by permission of the author.

Goud, N. "The Emerging Adult: Challenges." Excerpts from *Quarterlife Crisis* by Alexandra Robbins and Abby Wilner. Copyright 2001. Reprinted by permission of Jeremy P. Tarcher/Putnam, New York, NY.

Silbert, Sarah. (2001). "The Rivers We Call Ourselves." From *The Sun*, October 2001. Reprinted by permission of the author.

Goud, N. "The Emerging Adult: The Work World." Excerpts from *Conquering Your Quarterlife Crisis* by Alexandra Robbins. Copyright 2004. Reprinted by permission of Perigee, New York, NY.

Christopher A. Schaefer. "Occupational Exploration." Reprinted by permission of the author.

Craig Mosher. "Woodworker." From *The Humanist*, January/February 1975. Reprinted by permission of the author.

Aaron R. Kipnis and Elizabeth Herron. "Ending the Battle between the Sexes." Reprinted by permission of the authors.

Sam Keen. "On Being a Man." From *Fire in the Belly: On Being a Man*. Copyright © 1991. New York: Bantam Books.

Denise Karuth. "If I Were a Car, I'd Be a Lemon." From *Ordinary Moments: The Disabled Experience*, 1984, Ed. Alan J. Brightman, by University Park Press. Reprinted by permission of Alan J. Brightman.

"Think 'People First'" was developed by Ohio Public Images/Public Images Network.

## Section Two Human Communication

Warner Burke. "Interpersonal Communication." Reprinted with permission from NTL Institute. From the Selected Series Reading Nine, *Behavioral Science and the Manager's Role*, pp. 78-84, edited by Warner Burke. Copyright © 1969.

- Carl Rogers. "To Hear and to Be Heard." From *Freedom to Learn* by Carl Rogers. Copyright © 1969. Reprinted by permission of Prentice-Hall, Inc., Upper Saddle River, NJ.
- "John Steinbeck on Listening." From *Log from the Sea of Cortez*. Copyright © 1976. New York: Penguin Books.
- Deborah Tannen. "You Just Don't Understand." From *You Just Don't Understand* by Deborah Tannen. Copyright © 1990. Reprinted by permission of HarperCollins Publishers.
- Arthur J. Lange and Patricia Jakubowski. "Assertive, Nonassertive, and Aggressive Behavior." Adapted from *Responsible Assertive Behavior*. Copyright © 1976 by Research Press. Used by permission of Research Press, Champaign, IL.
- Lou Beeker Schultz. "Personal Journaling as a Life Companion." Reprinted by permission of the dedicated journaler and "comma writer," Lou Beeker Schultz.
- Frances Vaughan. "Awakening Intuition." From *Awakening Intuition* by Frances E. Vaughan, Copyright © 1979 by Frances E. Vaughan. Used by permission of Doubleday, a division of Random House, Inc.
- Ernest Hartmann, M.D. "Nature and Uses of Dreaming." From *USA Today Magazine*, March 1999.
- "Intuitive Problem-Solving through Guided Imagery" activity. Adapted from *Awakening Intuition* by Frances E. Vaughan. Used by permission.

### Section Three Growth Dynamics

- Abraham Maslow. "Self-Actualizing and Beyond." From *Challenges of Humanistic Psychology*, 1967, James Bugental, McGraw-Hill. Used by kind permission of James Bugental.
- Harold Bloomfield and Robert B. Kory. "Getting Unstuck: Joyfully Recreating Your Life." From *Inner Joy*. Used by permission of Harold H. Bloomfield. Copyright © 1980 by Harold H. Bloomfield, M.D., and Robert B. Kory.
- Morton Hunt. "The Lesson of the Cliff." From *Parade*, July 14, 1985. Copyright © 1985 by Morton Hunt. Reprinted by permission of Georges Borchardt, Inc., for the author.
- Tom Keating. "Herbie." From *Indiana Faces and Other Places* by Tom Keating. Published by Indiana Only Press in arrangement with Central Newspapers, Inc. and *The Indianapolis Star*. Copyright © 1982. Reprinted by permission of Frank Caperton, Indianapolis Newspapers, Inc.
- Allan Mallinger, M.D., & Jeanette DeWyze. "Too Perfect." From *Too Perfect: When Being in Control Gets out of Control* by Allan Mallinger, M.D. & Jeanette DeWyze. Copyright 1992. Reprinted by permission of Fawcett Columbine, New York, NY.
- Poe Ballantine. "Advice to William Somebody." From *The Sun*, June 2000. Used by permission of Poe Ballantine.
- Jenny Montgomery. "Left Behind." Originally titled "Suicide Leaves Friends Bewildered." From *The IUPUI Sagamore*, Sept. 19, 2000. Used by permission of Jennifer Montgomery.

“Courage.” Adapted from Rollo May’s *The Courage to Create*, 1976, Bantam Books.

“The Pace of Growth.” Quotations taken from John Knowles (1966), *Indian Summer*, New York: Random House; and Nikos Kazantzakis (1952), *Zorba the Greek*, New York: Simon & Schuster.

Daphne Haygood-Benyard. “No One’s Perfect.” From *The Doors Are Always Open*. Copyright © 1994 by Daphne’s Creations. Reprinted by kind permission of the author.

#### **Section Four Human Relationships**

Abe Arkoff. “Intimate Relationship Choices.” From *Exploration in Personal Growth*. Copyright © 1988. Boston: Allyn and Bacon.

John Gottman and Nan Silver. “Making Marriage Work.” From *The Seven Principles for Making Marriage Work* by John M. Gottman and Nan Silver. Copyright © 1999 by John Mordechai Gottman and Nan Silver. Reprinted by permission of Crown Publishers, a division of Random House, Inc.

Tom Keating. “Sometimes It Rains.” From *Indiana Faces and Other Places* by Tom Keating. Published by Indiana Only Press in arrangement with Central Newspapers, Inc. and *The Indianapolis Star*. Copyright © 1982. Reprinted by permission of Frank Caperton, Indianapolis Newspapers, Inc.

Dianne Hales. “Are Money Fights Ruining Your Marriage?” From *Women’s Day*, April 1, 1992. Used by permission of Dianne Hales.

Meghan Daum. “Internet Romance.” From *The New Yorker*. Reprinted by permission of International Creative Management, Inc., Copyright © 1998, and Meghan Daum.

“Kinds of Friends.” Adapted from *Necessary Losses* by Judith Viorst (1986), Simon & Schuster.

Mark Murrmann. “Lamenting the Fading of Friendships.” From *The Indianapolis Star*, August 19, 1995. Reprinted by kind permission of the author.

Martin Shepard. “Parents.” From *The Do-It-Yourself Psychotherapy Book*. Copyright © 1976 by Martin Shepard. Reprinted by permission of the author.

David W. Johnson. “Resolving Interpersonal Conflicts.” From *Reaching Out: Interpersonal Effectiveness and Self-Actualization*. Copyright 2000. Reprinted by permission of Allyn & Bacon, Boston, MA.

“Love Maps” activity. Adapted from *The Seven Principles for Making Marriage Work*, by John Gottman and Nan Silver. Copyright © 1999. Three Rivers Press. Used by permission.

#### **Section Five Emotions and Feelings**

Daniel Goleman. “What’s Your Emotional I.Q.?” From *Emotional Intelligence* by Daniel Goleman, Copyright © 1995 by Daniel Goleman. Used by permission of Bantam Books, a division of Random House, Inc.

Wayne Dyer. “Worry.” From *Your Erroneous Zones*. © 1976 by Wayne W. Dyer. Reprinted by permission of HarperCollins Publisher, Inc.



- Daniel A. Sugarman and Lucy Freeman. "The Positive Face of Anxiety." From *The Search for Serenity*, Macmillan. Copyright © 1970 by Daniel Sugarman and Lucy Freeman. Reprinted by kind permission of Daniel Sugarman.
- William A. Sadler, Jr. "The Causes of Loneliness." From *Science Digest*, July 1975. Used by permission of the author.
- Wayne Dyer. "Anger." From *Your Erroneous Zones*. © 1976 by Wayne W. Dyer. Reprinted by permission of HarperCollins Publisher, Inc.
- Abe Arkoff. "Optimism and Pessimism." From *The Illuminated Life* by Abe Arkoff. Copyright 1995. Reprinted by permission of Allyn & Bacon, Boston, MA.
- Tom Peyton. "My Tyrant." Originally titled "In Solitude, the True Self Is Revealed." From *The Indianapolis Star*, July 12, 1995. Reprinted by permission of Frank Caperton, Indianapolis Newspapers, Inc.
- Sanford Colley. "On the Death of a Father." From the *Journal of Humanistic Education and Development*, 32(2), 89–91. Copyright © 1993 by the American Counseling Association. Reprinted by permission. No further reproduction authorized without written permission of the American Counseling Association.
- Judith Viorst. "Loss and Mourning." Reprinted by permission of Simon & Schuster from *Necessary Losses* by Judith Viorst. Copyright © 1986 by Judith Viorst.

## Section Six A Quality Life

- Ray Bradbury. "The Happiness Machine." From *Dandelion Wine* by Ray Bradbury, Doubleday & Co. Reprinted by permission of Don Congdon Associates, Inc. Copyright © 1957, renewed 1985 by Ray Bradbury.
- O. Henry. "The Last Leaf." Reprinted by permission from *The Best of O. Henry* by O. Henry. Copyright © 1992 by Running Press Book Publishers, published by Courage Books, an imprint of Running Press, Philadelphia and London.
- Carin Rubenstein and Phillip Shaver. "Active Solitude." From *In Search of Intimacy* by Carin Rubenstein and Phillip Shaver. Copyright © 1982 by Carin Rubenstein and Phillip Shaver. Used by permission of Dell Books, a division of Random House, Inc.
- Robert Sullivan. "Personality and Money Orientations." Adapted from "Americans and Their Money," *Worth*, June 1994. © 1994 *Worth* magazine. Reprinted by permission.
- J. William Worden and William Proctor. "Personal Death Awareness (PDA)." From *PDA: Personal Death Awareness* (New York: Prentice-Hall, 1976). Copyright © 1976 by J. William Worden, Ph.D., and William Proctor. Used by permission.
- Clifford Stoll. "Silicon Snake Oil." From *Silicon Snake Oil*. Copyright © 1995 by Clifford Stoll. Used by permission of Doubleday, a division of Bantam Doubleday Dell Publishing Group, Inc.
- James Fearing. "Ten Symptoms of Computer Addiction." Copyright © 1996 by James Fearing, President/CEO of National Counseling Inter-

vention Services, Inc. email: ncis@uslink.net. Reprinted by permission of the author.

Michael Jones. "Who Will Play Your Music?" From *Creating an Imaginative Life*, Conari Press, 1995. Copyright © 1995 by Michael Jones. Reprinted by the kind permission of the author who is equally adept on the keyboard as he is with words (his book includes a free CD of his professional solo piano recordings).

## 更多致谢

本书中有几篇文章没有作者署名。它们来自于笔者发展人类潜能课程的学生。他们希望不透漏身份，但却希望和大家分享他们的思想。我为他们所提供的文章喝彩，因为这些文章为本书的主题提供了一种个性化的视角。

书中的插图出自汤姆·麦凯恩 (Tom McCain) 之手，他是一位专业的漫画家、插画家，也是笔者的一位老朋友。书中的插画均为汤姆·麦凯恩1996年版权所有，并已经获得他的授权。感谢他为本书提供的出色的作品。

所有照片和摘录都来自尼尔森·古德，2001年版权所有。

我们还要感谢那些在本书终稿完成过程中提供帮助的人们，他们是：邦妮·博蒙特 (Bonnie Beaumont)、雷·科恩布鲁克 (Rae Kornbroke)，以及克哈拉·穆尔塔达 (Khaula Murtadha) 医生，他表现出了非凡的领导力。执行编辑凯荣·鲍威尔 (Karon Bower) 给予了我们很多鼓励，而她的编辑助理黛博·汉隆 (Deb Hanlon) 则提供了许多时间上的帮助。此外，还要对戴安娜·纽托尔 (Diana Neatrou) 和欧米加印刷公司的工作小组表示感谢，谢谢他们一贯高质量的工作。

我还想在此向本书的校阅者们表达我的感激之情，其中包括：宾夕法尼亚州立大学的罗伯特·布里奇斯 (Robert Bridges)、中乔治亚学院的汤姆·考德威尔 (Tom Caldwell)、布瑞耶尔州立大学的胡安·肯尼斯坦 (Juan Kenigstein)、中乔治亚学院的苏珊 S. 谢巴德 (Susann S. Shepard)、克莱瑞恩大学的珍妮 M. 斯莱特里 (Jeanne M. Slattery)，以及迈阿密达德学院的路易斯·威洛比 (Lois Willoughby)。

---

# 目录

序

致谢



---

## 第一部分：自我认同 1

---

概述

寻找自我认同：一个现代问题——卡尔·罗杰斯 4

基础关系——亚伯·阿可夫 9

贴标签——尼尔森·古德 16

    相关美文：全神贯注——乔恩·卡巴特金 22

突然间，我长大了！？——理查德·科恩 23

    成年初期：挑战——尼尔森·古德 26

生命之河——莎拉·西尔伯特 30

    成年初期：职场危机——尼尔森·古德 38

    相关美文：职业探索——克里斯托弗·斯可夫 41

快乐的木工——克雷格·摩西 42

结束性别间的战争——亚伦 R. 凯珀尼斯 伊丽莎白·赫荣 46

    相关美文：成为一个男人——萨姆·凯恩 53

身残志坚——丹尼斯·卡露丝 55

相关美文：以人为先——俄亥俄公共形象/公共形象网络 64

## 第一部分应用活动 65

童年调查 65

你长大了吗？ 67

角色与其真实性 68

一种新的自我认同 69

象征性自我认同 70

性别角色：优势与劣势 71



## 第二部分：人类间的沟通 73

---

概述

人际沟通——华纳·伯克 75

倾听与被倾听——卡尔·罗杰斯 81

类共情与共情——尼尔森·古德 86

相关美文：约翰·斯坦贝克的倾听观点 89

相关美文：教师的耳朵——一位中学教师 90

自我揭示——尼尔森·古德 92

你只是不理解——黛博拉·坦南 103

自我决断、非自我决断和攻击行为——亚瑟 J. 兰格 帕特里夏·贾库博沃斯基 108

个人日记——生命的伙伴——卢·比克·舒尔茨 118

唤醒直觉——弗朗西斯·沃恩 126

感觉——尼尔森·古德 130

梦的本质与用途——欧内斯特·哈特曼，医学博士 136

## 第二部分应用活动 139

生命故事 139

发送者-接受者互换 140

观点 142

有效的沟通者清单 143

他说-她说 144

沟通集成曲 145

直觉历史 146

通过引导意向直觉性地解决问题 147

日记的开始 148

感觉抽样 148

信任大餐 149



## 第三部分：成长动力 151

概述

自我实现与自我超越——亚伯拉罕·马斯洛 155

独一无二——尼尔森·古德 160

解脱：快乐地改造你的生活——哈罗德·布鲁姆菲尔德 罗伯特B.考瑞 165

成年早期：发现热情、修正梦想、继续教育——尼尔森·古德 173

世事难料——尼尔森·古德 176

悬崖上的一课——默顿·亨特 180

小贩赫比——汤姆·基廷 187

过犹不及——艾伦E.麦林格医学博士 詹妮特·迪威兹 191

给某某威廉的建议——坡·百灵谭 200

相关美文：身后事——詹妮·蒙哥马利 205

相关美文：勇气——罗洛·梅 207

重要时刻——尼尔森·古德 209

相关美文：成长的步伐——约翰·诺里斯 尼古斯·卡赞特扎吉斯 215

相关美文：人无完人——达芙妮·海淑德-本雅德 218

### 第三部分应用活动 219

人的进化 #1 219

限制延伸 219

特性夸大 220

力量认识 220

第一次 221

抑郁症项目清单 222

后记 224

# 自我认同

我是什么？我在哪里？我是谁？  
没人能够回答这些问题——  
为什么我这么害怕去尝试？  
我知道如果我用心寻找，就可以看到答案就在那里；  
于是我打开一道小门向里看，  
门里面传出一个微弱的声音，  
“你要进来放我出去吗？”  
我吓了一跳——我应该把门关上吗？  
不，我得看看是谁在哭，  
我应该进去问问它吗？  
或许我向里面看一眼就能知道答案——  
于是我偷偷地向门内看，可是里面漆黑一片；  
我能不能鼓足勇气走进去——  
在声音消逝之前找到它？

——佚名



我是谁？这是关乎自我认同（identity）的本质问题。值得庆幸的是，人们很少在公开场合提到这个问题，通常都是在人生转变的过程中提出来。在我们的一生中，我们将不断重新定义我们是谁。我们的自我认同，或者自我概念，对于我们在生活中的自我定位至关重要。这是我们如何看待他人和这个世界的中心。简单核对一下你当前的自我认同状态，写出10个关于“你是谁？”这一问题的答案，要尽可能快地列出来。

---

---

---

---

---

这些答案可以为你的自我认同提供一些有用的线索。你可以利用一些基本的要素给自己定位，如年龄、性别、种族、专业或职业、婚姻状况、组织成员等等。你也可以借助自己的思维方式、信仰或情感等个体素质（individual qualities）给自己定位。想象一下，如果你在10年前看到这份清单，会做何反应？你或许非常想知道“这个人是谁？”我们的自我认同发起并反映了我们的个人发展。

你对自我认同的信心也在变换。有时，你对自己是谁、自己的未来将如何等具有很强的意识；可是你也会不时地质问并怀疑你身体里的这个家伙究竟是谁。自我认同的转变有时快有时慢。有些转变是强加给个人的，而其他的则是自然的发展转变，更有甚者，还有一部分是主观努力的产物。绝大部分的自我认同转变不会像下面这位大学生所希望的那样发生：

我感到很困惑。我很高兴自己能够下定决心去约见治疗师，这样我就能知道我是谁、我的职业前景会怎样了。我很庆幸在下个学期开始之前有一个假期，这样我就能静下心来和上帝交流，以便找出我是谁、我将来会怎样。我希望在下个学期开学之前找到答案。

这位学生也许可以在假期中找到自己的自我认同，但是可能性不大。不过，他却说出了我们绝大部分人在面对自我认同危机时的共同想法——一种快速的解决方法，因为这个问题让人感到非常不安。

本书的这部分主要探讨自我认同形成的问题。所选用的文章从下列几个方面探索了自我认同这一问题。

- 卡尔·罗杰斯（Carl Rogers），一位重要的理论家和治疗师，在《寻找自我认同》一文中，探讨了努力寻找自我认同是怎样成为一种现代问题的。他在文中解释了如何发现和创造自我认同是一个贯穿生命的历程。文中乔治娅·奥吉弗（Georgia O'Keefe）发现自己艺术家自我认同的例子与我们大家密切相关。
- 在《基础关系》一文中，亚伯·阿可夫（Abe Arkoff）提出，我们了解和对待自己的方式是我们最基本的关系。



- 尼尔森·古德（Nelson Goud）详细解说了一个鲜为人知的概念——被心理学先驱亚伯拉罕·马斯洛（Abraham Maslow）称为贴标签（Rubricizing）。文中讨论了我们将自己与周围的人依据自我认同进行分类，以及贴标签行为的优点与缺点。
- 意识到我们正在经历的一切就是乔恩·卡巴特金（Jon Kabat-Zinn）《全神贯注》一文的焦点。
- 在《突然间，我长大了！？》一文中，理查德·科恩（Richard Cohen）提供了他自己自我认同转折点的个性化历史事件。其中，他特别强调了自己是怎样变为一个成年人的。我们中的许多人能够很快在其中找到和自己生活相似的地方。
- 青年危机这一主题在尼尔森·古德的《成年初期之挑战》一文中得到了凸显。
- 一个人的自我认同将随着她自身基本优先需要的改变而变化。莎拉·西尔伯特（Sarah Silbert）在《生命之河》中探索了当一个人的基本价值观改变时，她的生活如何改变。
- 寻找合适的工作、调节自我以适应职场的需要是尼尔森·古德在《成年初期之职场危机》中探讨的主题。
- 在《职业探索》一文中，克里斯托弗·斯科夫（Christopher A. Schaefer）描述了他的职业生涯如何自然地演变。
- 克雷格·摩西（Craig Moshe）在《快乐的木工》一文中说明了为什么自营职业最适合他。
- 男人与女人之间的互动方式不同，而且令人困惑，这一问题则出现在《结束性别间的战争》一文中。
- 萨姆·凯恩（Sam Keen）在短文《成为一个男人》中探讨了男性角色的这一问题。
- 有时候，你的自我认同中的某个部分是外力强加给你的。丹尼斯·卡露丝（Denise Karuth）就是这种情况，她在《身残志坚》中讲述了自己如何和身体上的残疾斗争、如何生活的经历。你可能会对文中卡露丝的观点感到惊讶。
- 《以人为先》一文突出了语言和残疾的问题。

我们鼓励大家试着回答每篇文章后面的追踪问题（至少一个）。每部分最后的应用练习扩展并运用了文章中提出的观点。