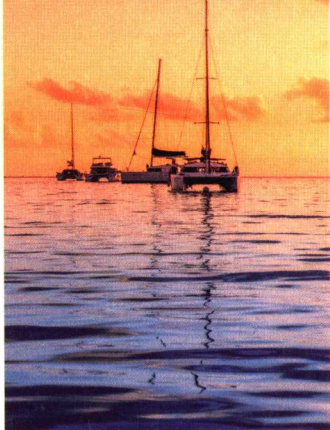




The Journey of Adulthood

Pearson

国际成人教育与职业教育理论前沿译丛

成人期之旅 (第7版)

芭芭拉·R·比约克伦 (美) / 著

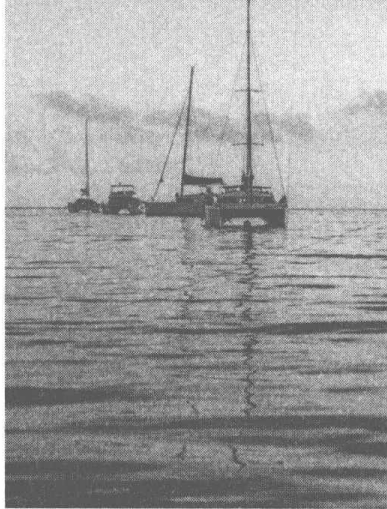
窦 刚 / 译



zjfs.bnup.com | www.bnupg.com



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社



 Pearson

The Journey of Adulthood

国际成人教育与职业教育理论前沿译丛

成人期之旅 (第7版)

芭芭拉·R·比约克伦 (美) / 著

窦 刚 / 译



zjfs.bnup.com | www.bnupg.com



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

Authorized translation from the English language edition, entitled JOURNEY OF ADULthood, 7E, 9780205018055 by BJORKLUND, BARBARA R., published by Pearson Education, Inc., Copyright © 2011 Pearson Education, Inc., publishing as Prentice Hall, 1 Lake St., Upper Saddle River, NJ 07458. All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from Pearson Education, Inc.
CHINESE SIMPLIFIED language edition published by PEARSON EDUCATION ASIA LTD., and BEIJING NORMAL UNIVERSITY PRESS (GROUP) CO., LTD Copyright © 2016 - 10 - 30
本书封底贴有 Pearson Education(培生教育出版集团)激光防伪标签。无标签者不得销售。
北京市版权局著作权合同登记号:01 - 2012 - 8139

CHENGRENQI ZHI LÜ

图书在版编目(CIP)数据

成人期之旅 / (美)比约克伦著; 窦刚译. —北京: 北京师范大学出版社, 2016. 10

(国际成人教育与职业教育理论前沿译丛)

ISBN 978-7-303-20354-3

I. ①成… II. ①比… ②窦… III. ①成人教育—教育研究
IV. ①G72

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 083855 号

营 销 中 心 电 话 010-58802755 58800035
北师大出版社职业教育分社网 <http://zjfs.bnup.com>
电 子 信 箱 zhijiao@bnupg.com

出版发行: 北京师范大学出版社 <http://www.bnup.com>
北京新街口外大街 19 号
邮政编码: 100875

印 刷: 三河市兴达印务有限公司
经 销: 全国新华书店
开 本: 787 mm × 1092 mm 1/16
印 张: 29.75
字 数: 453 千字
版 次: 2016 年 10 月第 1 版
印 次: 2016 年 10 月第 1 次印刷
定 价: 60.50 元

策划编辑: 姚贵平 易 新 责任编辑: 周 鹏
美术编辑: 高 霞 装帧设计: 高 霞
责任校对: 陈 民 责任印制: 陈 涛

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825

总 序

联合国教科文组织编撰的《学会生存：教育世界的今天和明天》中，有一句富有深意的话：“很多国家认为，现代人的教育是一个特别困难的问题，而所有的国家都认为，它又是最重要的问题之一。”一语道出了教育问题的重要性和复杂性。要破解我们面临的教育改革难题，需要多方面的努力和探寻。自 20 世纪 70 年代以来，经济全球化进程的加速对教育产生着越来越重大且深远的影响，甚至改变着国家教育制度的前景。

成人教育学和职业技术教育学，是教育学二级学科中两个具有高度交叉性和互促性的学科。成人教育学中有关成人职业提升、职业拓展和职业迁移等方面的内容无疑也是职业技术教育学的重要研究内容，而职业技术教育学中的所有职后教育活动无疑也是成人教育学研究的主干内容。在我国，由于历史、文化、制度等方面的原因，关于这两个学科的理论研究还相对薄弱，因此，向发达国家学习是推动学科发展的重要途径。基于这样的基本认识，我们努力将目前世界上在成人教育学和职业技术教育学学科发展中最新、最前沿的研究成果引进中国。

研究国外教育，需要一个由远及近、由空泛到具体、由理论到实践的深入过程，借鉴和比较或许是扩大一个学科的研究视野和提高学科水平最为有效的方式之一。在国内的报刊、图书、网络上，也有很多关于国际成人教育和职业技术教育的介绍，虽然也有深度透视的文章，但更多的是处于零碎孤立、蜻蜓点水的状态。一些专业学者也有心做一些系统性的翻译介绍工作，但迫于人员的匮乏和版权等繁杂问题，始终没有产出规模较大且具有系统性的成果。我们虽然也不能面面俱到，但我们拥有的学科专业教师队伍相对充实、稳定，成人教育学、职业技术教育学、教育技术学和教育法学四个硕士授权点的基础相对扎实。经过 3 年时间的努力，我们终于完成了这套相对系统的

《国际成人教育与职业教育理论前沿译丛》，希望能够抓住成人教育和职业技术教育在当今世界发展中的一些重要方面，并加以系统介绍，为两个学科的研究提供一些新鲜而生动的研究视角，从而奠定坚实的学科认知基础。

“他山之石，可以攻玉。”通过了解其他国家，尤其是发达国家，在教育活动中的实践和研究，可以开阔眼界，增长见识，加深对本国教育制度和工作的认识；可以了解外国教育中的成功经验和失败教训，为本国提供借鉴；可以增进国际了解，促进国际文化交流；可以使我们理清成人教育和职业技术教育发展的脉络，增强我们实施“科教兴国”战略的自觉性。希望我们在这方面的努力能够为这两个学科的发展起到积极的推动作用，希望该丛书的出版对学科研究者有新的启发。



序言

《成人期之旅》现在已经发展到第7个版本了，本书将继续捕捉成人发展过程中的各种动态过程，从成人早期开始直到生命的终结。本书的核心是由较大尺度的研究项目成果和主要的成人发展理论构成的，不过也包括许多小型研究的情况，这些小型研究充分反映了研究的多样化。所有这些研究显示了性别、文化、民族、种族和社会经济背景对成人期旅程的影响。我在新近研究与成人发展领域先驱们的经典研究之间进行了平衡，用自身的温暖及幽默来缓和这种如同服药一般的味道，就像在服药的同时来上一勺蜂蜜。毕竟，我和我的丈夫都是处在旅途中的中年成人，朝前看是已经处在晚期老年成人期的父母，朝后看则是那些正处在不那么容易行走于道路上的子女们。就在这个版本出版时，我们已经有了6个孙辈子女，其中4人已经是大学生了！

XV

本书第一章包括了这一领域的基础，各种定义、研究方法和成人发展研究的基本概念。后面的七个章节覆盖了传统的发展主题，强调了新近研究、经典研究、当代理论、新的趋势和实践应用。在这七个章节之后的两个章节的主题通常不会在传统的成人发展文字材料中见到，但是我认为这些主题对于完善学生们在这一领域中的经验是重要的，其中包括不可避免的应激和应对、成人生活中的韧性，以及我们如何面对自己的死亡和所爱之人的死亡。最后一个章节按时间顺序回顾了成人发展，与先前各个章节的主题相互呼应，同时还提出了一个成人发展模型，这是一个“把所有的线索联系起来，从而把散乱的线索末端扎在一起”的模型。

■ 第7版的内容更新

《成人期之旅》的第7版以所有章节的全面更新为主要特征。这一版本大约1/3的参考文献是新的，图和表格也是如此。成人发展研究

领域正在迅速发生改变，这个版本的《成人期之旅》对4年前的上一个版本以来的各种变化进行了全面而完整的覆盖。《成人期之旅》一书是关于发展的，这本书自身在过去20年中经历了多个版本后也得到了发展。本书的第7个版本以几个方面的改变为主要特征：有一些反映了成人发展研究领域中的改变，而另外一些反映了环绕我们的周遭世界的改变，还包括本书使用的学术情境中的改变。

◎ 成人发展研究领域的改变

XVI 成人发展研究是一个相当新的领域，其范围每年都在成倍地扩张着。这个领域开始于心理学学科，不过越来越多的学科已经加入进来。本书包括了来自生命科学、医学、社会科学、性别研究、经济学、教育学、职业心理学、临床心理学、流行病学和人类学等方面的研究。这些领域中的术语和方法变得越来越相似，这些术语和方法被许多研究者公开地使用在各种领域的期刊论文中。《成人期之旅》的这个版本反映了各领域正在进行的良好合作和一系列多专业研究项目的丰富性。这是人类发展科学中一个令人激动的时刻，本书的写作反映出了这种合作精神。

为了强调这些合作领域，我在书中确认了每一个主要的研究者或理论家及其研究领域。在我阅读研究期刊的时候，对我来说，发现每个研究者的科学根基有何不同是非常有趣的，我认为这对那些要就主修专业做出决定的新生来说也将是有趣的，或者，对那些要就职业生涯或研究生学习做出决定的高年级学生也将是有趣的。对感兴趣于成人发展的人来说，这个领域存在如此之多的机会。作为教授，我们需要记住，我们不仅教授课程的内容，同时也要引导我们的学生进行职业决策。

成人发展领域还有另外一种变化，在主要学术期刊中报告的研究项目越来越多地由各种国际研究者团体完成，这些研究是在发展中国家条件下进行。我们已经不再局限于美国成人的相关信息，而是拥有了由瑞典、日本和埃及的科学家，使用瑞典人、日本人和埃及人作为被试而完成的研究。当研究结果与在美国进行的研究获得的结果类似的时候，我们能够变得更加自信，研究的发展现象属于人类经历的一

个组成部分，没有什么对于美国人来说是独特的。在研究结果不同于在美国进行的研究获得的结果时，我们可以对这些差异进行探究并找出根源。我已经确认了这些国际研究团队和被试们的国籍。作为一个经验丰富的旅行者，我希望这能够激发学生们考虑“海外留学”项目。

在书中详细地讨论主要研究者和理论家的工作时，我使用了他们的全名。和“姓氏、逗号、日期”的引用方式相比，能够看到研究者的名和姓，可以让这些人显得更真实。使用全名显示出了科学家们的多样性，通常能显示出他们的性别、国籍或民族背景。认识到研究工作由一个多样化群体完成是非常重要的，学生可以认同他们，或许还会想象自己在未来也处于相似的位置上。

成人发展领域最令人激动的一种改变就是，成人发展研究越发关注更年轻的群体的变化。我第一次开始这一领域的写作时，兴趣焦点为老年成人。本书的最近两个版本越来越多地针对年轻成人期及中年成人期。这个版本主要关注的就是“初显期成人”这个新的主题，也就是年龄在 18~25 岁，一只脚在青少年期而另一只脚在成人期的人。他们通常在这两个阶段之间来回移动，直到他们完全地进入年轻成人期。很明显，成人发展研究不再是某种针对老年成人的研究了，现在这个领域已经真正地关注对成人期的各个方面进行研究。我试图通过对代表成人期所有年龄段的主题、示例、开篇故事、照片进行挑选来捕捉这种内涵。

◎ 环绕我们的世界发生的改变

自从本书的上一个版本以来，我们的世界发生了许多的改变。在我撰写这篇序言之时，我们刚好从 2008 年金融危机造成的困难中开始一个缓慢恢复的过程。失业对于许多人来说是一个巨大的问题，许多家庭被这种或那种形式的财务困难影响。美国军人从伊拉克归来，但是许多人患上了包括创伤后应激障碍在内的战争相关失能症。美国（和其他发达国家）的单亲父母家庭和双薪家庭正在经历一个艰难时期，他们从政府、工作场所或社区那里几乎没有得到什么帮助。许多老年成人女性，特别是那些独自生活的女性，正生活在贫困线以下。美国的心理障碍发病率在发达国家中最高，报告了这些症状的大多数

人并没有获得足够的治疗。不健康的生活方式正在导致发展中国家成人不断增长着的健康问题。虽然我试图在书中维持一种积极正面的基调，但是成人生活的这些方面是现实的，我已把这些问题纳入《成人期之旅》讨论的主题中了。

我们的世界还发生着另外一种改变，即世界正变得更积极正面。在所有的年龄段，人们的健康意识正在增长，疾病的预防、检测和治疗等许多领域正在取得进步。在发达国家，有较大比例的人活到了老年成人期。虽然仍然不存在对老化过程的治疗手段，也没有迹象表明有什么途径可以延长现有最大生命周期，但人们生活中的健康年份也正在增长。诸如临终关怀之类的项目让越来越多的人在死亡来临之时能够选择“死得其所”。女性在专业性职业生涯和对“空巢”及丧偶进行正面调节等方面正做出更大的努力。通信技术让家庭成员之间保持联系变得更容易，也让老年成人的独立生活变得更容易。这些内容也被纳入本书的主题之中。

◎ 课堂中的改变

关于成人发展的课程，在美国的所有主要学院及综合性大学都有开设，这种课程正在全世界逐渐流行起来。可以肯定地说，几乎所有专业的毕业生将从事那些涉及成人期改变的工作。还可以肯定地说，所有专业的学生都将在个人层次上涉及这个主题，同时包括自己和自己父母度过的成人期进程。我这个学期在佛罗里达大西洋大学的学生，他们的主修专业为心理学、心理咨询、护理、刑事司法、医学预科、法律预科、社会工作、职业治疗、社会学和教育学。大约有一半学生能够使用两种语言，其中有 1/3 以英语为第二语言。其中的大多数人将会是自己家庭中第一个从大学毕业的人。我不再假定他们拥有和 10 年以前的学生那样的学术背景。出于这个原因，我将关键性术语的基本定义、相关统计技术的明确定义和重要理论的基本细节放在本书的写作当中。我遵从了读者关于“典型学生”的刻板印象认识，不过我也以尊重来适应他们的智力和动机。我坚信明确地解释复杂观念是可能的，与来自不同背景、拥有不同经历的学生保持联系也是可能的。我在每周的教学中做到了这一点，在本书中也做到了这一点。

■ 第7版各个章节的重点

在第一章，我介绍了更新过的定义及术语，将其与近来的研究论文匹配起来。导引性的视角得到了明确的表述及解释。此章对发展研究进行了循序渐进的解释，在解释过程中以后续章节中的实际研究为例。

第二章的重点是主要的老化理论，并使用了新的支持性研究证据进行强调，然后逐个介绍了各个系统的常规老化过程。此章描述了随年龄增长而发生的各种改变，讲述了这些变化开始于何时，这些变化的潜在机制和这些改变的延缓措施（或者至少不要让这些改变加速）。此外，此章还讨论了在肥胖、整容外科、运动类型、骨质密度变化、神经可塑性、干细胞治疗、激素替代治疗和性反应等方面的新近研究。年轻成人中的睡眠问题也得到了讨论。

第三章的主要内容覆盖了普遍的增龄性健康障碍的当前研究信息，其中涉及心血管疾病、癌症和阿尔茨海默症等。因为增长了发病率及病情的严重性，Ⅱ型糖尿病的主题被加了进来。对每一种疾病的诱因及风险进行了叙述，特别强调了这些改变及预防的诱因及风险因素。此章对健康障碍的各种效应进行了讨论，包括失能及老年成人居住场合选择等。从美国最近的流行病学研究角度出发，此章对各种心理健康障碍，诸如焦虑障碍、心境障碍和物质滥用进行了讨论，其中主要关注了治疗手段。针对心理障碍在初显期成人及年轻期成人中的效应，此章也呈现了新的研究结果。此章以讨论健康的个体差异结束，包括性别差异、种族及民族差异、人格特质差异和遗传素质差异。疾病的发展性根源也被呈现出来，包括出生体重与成人期疾病之间的联系，以及祖母的健康影响自己的女性后代的代际效应。此章最后进行了一个简短的讨论，认为人们在获得长久健康生活的机会方面能够做得更好。

第四章覆盖了整个成人期的认知改变，以信息加工理论开始，然后转向关于记忆、辅助技术和老年成人驾驶训练方面的新研究。另一个新的小节的重点则是讨论为所有年龄的成人用户进行友好型网页设计。对认知老化的个体差异的讨论涉及健康、运动和智力等方面。

第五章使用了社会角色理论的观点来看待成人期，对人们承担的社会角色序列进行了探究，对人们如何从一种角色转换到另一种角色也进行了探究。新的内容包括婚姻状态如何影响健康，从依赖性的儿童到独立年轻成人的漫长转换过程的纵向研究证据，针对已婚伴侣及同居伴侣进行比较的研究和针对这两种情况各自的长期预后进行的研究，以及建立在研究结果基础上的关于如何使婚姻更成功的各种操作性建议。此章还讨论了双薪伴侣如何划分家务劳动，其中包括对女性同性恋伴侣的研究。此章还涉及养育孙辈的祖父母承担的角色，年长父母照料中的性别角色和继母的角色。此章还呈现了由照料带来的躯体伤害的研究证据，其中包括早老性细胞的老化过程。

第六章的主要内容涉及成人在人生不同阶段参与的各种人际关系。此章以依恋理论及其在成人期的应用——一种连接社会护送与健康的新研究和社会情绪选择理论开始。社会角色转换，诸如择偶现象，可以用进化心理学中的概念进行解释。还有爱情阶段理论的研究信息，其中包括神经递质改变和大脑活动改变的研究。多项新研究对同性恋伴侣关系与异性婚姻进行了比较，其中一项研究考察了在美国佛蒙特州开始向同性伴侣提供民事配偶关系登记后，第一年中缔结同性民事配偶关系的同性伴侣之间的关系。此章还讨论了成人期亲子关系，其中包括一项关于成人子女中兄弟姐妹竞争的研究。来自荷兰的一项研究证据表明，老年父母从自己的成人子女那里习得了更多的开放性态度。此外，婚姻状况也被重点强调，这种强调主要着重于晚年离婚如何影响成年子女，成年子女的各种问题如何影响年长的父母和单亲家庭儿童的祖父母角色。对“祖母效应”则从进化心理学的角度进行了解释。

第七章的主要内容涉及对工作与退休的讨论。此章以职业生涯发展及职业生涯选择的理论开始。研究显示，职业生涯选择早在中学时代就已经具有强烈稳定性。一项关于瑞典孪生子的研究表明，基因对职业生涯选择的影响存在性别差异。工作倦怠方面的新发现通过对非传统职业生涯中的男性及女性进行研究而得到呈现。此章也进行了关于失业状态的效应和工作岗位不安全感(目睹自己周围的其他人正在失去工作岗位)效应的讨论。此章对政策制定者能够采取的措施进行

了讨论，列出了相关的具体原则要点，这些措施应该使家庭的功能在父母们都工作的情况下仍然发挥得较好。职业生涯模式的性别差异导致了退休的性别差异。退休年龄在美国处在延长过程之中，而在西欧国家则处在下降过程之中。此章还考察了哪些因素可用于解释什么时候退休和退休时发生了什么问题。另外一个小节着眼于职业生涯早期的性别差异，以及这些差异如何导致相当大比例的美国老年女性成人生活于贫困之中。为此，此章还包含女性可以做点什么来防止这种情况的信息。

第八章以人格结构研究作为开始，接下来的内容覆盖了人格差异的连续性、平均水平改变和个体内变异，以及这些情况如何能够共存。此外，有一个小节讨论了人格特质如何影响人际关系、工作成就和个人健康。新的研究表明，人格特质在某些条件下是能够被改变的，这种改变有可能伴随着健康方面的有益之处。此章还覆盖了当前活跃在成人发展研究中的人格理论，包括埃里克森(Erikson)的心理社会性发展理论、卢文杰(Loevinger)的自我发展理论、韦兰特(Vaillant)的成熟适应理论和马斯洛(Maslow)的积极幸福感理论。每种理论的叙述都提到了基于这些理论进行的新近研究。

第九章以关于塞利(Selye)的一般适应综合征理论的讨论开始，与之相伴的是一项针对美国成人生活中的日常应激源进行全国性调查的结果。此章的讨论包括了一项关于芬兰女性的纵向研究，此研究显示了压力与乳腺癌之间的关系；一项关于携带人类免疫缺陷病毒的男性同性恋的纵向研究，这项研究表明压力与获得性免疫缺陷综合征发病之间的关系；此外，还有一项关于美国男性的研究显示了工作相关应激与心血管疾病之间的关系。本章的讨论包括了“9·11”恐怖袭击幸存者和纳粹大屠杀幸存者的创伤后应激障碍，在海湾战争女性退伍军人中社会性支持产生的缓冲效应和第二次世界大战退伍军人所受创伤的积极预后。关于歧视有可能导致较高的压力敏感性的几项研究也被此章引用。此章最后结束于创伤后韧性的新证据和“一刀切”思路对于创伤恢复的可能性损害研究。

第十章讨论了人们如何应对自己最终的死亡，以及如何应对他人的死亡。此章以一个临终关怀运动兴起的故事为开始，然后是美国、

埃及、科威特和叙利亚的研究者发现的死亡焦虑的增龄性差异。此章还包括了人们为死亡进行准备的各种方式，诸如撰写生前遗嘱、购买人寿保险和成为潜在的器官移植捐献者。一项新近研究比较了丧亲者对家庭健康护理服务、老年护理机构、医院和临终关怀机构等各种场所的生命终期护理的评定。对俄勒冈州的《尊严死亡法案》(The Death with Dignity Act)，则从医生协助自杀的角度进行了讨论。此章中的一个表格呈现了美国在葬礼及哀悼礼仪方面的多样性，重点强调了拉丁裔美国人、祖先来自加勒比地区的非洲裔美国人、土著美国人等多个群体。另外，此章还介绍了针对多数人在所爱之人死亡后的韧性反应进行的新研究。

最后一章，即第十一章，以对成人发展进行编年体式的总结为重点，包括从初显成人期开始，经过年轻成人期、中年成人期、老年成人期，直到晚期成人期的各种变化。此章最后结束于一个基于表观遗传学势能概念的发展模型。

■ 辅助材料

没有支持材料的书籍是不完整的。《成人期之旅》一书也有下列材料相伴。

· 《教师手册及题库》(*Instructor's Manual and Test Bank*, ISBN: 0-205-03461-6)。为了配合第7版,《教师资源手册及题库》被彻底地重新编写。手册的内容包括讨论主题及附加阅读的建议等资源。在题库中,每个章节均有选择题、判断题、简答题及论述题等形式的50多个问题。与题库配套的是每个章节的整体评价指南,评价指南按照主题将上述问题区分为事实、概念和应用等层次。《教师手册及题库》可以从培生教学资源中心网站(www.pearsonhighered.com)下载。

· 《Mytest 评价软件》(*Mytest Assessment Software*, ISBN: 0-205-03464-0)。题库还以培生 MyTest 软件(Pearson MyTest)的形式呈现。这是一个强大的评价生成程序,有助于教师创建和打印测验试卷。其中的问题和测验能够以在线的方式撰写。这种形式给予教师最大的灵活性和在任何时候、任何地点对评价进行有效管理的能力。更多的信息可以访问培生 MyTest 网站(www.pearsonmytest.com)。

·《幻灯格式讲义》(PowerPoint Lecture Slides, ISBN: 0-205-03481-0)。内布拉斯加州大学林肯校区的波琳·D. 泽斯(Pauline D. Zeece)对幻灯片讲义进行了重新编写, 重点强调文本中的重要图片和表格。讲义的幻灯片版也可以从培生教学资源中心网站下载。

■ 致谢

我深深地感谢海伦·碧伊(Helen Bee)——本书前3个版本的作者。在12年前,《成人期之旅》一书转由我编写时,她向我提供了一个机会,这个机会在我自己的“成人期旅程”中带来一个截然不同的转向,我享受着这一路上的新风景和碰到的新人。其中包括:杰夫·马歇尔(Jeff Marshall),执行总编辑;李·安·多尔蒂(Lee Ann Doherty),心理学副主编;帕特里克·凯斯-彼德森(Patrick Cash-Peterson),项目联系人;布鲁斯·霍巴特(Bruce Hobart),项目协调员;凯伦·斯莱特(Karen Slaght),文字编辑。此外还需要感谢众多为此版本及先前版本提供了有价值建议的评阅者:道格·阿博特(Doug Abbott),内布拉斯加大学林肯校区;卡罗拉·奥尔福德(Karola Alford),伍德圣玛丽学院;凯伦·琳妮·巴恩斯(Karen Lynne Barnes),中部俄克拉荷马大学;拉尔夫·布罗克特(Ralph Brockett),田纳西大学;盖瑞·克雷西(Gary Creasey),伊利诺州立大学;海蒂·达比斯(Heidi Dobish),薛普尔大学;简·E. 德威尔(Jane E. Dwyer),里韦尔学院;黛安娜·爱德华兹(Diane Edwards),萨德尔巴克学院;南希·K. 埃尔韦尔(Nancy K. Elwell),康卡迪亚大学;黛安娜·K. 费贝尔(Diane K. Feibel),辛辛那提大学雷蒙德沃尔特斯学院;厄内伊·D. 费茨帕特里克(Oney D. Fitzpatrick),拉玛尔大学;卡蒂亚帕斯·戈德法布(Katiapaz Goldfarb),新墨西哥大学;M. 詹姆斯·汉纳什(M. James Hannush),罗斯蒙特学院;萨拉·霍兰德(Sara Holland),德克萨斯州立大学;李·安·迈纳(Lee Ann Miner),蒙特弗农拿撒勒大学;费列什泰赫·奥布戴特(Fereshteh Oboudiat),圣约瑟夫大学;玛丽·奥格莱斯(Mary Ogles),丹佛州立麦德龙学院;劳埃德·皮克林(Lloyd Pickering),南密西西比大学;苏妲·斯林尼斯(Sudha Shreeniwas),北卡罗来纳大学格林斯堡校区;唐娜·J. 泰

勒·汤普森(Donna J. Tyler Thompson), 米德兰学院; 玛西亚·L. 维斯坦恩(Marcia L. Weinstein), 塞勒姆州立学院; 乔恩·祖克(Joan Zook), 纽约州立杰尼西奥大学。

非常感谢我的家庭和朋友在《成人期之旅》第7版更新的漫长过程中的兴趣和耐心, 尤其是我的丈夫, 戴维·比约克伦(David Bjorklund)。

芭芭拉·R. 比约克伦
于佛罗里达朱比特农场

目 录

第一章	成人发展概述 / 1
第二章	躯体的发展 / 37
第三章	健康与健康障碍 / 79
第四章	认知能力 / 115
第五章	社会角色 / 154
第六章	社会关系 / 194
第七章	工作与退休 / 233
第八章	人格 / 279
第九章	应激、应对及韧性 / 315
第十章	死亡和丧亲 / 345
第十一章	成功的旅程 / 372
参考文献	/ 409
主题索引	/ 425
译者后记	/ 457

第一章 成人发展概述

我的成人期旅程开始得较早，和许多同辈女性一样，我在高中毕业后不久就结婚，开始了家庭生活。但不同于多数同辈女性，我花了更多的时间来阅读，而不是和其他妈妈一样把时间花在早咖啡上。在孩子们的音乐课、棒球练习和矫牙预约期间，我会带着一本书去阅读。图书馆和杂货店一样，是我每周都要光顾的地方，这对我来说很重要。在最小的孩子开始上幼儿园时，也就是在我 29 岁时，我注册入学成为一名大学新生。在那个年代，这个年龄比平均入学年龄要大得多。在往后的 7 年时间里，孩子们和我一起在厨房餐桌上写作业，一起计算着下个假期到来的日子，一起把各自的成绩单张贴在冰箱上。今天，已经成为成人的孩子们告诉我，他们想不出在他们儿童时期我没有在上学的日子。在获得发展心理学硕士学位之前，婚姻结束了，我有一段时间成为单身妈妈。我放弃了攻读博士学位的计划，在大学里找了一份工作，教授心理学并从事儿童记忆发展的研究。当孩子们开始离家，我与一个由于自身成人期旅程而较晚成为父亲的男性结婚了，这段婚姻使我成为一个 5 岁儿童的继母，这个孩子很快就成为我生命中重要的一部分。没有太长时间，孙辈们相继到来，生活安顿了下来，进入了一个美好的常态。似乎我做到了所有的一切——进入婚姻，成为母亲，建立事业，变为单身妈妈、继母和祖母，我的生活很充实。

突然地，我的第 50 个生日快要到来，这似乎代表了更多，不再只是又老了一岁而已。“半个世纪”这样的标签颇让人震撼，让我重新审视自己的一生。我认识到自己还没有准备好这样慢慢地度过接下来几十年的晚年生活，最后到达人生的日落时分。我需要重返轨道，在自身教育经历上继续前进。在接下来的秋季学期，我在佐治亚大学加入了一个毕生发展心理学的博士项目。这是一段令人振奋的经历，但也非常令人羞耻。我不再作为教师，而是成为一名学生；不再是研究