

《伯克毕生发展心理学：从青年到馈

图书基本信息

书名：《伯克毕生发展心理学：从青年到老年（第4版）》

13位ISBN编号：9787300183039

10位ISBN编号：7300183034

出版时间：2014-1

出版社：中国人民大学出版社

作者：劳拉·E·伯克 Laura E. Berk

译者：陈会昌

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《伯克毕生发展心理学：从青年到馈

内容概要

《伯克毕生发展心理学：从青年到馈

作者简介

书籍目录

成年早期

第1章 成年早期的生理与认知发展 /

前言 一个渐进的过渡：成年初显期 /

第一部分 生理发展 /

一、生物学老化已经在成年早期开始 /

二、身体变化 /

三、健康与健身 /

第二部分 认知发展 /

一、思维结构的变化 /

二、专长和创造力 /

三、大学生活 /

四、职业选择 /

本章要点 /

重要术语和概念 /

第2章 成年早期的情绪与社会性发展 /

一、埃里克森的理论：亲密对孤独 /

二、成人心理社会性发展的其他理论 /

三、亲密关系 /

四、家庭生活周期 /

五、成人生活方式的多样性 /

六、职业发展 /

本章要点 /

重要术语和概念 /

中年期

第3章 中年期的生理与认知发展 /

第一部分 生理发展 /

一、身体变化 /

二、健康与健身 /

三、适应中年期的生理挑战 /

第二部分 认知发展 /

一、心理能力的变化 /

二、信息加工 /

三、职业生活与认知发展 /

四、成年学习者：在中年做学生 /

本章要点 /

重要术语和概念 /

第4章 中年期的情绪与社会性发展 /

一、埃里克森的理论：繁衍对停滞 /

二、中年期心理发展的其他理论 /

三、自我概念和人格的稳定性与变化性 /

四、中年期的人际关系 /

五、职业生活 /

本章要点 /

重要术语和概念 /

老年期

第5章 老年期的生理与认知发展 /

第一部分 生理发展 /

- 一、期望寿命 /
- 二、身体变化 /
- 三、健康、健身与能力缺失 /

第二部分 认知发展 /

- 一、记忆 /
- 二、语言加工 /
- 三、问题解决 /
- 四、智慧 /
- 五、认知变化的相关因素 /
- 六、认知干预 /
- 七、终生学习 /

本章要点 /

重要术语和概念 /

第6章 老年期的情绪与社会性发展 /

- 一、埃里克森的理论：自我完整对绝望 /
- 二、有关老年期心理社会性发展的其他理论 /
- 三、自我概念和人格的稳定性与变化性 /
- 四、心理健康的个体差异 /
- 五、社会学理论的变化 /
- 六、老年期的关系 /
- 七、退休与休闲活动 /
- 八、成功的晚年 /

本章要点 /

重要术语和概念 /

生命结束

第7章 死亡、临终与丧亲 /

- 一、人是怎么死的 /
- 二、对死亡的认识和态度 /
- 三、临终者的思维与情感 /
- 四、死亡地点 /
- 五、死的权利 /
- 六、丧亲：如何应对亲人死亡 /
- 七、死亡教育 /

本章要点 /

重要术语和概念 /

术语解释 /

参考文献 /

《伯克毕生发展心理学：从青年到馈

精彩短评

- 1、讲的比较全面和详细，而且比较新的内容也加进去了，值得一看，老年看完了，有可能看看青少年的部分了
- 2、尽管分门别类按时间，性别，生理，认知等因素进行了很好的延展性叙述，但发展心理学的普遍问题是由于知识点过多，研究素材太繁杂，还有传统纸质书本身的局限性，导致整体阅读时理解与回忆内容还是有些凌乱和破碎，相比较，还是画思维导图更具有直观性和整合性啊。需要学习用PPT画思维导图。
- 3、老年部分内容不多，比较浅
- 4、20140121 亚马逊
- 5、本来想借儿童期,后来借书的时候点错了,借了老年,估计老天爷知道我渐渐走向中老年阶段吧,哈哈,是人类发展的一些概括,可以看看,但是没有什么标准,因为每个人的人生不一样,而且书里都是研究北美.中国人比较传统,可能暂时还不太明白相互作用,特别是人作为生物体,其实对人的发展具有比较关键的影响,但是除了生物体,人的灵魂更深层啦.缺一不可的
- 6、感觉有点压抑
- 7、【媒介】纸质。【读况】部分读，需再读。【感想】教科书式。【应用】可查阅每个阶段对应的特点。
- 8、本以为到了中年和老年应该就只有埃里克森的心理社会发展理论，不想还有这么多丰富的内容，对于成年初显期、中年危机和老年阶段等有了一些更深的认识，对于认知的认知，相对论思维，以问题为中心和以情绪为中心，更可贵的是还有死亡、临终、丧亲这一章，受益良多。
- 9、2014.4.26~5.2偏浅 只是描述 因最后一章 加一星

章节试读

1、《伯克毕生发展心理学：从青年到老年（第4版）》的笔记-第93页

93应对压力的两种策略：问题中心应对策略，现状是可以改变的，认清困难所在，并决定对此做些什么，情绪中心应对策略，内在的，个体的，对现状无计施时可能控制烦恼。能够有效减轻压力的成年人常常根据情境，灵活采用问题中心和情绪中心的应对策略，他们的解决方式是经过深思熟虑的，并能同时尊重自己和他人。相反，无效的解决方式主要是情绪中心的，要么凭一时冲动，要么逃避现实。

95对衰老的消极成见使许多中年人害怕生理上的变化，女性比男性更容易被消极成见影响。。。老年男性在外貌，成熟和力量上得到积极评价，而老年女性在这些方面得到的评价较低。而且男女评价标准不同，男性对老年女性的判断比女性对此的评价列苛刻。（这个非常认同，如果我是十五岁妙龄，不会在路上，理化的在咖装作不认识，也不会有那么多人对我敬而远之。甚至还要北大的博后公开咒骂我。女性在衰老问题上承受更大的心理压力，这个社会永远不会懂得理解）。。社会因素又夸大了这种观点，假期媒体广告中有中年人出现，这些人大多是男性管理者，父亲，祖父，象征能力和安全。而化妆品广告更多地设计成是为了掩饰女性的衰老而不是男性的衰老（这一点澳洲的社会文化相对宽容一些）

96年长女性的典范是这样的，她们生活中有亲密的人际关系，充满成就，希望和想象，使人们能够接受她们身体的衰老，并促成对衰老新的看法，强调她们的优雅，充实和内在力量。

97晶体智力crystallized intelligence指凭借积累性知识经验的，良好的判断力和深谙社会习俗的能力，这些能力的习得，缘于个体所在文化对它们的看重。

98流体智力fluid intelligence 主要依靠基本的信息加工能力，如对视觉刺激之间关系的觉察，对信息进行分析的速度，以及工作记忆的容量。

103到中年期，创造变得更加深邃，整合和具有利他性。

2、《伯克毕生发展心理学：从青年到老年（第4版）》的笔记-第13页

13.25-50岁之间的体重增加是老化的正常现象，因为基础代谢率，basal metabolic rate, BMR,即身体在完全放松状态下所消耗的能量随着活性肌肉细胞（它们对能量的需求最大）的减少而逐渐减少。。。代热量，低脂肪的平衡饮食加锻炼。

14减少红肉，蛋，黄油和油炸食品。这些与乳腺癌有一定影响。。。脂肪是一种碳氢化合物，饱和脂肪多来自肉类和奶制品，室温下呈固态，含有在化学上能够容纳的最多的氢原子。大多数液态植物油都是不饱和脂肪，没有包含最多的氢原子。但马来群岛进口的棕榈油除外，还有高果糖玉米酱，脂肪都很高。

24后面章节要讲到，中年人比年轻人应对压力的能力更强。由于中年人的生活阅历丰富，对生活的自我控制更得心应手，所以他们在面对可以改变的，更多地采取以问题为中心的应对方式，在面对不可改变的困境时采取以情绪为中心的应对方式。

24认知的认知是人们对怎样获得事实，观念，和想法的反思。

二元思维dualistic thinking即把信息，价值观，权威分成对与错，好与坏，我们与他们的思维方式。

相对思维，relativistic thinking认为所有知识都处于特定的思维框架中，对同一个问题可能有不同看法，不存在绝对真理，真理是多元的，每个真理都是相对于其背景而言的。“只要看看哲学家们那些回答都不能面面俱到，你就知道思想的确只属于个人，你可能非常崇敬他们的伟大思想，但并不认为它们是绝对真理。。。相对思维者深刻地意识到，每个人在达到一个位置时，都会创造他自己的真理，也就是说，若从许多可能的位置选择其一，每一个位置都有自己的道理。

26自觉的相对论思维connitment within relativistic thinking不是在互相对立的观点之间做出选择，而是把互相矛盾的观点加以整合，形成一个圆满的观点。

27青少年生活在充满机会的世界。成年期则从假设性思维过渡到实用性思维，pragmatic thought，这是一种结构性的变化，此时逻辑成为解决现实生活问题的工具。

Gisella Labouvie-Vief 认为，专业化的需要促成了上述变化。当成人从多种可能性中选择一种时，他们

《伯克毕生发展心理学：从青年到馈

就能更清楚地意识到日常生活的限制。在协调多种角色的过程中，他们放弃了过去那种要弥合各种冲突的要求。他们了不一致看作生活的一部分，并形成了不完美和妥协基础上做出努力的观点。年轻人反省能力的增强改变了其情感生活的动力，他们更善于把认知与情感加以整合，因此增强判别力。认知-情感复杂性cognitive-affective complexity 即意识到积极和消极情感并把它们协调成一个复杂的，有组织的结构的能力不断增长。例如，一个集多种角色，特质，情感于一身的34岁的人这样描述自己，随着最近我们第一个孩子的出生，我比以前忙多了，在某些方面更辛苦了。孩子作为独立的个体有他的需要和要求，我必须尽职尽责，孩子带给我的快乐被这些职责带来的烦恼抵消了。（YU我在成年早期快结束时才明白这些道理，不知道晚不晚）

认知-情感复杂性较高的人，能够以包容，开朗的方式对待人和事。因为认知-情感复杂性包含着接纳和辨别积极情感和消极情感的能力，它帮助人们调节强烈的情感，因而对现实的困难和负面的信息能够进行理性的思考。

41在朋友关系和工作关系中也是如此，同一性比较成熟的年轻人能与人合作，对人宽容，愿意接纳人们背景和价值观的差异。他们享受与别人在一起的时光，但独处时也很自在。而那些具有孤独感的人对建立亲密关系存有疑虑，他们害怕失去自己的同一性，他们喜欢竞争，不喜欢合作，不能接受人们之间的差异，在别人对他们过分亲密时，容易产生威胁感。（我是后者）

3、《伯克毕生发展心理学：从青年到老年（第4版）》的笔记-第42页

42克里斯蒂曾希望成为一个教授，她30多岁的时候，终于拿到了博士学位并得到一份大学教职。女性开始意识到，她们婚姻中有些东西阻碍着她们渴望的独立性和进一步发展。

43“稳定”并不能准确地描述女性30多岁的生活。很多女性由于把时间花在职业和人际关系上，生活仍不稳定。在两个孩子出生后，莎丽丝感到自己在州卫生部的研究工作与家庭之间扯来扯去。每个孩子出生后她都休假6个月。回到工作岗位后，莎丽丝没有去竞争富有吸引力的管理职位空缺，因为这一职务经常出差，没法顾及家庭。克里斯蒂在任教后不久，和加里离了婚。在职业生涯开始的同时又成为单身母亲，这些都给克里斯蒂带来新的压力。很多女性直到中年才逐渐稳定下来，而男性在30多岁时就已经过上安定日子，他们在职业上达到成熟，并在社会上获得更多权威地位。

Vaillant适应生活理论，男性，在20多岁追求亲密关系的时期过后，30多岁时开始关注事业的稳定，他们努力工作，并在工作中取得成绩。40多岁时，他们不再关注个人成就，而是更关心晚辈，给予他人帮助和指导。到50-60多岁时，他们成为“生活意义的保持者”或是文化的护卫者，表现出对下一代价值观和他们所在社会状况的关注。很多被试感到亟需通过教育来保持和传承文化传统，这些是他们从生活中亲身体会到的。最后，在70多岁时，这些男人更关注内心世界并变得更具反思性，他们思考人生的意义，并接受其局限性。（这一情况可能在20世纪初美国和中国年龄层次分明的社会，比较明显，而在英联邦可能应该有不同的解释，文化的因素在这里并未考虑，而且应该有例外，比如更多的女性，像我这样在这个年龄还在流浪，居无定所的）

44Social clock社会钟，对成人发展有重要的文化影响和代际影响，它是对某一年龄应该发生哪些生活事件的预期，这些事件如参加工作，结婚，生第一个孩子，买房和退休。

女性社会钟，在20多岁初期或中期结婚，生孩子，男性社会钟，在20多岁后期从事高职位的工作并取得成就。按女性社会钟成家立业的女性更有责任感，自控力较强，她们比较宽容，善于照顾人，但自尊心较低，在生活中容易受伤害。按照男性社会钟发展的女性，则更具有支配性，交际性，独立性，而且聪明能干。（YU我是前者，自己总是受到心灵的伤害。下辈子或者在以后的日子里，我会努力倡导后者，并大力宣传后者不生育，女人不一定非要生孩子，事业为先。当一个人与社会钟不契合不同步时，承受相当的心理压力是必须的，我就是必须要学会面对社会上各种各样的条条框框的限制，也注定了有些人不能走正常模式，无所谓是否遵从不遵从的问题）

48在集体主义的文化中，因为一个人的情感分布于一个社会网络，所以每种关系的强度都会减弱。与强烈的情感和身体吸引力相比，夫妇更看重陪伴关系和现实问题（所以说，现实点吧，在天朝，真爱太少太弱了，一般都是为了应付社会现实问题，真正的情感吸引是少见的）

49同性别兄弟姐妹的朋友关系尤其亲密。

《伯克毕生发展心理学：从青年到馈

4、《伯克毕生发展心理学：从青年到老年（第4版）》的笔记-第3页

3令我觉得不可思议的是，她比我年长几岁，但是在她已经步入老年期的时候，居然还能做如此多规模巨大的工作，实在令人感佩。（这一点，深有同感，国内的科研人员，一年写两三篇文章就觉了不起了，可若在西方，一个月一篇应该没问题，都是亲自手笔，而且个个经典，绝不是国内大行其道挂名的那种，（国内这样的现象太多了，一篇英语文章都不会写，连个英文邮件都不会回的博士生，挂名的文章却一堆，还拿了国家级一等奖学金，这种事在天朝还是看能不能忽悠，我知道我不会）。可能西方专注于思考，而国内的院校大大小小的行政会议，不同人际关系的打点，同学会，毕业会，出站会，生日宴，结婚宴，据说还有离婚宴。。。这些人际关系的虚无的面子东西，让人浪费了大量思考的时间，还有每天最少一个小时的上下班路上堵车时间，真不知道还有多少时间用来搞学术。所以说，在国内适合忽悠搞商业关系的个体户式的学术，而西方才是真正的在思考，不要犹豫了，必须要离开。也只有像胡适那样有能力的人才能大隐隐于朝，受环境影响大，惰性，又没多大天赋的像我这样的人，只能选择流浪吧）

4. 莎丽丝还向妈妈说，她不知道自己的选择到底对不对。妈妈说：“谁也不能预知自己的选择适不适合自己，大多数情况下这些选择并不完美。但是我们做出选择的过程，对选择进行思考，最后做出决定，也就是使选择走向成功的过程”（Yu自己刚过了早期，之前如何选择都不记得了，也不知道当时的选择是对还是错，也许重头来过，是不是还要选择同样的路，天知道。现在的选择也是，是留下还是回去，是让孩子参加小升初，还是跟着自己走。有时我也在想也许儿子出生在别的家庭，可能前途会更好一些，而我自己都顾不了自己时，也不会像天朝妈妈那样，安排好一切，参加大大小小的考试。我该怎么办。当我静下心来，让自己心自由时，作出抉择，可能我依然会选择远方。忽然想起狗镇那部电影，以为自己回来救国呢，其实自救都没有能力，我感到生活让人绝望，活着好累。有时我也问上苍，自己没有做错什么，为什么自己一再的退让一再的退让，他们却恬不知耻的欺压，这个社会上帝已经死了）

6the wear-and-tear theory, 认为，身体由于使用而磨损。但身体结构和机器零部件不同，身体磨损的部分通常能自行替代或修复。有规律的，中等强度以上的运动可以预测经济地位和种族迥异的人们更健康，更长久生活。

随年龄增长，DNA和细胞异常的一个原因可能是自然产生的自由基free radicals的释放，这些在有氧环境中形成的化学物质具有高度的反应性，辐射，污染物和药物都能引起类似反应。当细胞内的氧分子分解时，化学反应就会去掉一个电子，产生自由苦。当它从周围环境中寻求替代物时，就会破坏附近的细胞质，包括细胞赖以发挥机能的DNA，蛋白质和脂肪。自由基被认为是影响60多年老年病的因素。。。虽然我们的身体能够产生中和自由基的物质，但它仍有危害，并且随着时间延长具有累积效应。

一些研究者认为，长寿基因是通过抵制自由基发挥作用的。由此，基因编程反应可以限制随机发生的DNA和细胞恶化。富含维生素C, E和beta胡萝卜素的食物可以预防自由基的破坏，这是改善包含有助于延长寿命的一个原因。

《伯克毕生发展心理学：从青年到馈

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com