

第四部份 世事常變

第 10 章：經歷人生各個階段成長

時間是專門改衣的裁縫。

- 費夫·鮑雲 (Faith Baldwin)



41 「你長大後想做甚麼？」

根據寶娜·彭士通 (Paula Poundstone) 的說法，成年人總會問小孩這個問題。(她認為這是因為成年人在尋求一些想法！) 但你是否留意到大家對問題及答案的好奇心？「我想成為消防員/女警察/教師...」在西方文化中，這完全取決於我們想做甚麼事，而不是我們想成為甚麼人。

那麼我們究竟是甚麼時候「長大成人」呢？在某個預定的年齡嗎？可能是 21 歲，或 18 歲？還是一個人成熟與否並非在某個生日貼上「成人」標籤如此簡單，而是較複雜多變的過程？

多年來，大家認為人類發展經歷嬰兒期、兒童期、青春期和最後的成年期四個階段是理所當然，最後的成年期據說是一個穩定狀態。一旦成年...人就定型。然而自二十世紀下半葉以來，人們漸漸認識到成年本身包括許多更趨成熟的步驟——每個步驟通常 (但不一定) 與特定的年齡階段相關聯。¹ 許多研究都試圖理解這些不同階段及其過渡期隨之而來的轉變。

當然，生活是一幅色彩豐富的織錦，不容易乾淨俐落地分割成不同類別的部分。人的發展過程各有不同，成熟過程有快慢先後，步伐會受性別和文化差異所左右，代代相傳的文化變遷亦有影響。例如，祈奧·舒爾 (Gail Sheehy) 認為在 1960 年代和 1970 年代普遍在 40 歲遇到的危機，在新的千禧年似乎要到 50 歲才會經歷。²

然而論點依舊，大多數人生命中會出現許多可以預見的發展問題。雖然男女之間，以及不同文之間確有差異——因此遇上這些問題的方式和年齡會稍有不同——但大家終會遇上。踏入成年絕不意味著生命一成不變。

這些成長和發展階段會以意想不到的方式改變生命，因此會對我們的身份意識造成巨大影響...從而影響我們的靈命標竿。

我是誰？

生命中會出現三個主要轉變期，每段期間都有身份問題等著大家面對。這些期間，我們的靈命標竿，以及隨之而來的生涯規劃抉擇，會鮮明可見。

第一個轉變期發生在青少年進入早期成年，我們開始關心就業問題。

第二個轉變期發生在中年，當我們回顧一生時，慢慢地或者忽然間意識到自己再沒有時間做所有想做的事，飛逝的光陰迫使我们檢視哪些目標真正對我們重要。

第三個轉變期以前稱為退休，但現在通常稱為第三年齡。由於人類壽命越來越長，這次轉變可能牽涉新的抉擇，包括有償和無償工作兼有的混合模式。

讓我們逐一看看這三個關鍵生命階段，想想這三個階段如何影響我們的身份及靈命標竿。

42 青春期和身份發展

艾力·艾力遜 (Erik Erikson) 寫道，青春期的主要危機是建立身份。這個身份顯示一個人主張的信念和價值，以及意向。

占士·瑪西亞 (James Marcia) 繼續探討艾力遜 (Erikson) 的研究結果，並作進一步闡釋。他表示，儘管建立身份是青春期的目標，但不是每個人都做得到，個人可以實現 (或陷入) 四種身份狀態之一。他將它們描述為：

1. 身份背棄 (Identity Foreclosure)

邁克 (Mike) 16 歲離開學校，主要是因為父親叫他去找工作，他照做了。其中一家當地銀行正在登廣告招聘櫃員，他申請了，很快就獲聘在市中心一家分店的櫃檯工作。他並不特別喜歡這份工作，但取得了一定的工作能力，很快獲得晉升。二十五年後，邁克發覺自己厭惡每天要做的工作。

背棄身份是指我們逃避另覓出路，通常不加思索或者反省，就接受生活上來自權威人物的任何原則、價值或方向。這對追求靈命標竿的過程影響尤深。在往後的歲月，在青春期「背棄」身份的成年人，可能就是在中年突然轉工的人。他們終於開始另謀出路，達致自己認識的靈命標竿，而非別人給他們的目標。

2. 身份暫緩 (Identity Moratorium)

蘇 (Sue) 今年 25 歲...以做出「離奇古怪」的決定而聞名。有些家人不停抱怨，指她「從未長大」，其中不無道理，比如莫名其妙的工作變動，表明蘇已經暫緩思考自己的身份及目標，不切實際的探索只是拖延著無可避免的事情——決定一生要做甚麼。的確，蘇拒絕長大。

蘇的身份正陷於瑪西亞所說的身份暫緩中——期望只是一種短暫停滯。因為只有 25 歲，蘇的家人和朋友至今對她十分寬容，認為她還年輕，有的是時間。但是，蘇暫停的時間越長，別人就越難對她寬容。畢竟，我們不可能永遠拒絕面對身份的問題——可惜有些人不肯進步，經

常遊走於不同工作之間，而工作之間似乎沒有任何關係。

3. 身份渙散 (Identity Diffusion)

梅里 (Murray) 實在沒有前途。他態度散漫，放任不羈，既不考慮其他職業選擇，甚至提不起勁這樣做。他代表了身份渙散，一種不肯面對青春盛放期的狀態——理應知道要為自己的生命做一點事。梅里遊手好閒，態度冷漠，部分原因可能是他還沒有經歷過危機或生活方式上的重大考驗。

4. 身份實現 (Identity Achievement)

另一方面，朱莉 (Julie) 熱衷於讓自己生活得有意義。她花了一段時間來確定想要在生命中實現的目標，但現在已經有明確路線，打算在亞洲國家從事基督教發展工作。朱莉只有 24 歲，但已經很清楚自己有甚麼可為，以及將會帶動其生命的價值和信仰。通過探索出路，然後委身投入，她已經達到了瑪西亞所說的身份實現。

本書中的練習對此過程會有裨益，可以幫到像朱莉這樣的人不時自我反省，以便繼續前進。

下圖總結了這些不同身份狀態之間的分別。

身份狀態	危機歷練	另覓出路	委身投入
渙散	否	否	否
背棄	是	否	是
暫緩	是	是	否
實現	是	是	是

青春期的很自然地將大量精力放在準備「就業」上。但我們在本書要急於澄清，別把職業與整全的終身目的混為一談。我們的靈命標竿終究是通過混合有償工作和無償工作表達出來的。透過職業實現靈命標竿的成果因人而異。對某些人來說，投入有償工作之以外的活動更為重要。通過建立健康的平衡，在生命的不同階段活出靈命標竿，這個課題我們已經在第八章討論過。

也要注意身份發展所包括的不僅僅是我們所做的事情。雖然我們童年時就專注於未來的工作，有朝一日終於成為火車司機、總理或太空人，我們就會發現還有更深層次的問題要去關心——尤其是如何與人相處，以及開始相信甚麼，這一切問題都需要我們在過渡時期思考。

43 中年身份發展

青春期並非生命中發展身份和追求靈命標竿唯一時期。其他階段也可以發生，尤其是中年。

中年可以是任何年紀，通常位於 35 到 60 歲之間，是一個中途站——有點像人生遊戲的中場時間（正如卜·布福 (Bob Buford) 所說）。這種對人生過半的意識與日俱增，喚起了不同人的不同反應。美國劇作家莉蓮·曉曼 (Lillian Helman) 寫道：「如果你全情投入生命，肯定會有回報。如果你是個事事認真的人，到了中年必有得著。」

世事就是如此，但有多少人實際上感覺更像但丁 (Dante 14 世紀詩人)。但丁寫道：「人到中年，才意識到自己誤闖黑暗的森林，苦無出路」？這過渡期頗令人困惑兼迷失方向。

傳媒近年有大量篇幅關於中年人生，可惜大部分內容都相當煽情，主要集中於「中年危機」——比如商人挾帶秘書和公司的錢私逃，留下「根本不理解我」的妻子。

大多數中年人的經歷都沒有那麼戲劇性。對於中年人一般會有的經歷，比較實在的名稱是 *中年覺醒*。這是重新評估的重要珍貴時刻，是回顧生活方向的時間。過去二三十年的方向真是自己想要的嗎？

中年人經常提出的問題與早年的不盡相同。大多數人到了四十歲都曾經意氣風發...也曾經夢想幻滅，期望落空。這種悲喜交集的情緒，結合「吾生也有涯」的感慨，就促使我們重新評估生命的意義。

視乎我們怎樣看待自己的成就，中年可以是充滿壓力的體驗。如果夢想落空，或者迷失方向，難免傷感。也會醒覺，意識到有些夢想從來不屬於自己，而是別人加諸自己身上的（而最終放棄這些夢想會帶來解脫），也會因為失諸交臂或錯失良機而憤怒。

人到中年，生活的重要價值更見清晰，尤其是男性的夢想普遍會改變，從早期追求「成功」重新調整為追求「意義」。諸如關係、遺產、貢獻之類的字會在他們的詞彙中開始突顯，而成就、目標、勝利則逐漸淡出。

許多參加人生規劃課程的人正在經歷著中年覺醒。早期的職業選擇通常是受生命意義以外的因素影響——比如金錢、家人期望（或對期望的反抗）、地點等。現在人到中年，工作有了新的意義。我是否作出有意義的貢獻（對家庭、社會、神的工作）？我還有多少時間來實現我想要實現的目標？

艾力·艾力森 (Erik Erikson) 將這年齡危機稱為「朝氣蓬勃與停滯不前」之間的角力。朝氣蓬勃是指能夠為追隨者作出重大貢獻——無論是通過養育年輕一代，還是通過就業或社區志願工作表現出來。停滯不前是陷入退休，拒絕成長，不願學習的意思——類似其他人所說的「行屍走肉」。

中年對女性的影響可能有些不同。對於一直在養兒育女的人來說，隨著家人獨立，這意味著是時候回顧生命。許多這樣的女性，活像充滿活力的二十多歲年輕人，重新就業。

對於那些推遲養兒育女的女性，人到中年標誌著一個刻不容緩的抉擇時刻。其他礙於環境或出於自願而保持單身的女性也面臨生育年齡將盡，會因行將失去生育機會而悲傷。對於越來越多推遲生育的婦女，不孕症也會造成同樣損失。曾經佔據時間的工作現在可能已經失去吸引力。對於從前怡然自得的職業女性來說，中年可能預示轉向投身更「有意義」的職業——當然這種看法會各有不同定義。一些已經用了二十年時間建立自己事業的女性，現在可能渴望多與家人共聚，職業不再滿足他們了。

至於男性，早年廢寢忘餐的工作方式到了中年往往無以為繼。隨著體力下降，人們通常會更為著意自己的死亡。許多男人開始意識到為了追求工作目標而犧牲了家庭時間，令他們重新思考整個工作問題。由於有些人在早年工作期間已經建立了財務保障，或突如其來的裁員協議（或一次又一次裁員...），這意味著他們現在有能力考慮一下以前不太現實的職業，也有人發覺在自己的有償工作中沒有機會作出有意義的貢獻。對於這些男人來說，家庭、志願工作及/或工餘職業可能成為他們表現創造力的方式。

在婚姻之中，兩性的焦點可能出現微妙的逆轉。男人可能會更加重視人際關係，即使是高爾夫好友，而女人就突然有種衝動去爭取更多家庭以外的成就。這些差異可以在中年人的談話中聽到。男人可能會暢談他以任務為主導的生活方式，強調個性——他現在可能會肯定社區及人際聯繫的重要性。與此同時，大半生沉醉在（有時糾纏於）人際關係中的女人可能會渴望個性可以鮮明一點。

中年覺醒不一定充滿失落及遺憾。這可是一個時機，是時候放下不再有用的東西，以便我們可以繼續輕身上路。中年意味著對生活各方面作評估——工作、人際關係、身體健康和幸福、靈命成長等等。中年的疑惑應該會令生命的重大問題更見清晰——我是誰，為何而活，往何處去？這可以是一個充滿創意的時期，與神合作，我們可將以往夢想真誠復刻。當我們步入生命的新階段，會重新領略到受造是多麼奇妙，過往的寶貴經歷現在可以帶來新的奇蹟。

一部名為《人生七年》(Seven-Up) 的英國電視紀錄片系列追踪了一些人從七歲起的生活，每隔七年對他們進行一次採訪。最近的節目中（反映了三十五歲到四十二歲之間的時期）有

一些引人入勝的變化。在三十五歲時，一些參與者仍然表現得自以為是及無所畏懼。到四十二歲時，態度軟化了，有些人近乎失敗，另一些人則變得仁慈。就連以前最討厭的人物，似乎也變得平易近人了。稜角早已磨平，飽受生活挫折，滿身傷痕。中年覺醒正在發揮作用！

或許雅各與天使摔跤的故事（創世記三十二章）有助描繪中年覺醒的情況。中年可以是個動蕩時期，當中年旅行者必須全力應戰時，肯定會有一番艱苦搏鬥。幾乎所有人都在混戰中倖存下來，即使留下癱腿的戰績。最重要的是，我們帶著新的身份離開。雅各成為以色列，如果我們允許自己在中年時進行重新評估，我們也會攀上一個全新豐盛的水平。即使未能絲毫無損全身而退，也可以帶著更新的靈命標竿離開。

44 轉變到第三年齡

在第三年齡，人們有機會退休——而且通常還可以繼續從事有償工作，也許是兼職。退休可以用非常消極或過於樂觀的言詞來表達。有些人認為這是生產力的終結，又有些人認為這是熱切期待的假期，兩種觀點都不太健康或現實。

如果你肯花點時間了解及培育自己的靈命標竿，對於有償工作的後續就不至於茫無頭緒。離開工作崗位並不意味著你的人生意義戛然而止了，人生意義將會繼續——只是形式不同，可能是透過兼職工作、志願工作，以及作為父母、祖父母、朋友、導師等眾多非正式貢獻來實現的。

儘管外在的表達形式有變，我們的靈命標竿不會改變，可以為我們打開大門，接觸新人事新機會。例如，瑪麗接近六十歲時辭去小學教師工作，但她的藝術天賦及對教學的熱愛引領她開創新的事業。放學後，她開始親自帶領兒童戲劇小組，時數雖然少些（對她卻很適合），仍然給她一個定期參與教導及鼓勵孩子的機會。她又發現她自己能夠在教會為與她年紀相若的人開始一個每週小組，小組促進友誼，偶爾也有機會服事社區。

如果你了解自己的靈命標竿，轉型到第三年齡應該可以應付裕如。無論你是否被視為「勇於改變和有影響力」的人，你作為一個人的價值將會保持不變。

很多人長大後期就面對絕望的危機，心底的遺憾，常常覺得一生徒勞無功。擁有穩健的靈命標竿可以避免這場危機。靈命標竿讓人回顧過去，認識真正的人生意義，看著零碎的經驗如何整合成為完整的意義——就像拼布被，花樣繁多又不失統一完整的感覺。

艾力森（Erikson）將這種狀態稱為自我圓滿。我們可以在生活中看到神的旨意——即使是不太

如意的經歷——並發現保羅所說的真理：「...曉得萬事都互相效力，叫愛神的人得益處，就是按祂旨意被召的人。」人生充滿了跌宕起伏——所以不要指望一個萬事俱備的套裝！然而，你可以期待一種豐富而充實的生活體驗。

45 信仰的階段

我們不僅在生命不同階段得到身體、精神、情感和及社交多方面發展，也有靈命成長。因此，必須反思過往多年來信仰的發展，因為這是培養靈命標竿主要因素。

多年來，主日學教師和青年領袖都掌握童年到青年以至早期成年信仰發展的知識。然而，直到最近幾年才進行了認真的研究，探索成年以後信仰繼續改變的方式。這項研究的先驅是詹占士·福勒 (James Fowler) —— 一位宗教社會學家。

福勒表示，人的信仰發展下去，會發生以下各方面變化：

- (1) 思維方式；
- (2) 看待別人觀點的能力；
- (3) 得出道德判斷的方法；
- (4) 為信仰群體周圍劃定界限的方式及範圍；
- (5) 與外部權威建立關係的方式的及個人宗教信仰；
- (6) 形成世界觀的方式；
- (7) 理解和回應神記號的方式。

福勒根據研究得出結論，認為信仰有六個階段。然而，公認的是並非每個人都會在每個階段成長。此外，人在不同的人生階段成長，成長速度亦因人而異。

福勒的信仰階段總結如下：³

第一階段：天真無邪 (*The Innocent*)。這出現在學齡前兒童，他們的信仰主要來自家庭經歷，由身邊的談話、口述的故事，以及生活中的儀式和象徵所塑造。是一種雜亂無章的圖像拼貼，包括真實和想像的事件。這階段的信仰關乎強而有力的圖像和符號，而非概念或邏輯思維。

第二階段：經律主義 (*The Literalist*)。這可以從六歲開始。儘管他們的理解仍限於文字表面和具體術語，這個階段的孩子開始將幻想與現實分開。除了家庭，現在還加入了教師、學校、

電視、電影和書籍的影響。信仰主要涉及他們認同的信仰群體的故事。對生命中重要的成年人相似的人也強烈認同。他們留意——並且經常批評——信仰不同的人。

停留在這個階段的成年人喜歡一個執著於經文字面解釋的群體。這個階段為個人提供安全感，促進堅強的信念和承諾，強調規則及權威教學。神的主要形象是嚴厲而公正（雖然充滿愛心）的父母。

第三階段：忠心耿耿 (The Loyalist)。這個階段發生在青春期及以後，當我們出現新的自我意識以及抽象思維的時候開始。我們開始澄清信念。然而，我們也深受可敬的老師、其他學生、家長或教會領袖的意見所影響，希望得到他們的指導，獲得他們的肯定。

這個階段的人在志同道合的群體中得到安全感。他們信仰堅定...卻沒有認真分析，沒有刻意「保持客觀」，並進行深入個人批判。他們通常認為神的存在超然物外，經常全身投入信仰群體，信仰在他們生活中扮演著重要角色，信仰群體中的衝突對他們是極大的威脅。

第四階段：敢於批評 (The Critic)。在這個階段，我們發現自己站在一旁，深入反省自己的信仰。我們不再願意只從具影響力的人那裡借來接收二手信仰。信仰是個人擁有的。這可能是一個艱難而孤獨的階段，因為我們可能批評曾經認同的群體，開始脫離群體，並拆除從前的一些信念。

這個階段通常與離開家庭有關——無論是字面上還是隱喻的。例如，年輕人可能會去上大學、結婚或開始新工作。這個階段會重拾自信，尊重信任自己的直覺、感受和判斷，而不過分重視別人的看法。這個階段的人喜歡在討論熾熱的論壇上暢所欲言。他們樂意跟從前道不同不相為謀的人碰面，卻不喜歡置身於一個領導催迫下屬服從的機構中。

第五階段：先見者 (The Seer)。在這個階段，我們不再那麼堅決捍衛自己的信念，反而更願意接受別人對現實的看法。雖然對自己的信念充滿信心，但當我們漸漸了解到生有涯而知無涯，就會開始表現謙遜。我們的信仰越來越能夠忍受模稜兩可的意見及悖論。真理不再是「非此即彼」的問題，而是「兼收並蓄」的問題。象徵、神話和故事有了新的意義。我們開始喜歡神秘的事物，以及無涯的未知事物。

第六階段：聖人 (The Saint)。這階段是罕有的，通常只發生在晚年——如果有的話。德蘭修女 (Mother Teresa) 經常被引作例子。當人放棄自私自利，自覺與萬物渾為一體，讓神的至上權威掌管生命一切，就會達致這個階段。與其他階段相比，最終階段來自臆測多於經驗，對一般人的靈命標竿並無特別的關係。

不管福勒的分類正確與否，很明顯，人們確會經歷不同階段，並對信仰的理解作出修正。於階段之間的過渡期，人們通常會感到異常迷惘，兼且易受影響，尤其是不明白箇中變化的人，有時會覺得或者看來正在失去信仰，因為這確實涉及放棄一些現有信仰。

但是，我們可將轉變期視為從一種領悟轉變為另一種領悟的過程的一部分，這樣一來事情就變得積極又健康，儘管在過渡期間我們確實需要良朋摯友的聰明睿智。

本書目的不在詳細探討信仰的階段。然而，聖經顯然是人們信仰之旅的故事，加深了人對神及其旨意的了解。

聖經以類似方式清楚講述個人信仰的發展。路加指出，「...耶穌的智慧 and 身量，並神和人喜愛他的心」(路加福音 2:52)。使徒保羅告訴哥林多教會，「(我們)...就變成主的形狀，榮上加榮」(哥林多後書 3:18)。彼得寫道：「有了信心，又要加上德行。有了德行，又要加上知識。有了知識，又要加上節制。有了節制...」(彼得後書 1:5-6)。希伯來書的作者責備讀者：「你們需要奶不需要乾糧！...(因為)長大成人的，才能吃乾糧，他們的心竅，習練得通達，就能分辨好歹了。」(希伯來書 5:12-14)。

我們在成長過程中，不斷變化，對信仰的領悟不斷加深不斷演變。成長階段少不免影響我們如何看待及追求自己的靈命標竿。因此，我們必須知道信仰因素如何影響我們應對生命中的過渡期和危機——就像研究其他因素一樣，例如：轉工、個人及家庭問題。

46 深入反思練習

這是你的生命：個人思考題

以下練習和問題是為幫助你思考自己的發展及其對於你服事的地方和方式的影響而設。

A. 一般關於年齡和階段的問題：

1. 想想你正處於人生哪個階段，而這個階段如何影響你的生活方式。這個階段有甚麼獨有的機遇？有甚麼限制？如何好好利用機遇，突破限制？
2. 考慮一下關係密切的人——家人和朋友。他們處於甚麼年齡、甚麼階段？對你個人的靈命標竿有何影響？(注意：我們處身的家庭跟身體一樣都是系統，一個成員有事也會影響到其他成員。)

3. 為生活劃一條時間線，至少每五年為一個界限。回顧一下生命，找出不同的階段，你是否找到本章提及某些年紀、某些階段的危機？根據本書所述，你生命中哪些變化/危機可以被理解為自然成長進展的一部分？（注意：保留時間線的副本。我們建議你在讀到第 12 章時再看一遍。）
4. 如果你確認自己正站在生命一方面或多方面的十字路口，請抽空反思及祈禱。（即使俗務纏身難以抽空，我們敦促你這樣做。如果你忽略轉變時期，身心違和的感受會揮之不去，繼續在生活中浮現。）
5. 如果你正處於轉變期之中，要知道這個時候經歷任何悲傷和痛苦都很正常。如果你發覺自己持續停滯不前，請找你信任的人（朋友、牧師或輔導人員）談談。

注意：本書下一節介紹的所有應付轉變時期的提示，亦適用於應對不同年齡及階段。

B. 信仰階段問題

1. 你認為自己處於信仰發展中甚麼位置？（請記住，這是非常主觀的判斷，大多數人都會搖擺不定。）為甚麼你認為自己處於現有位置？
2. 你現在的基督教信仰與 5 年前、10 年前、或 20 年前有何不同？
3. 現在的你跟過去的自己有甚麼不同？
4. 想想你看待世界的方式以及處身其中的角色，跟過去有何不同？
5. 你的性情及背景怎樣塑造及影響你的信仰？
6. 早年在教會的經歷、跟父母和其他宗教權威人物的相處，如何影響日後的信仰回應和抉擇？
7. 您能找出多年來影響你信仰發展的經驗、見解、成長的改變、關係等等嗎？（或者換一種說法，甚麼因素令你的信仰成長？）
8. 你可知道影響你生命的人，如何塑造神在你心目中正面及負面的形象嗎？
9. 有些人在非黑即白的封閉思維模式中長大，質疑一個信念就是質疑一切，另一些人在成長過程中有著堅定的信念，但仍然對宗教運動和辯論持開放態度。你以往的經歷是否有空間給你去提出問題及理解事物？

朋友的回饋意見：小組中的個人反思

請用一些時間在小組討論以下問題，讓每個成員都有機會確認自己的經歷和見解。

1. 你現在的基督教信仰與 5 年前、10 年前、或 20 年前有何不同？

2. 現在的你跟過去的自己有甚麼不同？
3. 你在生命中學到的一些最好的東西是甚麼？（包括個人的發現，以及他人的見解。）
4. 你是否難以接受處於不同「信仰階段」的人？
5. 教會要鼓勵處於生命及信仰不同階段的信徒，會面對甚麼問題？可以怎樣解決這些問題？

資源

人生階段

Gail Sheehy, *Passages: Predictable Crises of Adult Life* (Bantam/Dutton, 1974)

Gail Sheehy, *New Passages: Mapping Your Life Across Time* (HarperCollins, 1995)

信仰階段

Alan Jamieson, *Faith Development: Resources for those on the journey*

這是對信仰階段主題的一個很好的介紹，使用了各種不同的資訊來源。

James Fowler, *Stages of Faith* (San Francisco: Harper & Row, 1981)

這是福勒關於信仰階段的原著。（此後他又寫了很多其他的作品。）

¹ Popular examples include Levinson's book *The Seasons of a Man's Life* and Gail Sheehy's *Passages: the predictable crises of adult life*.

² See her book *New Passages* (Ballantine Books, 1996).

³ We have used the simplified titles for each stage from Charles McCullough's book *Heads of Heaven; Feet of Clay* (New York: Pilgrim Press, 1983), and descriptions from Richter and Francis, *Gone But Not Forgotten* (London: Darton Longman and Todd, 1998) and Alan Jamieson, *A Churchless Faith* (Wellington: Phillip Garside Publishing, 2000).