



The Path to Purpose: How Young People Find Their Calling in Life

人生观培养 父母最长情的告白

[美] 威廉·戴蒙(William Damon)◎著
张凌燕◎译

作者上一本著作《更高的期望》
(*Greater Expectations*)
曾赢得美国家长严选奖
(The Parents' Choice Awards)

漂浮的青春，卡住的人生，不知下一步何去何从的心情，正在全世界蔓延。
长期研究青少年发展的美国斯坦福大学教授威廉·戴蒙，在大型研究与深度访谈的基础上，发现了年轻人心中所缺乏的关键元素——目标感

12个关键步骤 帮助年轻人培养正确的人生观

9大秘诀 启动亲子深度对话



机械工业出版社
China Machine Press

The Path to Purpose

How Young People Find Their Calling in Life

人生观培养 父母最长情的告白

【美】威廉·戴蒙(William Damon)◎著

张凌燕◎译



机械工业出版社
China Machine Press

图书在版编目 (CIP) 数据

人生观培养: 父母最长情的告白 / (美) 戴蒙 (Damon, W.) 著; 张凌燕译. —北京: 机械工业出版社, 2015.5

书名原文: The Path to Purpose: How Young People Find Their Calling in Life

ISBN 978-7-111-50226-5

I. 人… II. ①戴… ②张… III. 人生观—青少年读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 102500 号

本书版权登记号: 图字: 01-2015-1413

William Damon, The Path to Purpose: How Young People Find Their Calling in Life.

Copyright © 2008 by William Damon.

Simplified Chinese Translation Copyright © 2015 by China Machine Press.

Simplified Chinese translation rights arranged with William Damon through Andrew Nurnberg Associates International Ltd. This edition is authorized for sale in the People's Republic of China only, excluding Hong Kong, Macao SAR and Taiwan.

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or any information storage and retrieval system, without permission, in writing, from the publisher.

All rights reserved.

本书中文简体字版由 William Damon 通过 Andrew Nurnberg Associates International Ltd. 授权机械工业出版社在中华人民共和国境内 (不包括中国香港、澳门特别行政区及中国台湾地区) 独家出版发行。未经出版者书面许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

人生观培养: 父母最长情的告白

出版发行: 机械工业出版社 (北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码: 100037)

责任编辑: 杨 明

印 刷: 北京诚信伟业印刷有限公司

版 次: 2015 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 170mm×242mm 1/16

印 张: 12.5

书 号: ISBN 978-7-111-50226-5

定 价: 35.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

客服热线: (010) 68995261 88361066

投稿热线: (010) 88379007

购书热线: (010) 68326294 88379649 68995259

读者信箱: hzjg@hzbook.com

版权所有·侵权必究

封底无防伪标均为盗版

本书法律顾问: 北京大成律师事务所 韩光 / 邹晓东



对本书的赞誉

本书针对年轻人“未能成功起航”这一现象所做的研究非常之精彩，是每一位从事当代年轻人的教育、辅导和引导工作的教师必读的作品。

——《图书馆杂志》

威廉·戴蒙的这本书来得非常及时，具有极高的学术价值，同时也是饱含热忱的一部作品。在我看来，这本书一定能够给那些正在引导年轻人度过躁动青春期的家长和教育工作者们带来一些启发。

——瓦尔坦·格雷戈里安 (Vartan Gregorian)

纽约卡内基基金会总裁

本书对我们当前这个时代最重要的个人和社会问题进行了调研，十分难能可贵的是，它集合了一系列可靠的数据、令人信服的理论、可行的建议以及富有吸引力的语句。这是家长、老师，市政、宗教领域的领导者，以及关心下一代年轻人命运的人必读的一本书。

——帕克·帕尔默 (Parker J. Palmer)

《让生命发声》《教学的勇气》以及《隐藏的一切》的作者

这是一本既完美又重要的书。威廉·戴蒙就当今少年儿童发展中最隐蔽但

最重要的一个因素展开论述，并提供了新鲜的洞察和明确的建议。我强烈推荐家长以及孩子的监护人阅读。

——迈克尔·格里安（Michael Gurian）

《男孩妙事一箩筐》和《女孩妙事一箩筐》的作者

威廉·戴蒙以令人信服的视角，以及关于目标在年轻人的正向发展中所发挥的作用这一具有划时代意义的研究成果，为家长、教育工作者、政策制定者提供了有效的工具，来促进我们国家乃至世界上这些多样化的年轻人群体的茁壮成长。这本书中极富学术价值的洞察和智慧，成为家庭和社区支持年轻人寻找人生深层的个人意义、幸福感和价值贡献的重要参考来源。

——理查德 M. 勒纳（Richard M. Lerner）博士

美国塔夫茨大学应用发展科学 Bergstrom 主席，青少年发展应用研究所主任

作为“意义”和“道德发展”领域的著名作家，戴蒙写了一本相当及时且重要的书，探讨了当前最为迫切的社会问题之一——如何为年轻人的人生注入目标感。戴蒙给我们提供了一个新鲜且有效的视角去看待教育和品格发展。这本书适合家长以及所有关心年轻人成长的人阅读。

——玛莉·派弗（Mary Pipher）博士

《拯救奥菲莉亚》和《用你的笔改变世界》的作者

你想知道年轻人如何可以避免玩世不恭的心态，专注于长远的人生旅程而非短时效应的满足吗？在这本具有独创性和及时性的书中，威廉·戴蒙向我们介绍了一些有目标感的年轻人，并且展示了这种目标感是如何被培养出来的。

——霍华德·加德纳（Howard Gardner）

《迈向未来的五种能力》的作者

威廉·戴蒙长久以来一直是最信任的道德发展领域方面的专家。现在这本书，他就发展领域最重要但最容易被忽视的一个方面——目标感展开论述，目标感缺失的儿童很可能一事无成、漂浮不定。怀着深切的人文关怀，戴蒙为我们提供了大量的事实和中肯的话语，可以用于解决很多人感觉模糊的问题。他用有理有据的陈述给我们敲响了警钟，但又给我们提供了很多工具，帮助我们解决问题。他以及他所描述的这些有目标感的年轻人，激励着我们以帮助更多年轻人发现他们目标感的方式去做教育、去养育子女以及辅导他们。

——乔纳森·海特 (Jonathan Haidt)

《幸福的假设：从古老智慧中发现现代真理》的作者

借由此书，威廉·戴蒙再一次证明了他是当之无愧的“理念大师”。无论是这本书的理论深度还是实践应用方面，都让人惊叹！这本书将改变家庭、学校和社区养育我们国家年轻人的方式。

——彼得·班森 (Peter Benson) 博士

搜寻研究院总裁兼 CEO

在作为心理研究学者的职业生涯当中，我总是选择那些自己觉得有趣并且重要的课题来研究，（不然岂不是自寻烦恼？）从不强迫自己去做某个特定主题的探索。而关于“目标”的研究，对我来说却有着不同的意义。它不仅仅是另外一个研究课题而已，更像是我 30 多年来所做的关于道德承诺、品格教育以及人才发展等研究工作的一个巅峰。尤其在此刻，当普遍存在的空虚感已经隐隐成为我们最大的心理隐患的时候，关于“目标”的研究对我来说就有了重要的社会学意义。

在早前的研究里，我曾多次触及“目标”这个概念，但都是模糊的、间接的，好像透过一个镜头有点不大对劲的望远镜在观测。我早期的研究都不是关于“目标”本身的，而现在我明白，在过去很多年里我试图去理解的东西，事实上都是跟“目标”有紧密关联的。我和安·柯比（Anne Colby）做过一个关于“非凡的道德承诺”的研究，我们发现那些心怀崇高目标的人总是满怀喜悦，哪怕要求他们持续地做出自我牺牲。¹ 随后，在和霍华德·加德纳（Howard Gardner）、米哈里·齐克森米哈伊（Mihaly Csikszentmihalyi）所进行的一系列对那些职场上公认的做得很棒的人的研究中发现，这些优秀的职场人士竟然能够如此清晰地回答诸如“你想要努力达成的目标是什么？为什么？”这类问题，这让我深受触动。² 他们的心中始终怀有一个崇高的、渴望实现的目标，驱动着他们每天努力向前。这个目标是他们的终极关切，对于他们获取个人成功至关重要——它赋予他们能量；当他们完成阶段性目标的时候，“目标”赋予他们满足感；当他们陷入困境的时候，“目标”又可以帮助他们不屈不挠地

坚持下去。后来，我被邀请去做一些教育类的工作坊，帮助那些处于职业发展中的记者在工作中做得更出色。我和同事们发现，这种以培训为目标的工作坊，最有效的开场白就是问他们：“你希望在你的工作当中达成的目标是什么？”³

这项研究工作促使我去调查一下年轻人是如何在他们的生活中找到目标的。年轻人自己的人生目标吗？如果有的话，他们又是从哪里得知的呢？除了那些与职业相关的目标，还有什么样的目标可以激励现在的年轻人？如果年轻人找不到任何可以投身的目标，结果又会是怎样呢？眼前这本书就是我和学生们对于这些问题研究之后，对于收获的洞察的初步阐述。⁴

这是我写给公众读者关于青年发展的第三本书。自 1988 年开始，几乎每 10 年我就会写一本这样的书：1988 年出版的《有道德的孩子》（*The Moral Child*），1995 年出版的《更高的期望》（*Greater Expectations*），以及现在的这本。回过头来看，我发现从某种程度来说，这里的每本书都是那个时代的产物。在 20 世纪 80 年代，对于动摇了美国文化思潮并渗透到学校和大众媒体的“相对主义”道德观，我深感困扰。在《有道德的孩子》这本书中，我举了一个案例说明了核心道德准则的普适性，以及明确的道德教育对于年轻人的重要性。有相当多的人读了这本书，但对我们的文化实践本身并没有产生太大的影响。事实上到了 20 世纪 90 年代，关于该如何抚育孩子的主张，完全被另一种潮流所主导，这个新的教育思潮质疑传统的道德标准，甚至他们把任何一种标准都视为麻木迟钝的传统主义的残留物。保护孩子的自尊心已经成为抚育小孩的终极目标。父母被建议要避免过度动用自己的权威，或者敦促孩子努力做到优秀，接受挑战，要在道德约束下控制自己的行为，以免“挫伤”他们“脆弱”（假定是）的孩子。

作为回应，我当时写了一本《更高的期望：克服家庭与学校的纵容文化》。这回，我相信人们真的听进去了（不光是我，还有一些和我持相同观点的社会评论家也表达了同样的担忧）。到了 20 世纪 90 年代末，我们听到一些有影响力的教育学者和政府官员在谈论有关青少年政策时，也会提到类似“高的标准”

以及“品格教育”这样的词。一些状况也真的开始有所改善：青少年犯罪案件在一定程度上减少了；投入志愿者服务工作的年轻人的数量开始快速攀升；大部分所谓“教育专家”不再把“自尊”当作人才发展的最高目标。我相信，这些都是好的发展态势，能够提升促进年轻人幸福感和发展前景的能力。如今，从各方面来看，年轻人都在茁壮成长了。

但是现在这个时代，也有着它的风险，而且是很严重的。当前最普遍的问题是“空虚感”，当年轻人正要确立个人志向，并努力朝着这些目标前进的时候，空虚感却将年轻人长期困在一种漫无目标的生活状态当中。冷漠、焦虑已经成为现在相当一部分年轻人的主导情绪，疏离甚至愤世嫉俗已经取代了年轻人本应该散发的朝气。

这并不是一个依靠过去的解决办法就可以解决的问题。事实上，我和其他人所主张的关于“高的标准”的方法，对于这个特定的情况来说，并不是一个有效的解决方案。“当年轻人面临着必须去生存，去追求成就，去服务他人时，他们会表现得很棒”，这个我至今依然深信不疑的观点，却没能回答一个最根本的问题，“出于什么目标”？或者说“为什么”？对于年轻人而言，这意味着要开始去追问这样的问题并寻找答案：我付出了全部的努力和被他人寄予厚望的拼搏，希望达成的目标是什么？有没有更高的目标，让这些努力变得有意义？对我来说究竟什么是最重要的？为什么它至关重要？生命中我终极关注的东西是什么？除非我们把这些问题的列为和年轻人谈话的核心内容，否则我们能做的真的很有限，只能眼睁睁地看着他们陷入迷茫、飘忽、自我怀疑和焦虑的处境中无法自拔。当工作、奋斗的过程没有目标感伴随的时候，这些感觉很容易就滋生出来。

青春期为充满理想主义的时期，年轻人总是会认真地听取有关如何实现人生抱负以及保持激情与斗志的建议。但是此类的建议，通常只是在他们很有限的一些生活经历（比如毕业典礼或某些仪式性的场合）当中给出的，而且大多数是泛泛而谈，在细节性的实操层面还显得很不足。年轻人想知道的是：在充满了竞争、工作要求和社会责任的现实环境当中，能否找到一些既有价值回

报，又有意义感的事情？如何在追求梦想的同时，又不至于“把自己给卖了”，削弱了想要跟自己和家人在一起的时间？如何能够成为有一定价值的社会成员，经营自己的生活，并能给世界带来积极的改变？这些都是年轻人迟早要面对的问题，想清楚了这些问题，就能够更好地做出人生中的重要抉择。

也许他们能够在中学或者大学里找到答案？我也希望事实真的如此。大多数的中学很擅长打造基本的技能，这些年来他们执行工作的能力也一直在进步。大学则擅长让年轻人接触到各种精彩绝妙的想法，并接受文化上的熏陶。所有这些教育的“礼物”极大丰富了学生们的知识以及个人生活，在这上面的贡献是不可估量的。但是一旦谈到“引领学生走上一条有价值感和意义感的路”时，我们的学校就“露短”了。学生们学到的都是一些没什么用的零碎知识，而学校校友会的人却时不时地鞭策他们去世界闯荡，并且做出一番大事业。如果要在两点之间建立关联的话，那就是要让学生知道为什么“一个数学公式”或“一堂历史课”对于他想要追寻的梦想来说是至关重要的。但往往我们的学校在这方面做得还差得很远。

如果你进到一个比较典型的课堂上，听听老师都在嘱咐学生做些什么，你会听到老师在布置大量的作业、考试规则说明以及一连串的练习题。再听听老师为什么认为学生应该完成这些任务，无非是一大堆狭隘的、功利性的目标，比如可以在班级里“表现优秀”“取得好的成绩”以及“避免失败”。如果那个班级的学生足够幸运的话，老师可能会告诉他们学会一技之长的好处，但你鲜有机会听到（如果有的话）老师和学生讨论，这些目标（哪怕其中任何一个）可能带他们去向的更宏伟的那层“目标”。为什么人们要读诗或写诗？为什么科学家们要做基因断裂？为什么我自己曾经这么努力地想要做一名老师？令人难以置信的是，在我作为一名学者，研究青少年发展和教育的这些年中，我从未见过一个老师有跟他的学生分享“他为什么要进入教育这个行业”。就这点而言，我也没有在任何家庭或是针对年轻人的媒体节目里听到过关于“付出努力的更深层意义”这方面的对话。如果我们在日常生活中都很少能引发年轻人思考与关注“工作的目标”和“个人意义”，那么我们又凭什么期待他们可

以在将来所从事的工作上面找到意义感呢？

我的研究以及这本书本身，也是有目标的：用一些实例来证明“目标”对于青少年发展的头等重要性。我希望向所有关注年轻人的人，无论是家长、教育工作者、科学家、青年发展领域的专家还是一般的社会公民说明：现在的年轻人，总有一天要成为继任者，这些人当中有一部分人已经对“目标”的概念有了某种程度的了解。在心理学领域，先前也有一些关于“年轻人的目标”这一课题的研究（虽然不如预期的多）。里克·沃伦（Rick Warren）在2003年出版了一本非常畅销的书——《标杆人生》（*The Purpose-Driven Life*），从宗教的视角引起了人们对于“目标”这个概念的广泛关注。新兴的积极心理学领域也一直将关注的热点聚焦于“目标”所带来的益处。⁵但在我们努力想要为年轻人做点建设性工作的时候会发现，“目标”仍然是个未被充分开发和利用的工具。尽管在大众媒体和其他某些渠道常见到关于“目标”的各种讨论，但是在人文科学方面，在大多数的家庭里，特别是在我们几乎所有的学校当中（换句话说，在所有试图理解年轻人，以更好地促进他们健康发展的地方），“目标”依然是一个边缘性的话题。我衷心希望这本书能够改变这种局面。

威廉·戴蒙

2008年1月



对本书的赞誉

前言

第1章 漂浮的青春 / 1

关于年轻人“目标感”的研究 / 7

未作承诺而又尚未显现 / 15

壮志未酬的中年 / 17

目标、承诺、个人以及社会的幸福 / 20

第2章 为什么“目标”对于丰盛的人生如此重要 / 22

目标的征兆 / 29

关于人的繁盛发展，我接受的早期教育 / 31

目标的崇高与卑劣 / 34

目标可以在哪里找到 / 36

科学和宗教的共识 / 40

现实主义与更广泛的利益 / 41

第3章 谁在茁壮成长，谁还未走向正确的方向 / 43

年轻人目标感的来源 / 45

疏离者、空想家、浅尝辄止者及有目标感的人 / 52

疏离者和缺乏目标感的人 / 54

空想者 / 57

浅尝辄止者 / 58

有目标感的人 / 60

深感困扰者 / 62

第4章 “目标者” 传略 / 68

第5章 超越短视 / 93

超越短视的思维：在学校教育方面 / 97

超越短视的文化：在社区和媒体 / 101

超越短视的指引：在家庭里 / 104

深挖这口井：父母的指引 / 109

第6章 目标感培育 / 111

一些孩子是否天生就比其他入更有目标感 / 115

贴近倾听“火花”，然后“点火” / 117

利用平常的机会展开对话 / 123

开放并支持地看待孩子兴趣的火花 / 125

传递你从工作中获得的目标感和意义 / 127

传授实践性的生活智慧 / 129

介绍孩子认识潜在的导师 / 130

鼓励创业家精神 / 131

培养积极的人生观 / 134

逐渐向孩子灌输一种力量感，连接到责任 / 136

第7章 为年轻人创造有目标感的文化 / 140

围绕年轻人目标的社区建设 / 143

发展社区的积极做法 / 144

为自信、积极进取的人生观搭建舞台 / 147

有目标感的学校 / 149

公共领域当中的正面模范 / 153

让过去（短视的文化）过去，让未来（高尚目标感的文化）到来 / 155

附录 调查问卷——年轻人目标研究 / 158

致谢 / 163

关于作者 / 166

注释 / 167

译后记 多一分思考，多一份责任 / 179



第1章

漂浮的青春

在 当今这个时代，年轻人生活的前景是那么地充满不确定性。仅在数十年前，几乎所有的年轻人在其青春期快接近尾声的时候，就已经知道他们将在哪里生活，从事什么样的工作，以及会跟谁结婚。而现在，大部分的年轻人直到长大成人，对于这些问题还都无法找到确切的答案。经济全球化带来了更多机会，也带来了更多压力，很多年轻人要背井离乡，到远方寻找发展机会。甚至很多受过最好教育的年轻人，也得花上好几年的时间做些临时性的工作，而不是进入一个长期稳定的职业领域。事实上，“一个永久性的职业”这个概念已经遭到了质疑。因为很多职业也在逐渐演变成另外一种形态，包含着一连串的相对“短暂”且“不连续”的工作。至于说组建他们自己的家庭，世界各地的年轻人都在延迟结婚甚至选择“不婚”。照目前这样的趋势发展下去，不婚的年轻人数量将会持续增加，或者他们要拖到

几乎要过了生育年龄才结婚。¹

有些年轻人很乐于接受这些变化，以及这些变化所带来的新机会。这些年轻人已经为自己的未来构建了清晰的愿景，他们有着超强的自我驱动，充满活力，乐观进取，并且也已经制定了切实可行的计划去实现自己的抱负。带着自信，他们享受着探索世界的过程，并且在探测着自己潜能的极限。他们远离家人的保护和督促，任何人几乎都没办法拦住他们。总之，他们已经找到了非常清晰的人生目标，这个目标激励着他们，并且为他们的前行指引着方向。

与此同时，他们的同龄人中，有不少都还在痛苦的挣扎中。年轻人正迈向成年阶段，在面对眼前重要的抉择时，他们感觉到自己好像迷茫地“漂浮”在（或者被“卡”在）个人及社会发展的河流中，无法前行。现在有很大一部分年轻人对于自己的成人生活角色如“父母”、“同事”、“丈夫（或妻子）”、“公民”等都不敢轻易许下承诺。

从美国到日本再到欧洲，年轻人“延迟承诺”的现象在拥有工业文明的世界各地都存在。举一个极端的例子，在意大利，有报道称，多数30岁的年轻人还跟父母生活在一起，他们既没有结婚，也没有全职工作。在美国，有一项专门针对10~20岁出头的年轻人的研究，得出这样的结论，“对于这个年龄段的大多数年轻人而言，婚姻、家庭和孩子并不被他们认为是要去追求的成就，而是要去规避的风险”。²

英国政府是第一个官方层面注意到“未就业状态的青壮年”这样一个日益扩大的群体的，在五年前的一份国家报告中，就提出了“啃老族”的概念，是指一些没有在“受教育”或“就业”的状态，也没有在“进修”或“参加就业辅导”的无所事事的年轻人族群。³最近的一份日本政府报告中，也对他们国家几乎有近百万的年轻人成为“啃老族”的现象，发出了明确的警告。这还是在因“长期稳固的世代工作伦

理”而著称的社会。这些报告当中，没有一个是把“经济放缓”的因素视为问题提出来的。欧洲、亚洲、美国以及其他工业化的国家和地区，都经历了经济的持续快速增长，足以给年轻人提供丰富的就业机会。但是很多年轻人却退缩了，或许是因为他们对眼前所面临的不确定性感到胆怯，或许是因为他们害怕面对做出选择之后带来的所谓“风险”，抑或提供给他们的工作机会和发展前景在他们看来是没什么意义的，也提不起兴趣去做。年轻人的种种“不愿意”和“踌躇不前”的背后，究竟是什么原因导致的？这令很多父母和教育工作者百思不得其解，甚至开始为这些年轻人还没有找到一些可以让人生获得满足感的事业和承诺而感到担忧。

很多父母也表达了他们的担心（通常在一开始还是比较幽默地在谈，但到后来就变得沉默了），担心他们的子女可能会变成“回巢族”，本该用自己的翅膀展翅翱翔的，却在很久之后还是回到了家里的巢中。我称之为“如何才能让我那可爱的女儿搬离我们的地下室”的问题。当然了，并不是所有的父母会对子女“花比一般人更多的时间自谋生路”感到困扰。这就是这个故事积极的一面：它确实暗示了一种亲密关系，而这种亲密关系在过去的几十年都不曾被很多家庭注意到。现如今，长大了的孩子们还是感觉待在家里比较自在，他们也确实很享受在父母身边的感觉，相比婴儿潮时代的年轻人，他们更能够开放地跟父母沟通。

这个问题引发了媒体的关注，也因媒体的报道而公之于众。在2007年5月的《财富》杂志上，纳迪拉·希拉（Nadira Hira）用愉快的笔调写了一篇关于“婴儿潮时代的孩子”的报道，而她自认为自己也是那个时代的孩子之一。⁴通过颂扬跟她同一时代的年轻人所拥有的过人才赋、活力和创造力，作者以充分的例证说明，她们所提出的问题和质疑，的确引领她们得出了重要的答案。同时，随着质疑和自我探索时期