

(摘自親子天下雜誌 107 期)

面對新課綱，孩子的自我探索變得比以前更重要。但孩子學什麼好像都沒興趣，身為父母該如何協助孩子找到目標，邁向主動？

全世界都在探討，為何孩子缺乏學習動機？為何年輕世代缺乏前進的承諾？不論從腦神經科學、學習科學、教育學、心理學來看，都導向因為缺乏「動機的來源和目的感」。

美國史丹佛大學教育系教授、美國國家教育學院院士威廉·戴蒙 (William Damon)，曾花了七年的時間，針對一千兩百位居住在美國五個不同社區、年齡在十一至二十六歲的年輕世代做了「目的感」的研究，並深度訪談其中四分之一的人。

戴蒙發現，所謂有「目的感」的人能夠奮力完成正在做的事，因為他能清楚回答自己為什麼正在做這件事？以及這件事對他人／世界的重要性是什麼？有「目的」(Purpose) 和有「目標」(Goal) 並不同。目標，是達到目的的手段，目的是一種遙遠的長期目標，一連串「為什麼」的組合。有「目的感」的人從事自己感興趣的事，能從中找出對他人／世界的價值，且能對所做之事投入長期的承諾。

短期目標與動機則來來去去，例如孩子也許想要有雙漂亮球鞋、想出國旅行、考試得到好成績、被某所大學錄取。戴蒙的研究顯示，如果沒有更大的目的，短期目標和動機很快就會在毫無方向的活動中消耗殆盡。

這也就是為何要協助孩子尋找目的的原因，因為「目的會創造動機、引導行動、造成影響、帶來人生的快樂和滿足，」戴蒙說。

跟青少年談目的是否太高調？戴蒙表示：「目的是發展出來、可以培養的，父母不能『給』孩子一個人生目的，但可以從小幫助孩子感受什麼是『目的感』。」該如何協助孩子找到目的？現年七十五歲的戴蒙接受《親子天下》專訪和讀者分享他的觀點：

Q 有「目的感」聽來如拯救世界般的宏偉，如何在家庭裡落實並引導孩子擁有「目的感」？

A 目的的確可以大到如英雄式、偉大勇敢的冒險，例如，幫助非洲國家找到防止瘧疾擴散的方法。但目的也可以是很小、很平常的事，在任何領域，孩子感受到「我可以做一件對別人重要、有貢獻的事」，就是一種「目的感」，不一定要是長大後追尋的目的。目的可以隨時間改變，也可以在幾年後增加一些新的目的。

例如，小小孩幫忙整理家務、整理花園、照顧弟妹；或對編學校報紙有興趣，寫了一篇有關體操校隊的報導，讓別人對體操隊感興趣，這個孩子就嘗到「目的感」的味道，他長大後不一定要當記者；或者擔任學校籃球隊的隊長，幫助組織球隊去贏球，這也是一種「目的感」，未來也並不一定要成為籃球選手。這些都有助孩子去體會有「目的感」是什麼感覺：我做的這件事對別人是重要的、我的努力產生了一個好的結果。未來進大學或入職場之後，去找尋這樣的感受，就會比較容易找到自己的目的之路，找到自己職業的召喚。

Q 對完全沒有目的的青少年，家長、老師可以怎麼引導？

A 完全沒有夢想、找不到意義的孩子，他們得從基本——設定長、短期目標開始。大人要讓他們看到，為什麼有一個值得去追求的目標是重要的？為何你要為自己以外的人事而活？為何你要努力完成任何一件事？你要讓這些孩子理解，一種沒有意義的人生是多麼空洞。長期來看，沒有目標的人生很讓人沮喪、沒有重點，也不會快樂。

另一方面他們也要體會到，相信什麼、努力去完成一件事，會讓人很喜悅。這部分最難，父母、老師要和孩子有更廣泛、深入的對話，因為這些學生完全不相信任何一件事。

另有一些孩子已有夢想或相信自己的一些想法，但沒有準備好，所以沒有採取行動，這是一群理想主義、但沒有執行力的孩子，我們稱之為「空想者」，他們還未發展足夠的知識、技巧或做出什麼的經驗。對這些學生，我們要想辦法讓他們參與某些行動，讓他們對自己相信的理想做出一些貢獻，不論那是什麼。同時也要幫助他們學習面對、處理困難，培養一些工作上的態度，他們其實很認真，但需要核心技巧去實踐。