

CHEERS
湛庐



在这个世界上 找到 你的位置

成年不易，但你可以拥有
独当一面的9大法则

给20+的年轻人

教你在成年生活中
闪闪发光

斯坦福大学前教务长
畅销书《如何让孩子成年
又成人》作者重磅力作

[美]
朱莉·利思科特-海姆斯 著
Julie Lythcott-Haims

叶壮 译

浙江教育出版社
ZHEJIANG EDUCATION PUBLISHING HOUSE

版权信息

书名：在世界上找到你的位置

作者：[美] 朱莉·利思科特-海姆斯（Julie Lythcott-Haims）

译者：叶壮

出版社：浙江教育出版社·湛庐

出版时间：2023年05月

ISBN：9787572256691

字数：290千字

版权所有·侵权必究

测一测 你知道如何做成年人吗？

- 现今世界，成年有五个标志，分别是完成学业、找到工作、离开父母、结婚、生育，这种说法对吗？（ ）
 - A. 对
 - B. 错
- 在职场上收获有意义的人际关系的概率大吗？（ ）
 - A. 大
 - B. 不大
- 自制力可以后天增强吗？（ ）
 - A. 可以
 - B. 不可以

扫描下面二维码查看本书更多测试题

扫码激活这本书
获取你的专属福利



扫码获取全部测试题及答案，顺利进入成年赛道。

前言 你的成年，可以有备而来

我们都已长大。

可长大从何时开始，又会怎样结束呢？

——美剧《实习医生格蕾》中格蕾的台词

我的上一部作品《如何让孩子成年又成人》探讨了父母如何在无意间，因为做得太多、管得太细，而剥夺了孩子的能动性与抗挫力。甫一出版，便有出版社致电，建议我针对刚刚迈入成年期的年轻人再写一本书。我欣然同意。我很高兴出版界的同人对我多有抬爱，深有认同。

过去10年间，的确流行着这样的说法：年轻人还没做好长大的准备，就已经到了成人的年纪。在每个人身旁，从媒体发声，到名人表态，从七大姑八大姨的闲言碎语，到年轻人自己爱用的表情包、段子梗，处处都是对于“成长的彷徨”这一话题的纷杂讨论。我把这些信息钻研了个遍。我还试图融入那些满是段子和吐槽的世界，看看能不能提供一些有益的新知。但令人抓狂的是，我屡战屡败。我被这个话题生冷地拒之门外，陷入迷茫：我凭什么对别人的生活指手画脚？我该如何阐释这样一个宏大的主题，又照顾到每个读者的个体需要？这一拒就是3年，我一直没能写出你此时正在读的这本书。这3年里，我不断尝试、不断失败，与此同时，对当下年轻人的刻板印象和闲言碎语愈发甚嚣尘上。

我思考良久，想把与成年这个话题相关的林林总总串联起来；我希望尽己所能，以谦恭而好奇的心态好好观察这代年轻人，不管他们是否正处于迷茫之中；我还深刻内省，作为本书作者的我，究竟能嘱托读者些什么。最终，我决定，为了把这本书写好，放下关乎这一既重要又常见的话题的所有伪装，从直面自身的短板开始。我并不比你更聪明。我也曾崩溃过、悲伤过、恐惧过、困惑过、担忧过、羞愧过。我希望能帮助大家找到自己的生活之道。我深信，我们大家都会好好的，本书就是基于这一理念写出的。

我写的不是陈词滥调的“成年生活”。我写的，是你自己的成年。我

会努力屏蔽掉外界的干扰、既有的成见和长篇累牍的废话，力求从我自己的亲身经历中给大家总结出一些我认为可能有用的想法。我会假装你就是我曾教过的一个学生，与我在咖啡厅偶遇，跟我讨点人生建议；或者假装你是我家某个年轻晚辈，一时冲动，决定向我倒倒苦水。不管我在书中写了什么，它都不该超越你自己的希望、恐惧、计划与梦想。我甚至希望你能在阅读的时候，怀揣着它们，别放下。

真的，一样都别放下。

书中已涉及很多内容，但你能跟朋友、长辈和导师进一步聊聊这些话题，益处会更大。这样一来，你不仅能在阅读中获益，更能从最了解你的人那里收获爱与支持。毕竟，他们或多或少地参与了你的成年历程。而且，他们自己本就是过来人。你大可以用一周或者一个月时间来深入探究一个章节，与他人分享你的所思所感，也可以听听他人的意见，并从中汲取养分。你甚至可以放下顾忌，敞开心扉，把自己的恐惧与顾虑表达出来，去观察、探究和理解自身的这份脆弱。这意味良多。让我们承诺互相支撑，让我们承诺为每个人希望获得的成长尽一份力。没有谁注定孤独前行。

如果你觉得这很酷，那就让我们开始吧！

引言 社会对成年的定义正在更新

我这一生呼之欲出，
却对年轻之外一无所知。

——蓝色少女合唱团演唱歌曲《弗吉尼亚·伍尔夫》的歌词

当你读到此文时，我已走过了人生之路的一半，我的那些青春往事，只能在后视镜中向我挥手作别。那些我曾经在拍照时竭力掩饰的皱纹，如今在我的每张照片上都格外显眼。我以前会拔掉的灰白头发，如今已经布满我的头顶。我的那些校园运动衫越穿越软，上面的洞也是从无到有，又从有到多。我知道自己正在走向衰老，但我始终在做我自己。而且我知道，你也是同样在做你自己。

做自己，多酷啊！

你可能会以为，所谓成年，便是该交税就交税，并且费尽心思弄清楚工作中的种种福利待遇。但如果你以为成年的生活仅仅如此，那就大错特错了。的确，这些东西是成年生活的一部分，但这就好像说高中生活只是进班上课、找到属于你的储物柜一样。

往大处想想吧！成年生活无法被罗列成一个又一个的具体细节。做成年人，意味着达到了某种心智状态，明白了究竟怎么做才能锻造出属于你的成年自我。其中一部分是“想做什么”，一部分是“不得不做什么”，一部分是“如何去做”。而最难的则是你自己不得不亲力亲为。不过，你身边每一个成年人都经历过这一切。他们能搞定，你也没问题。

我希望跟你谈谈，“成年”这个话题为什么在当下显得那么复杂，又不招人待见。也许你父母那代人展现出了太多的压力和焦虑，而你看着他们，难免从心里发出“噫”的感叹，心想有谁会想做成年人呢。也许，因为在学校和家里你都没法学到一些基本的生活技能，所以那些上了岁数的人以为你会的东西，你其实都不会，这让你感觉自己像个白痴。也许，你的父母跟超级英雄一样，一到关键时刻就挺身而出，事无巨细地帮你打点到位，所以你并没有什么机会来练习如何应对混乱的局面，以

及处理糟糕的情绪。也许，当超级英雄的其实是你的某个朋友，他似乎已经完全走在了“成人世界”的正轨上，而你却难免自我责难，抱怨自己为什么没他走得远。可能的原因不胜枚举。

但容我先停下来说一句，所谓“正轨”纯属胡扯。我敢向你发誓，成年的过程中绝没有什么轨道、什么路径、什么按部就班的计划，没有什么你一定要坚持不能错过的东西。生命如此宏大与深邃，没有哪条赛道能够一览它的全貌。生命的宽广，一如太平洋、落基山脉、蒙大拿州的高原、艾奥瓦州或路易斯安那州的广袤田野，还有芝加哥、亚特兰大或纽约这种大城市里错综复杂的建筑与人流。你要决定去向何方、如何实践，以及怎样对准目标不偏航。你还会有同行的旅伴，也就是那些你选择与之共度一生的人。但你还是要规划属于你自己的道路。如果你想体验生命的鲜活，你就要验证自己的选择，并不断修正。

英语中的adulthood（做成年人）是个由“千禧一代”发明的新潮词。⁽¹⁾不过“做成年人”这个概念一直都是人生的重要命题。20世纪的心理学家就提出了成年的五个标志，排序为：完成学业—找到工作—离开父母—结婚—生育。这种老观念一直钳制着你们这一代人。可现如今的世界与提出这一定义的年代已经大不相同。

先说完成学业。如果你能活到100岁，为什么要在18岁或者22岁时完成学业呢？如今我们都知道，无论是为了掌握一套全新的技能，还是为了通过终身学习受益，在人生的最后几十年里还能重返校园，那才是件伟大的事儿！

再说找到工作。当然，你得想办法支付账单嘛！这没毛病。但你可跟你的曾祖父母不一样，你的曾祖父很可能一辈子只有一份工作，你的曾祖母的工作很可能只是照顾家庭，而你在自己的一生中，没准会有很多份工作。当代的职业生涯发展不同以往，几乎有着无穷无尽的可能性。从概念上讲，“找到工作”属于成年人定义的一部分，但更好的说法，其实是“以某种方式养活自己”。

接下来，我们说说离开父母家。就算你想离开，你也不一定能立刻做到。经济大环境可能让你没法在你长大的城镇独立生存。在很多文化中都有几代人共同生活的现象，只要每个人都能各司其职、与家人和谐共处便行得通。这其中，“各司其职”才是关键。指望你离开父母家可能并不现实，但所谓成年人，还是该为自身行为负责，在一个你能称之为家的地方享受自由与独立。

最后说说结婚生子。当然，在这方面“千金难买我愿意”。你可能会一直单身且没有子女。你也可能拥有伴侣，你们可能会有孩子，当然也可能没有。你甚至可以子女，却没有伴侣。结婚与生育，都不再是对成年人的硬性要求。所有这些都是选择而已，完全取决于你个人。而在这些方面的选择，并不能对你是不是个成年人产生丝毫影响。除非你在这方面有一条自我认同的绝对标准，那我无话可说。但结婚生子，的确不是迈向成年的必备前提。

为了更多地了解“做成年人”这一话题，我跟我的孩子和他们的朋友讨论过成年人的定义，他们当时十八九岁或二十多岁。在与他们一起吃了一顿午餐后，我们坐在房子前的院落里，好好地聊了聊。如下，便是我从他们那里获悉的关于“成年人”的标签：

- 由你说了算。
- 你能意识到自己可以做任何想做的事，并承担后果。
- 独立比什么都重要。
- 走在街上时，有那种走到哪里都由你掌控的感觉。
- 能自己做决定。
- 会做饭。
- 购物是做成年人的重要一环。在店里选那些自己想吃的东西。由你自己来考虑购买的食物有没有营养。你可以一辈子只吃糖果，但这辈子估计会过得既短暂又痛苦。你想吃什么就能吃什么，但后果要自己扛。
- 知道自己不必做什么。我上大学的第一天知道学校次日安排了迎新会，我当时根本就不想参加，所以我跟着一群玩朋克摇滚的家伙去了电台。我跟他们说：“我才不想大清早8点就起床，还得做一张傻儿吧唧的海报！”他们所有人都跟我说：“不想做就不做！”我回应他们：“太酷了！好棒！我不用非得做！”
- 做成年人就是拥有一定水平的实际能力，不然至少也是拥有一定水平的规划能力。

这些孩子和他们的欢声笑语一度充斥着院子的每个角落，但在他们各奔东西之后，一切又归于沉静。纵然我对他们能去任何自己想去的方非常欣慰，我依然分外想念他们。尽管他们口口声声说“想吃什么就能吃什么”，但只要他们来看我，就只能吃我给他们做的饭。

不过，在美国的政策与法律中，还有一些以年龄界定的“成年人事务”。让我们大致了解一下：

- 18岁：可以为国参战，甚至为国捐躯。

可以创建一个自己的爱彼迎账户。

可以投票。

可以不经父母同意就结婚。

从法律的视角来说，要为自己的行为负责。

- 21岁：可以喝酒、抽烟。

- 25岁：可以租用机动车。（大脑恰巧也是在这个年龄发育完全。）

可以竞选议员。

- 30岁：可以竞选参议员。

- 35岁：可以竞选总统。

不同于这些白纸黑字的行为指标，在非洲的马拉维，一个叫威廉·坎宽巴（William Kamkwamba）的14岁少年，为了让村民们不再挨饿，造出了一架发电风车。巴基斯坦西北部地区的一个名叫马拉拉·优素福扎伊（Malala Yousafzai）的女孩，则走进校园求学，还致力于帮助其他女孩获得受教育的权利。这些例子难道不够说明当事人“成年了”吗？就读于马萨诸塞州格罗顿中学的一个16岁高中生在跟我交流时，认为自己现在憋在一个人迹罕至的林中学校，简直就是荒废生命。但我告诉他，别拿自己跟任何其他人比。“梭罗就是在树林中学习的，”我提醒他，“总有一刻，你能走出树林，找到人生的意义。”

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.com>)

文档名称：《在世界上找到你的位置》朱莉·利思科特-海姆斯 著.pdf

请登录 <https://shgis.com/post/2607.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

