

CHOUXIANG STORY

NOT RESEARCH



Psychological *Shit*

PSYCHOLOGICAL SHIT ASSOCIATION

“漫长的告别”：奥德赛时期东亚青年的精神困顿与自我重构

——合法延缓期里的精神成人礼

“The Long Farewell”: Spiritual Predicament and Self-Reconstruction of East

Asian Youth in the Odyssey Period

— A Psychological Rite of Passage in the Era of Legitimated Delay

爱吃桂圆的橙子¹ 帝普细克²

¹ & ² 可观测宇宙拉尼亚凯亚超星系团室女超星系团本星系群银河系猎户座旋臂太阳系第三环

Correspondence: N/A. Email: N/A.

摘要

“奥德赛时期”指青年从完成正规教育到真正成年之间不断延长的探索阶段，已成为当代东亚社会的普遍现象。本文以埃里克森心理社会发展理论为核心框架，聚焦其核心概念——“心理社会合法延缓期”——系统分析东亚青年在这一特殊生命阶段面临的精神困境：自我认同的延迟承诺、意义感的真空状态、以及“内卷”与“躺平”间的剧烈摇摆。研究进一步揭示，这些困境深嵌于东亚文化传统与现代性诉求的张力之中——集体主义期待使“合法延缓”背负道德压力，儒家面子文化将自我价值外化于成就，社会时钟的刻板规训将探索“非法化”。在此基础上，本文提出从“延缓”走向“成人”的三重路径：时间的重新赋权（接纳延缓期的合法性）、叙事的自我重构（在尝试中编织认同）、以及有限性的诗意接纳（将迷茫转化为成长的素材）。奥德赛时期并非青春的“烂尾”，而是灵魂必经的幽暗海域；穿越“合法延缓期”的过程本身，正是当代青年完成精神成人礼的隐秘方式。

关键词

奥德赛时期；合法延缓期；精神成人礼；埃里克森；自我认同；东亚青年

1 | 引言：何处是归程

在荷马史诗《奥德赛》中，特洛伊战争结束后的英雄奥德修斯，花费了整整十年时间才返回故乡伊萨卡。这十年间，他在茫茫大海上漂泊，遭遇独眼巨人、魔女喀耳刻、海妖塞壬，也曾在冥府入口徘徊，与亡魂对话。这场漫长的归途，并非简单的空间位移，而是一场灵魂的淬炼——他必须认清自己是谁，才能最终回家。

今天，当社会学家借用“奥德赛时期”来指称当代青年从 20 岁出头到 30 多岁延宕的成长阶段时，他们捕捉到的正是这种漂泊的当代形态。据统计，1960 年约 70% 的 30 岁美国年轻人已完成经济独立与家庭组建，而到 2000 年，这一比例降至不足 40%。在东亚社会，这一现象更为复杂：韩国的“N 抛世代”从放弃恋爱、结婚，到放弃买房、人际，最终连梦想与希望也一并舍弃；中国的“十不青年”用“不捐血、不感动、不买房、不生子”构筑起消极抵抗的防线。2024 年的数据显示，处于“躺平”状态、不工作也不求职的韩国年轻人已达 42.1 万，创下新高。

这些数字背后，是一个时代的集体困惑：为何物质空前丰裕的今天，精神的归程却愈发遥不可及？为何拥有最多选择的一代人，却感到无路可走？

埃里克森曾说，青年期的核心任务是回答“我是谁”的问题，而社会应当允许年轻人拥有一段“心理社会合法延缓期”——在这段时间里，他们可以暂时不必承担成人责任，在尝试和探索中形成稳定的自我认同。然而，当“合法延缓”在东亚社会遭遇集体主义期待、面子文化和严苛社会时钟的审视，它便成了一场充满道德焦虑的精神漂流。

本文试图以埃里克森的心理社会发展理论为透镜，穿透“奥德赛时期”的表象，探寻东亚青年精神困顿的深层结构——他们的精神成人礼如何在“合法延缓期”中艰难展开，又将如何完成。

2 | 奥德赛时期与合法延缓期：理论溯源

2.1 从荷马到社会学：一个隐喻的诞生

传统社会中，人生被划分为清晰的四个阶段：童年、青少年、成年、老年。如今，社会学家将这一序列扩展为六个：童年、青少年、奥德赛时期、成年、活跃的退休期、老年。奥德赛时期特指那些在完成正规教育后，并未立即进入稳定职业与婚姻，而是在工作与服务之间来

回切换、在经济依赖与独立之间摇摆的年轻人。

这一时期的命名绝非偶然。奥德修斯的归乡之路充满试探、诱惑与迷失，他既非无忧无虑的少年，亦非功成名就的王者，而是一个在夹缝中挣扎的旅人。这正是当代青年的隐喻：他们已告别父母的羽翼，却尚未抵达自己的王国；他们背负着故乡的期望，却看不清前方的航线。

2.2 埃里克森的“合法延缓期”：理论核心

埃里克森将人生划分为八个阶段，其中青年期（约 12-18 岁）的核心任务是解决“自我认同对角色混乱”的危机。但他敏锐地意识到，在现代复杂社会中，许多年轻人需要更长时间来完成这一任务——他将此称为心理社会合法延缓期。

这一概念包含三层意涵：

第一，“延缓”意味着暂停。社会暂时免除年轻人的某些成人责任（如完全经济独立、婚姻家庭），允许他们在职业、价值观、亲密关系等领域进行尝试和探索。

第二，“合法”意味着被认可。这段延缓期不是“浪费”或“逃避”，而是被社会视为健康发展的必要阶段。年轻人在这段时间里的迷茫、试错、摇摆，都被理解为成长的一部分。

第三，“心理社会”意味着双重维度。这个阶段既是心理的（内在认同的整合），也是社会的（在与他人的互动中确认自我）。自我认同不是孤独的内省产物，而是在社会关系中逐渐成形的。

埃里克森强调，健康的自我认同需要经历“探索”与“承诺”两个环节：个体先在各个领域进行尝试，然后做出相对稳定的选择。合法延缓期正是为“探索”提供的制度性空间。

2.3 从“延缓”到“成人”：精神成人礼的本质

“成人礼”是人类学的经典概念——通过一套仪式性的过程，个体完成从少年到成年的身份转换。在传统社会，成人礼通常是短暂而明确的：一次隔离、一次考验、一次仪式，便宣告新身份的获得。

然而在现代社会，成人礼被拉长了。它不再是几天或几周的仪式，而是持续数年甚至十余年的“合法延缓期”。这段时期的特殊性在于：它既是延缓，也是成人礼本身——穿越迷茫的过程，正是成人的方式。

从这个意义上说，奥德赛时期并非通往成年的“过渡阶段”，而是具有独立价值的生命时期。在这段时期里，漂泊即是归程，迷茫即是探索，困惑即是成长的阵痛。

2.4 存在心理学的补充：意义追问与自由的重负

埃里克森关注“我是谁”，而存在心理学追问“我为何而活”。弗兰克尔在《活出生命的意义》中指出，现代人的核心困境并非弗洛伊德所说的性压抑，亦非阿德勒所说的自卑感，而

是存在意义的真空。当传统的价值坐标——家族延续、国家振兴、阶级跃迁——开始松动，青年便被抛入一种“自由的重负”之中：他们必须独自回答那些曾经由传统代答的问题。

这两种视角的汇合处，正是当代青年的精神困境：他们既不知道“我是谁”（认同危机），也不知道“为何而活”（意义危机）。奥德赛时期因此成为双重漂泊：身份的不确定与意义的悬置。而精神成人礼的完成，需要同时回答这两个问题。。

3 | 困惑的谱系：合法延缓期里的精神漂流

3.1 认同的延迟承诺：探索无限，承诺被推迟

埃里克森所说的健康模式是“探索—承诺”的良性循环。当代青年的困境在于，探索被无限延长，承诺被无限推迟。

2024年中国青年发展调查显示，22.01%的青年“经常”或“总是”感到忧郁沮丧，23.85%表示缺乏愉快体验，23.09%感到忐忑不安。这些情绪指标背后，是自我认同弥散的临床症状：职业选择上的反复摇摆（频繁更换考研目标、盲目跟风考公）、价值观上的随波逐流、亲密关系中的承诺恐惧。正如一位受访者所言：“我像是一堆待组的拼图，却不知道盒子上的图案是什么。”

从埃里克森的视角看，这是“角色混乱”的典型表现——个体在多种可能性中迷失，无法做出承诺，也无法将不同的自我面向整合为连贯的整体。合法延缓期本应是探索的空间，却因探索的无限延长而成为漂泊的牢笼。

3.2 意义感的真空：当传统坐标失效

当“奋斗即成功”的线性逻辑被现实打破，青年便陷入意义危机。中国综合社会调查数据显示，从2015年到2024年，提升受教育程度、改善家庭经济状况、进入婚姻等“传统幸福路径”对主观幸福感的解释力正在下降。这意味着，即便客观条件改善，主观幸福感仍可能维持在相对低位。

这种“幸福感的钝化”折射出更深层的意义困境：多数青年面临的已非生存层面的匮乏，而是发展层面的焦虑与意义层面的缺失。他们追问的是：当物质需求基本满足之后，生活还有什么值得期待？当社会上升通道日益拥挤，努力的价值究竟何在？

埃里克森晚年曾补充说，认同的最终完成需要“意识形态”的支撑——一种让个体感到自己参与更大意义图景的价值体系。当这种意识形态缺位，认同便成了无根之木，合法延缓期也成了意义的真空地带。

3.3 内卷与躺平的辩证：合法延缓期的两种扭曲

表面上看，“内卷”与“躺平”是两种截然相反的生活姿态：前者拼命竞争，后者主动退出。但从埃里克森的视角看，二者实为合法延缓期在东亚语境下的两种扭曲形态——

内卷：是对“延缓”的否定。内卷者试图通过加倍努力来“提前上岸”，缩短甚至跳过探索阶段。他们的潜台词是：“我没有时间迷茫，我必须立刻找到正确答案。”这种姿态看似积极，实则压抑了探索的必要性，使自我认同建立在外在成就的流沙之上。

躺平：是对“承诺”的逃避。躺平者将“延缓”无限延长，拒绝任何形式的承诺。他们的潜台词是：“既然找不到答案，那就永远不要选择。”这种姿态看似消极，实则是对失败的恐惧——因为一旦选择，就可能选错；一旦承诺，就可能辜负。

2024年中国青年发展调查显示，青年对未来发展的信心均值为3.43（5分制），33.03%的青年选择“说不清”——这部分中间态的青年既非明确悲观，也无法给出积极判断，反映出一种“方向模糊感”。另有16.47%的青年“比较没信心”或“完全没信心”。这种“方向模糊感”正是内卷与躺平之间的中间状态：既无法全力以赴地投入竞争，也无法心安理得地彻底放弃——这正是埃里克森所说的“认同弥散”的日常表现。

4 | 文化深描：东亚语境下“合法延缓”的困境

4.1 集体主义期待：当“延缓”不再“合法”

埃里克森的“合法延缓期”预设了一个前提：社会认可这段探索期的价值。然而在东亚社会，这种认可常常缺席。

东亚文化素有深厚的集体主义传统。个体的价值往往通过其在家族、社群、国家中的位置来定义。正如“青少年健康成才20心法”所强调的，成才需要“连接个体价值与社会需求”。这种连接本身并非问题，问题在于当社会期待以“标准时间表”的形式出现时，任何偏离都可能被视为“落后”。

一位30岁还在读研究生、探索职业可能的青年，在西方社会可能被视为“正在寻找自己”，在东亚社会却更容易被问：“什么时候才能定下来？”这种追问将“合法延缓”转化为“道德亏欠”——迷茫不再是允许的探索，而是需要尽快治愈的病症。

4.2 儒家面子文化：自我价值的外化

“面子”是理解东亚青年心理的关键词。面子不仅是外在的社会评价，更是被内化为自我要求的精神机制。当一位大学生因一次考试失利就否定自己的“学霸”身份而陷入抑郁时，这不仅是挫折反应，更是面子受损后的自我崩塌——因为他的自我价值完全绑定于外在成就。

在韩国，85.6%的低阶就业青年一年后仍停留在劣势职位，三年后仅11.1%成功转换。面

对如此残酷的现实，许多青年宁愿“躺平”也不愿“将就”——因为一旦接受低端岗位，便意味着“丢面子”，意味着承认自己“不行”。这种对“丢面子”的恐惧，比物质贫困更能摧毁青年的行动力。

从埃里克森的视角看，这是自我认同尚未“内化”的表现：个体的价值感仍然依赖外界认可，而非内在的连续性体验。面子文化使青年难以在探索中承受“失败”的代价——因为任何一次失败都可能动摇整个自我价值的基础。合法延缓期本该是允许试错的阶段，却因面子文化的存在而成为“一步错步步错”的恐惧之源。

4.3 “社会时钟”的规训：合法延缓期的非法化

“什么年龄做什么事”——这句看似平常的话语，构成了东亚社会特有的“社会时钟”。它的滴答声时刻响在青年耳边：22岁大学毕业，25岁前找到稳定工作，30岁前结婚买房，35岁前生育子女……任何偏离这个时间表的个体，都会感受到无形的压力。

然而，埃里克森所说的“心理社会合法延缓期”恰恰意味着对线性时间的偏离——它需要社会允许年轻人“慢一点”“多试试”。当社会时钟成为唯一标准，延缓期便失去了“合法”的基础。青年在漂泊中感到的不仅是迷茫，还有深深的愧疚与自我怀疑：“我是不是已经落后了？”“我是不是在浪费时间？”

这种时间观的冲突，使奥德赛时期的探索蒙上了一层道德阴影。合法延缓期在东亚社会变得“非法”——青年被迫在“必须快点找到答案”和“根本找不到答案”之间痛苦摇摆。

5 | 路径探寻：精神成人礼的完成

5.1 时间的重新赋权：接纳“延缓”的合法性

奥德修斯的归乡用了十年。这十年不是浪费，而是成为英雄的必要过程。同样，当代青年需要的或许不是更快地“上岸”，而是被允许拥有更长的探索期。

埃里克森强调，在某些社会条件下，允许青年有一段“心理社会合法延缓期”是健康发展的必要条件。这意味着，我们需要从文化层面重新定义时间：不再是线性的、不可逆的“社会时钟”，而是包容的、允许迂回和停顿的“成长季节”。

正如一位心理咨询师所言：“迷茫不是病，而是灵魂在换季。”当社会能够接纳青年的“换季期”，青年自己也更能接纳当下的困惑——不是急于“解决”迷茫，而是学会与迷茫共处，在其中辨识自己的声音。

从存在主义的角度看，这还意味着接纳生命的有限性：承认自己无法在22岁时确定一生方向，承认努力未必换来预期回报，承认人生充满不确定性——这些“承认”不是放弃，而是

卸下全知全能的幻觉，在有限性中寻找可能性的空间。接纳“延缓”的合法性，就是接纳自己作为有限之人的权利——有权迷茫，有权探索，有权慢慢成为自己。

5.2 叙事的自我重构：从碎片到连续

埃里克森将自我认同的形成视为一种“叙事”过程：个体将自己的过去、现在和未来编织成一个连贯的故事。当代青年的困境在于，社会提供的“标准剧本”——好好读书、找好工作、结婚生子——已经失效，但新的叙事尚未成型。

因此，走出困惑的关键在于叙事能力的培养。这包括：

第一，学会倾听自己内心的声音。在众声喧哗中辨识哪些是社会的期待，哪些是父母的愿望，哪些是真正属于自己的声音。这需要独处的能力，也需要拒绝的勇气。

第二，学会从过往经历中提取意义。即使那些看似“失败”的经历——不理想的工作、无果而终的恋情、走弯路的考研——也可能成为自我叙事的宝贵素材。正如奥德修斯的磨难不是归途的意外，而是归途本身，当代青年的“试错”不是青春的浪费，而是自我认识的必经之路。

第三，学会构想未来时保持弹性。不固守单一目标，也不随波逐流；既保持方向感，又对可能性保持开放。高校心理健康教育中的“自我认同实验室”团体辅导，正是通过“角色解构—价值澄清—认同整合”的步骤，帮助学生完成这种叙事重构。

更深层的叙事重构，涉及对“失败”的重新定义。在存在主义心理学看来，挫折并非意义的反面，而是意义的素材。正如“青少年健康成才 20 心法”所言：“锻造逆境商数，视挫折为成长资源”。当青年能够以这种态度面对奥德赛时期，他们便不再是“漂泊的受害者”，而是“航行的主体”。

5.3 从延缓到成人：在尝试中做出承诺

埃里克森理论的最终指向，不是永远停留在探索中，而是能够做出健康的“承诺”。合法延缓期之所以“合法”，是因为它终将结束——不是为了结束而结束，而是为了个体能够在充分的探索之后，做出更有根基的选择。

这意味着，走出奥德赛时期的关键，不在于“找到正确答案”，而在于获得“做出承诺的能力”。这种能力包括：

在不确定性中做出选择的勇气。不等待绝对确定的答案，因为那样的答案永远不存在。

在多种可能性中辨识自己真正在意之事物的智慧。这需要深度的自我觉察，也需要对自己诚实的勇气。

为选择承担责任的态度。承诺意味着“我选择这个，同时接受失去其他的可能”，这种接受不是遗憾，而是成熟的标志。

精神成人礼的完成，不是某个具体的成就——找到好工作、结婚生子、买房定居——而是内在能力的获得：能够在自己选择的道路上，安心地走下去。即使这条路不完美，即使还有别的可能，也能说：“这是我选择的，这就是我。”

正如奥德修斯，他真正的归程，不是在踏上伊萨卡的那一刻才开始的——从他决定离开特洛伊、穿越那片未知海域的那一刻起，归途就已经开始了。同样，精神成人礼的完成，不是“迷茫结束”的那一刻，而是在迷茫中依然选择前行、在选择后依然忠于自己的那一刻。

6 | 结语：穿越幽暗海域

埃里克森曾说，自我认同不是一次性获得的成就，而是一生都在进行的整合过程。对于奥德赛时期的东亚青年而言，这段漫长的“合法延缓期”既承载着传统文化的期待重负，也映照出现代性的个体化浪潮；既充斥着“N 抛”“躺平”的消极抵抗，也孕育着新的自我叙事与生命可能。

心理学告诉我们，自我认同的形成需要时间，意义感的建构需要探索，成熟需要试错。埃里克森则提醒我们，“合法延缓期”不是浪费，而是健康发展的必要条件。哲学则补充说，真正的成人礼或许从来不是抵达某个外在的“成功”，而是在漂泊中认出自己——认出那个在迷茫中依然寻找、在困惑中依然发问、在脆弱中依然坚韧的自己。

从这个意义上说，奥德赛时期并非青春的“烂尾”，而是灵魂必经的幽暗海域。穿越这片海域的过程本身，就是当代青年完成精神成人礼的隐秘方式。正如荷马笔下的英雄必须经历十年漂泊才能重返伊萨卡，今天的青年也需要被允许拥有他们“漫长的告别”——告别确定性的童年，告别线性进步的幻觉，告别他人定义的成功，最终，在漂泊的海面上，望见属于自己的那座岛屿。

归途即航程。靠岸的那一刻，不是漂泊的结束，而是终于明白：所有的漂泊，都是为了这个回家的自己。而“合法延缓期”的真正意义，不在于它有多长，而在于我们如何穿越它——在迷茫中保持探索，在探索中学会选择，在选择后忠于自己。

这便是精神成人礼的全部秘密。

参考文献

埃里克森, E. H. (2015). *同一性：青少年与危机*. 中央编译出版社。

埃里克森, E. H. (2018). *童年与社会*. 世界图书出版公司。

奥德赛时期. (2024). 百度百科. <https://baike.baidu.com>

白永瑞. (2025). *透过青年看东亚：历史与当代的视角* (报告). 北京大学人文社会科学研究
院。

当前青年社会心态的潜在风险、生成机制与治理策略. (2025). 人民论坛网.

陈诚. (2025). 人生发展的四季拼图：高校心理教育中的毕生发展理论实践. 中国大学生在线.

何博超. (2017). 荷马的灵魂与死亡——兼比较《奥德赛》11 的地府和《理想国》的洞穴. *中文论坛*, (1)。

從南韓的「N 拋世代」至內地的「十不青年」：東亞年輕人集體躺平的世代困境. (2025).
JobMarket.

张衍. (2025, September 19). 构建高质量青年情感教育支持网络. *中国青年报*, 05。

青少年健康成才 20 心法. (2025). 科普中国.

弗兰克尔, V. E. (2010). *活出生命的意义*. 华夏出版社。

范伦特, G. E. (2016). *如何适应生活：格兰特研究的人生智慧*. 世界图书出版公司。