

# 当代年轻人的“奥德赛时期”

在中国，“奥德赛时期”经历了“进口转内销再出口”的复杂流转。年轻人用它来形容工作、住处和感情尚未定形的二十多岁，称自己是“成年人类的未成年”。它精准地击中了太多人难以言说的处境：已经告别了少年时代，却还没有获得稳定的职业、独立的生活和清晰的社会身份。不过，那些在迷茫中依然选择前行的日子，正在把一个人锻造成一个走得更远、更稳、更有方向感的大人。

□ 记者 | 应 琛

2026年夏天，电影《奥德赛》在中国上映。“奥德赛时期”，这个沉寂多年的词，也随之在中文互联网上翻红。

2000年，美国心理学家杰弗里·阿内特提出“成年初显期”理论，将18至25岁界定为既不是青春期也不是完全成年的探索阶段。2007年，《纽约时报》专栏作家大卫·布鲁克斯借用荷马史诗中奥德修斯战后漂泊十年才返回故乡伊萨卡的隐喻，形容青春期结束与稳定成年生活开始之间那段被拉长的岁月。他观察到，新一代年轻人已经离开青春期，却还没有抵达稳定的成年状态，在上学与休学之间反复，在合租屋与父母家之间折返，在不同职业轨道上跌跌撞撞地试错。

如今，“奥德赛时期”早已脱离史诗本身的语境，尤其是在中国，它经历了一次“进口转内销再出口”的

复杂流转。年轻人用它来形容工作、住处和感情尚未定形的二十多岁，称自己是“成年人类的未成年”。它精准地击中了太多人难以言说的处境：已经告别了少年时代，却还没有获得稳定的职业、独立的生活和清晰的社会身份——像奥德修斯一样，在到达故乡之前，不得不经历漫长的海上漂泊。

可问题是，在这片海上，如何辨认出通往真实自我的方向？如何面对那些同行的、靠岸的、走散的朋友？又如何获得最终抵达目的地的能力？

---

## 寻找一个真实的自己

今年刚入职上海师范大学心理学院的特聘副教授张