



美国访学时接触过一个案例，一个男生大学读了20年——读一阵子就去干别的，干一阵子工作再回来继续读书，中间换过专业，还曾打工资助女朋友完成学业。

但在中国，情况完全不同。“我们没有这种探索的文化传统，年轻人是在极短的时间内被压缩进成年的状态。”刘汶蓉告诉《新民周刊》，但在近几年，一方面是青年自我意识的崛起，另一方面是经济的不确定性推迟了就业、结婚、生子这条标准化路径，“越来越多的年轻人开始了自我探索，但个体和社会对这种‘不上岸’的状态都还很不适应，感到焦虑。更重要的是，全世界的趋势都是探索期越来越长、压力越来越大，这对个体的身心健康和社会的稳定发展都形成了巨大的挑战”。

刘汶蓉认为，对于现代人来说，精神上的“漂泊”不可避免，但年轻人在这个过程中一定要有所积累。“如果在这个过程中，‘我想如何度过这一生’的答案能越来越清晰，而你也努力过，在理想方向上有实实在在的积累，那这就是有价值的探索。”刘汶蓉说，辨认真实自我的过程，是在一次又一次的选择和努力中，让那个“可能的自我”逐渐显形。

同行的、靠岸的、走散的

当然，漂泊的海上，不可能只有一个人。

在张梦润的身边，很多同龄朋友已经走上了不同的人生轨道，而她选择自己热爱的学术之路。她指出，同龄人间“人生节奏不同步”带来的压力是可能存在的。

张梦润从心理学角度分析，这种同龄人之间的比较叫作“社会比较”——分为上行比较和下行比较。而上行比较是一把双刃剑：一方面可以带来激励，但另一方面，如果频繁地进行比较，尤其是和与自己差异较大的对象比，就容易产生自卑、嫉妒、焦虑等情绪。

她的调节方式是“把目光收回到自己身上，向内求索”。“别人的生活或者别人的评价，其实就像一阵风——

吹过来时你能感觉到，但风也会吹走。真正留下来的，是每个人对自己生活的独立判断和感受。”

对于那些在不同阶段同行、先一步靠岸或者渐行渐远的朋友，张梦润的态度很坦然：“我们因为能够相遇、能够同行一段，已经是非常幸运了。如果因为不同的原因少了一些联系，那就顺其自然，心里祝福每一位朋友。每一段友情都值得珍惜，但更重要的是，每个人才是自己人生的主角。”

刘汶蓉则发现了一种趋势：现在的年轻人对爱情的期待变低了，但对友情和亲情的期待却变高，甚至“变得苛刻了”。“年轻人对爱和亲密关系的需求转移到了别的对象上。”但刘汶蓉坦言，这种期待可能落空，“像婚姻这种法律明确规定了责任义务的关系都有走散的可能，没有义务捆绑的友情走散太正常不过了。同样地，断亲其实也是对父母无条件托举的期待特别高造成的”。

对此，她的建议是“随缘”。“就像握沙子，抓得越紧，漏得越快。给彼此更多空间去发展各自的生活，心理上不要太多苛责，这样的关系更容易维持。或许，某个朋友走过某个阶段又会回来找你，有时间就多聊，没时间就各自过自己——这就是正常的友谊关系。”

抵达，不是靠岸的那天

采访中，两位学者均表示，在人生“奥德赛时期”，迷茫焦虑是有缘由的，漂泊不定是被允许的，它是一段难能可贵的人生探索期、试错期。那么，一个人如何判断自己已经“走出了奥德赛时期”？

刘汶蓉说，社会世俗标准当然存在，比如稳定的工作、结婚生子、买房买车，对于很多人来说这是他安全感、价值感和人生意义的来源。但也有些人“什么都有了”，心却一直在漂泊。“那些真正走过了‘奥德赛时期’的人，必然能最后获得稳定的感受，找到了用自己的方式活下去且不后悔的道路；会有一种安身立命的感觉，不再是