



在人的一生中，可能会经历很多个“奥德赛时期”，不一定在年轻时，每个阶段都可能会遇到不同的挑战和课题。

一只漂泊的无脚鸟。”

张梦润认为，“在人的一生中，可能会经历很多个‘奥德赛时期’，不一定在年轻时，每个阶段都可能会遇到不同的挑战和课题”。她说：“如果身处这个时期，更多的还是要接纳当下，珍惜每一天的经历。不需要急于求成。如果时机还没到，就去学着欣赏正在航行的这段旅程的风景，允许自己走得慢一点，累了就停下来喘息一下。每个人都有自己独特的人生节奏。”

两位学者都指向了同一个方向：抵达，不是外在坐标的达成，而是一种内在的确定感。

张梦润从心理学角度给出了具体的“航行技术”。首先是心理韧性——遇到挫折能够从中反思、学习、改进。其次是成长型思维——相信自己的能力可以通过努力不断发展，把困难和失败看作“我还没有掌握某个能力”，而不是“我不行”。还有自我觉察和反思——从日常生活中抽出来，去问自己：我现在感觉怎么样？我在这件事中学到了什么？

更朴素的方法还有：建立微小的日常秩序，规律的作息、适度的运动、好好吃饭。“这些看似很小的事情，其实会在心理上给你一种掌控感。”张梦润进一步表示，读书也是一个很好的方式，比如在书里读到别人也有类似的经历和成长，本身就会有很多安慰和激励。

电影中，奥德修斯最终回到了伊萨卡。但对于现实中每一个正在“海上漂泊”的年轻人来说，抵达或许不是一个终点，而是一种状态——当你不再把漂泊视为失败，当你学会了在不确定中辨认方向，当你对我“我想如何度过这一生”有了越来越清晰的答案——那一刻，其实你已经抵达了。

正如网上有一个流传很广的句子：“奥德赛的意义不在于抵达伊萨卡，真正改变我们的也不是最终靠岸的那一天，而是那些在海面上独自辨认星星的夜晚。”的确，漂泊不是目的，但漂泊本身也并非毫无意义——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。