

我曾接待过一个青春期的来访者。

最开始我见他时，他穿着一条有很多破洞的牛仔裤，脚上是高帮的牛皮靴，裤子和靴子上都缀着很多亮闪闪的金属片，像个摇滚歌手，留着长发。

他跟我讲很多他对这个社会的愤怒。

他觉得周围的大人都很虚伪势力，只知道让他好好学习，从不关心他是什么样的人。他爸妈想让他好好学习，可是他觉得，学习工作、买房买车之类的事情，都毫无意义。

我问他将来想做什么，他犹豫了一下，说想去学艺术。学艺术是很多年轻人逃避生活的借口，所以当时我也没太当真。

后来，我们的咨询就中断了。

我第二次见他，是在三年以后。他已经在国外的一个艺术院校读书了。

他穿着一件白色的T恤，是他们的校服。长头发还留着，但是已经扎起来了，很有艺术家的范儿。他说他想过来，是来看看我，问问我有什么减压的方法。

我很奇怪，问他这几年经历了什么。

原来，他爸看他不上进，就送他去学画画了，觉得这是考学的一个捷径。学画画的过程中，他遇到了一个美术老师，这个美术老师自己的人生经历也很坎坷，从农村一步步奋斗，才变成了一个小有名气的老师。

他很佩服这个老师，这个老师对他也很好，坚信他很有才华，并鼓励他好好学英语，去考美国的一个艺术院校。

老师跟他说：“你现在觉得孤独，就是因为你身边没有像你一样有想法的年轻人，等你去那个学校就好了。艺术家都会想很多的，关键是要学习一种东西来表达自己。”

在成长的过程中，遇到一个这样的老师是非常重要的，他会让你找到人生的榜样。

学了一年多美术以后，他就真的去了一个艺术院校学设计了。在周围遇到了很多相似的年轻人。这些特立独行的年轻人，让他找到了归属感。同时，他也开始认真地学习专业，参与竞争。

他来咨询我，就是因为学业压力很重，经常做功课到两三点，问我有什么减压方法。

我很奇怪，就问他：“你不是觉得这个社会不公平吗？不是觉得学习和工作没什么意义吗？那干嘛这么努力？”

他好像忘了这事，说：“是啊，是很不公平。可是，我只管做好我自己的事情就好了。”

这句简单的话，代表了他思维上一个重大的进步。他以前幻想的那个敌人轰然坍塌了。从今以后，如果还有敌人，那也是类似“功课繁重”这类真实的敌人。

“社会是不公平，可是我只管做好我自己的事。”这句话表明，他已经意识到了两个重要的道理：

首先，是我的人生，需要我自己来负责。我再埋怨社会不公平，再反抗社会，都改变不了“我要为自己负责”这个事实。

其次，就算我对主流社会的价值观有不满，我也不需要说出来，我只要做好自己的事就好了。

当他这么说的时候，他已经开始能够容纳矛盾了，并在这种矛盾中，发展出一种对自己的忠诚。这种忠诚是很坚实的，不需要通过顺从和反抗来确认，他只需要容纳这种矛盾就可以了。

我认为，一个人获得身份认同的标志，就是为自我负责，以及学会容纳矛盾。

那么，他是怎么建立起这种身份认同的呢？

- 首先，在专业的尝试中，他逐渐发现了自己的某些才能，并获得了信心；
- 其次，他有一个好的、能欣赏他，并能被他视为榜样的老师；
- 再然后，有一群价值观相似、能够包容他做自我探索的同伴。

这些都是建立身份认同的有利因素。而他获得了稳定的身份认同以后，他就不会那么过度地关注自我，那么在乎别人的评价，也就逐渐克服了青春期的自我中心，开始参与真实的成人社会。

身份认同能够帮助我们从假想的被评价的关系中解脱出来，获得一种自我认可的能力。因为这种自我认可的能力，我们和别人的关系，也就变得更平等了。

所以在咨询结束的时候，我跟他握了握手，我说：“欢迎来到成年人的世界！”

回顾一下，这一讲我们主要讲了青春期的发展课题，那就是寻找和确立身份认同。我们讲了青春期发展的障碍，发展身份认同的重要条件和身份认同建立的标志。

当身份认同建立以后，“我”变成了一个不言自明的东西，不需要仔细去想。这时候，我们就可以继续向前，以成人的姿态去建立新的关系，迎接更多的挑战 and 精彩。

 陈海贤

最后，我想给你留道思考题：在青春期，你是怎么克服过度自我中心的倾向，并逐渐找到关于“我是谁”的答案的呢？欢迎你给我留言。

下节课，我们会讲另一个人生发展阶段——成年早期的人生课题。

我们下节课见。

欢迎关注陈海贤公众号，获取更多延伸阅读。
(微信搜索公众号：陈海贤 添加关注，ID：haixiansalt)

**只有对“我是谁”
有一个初步的答案，
你才能真正参与成人社会。
否则，
你就是个一直长不大的孩子。**

点击图片可分享

陈海贤·自我发展心理学
实现人生突破的系统方法
版权归得到App所有，未经许可不得转载

留言精选

提交留言可与陈海贤互动