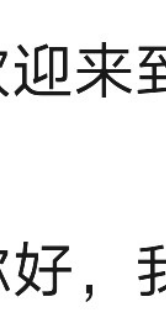


44 | 青春期使命：如何确立身份认同？



陈海贤

08-31 18:03



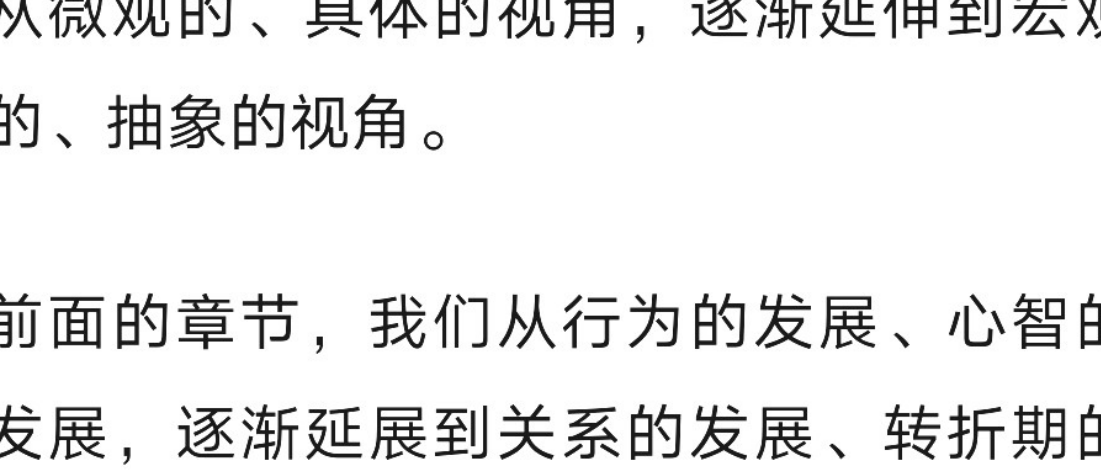
44 | 青春期使命：如何确立...

13:49

12.65 MB



陈海贤 亲述



欢迎来到《自我发展心理学》。

你好，我是陈海贤。

也许你已经发现了，我们课程的视角，是从微观的、具体的视角，逐渐延伸到宏观的、抽象的视角。

前面的章节，我们从行为的发展、心智的发展，逐渐延展到关系的发展、转折期的发展。这样递进式的安排，能够不断增进你对自我和自我发展的理解。

那么课程的最后一章，我们要讲什么呢？

我们将从更宏观的角度，讲整个人生中的自我发展，看看我们在人生特定阶段的课题和困难。

按照心理学家埃里克森（Erik Homburger Erikson）的理论，人生的发展过程，是自我的范围不断扩大的过程。

从青春期获得稳定的自我、到建立亲密关系时变成两个人、到更广泛的职业联系、到关心下一代甚至是更大的人类共同体，自我的范围在不断扩大。

同时，这个发展的过程也可以分为两个阶段。

从青春期开始的人生的前半段，是收集的阶段。我们收集了稳定的自我、亲密关系、职业认同和与之相伴的成就、声望、尊重。

到了人生的后半阶段，我们开始进入了分发的阶段。我们开始把前半生收集的东西分发出去，去关心自我以外的他人，关心我们的下一代。

我们会从对下一代的繁衍中获得人生意义，获得一种新的可能性。否则，我们的生命就会陷入停滞的状态。

这一章，我会将人生分为四个时期：

1. 青春期；
2. 成年早期；
3. 成年期；
4. 晚年期。

每个时期，都有它特定的发展课题，也有阻碍它发展的特定障碍，那就是各种形式的自我中心。

今天我们来讲成人发展的第一个阶段——青春期。

最重要的任务：寻找身份认同

人们对青春期的时间长短说法不一，埃里克森说从12岁到18岁之间，也有说35岁之前的。我觉得现代人的青春期普遍要长一些，取个宽泛的年龄范围，一般是在15-25岁之间。

这个阶段最重要的任务就是寻找和建立身份认同。

什么是身份认同呢？

身份认同在很多地方也被称为同一性。这个概念包含的含义是很复杂的，你可以这样简单地理解：当一个人获得了身份认同之后，他就对“我是谁？”这个问题，有了一个相对确定的答案。

为什么寻找身份认同会成为青春期的最主要的发展任务？

因为青春期本身就充满了矛盾。它是一个断裂的过渡时期。

生理上，你要面对陌生的、逐渐成熟的身体和强烈却羞于启齿的性欲。

在家庭关系上，一方面你还依赖自己的父母和家庭，另一方面，你又开始尝试脱离家庭，来为自己争取独立的空间。

在社会上，一方面你开始参与社会，另一方面，你对社会又一无所知。

青春期是孩子和成人之间的过渡期，在这个时期，很多自我的新的部分会冒出来，要整理出关于“我是谁？”这个问题的答案，就变得分外困难了。

可是，只有你对这个问题有了一个初步的答案，你才能真正参与成人社会，否则你就一直会是一个长不大的孩子。

那在这个阶段，阻碍我们发展的障碍，也就是我们要克服的自我中心是什么呢？

就是对自我形象的过度关注，并且很在意别人的评价。

大部分青春期的孩子，都会变得非常自我。有一个形象的比喻，说这一个人，就像生活在舞台的聚光灯下，觉得自己的一举一动都在受别人的关注和评价。

一方面，他们很在意自己的容貌、才能，想要变得更好。另一方面，他们对这种“在意”本身，又带着某种羞愧。

就像我的一个上高中的来访者，总觉得自己不漂亮，一个人在寝室里的时候，会偷偷学着化妆，自己照镜子看。可是照完镜子以后，她一定会把妆卸干净，生怕别人知道她也爱美。

我有一个青春期的来访者，因为学业压力大，不想去上学。我问他担心什么。他说担心如果自己努力了，学习成绩还不好，别人就会觉得他蠢。

这是典型的僵固型思维的特征。

我说：“好，那你不能说说看，究竟谁会说你蠢？你最怕谁说你蠢？”

他愣了一下，说：“所有人啊，所有人都会说。”

你看，一方面，他生活在别人的目光里，觉得别人都在评价自己。另一方面，这个别人都是非常笼统的，是他自己想象出来的。

看起来，他很在乎别人的评价，可实际上，他对别人真实的想法根本不感兴趣。他关注的，还是他自己。

在青春期，经常会有这种特别的自恋。这是因为我们不知道自己是谁，所以需要从别人的评价中，拼凑出自我的形象和概念。越是找不到这个问题的答案，我们对自我的形象，就会越执着。

这种假想的聚光灯下的生活压力，会带来两种典型的反应。

一种，是对社会标准非常顺从。

既然别人的评价很重要，那我就按别人的评价来。别人觉得成绩好很重要，那我就努力学习，别人觉得金融专业好，我就去学金融专业。

他人的评价就变成了自我评价的标准，也变成了选择的标准。如果我得到了别人的赞扬，我就很骄傲，如果得不到，我就很自卑。

可是，顺从他人的评价，是很难发展出坚定的身份认同的，只会把他们变成特别听话的孩子。

另一种，是对社会标准非常反抗。

很多青春期的孩子是通过反抗父母，来宣示自己合法的成人身份的。

你觉得应该好好学习，我偏不学。你要我循规蹈矩，我偏不听话，我偏要当杀马特。这些反抗“大人的世界”的人会聚在一起，相互取暖，形成了一些奇特的青春期的亚文化。

成人越是看不惯，越是批判这种亚文化，就越增加了这种亚文化的生命力。因为他们就是想要通过坚持特立独行的行为，来告诉你：“我与你不同”，从而确认“我是谁”。

可是，“不同”之后呢？

刻意的反抗也会变成另一种在乎，因为他们要确认的价值，还是建立在他们所反对的东西的基础上。所以顺从和反抗是同一种东西的两个不同侧面，在这个基础上，都很难建立起自我的身份认同。

身份认同的建立

那身份认同最终是怎么建立的呢？获得这种身份认同的标志又是什么呢？



我曾接待过一个青春期的来访者。

Aa

字号

写留言

1

请朋友读