

《献上今天》打开心窗说亮话：情绪的秘密

第5讲：什么叫做“独立自主”？

最近，关于新一代年轻人的调查越来越多，诸如“空巢青年”等等这样的名词也层出不穷，每年处在毕业季，也都有新的一批年轻人准备离开家乡，或走出学校，开始一段新的人生——也许要去很远的地方上学，也许要开始工作、租房、养活自己，不再向爸妈要生活费等。对很多人来说，一段真正属于自己的人生开始了。

我们经常把这个过程叫做独立。心理学家认为，独立自主不仅仅在于“行为脱离父母的限制”，而是在认知、态度和行为上都实现自主。“独立自主”的向对面是“关联”，二者都是人类的基本需求，但在人生的不同阶段，我们会调整针对不同对象的自主程度和关联程度。在与所有对象的关系中，和父母的关联和独立，可能是在“自主”这个命题上最重要的一环。为何青春期会出现逆反的状态？因为从青春期到成年早期，自主的需求变得最为强烈。但研究发现，尽管青春期会使人发展出强烈的自我意识，但即便是在青春期的末尾，人们还是会非常注重满足父母的要求和期待；直到成年早期，通常是20岁之后，才是一个人真正完成独立的时间段。

然而，现在的时代中，我们独立自主的时间正在越变越晚。研究认为，现代人的青春期比以往任何时候都要漫长，青春期的末尾可以推迟到25岁左右，比上世纪50年代延长了一倍；而成年早期（一般指18-25岁）的末尾则可以被推迟到30多岁。所以现在普遍可见的现象是：年轻人在学校读书的时间延长了，结婚的时间越来越晚，职业的不稳定性不断增加。有心理学家说：“现在的年轻人在25岁的独立程度，和他们的父辈21岁时差不多。”

一个人是否“自主”有哪些评判标准？

从青春期晚期到成年早期，我们在获得自主的过程中需要完成三个方面的变化：完成分离、掌握自主能力、掌握情绪。虽然独立的任务通常会在成年早期阶段完成，但很多年纪远远超过成年早期的人，在这三种任务中仍有一部分没完成的情况也不少见——但这种没有完成独立的任务，早晚都会给自己带来这样那样的问题。

1. 完成分离

完成分离指的是我们完成与原生家庭的分离，在我们自己的生活和父母的生活之间，建立起清晰的界线。在这个过程中，评判标准主要是自我与他人的责任划分的水平，即我们是否能够很好地与父母划出边界，将自己与父母的生活区分开。在还没独立以前，不论是法律上，还是生活中，我们的行为都是由父母来负责的。而独立的过程中，你会为逐步成为自己的行为及其后果的责任人。

另一方面，也是在独立的过程中，我们逐渐与父母发展出除了“亲子”关系之外的、新

的、属于几个成年人之间的交流关系，对他们投入新的情感。这也就是圣经中说到的“人要离开父母”的意思。

没有完成与原生家庭分离的任务的人，仍然会在很多生活的琐碎细节上和父母纠缠在一起，并且很难完全脱身，所以难以投入新的关系和情感，比如建立新的家庭。在生活中，很多已经成年很久的孩子仍然和父母吃住在一起，在生活上依靠父母，并很难与他人建立亲密关系，就是因为还没有完成与父母的分离。

2. 掌握自主能力

获得自主的能力，指的是能够很好地处理外界环境，拥有在环境中独立适应和生存的能力，通常分为通过自立水平和决策水平两大方面来看。

- a. 衡量自立水平标准包括是否拥有自信，以及在没有人说明的情况下，能否处理挑战和困难。一个不够自立的人，往往不具备自己应对陌生和困难情境的能力，他们在工作或生活中遇到困难的时候，无法做出独立的判断，也无法解决，只能转而寻求家庭的帮助。
- b. 决策水平：即在面对重大选择、人生走向时，在多大程度上能根据自己的价值观和喜好，独立地做出决定。在生活中这样的情境很多，比如某些年轻人想要出国读研，或在大城市工作，父母却希望你不要离家太远。在这样类似的情景中，一个自主决策能力较弱的人，往往会在自己的判断和家人的观点发生冲突时，感到焦虑和羞耻，并最终很有可能会将决定权交给父母。而自主决策能力强的人，则能够坚持自己的决定，并且积极考虑实际的实行计划。

所以，决策水平和自立水平二者都很重要，有能力做决定和选择，也要有意愿和能力去承担。只是做任性的决定，并不代表自主力强。

3. 掌控自己的情绪

“情绪自主性”是指自己的情绪能否由自己主导；能否掌控自己的内心冲突，在建立自我意识和自我认同的同时，处理在这个过程中产生的负面情绪，比如内疚、羞耻、依赖、愤怒等等。

其实掌握自己的情绪也涉及到两个层面：一是自我控制水平，即能够自主地控制自己产生的情绪和行为，而不是受他人的影响和控制。要注意，自我控制水平并不是指不会被别人影响到自己的情绪，而是指与自己被别人影响的程度会降低，自我调节的能力会增强。如果自我控制情绪的能力比较差，应对措施就可能不去处理，而是被动地防御这些情绪，甚至会被这些负面情绪淹没，而导致一些不恰当的、敌对的行为。

控制情绪的第二个层面是自我坚定水平，即能否自己建立起自我价值的评估标准，并且勇于冒着遭到反对的危险，理性表达那些和他人不一样的、冲突的需求和价值观。

说了这么多，我们发现，一个自主程度高的人，是一个由内而外的过程，在认知和态度上需要有一个可以坚持的价值观，并且要在行动上展示出来。真正的自主，不是任性，而是懂得自己承担和付出，懂得控制情绪，也懂得自己的价值。作为基督徒，实在幸运。天父教导我们需要坚持的价值观，也从不剥夺我们的自主权。上帝的恩典不只是看顾保守，也在于不断地教导我们珍惜尝试和努力的机会，让我们在灵命上茁壮成长。当我们认定神的时候，我们

在各种各样的环境中，才能坚定且独立地走下去。

哥林多后书 13:5:

“你们总要自己省察有信心没有，也要自己试验。岂不知你们若不是可弃绝的，就有耶稣基督在你们心里吗？”

打开心窗，领受神所赐的平安喜乐；定睛仰望，献上开启新的一天！