

Deep Dive

心灵的具象化：心理学视角下《青春猪头少年》中的自我形成与“补完”

Darren Ren^{1*}

¹ Capital Medical University, Beijing, China

*Corresponding author: 1816481353@qq.com

Received: 2026-09-02 | Accepted: 2026-09-20

Abstract

The Seishun Buta Yaro series employs the supernatural concept of “Adolescence Syndrome” as its central narrative device, transforming the psychological conflicts that adolescents struggle to articulate into visible and tangible phenomena. Drawing primarily on psychosocial developmental theory, object relations theory, and symbolic interactionism, this paper examines the psychological issues of self-identity, interpersonal relationships, traumatic experiences, and social evaluation reflected in different manifestations of “Adolescence Syndrome.” Rather than representing a disease in the medical sense, “Adolescence Syndrome” functions as a literary mechanism for externalizing psychological experiences: it projects internal conflicts that are difficult for individuals to integrate into the external world, giving concrete and perceptible form to such internal relationships as “seeing-being seen,” “self-other,” “real self-ideal self,” and “past-future.” Likewise, “completion” does not signify the elimination of personal flaws, the erasure of suffering, or the attainment of a flawless self; instead, it represents the reintegration of those

aspects of the self that have been denied, fragmented, or not yet understood into a complete and continuous life narrative. From this perspective, adolescence should not be regarded as a “problematic period” that must be rapidly overcome, but rather as a crucial stage of personality development and self-reconstruction. Instead of demanding that adolescents become so-called “perfect adults” as quickly as possible, it is more important to provide them with stable and reliable relationships, sufficient space for self-expression, and necessary professional support, enabling them, through being understood and accepted, to gradually develop the capacities to understand themselves, take responsibility for their choices, establish personal boundaries, and build healthy relationships with others.

《青春猪头少年》系列以“青春期综合症”为核心的超自然设定，将青春期个体难以言说的心理冲突转化为可见、可感的叙事现象。本文以心理社会发展理论、客体关系理论和符号互动论为主要分析框架，分析不同“青春期综合症”所对应的自我认同、人际关系、创伤经验与社会评价问题。作品中的“青春期综合症”并非现实医学意义上的疾病，而是一种文学性的心理外化机制。它将个体内部无法整合的冲突投射到现实世界，使“看见—被看见”“自我—他者”“现实自我—理想自我”“过去—未来”等关系变得具体可见。“补完”并非消除人格缺陷或抹去痛苦，而是将被否认、被割裂或尚未理解的自我重新纳入完整的生命叙事。青春期不是必须被迅速结束的“问题时期”，而是人格发展与自我重构的重要阶段，要求青少年尽快成为“完美的大人”，不如提供稳定的关系、充分的表达空间和必要的专业支持，使他们在被理解的同时逐步获得认识自己、承担选择和建立边界的能力。

Keywords: Seishun Buta Yaro; animation; psychology; light novels

心灵的形状

当代日本动画与轻小说作品中，青少年常常被置于故事的中心。从《新世纪福音战士》（以下简称“EVA”）到《青春猪头少年》系列，作品中的主人公都并非传统意义上的“完美英雄”[1][2]。他们会逃避、犹豫、恐惧，也会在关系中受伤。正因为人物并不完美，他们所经历的迷茫、孤独与无力反而更容易与现实中的青春经验产生对应。青春期个体正处于生理成熟、社会角色变化与自我意识迅速发展的交汇阶段，既希望获得同伴与社会的认可，又希望确立独立于他人评价的自我[3]。二者之间的张力，构成了青春期心理发展的重要动力。

EVA 曾以“AT 力场”将人与人之间不可逾越的心理边界具象化为一种视觉符号。对于使徒而言，AT 力场是绝对防御；对于人类而言，它则象征个体维持自我边界、避免被他人完全侵入的能力[2]。由此提出一个重要问题：如果人与人之间永远存在理解的边界，那么个体究竟如何与他人建立真正的联系？

“补完”这一概念引用自 EVA “人类补完计划”作为“心灵具象化”的叙事逻辑，但《青春猪头少年》中的做法比 EVA 更加温柔。需要承认的是，人与人之间的“心之壁”无法消除，人们之间很难做到心灵相通。“只有看到他人的形状，才能确定自己的形状”[2]。他者并不是需要被消除的边界，而恰恰是个体认识自我、确认自身存在的重要参照。《青春猪头少年》中的“补完”并非让所有心灵融为一体，而是在保留“心之壁”的前提下，仍然尝试理解、靠近并回应另一个人。也正因为人与人之间始终存在无法完全跨越的边界，那些短暂而真实的心灵相通才显得更加珍贵。人们无法彻底消除彼此之间的隔阂，却仍然愿意跨越边界去触及另一个人的内心。

《青春猪头少年》继承了“将心灵具象化”的叙事方法，却将其从末世性的宏大叙事转向青春日常。作品创造出的“青春期综合症”不是现实医学意义上的疾病，而

是一种文学性的心理外化机制：无法被语言表达的焦虑、羞耻、孤独、创伤与身份冲突，被转化为时间循环、存在消失、未来自我出现等可观察的超自然现象[1]。由此，原本隐藏于个体内部的痛苦被“看见”了，并进一步成为可以被理解、被回应和被讨论的问题。

因此，本文并不试图将虚构作品中的“青春期综合症”直接等同于现实中的某一种精神障碍，而是将其视为理解作品心理主题的分析工具。本文关注的核心问题是：作品如何通过超自然现象表现青少年自我认同的危机？他人的注视与回应如何参与自我的形成？而所谓“补完”，又意味着怎样的心理成熟？

青春期综合症：心理冲突的戏剧化外显

青春期综合症是《青春猪头少年》系列的核心叙事装置。作品并未把它作为现实医学概念来处理，而是将其设定为青少年在强烈心理压力下发生的超自然现象[1]。从心理学角度看，它可以被理解为一种“外化”。个体无法通过语言和意识直接处理的冲突，以身体、关系、时间和社会认知等形式进入现实世界。这样的处理使心理问题不再只是角色内心的独白，而成为推动人物关系与情节发展的可见事件。

青春期也是自我同一性发展的关键阶段[3]。个体需要在过去的经验、当下的角色和未来的可能性之间建立相对连续的自我感觉。当现实自我与社会期待、理想自我或创伤记忆之间出现剧烈冲突时，角色混乱、孤独和不确定感便可能加剧。相关研究也表明，青少年的人际困扰与排斥体验、倾诉困难、亲子依恋和心理边界等因素存在密切关系。

梓川咲太则同时承担“经历者”和“回应者”两重功能。他并非一个站在故事之外的全知治疗者，而是自身也背负着家庭创伤、妹妹花遭遇校园霸凌等经验的人物。正因为他并不处于绝对安全的位置，他对他人痛苦的理解并不是来自理论知识，而是来自共同的脆弱性。咲太在帮助他人的过程中，也不断重新理解自己的伤痕。因此，系列中的“解决症状”实际上与“认识自我”同步发生。

无法被看见的兔女郎

小说第一卷中，樱岛麻衣因长期处于公众视线之下而产生强烈的角色疲惫。她既是国民级演员，又只是一个希望以普通少女身份生活的高中生。她所遭遇的“消失”并不只是简单的隐身，而是“社会身份”与“私人自我”之间裂开的具象化：所有人都可以认识作为明星的樱岛麻衣，却未必真正认识作为一个人的麻衣。

从客体关系理论的角度看，个体对“我是谁”的感受需要在重要他人的回应中得到持续确认[4]。麻衣所面对的问题恰恰是回应失真：大众的目光高度集中，却只指向“明星”这一社会角色。她因此陷入一种悖论——被无数人看见，却没有人真正看见自己。咲太在校园中的公开回应，则提供了不同于公众凝视的“镜映”：他承认她的社会身份，同时也承认她作为普通少女的存在。

麻衣篇所呈现的并不是简单的“害怕出名”，而是身份整合的问题。真正的成熟并非彻底逃离他人的目光，而是能够在社会角色与私人自我之间建立连续感。麻衣重新获得“可见性”的过程，也意味着她重新获得了作为“我”的主体位置。

拉普拉斯的小妖精

古贺朋绘的青春期综合症表现为不断重复同一天。表面上看，这是一个关于时间循环的奇幻故事；实际上，它对应的是高度依赖他人评价的自我确认机制。朋绘害怕拒绝学长后遭到同伴排斥，因此不断尝试不同选择，希望找到一个既不伤害自己、又能让所有人满意的答案。

这一困境可以从符号互动论理解。自我并非完全先于社会关系而存在，个体会在与他人的互动中学习如何理解自己，并通过他人的反应不断修正自我定义[5]。朋绘的问题在于，她把“别人会怎么看我”过度内化为“我应该成为谁”。于是，任何可能引起他人失望的选择都会被体验为对自我价值的威胁。

咲太并没有替朋绘选择，而是帮助她承认自己的真实愿望，并接受选择必然伴随关系变化。时间循环因此不只是“时间停止”，更像心理意义上的反复试错。循环的结束意味着朋绘开始获得一种更加成熟的主体性：成熟并不意味着让所有人满意，而是在理解他人的同时承担自己的选择。

朋绘与麻衣形成了有意味的对照：麻衣是“被所有人看见，却没有人看见真正的自己”；朋绘则是“过度关注他人的目光，以至于无法看见真正的自己”。二者共同指向同一问题——稳定的自我认同既不能建立在完全拒绝他者的基础上，也不能完全交给他人来定义。

跨越世界线的旅行者

牧之原翔子把作品的心理主题从校园人际关系推进到“未来自我”的问题。年幼的翔子面对疾病与未来的不确定性，对“长大以后我会成为怎样的人”产生强烈焦虑。于是，未来的自己以具体形态进入现在，成为过去与未来之间的一座桥。从心理社会发展理论看，翔子篇可以被理解为自我连续性问题的极端化表达：如果个体无法相信自己能够拥有未来，那么未来便会成为一个既渴望又恐惧的对象[3]。年幼的翔子与未来的翔子同时存在，使“现实自我”和“理想自我”之间的距离被直接呈现出来。

这一篇章的重要意义不在于世界线改变本身，而在于人物逐渐获得面对现实的能力。咲太也在这一过程中认识到，帮助并不等于替他人做出决定。真正的支持，是在对方拥有主体性的前提下陪伴其面对选择。由此，翔子篇将“他者如何帮助自我形成”的问题进一步推进到“如何尊重他者作为独立主体”的问题。

迷茫的娇怜恋家妹

花枫的思春期症候群将难以言说的心理创伤直接转化为身体层面的异常。在长期遭受网络欺凌后，她的心理伤痕以身体伤痕的形式显现，使内在心理经验获得了可见的外在表征。作品中，心理并非仅仅作为人物内心的背景存在，而能够通过思春期症候群直接改变身体、记忆与现实经验。

花枫故事真正复杂之处并不在于身体伤痕，而在于“花枫”与“枫”（かえで）之间的区别。遭受欺凌后，原本的花枫失去了相关记忆，此后的两年以“枫”的身份生活。这是一个持续的生活过程，失去记忆的“枫”长期无法走出家门，并重新为自己制定生

活目标。“枫”不能简单被理解为花枫的假面或虚假的人格。从叙事层面而言，她拥有独立而连续的两年生活经验，并形成了自己的愿望、习惯和人际关系。

花枫的困境超越了一般意义上的“记忆恢复”。后续情节，她恢复了原有记忆，却无法因此忽视“枫”曾经真实生活过的两年。问题从“谁才是真正的花枫”转变为“枫”经历的两年是否属于花枫生命的一部分”。对花枫而言，记忆断裂使自我同一性和自我连续性遭到破坏[3]。她重新获得了过去，却无法自然地拥有“枫”的两年。同时“枫”留下的生活痕迹又不断证明这两年并非虚假的经历。

花枫的成长并不是简单地“找回真正的自己”，而是重新建立自我连续性。过程中，咲太、麻衣等人不断支持着她，花枫最终接受自己，承认了“枫”曾经真实存在，并且已经通过与他人的关系成为自己生命历史的一部分。

不存在的神秘歌手

雾岛透子是《青春猪头少年》大学生篇中最具象征意义的角色之一。她最初以神秘网络歌手和“迷你裙圣诞老人”的形象出现，咲太能够看见她，却无法确认她真实存在的依据。随着故事推进，“雾岛透子”逐渐从一个人的名字变成一种被他人记忆、模仿和投射的身份模因。

雾岛透子并非一个单纯的虚构身份。真正的透子已经去世，而她留下的歌曲和名字被好友美东美织继承。美织继续以“雾岛透子”的名义传播这些歌曲，使已经逝去的人以声音和记忆的形式继续存在。

从心理学角度看，透子的意义并不仅在于“她究竟是谁”，而在于一个人的身份如何依赖他人的记忆与认知而延续。美织继承透子的名字，是对逝者的怀念。岩见泽宁宁

试图成为透子，则体现了个体借助理想化身份逃离现实自我的愿望。而麻衣被众人认作透子，则进一步表现出社会认知对个人身份的重构。由此，思春期症候群不再只是将个体的内心冲突具象化，而开始将“自我-他者-集体认知”的关系直接转化为现实[1][5]。

“雾岛透子”已经超越了单纯的自我认同问题。她的存在连接了死亡、记忆、身份与他者凝视。随着咲太和美织调查触及雾岛透子的真相。“雾岛透子”从一个神秘歌手模因还原为一段无法被现实抹去的友情与记忆。美织通过透子的歌曲《Turn The World Upside Down》理解好友真正想留下的信息：“君に出会えてよかった”（能够与你相遇真是太好了）。

青春猪头少年的“补完”

“补完”的意义

本文所说的“补完”，并不是让一个人变得毫无缺陷，也不是把所有心理痛苦都消灭，而是让过去被割裂、被否认或尚未理解的自我重新进入完整的生命叙事。这个概念与 EVA 中的“人类补完”形成了有意的对照。如果 EVA 倾向于通过消除人与人之间的界限来解决孤独，《青春猪头少年》则给出了另一种答案。人与人之间的边界不会消失，心灵也不可能被另一个人完全占据，但人仍然可以通过理解、陪伴和承认建立联系。

从客体关系理论看，稳定的自我需要在重要关系中获得相对持续、可靠的回应[4]；从符号互动论看，自我又需要在社会互动中不断被确认和修正[5]。麻衣、朋绘、

翔子、花枫与透子的故事虽然症状不同，却都围绕同一个问题展开：当他人的目光缺席、失真或过度强烈时，个体还能否保持对自己的认识？

因此，作品的“补完”最终指向一种关系性的成熟。不是消灭孤独，而是学会与孤独共处；不是要求所有人理解自己，而是接受“没有人能够完全理解自己”的事实，同时仍然愿意向他人伸出手。自我既需要边界，也需要关系；既需要被看见，也需要保留不被他人完全定义的空间。

再见了，所有的青春猪头少年

咲太与身边的人一次次解决青春期综合症，但症状并没有因此成为一种可以被彻底消灭的“疾病”。真正消失的是具体的危机，而不是青春期本身，更不是人一生中必然出现的迷茫、孤独、失落与身份冲突。因此，“再见”并不是对青春的否定，而是对某一个阶段的自我完成告别。

咲太最重要的变化，是从“必须拯救所有人”逐渐走向“尊重每个人成为自己的能力”。在早期故事中，他习惯通过行动直接介入他人的困境；随着经历增加，他开始理解，有些问题无法由第三者替代完成。麻衣让他理解“被看见”，朋绘让他理解“选择与代价”，翔子让他面对“未来与失去”，花枫让他理解“创伤与成长”，而透子则进一步将问题推进到“如何接受无法改变的现实” [1]。这些关系共同构成了咲太人格成熟的轨迹。

这也解释了“青春猪头少年”称呼的最终意义。它并不是一个需要被治愈、被抹除的标签，而是一段生命经历留下的印记。所谓长大，并不是从脆弱变成无坚不摧，而是

在知道自己仍然脆弱的情况下，依然能够承担选择、接受关系、建立边界并继续向前。

即使人与人之间心灵的距离不可能彻底消弭，幸福与痛苦仍然会同时存在，我们仍然愿意追逐并珍惜每一次心灵相通的可能。这或许正是作品给予我们最温柔、也最现实的答案。

从作品走向现实：青少年心理健康的启示

作品最值得现实借鉴的地方，并不是将“青春期综合症”作为现实心理疾病的替代解释，而是提醒我们关注那些尚未被语言准确表达的心理痛苦。现实中的青少年未必能够直接说出“我正在经历身份危机”“我害怕被群体排斥”或“我无法接受过去发生的事情”等困扰，但这些体验可能通过持续退缩、情绪波动、学习困难、社交回避等方式表现出来。因此，家庭、学校和社会首先需要提供一种允许表达、允许求助、也允许犯错的关系环境。

第一，应减少以成绩、外貌、社交能力等单一标准定义青少年的倾向，让个体拥有探索自我和试错的空间。第二，应重视同伴关系与校园环境，因为排斥、孤立和缺乏倾诉对象可能成为青少年人际困扰的重要组成部分。已有研究提示，青少年人际困扰与亲子依恋、心理边界等因素存在复杂关联。第三，应建立更加可及的心理咨询与危机干预渠道，使持续性的心理困扰能够在早期获得识别和支持[6]。第四，成年人需从“替孩子解决问题”逐渐转向“陪伴孩子理解问题”，在保障安全的前提下尊重青少年的主体性。

最终，真正意义上的“补完”不是让每个人都成为所谓完美的大人，而是让一个人能够接受自己曾经的脆弱，并在可靠关系中形成稳定而具有弹性的自我。对于青少年心理健康而言，被看见、被理解并不意味着失去独立性；恰恰相反，稳定而尊重边界的关系，可以成为个体发展主体性的基础。

结语

《青春猪头少年》把难以言说的心理经验转化为可以被观看的奇幻现象，也因此完成了从“讲述青春故事”到“讨论自我如何形成”的主题跃迁。青春期综合症不是彼此孤立的奇幻设定，而可以被视为同一问题的不同切面：一个人如何在他人的目光中认识自己，又如何在他人的目光之外保留自己；如何面对过去的创伤，又如何相信未来仍然属于自己。

如果说青春的意义在于寻找“我是谁”，那么成长的意义或许并不是最终得到一个永远正确的答案，而是获得继续提问、继续选择和继续与他人建立关系的能力。所谓“再见了，所有的青春猪头少年”，并不是告别那个曾经脆弱的自己，而是终于能够接受自己，连续动态地社会关系中塑造自我。

Declarations

Consent for Publication

Not applicable.

Data Availability Statement

Not applicable.

Conflicts of Interest

The authors declare no competing interests.

Funding

This research received no funding from any agency.

AI Assistance Disclosure

The author used ChatGPT to optimize the language, as well as to translate certain contents into English.

References

- [1] 鸭志田一. 青春ブタ野郎シリーズ[M]. 東京: KADOKAWA, 2014—2024.
- [2] 庵野秀明（監督）. 新世紀エヴァンゲリオン[Z]. 東京: GAINAX, 1995—1996.
- [3] Mingzhi, S. (2024). Identity: Youth and Crisis (1968) . In: Kan, Z. (eds) The ECPH Encyclopedia of Psychology. Springer, Singapore. https://doi.org/10.1007/978-981-97-7874-4_588
- [4] Winnicott, D. W. (1965). The maturational processes and the facilitating environment: Studies in the theory of emotional development. International Universities Press.
- [5] Mead, George Herbert. “Mind, Self, and Society: From the Standpoint of a Social Behaviorist (Works of George Herbert Mead, Vol. 1).” (1934).
- [6] 马跃, 吴捷, 查世琦, 杨春. 青少年人际困扰的核心症状及其与亲子依恋和心理边界的网
络关系[J]. 心理与行为研究, 2024, 22(4): 478-485.

Journal Disclaimer

The views, opinions, and conclusions expressed in this article are solely those of the authors and do not necessarily reflect the views of ACGN Nexus, SciHorizon Global LLC or the editorial team. Publication does not imply endorsement of the content by the journal or publisher.

While we strive to ensure the accuracy and reliability of published content through our editorial and community review process, ACGN Nexus and SciHorizon Global LLC make no representations or warranties regarding the completeness, accuracy, or suitability of any information contained in this article. Readers who apply methods, protocols, or findings from this article do so at their own risk.

© 2026 The Author(s). Published by SciHorizon Global LLC

This is an open access article distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution 4.0 International License \(CC BY 4.0\)](#), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author(s) and source are credited.