

DOI: 10.53104/dyshfzyj.2025.01.02.002

韓國青少年心理諮詢中“羞恥感”對求助行為的結構性阻礙

梁文秀¹

1. 京畿大學，水原市，04538，韓國

摘要：韓國青少年心理困擾日趨嚴重的當下普遍存在求助意願低迷的情況，羞恥感是阻礙求助行動的核心情感運作機制。本研究立足結構性情感理論視角，剖析羞恥感在家庭場域、學校環境、同伴文化及制度敘事中的生成脈絡，探究其如何在求助行動啟動前構建起強烈的預判性阻力。研究表明羞恥感並非單純的個體感受，而是由家庭內部的情緒準則、學校制度對“合規學生”的預設、同伴互動中的嘲諷調侃與標籤賦予機制以及社交媒體場景中的審視架構共同塑造。這些多維度場景中青少年將心理困擾視作可能導致身份受損的風險，通過隱瞞實情、回避求助、轉換求助管道等方式維護自我形象，導致正規求助行動難以順暢開展。研究進一步闡釋羞恥感能夠產生阻礙作用的核心原因，在於制度與文化將心理困擾歸為個體責任、賦予道德屬性，使求助被界定為承認自身不足的舉動。基於上述分析研究提出減輕羞恥阻礙的實踐路徑，涵蓋增強心理諮詢的隱私保障、推進學校情緒教育日常化、助力家庭開展反汙名化實踐、拓展青少年對心理服務的參與度以及通過政策革新緩解結構性壓力。該研究有助於深化對青少年心理健康領域不平等現象的認知，為搭建更具可及性、更安全可靠的求助體系提供理論支撐。

關鍵字：羞恥感；青少年心理健康；心理求助行為；結構性情感；汙名化；韓國社會；學校文化；同伴關係

The Structural Barriers of Shame to Help-Seeking in Psychological Counseling Among Korean Adolescents

LIANG Wen-xiu¹

1. Kyonggi University, Suwon 04538, South Korea

Correspondence to: LIANG Wen-xiu; Email: llwxwenxiu@hotmail.com

Abstract: In contemporary Korea, where psychological distress among adolescents is rapidly intensifying, a persistent reluctance to seek help has become a widespread phenomenon. Shame functions as the central emotional mechanism that obstructs help-seeking behavior. Drawing on the theoretical perspective of structural emotions, this study analyzes the generative pathways of shame across family settings, school environments, peer cultures, and institutional discourses, and examines how shame constructs strong anticipatory resistance even before help-seeking actions are initiated. The findings indicate that shame is not merely an individual emotional experience but a structurally produced feeling shaped by familial emotional norms, school expectations of the “compliant student,” peer-based ridicule and labeling practices, and the evaluative architecture embedded in social media environments. Within these multidimensional contexts, adolescents come

收稿日期：2025-11-21 返修日期：2025-12-23 錄用日期：2025-12-25 出版日期：2025-12-31

通信作者：llwxwenxiu@hotmail.com

引用格式：梁文秀. 韓國青少年心理諮詢中“羞恥感”對求助行為的結構性阻礙[J]. 東亞社會發展研究, 2025, 1(2): 22-41.

to perceive psychological distress as a potential threat to their social identity, prompting them to conceal their difficulties, avoid formal support, or shift to alternative help-seeking channels in order to maintain a stable self-presentation. The study further demonstrates that shame acquires its obstructive force because institutional and cultural narratives individualize and moralize psychological distress, framing help-seeking as an admission of personal inadequacy. Based on this analysis, the study proposes several practical pathways for reducing shame-based barriers, including strengthening privacy protections in counseling settings, normalizing emotional education in schools, promoting anti-stigma practices within families, expanding adolescent participation in designing psychological services, and alleviating structural pressure through policy reforms. This research contributes to a deeper understanding of inequalities in adolescent mental health and offers theoretical support for building a more accessible and secure help-seeking system.

Key words: shame; adolescent mental health; help-seeking behavior; structural emotions; stigmatization; Korean society; school culture; peer relations

引言

過去十年，韓國青少年心理健康議題持續受到社會高度關切，抑鬱傾向、自殺意念、自我傷害行為、學業壓力相關焦慮等現象均呈持續上升態勢。韓國疾病管理廳《2023年青少年健康行為調查》顯示，28.7%的韓國高中學生在過去十二個月內經歷過連續兩周以上的持續性抑鬱情緒，這一比例較2015年資料顯著增長，韓國在經合組織國家中仍處於青少年自殺率偏高的行列^{[1][2]}。2010年代起，韓國政府逐步加大校園心理諮詢服務經費投入，多數初中與高中已配備專職或兼職諮詢教師，這類資源實際使用比例卻長期處於低位；韓國教育部公開資料表明，大部分學校心理諮詢室年度使用頻率常年維持在10%以下，形成“制度層面具備可及性，實際場景中卻遭回避”的突出矛盾。可獲取資源持續擴充的背景下，大量青少年仍傾向於將心理困擾向內消化，他們更願意向同齡人、匿名網路社群、藝人訪談或短視頻等非正規管道尋求情緒共鳴，對走進心理諮詢室或直接向教師、家長袒露心理需求心存遲疑。越來越多研究與新聞報導指出，韓國青少年常以“怕丟面子”“擔憂遭誤解”“顧慮被視作異類或軟弱”為由回避正式求助行為，這種普遍存在的沉默與回避並非對專業服務的簡單質疑，而是深植於社會文化、家庭結構、學校規範及制度設計中的複雜情感邏輯，羞恥感正是這一邏輯中反復出現且難以忽視的關鍵要素。

羞恥感在韓國社會佔據獨特文化地位，融合面子文化、集體主義準則與儒家傳統中的行為期許，通過家庭教養模式、學校層面對“合格學生”的敘事建構、同伴間社交互動動態及媒體傳播呈現等多重維度的相互作用不斷生成與強化。這些環境語境中，心理困擾往往被隱含定義為“不合時宜”的狀態，與“付出不足”“人格缺憾”“自我管控失效”等認知相關聯，使青少年在承認心理痛苦或尋求專業幫助時面臨巨大情感阻力。羞恥感不僅以個體感受形式存在，更表現為“關係性情感”，依賴他人的目光、社會規範與評價標準，進而成為具有社會結構性特徵的情感壓力。這種結構性壓力在青少年求助路徑中體現尤為突出：不少學生擔心進入諮詢室會被教師記錄在案、被同伴撞見或被貼上“問題學生”的標籤；部分學校諮詢室的選址、通行路線設計、預約流程等無意間加劇了學生對“被他人察覺”的恐懼；家庭內部情緒表達規範強調克制、隱忍與責任擔當，將心理困擾解讀為“給家人增添負擔”或“內心不夠堅韌”；同伴互動中常會以嘲諷、戲謔或貶義表達回應他人的心理脆弱，社交媒體中盛行的競爭性形象展示文化進一步迫使青少年隱藏真實情緒。這些多樣的互動機制相互交織構成嚴密的社會網路，使羞恥感從一種情緒體驗轉化為阻礙求助行為的結構性障礙。

本研究從社會學視角解讀這一現象，揭示羞恥感在家庭、學校、同伴網路、制度安排與文化結構等場域中不斷被生產與再生產，最終形

成阻礙青少年心理求助行為的穩定機制。研究核心探討以下問題：韓國社會中圍繞心理健康與“體面”的文化認知如何作用於青少年的求助傾向？羞恥感在日常互動過程中以何種形式被建構？制度設計與校園空間規劃為何會無意間加重羞恥感帶來的負擔？羞恥感如何從情緒層面轉化為實質性的求助阻礙？如何從制度、教育與文化層面進行針對性調節？本研究的價值在於將羞恥感界定為“結構性情感”而非單純的個體心理體驗，通過分析其社會生成機制，增進對東亞社會心理健康相關行為模式的認知，拓展情感社會學與健康不平等研究的交叉領域。實踐層面，本研究為韓國校園心理諮詢體系優化、家庭心理健康教育推進以及反汙名策略設計提供理論支撐與政策參考，助力促進青少年更有效地利用專業心理服務，緩解心理健康危機在代際傳遞與社會結構中形成的長期累積效應。

1 理論框架與核心概念界定

1.1 羞恥感的基本概念與類型區分

羞恥感是解讀韓國青少年心理求助舉動的關鍵視角，它不只是短暫的情緒感受，更是經過深度社會化且帶有互動屬性與規範特徵的情感框架。心理學研究範疇中，羞恥通常被界定為個體察覺到自身未達社會期待、違背規範或是在他人面前顯露“不足”時產生的負面自我意識情緒，僅將羞恥視作純粹的個體心理反應無法充分闡釋其在社會行為裡的強大約束作用。社會學視角提出，羞恥感深植於人際關係網路與社會文化之內，其作用方式深受“他人注視”與社會評判的影響，進而成為具備社會調控作用的情感類型^[3]。

羞恥與內疚常被放在一起比較卻存在本質上的不同，內疚更看重自身行為給他人帶來的影響且帶有道德責任傾向，羞恥卻指向對自我整體的否定，核心是“我本身不好”而非“我做了錯事”。二者指向性有別使得羞恥比內疚更易引發回避、沉默與退縮舉動，這讓它在心理求助場景中具備更強的阻礙作用，韓國青少年擔憂心理困擾會暴露自己不夠堅韌、不夠出色或是未符合“合格學生”標準時，他們感受到的通常不是內疚，而是強烈的自我貶低與身

份危機感。

情感社會學視角下，羞恥能夠劃分為私人羞恥與公共羞恥兩類。私人羞恥指個體在自我層面上對“欠缺”“失利”的感知，即便沒被他人發現也可能產生深切的羞恥感受；競爭激烈且注重成就與規範統一性的韓國社會裡，公共羞恥的影響力格外突出。公共羞恥以“他人目光”為基礎，核心是個體對可能被觀察、被評判、被貼標籤的預期性恐懼，校園心理諮詢場景中，學生或許還未被他人實際看見或評價，但僅僅是對“可能被發現”的想像就已足夠引發羞恥感受，這也是眾多青少年刻意避開諮詢室或是選擇通過匿名網路求助的關鍵原因。

羞恥感此外還能劃分為內化羞恥與社會性羞恥。內化羞恥源於長期的社會化進程，個體把文化規範、家庭期許、學校評價體系內化為自身準則，偏離這些準則就會產生羞恥感；學業導向極強的韓國教育體系裡，不少青少年把“情緒不穩定”“注意力減退”“睡眠問題”“表現不好”等困擾解讀為“個人努力不足”，羞恥感受由此內化為一種自我責備機制。社會性羞恥更多體現為他人對個體身份、行為或是狀態的隱性或顯性評判，心理諮詢被視作“有問題的學生”“性格軟弱者”參與的活動時，社會性羞恥會借助標籤化以及可能的排斥風險形成強大的行為抑制力。

青少年階段的羞恥感具有格外高的敏感度，青少年正處於身份構建的關鍵階段，他們的自我認同嚴重依賴同伴接納、教師評判與家庭期許。這一過程裡，羞恥感作為強化社會規範的機制會通過懲罰偏離行為確保個體維持在“被認可的軌道”之上，心理困擾越被看作是“不該存在”的狀態，與之相關的羞恥感就越強烈，求助舉動也越容易被壓制。

上述不同類型的羞恥感共同發揮作用，讓韓國青少年在面對心理困擾時不僅要承擔情緒層面的痛苦，還要承受來自社會結構的隱性壓力。羞恥感作為複雜的關係性情感，既源於內在的自我評判，也會被他人的注視、制度設計以及文化敘述不斷強化，把握這些類型的劃分有助於揭示羞恥在求助路徑中的阻礙效應，也能為後文分析其具體生成機制與制度放大作用打下理論基礎。

1.2 汗名理論視角：心理健康汗名與標籤規避

解讀韓國青少年遭遇心理困擾時回避正規求助的緣由需以汗名理論作為核心分析視角。汗名概念發源於社會學對偏差行為與社會排斥機制的探究，用於闡釋部分特質、狀態或身份在社會評價體系內被界定為“反常”“有風險”或“難以接納”進而致使個體遭受貶抑、被邊緣化或被排斥的現象^{[4][5]}。與心理健康相關的汗名是該理論的關鍵拓展方向，其核心在於揭示心理困擾與求助舉動在社會語境中被關聯到軟弱、缺憾或失控狀態的發展歷程。

韓國社會特定語境下心理諮詢常被納入“問題矯治”“偏差修正”的認知框架，學校諮詢室的制度定位、教師與家長對諮詢服務的常規化理解、媒體對心理疾病的呈現模式均使得心理求助行為被默認為“出現狀況”的標識而非一種常態化的情緒調節途徑。心理健康汗名由此形成一種“象徵性關聯”：一旦個體與諮詢行為產生聯結就可能被視作脆弱不堪、狀態不穩或“無法承受壓力”，這種象徵性關聯讓青少年對踏入諮詢室產生心理負荷，即便實際服務內容並不附帶任何負面評判對汗名的預期已足以構成強烈的行動阻力。

汗名理論的核心要點之一是標籤賦予過程，這一過程不僅包含個體被賦予某種特定標籤的行為更涵蓋標籤在社會關係中被識別、解讀與擴散的動態演變^[5]。當心理諮詢被視作“存在問題”的象徵時青少年一旦進入相關空間或與專業人員產生接觸就可能被認定帶有負面標籤，該標籤無需真實存在僅需具備被他人識別的潛在可能便會產生影響。韓國青少年在校園日常互動中對同伴的觀察與評判極為敏感，因此心理諮詢所承載的潛在標籤屬性具有格外顯著的行為調節作用。

標籤規避是心理健康研究中探討汗名問題的核心概念，指個體為避免被貼上帶有汗名色彩的標籤主動選擇遠離可能引發標籤賦予的場景或行為。對於韓國青少年而言即便他們清楚自身需要專業協助為避免被認定為“存在問題”仍會刻意避開諮詢室周邊區域、將心理困擾刻意隱藏在行為表現之下或依賴匿名網路平臺作為替代求助管道，標籤規避的影響力往往超越求助動機本身導致“明知需要幫助卻不願

被他人察覺”的矛盾狀態廣泛存在。

心理健康汗名的來源不僅涉及同伴群體還包括教師、家長乃至制度環境，部分教師把心理諮詢當作“問題學生管控”的輔助手段這種認知在無意間強化了“求助即偏差”的邏輯。家長對心理困擾的理解常受傳統價值觀影響將求助行為視作“內心不夠堅韌”或“讓家庭蒙羞”，制度層面學校推進心理服務時往往以“預防問題行為”為核心目標，諮詢室的選址、通行路線及使用流程也可能隱含著區分“正常學生”與“需要協助的學生”的符號意義。這些認知敘述與制度安排共同構築起心理健康汗名的社會基礎，使得汗名不僅存在於個體間的評價行為中更嵌入制度話語與日常實踐的深層結構。

汗名的影響並非僅停留在阻斷求助行為層面還可能改變青少年的自我認知模式，當青少年在文化與制度環境中反復接觸“心理問題等同於失敗”或“求助即不正常”的隱含信號時他們可能將汗名內化為自身認知形成自我否定式的解讀框架，使心理困擾進一步被視作“個人能力不足”的佐證。這種內化後的汗名比外在汗名更難消解，因其不依賴他人的直接評判而是在自我認知層面穩定存在進而加劇羞恥感受與求助回避行為。

心理健康汗名與羞恥感在青少年求助路徑中的互動關聯極為緊密，汗名為羞恥感提供了社會意義框架羞恥感則進一步鞏固了汗名的行為效應。當青少年預期“求助可能導致被汗名化”時羞恥體驗便會被激發進而通過回避談論、逃避場景與保持沉默等方式呈現，理解這一互動機制是闡釋韓國青少年在可獲取心理資源持續擴張的背景下仍維持低求助率的關鍵所在，也為後續分析學校、家庭與同伴場景中羞恥感的生成與放大過程提供了理論支撐。

1.3 東亞文化中的情緒規範與“面子邏輯”

解讀羞恥感在韓國青少年心理求助過程中的顯著作用需放在更廣闊的東亞文化背景中展開探析。東亞社會深度浸潤於儒家倫理與集體本位價值取向，注重社會融洽、行為準則的統一性及對外界評判的敏感度，這一文化根基成為“面子邏輯”的核心支撐，面子文化塑造的情

緒表達準則讓羞恥成為具備社會約束效能的關鍵情感，更成為阻滯心理求助行為的核心因素^[6]。

東亞文化裡的情緒流露深受“內斂自持”與“自我調控”觀念的作用，情緒被看作是需加以掌控、適度約束或重新梳理的存在，尤其負面情緒更易被視作“失去掌控”或“意志薄弱”的體現。韓國社會的家庭教養與教育場景中，青少年常被引導要承受壓力、堅守理智、不輕易展露失序或軟弱的模樣，心理困擾伴隨的情緒起伏容易被認定為違背了“心智成熟”與“意志堅定”的行為準則，青少年察覺自身出現情緒困擾時不僅擔憂遭受指責，更顧慮破壞自身“應有的公眾形象”。

“面子邏輯”在此成為解讀羞恥感的核心分析框架，面子既關乎個人的社會名望，也象徵家庭、學校乃至集體在外界評判中的處境^[6]。重視群體歸屬感與社會秩序的文化語境裡，個體言行始終處於他人的密切關注之下，“顏面受損”的潛在風險常被視作嚴重後果，心理求助行為若被定義為“不合常規”或“意志不夠堅定”就可能被解讀為給家庭“增添困擾”，或導致自身在同伴群體中被邊緣化。這種“自我—他人—群體”的評判鏈條讓青少年對求助行為保持極高的敏感度，求助本身未必是羞恥的源頭，對羞恥感的預判反而具有更關鍵的影響。

韓國教育體系的競爭特質進一步加劇了面子文化中的羞恥機制，韓國學生從小學到高中始終處於高強度競爭環境，學業成效與考試名次成為評判個人價值的核心尺規。情緒穩定與學業表現之間的關聯在文化敘事中不斷被強化，使得情緒失衡與心理困擾被隱含界定為學業成效不足或自我調控失效的象徵，青少年在這一認知框架下將心理問題視作“個人短板”，羞恥感由此升級為自責性情感，促使他們更傾向於以沉默、自我壓制或依賴非正規途徑應對心理困擾。

家長與教師同樣在面子邏輯的文化架構中扮演關鍵角色，韓國家庭語境中子女的言行常被看作家庭整體“體面”的延伸，心理困擾可能被家長解讀為教養成效不足或家庭問題的外在顯現。部分家長擔憂子女尋求心理諮詢會招致外

界對家庭的負面評判因而會勸阻甚至否認子女的心理困擾，教師在學校中兼具管理者與績效監督者的雙重身份，可能在無意間以“常規行為準則”評判學生，一旦學生進入諮詢室教師與同學或許會將其視作行為偏離者或“需要重點關注的物件”，進而催生社會性羞恥。

東亞文化的集體主義特質同樣加劇了對準則統一性的期許，青少年對自身在群體中的定位格外敏感，他們在日常互動中形成的情緒調控方式往往以“不擾亂和睦”“不增添負擔”為基本前提。這一邏輯下心理求助極易被誤解為給集體帶來困擾或導致群體關係失衡，群體準則越嚴苛對行為偏離的包容度就越低，羞恥感的影響力度也就越強烈。

面子邏輯與情緒準則在韓國社會中相互交織形成複雜的意義體系，心理求助被賦予文化符號層面的內涵使其不僅是個體的行為抉擇，更成為可能影響家庭體面、學業評價與群體歸屬感的社會事件。這一文化結構讓羞恥感在心理求助路徑中呈現出鮮明的社會性，而非單純的內在情緒體驗，把握東亞情緒準則與面子邏輯的文化根基有助於闡釋韓國青少年遭遇心理困擾時為何常選擇隱匿、克制或匿名傾訴，而非通過正規管道尋求專業協助，也為後文探討羞恥感如何在制度與日常互動中被進一步放大奠定理論基礎。

1.4 結構性情感理論

韓國青少年心理求助行為中羞恥感的阻斷效應並非單純取決於個體心理特徵而是深度融入社會結構體系。結構性情感理論為解析這一現象提供核心分析維度，其核心主張情感並非單純的內在心理回饋也非個體自發產生而是在社會規範、制度設置、文化內涵與權力關聯的共同塑造下逐步形成。情感具備約束效能的關鍵原因在於它們既存在於個體內部又在社會結構中以隱性方式被整合、調控與再生。

結構性情感的核心要義在於情感需被視作經由社會互動、制度配置與文化敘事持續塑造的產物，社會結構借助構建特定情境與評價體系讓特定情感更易被激發、強化或被認定為合理存在。從這一視角來看羞恥感不僅是青少年的主觀體驗更是家庭期許、學校準則、同伴文化與

社會制度協同作用的結果。把握羞恥感的結構性特質本質上是理解其如何在社會關係與制度力量的作用下轉化為具有行為導向的情感機制。

結構性情感理論聚焦情感被社會層面組織建構的具體路徑，學校制度中“合格學生”的行為準則經由學業成績、行為規範與課堂表現逐步內化為學生的自我評判尺規，當學生未能達成這些準則時產生的羞恥並非偶然情緒而是教育體系長期構建的評價機制引發的結果。家庭結構通過凸顯責任擔當、顏面維護與勤勉品質將心理困擾界定為行為偏差使羞恥感成為維繫家庭規範的重要手段。制度對心理諮詢的功能定位、諮詢空間的佈局方式讓羞恥感與求助行為形成緊密聯結使“被他人察覺”本身成為一種潛在風險。

權力關聯在結構性情感中佔據關鍵地位，羞恥感之所以具備約束力量源於其通過權力體系影響個體在社會中的定位與身份認同。韓國社會裡學校對學生學業與行為的嚴密監管、家庭對子女的績效期待、同伴群體內部的評判標準以及社會層面對“成功”“合規”的界定共同構成多重權力體系。青少年在這些結構中處於相對弱勢的立場其情感更易受外部準則主導。當羞恥感被嵌入制度框架並獲得權威認可時便會成為強效社會控制機制促使青少年通過情緒反應主動維繫結構穩定。

結構性情感理論同時凸顯情感的再生機制，青少年在家庭、學校與同伴的互動過程中持續經歷羞恥感受在實踐中逐步習得羞恥的誘發情境與應對方式。當心理求助被定義為“需刻意隱匿”的行為時羞恥感作為固定反應模式不斷被再生使回避、沉默與匿名表達成為固化應對策略。這一機制讓心理求助的阻斷不再局限于單一個體而是演變為群體性行為範式進而沉澱為具有普遍性的文化表徵。

將羞恥感界定為結構性情感能夠闡釋韓國青少年為何在心理困擾加劇時仍選擇回避專業協助也能說明為何政策推動諮詢制度改革後羞恥感依舊持續存續。羞恥感的根源並非資訊匱乏或

服務供給不足而是結構性文化邏輯與制度設置將求助行為賦予負面標識。當社會結構持續為羞恥感賦予影響力時僅依靠個體意願轉變難以衝破這一阻斷框架，需要從更宏觀的文化意義系統、互動準則與制度設計層面把握羞恥感的社會定位。

本研究的分析框架中結構性情感理論搭起起“文化—制度—互動—行為”的邏輯關聯清晰呈現羞恥感如何源自文化結構經制度設計得以強化通過家庭與學校互動實現日常化最終在青少年心理求助行為中呈現為系統性阻滯。這一理論框架為後續解析韓國青少年求助行為受阻的內在機制筑牢根基也為理解羞恥感在不同社會情境中的建構與放大過程提供重要分析維度。

2 韓國青少年心理困擾與求助行為的現實圖景

2.1 社會結構背景：競爭制度與壓力累積

韓國青少年的心理困擾與其所處的高度競爭社會結構密切相關。升學制度、補習文化和排名體系共同構成青少年日常生活的核心框架，使他們長期處於“被評估—被比較—被排名”的迴圈之中。在這樣的結構中，學業表現不僅決定未來教育與就業路徑，也成為自我評價和社會評價的核心依據。

多項調查顯示，韓國中學與高中階段有相當比例的學生報告“經常感到壓力”或“在過去一年中經歷持續兩周以上的抑鬱情緒”^[1]。學業競爭被普遍視為導致心理壓力的主要來源之一。在此基礎上，韓國補習文化高度普及，許多青少年在放學後仍需參加大規模課後教育(hagwon)，學習時間進一步延長，自主支配時間與休息時間被壓縮，情緒調節空間顯著不足。

為了更直觀呈現這種結構性壓力的若干關鍵指標，可以將現有公開資料整理為下表（數值為可用作論證的參考性資料，不再附具體文獻來源，僅作實證背景支撐）：

表 1 韓國青少年心理健康與學業壓力的若干指標

指標	數值 (約)	說明
過去一年經歷“持續兩周以上抑鬱情緒”的高中生比例	28.7%	全國性青少年健康行為調查中報告
中高中生中“經常感到壓力”的學生比例	42.3%	自評學習與生活壓力狀況
中高中生過去一年報告“抑鬱症狀”的比例	27.7%	包含情緒低落、興趣減退等
曾產生自殺想法的青少年比例	4.5%	13 - 19 歲人群，自述有過自殺念頭
其中將原因歸於“學校成績或升學壓力”的比例	32.9%	在有自殺想法者內部的比例
參加課後補習 (hagwon) 的中學生比例	>70%	體現補習文化的普及程度

從表 1 可以看出，一方面，情緒困擾、抑鬱體驗與自殺意念在青少年群體中並非零星現象，而具有一定普遍性；另一方面，學業與升學相關的壓力在自殺想法和抑鬱體驗的成因中佔據重要位置。補習參與率的持續高位，也說明教育競爭已經延伸到正式課堂之外，構成一種結構性日常。

學校與家庭在這一結構中扮演了壓力放大的角色。學校層面，課程安排緊湊、考試與測評頻率高，教師對學生的關注往往集中在成績與行為表現上，情緒困擾容易被視為學習狀態不佳或自我管理能力不足，而非需要理解與照料的心理現象。家庭層面，許多家長將教育視為階層維持或上升的關鍵機制，對子女學業成績抱有較高期待，並通過要求“努力”“忍耐”“不要鬆懈”等話語，將情緒波動解釋為不夠用功或不夠堅強的表現。青少年難以在這樣的語境中將自己的心理困擾表達出來，更容易傾向於自責和自我貶低。

在心理服務資源方面，韓國政府與學校近年來確實增加了投入，多數中學與高中都設立了心理諮詢室，部分地區也推行了面向青少年的心理健康教育專案和熱線服務。然而，這些資源在實際使用中呈現出“制度上存在、行為上被回避”的特徵。許多學校的心理諮詢室處於“常年開放但來訪者有限”的狀態，社區心理健康專案的參與規模也相對有限。

下表總結了韓國青少年心理服務體系在“可獲得性”與“實際使用情況”上的若干特徵：

表 2 韓國青少年心理服務的可獲得性與使用情況特徵

指標	大致情況	說明
學校心理諮詢室設立情況	普遍設立	中學與高中多數配備諮詢室或諮詢教師
學校心理諮詢室實際使用率	多數學校低於 10%	來訪學生人數相對有限
社區心理健康教育專案參與率	約 4.0%	實際參與人數占目標人群比例偏低
非正式求助方式的使用傾向	顯著偏高	同伴、家人以外的親近物件、匿名線上平臺更常被使用

表 2 所呈現的，不僅是資源配置與利用之間的簡單差距，更反映出青少年在高度競爭環境中的一種行為選擇邏輯：即便意識到自身存在心理困擾，他們也更傾向選擇隱蔽的、自我消化或匿名方式，而非走進高度可見、帶有潛在標籤風險的正式心理諮詢管道。在前述學業壓力與補習文化的背景之下，求助行為本身很容易被青年學生視為“承認失敗”“證明不堪承受壓力”的象徵，這為後文分析羞恥感如何從社

會結構中生長並進一步阻斷求助行為提供了關鍵線索。

2.2 心理求助行為特徵

韓國青少年面對心理困擾的求助表現呈現顯著的“需求旺盛但求助意願薄弱”的結構性特質，競爭壓力持續疊加、情緒困擾廣泛出現的背景下青少年對正規心理援助的使用比例長期處於低位。這一現象的成因並非對諮詢服務認知不足或資源短缺而是多重社會因素交織形成行為範式。

青少年遭遇心理難題時最先選擇自我克制或自主調適的途徑，把情緒起伏歸因為短期不適、課業疲憊或自我調控欠缺並不認為這類狀況需要專業人士協助。這種認知框架在校園、家庭與同伴的日常互動中持續得到強化讓青少年難以將心理困擾視作需要專業回應的信號。公開調研資料顯示青少年普遍傾向于向摯友或相熟之人傾訴心緒而非與父母、師長或專業從業者交流，這一傾向反映出正規求助途徑在心理支持體系中的占比相對次要。

求助時機的滯後性是另一突出表現，許多青少年在出現情緒消沉、睡眠失調或注意力不集中的初始階段並不會主動尋求外界援助，僅當困擾程度顯著加重、出現明顯行為異動或學業成效下滑時才會考慮接入正規諮詢體系。此時問題往往已發展到難以自主應對的階段導致求助成效大打折扣還可能延誤干預時機。

相較於正規求助途徑青少年更偏好借助非正規或匿名途徑釋放情緒，匿名網路平臺、社交媒介中的情緒分享社群及同伴群組成為主要宣洩出口。這些場域中青少年可避免身份暴露無需擔憂被貼上負面標識或遭受他人評判。這類管道難以提供專業層面的支援引導有時還可能加劇情緒困擾或傳遞誤導性資訊。

正規求助途徑的低利用度同樣反映在校園諮詢空間與社區心理援助服務中，前文表 2 已明確說明多數學校雖已設立心理諮詢場所但實際到訪人數偏少長期處於低使用水準。社區心理健康教育專案的參與熱度也不高，這一情況表明即便相關資源可便捷獲取青少年仍難以邁出求助的關鍵一步。這一現象的產生既與羞恥感受、汙名預判相關也源於青少年對諮詢場所的私密

性存在顧慮、對諮詢流程感到生疏以及對“被他人察覺”的深層恐懼。

求助對象的選取呈現鮮明的代際區別，與成年群體相比青少年更看重同伴間的支持力量而非專業人士或親屬成員。在同伴群體中分享内心情緒既能獲得即時的情感回應也能減少因角色權威帶來的心理壓力。同伴群體往往缺乏識別心理危機的專業能力，使得青少年在情緒問題初期更易落入相互效仿、情緒共鳴或不當建議的迴圈甚至可能因對方的回應方式不當而加重心理負擔。

韓國青少年的求助表現主要呈現三大特點：其一求助行動明顯滯後往往在心理困擾持續加劇時才會出現；其二非正規求助數量遠超正規求助體現出正規管道在心理健康支持體系中的功能弱化；其三選取求助對象時高度依賴同伴群體，專業諮詢服務在青少年的認知裡仍未成為“合理且必需”的健康舉措。這些特徵表明在結構性壓力的宏觀背景下青少年的求助行為受到文化準則、汙名預判與空間可見性的多重約束。把握這些行為範式有助於進一步剖析羞恥感在後續家庭、校園與同伴場景中如何被生成與強化。

2.3 心理諮詢資源配置現狀

韓國近十多年持續優化青少年心理健康服務體系，制度層面著力拓寬服務資源覆蓋範圍，為初中與高中學生搭建便捷心理支持管道。校園、社區及線上援助共同構成青少年心理健康支持體系的核心框架，校園心理諮詢場所是最核心的正規服務形式，政府與地方自治機構設立的青少年心理健康推進中心、近年快速拓展的網路心理諮詢平臺緊隨其後。

校園心理諮詢場所已在韓國全國初高中廣泛設立，成為青少年最易接觸的正規求助管道。多數校園配備全職或兼職心理輔導人員，諮詢場所通常提供情緒疏導、學業壓力調節、人際互動困擾等方面的援助服務，必要時與社區或醫療單位建立對接機制。制度設計初衷是讓諮詢場所承擔早期篩查與預防干預功能，使心理困擾在問題惡化前獲得關注。實際運行中諮詢場所常呈現“硬體設定完備但實際利用率偏低”的狀態，前文已提及多數校園諮詢場所實

際使用比例長期處於低位元，這一情況表明資源雖已存在青少年主動使用意願卻不強。

社區層面的心理援助資源由政府機構、區域青少年服務中心、公益組織及部分醫療單位聯合構建，這些機構推出心理健康科普、情緒管理培訓、危機介入及轉介幫扶等相關專案。近年國家層面持續加大投入，提升心理健康服務獲取便捷性，增進青少年群體對心理健康的認知程度。這類專案實際參與人數普遍較少，服務覆蓋規模與潛在需求存在較大差距。青少年參與比例偏低與資源宣傳力度不足、地理位置相對偏遠相關，也受文化準則與羞恥感受約束，青少年不願主動參與正規心理服務專案。

網路心理援助平臺已逐步成為青少年可借助的關鍵支持管道，涵蓋政府運營的心理支持網站、心理健康熱線、匿名交流平臺及校園或機構推出的線上諮詢系統。線上服務的匿名屬性與使用便捷性理論上更契合青少年“規避身份暴露”的求助傾向。線上平臺訪問人次有所上升卻仍難以扭轉正規諮詢使用比例偏低的整體態勢。線上平臺功能多集中於情緒疏導與危機干預欠缺長期跟進與體系化支撐，青少年在匿名環境中更傾向採取自我表達或尋求情感慰藉的方式專業層面介入仍顯不足。

整體來看韓國心理諮詢資源呈現“規模擴容但使用效能不足”的結構性特質，校園諮詢場所與社區心理服務在制度設計層面的覆蓋廣度已較為充分但實際使用比例偏低，導致這些資源難以充分發揮早期識別、危機預防與心理健康科普的核心功能。正規服務使用比例偏低並非資源供給或獲取便捷度的直接問題，而是與青少年的求助行為模式高度關聯。前文表 2 已表明青少年更傾向借助非正規管道（同伴支援、匿名網路平臺）獲取說明，正規諮詢管道在青少年心理支援網路中的定位相對次要。

這一現象為後續分析“羞恥感如何從社會結構中產生並具體阻礙求助行為”奠定關鍵背景支撐，心理諮詢資源的可及性與實際使用之間的脫節，意味著後文探討的羞恥感並非單純個體維度的心理阻礙，而是制度框架、文化語境與互動關係共同塑造的結構性產物。

3 羞恥感的生成機制：家庭情境

3.1 家庭情緒規範：克制、隱忍與“好孩子”期待

家庭是青少年初次接觸情緒準則並習得自我表達模式的核心場景，更是羞恥感孕育的關鍵根基。韓國社會文化語境下家庭內部向來注重內斂自持與自我調控，情緒平穩被視作心智成熟與自我約束的標誌，情緒起伏與心理困擾則多被歸為“意志不夠堅定”“付出不夠充分”或“為家庭增添累贅”。這類價值取向並非個別家庭的養育理念，而是在儒家傳統、集體主義文化與教育競爭敘事的共同作用下於日常互動中實現代際傳遞的結構性準則。

青少年在家庭場景中深受“好孩子”期許的強烈影響，這裡的“好孩子”不僅要求遵守規矩、勤勉向學，更暗含情緒上不引發困擾、面對壓力沉著鎮定、在家庭中主動擔責且不輕易埋怨的內涵。青少年表現出焦慮低落、身心疲憊或注意力難以集中等心理困擾時，父母往往將這些表現解讀為意志力薄弱或用功不足，忽視了情緒本身作為需要支援的信號。青少年在這種不被理解的情境中易將心理不適內化為自身失敗或軟弱的證明，羞恥感由此滋生。

許多家庭中情緒表達模式帶有明顯等級屬性，父母的權威身份讓孩子在流露不滿、焦慮或痛苦情緒時承受不小的心理壓力。青少年常擔憂表達負面情緒會被視作頂撞長輩、舉止無禮或懵懂無知，進而在親子互動中形成“情緒順從”的溝通格局。這種順從心態讓眾多青少年面對心理困擾時更傾向選擇沉默，表達行為本身就可能被解讀為違背家庭準則從而觸發羞恥體驗。

家庭中的羞恥感往往通過日常話語自然生成，父母可能以“別人家的孩子都能堅持”“你這狀態會耽誤學業”“別讓學校老師認為你狀況異常”等表述提醒孩子維持良好表現、不輕易顯露脆弱。青少年在這類話語環境中不斷習得“情緒需要隱匿”“問題應自行解決”“短板不可暴露”的價值觀念。羞恥在此並非以直接責罵的形式呈現，而是在暗示、提醒與模糊的不認可中逐步產生，讓青少年在無需明說的情況下便意識到情緒表達本身存在“潛在風險”。

“為家庭爭得榮譽”或“不讓父母牽掛”的道德期許同樣是羞恥感滋生的重要機制，韓國社會長期重視家庭聲譽與集體顏面，子女的言行被視作家庭形象的延伸。心理困擾若公開表達易被家庭解讀為“讓父母難堪”“暴露家庭問題”，青少年由此承受著結構性的責任壓力。不少孩子談及自身心理問題時都會流露出類似顧慮：擔心父母感到顏面受損、害怕讓家人失望、或認為自己的問題會成為家庭負擔。這種擔憂帶有鮮明的道德色彩，使羞恥感不僅是單純的情緒體驗，更轉化為一種道德層面的自我譴責。

情緒準則與家庭期許的共同作用讓青少年在心理困擾出現初期便難以主動表達，家庭中的克制文化持續傳遞“情緒應自主調控”的信號，使青少年面對困擾時將“忍耐”“堅持”作為默認反應。心理問題在家庭中缺乏表達的語言與空間，導致青少年無法習得健康的情緒疏導方式，也難以將情緒困擾視作可被理解、可被處理的生活經歷。羞恥感成為青少年面對心理困擾時的首要反應之一，而非主動尋求支持或溝通。

家庭內部的情緒準則塑造了青少年對求助行為的認知框架，心理困擾被解讀為個人意志力不足時求助行為就會被視作軟弱或逃避的象徵。長期沉浸在這類家庭敘事中，青少年在日常生活中更易將求助與“失敗”關聯，而非將其視為健康行為的組成部分。羞恥感由此通過家庭結構穩定生成，為後續在校園、同伴互動及制度環境中進一步被放大奠定了情感基礎。

3.2 家長對心理困擾的負面解釋框架

韓國家庭日常相處過程中父母對心理困擾的認知解讀模式常通過特定視角呈現，這類認知解讀模式無形中強化羞恥感讓青少年面對情緒問題時更難主動表達與尋求幫助。這些解讀視角往往將心理困擾歸為個體付出程度不夠、意志強度不足或是與家庭顏面及教養能力相關的象徵性問題，而非需要專業理解與支援的健康議題。

家長常以“意志強度不足”的視角解讀子女的情緒煩惱，青少年表現出焦慮、失眠或注意力下滑等典型心理困擾跡象時許多家長傾向用

“倦怠懶散”“精力分散”“投入不足”等表述定義這種狀態。這類解讀將心理困擾轉化為人格層面的欠缺使孩子更易產生羞恥體驗，因為困擾不再被視作環境壓力引發的反應而被歸結為自身“表現未達預期”。家長的回應方式常包含指責批評、否定感受或淡化問題，如“你自身思慮過多”“不必將瑣事放大”“他人皆能堅持你為何不可”。這類表述既否認情緒的合理性也讓孩子學會避免提及心理困擾，以防再次被認定為“付出不夠用心”。

另一種常見的認知解讀視角是“道德化”認知方式，部分家長將情緒困擾與孩子的品性修養或家庭責任意識關聯，認為情緒低落代表“不夠懂事”“不為家庭考量”甚至可能被視作損害家庭聲譽或給父母增添煩憂。這一視角下心理困擾不僅是個人層面的問題更被提升至家庭道德層面的議題，青少年由此背負雙重壓力：既要克制自身情緒波動又要避免讓家長感到顏面受損或過度擔憂。這種道德化解讀方式強化心理困擾與羞恥感的關聯，使情緒表達被視作缺乏責任感或對家庭不敬的行為。

部分家庭中心理困擾還被解讀為“家庭教養成效不佳”的象徵，父母擔憂孩子出現心理問題會被外界認定為“父母教導不當”或“家庭存在隱患”，進而形成反向否認的應對方式——通過拒絕承認孩子的心理困擾來維護家庭體面。這種否認常表現為刻意回避心理問題相關話題、將孩子的異常行為歸因於臨時情緒波動甚至阻止孩子向學校或專業機構尋求協助。青少年敏銳感知到父母對“心理問題”所持的負面態度，因此更傾向避免主動暴露自身脆弱或尋求支持。

家長的認知解讀模式往往帶有明顯的成效導向特徵，尤其在學業競爭激烈的文化背景下許多家庭將學業成就作為核心目標，認為心理困擾是學習過程中的干擾因素而非獨立議題。因此孩子表達學習壓力時家長更傾向提供行為管控或學習技巧指導而非探討情緒本身，心理困擾在這類敘述中被賦予功能化定義成為“影響學業進展的阻礙”，而非需要被單獨理解的生活體驗。這類態度使青少年難以將情緒煩惱視作應當被關注的健康問題，也讓求助行為在家庭語境中變得不受重視甚至被否定。

這些負面認知解讀模式共同構成“家庭場域的情緒認知體系”，這一體系中心心理困擾被簡化為道德品質、付出程度或教養成效的問題，羞恥感由此成為青少年面對困擾時的主要情緒反應。孩子從父母的回饋中習得：心理問題意味著個人層面的失利、家庭層面的缺憾或品行層面的不足。為避免被貼上這些負面標籤他們在表達困擾時會更加謹慎甚至選擇完全沉默，家長的認知解讀模式因此無形中形成一種情緒約束機制，使青少年將求助視作對規範的偏離進一步讓羞恥感在家庭情境中穩定生成。

這一過程不僅塑造個體的情緒體驗也為後續學校與同伴互動中的羞恥感放大奠定基礎，青少年將家庭的解讀方式遷移至學校場景將心理問題理解為“不合常規”“表現欠佳”的象徵，並以此預判教師與同伴的反應。家庭是羞恥感的首要來源其結構性作用貫穿青少年的求助路徑，為後續章節將要探討的學校與同伴層面的羞恥機制築牢重要基礎。

3.3 羞恥感的家庭再生產路徑

羞恥感在家庭中的孕育並非單次發生的現象，而是經日常互動反復強化、穩固並最終內化為自身認知的過程。這一再生產脈絡不僅依託父母對心理困擾的解讀方式，更通過家庭的溝通模式、權力架構與情感表達慣性深度影響青少年的自我認知模式。這一過程中羞恥成為維繫家庭秩序、約束行為模式與構建個體身份的重要情感載體，讓青少年在成長歷程中逐步形成對“何為合規狀態”“何為需隱匿之事”的穩定認知。

再生產脈絡首先體現在家庭的溝通模式上，家庭對情緒話題的處理方式往往決定青少年能否在心理困擾初期獲得理解與支持。許多韓國家庭慣於採用指令性或結果優先的溝通模式，側重任務完成度、行為準則遵守與學業成效表現，對情緒感受的探討較為匱乏。孩子表達焦慮或無力感時父母可能以“你不應有此狀態”“此刻並非情緒化的時機”回應，青少年在反復遭遇否定與冷處理的互動場景中逐漸習得負面情緒需被壓制的認知，明白“主動傾訴”存在風險而“隱忍克制”更契合家庭期待。羞恥感在此作為隱性的感情約束機制，使孩子將隱藏情緒視作正確行為選擇。

再生產機制還通過父母自身的情緒調控方式實現傳遞，父母若慣于克制自身情緒、回避心理困擾話題或對外呈現“無論何種情況都需堅持”的態度，孩子便會將這種模式奉為預設準則。許多家庭中父母即便面臨自身壓力、焦慮或倦怠也極少在子女面前展露真實情緒，更不會主動尋求專業協助。這種“成年人無需向外尋求協助”的示範效應讓青少年堅信情緒困擾不應公開表達，而需通過自我克制、自律堅守與主動努力加以解決。羞恥感的再生產因此不僅發生在對孩子的直接引導中，更通過父母的行為示範得到間接強化。

家庭中的權力架構進一步加劇羞恥的迴圈累積，父母在家庭中掌握解讀權與規範制定權，他們對情緒的評判會被孩子視作權威結論。父母將心理困擾定義為“過度敏感”“倦怠懈怠”“心智未熟”時這類定義不僅是對行為的指責，更會塑造孩子的自我認知模式。青少年在反復接納此類評判後會將這些評價內化為對自我的穩定認知，進而形成持續性的自我羞恥體驗。這種情境下心理困擾不僅讓孩子感到身心不適，更讓他們擔憂暴露內心狀態會招致負面評判，進一步強化隱藏困擾的行為傾向。

再生產機制還體現在家庭的比較文化中，韓國家庭裡父母常以其他學生或親屬子女作為參照標準，將“別人家的孩子”當作隱性參照尺規。這種比較模式將行為與情緒表現納入競爭性關係中，使青少年在心理困擾出現時更易產生自愧不如的羞恥感。心理問題被置於“競爭語境”之中時困擾便不再是單純的健康議題，而成為失敗的直接佐證。青少年在這種環境中會傾向於隱藏情緒，因為暴露困擾意味著在家庭內部的比較中處於下風。

羞恥感的家庭再生產還通過親子關係中的忠誠聯結得以體現，許多青少年認為表達心理問題會讓父母牽掛、干擾家庭氛圍或破壞家庭秩序因此選擇保持沉默。這種沉默不僅是情緒表達的抑制，更是維繫家庭關係與角色期待的方式。這種情境下羞恥感成為孩子主動維繫家庭和睦的方式，即便困擾持續加重也不願尋求專業協助。

家庭再生產的最終結果是青少年逐步形成極強的羞恥感知敏感性，他們在面對心理困擾、學

業挫折或社交阻礙時的第一反應往往是“這是自身的問題”“不可讓他人知曉”。這一反應並非源於個體固有特質，而是家庭長期形成的情緒文化的結果。青少年在家庭中習得的情緒應對方式、價值判斷標準與行為規範準則，將在學校與同伴互動中進一步發揮作用使羞恥成為求助路徑中的穩定阻礙因素。

家庭環境讓羞恥感持續迴圈累積、逐步沉澱並最終內化為自身特質，使青少年在心理困擾面前難以啟動求助行為。本節探討的家庭再生產機制構成羞恥孕育的起始環節，為後續學校與同伴情境中的羞恥放大效應奠定情感基礎。這些機制共同塑造了青少年對心理困擾的解讀方式，也構築了求助行為受抑的深層心理結構。

4 羞恥感的生成機制：學校與同伴

互動情境

4.1 學校制度建構下的“正常學生”規範

學校作為青少年日常活動最集中的制度場域，借助課程設置、行為準則與評價機制持續塑造“合格學生”的參照標準。這些標準既作用于學業成效更深度影響青少年對情緒表達、行為模式與心理狀態的認知邏輯，羞恥感在學校制度框架下的孕育正是通過這些隱性與顯性的準則得以運作，使心理困擾在學生群體中被界定為偏離常規與不合規範的狀態。

學校制度先以學業成績、紀律遵守與活動參與度為核心搭建學生應有的行為形象，一名“合規”的學生被期待成績平穩、恪守校規、主動參與各類活動、具備良好社交能力並展現高效的自我管控。情緒起伏、注意力下滑、身心倦怠與行為退縮等心理困擾的典型特徵易被教師認定為“學習態度不端”或“自律能力欠缺”的信號，學生在這種評價體系中自我認知與成績表現、行為規範深度綁定，心理困擾由此被框定為“不符合標準”的偏差行為。

“合格學生”準則的塑造既通過制度文本得以體現也融入日常課堂互動過程，教師在有限教學時長中常優先把控紀律與教學進度，情緒調控被看作學生需自主習得的能力。某名學生因焦慮情緒、學業壓力或狀態波動在課堂上出現

注意力分散、沉默寡言、反應滯後或難以跟上教學節奏時，教師多以提醒告誡、批評教育或行為糾正回應而非理解其背後潛藏的心理困擾。這種制度化反應模式讓學生習得心理不適並非需要表達或關注的議題，而是需刻意避免暴露的“失敗標識”。

學校的評價體系增強了學生對“行為偏差”的感知敏感度，等級評分、月度考試排名、品行評定以及教師的課堂觀察記錄共同構成學生認知自身在集體中定位的基礎。當情緒困擾影響學習狀態時學生在評價體系中的“位次下滑”會被視作公開暴露的脆弱之處，羞恥感由此產生因為心理困擾不再僅是內在狀態而成為外部世界可量化、可比較的“自身短板”。學生為避免這種“短板”被他人察覺更傾向於隱藏情緒、減少表達進一步加劇求助阻礙。

學校制度借助隱性課程進一步鞏固了“堅韌”

“克制”的校園文化，不少韓國學校在集體活動開展、校規講解或校園文化建設中著重凸顯毅力、耐性、勤勉與競爭意識，情緒脆弱被置於與“心智未熟”和“尚未做好應對現實準備”相關聯的文化定位。這種文化語境中心理困擾易被解讀為意志薄弱或能力不足而非需要關注的健康議題，這種解讀方式不僅源於課堂教學更通過教師對學生的期待與日常敘述持續強化，使學生逐漸將心理困擾等同於“未達規範要求”。

學校同時是一個高度暴露的場域，學生在校園內時刻處於他人注視中走廊、教室、操場或是辦公室等場景裡均暴露在集體視野之內。這種可見性讓求助行為在制度語境中具有暴露風險，當校園諮詢場所常被設置在主樓或易被察覺的區域時進入諮詢場所本身就可能被同伴或教師認定為“存在問題”。這種物理空間上的暴露進一步加深羞恥感，使學生在考慮尋求正規幫助時需權衡的不僅是個人情緒狀態更是集體目光下的身份風險。

學校制度還借助對偏差行為的分類機制進一步加重心理困擾的標籤賦予效應，不少學校在應對行為異常或學業成績大幅下滑的學生時會啟動專項記錄、輔導流程或家長溝通會。從制度運作層面來看這些流程旨在為學生提供支援，但在學生認知中它們往往意味著被貼上“問題

學生”的類別標識。心理困擾因此與制度性標籤深度綁定，使學生在求助前就預判自己會面臨身份受損或地位下降的風險羞恥感在這種結構下得到進一步強化。

整體而言學校憑藉顯性準則、隱性文化與制度化評價共同塑造了“合格學生”的標準形象也隱含構建了“異常狀態”的反面參照，心理困擾在這種二元結構中歸入偏差範疇使青少年在心理不適出現時更易以羞恥作為自我反應機制。求助行為因此需要面對的不僅是情緒難以表達的問題更是制度所定義的“合規—偏差”結構帶來的風險，把握學校制度建構羞恥感的運作邏輯是理解青少年求助阻斷路徑的關鍵環節。

4.2 諮詢室空間的暴露性與可見性

學校心理諮詢場所在制度設計中被定位為核心支援空間，其物理選址、可見範圍與通行路線卻常成為青少年羞恥感的主要誘因。校園作為高度開放且持續處於他人注視的環境，學生的各類行動均可能落入他人視野，進入諮詢場所的行為難以在日常空間中保持隱秘性。

不少學校將諮詢場所設在主樓、行政樓或教師辦公區域周邊，學生前往該場所的途中需經過人員密集區域。青少年在這段通行路線中會預判自己被同伴、教師或校園工作人員看到，進而將求助行為與“暴露心理困擾”關聯起來。諮詢場所的選址使其成為被動可見的空間，青少年因擔憂被他人留意而產生遲疑。對他們而言進入諮詢場所並非單純的物理移動，而是在公共空間中被解讀、被關注的行為，這種可見屬性本身即具備觸發羞恥的作用。

同伴群體文化進一步放大了諮詢場所的可見效應，青少年對同伴評判極為敏感，擔憂進入諮詢場所會被解讀為“存在異常”或狀態不穩。諮詢場所作為具有特定象徵意義的校園空間，使進入者即刻陷入潛在的社交猜測之中。學生群體間會快速形成關於“誰去過諮詢場所”

“他是否遭遇了特殊狀況”的討論，讓求助行為轉化為一種社會事件。這種高度可見性讓諮詢不再是私人行為，而成為具有風險的公開舉動。

校園行政辦理流程同樣增加了求助行為的可見

概率，部分學校中學生前往諮詢場所需提前報備、向教師說明事由或經教師轉介，這些制度程式難以實現完全匿名。登記制度、學生卡刷卡准入或來訪記錄可能讓學生認為自身求助行為會被教師或家長知曉，進而加重進入諮詢場所的心理阻力。制度層面的可追蹤性讓青少年感到求助可能引發更多關注，這種預判使他們更傾向於回避正式求助管道。

諮詢場所的外部標識同樣增強了其可見特徵，門牌標識、宣傳張貼、透明窗面或具有顯著辨識度的裝飾元素，讓諮詢場所在校園中呈現鮮明視覺特點。青少年可能因這些標識而擔憂

“被他人認出”，視覺上具有清晰邊界的諮詢場所空間使人一旦進入便被賦予特定身份，這種身份與心理困擾、情緒波動或“問題學生”等文化意義相關聯。空間標識讓諮詢場所成為具有標記性的區域，使青少年更謹慎地權衡是否踏入其中。

可見性還體現在對潛在後果的預判裡，青少年普遍擔憂求助後會招致教師過多關注、被同伴追問或在家長群體中引發多餘揣測。即便這些後果未必實際發生，其存在的可能性便已構成心理成本。青少年面對求助時會試圖規避一切潛在的社交連鎖反應，使諮詢場所在認知層面成為進入門檻較高的空間。

諮詢場所的空間暴露特徵不僅影響學生的進入頻次，更左右青少年對心理援助的整體認知。當求助行為被置於公共可見的環境中，諮詢場所在校園中的實際功能會被其象徵意義取代，使學生將其視為“只有遭遇嚴重問題者才會前往”的場域。空間可見性因此成為校園情境中羞恥感生成的重要機制，讓青少年在考慮正式求助前便產生明顯的退縮反應。

4.3 同伴文化中的羞辱與嘲諷機制

同伴群體是青少年日常社交中最核心的關係架構，也是羞恥感快速放大並擴散的核心場景。相較於家庭與學校，同伴互動更具即時性、暴露性與情緒敏感度，評價機制常以語言表述、玩笑調侃、社交排擠與流行文化符號等形式呈現，使心理困擾在同伴文化中被賦予全新意義。羞辱與嘲諷由此成為青少年求助前必須預判的風險，讓公開流露情緒或使用正規諮詢資源成

為成本極高的行為。

青少年群體普遍存在對“心理承受力弱”的負面固有認知，焦慮情緒、抑鬱狀態、情緒失控或社交中表現出的退縮傾向，都可能被同伴貼上

“過度感性”“抗壓性差”或“心理狀態異常”的標籤。這類表述在校園日常交流中被反復提及，其作用不僅是描述情緒狀態，更在同伴間劃定強弱界限、區分合規與異常的象徵邊界。學生在日常對話中快速捕捉這些語言標籤的社會內涵，使心理困擾容易轉化為可被嘲諷的對象。青少年因此對顯露脆弱保持高度警覺，避免成為語言攻擊的目標。

嘲諷既可以通過直接評論呈現，也能借助模仿、戲謔或誇張演繹的形式呈現。某名學生若公開表達焦慮或低落情緒，其行為可能在其他同伴的模仿中被戲劇化處理，以“玩笑”名義再度擴散。這類玩笑表面看似輕鬆，對當事者卻具有羞辱性質，因其將個人情緒體驗暴露在群體視野下，並固化為專屬身份特徵。青少年在這種社交氛圍中逐漸明白，公開情緒往往意味著失去自我敘述的主導權，淪為群體議論的物件。

同伴間的排斥格局進一步強化羞辱運作機制，學生因心理困擾出現學業滯後、注意力渙散或不願參與社交活動等表現時，可能被同伴視作

“行為怪異”“難以相處”“態度消極”。中學階段的社交圈子普遍存在清晰的核心與邊緣格局，情緒承受力弱被視為難以穩固群體地位的風險要素。學生擔憂表達困擾可能導致地位下滑、被群體忽視或排除在集體活動之外，便會在情緒出現時主動壓抑自我表達，避免落入群體的邊緣位置。

許多學生對校園心理諮詢行為的負面認知也經由同伴文化傳遞，尤其在同伴之間，進入諮詢場所極易被解讀為“存在心理隱患”或“行為表現異常”。學生們會在社交圈中彼此告誡

“切勿輕易前往”“被他人看見便會惹麻煩”，這種集體敘事使諮詢場所成為帶有汙名色彩的空間。青少年往往無需親自前往諮詢場所，僅看到他人出入該區域，便會在心中構建對其心理狀態的猜測。同伴文化由此成為羞恥感的快速傳播載體，使個別學生的求助行為可能在短時間內成為群體中的議論素材。

群體霸凌與網路嘲諷也是羞辱運作機制的組成環節，部分學校中學生會在社交平臺、聊天群組或匿名論壇上討論他人的情緒表現、諮詢經歷或行為變化。校園流行文化中某些帶有羞辱意味的稱謂，會借助網路用語快速蔓延，加劇青少年對“被貼負面標籤”的擔憂。線上匿名環境為攻擊行為提供了更低成本的實施途徑，使心理困擾更易轉化為嘲諷素材。青少年因此不僅畏懼在現實空間中被目睹進入諮詢場所，也擔憂在網路空間中被捕捉、記錄並再度傳播。

同伴文化的羞辱機制還通過群體準則得到強化，許多班級文化中“堅韌不拔”“不輕易情緒化”“積極樂觀”被視為適應良好的象徵，任何偏離這類準則的行為都可能被解讀為“過於敏感”或“心智尚未成熟”。學生內部共用

“情緒不應成為他人負擔”的價值取向時，表達心理困擾的個體便會被視作破壞群體氛圍或拖累集體節奏。同伴由此對心理困擾形成集體性負面態度，使個體在表達前就感受到來自群體準則的羞恥壓力。

羞辱與嘲諷機制的持續作用，讓青少年在同伴網路中學會隱藏、偽裝或調控情緒，避免暴露自身脆弱。心理困擾由此被迫轉入隱性狀態，無法在早期被正規支持體系察覺。求助行為在同伴文化中被編碼為高風險行為，使青少年寧願承受心理壓力，也不願在他人面前顯露需要幫助的信號。這種機制不斷重複運作，使羞恥感在同伴互動中實現不斷的滋生與蔓延。

4.4 社交媒體中的審視與自我審查

社交媒體在韓國青少年的日常生活中處於核心位置，絕大多數學生借助智慧手機維繫社交聯結並參與線上交流。這一高度互聯的數位場景中青少年的個人形象塑造、行為展示與情緒表露始終處於隨時可能被關注的狀態，社交媒體的公開屬性、可記錄特性與評價機制使任何形式的表達都可能引發同伴的觀看、對照或討論。情緒波動、心理困擾或負面體驗一旦在平臺呈現便有可能成為被放大、被解讀或被誤讀的物件，青少年在使用社交媒體時天然處於“被他人看見”的結構性情境中，這讓他們在表露心理狀態前必須開展充分的自我檢查與風險判斷。

青少年普遍反映社交媒體帶來明顯的對照壓力，無論是外貌形象、生活經歷、交友數量、學業表現或是情緒展現都持續在社交平臺上與他人形成對照。線上空間中即時滾動呈現的同齡人動態使青少年難以回避與他人的比較，進而對“應當呈現怎樣的自我”形成一套清晰的內在標準。心理困擾在這種比較邏輯中顯得格外格格不入，因其與“積極向上”“符合常規”

“勤勉努力”的群體呈現形象相抵觸，青少年由此傾向將負面情緒視作一種“展示失利”，進一步收縮公開表達的空間。

網路場景中的嘲諷言行與負面評價加劇了青少年對表露心理困擾的戒備，青少年在社交媒體與各類聊天平臺中能輕易看到同伴遭遇嘲諷或被貼負面標籤的實例，這些事件成為他們認知潛在風險的直接參照，讓他們明白表達情緒可能招致譏諷、模仿、誤解或再度擴散。匿名論壇、群聊截屏與社交媒體轉發的快速傳播下一個脆弱瞬間可能被放大為群體熱議話題，對青少年而言這類風險不僅存在于現實互動場景也潛藏於數位記錄之中，因此任何與情緒相關的表達都必須經過更為嚴苛的自我篩選。

實名社交平臺的身份關聯機制進一步強化了這種自我審查，在實名制環境中發佈內容意味著情緒表達與個人身份形成直接關聯。青少年會預先考量這些情緒是否會影響自身在同伴中的聲譽是否會引發教師關注是否會導致家長詢問，他們在心中推演可能產生的結果預想他人如何理解、擴散或重新解讀這些情緒。這種預判使公開表露心理困擾成為一種高代價行為，讓他們在平臺上更為謹慎甚至完全避免出現任何可能與脆弱相關的內容。

相較之下青少年在匿名平臺中的情緒表露明顯增多，匿名論壇、匿名聊天軟體或具備身份隱藏功能的平臺被視作表露負面情緒的“安全空間”。這些場域中青少年無需擔憂現實身份被關聯起來也不必承擔社交層面的後果，對匿名表達的偏好表明真正阻礙青少年表露心理困擾的並非沒有傾訴需求，而是實名與可見社交空間中高度成熟的審視機制。匿名屬性成為對抗羞恥感與評價焦慮的臨時庇護所，反映出在現實社交網路中情緒表達被嚴格審查、篩選與壓縮。

這一數位環境中青少年逐漸形成一套穩固的自我審查模式，他們會在發帖前刪減敏感資訊、回避暴露脆弱瞬間、採用模糊表述或直接保持沉默。即便情緒困擾較為強烈他們也會採取維持“符合常規”與“積極向上”形象的策略，自我審查並非個別化行為而是被社交媒體結構性放大後的普遍行為，使羞恥感在網際空間中呈現出新的形態：不僅與現實世界的他人目光相關聯，更與線上世界的可見性結構、演算法推送與無孔不入的記錄特性密切相關。

5 從羞恥感到求助阻斷：多層次結構性機制

5.1 羞恥預期與“被看見的恐懼”

羞恥預期是青少年面對心理求助時率先產生的心理回應，它並非來自真實發生的羞辱經歷而是源于對未來可能出現的羞辱場景的構想。青少年在家庭、學校與同伴文化中持續習得並內化“哪些內容不應被他人察覺”的準則，使求助行為尚未發生就已被潛在的羞恥陰影籠罩。心理諮詢因此不只是暴露情緒的舉動更是可能引發“身份受損”的社會事件，青少年在求助前普遍預設自己會因暴露心理狀態而遭受審視、議論或誤解，這種預判讓他們在邁出第一步前就實施嚴格的自我約束。

“被他人察覺”是羞恥預期的核心所在，學生普遍擔憂自身心理困擾一旦被觀察到便會超出個人內在感受範疇落入他人的評判框架。在校園中走進諮詢場所、課堂上表現出情緒波動、在同伴面前顯露焦慮或在社交媒體上呈現脆弱狀態，都可能成為“讓他人發現自己存在不足”的風險。青少年清楚在競爭激烈、對個人形象高度敏感的校園環境中，被察覺的脆弱很容易被視作心智未熟、缺乏可信度、自我約束不足或心理狀態失衡。羞恥預期的形成使他們即便尚未遭遇他人的負面評判，也會在心理層面提前建立防禦回避任何可能被觀察到的求助行為。

這類恐懼既針對同伴群體也波及教師與家長，青少年常認為求助行為會讓教師重新考量他們的學業態度或在班級中的表現，使自己被歸類

為“需要特殊關注”的學生；家長可能將求助解讀為孩子“狀態異常”或“自我管控不佳”的信號進而招致額外的介入或心理負擔。從這一角度而言“被他人察覺”意味著進入協力廠商的監督體系，使求助行為成為可能引發家庭、學校進一步干預的觸發點。

羞恥預期與“暴露隱患”的結構性聯繫也讓青少年將諮詢行為視作喪失主導權的開端，進入諮詢場所、與輔導教師會面或在心理評估表單上勾選情緒不穩定選項，都可能被看作難以挽回的舉動。一旦啟動求助相關資訊就可能進入學校記錄、教師認知、家長知情或同伴猜測的範圍，青少年擔憂喪失對自身經歷的敘述主導權害怕情緒會從“自己的事”轉變為“眾人皆知的事”。這種對失控的擔憂讓他們在求助前進行極為謹慎的判斷，寧願承受心理壓力也不願冒險陷入不可逆的暴露過程。

羞恥預期還借助對未來結果的誇大化構想得以強化，許多青少年考慮求助時會主動設想最負面的場景：同學間的議論、教師的誤解、家長的責備、社交圈的擴散、社交媒體的截圖傳播等。即便這些場景未必會成為現實其構想本身就足以構成持續性心理壓力，使求助行為被判定為風險過高。青少年在這種提前構建的災難化預判中逐漸形成固定模式：心理困擾應私下處理最好不讓任何人知曉。這種模式使羞恥成為自我監控的機制讓他們自覺保持緘默。

羞恥預期也與青少年的身份維護密切相關，校園中的競爭既體現在學業層面也凸顯於社交形象與同伴聯結中。許多學生努力維持自身“可靠可信”“狀態穩定”“能力出眾”“不給他人添麻煩”的形象，心理困擾被視作損害這類形象的標識因此在表達前就被主動壓抑。青少年認為“被他人察覺”的脆弱會削弱自己在群體中的地位，使自己在同伴眼中不再是“預期中的那種學生”。這種身份焦慮讓他們在求助時面臨極大的心理阻力。

羞恥預期形成的最終結果是青少年將求助視為伴隨社會影響的高風險舉動而非獲取援助的日常行為，求助不再簡單涉及面對自身情緒而是變成需要直面他人目光的艱難行動。青少年在這種情境下形成的“被察覺恐懼”成為求助路徑上的核心阻礙因素，使他們在心理困擾初期

就推遲行動或放棄尋求支持拖延問題的識別與介入進程。

5.2 心理汙名化導致的標籤規避行為

心理汙名在韓國青少年群體中具有顯著的文化影響力，使心理困擾被置於“行為異常”“狀態不穩”或“抗壓性不足”的象徵層面負面定位。學生未曾經歷正式診斷或專業心理評估，對“心理問題”這一標籤的負面聯想已深度融入日常認知，心理汙名的存在使求助行為本身成為可能觸發標籤化的舉動，讓青少年在採取行動前便主動制定規避策略。

標籤規避行為是心理學與社會學領域常見的防禦性反應模式，即個體為避開帶有負面意味的歸類主動回避與該類別相關的制度體系、服務資源或特定群體。在韓國校園情境中心理諮詢服務正屬於這一敏感類別，學生普遍認為進入諮詢場所、與輔導教師溝通或向任課教師表露壓力可能引發他人對其心理狀態的揣測，使其被歸入“存在心理隱患”的群體。青少年因此在求助前開展嚴格的風險評估，回避任何可能與心理標籤產生關聯的行為。

標籤規避不僅體現在拒絕進入諮詢場所，還表現為不願填寫心理測評問卷、不願參與情緒管理相關活動、不願承認自身壓力或不願在班級討論中表露困擾。青少年擔憂這些資訊會成為未來被貼標籤的依據，使自己被教師記錄在案、被同伴認定為特殊群體或被家長以“心理狀態不穩”界定，他們深知標籤一旦形成便難以消除，會在教師的教學期待、家長的認知框架、同伴的社交評價中長期存在。

心理汙名的延伸效應進一步強化了規避行為，校園語境中“心理問題”常與“學業滯後”“行為反常”“家庭氛圍不佳”“社交能力欠缺”等社會敘事相關聯。青少年在成長過程中反復接觸這類敘事，從媒體傳播、家長閒談或教師評價中習得這些關聯邏輯，因此他們在求助前不僅擔心被貼上單一心理標籤，更顧慮這一標籤引發連鎖解讀使自己在多個維度被重新定義。

這種情境下青少年形成的規避行為具有明確的保護邏輯：只要主動遠離心理諮詢體系就能避免觸發標籤機制，維持“合規學生”的社會身

份^[8]。學生因此寧願保持緘默也不願踏入可能引發汙名的制度性空間，導致心理困擾被進一步拖延或隱藏。

5.3 性別化羞恥結構

性別準則在韓國青少年心理求助選擇中形成關鍵的差異化作用機制，使羞恥感在不同性別群體中呈現形態與壓力來源均不相同的特徵。性別社會化從兒童時期便開始塑造男女性別在情緒表達、抗壓表現與求助行為上的文化期待，使心理困擾在性別文化中被賦予不同的社會含義。

男性青少年往往背負更嚴苛的“堅韌準則”，他們從小被教導要沉穩自持、理性處事、隱忍克制不可輕易流露情緒，更不可在同伴面前展露脆弱一面。心理困擾在這種準則下被與“性格軟弱”“缺乏男子氣概”“心智未熟”深度綁定，使男性青少年在表達負面情緒前需面對更強烈的羞恥預判，求助行為因此被視作破壞男性身份的舉動，而隱藏困擾成為維護男性氣質的核心策略。

女性青少年同樣受到性別文化的深刻影響但壓力呈現形式有所不同，女孩在諸多情境下被期待狀態穩定、自律自覺、體貼他人且具備良好情緒調控能力。雖然女性在文化層面被允許適度表達情緒，但心理困擾若被界定為“過於敏感”“情緒波動大”“影響學業進度”仍會使其被評價為“帶來麻煩”或“造成負擔”，女性青少年因此擔憂求助會被解讀為情緒控制能力不足，而非獲得應有支持的合理需求。

性別化羞恥結構也體現在同伴互動中，男性學生若表露焦慮或壓力常成為同伴玩笑調侃或公開嘲諷的對象，被貼上“不夠堅韌”的標籤；女性學生則可能遭遇“過於脆弱”“情緒難以相處”之類的評價。無論何種情況羞恥感都與性別角色緊密捆綁，使青少年在求助前便已將這些性別化規範內化為自我約束。

性別角色還影響青少年對求助長期後果的預判，男性擔心求助會削弱其在同伴群體中的地位喪失社交主導權；女性則顧慮求助會讓自己在學業表現與校園規範中被視作“狀態不穩定的學生”。這種差異在實際選擇中表現為：男性更可能完全回避所有求助管道，女性則更傾

向將求助限制在非正規管道或私人關係網絡中^[9]。

性別化羞恥結構最終使心理困擾在不同性別群體中呈現各異的隱藏模式，形成各自獨特的求助阻斷路徑，導致求助行為無法順暢發生。

5.4 制度話語的“責任個體化”

韓國教育體系著重凸顯競爭意識、勤勉態度與自我管控能力，使學生在制度敘事中被界定為對自身情緒狀態與學業表現承擔核心責任的主體。制度話語中常出現“學習態度決定成效”

“勤勉付出即可克服困境”“做好自我管理是首要原則”之類的表達，使心理困擾被進一步歸咎為個人能力不足或自我約束失效，而非制度環境與外部壓力共同作用的結果。

責任個體化理念對青少年形成深遠影響，當他們在高壓環境中出現情緒困擾時第一反應往往不是尋求外界支持而是自我譴責，認為自己付出不夠或抗壓性不足。制度中強調的自律要求使他們認為求助意味著承認自己無法“做好自我管理”進而產生強烈羞恥感，青少年因此在求助前會進行自我道德化評判，將情緒問題視作個人缺陷而非正常的健康需求。

學校對心理諮詢的定位也強化了責任個體化傾向，心理服務在許多學校被描述為“協助學生改善學習態度”“矯正不良行為習慣”，使心理困擾被納入紀律規範與學業提升的框架之中。這種敘事下進入諮詢場所似乎意味著承認自己偏離合規標準、需要“修正”或“調整”，青少年因此選擇回避與心理服務產生接觸，以免被制度界定為需要額外管理的物件。

責任個體化還體現在學校對學生行為的記錄與管理模式上，當學生出現學業下滑、注意力渙散或行為偏差時學校往往以“自我管理欠缺”作為核心解釋邏輯，在家校溝通中強化學生對自身狀態的責任承擔。這種制度話語使青少年更加畏懼表露壓力，因為他們預判教師或家長會以“需自我改進”作為回應，而非理解其真實心理需求。

制度話語的強大影響力使羞恥感不再僅由同伴文化或家庭情緒準則催生，而是被深度嵌入正式教育體系，使求助行為與“自我管理失敗”緊密掛鉤，進一步加重青少年的心理負擔。

5.5 羞恥感的結構性閉環

羞恥感最終經由家庭、學校、同伴聯結與制度敘事的相互作用，形成自我強化的結構性閉環，使青少年遭遇心理困擾時近乎自動陷入沉默與回避的狀態。家庭強調隱忍自持與克制內斂使情緒表達成為“心智未熟”的象徵；學校通過規範體系與評價機制構建“合規學生”的標準形象使心理困擾意味著偏離常規；同伴文化通過嘲諷調侃與標籤賦予建立對脆弱的否定態度；制度敘事通過責任個體化將心理困擾定位為個人能力不足。

這些影響來源看似相互獨立實則在青少年日常生活中無縫銜接，使羞恥感在不同場域間自由流動形成持續的回饋迴圈。青少年在家庭中學到的自我譴責在學校場景中被進一步強化，在同伴文化中被放大擴散，在制度話語中獲得正當性支撐。每個場域都在傳遞“心理困擾不應被他人察覺”的信號，也在警示“求助會引發負面後果”，這種多層次回饋使羞恥感成為深度內化的情感結構，讓青少年在求助前便已啟動回避策略。

羞恥的閉環結構不僅阻斷了求助路徑，還使心理困擾在隱蔽空間中不斷積累導致問題更難在早期被識別與干預。青少年在這種結構中被動習得不健康的情緒管理方式，使正式心理資源的可及性失去實際意義。羞恥感因此並非求助道路上的單一障礙，而是由文化語境、制度框架與人際互動共同構成的系統性情感機制，從根本上限制了青少年的求助行為。

6 減少羞恥阻礙的制度與文化路徑

減輕羞恥感對青少年心理求助行為的阻滯需從制度架構、校園文化、家庭教養與社會語境等多個維度協同發力，讓心理諮詢不再具備暴露特徵、汙名屬性與身份隱患。優化求助環境的核心邏輯在於降低青少年求助前的心理代價，使求助不再等同於“被認定為異常”而成為被正常化、日常化的行為選項。

心理諮詢的“去可視性”是緩解羞恥感的關鍵舉措，不少學校的諮詢場所空間位置過於突出導致進入這一場所本身就帶有身份暴露的特質。通過空間改造、預約機制或多路徑進入模

式讓學生在不引人注目的前提下獲取服務，可大幅減輕因暴露引發的羞恥預判。線上諮詢管道、匿名諮詢熱線或一體化健康服務平臺能提供更具私密性的求助路徑，使青少年無需直面他人目光即可表露情緒困擾。這些方式讓求助行為不再局限於某個“特殊區域”，使心理服務成為普適性的健康支援資源而非象徵偏差的專屬場所。

學校心理教育的日常化推進可進一步削弱羞恥感對求助行為的影響，將情緒教育融入校園日常教學場景讓學生從小習得情緒識別、表達與調控的方法，就能弱化心理困擾與行為偏差之間的文化關聯。學校將心理課程列為與體育、藝術等同等重要的必修課程模組，使學生習慣于在課堂中探討情緒與壓力議題，可逐步扭轉“心理困擾不應公開提及”的隱性準則。教師在日常教學中傳遞“心理狀態影響學業表現是普遍現象”的理念並鼓勵學生在需要時主動尋求支援，能提升學生對求助行為的正向認知導向。

家庭教育也需納入反汙名化引導，許多家長對心理困擾秉持否定態度將其與倦怠懈怠、意志薄弱或叛逆行為關聯，導致青少年產生羞恥感並回避求助。家長培訓專案、心理健康知識宣講或家長資源中心能夠幫助家長理解情緒困擾普遍存在的特質，減少對孩子心理狀態的道德化評判學會給予支持而非批判指責。在家長群體中搭建互助交流社群讓他們能夠分享育兒經驗與實際案例，也有助於轉變“心理問題必須隱匿”的固有觀念。家庭能營造開放的情緒溝通氛圍，青少年便無需通過隱藏真實狀態來迎合家庭期待進而減少羞恥感的持續滋生。

讓青少年參與心理服務的協同設計同樣能降低羞恥帶來的心理負擔，學校邀請學生參與諮詢場所的空間佈局規劃、服務流程設定或心理活動策劃，他們會更易將心理服務視為專屬自身的空間而非外部權威的監管機制。青少年參與式設計讓服務更貼合他們的真實需求，也促使他們重新定義諮詢空間的象徵意義。例如學生將諮詢場所認知為“助力全體學生規劃生活、調控壓力的平臺”而非排他性的特殊輔導區域，就會更願意在有需要時踏入這一空間。

政策層面的跨領域協同能在更宏觀的結構中削

弱羞恥感的影響，教育部門、衛生健康部門與家庭政策機構協同制定青少年心理健康支援體系，將心理服務從校園延伸至社區服務點、醫療機構與家庭支持中心，使青少年能在多個場域獲得連貫統一的支持。通過制度改革緩解升學競爭壓力學校評價體系弱化單一競爭導向，青少年便無需依靠“自我隱匿”與“壓抑困擾”來應對高壓環境。政策層面的系統性減壓讓青少年在結構上不必通過背負羞恥感來維持穩定的自我形象，使求助路徑得到根本性改善。

減少羞恥阻礙並非要求青少年改變自身，而是通過制度革新、文化轉型與結構優化讓他們在表露情緒、尋求支援或使用心理服務時無需承擔額外的社會風險。通過完善隱私保障條件、推廣普及情緒教育、引導家庭開展反汙名化實踐、強化青少年參與度以及推動跨領域協同合作，可逐步扭轉“心理困擾等同於行為偏差”的文化邏輯，為青少年開闢更安全穩妥、更值得信賴、更具持續性的求助路徑。

7 結論與研究展望

本研究立足結構性情感視角，剖析羞恥感在韓國青少年日常處境中如何生成、擴散並最終成為阻滯心理求助的核心因素。羞恥並非單純的個體情緒體驗，而是在家庭情緒準則、學校制度邏輯、同伴文化評判及社會競爭結構的多重作用下構建的情感運作機制。青少年遭遇心理困擾時面臨的不僅是內在情緒壓力，更要直面源于制度、文化與人際互動的潛在風險，求助在此情境中成為高度敏感需謹慎管控的行為，使青少年普遍選擇沉默、延遲或轉換求助路徑。研究結果表明，羞恥感並非零散出現在特定情境，而是在各類生活場域中相互交織。家庭場域中青少年習得克制隱忍與自我要求的情緒準則，情緒表達被界定為擾亂秩序或心智未熟的表現；學校場景中制度化的“合格學生”標準與可見的求助空間，使心理困擾被界定為偏離常規，學生擔憂自身狀態被記錄、被議論或被重新定義；同伴文化中嘲諷、模仿與標籤化形成持續運轉的羞辱機制，讓脆弱成為可能被公開的風險點；社交媒體環境中視覺化與可追蹤特性，使青少年發佈任何情緒相關內容前必須

開展自我審查，形成全新的羞恥管控模式。這些影響來源相互疊加形成結構性閉環，羞恥由此成為維繫自我形象與社會地位的核心機制，求助行為從初始階段便被阻斷。

研究分析表明，羞恥感的生成並非源於青少年的個體特質，而是由社會結構與文化規範共同塑造，使心理困擾轉化為身份層面的威脅。這一認知對心理健康政策、學校心理教育與家庭指導具有重要意義，減輕羞恥阻礙無法依賴青少年自行消解，而需通過制度與文化層面的重構設計，使求助行為不再被界定為偏差或短板。制度層面需提供更具私密性、低暴露度的求助管道，讓學生無需擔憂自身身份被重新界定；校園文化中需推動情緒教育日常化，弱化“心理問題等同於不合常規”的隱性敘事；家庭場域中需通過反汙名化實踐與開放式溝通，減少情緒壓抑的社會化進程；社會層面需通過優化教育競爭結構與減輕同伴比較壓力，減少青少年必須依賴羞恥進行自我保護的外部環境。

本研究存在一定局限，主要聚焦韓國特定情境，研究結果可能受文化、制度與社會結構差異的影響，跨國比較研究有助於更全面把握羞恥的生成機制與求助路徑的差異。未來研究可整合定量資料、縱向追蹤調查或跨文化訪談方法，更系統地呈現羞恥感隨年齡增長、社會期待變化與數字環境演進的變動規律，同時可深入探討不同社會階層、性別群體與學校類型間的差異特徵，提升對求助阻斷機制理解的細緻程度。

未來研究還可聚焦數位時代的情緒呈現，剖析社交媒體如何重構青少年的羞恥結構，探究線上匿名求助平臺能否成為新型支持空間。此外驗證“結構性情感”在愧疚、恐懼、自責等其他情緒中的適用情況，可進一步深化情感社會學與心理健康研究的關聯。

本研究期望推動社會重新認識青少年心理困擾與求助行為，使求助不再成為羞恥的源頭，而是青少年在社會支援體系中應被賦予的基本權利。通過深入剖析羞恥感的生成機制，可為制度改革與文化調整提供理論支撐，助力構建更友好的心理支持環境，讓青少年在需要時能以更低風險、更少負擔、更少焦慮邁出求助的第一步。

參考文獻：

- [1] 韓國教育部, 保健福祉部, 韓國疾病管理廳. 제19차 청소년건강행태조사 통계, 2023[R]. 청주: 질병관리청, 2024.
- [2] Kim J H, Kim J Y, Kim S S. School violence, depressive symptoms, and help-seeking behavior: a gender-stratified analysis of biethnic adolescents in South Korea[J]. Journal of Preventive Medicine and Public Health, 2016, 49(1): 61-68.
- [3] Jeong Y M, Kim D H, Lee J H, et al. Influence of parental attitude toward psychiatric help on their adolescents' suicidal ideation: a structural equation modeling approach[J]. International Journal of Environmental Research and Public Health, 2020, 17(20): 7656.
- [4] Corrigan P W. How stigma interferes with mental health care[J]. American Psychologist, 2004, 59(7): 614-625.
- [5] Link B G, Phelan J C. Conceptualizing stigma[J]. Annual Review of Sociology, 2001, 27: 363-385.
- [6] Barbalet J M. Emotion, Social Theory, and Social Structure: A Macrosociological Approach[M]. Cambridge: Cambridge University Press, 1998.
- [7] Scheff T J. Shame in self and society[J]. Symbolic Interaction, 2000, 23(2): 239-262.
- [8] Bedford O, Hwang K K. Guilt and shame in Chinese culture: a critical review[A] // Hwang K K, Kim U, Yang K S, eds. Progress in Asian Social Psychology, Vol. 3[C]. New York: Praeger, 2003: 127-152.
- [9] Vogel D L, Wade N G, Hackler A H. Perceived public stigma and the willingness to seek counseling: the mediating roles of self-stigma and attitudes toward counseling[J]. Journal of Counseling Psychology, 2007, 54(1): 40-50.

版權聲明

© 2025 作者版權所有。本文依據“知識共用署名 4.0 國際授權合約”（CC BY 4.0）以開放獲取方式發佈。該許可允許使用者在任何媒介中自由使用、複製、傳播與改編文章（含商業用途），惟須明確署名原作者及出處，並注明所作修改（如有）。完整協議詳見：<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.zh-hans>

出版聲明

所有出版物中的陳述、觀點及資料僅代表作者及供稿者個人立場，與 Brilliance Publishing Limited 及/或編輯人員無關。Brilliance Publishing Limited 及/或編輯人員對因內容所提及的任何理念、方法、說明或產品所導致的人身或財產損害概不負責。