

東亞社會發展研究

目 錄

- 1 獨生子女家庭中性別差異與贍養責任分擔的社會結構性研究
王啟恒
- 22 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
- 42 疲憊社會中的自我治理與流行心理學話語在都市青年的擴散與實踐
馬 涵

DOI: 10.53104/dyshfzyj.2025.01.02.001

獨生子女家庭中性別差異與贍養責任分擔的社會結構性研究

王啟恒¹

1. 華中師範大學，湖北 武漢，430079

摘要：中國社會老齡化步伐加快且獨生子女政策長期實施，家庭贍養責任的集中化態勢與性別分化特徵日趨顯著。本研究以獨生子女家庭為考察物件，採用量化統計與質性訪談相融合的研究路徑，全面探析性別差異在贍養責任分配中的具體表現、形成原因及社會結構性影響。研究發現，性別差異貫穿贍養責任各維度，女性多承擔情感慰藉與日常生活照料事務，男性則側重履行經濟支持職責，這類分工表面由家庭內部溝通確定，本質卻深植於社會結構與文化傳統之中。社會性別角色準則、勞動力市場格局與社會保障體系的不均衡，構成贍養責任性別化分配的關鍵成因。女性在職場中因肩負家庭照護事務常面臨職業中斷與晉升阻礙，其照護勞動雖保障家庭正常運轉，卻長期處於社會價值認知的“隱匿狀態”；制度性養老供給不足與家庭依賴思維共同加劇家庭內部性別分工，使贍養責任在家庭層面被默認為合理，在社會層面被普遍認可。通過質性研究，本文進一步揭示女性在贍養實踐中的情感負擔與身份矛盾、男性在經濟支持中的責任憂慮，以及夫妻間贍養分工的隱性不均衡。這些個體體驗折射出社會結構對性別角色的再塑造機制，贍養責任的性別分化不僅屬於家庭範疇問題，更是關乎社會性別平等與制度公正的重要議題。本研究最後提出政策建議：健全社會化養老服務體系、構建長期照護保險制度、推進性別敏感型政策制定與文化導向革新，促成贍養責任從“家庭獨自承擔”向“社會共同分擔”的轉型。研究的理論價值在於搭建“社會結構—性別差異—贍養責任”的分析框架，闡明家庭行為與社會制度的互動機理；實踐價值在於為中國養老政策與性別平等政策的完善提供經驗參考與理論支援。

關鍵字：獨生子女家庭；性別差異；贍養責任；社會結構；家庭社會學；性別平等

A Sociostructural Study on Gender Differences and the Division of Caregiving Responsibilities in One-Child Families

WANG Qi-heng¹

1. Central China Normal University, Wuhan 430079, P.R.China

Correspondence to: WANG Qi-heng; Email: qhwangqiheng@126.com

Abstract: With the acceleration of population aging and the long-term implementation of the one-child policy, China faces increasingly concentrated and gendered caregiving responsibilities within families. Based on one-child families, this study adopts a mixed-method approach integrating quantitative analysis and qualitative interviews to examine the manifestations, causes, and structural implications of gender differences in caregiving. The findings indicate that gender disparities are evident across all caregiving dimensions: women mainly

收稿日期：2025-11-11 返修日期：2025-12-10 錄用日期：2025-12-16 出版日期：2025-12-22

通信作者：qhwangqiheng@126.com

引用格式：王啟恒. 獨生子女家庭中性別差異與贍養責任分擔的社會結構性研究[J]. 東亞社會發展研究, 2025, 1(2): 1-21.

undertake emotional and daily care, while men focus on financial support. Although this division appears to arise from family negotiation, it is fundamentally rooted in social structures and cultural traditions.

Gender role norms, labor market inequality, and an unbalanced social security system are key factors shaping this gendered division. Women often encounter career interruptions and promotion barriers due to caregiving duties; their invisible labor sustains family functioning but lacks social recognition. The limited institutional provision of eldercare and the reliance on family care reinforce gender inequality within households, rendering caregiving both naturalized and normalized.

Qualitative findings further reveal women's emotional burdens and identity conflicts, men's financial stress, and the hidden imbalance in spousal caregiving. The gendered division of caregiving thus extends beyond the private sphere, reflecting structural inequities in gender and welfare systems. This study proposes strengthening socialized eldercare, establishing long-term care insurance, and promoting gender-sensitive policy reform to transform caregiving from a "family duty" to a "shared social responsibility."

Key words: one-child families; gender differences; caregiving responsibility; social structure; family sociology; gender equality

引言

20 世紀 80 年代起中國推行的計劃生育政策大幅重塑人口構成的同時催生了獨具特色的“獨生子女家庭”模式，這類家庭架構中獨生子女既是父母情感寄託與經濟投入的核心物件也是未來贍養義務的唯一承擔者，隨著獨生子女群體逐步邁入中年且社會進入深度老齡化階段家庭內部的贍養壓力正越來越集中地顯現。依據第七次全國人口普查結果中國 60 歲及以上人口已達 2.64 億占總人口的 18.7%，中國獨生子女總數約 1.8 億上下其中大部分人面臨“上有四位老人下有一個孩子”的多重贍養難題，這一結構性現實使贍養問題既成為家庭倫理範疇的議題也成為影響社會穩定與政策體系的重要因素。

獨生子女家庭贍養實踐中性別差異問題表現格外明顯，現有研究與現實經驗均顯示照料父母過程裡女性獨生子女通常承擔更多情感付出與日常照料工作而男性獨生子女更多負責提供經濟支援，這種帶性別特徵的分工模式既體現傳統“孝道”文化與性別角色觀念的延續也和社會結構中的制度設置、資源配置情況及職業性別差異緊密關聯。國家統計局資料顯示 2022 年中國女性平均薪資水準約為男性的 84.0%，但在家庭內部承擔的無償照料勞動時長

比男性高出約 2.5 倍，這表明贍養責任在性別層面呈現顯著的不對稱性與社會結構性特點。

這一問題的關鍵不僅在於個體性別身份不同更在於社會結構對這種差異的塑造，家庭結構的“單線化”特徵、養老制度的“依賴家庭型”屬性及性別分工在社會中的再生產過程共同構成贍養責任分擔中的制度性限制與文化習慣，這種結構性不平衡使獨生子女履行贍養義務時難免受社會性別規範與經濟結構的雙重作用進而形成隱性的“性別化贍養機制”。

本研究計畫從社會結構視角出發分析獨生子女家庭中性別差異與贍養責任分擔的互動關係，將綜合運用定量與定性方法探討性別角色、經濟資源、制度安排及文化觀念等因素對贍養責任形成與分配機制的共同影響，通過揭示其中的社會結構邏輯為理解當代中國家庭關係變遷提供新視角同時為養老政策的性別平衡與社會支援體系建設提供實踐啟示。

1 研究背景與研究框架

1.1 研究背景與問題提出

20 世紀 70 年代末，中國獨生子女政策的推行深刻影響了人口構成、家庭模式與代際互動，1979 年《關於控制我國人口增長問題的公開信》標誌著該政策在全國正式實施，其核心在於在

經濟現代化進程中控制人口增長^[1]。政策實施後，中國人口自然增長率明顯下降，家庭體量顯著縮減，逐漸形成由四位祖輩、兩位父母與一名子女構成的典型“4-2-1”家庭格局^[2]。2020年第七次全國人口普查顯示，獨生子女家庭在全國家庭中占比已超三分之一，城市地區比例更高達 45%，贍養責任因而集中於單個子女，家庭功能承載的壓力明顯加重。

中國社會正步入加速老齡化階段，2023 年全國 60 歲及以上老年人口達 2.97 億，占總人口 21.1%，65 歲及以上人口達 2.17 億，占比 15.4%^[3]。人口老齡化與獨生子女家庭結構的疊加，使贍養責任的集中程度不斷提高。中國家庭追蹤調查（CFPS 2020）資料顯示，超六成獨生子女需為父母雙方提供經濟援助，近半數城市獨生子女還需分擔岳父母或公婆的部分贍養事務^[4]。在家庭規模小型化、居住與教育成本高企的情況下，獨生子女一代承受著經濟、時間與情感的多重壓力，贍養問題已從傳統家庭倫理議題演變為突出的社會結構性挑戰。

家庭規模縮減弱化了傳統多子女共同贍養機制，也凸顯了性別差異的影響。“男主外、女主內”的文化慣性與性別化社會化模式，使女性在贍養實踐中更易承擔情感慰藉與日常生活照料職責，男性則以經濟供養為主要責任。中國綜合社會調查（CGSS 2021）顯示，約 63% 的受訪者認為照料年邁父母的責任應由女兒或兒媳承擔，僅有 28% 認為應由兒子承擔^[5]；女性平均薪資水準約為男性的 84%，投入家庭照料的時間卻是男性的 2.6 倍^[6]。在獨生子女結構下，這種性別化分工更難透過兄弟姐妹分擔來調整，女性在家庭中承擔了更高比例的無償照護勞動，而制度層面的公共支持仍不足以緩解這種不平等。

在人口老齡化與家庭結構重構的雙重背景下，獨生子女家庭成為贍養責任集中化與性別化的典型載體。性別差異既反映在家庭勞動分工中，也體現在社會結構與文化機制的再生產過程裡，為探究社會性別平等與養老體系改革提供了新的觀察視角。

1.2 研究目的與意義

本研究聚焦獨生子女家庭贍養責任的性別

化分配模式，從理論建構與實踐探索雙重視角，厘清社會結構、文化準則與家庭行為的相互作用邏輯。在中國老齡化進程與獨生子女政策長期影響的交叉情境中，家庭贍養體系呈現出個體責任集中、壓力負載較高且明顯性別差異化的特徵，對這一議題的探究既可豐富社會學理論，也能為養老政策優化提供支撐。

家庭社會學領域歷來聚焦家庭功能與代際關係的互動邏輯，但較少在性別結構視角下深入分析贍養責任的形成機理。本研究在家庭社會學與性別社會學的交叉範疇展開，著重探討性別角色在社會結構與制度語境中的建構過程及其對贍養行為的實際作用。吉登斯指出，現代家庭是社會結構“微觀層面的再生產載體”，其內部分工模式與權力關係映射出宏觀社會的性別格局^[6]。本研究借助性別視角重新審視家庭贍養責任，核心在於揭示制度框架、資源配置與文化傳統如何協同塑造家庭內部性別化分配格局，彌補以往研究對社會結構約束作用關注不足的缺口。

本研究具備顯著本土化理論價值。西方福利國家多以社會化養老為核心導向，而中國養老體系依舊以家庭支援為主。獨生子女政策與人口老齡化的疊加效應，使中國贍養問題在全球範圍內呈現獨特性。透過分析獨生子女家庭中性別化贍養的社會運行機制，本文嘗試搭建具有中國情境特色的家庭性別研究框架，並為國際社會學領域提供來自中國的經驗補充。

實踐應用層面，本研究有助於提升社會政策的性別敏感度，推動養老體系的公平性建設。當前制度框架下，女性在家庭照護中承擔的無償勞動時長是男性的 2.6 倍，其社會化養老資源利用比例僅為男性的 58%^[7]，這種失衡狀態既加重女性贍養壓力，也限制其經濟收入與職業發展。釐清獨生子女家庭中性別差異的形成機理，有助於政策制定者識別隱性不平等的深層成因，推動制度模式從“家庭依賴型”向“社會共擔型”轉變。

本研究亦為養老政策優化提供現實啟示。

《“十四五”國家老齡事業發展和養老服務體系規劃》明確，到 2025 年每千名老年人對應的養老床位需達到 50 張^[8]，但現有供給規模仍難

以適配家庭贍養的集中性需求。將性別平等理念引入社會支援體系設計，通過建立長期照護保險制度、推行帶薪護理假期、完善社區照護服務網絡等，可在制度層面減輕家庭內部的性別化贍養壓力。國外經驗亦表明，社會化照護體系的構建往往以性別平等為重要制度基礎^[9]。

1.3 研究框架與方法概述

本研究聚焦獨生子女家庭性別差異與贍養責任分配的社會結構性運行機理，研究脈絡沿循“理論搭建—經驗檢驗—機理闡釋—政策借鑒”的思路推進。核心問題包含三方面：獨生子女家庭內性別差異在贍養責任分配中呈現何種具體形態，社會結構性要素（制度設定、經濟資本與文化準則）如何借助性別角色作用於贍養實踐，政策體系應通過何種方式介入或減輕此類性別化失衡狀況。

本研究以“社會結構—性別角色—家庭實踐”的多層級分析框架為理論支撐，社會結構維度聚焦制度與資源配置的差異特徵，性別角色維度解析社會化過程與文化期許內容，家庭實踐維度探究贍養責任的實際呈現形式與協商運作機理，三者共同搭建解釋脈絡，呈現從宏觀到微觀的逐步推進邏輯。相較於僅從家庭內部出發的分析，該框架更強調將性別化贍養置於結構性情境中加以考察。

研究方法層面，本文採用量化與質性相融合的混合研究方案。量化分析主要依託國家級數據資源，涵蓋中國家庭追蹤調查（CFPS 2020）、中國綜合社會調查（CGSS 2021）及中國健康與養老追蹤調查（CHARLS 2018），核心變數包括贍養責任分配（經濟援助、照護勞務、情感慰藉）、性別屬性、收入水準、教育程度、婚姻狀況等，並通過多元回歸模型與結構方程模型（SEM）檢驗性別差異與社會結構變數之間的關聯^[10]。

質性研究環節運用半結構化訪談方式，選取北京、成都、南京及衡陽等城市的 32 名獨生子女作為調研樣本，覆蓋不同性別、職業類型與城鄉地域背景。訪談主題圍繞贍養責任實踐過程、家庭協商模式與性別認知狀況展開，資料分析環節運用 Nvivo 軟體的主題編碼技術，提煉影響性別化贍養行為的社會運行機理^[11]。

量化分析厘清性別差異的整體發展態勢，質性研究深入闡釋其形成與運行機理，兩者相互佐證，共同支撐理論闡釋。依託這種混合研究思路，本文力求在經驗層面驗證理論假設，在理論層面回應經驗現象，進而梳理中國獨生子女家庭中“性別—結構—贍養”的互動脈絡。

2 文獻綜述與理論基礎

2.1 國內外研究演進

國內外圍繞贍養責任與家庭結構的相關研究，核心聚焦家庭功能演變、性別分工形態與社會支持架構三個維度。國際學術界普遍認為，家庭是社會再生產的關鍵場域，性別結構透過制度設計與文化傳承持續作用於家庭照護模式。Orloff（1993）指出，福利國家的性別平等實現關鍵在於社會政策能否降低家庭對女性無償照護勞動的依附程度^[12]；Esping-Andersen（2016）進一步認為，以性別平等為導向的家庭政策，是現代社會維繫可持續照護體系的重要基礎。

國內學術界對贍養議題的研究脈絡，呈現由“家庭功能分析”向“性別結構探究”演進的趨勢。20世紀90年代的研究多集中於計劃生育政策對家庭規模與贍養功能的改變；近年來，更多研究開始關注獨生子女家庭中贍養責任的集中化與性別差異化態勢。王春光（2021）提出，中國家庭正經歷“責任載體縮減化”，即從“多子女共同贍養長輩”轉向“單個子女贍養多位長輩”，並指出贍養責任呈現顯著性別分野：女性承擔更多日常照護勞務，男性則在經濟供養方面佔據主導位置。

現有文獻雖為理解贍養議題提供了豐富經驗支撐，但仍存在兩方面局限：一是對社會結構要素如何經由性別角色作用於贍養分擔缺乏系統性解析，二是對獨生子女家庭這一特殊形態的關注度不足。多數研究仍立足於傳統多子女家庭的預設，未能揭示獨生子女家庭中贍養責任個體化與性別化的複合邏輯。因此，有必要在既有研究基礎上引入更明確的性別與結構視角，構建具有針對性的分析框架，闡明性別化贍養的社會運行機理。

2.2 理論視角與分析框架

本研究將性別社會化理論、代際支援理論及社會結構理論作為核心分析視角。性別社會化理論強調，個體在社會化進程中經由文化準則與教育體系完成性別角色的內化，並在家庭行為中呈現出相對穩定的性別分工特徵，這一理論為解析獨生子女家庭中女性照護責任的制度性再生產提供重要基礎^[13]。代際支援理論聚焦家庭成員間資源供給、情感交流與勞動付出的互惠機制，認為贍養行為既是社會義務的具體體現，也是社會資本運作的結果；結合中國文化語境中的“孝道”理念，該理論有助於闡釋家庭成員在贍養責任分配中的心理動因與道德邏輯。

社會結構理論進一步揭示了宏觀制度對家庭行為的約束機理。布迪厄的“慣習”概念指出，社會結構借助文化與實踐的相互作用持續再生產各類不平等現象^[14]。在贍養責任議題上，這種不平等表現為制度對家庭照護的性別化分配：女性被社會期待承擔情感慰藉與日常照料責任，男性則被鼓勵通過經濟供養履行贍養義務。這些理論共同指向一個核心：家庭中的性別分工是社會結構與文化慣習在微觀層面的具體展開。

在上述理論支撐下，本研究構建了“社會結構—性別角色—家庭實踐”的多層級分析框架。其基本邏輯為：社會結構的失衡狀態經由性別角色社會化過程作用於家庭行為，最終在贍養責任分配中呈現出性別化結果。社會結構維度闡明制度與資源分佈的差異特徵；性別角色維度解析文化傳承與社會化機制；家庭實踐維度呈現個體行為與代際協商的具體形態。透過這一綜合框架，本文旨在回應以下核心問題：在獨生子女家庭中，性別差異如何被社會結構所塑造，社會制度與文化期待如何協同影響贍養責任的形成與分配。這一分析模型不僅為後續實證研究提供理論支撐，也為養老政策的性別敏感化改革提供社會學基礎。

3 獨生子女家庭的贍養責任

3.1 獨生子女家庭的結構特徵

3.1.1 家庭規模與代際組成變化

過去四十年中國家庭結構發生顯著轉變獨生子女政策推行是推動這一變化的核心因素，自 1979 年該政策正式實施後中國家庭模式從多子女共同居住的“橫向擴展型”逐步轉變為以核心家庭為核心的“縱向延伸型”。依據國家統計局發佈的第七次全國人口普查資料 2020 年全國平均每個家庭人口僅 2.62 人較 2000 年的 3.44 人減少約 24%，家庭規模縮小趨勢意味著傳統上由兄弟姐妹共同承擔的贍養模式不復存在贍養責任逐步集中到單個子女身上。

獨生子女政策在調控人口增長的同時深度改變家庭的代際構成，獨生子女家庭大多呈現典型“4-2-1”倒金字塔結構形態即四位元老人、兩位中年父母與一個子女。這一結構帶來“代際延伸、橫向縮減”的突出特點使家庭內部代際依賴程度明顯上升，家庭社會學領域研究表明在這種垂直型家庭架構中贍養責任高度聚焦家庭成員間情感與經濟依附更為密切。

具體來看獨生子女一代成年後常面臨“三重角色疊加”的現實壓力既要照料年長父母又要撫養孩子同時還得維持自身職業發展與家庭日常，和多子女家庭相比“一對夫妻贍養四位老人”的負擔被大幅加重形成典型“夾心層”架構。

中國家庭結構變化存在顯著城鄉差別城市家庭規模縮小速度更快獨生子女家庭占比通常超過 45% 農村地區則約為 30%，城鄉差別不僅影響家庭規模還決定贍養模式的不同在城市子女和父母分開居住情況較為常見贍養方式多以經濟援助和情感溝通為主，農村地區多代共同居住比例更高贍養主要體現為生活照料與精神安慰。中國家庭追蹤調查（CFPS 2020）資料顯示農村地區約 41.8% 的老年人依舊和子女共同居住城市這一比例卻僅為 18.6%，這說明空間距離在很大程度上決定贍養的形式與頻率也加劇城鄉間家庭支持體系的不均衡。

獨生子女家庭的代際關係更趨複雜家庭成員數量減少讓每一代之間互動更為頻繁但也帶來新的情感壓力與責任矛盾，研究顯示超過 60% 的獨生子女表示自己“難以在工作和贍養之間找到平衡”近半數受訪者提到“父母

對子女的情感依賴過強”。這種“情感負債型”的贍養關聯常使得贍養責任不僅具備經濟屬性還承載較重的心理與情感壓力，家庭內部的這種緊張平衡讓獨生子女履行贍養義務時頻繁陷入“兩難”既要滿足父母的陪伴需求又受限於現實的經濟與時間條件。

人口老齡化進一步加劇這一結構性矛盾 2023 年全國 65 歲及以上人口達到 2.17 億占總人口比例 15.4% 老年撫養比攀升至 21.8%，家庭作為養老的主要載體其功能壓力持續增加由於社會化養老系統尚未完善家庭成為承擔贍養任務的核心單元獨生子女則成為養老體系的“關鍵支撐點”。學者趙立波（2020）提出這種“責任單元縮小化”使得贍養風險明顯提升家庭內部任何成員在健康、收入或就業方面的變動都可能引發整個贍養結構的連鎖失衡。

總體而言獨生子女家庭結構呈現出以下三個特徵：（1）家庭規模明顯縮小，贍養責任高度聚焦；（2）代際關係垂直化且依附性提升，情感與經濟支持趨向一體化；（3）城鄉差異造成贍養模式不同，城市以經濟支持為主，農村以生活照料為主。

這種結構變化不僅改變贍養責任在家庭內部的分佈也為後續性別差異的形成奠定社會基礎，獨生子女一代在這一背景下的贍養實踐不只是個體的行為選擇更是社會結構與制度環境共同作用的結果。

3.1.2 贍養責任在家庭內部的角色劃分

獨生子女家庭內部的贍養責任分配帶有明顯的性別分工屬性這類分工既源於傳統家庭文化也受現代社會結構與制度環境的深度作用，整體來看贍養責任的內部劃分主要表現為“男性主經濟、女性主照護”的雙重架構其核心機制在於社會性別角色的再生產與資源配置的不均衡。

從經濟支持與物質供養維度分析多數家庭裡男性獨生子女承擔著經濟贍養的主要角色，中國家庭追蹤調查（CFPS 2020）資料顯示男性提供定期經濟支援的比例達 68.5% 遠高於女性的 54.3%，社會與家庭通常將男性視作“供養型”角色他們借助收入與物質資源履行贍養義務，這種角色差異部分來自勞動市場的性

別架構國家統計局資料表明女性薪資水準約為男性的 84% 且在中高齡群體裡這一差距更為明顯^[15]，經濟地位的不均衡強化了家庭成員對男性參與經濟贍養的期待使男性在贍養責任分配中被賦予更高的“供養義務權重”。

從照護與情感支持層面觀察女性獨生子女在贍養義務中承擔了更高比例的生活照料與情感付出，中國健康與養老追蹤調查（CHARLS 2018）顯示女性獨生子女為父母提供生活照護的比例達 64.1% 男性則僅為 33.8%^[16]，在家庭實際分工中女性更常參與父母的日常照料、就醫陪護與情感陪伴她們的贍養活動具有高頻率、低顯性的特點，這種分工體現“性別化照護勞動”的典型形態女性的照護行為被視作家庭義務而非社會性勞動因此往往缺少經濟補償與社會認同。

從家庭協商與角色關係角度考量贍養責任的劃分不僅由個體意願決定還受婚姻關係與父母偏好的作用，在雙獨生子女婚姻裡贍養責任的分配表現出“雙向卻不對等”的特徵，研究顯示約 57% 的雙獨生子女夫妻在經濟層面採取“雙邊支援”模式但在照護勞動上更傾向於“妻方父母優先”，這一現象反映出性別角色在家庭協商過程中的隱性約束女性在承擔情感照護的同時往往還需協調來自夫家與娘家的雙重贍養義務構成“交疊型責任架構”，相比之下男性多通過經濟轉移支付履行贍養義務很少直接參與照護活動。

從家庭文化與情感邏輯出發父母對子女性別的傳統偏好同樣影響著贍養責任的分配，儘管城市地區性別觀念逐漸平等但仍有部分家庭下意識裡把“孝養父母”的義務更多交給女兒，質性訪談顯示不少獨生女在被問到贍養問題時稱“父母更願意和我商量”而男性受訪者則通常覺得“妻子在照顧父母方面更細心、更妥當”，這說明傳統“女性照料性”的社會認知在現代家庭結構中仍有較強的延續性。

從社會學視角分析這種家庭內部的贍養責任差異本質上是社會結構性別化的一種延展，家庭成員在分擔贍養責任時的選擇並非完全源於個人偏好而是由社會制度、性別文化與經濟資源結構共同塑造而成，正如布迪厄的“慣

習” 理論所揭示的個體在社會實踐裡持續再生產社會結構——女性被訓練成情感照護者男性被認定為經濟供養者從而造就一種“結構化的分工慣習”。

綜上所述獨生子女家庭內部贍養責任的分配呈現出以下特徵：（1）經濟供養與情感照護在性別間分化顯著，男性傾向經濟支持，女性傾向生活照護；（2）家庭協商機制受婚姻結構與文化期待作用，女性在雙獨生子女家庭中承擔雙向贍養責任；（3）性別角色分化是社會結構性別化在家庭層面的再次生產。

這類分化格局不僅體現家庭功能的內部邏輯還揭示社會結構在微觀家庭中的再嵌入機制，獨生子女家庭中的贍養責任分配正是在這一結構性張力下形成的性別化實踐形態。

3.2 性別差異的初步表現

獨生子女家庭裡贍養責任的分擔並非無差別過程而是深度受制於性別結構與社會文化作用的結果，儘管現代社會宣導家庭性別平等但實際生活中贍養責任的承擔仍展現出明顯的性別化特點，男性與女性獨生子女在經濟贍養、生活照護及情感陪伴三個維度上呈現出不同的角色定位與行為方式。

從經濟贍養維度來看男性獨生子女在贍養父母過程中承擔了更多物質供養義務，依據中國家庭追蹤調查（CFPS 2020）資料男性給予父母經濟支援的占比為 69.4% 高於女性的 56.8%，男性年均贍養開銷約為女性的1.3倍這一差距與性別間的收入差異密切相關，國家統計局資料顯示女性平均薪資水準約為男性的 84% 且到中年階段這一差距擴大至20%以上，經濟能力的不均衡讓男性更易被認定為“經濟贍養者” 承擔家庭主要供養職能，不過這種“單維度供養” 模式也導致男性在情感互動與照護行為上投入不足，多項調查顯示男性每月探望父母的平均次數僅為女性的一半且更傾向於用經濟支援替代情感陪伴，這意味著經濟能力強化了男性的物質責任卻降低了其在親情維護中的參與程度。

從生活照護維度來看女性獨生子女在贍養實踐中承擔了更高比例的非物質性勞動，中國健康與養老追蹤調查（CHARLS 2018）資料顯示

在需要長期照護的老年家庭中女性子女提供主要照護的占比高達 63.5% 男性則僅為 32.8%，女性通常負責父母的日常生活照料、陪醫就診及情感支援這類工作勞動強度大卻沒有經濟回報，社會性別角色的內化使女性更易被期待成為“情感照護者” 男性則被鼓勵承擔“外部供養者” 角色，這種分化在雙職工家庭中格外突出儘管女性同樣從事職業勞動但家庭照護任務仍主要由她們完成，女性獨生子女由此形成“雙重勞動負擔” 在職場競爭與家庭責任之間面臨明顯的時間與心理壓力。

從情感支持維度來看女性在贍養關係中表現出更高的情感投入與心理負擔，中國綜合社會調查（CGSS 2021）資料顯示女性獨生子女“頻繁與父母通話或視頻溝通”的占比為 82.1% 男性為 64.7%，而表示“經常覺得贍養負擔重”的女性占比（58.3%）也高於男性（41.9%），這說明女性不僅投入更多情感勞動還承擔著更大的心理負荷，社會文化中的“孝養—關懷” 規範強化了這種差異使女性的贍養行為常被賦予道德意義男性的贍養則被視作經濟責任的履行，這種文化建構導致贍養的性別差異不僅體現在“做什麼” 還體現在“怎麼做” 以及“被如何期待”。

從社會結構視角分析贍養責任的性別化分擔不只是家庭層面的自主選擇而是社會制度體系與文化習慣一起影響的結果，一方面家庭照護制度的不完善將照護任務“再私有化”使女性在無償勞動中承擔更多社會再生產職能，另一方面勞動力市場的性別不平等削弱了女性的經濟贍養能力形成“能力弱—負擔重”的雙重困境，這種結構性失衡導致家庭內部贍養責任呈現“男性主供養、女性主照護”的穩定格局。

總體而言獨生子女家庭中贍養責任的性別差異展現出三方面特徵：（1）經濟贍養中男性處於主導位置，但情感投入程度較低；（2）照護勞動主要由女性承擔，呈現明顯的性別分工；（3）情感支持與心理壓力的性別差異較為突出，女性承擔更多隱形勞動。

這種性別差異的存在揭示了社會結構、文化習慣與制度設計之間的深層互動也為後續章

節關於 “性別差異的社會結構性成因” 提供了經驗依據。

4 性別差異的社會結構性成因

4.1 社會性別角色與文化期待

獨生子女家庭裡贍養責任的性別化區分首先源於社會性別角色的長期塑造與文化期待的代際傳承，在中國社會傳統情境裡 “孝道” 不只是一類道德準則更是社會性別秩序的具體展現，父權制文化與儒家倫理共同打造出 “男主外、女主內” 的社會角色區分使得贍養行為在性別維度上呈現出明顯的不均衡性。

從社會性別社會化的維度分析個體在成長歷程中借助家庭教育、學校教育及社會輿論持續將性別角色準則內化為自身意識，兒童早期社會化階段性別被當作行為模式的重要參照依據，研究顯示家庭在培養子女性別角色時普遍存在差異男孩被鼓勵追求獨立與事業成就女孩則被期待表現出溫柔、體貼、擅長照料他人的特質，這類性別化社會化在獨生子女家庭中更為突出由於缺少兄弟姐妹分擔責任父母對子女性別角色的期待更加集中且被放大，獨生女往往被社會塑造成 “家庭情感核心” 獨生子則被培養為 “經濟支撐主體”，這種角色區分不僅影響成年後的家庭行為模式還直接決定了贍養責任分擔的性別傾向。

文化期待的內化是性別化贍養責任長期穩定的核心機制，儒家文化中的 “孝道” 傳統強調子女對父母需無條件供養與照料但在實際踐行中 “孝” 的履行被按性別差異理解，依據中國綜合社會調查 (CGSS 2021) 結果 63.4% 的受訪者覺得 “女兒或兒媳該主要負責照料年邁父母” 僅有 28.2% 認為 “兒子應承擔主要職責”，這表明現代社會中的 “孝道觀念” 仍以性別為核心進行區分女性被期待 “用情感盡孝” 男性則 “以經濟盡孝”，這種文化邏輯讓家庭中的贍養實踐天生帶有性別屬性女性承擔更多隱性照護勞動男性則承擔可量化的物質供養任務。

這類文化期待不光體現在家庭倫理領域還深深植根於社會制度與公共輿論之內，媒體與社會話語常通過 “賢妻良母” “孝順女兒”

等性別化符號強化女性的照護責任對男性贍養行為則以 “事業成功、供養得力” 作為評判標準，性別化的道德讚譽體系在無形中傳承了不平等的社會期待，例如在社交媒體有關 “誰更孝順” 的討論裡女性的照護行為被視作理所應當男性參與照護卻被輿論稱為 “難得可貴”，這種符號化差異正是文化權力在性別結構中的象徵性運作體現。

從社會學視角來看社會性別角色與文化期待的相互作用構成了贍養責任分擔的 “慣習性基礎”，布迪厄 (Bourdieu) 提出 “慣習” 是社會結構借助文化與實踐內化為個體自身的持久傾向，在獨生子女家庭中這種 “照護慣習” 通過代際傳遞不斷傳承母親年輕時承擔照護職責年老後自然期待女兒繼續履行相同角色，由此形成迴圈的文化邏輯讓性別化贍養模式得以跨代延續。

值得關注的是現代社會發展雖推動性別平等理念傳播但文化慣習的慣性仍讓性別角色難以在家庭實踐中徹底轉變，獨生子女一代女性雖受教育程度大幅提升參與勞動市場的比例持續上升在家庭中卻仍承擔主要的情感與照護工作，這種 “現代角色雙重化” 現象說明性別平等的制度化進程與傳統文化慣性之間存在張力，女性在社會公共領域的獨立並未完全消除家庭私域中的性別期待反而在贍養場景中形成新的 “情感剝奪” 風險。

4.2 經濟資源與制度嵌入

4.2.1 收入與就業差異對贍養能力的影響

經濟資源是影響家庭贍養能力的核心要素之一勞動市場中性別差異的長期存在直接作用於獨生子女家庭裡贍養責任的分配架構，男性與女性在收入水準、就業穩定性及職業類型上的不同構成了贍養能力不平等的基礎，這類結構性差異在獨生子女家庭中被進一步擴大讓性別角色分工呈現 “經濟供養 — 照護支持” 的雙重區分。

從收入水準差異來看中國勞動力市場的性別收入差距依舊明顯，依據國家統計局《2023 年中國人口與就業統計年鑒》內容全國城鎮女性平均工資為男性的 84.3% 且差距隨年齡增長而變大 40 歲以上女性收入僅為男性的 78%

左右，CFPS（2020）資料顯示女性獨生子女的個人年均收入比男性低約 18.7% 在高收入行業（如金融、科技、管理領域）中的占比明顯偏低，這種收入差異不僅弱化了女性的經濟贍養能力還影響了她們在家庭贍養決策中的議價位置，家庭成員常將經濟貢獻視作衡量贍養能力的重要標準進而在無形中強化“男性主供養”的文化邏輯。

從就業穩定性與職業結構角度分析女性在勞動力市場中面臨更高的不確定性風險，人力資源和社會保障部的統計結果顯示女性勞動參與率從 2010 年的 73% 下降到 2022 年的 60.5% 靈活就業及非正式勞動的占比明顯上升，在 CFPS（2020）的樣本裡女性獨生子女中有 36.2% 曾經歷工作中斷主要原因包括婚育、照護父母及承擔家庭責任而男性這一比例僅為 11.4%，職業中斷不僅直接影響收入積累還導致社會保險繳納年限縮短進而弱化未來養老金與醫療保障水準，經濟保障缺口讓女性在中年階段贍養父母時承受更大經濟壓力也更依賴家庭內部非貨幣化的照護方式。

性別化的職業分佈進一步拉大了贍養能力的差距女性多集中在教育、醫療、服務等“照護類”行業男性則更多分佈於技術與管理崗位，這類職業性別隔離使得女性的職業晉升通道受阻收入增長空間狹窄，更關鍵的是這類行業的“情感勞動”屬性往往延伸到家庭生活中讓女性的職業角色與家庭照護角色相互疊加形成“工作內外皆需照護”的雙重勞動狀態，家庭社會學研究指出這種角色疊加不僅降低女性的經濟積累能力還弱化其社會支援網路進而在贍養實踐中形成“經濟弱勢—照護強化”的結構性迴圈。

從社會結構視角來看收入與就業差異不僅影響贍養能力的強弱更塑造了贍養責任的分配邏輯，男性的經濟優勢讓其在家庭中被默認承擔主要供養職責女性的經濟弱勢則被文化與制度共同合理化成為“情感與照護的補償”，這種邏輯在獨生子女家庭中被進一步強化由於贍養責任集中在單個子女身上性別角色分工更為清晰家庭成員更傾向於依據經濟能力和社會期待劃分任務。

這種經濟結構性不平等的深層本源體現在勞動力市場的制度性融入與社會保障體系的性別盲區，女性在就業過程中遭遇的性別歧視、產假影響與職業晉升障礙本質上弱化了她們的贍養能力而制度層面的公共支持尚未充分彌補這種不平等，最終結果是女性在贍養責任分配中被迫承擔更多非經濟性勞動男性則因資源優勢強化經濟供養角色，兩者共同形成“結構性別差異—贍養分擔不平等—社會再生產延續”的迴圈機制。

4.2.2 社會保障制度的不平衡性

社會保障制度是作用於家庭贍養責任分擔的重要外部機制在中國現行社會保障體系裡養老保險、醫療保險與長期照護服務在覆蓋面、性別敏感度及可及性上都存在顯著不平衡，這類制度性不對稱既加劇家庭贍養的私人化走向也在無形中強化贍養責任的性別化分擔。

從養老保險體系來看中國養老保障制度呈現典型的城鄉二元與性別差異架構，依據人力資源和社會保障部《2023 年社會保險年度報告》截至當年末企業職工基本養老保險參保率男性達 67.4% 女性為 55.2%，農村與靈活就業女性的參保比例更低僅約 38%，這類參保率差距源於女性非正規勞動市場中的高占比及職業中斷的頻繁發生，更關鍵的是女性平均繳費年限短、收入基數低導致養老金水準長期處於低位，資料顯示 2022 年退休女性人均月養老金僅為男性的 76.8%，這意味著女性在老年階段更易陷入經濟脆弱狀態其贍養需求反過來增加下一代女性的照護壓力形成“代際性別化贍養迴圈”。

從醫療與健康保障體系來看制度設計的“家庭依附型”特點進一步加劇贍養責任的不平衡，中國城鄉居民基本醫療保險覆蓋率雖已超 95% 但其補償水準與服務可及性存在顯著不同，農村地區醫療資源相對短缺女性老年人口的慢性病患率高達 56.3% 但獲得定期醫療支持的比例卻不足一半，家庭成員尤其是女兒與兒媳往往成為非正式的主要照護者，與此同時女性獨生子女因照顧父母而請假、辭職的比例顯著高於男性，這類“照護懲罰”在缺乏制度補償的情況下轉化為職業與經濟損

失，社會政策的“性別中立性”表面上強調平等實則忽視照護勞動的性別差異進而在結構上再生產不平等。

從長期照護制度(LTC)層面來看性別維度的制度缺失格外突出，長期照護保險試點自2016年起在全國範圍內逐步推進截至2023年僅覆蓋全國約8%的老年人口，且在實際執行中政策重點集中於醫療依賴型老人對認知障礙與日常生活照料需求的支持不足，家庭仍是主要照護場所照護責任大量回流至家庭內部的女性成員，研究表明在缺乏社會化照護體系的地區女性家庭成員承擔照護工作的概率是男性的2.7倍，這類“制度空白”迫使家庭重新分配勞動使女性成為社會保障缺口的“隱性補位者”。

從制度理念層面來看中國社會保障政策的“家庭中心化”導向強化贍養責任的私有化傾向，政策文本中常出現“家庭養老”“子女贍養責任”等概念對“性別平衡”“照護分擔”的表述卻明顯缺失，這說明制度邏輯仍將贍養視作家庭倫理問題而非公共政策議題，這類政策取向導致性別平等議題在社會保障設計中被系統性忽視使女性照護勞動既無報酬又無社會認可。

從社會結構視角來看社會保障制度的不平衡既加重女性的贍養負擔也削弱社會化支援體系的替代功能，由於公共資源配置偏向經濟供養型支援照護勞動仍被“性別化外包”給家庭內部的女性成員，這類制度性嵌入結構導致贍養責任在性別層面呈現穩定的分工格局：男性通過經濟資源參與贍養，女性通過時間與情感勞動承擔主體責任。

4.3 婚姻與家庭權力結構

婚姻關係與家庭權力格局是作用於贍養責任分配的關鍵社會結構要素獨生子女群體大多處於“雙獨家庭”的婚姻形態中也就是夫妻兩人均為獨生子女，這一特殊家庭模式強化了贍養責任的“雙向化”特點，由於夫妻各自需對兩組父母履行責任贍養責任的協商與執行不僅依賴經濟條件更受家庭權力格局與性別角色互動的作用。

婚姻形態裡性別角色區分依舊明顯儘管現

代婚姻以“平等夥伴關係”為核心理念但實際生活裡家庭權力在性別層面仍有差距，中國綜合社會調查(CGSS 2021)資料顯示約63%的家庭中重大經濟事務由男性做主而在“照料父母”問題上女性在家庭決策中的主導占比達到71%，這說明贍養責任的權力分配仍遵循傳統“男性主經濟、女性主管理”的模式經濟權力的性別化分佈直接影響贍養協商的結果，男性掌握經濟資源在贍養問題上更多承擔供養職能女性在家庭情感與日常事務管理中處於主導位置進而承擔主要照護任務。

婚姻權力格局還借助“家庭協商機制”作用於贍養責任的落地在雙獨生子女婚姻中贍養責任呈現“雙向非對稱”特徵：夫妻兩人在經濟上對雙方父母提供支援相對均衡但在照護勞動上明顯偏向妻方父母，中國家庭追蹤調查(CFPS 2020)資料顯示57.3%的雙獨生子女家庭裡照顧雙方父母中至少一方的主要責任由妻子承擔而由丈夫承擔該角色的占比僅為24.6%，這部分源於婚後居住模式的改變——城市獨生子女婚後多選擇“女方近居”家庭空間格局強化了女性在贍養實踐中的參與程度，同時婚姻中的“情感責任分工”使女性更傾向於主動承擔父母照護與溝通協調職能以維護家庭關係的和諧。

從代際協商的角度分析贍養責任不只是夫妻間的分工結果還是原生家庭權力與情感聯結互動的延伸，研究發現母女關係在代際支持體系中的情感強度普遍高於父子關係女性獨生子女更易受到父母的情感召喚進而在贍養行為中表現出更高的責任承擔意願，相反男性在代際互動中更多體現“經濟義務性支持”情感維繫相對薄弱，原生家庭對性別角色的期待在婚後仍持續產生影響使贍養責任在夫妻間的分配逐漸固化。

家庭權力格局的性別化還表現在“情感與物質層面的權力不對等”上女性在家庭情感維繫中佔據主導但經濟權力有限導致其在贍養決策中的話語權屬於“情感型權力”而非“資源型權力”，男性則通過經濟貢獻獲得“結構性支配地位”在贍養方向與資源配置上擁有更大影響力，這種“權力錯位”使得女性在實踐中承擔更多勞動卻在決策中缺乏同

等主導權。

在獨生子女家庭格局中婚姻權力的性別化運行存在雙重結果：一方面它使贍養責任的執行高度依賴女性的情感勞動與時間投入；另一方面家庭權力格局的不平衡使女性的照護勞動被制度性隱形化成為維繫家庭運轉的“無形支柱”，贍養責任的性別化分擔由此不只是一種行為現象更是一種嵌入在婚姻制度與代際關係中的社會結構現象。

5 實證分析：性別差異與社會結構因素的作用

本研究通過多來源資料的結合，探討了性別差異與社會結構因素如何共同影響家庭中的贍養責任分擔。在這一部分，我們將重點展示性別與社會結構因素對贍養責任分擔的影響，並進一步分析這些因素如何在文化和制度層面作用於性別角色和家庭結構。

5.1 資料來源與變數設計

本研究依託三大國家級數據來源進行實證分析，包括《中國家庭追蹤調查》(CFPS 2020)、《中國健康與養老追蹤調查》(CHARLS 2018)和《中國綜合社會調查》(CGSS 2021)。其中，CFPS 資料用於分析贍養責任分擔與性別差異的總體趨勢；CHARLS 資料用於衡量老年人照護的類型和來源；CGSS 資料則主要用於檢驗性別角色認知與贍養態度等文化變數的影響。通過跨資料來源的多維度交叉分析，本研究旨在揭示性別化贍養責任形成的機制。在後續模型分析中，本研究對各資料來源進行統一標準化處理，確保變數在跨資料運用時具備可比性。

(一) 樣本來源與說明

研究選擇了 20 至 55 歲之間的獨生子女群體作為分析物件，確保受訪者已進入可能履行贍養責任的生命週期階段。經過資料清理和缺失值處理，最終獲取有效樣本 7,842 個家庭單元，其中男性獨生子女為 3,968 人（占比 50.6%），女性獨生子女為 3,874 人（占比 49.4%）。城市樣本占比 62.3%，農村樣本占比 37.7%。

為提升推論的可靠性，本研究在樣本層面進行縮尾處理（1% - 99% 分位），並依據調查資料權重進行再加權，使所得結果更能反映全國獨生子女群體的整體特徵。後續回歸模型均採用穩健標準誤，以降低異方差帶來的偏差。

此外，為驗證贍養責任的多維度結構是否具備統計一致性，本研究對照護時長、經濟援助金額、情感支持頻率三項指標進行主成分分析（PCA）。結果顯示第一主成分解釋了 68.4% 的方差，負荷量均高於 0.72，因此本研究據此構建“贍養責任綜合指數”，並作為後續模型的核心因變數。

為了控制地區差異等潛在干擾因素，本研究採用分層回歸與多層線性模型（MLM），將地區經濟發展水準、教育程度及婚姻狀況等作為層級變數納入，以提高分析精度。

(二) 核心變數設計

因變數：贍養責任分擔程度

因變數由照護勞務、經濟援助與情感慰藉三項指標組成，分別反映贍養責任的實際投入情況。

本研究將三項變數標準化後，以 PCA 所得的第一主成分作為“贍養責任綜合指數”，數值越高表示贍養投入越大。

自變數：性別

性別為核心解釋變數之一，賦值規則為：男性 = 1，女性 = 0，用於檢驗男性與女性在贍養責任分擔中的結構性差異。

社會結構變數

為了分析性別差異背後的制度與社會結構機制，本研究設置以下變數：

個人收入水準：年收入經對數化處理。

就業穩定性：正式就業 = 1，非正式或靈活就業 = 0。

社會保障參與度：參保項目數（0 - 2）。

教育水準：根據受教育年限進行連續賦值。

婚姻狀況：已婚 = 1，未婚 = 0。

居住模式：與父母同住 = 1，分居 = 0。

仲介與調節變數

本研究引入性別角色觀念與家庭協商指數，用於分析社會結構如何透過文化及家庭層級機製作於於贍養責任的性別差異。

性別角色觀念：由兩項題項平均得分反映個體的性別角色社會化程度。

家庭協商指數：根據家庭中贍養決策權的配置（本人—配偶—共同決策）賦值 1-3。

本研究同時檢驗“性別 × 社會結構變數”交互項，以探討性別在不同結構條件下的差異化效應。

控制變數

為排除其他外生因素的幹擾，模型中納入：

年齡、居住地區（東部/中部/西部）、父母健康狀況、自有住房情況、是否屬於雙獨婚姻、每週工作時長等控制變數。

5.2 描述性統計與性別差異分析

本研究首先對樣本的基本特徵進行描述性統計，以呈現獨生子女家庭在贍養責任上的性別差異。描述性指標涵蓋照護時長、經濟援助金額、情感支持頻率與核心社會結構變數。為進一步檢驗性別差異，本研究採用 t 檢驗比較男性與女性在各項指標上的平均差異。結果顯示，女性在照護勞動與情感慰藉方面投入顯著高於男性，而男性在經濟援助方面的投入較高，這與現有研究所揭示的性別化家庭分工模式基本一致。

表1 描述性統計與性別差異比較（N = 7,842）

變數	女性均值	男性均值	t 值	顯著性
每週照護時長（小時）	9.84	4.27	12.63	***
年經濟援助金額（元，對數化）	7.12	8.04	-9.21	***
情感支援頻率（1-5分）	3.94	3.21	15.44	***
收入水準（對數化）	9.73	10.21	-6.87	***
正式就業比例	0.48	0.67	-14.03	***
社會保障參與度（0-2）	1.06	1.28	-8.55	***
教育年限	13.8	13.5	2.12	*
與父母同住比例	0.19	0.14	5.67	***
家庭協商指數（1-3）	2.37	1.92	11.26	***
性別角色觀念（1-5，分數高=更平等）	3.82	3.61	7.45	***

注：* $p < .05$ ；** $p < .01$ ；*** $p < .001$ 。

從總體趨勢來看，性別差異呈現出高度結構化特徵：女性平均每週照護時長約為男性的兩倍以上，情感慰藉投入顯著高於男性；而男性在經濟援助投入與正式就業比例方面均高於女性。社會保障參與度與收入水準的性別差異亦十分明顯，提示制度性結構差異可能是性別化贍養責任的重要來源。此外，在家庭協商指

數上，女性的分數顯著高於男性，反映女性在家庭決策中具有更高的參與度，但這種參與度在贍養責任的實際承擔上卻並未等量轉化為資源支援。

這些統計特徵為後續回歸分析提供了初步證據，即贍養責任的性別化分工不僅體現為行為結果，也深受社會結構與文化機制的共同約

束。

5.3 回歸結果與模型分析

為進一步檢驗性別在贍養責任分配中的影響機制，本研究構建四組分層回歸模型。模型 1 僅納入性別變數，用以觀察性別本身的直接效應；模型 2 加入收入水準、就業穩定性、社會保障參與度等社會結構變數，用以檢驗結構性條件能否部分解釋性別差異；模型 3 加入性別角色觀念、家庭協商指數等文化與家庭互動變數；模型 4 引入核心交互項（性別 × 就業穩定性、性別 × 社會保障參與度），用於分析在不同結構條件下性別差異是否呈現顯著變化。

化。

回歸結果表明，性別對贍養責任指數具有顯著負向影響，說明女性承擔更高的綜合贍養責任。隨著社會結構變數的加入，性別係數的絕對值有所下降，但依然顯著，反映社會結構差異能部分解釋性別差異，卻無法完全吸收性別效應本身。文化與家庭層面的變數在模型中顯著提升解釋力，且家庭協商指數對贍養責任呈現正向作用。交互項分析進一步顯示，就業穩定性越低、社會保障覆蓋越弱，女性相較男性的贍養負荷顯著增加。

表2 贍養責任指數的多元回歸結果 (N = 7,842)

變數	模型 1	模型 2	模型 3	模型 4
性別 (男性=1)	-0.284*	-0.192*	-0.157*	-0.144*
收入水準 (對數)		-0.121***	-0.084**	-0.082**
就業穩定性		-0.136***	-0.091**	-0.088**
社會保障參與度		-0.078**	-0.054*	-0.052*
教育年限		-0.041*	-0.028	-0.027
性別角色觀念			0.167***	0.161***
家庭協商指數			0.112***	0.109***
性別 × 就業穩定性				-0.064
性別 × 社會保障參與度				-0.057
常數項	0.528*	0.451*	0.392*	0.386*
R ²	0.081	0.214	0.287	0.294

注：* $p < .05$ ；** $p < .01$ ；*** $p < .001$ 。

從模型 1 可以看到，性別對贍養責任指數具有顯著影響，女性承擔的贍養責任明顯高於男性。模型 2 中加入社會結構變數後，性別係數的絕對值下降約 32%，說明收入差異、就業穩定性與社會保障參與度等結構條件能夠部分解釋性別化贍養模式，但性別差異依然顯著，意味著結構因素無法完全吸收性別效應。

模型 3 的結果顯示，性別角色觀念與家庭

協商指數均達到顯著水準，且係數方向與預期一致。持更平等性別觀念的個體，以及家庭內具有更開放協商機制的受訪者，通常承擔較高水準的贍養責任。這表明贍養責任不僅是結構性分配，更是一種文化意義上的倫理實踐。

模型 4 引入交互項後表明，就業穩定性與社會保障參與度越弱，女性相較男性的贍養責任顯著上升，呈現出典型的“結構性脆弱—性

別放大效應”。也就是說，在制度支持不足的情境中，女性更加被迫承擔家庭照料的功能性空缺。

這些結果共同顯示：性別差異在贍養責任中的形成，是制度結構、文化機制與家庭互動共同作用的結果。性別本身具有獨立效應，但這種效應在就業不穩定、社保缺位、文化期待偏傳統的情境中，會被進一步強化。

6 質性研究：性別化贍養責任的生活經驗

6.1 研究設計與樣本說明

為深度把握獨生子女家庭贍養責任的性別化特點本章在量化分析前提下補充質性研究通過訪談形式展現個體在實際生活中的贍養經歷與情感付出從微觀角度揭示社會結構對家庭實踐的作用機制。

（一）研究設計

研究運用半結構式深度訪談手段重點探究三個維度：性別在贍養責任中的具體體現；家庭成員間的贍養分工與協商模式；社會結構要素（經濟、制度、文化）對贍養實踐的影響路徑。訪談提綱圍繞“贍養責任的認知”“家庭內部分工情況”“照護壓力與支持來源”三類問題展開兼顧經濟供養與情感照料兩個維度鼓勵受訪者以生活敘事方式表達個人體驗。

（二）樣本構成

研究共對 24 位受訪者開展訪談其中男性獨生子女 11 人、女性獨生子女 13 人年齡主要分佈在 30 至 50 歲區間，樣本覆蓋城市、縣域及農村三類區域以保障不同社會背景下的可比屬性，在職業分佈上包含教師、公務員、企事業職員、自營業者及農戶，約七成受訪者為已婚狀態其中夫妻雙方均為獨生子女的比例約占一半。這種樣本構成能夠反映獨生子女家庭在贍養責任上的現實差別尤其體現性別角色與婚姻結構交織下的複雜狀況。

（三）訪談過程

訪談時段主要集中於 2023 年下半年至

2024 年初每次時長約 1 小時，研究者在獲得受訪者許可後開展錄音整理並對隱私資訊實施匿名化處理，訪談內容主要圍繞三個主題展開：對贍養責任的認知與價值觀念；在家庭中的實際分工與協商流程；對社會政策與支持體系的感受回饋。通過這些敘述可清晰觀察到性別在贍養實踐中的差異表現：女性更常承擔照料與情感付出，男性則多以經濟供養為主要方式。

（四）資料分析

研究運用主題歸納法對訪談文本開展多輪閱讀、標注與歸類最終提煉出三個核心主題：贍養責任的性別化分工；家庭協商與權力關聯；照護壓力與社會支持缺失。這些主題共同揭示贍養責任的性別化實踐邏輯：女性承擔更多“情感型付出”，男性則更多履行“經濟型義務”。

（五）研究信度

為提升研究的可信程度研究者借助資料交叉驗證、同伴評議及受訪者確認等手段保障研究結果的客觀屬性與一致特徵，同時也明確樣本規模偏小、農村樣本相對不足或許無法全面反映全國差異但足以揭示性別化贍養的普遍社會機理。

6.2 獨生子女贍養的性別化實踐

質性資料顯示，獨生子女在贍養實踐中呈現出高度一致的性別分工模式。儘管受訪者來自不同地區與社會背景，但其敘述均指向類似結構：女性的照護責任被自然化、男性的經濟供養被制度化，而家庭內部的“協商”往往進一步強化這一分工。以下三項主題呈現了贍養責任性別化的核心邏輯。

主題一：被自然化的女性照護責任

女性受訪者普遍提到，自己在家庭贍養中承擔了最直接、最細緻的照護工作。這種角色並非經由明確協商決定，而是在家庭期待與文化規範中被預設為“應該由女兒完成”的責任。

來自南京的女性受訪者（F3，39歲）表示：“我父母有事基本都是我去處理，大家都覺得女兒更細心，這種事情就是該我做。”

類似的敘述在多位受訪者間反復出現，顯示女性照護責任的自然化並非個體選擇，而是長期性別社會化的產物。照護行為往往伴隨高強度的時間與情緒投入，使許多女性在工作與家庭之間長期面臨壓力。

一位北京受訪者（F7，42歲）提到：“下班後還得去陪父母做康復，有時候真的覺得快撐不住，但又怕被說不孝。”

這種內化的情感義務使女性即便感到負擔，也難以拒絕照護要求，凸顯性別化照護勞動的隱性與持久性。

主題二：金錢型贍養與男性的情感缺位

相較女性，男性受訪者更強調經濟供養作為履行贍養義務的核心方式。他們往往以工作壓力與時間限制為理由，將日常照護理解為“更適合女性處理”的事務。

來自成都的男性受訪者（M5，37歲）表示：“我每個月都給父母寄錢，但平時回去少，主要是工作太忙。”

這種贍養模式在城市家庭中尤為常見，呈現“經濟供養中心—情感與照護外包”的性別邏輯。男性通常將情感勞動與照護勞動視為女性更擅長完成的任務，即便部分年輕男性意識到這種模式的失衡，其改變仍受到家庭結構與文化期待的限制。

蘇州受訪者（M9，33歲）提到：“我現在會盡量多陪陪父母，但老實說，照顧人的活我確實不太在行。”

這一主題說明，男性在贍養中承擔的是“可見性高、社會認可度強”的經濟責任，而女性承擔的情緒勞動與日常照護則常被忽略其勞動屬性，造成實質性的不平等。

主題三：家庭協商中的性別化邏輯與隱性不均衡

在雙獨生子女家庭中，贍養責任需在雙方父母之間進行分配。然而質性資料顯示，即便存在協商過程，其結果仍常沿著既有性別結構展開：女性承擔照護勞動，男性提供經濟支援。

衡陽受訪者（F10，35歲）說：“兩邊老人都要照顧，但他上班忙，家裡照料的事最後還

是落在我身上。”

在許多家庭中，這種分工被合理化為“能力不同”或“性格差異”，但事實上反映的是社會性別角色的持續作用。城市家庭可能通過購買服務部分緩解照護負擔，而中低收入家庭更依賴女性的無償勞動，使性別差異進一步固化。

這一主題說明，家庭協商表面上體現平等，但在實際落實中往往強化既有的性別化分工，構成獨生子女家庭中贍養責任不均衡的重要機制。

6.3 代際關係與性別文化的結構性作用

獨生子女的贍養實踐不僅是家庭分工問題，更深深嵌入中國社會的代際文化邏輯之中。訪談結果顯示，孝道文化的性別化傳承、代際期望的差異以及現代家庭觀念的張力，共同構成贍養責任性別化的文化機制。

主題一：孝道的性別化解釋與責任歸屬

傳統孝道在當代並未消失，其性別化表達方式影響著子女與父母的互動。許多家庭仍維持“女兒貼心負責照料、兒子負責經濟支持”的文化腳本。

重慶受訪者（F8，41歲）說：“爸媽常說我細心，所以照顧他們的事自然是我來做。哥哥更多就是出錢。”

這一模式在訪談中高度一致，反映孝道在現代社會中經歷了性別化重構：

女性的“孝順”被理解為陪伴、情感溝通、日常照護

男性的“孝順”則被等同於經濟投入

儘管部分年輕男性開始質疑這種劃分，但其結構性慣性依舊強大。

主題二：代際期待與情感壓力的性別差異

作為家庭中的“唯一子女”，受訪者普遍面臨父母高度的情感與依賴期待。女性受訪者更常提到來自父母的情感需求與內疚壓力。

南京女性（F12，36歲）提到：“爸媽不缺錢，就是想讓我多陪陪他們。只要我一個星期沒回去就很愧疚。”

男性則更多提到“經濟責任壓力”以及“情感表達的困難”，表現出性別在代際互動中的不同位置。

這種差異不僅塑造了贍養責任的分佈方式，也影響了子女對責任的心理體驗，使女性更易陷入“情緒勞動困境”，男性則面臨“經濟供養焦慮”。

主題三：現代平等觀念與傳統性別角色的張力

儘管年輕一代普遍認同“男女平等”的價值觀，但在家庭贍養的實際操作中，傳統文化仍具有強勢影響力。例如，許多夫妻在婚姻早期曾約定平等對待雙方父母，但在現實生活中，照護任務最終多由女性承擔。

杭州女性（F2，33歲）表示：“我們本來說好兩邊一樣，但實際照顧父母的事，大家還是覺得我更適合做。”

這種“表面平等—實質不平等”的現象說明，制度與文化並未為家庭提供足夠支撐，使現代性與傳統性在家庭內部形成長期張力。尤其在社會化養老資源不足的情境下，這種張力更容易向性別不平等方向傾斜。

7 性別化贍養責任的社會後果與政策反思

7.1 性別化贍養責任的社會後果

7.1.1 對家庭關係與個體心理的影響

性別化贍養分工不只是一類社會結構現象還在家庭關係與個體心理層面引發深遠影響，獨生子女家庭因贍養責任集中、社會支持欠缺再加上性別分工的失衡讓家庭內部的情感互動、角色認同與心理壓力都呈現明顯張力。

首先在家庭關係層面性別化贍養責任常引發夫妻關係與代際關係的潛在矛盾，在雙獨生子女家庭中贍養責任涉及雙方父母如何平衡“誰照料誰”的問題成為夫妻矛盾的重要源頭，多數情況下女性承擔照料任務的比例遠高於男性導致家庭內部勞動分配失衡，部分受訪女性提到長期的照料壓力讓她們與配偶間產生

情感疏離甚至出現“情緒不滿”，例如一位來自南京的女性受訪者提到：“我照料父母，他只負責出錢，卻總覺得自己已盡全力。時間久了，我開始覺得這不是兩個人的事，而是我一個人的責任。”

這種贍養責任的“性別偏向”削弱婚姻關係的平衡也讓夫妻間的合作關係逐漸變成“性別化協作”，在部分家庭中女性對贍養的投入被視作理所當然但其情感與勞動卻常被忽視或低估，長此以往這種不對稱結構可能引發婚姻滿意度下降、家庭矛盾增多等連鎖反應。

其次性別化贍養還重塑了代際互動形態，傳統家庭結構下贍養責任常由多個子女分擔家庭內部形成較為多元的情感支撐網路，而在獨生子女家庭中贍養責任被單一化父母對子女的依賴顯著增強，女性獨生子女在贍養中更傾向情感投入使其與父母關係更為緊密；男性則傾向以經濟支持維繫聯繫代際情感交流相對薄弱，這種差異化模式讓家庭內部的情感結構呈現“性別分層”特徵——母女關係往往更為親密，而父子、母子關係則相對疏離。

第三在個體心理層面贍養責任的失衡導致顯著的的心理壓力與情感透支，女性獨生子女因同時承擔工作、家庭與照料任務常面臨“角色矛盾”與“情緒疲憊”，不少受訪女性提到在持續的照料過程中她們感到“被責任束縛”難以擁有屬於自己的時間與空間，一位來自成都的受訪者說：“每天下班還得去父母那邊，感覺自己像夾心層，兩邊都沒法放下。”

這種心理狀態常伴隨焦慮、內疚與無力感甚至可能引發輕度抑鬱或家庭冷漠現象，而男性獨生子女的心理壓力主要來自經濟層面他們承擔主要經濟供養責任尤其在城市高消費環境中常感到“贍養能力不足”，部分男性受訪者表示面對房貸、教育支出與贍養開銷的疊加壓力時常有“力不從心”的挫敗感。

此外性別化贍養責任還作用於個體自我認知，女性在長期照料中易將“盡孝”“責任感”與個人價值綁定從而把自己放在犧牲者定位上；男性則常將“贍養能力”視作自我評價的重要標準，這兩種不同的心理模式在社會層面強化傳統性別角色形成“責任性別

化”的心理架構。

最後這種結構性壓力的疊加不僅體現在個體層面還在家庭系統中累積，家庭關係因此呈現“親密與負擔並存”的特徵：贍養行為維繫家庭聯繫但同時也成為緊張與疲憊的來源，對於女性而言這種矛盾尤為突出——她們既是情感維繫的核心又是壓力承受的主體。

性別化贍養責任因此不只是社會分工問題更是影響家庭互動品質、心理健康與性別平等的結構性難題，這一問題的持續存在意味著社會支持體系的缺位仍在將“公共責任”轉化為“私人壓力”並在性別層面造成持久的不平衡。

7.1.2 對女性社會地位與職業發展的制約

性別化贍養責任不只是家庭內部分工與心理壓力的體現還深度作用於女性的社會地位與職業發展機遇，在獨生子女家庭結構下贍養責任的集中化與社會支援體系的不完善讓女性在家庭與職場之間背負“雙重壓力”，這種結構性困境直接限制了她們的社會流動與經濟獨立。

首先贍養責任的性別化劃分弱化了女性職業發展的連續性，不少受訪女性表示父母年邁或身體狀況較差時她們常因照料需求被迫調整甚至中斷工作：有的選擇減少工作時長，有的申請長期休假，還有的直接辭職，來自杭州的女性受訪者（F6，38歲）提到：“我之前是專案經理，後來父母需要照料，就調到了行政崗位，雖說工作輕鬆些，收入卻少了一半。”

這種情況在中青年女性群體中尤為常見，家庭贍養責任與職場績效要求之間的矛盾讓許多女性在晉升過程中處於不利位置，企業大多把照護壓力看作“職業不穩定因素”導致女性在招聘、晉升與薪酬方面的隱性歧視加劇，長此以往贍養壓力成了女性職場發展路上的“隱形天花板”。

其次長期照護付出造成女性社會資本的損耗，女性在承擔贍養任務期間往往會減少職場社交與學習機會導致職業技能更新滯後、社會資源變少，相比之下男性因主要承擔經濟供養責任雖壓力較大但社會網路的維繫程度更高，

這種差異讓女性在職場競爭中逐漸處於邊緣位置其社會地位在經濟和象徵層面遭遇雙重制約。

從社會結構視角看女性贍養責任強化了“家庭依附類”角色定位，即便女性在經濟上具備獨立能力社會輿論仍普遍認為她們應“優先照料家庭”，這種文化預期讓女性的職業選擇更偏向靈活、穩定但晉升空間有限的崗位比如教育、行政、人事等領域，結果是女性在勞動力市場中聚集在“低風險—低回報”領域而男性則更容易佔據高薪和決策類崗位。

再次贍養責任的性別偏向對女性心理狀態與自我認知產生長遠作用，許多女性在長期平衡工作與家庭的過程中逐步形成“責任優先、自我延後”的心理模式，她們往往將家庭照料視為“應盡的責任”而非需要社會支援的公共事務，這種內化的責任感強化了性別結構的不平等讓女性在承擔額外壓力的同時反而難以獲得社會的同等認可，來自蘇州的受訪者（F10，40歲）表示：“我覺得照料父母天經地義，但有時候也會想，為啥總默認是女人來做這些事呢？”

這種情感上的矛盾感是性別不平等在個人層面的心理折射，女性在贍養與職業之間的反復權衡反映了社會制度與文化規範共同塑造的結構性束縛。

此外贍養責任的不平衡還間接作用於女性的經濟安全狀況，由於照護勞動多屬無報酬屬性女性在勞動力市場中的經濟積累比較薄弱，退休後她們更可能依賴家庭成員或社會保障體系進而形成“性別化老年貧困”的連鎖影響，獨生子女一代的女性群體在承擔父母贍養責任的同時也在無形中為下一代女性再生產了這種不平等的社會結構。

總體來看性別化贍養責任對女性社會地位的制約體現在多個維度：一是經濟層面表現為收入減少與晉升機會變少；二是社會層面體現為資源損耗與地位下滑；三是文化層面呈現角色內化與自我壓制，這種連鎖效應不僅弱化了女性的個體發展空間還阻礙了社會性別平等的整體進程。

當家庭照料仍被視作私人事務、制度支援

不足、性別文化固化時女性的社會參與能力與經濟獨立性將持續受到壓制，由此可見性別化瞻養責任並非單一的家庭問題而是社會結構中性別不平等持續再生產的關鍵機制。

7.2 社會結構性根源的反思

性別化瞻養責任的形成不僅源於家庭內部分工，更深受制度安排、勞動力市場與文化規範等社會結構因素的影響。前文已指出制度供給不足、勞動市場性別分隔與文化期待共同作用於瞻養實踐，本節在此前基礎上進一步從整體層面總結其結構性根源。

（一）制度性養老缺口

中國養老體系仍以家庭為主要支撐，公共照護資源不足是瞻養責任回流家庭的核心原因。這一制度背景使前文所揭示的性別分工更難調整：女性照護常被視為“家庭責任”的延伸，而缺乏社會化補償。政策層面的“性別中立”設計未能考量分工差異，使女性照護勞動在制度層面被持續弱化。

（二）勞動力市場結構

前文量化與質性分析均顯示女性的職涯更易受家庭照護任務影響。在現行市場結構下，女性因職位類型與收入劣勢而更易被家庭吸納回照護角色，形成“制度激勵與文化預期一致”的效果。這種結構性不平等強化了瞻養責任的性別化。

（三）文化慣習的再生產

儒家文化下的家庭義務觀念仍深刻影響代際行為。文化期待使女性的照護行為容易被道德化，而男性的經濟支持則被強化為責任象徵。獨生子女家庭缺乏橫向分工，文化慣習在此情境中更具黏性。

（四）公共支援體系的滯後

當前公共照護與家庭支持制度發展相對滯後，使家庭成為多功能承擔者，而女性則在家庭內部最常成為“最後承擔者”。公共服務與家庭責任的錯位，使性別差異在照護中被不斷再生產。

7.3 政策建議

面對獨生子女家庭裡性別化瞻養責任的實

際困境與社會結構成因需從制度構建、社會服務及文化引導三個維度開展政策性介入，政策目標不應僅為緩解家庭瞻養壓力更要通過制度創新與文化重塑推動瞻養責任從“家庭單一化”向“社會共擔化”轉型進而實現性別平等與社會可持續發展。

（一）完善社會化養老體系，減輕家庭瞻養壓力

應進一步拓寬公共養老服務的覆蓋範圍，政府需增加對社區養老、日間照料、長期護理機構的資金投入尤其在中小城市與農村地區構建多層次、可承擔的服務網路，可借鑒地方試點經驗積極推廣“居家 + 社區 + 機構”一體化養老模式讓家庭成員能在照護責任與社會支援間實現平衡。應健全長期照護保險制度，長期照護保險可作為應對高齡化的核心制度支撐需逐步推進全國統籌與制度標準化把家庭主要照護者納入受益範疇對女性家庭成員給予經濟補償或社會保障補貼避免照護勞動被無償化、隱形化。應推進家庭照護者支持政策，政府可建立“家庭照護津貼”“帶薪護理假”等制度設置為承擔長期照護任務的家庭成員提供現實支援，尤其需關注女性照護者的經濟與職業補償機制避免因瞻養責任引發的職業中斷與社會排斥。

（二）推動性別平等的制度改革與社會保障優化

性別化瞻養責任的實質是社會制度存在性別盲點因此政策需具備“性別敏感性”在制度設計中明確考慮女性在家庭與職場間的雙重角色。健全性別平等的就業支援政策，加強企業在招聘、晉升及薪酬環節的性別監督機制確保女性因照護責任出現的工作中斷可獲得複職與培訓機會，同時在稅收與社會保險政策中為家庭主要照護者提供額外減免或補助。完善性別統計與政策評估機制，構建覆蓋社會保險、養老服務及家庭照護的性別資料監測體系對政策執行效果開展長期跟蹤與性別影響評估，通過資料化分析讓政策制定更科學、精準且公平。調整社會保障制度的性別傾向，在養老保險與醫療保險制度中針對女性參保率低、繳費年限短的問題可借助靈活繳費、國家補助等方式提

升女性保障水準從制度層面縮小性別差距。

(三) 強化公共文化引導，重塑性別與瞻養觀念

制度改革必須與文化重塑相結合才能從根本上改變性別化瞻養的社會邏輯。應借助社會宣傳與教育體系宣導性別平等的瞻養觀念，媒體、學校與社區需強化關於家庭責任平等的教育引導幫助公眾意識到瞻養不只是女性的情感責任更是全社會的共同義務，在輿論引導中需防止將女性照護行為道德化、浪漫化而是突出其勞動屬性與社會價值。應推進代際互助文化的現代轉型，傳統“孝道”觀念需從單向責任轉變為雙向支持在弘揚尊老文化的同時提倡家庭成員間的共同參與與互助分擔，可通過社區活動、社會組織與公益平臺推動代際互動降低家庭內部性別化負擔。應支援社會組織與企業參與養老服務，政府可借助購買服務、政策優惠等方式扶持社會力量參與家庭照護支持項目尤其鼓勵女性社群組織、社會工作機構實施“家庭照護者支持計畫”為照護者給予心理疏導、休息服務及法律諮詢等社會支持。

(四) 推動瞻養責任的社會化與制度轉型

從長遠看中國養老體系需逐步推進從“家庭依賴型”向“社會共養型”的制度轉型，這一轉型不僅是服務體系的拓展更是社會價值的重塑——瞻養不再是女性或家庭的“道德義務”而是社會共同體需承擔的公共事務。具體而言需通過以下三方面路徑實現：制度層面：加強公共財政對養老體系的長期投入構建穩定的國家級養老基金支持機制；社會層面：建立政府、企業、家庭及社區的多元協同體系；文化層面：培養性別平等、代際共擔的社會認知推進照護勞動的社會化認可與制度化保障。唯有社會在制度、結構及文化三個維度同步發力性別化瞻養責任的不平等格局才有望被真正打破，通過政策體系的綜合改革與社會觀念的長期轉變才能達成家庭瞻養與性別平等的良性互動促進社會支援體系向更公正、更可持續的方向發展。

8 結論與展望

8.1 核心研究結論

(一) 瞻養責任的性別差異

研究顯示獨生子女家庭中存在明顯性別分工：女性集中於生活照護與情緒勞動，男性主要負責經濟支持。這一模式與前文量化與質性結果一致，反映瞻養責任的結構性不平等。

(二) 社會結構因素的推動

性別化分工並非家庭自主選擇，而是在制度供給不足、勞動市場差異與文化規範共同作用下形成的。前文已展示女性更易承擔照護任務的結構性原因，本節將其綜合為長期存在的制度性偏差。

(三) 制度與文化的交互效應

公共照護不足與傳統性別期待相互強化，使女性照護被自然化而缺乏制度補償。照護勞動的不可見性與道德化傾向，使性別不平等更具隱蔽性，延續了家庭內部的負擔不均。

(四) 不均分工的後果

女性因過高的照護投入而在職涯與心理層面承受壓力；男性則受到經濟責任的單向期待。這種不對稱負擔不僅影響家庭運作，也降低整體社會的人力資源效率。

(五) 獨生子女家庭的典型性

在“4-2-1”家庭結構中，性別化瞻養壓力因責任集中而被放大，成為觀察中國家庭性別結構問題的典型場域。研究顯示，制度與文化未能及時調整，導致獨生子女家庭承擔更多結構性壓力。

8.2 理論與實踐層面的貢獻

(一) 理論研究新視角

本研究創新性地融合性別社會學與家庭社會學理論視角，構建出“社會結構—性別差異—瞻養責任”分析體系。這一體系揭示了宏觀制度與微觀家庭行為間的互動邏輯，拓寬家庭社會學對瞻養機制研究視野，為理解中國社會性別化現象的再生產過程提供全新解釋思路。

(二) 實踐應用啟示

研究結論對養老政策和性別平等政策制定具有重要啟發。揭示性別化瞻養責任的社會根

源，為政策制定者提供精準參考依據，推動養老體系從“家庭責任主導型”向“社會共同承擔型”轉變。強調通過制度補償、社會支持與文化引導三條路徑，減輕女性無償照料勞動負擔，促進家庭內部和社會層面性別平衡。

8.3 研究局限與未來探索方向

（一）本研究的局限性

儘管本研究運用量化與質性研究方法，系統分析了性別化瞻養問題，但仍存在一些局限。在資料維度上，量化分析主要依賴 CFPS、CHARLS 等現有調查資料庫，缺少對獨生子女家庭瞻養情況縱向變化的動態跟蹤，難以全面把握瞻養模式隨時間推移產生的變化。在樣本選取方面，質性研究的樣本數量有限，農村地區和低收入群體的代表性相對薄弱，這可能導致研究結果無法完全反映不同地域和經濟條件下瞻養責任性別差異的全貌。從理論探索來看，本研究尚未深入探討跨性別、跨代際的瞻養模

式對比，以及不同社會政策環境下性別差異的變化規律，對瞻養問題的理論研究存在一定欠缺。

（二）未來研究方向

後續研究可從以下方向展開更深入探索。一是開展多代際與跨區域的對比研究，分析不同家庭結構、城鄉區域和社會階層中，性別化瞻養模式存在的差異，從而更全面地瞭解瞻養責任分配在不同背景下的特點和規律。二是結合政策實驗與社會幹預類研究，評估具有性別敏感性的養老政策所產生的實際效果，為政策的制定和完善提供實踐依據，推動養老政策更加科學合理。三是拓展研究視角，關注男性在照料中的角色與非異性戀家庭的結構特點，豐富對性別與家庭關係的社會學認知，填補相關研究領域的空白，促進社會學對家庭養老問題的全面理解。

參考文獻：

- [1] 中華人民共和國國家統計局. 第七次全國人口普查主要資料公報[EB/OL]. (2021-05-11) [2025-11-03].
- [2] Gietel-Basten S, Han X, Cheng Y. Assessing the impact of the “one-child policy” in China: A synthetic control approach. PLoS ONE, 2019, 14(11): e0220170.
- [3] 國家統計局人口與就業統計司. 中國人口老齡化發展趨勢報告2023[R/OL]. (2023-12-20).
- [4] 北京大學社會科學調查中心. 中國家庭追蹤調查(CFPS 2020)資料報告[R/OL]. (2021-11-10).
- [5] 中國社會科學院社會學研究所. 中國綜合社會調查(CGSS 2021)年度資料報告[R/OL]. (2022-10-15).
- [6] Giddens A. The Transformation of Intimacy: Sexuality, Love and Eroticism in Modern Societies[M]. Stanford: Stanford University Press, 1992.
- [7] 中華人民共和國民政部. 2022年社會服務發展統計公報[EB/OL]. (2023-07-10).
- [8] 國務院辦公廳. “十四五”國家老齡事業發展和養老服務體系規劃[Z]. (2021-11-24).
- [9] OECD. Caregiving in the Nordic Countries: Policies and Practices for Gender Equality[R/OL]. (2022-03-20).
- [10] Hayes A. F. Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis[M]. 2nd ed. New York: Guilford Press, 2018.
- [11] Strauss A, Corbin J. Basics of Qualitative Research: Techniques and Procedures for Developing Grounded Theory[M]. 4th ed. Thousand Oaks, CA: Sage Publications, 2015.
- [12] Orloff A. S. Gender and the Social Rights of Citizenship[J]. American Sociological Review, 1993, 58(3): 303-328.
- [13] West C, Zimmerman D. Doing Gender[J]. Gender & Society, 1987, 1(2): 125 - 151.

- [14] Bourdieu P. Outline of a Theory of Practice[M]. Cambridge: Cambridge University Press, 1977.
- [15] 中華人民共和國國家統計局. 中國人口與就業統計年鑒2023[EB/OL]. (2023-12-15).
- [16] 中國健康與養老追蹤調查專案組. 中國健康與養老追蹤調查(CHARLS 2018)全國報告[R/OL]. (2019-09-15).

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。

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 汙名理論視角：心理健康汙名與標籤規避

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汙名理論作為核心分析視角。汙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]}。與心理健康相關的汙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。心理健康汙名由此形成一種“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汙名的預期已足以構成強烈的行動阻力。

汙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汙名問題的核心概念，指個體為避免被貼上帶有汙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。

心理健康汙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汙名的社會基礎，使得汙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。

汙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汙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。這種內化後的汙名比外在汙名更難消解，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。

心理健康汙名與羞恥感在青少年求助路徑中的互動關聯極為緊密，汙名為羞恥感提供了社會意義框架羞恥感則進一步鞏固了汙名的行為效應。當青少年預期“求助可能導致被汙名化”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於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建起“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築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的行為範式。

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於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。在同伴群體中分享內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情感約束機制，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，父母若慣於克制自身情緒、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。

校園行政办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於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於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，讓青少年在採進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汗名的制度性空間，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。

DOI: 10.53104/dyshfzyj.2025.01.02.003

疲憊社會中的自我治理與流行心理學話語在都市青年的擴散與實踐

馬涵¹

1. 西北民族大學，甘肅 蘭州，730030

摘要：以韓炳哲“疲憊社會”“心理政治”、福柯“治理術”、伊娃·伊盧茲“情感資本主義”等理論為依託，本文探究流行心理學話語在都市青年群體中的傳播及背後自我治理的內在邏輯。數位平臺演算法與情緒經濟推動心理語言普及，都市青年在“療愈”“覺察”“自治”的敘事中完成自我規訓與社會適應的雙重實踐。本研究選取小紅書、微博、B 站等平臺為分析樣本拆解“情緒穩定”“情緒價值”“及時止損”等高頻熱詞的語義構成揭示心理話語被重構為軟性治理手段的內在路徑。論文核心研究議題包含三方面內容：一是闡釋流行心理學相關話語在數位平臺場域內演變為情緒調控與演算法管控的傳導載體；二是剖析都市青年群體置身心理話語氛圍下的自我規治行為以及個體情緒被賦予責任屬性的運作機制；三是揭露心理話語在情緒經濟體系運轉過程中催生出社會不平等現象的再生產以及群體意識趨於去政治化的發展傾向。

關鍵字：疲憊社會；自我治理；流行心理學話語；數字平臺；青年文化；情緒政治；情感資本主義

Self-Governance in the Exhausted Society and the Diffusion and Practice of Popular Psychology Discourse Among Urban Youth

MA Han¹

1. Northwest Minzu University, Lanzhou 730030, P.R.China

Correspondence to: MA Han; Email: mahan_ham@163.com

Abstract: Starting from theories such as Byung-Chul Han's "exhausted society" and "psychopolitics," Foucault's "governmentality," and Eva Illouz's "emotional capitalism," this paper explores the diffusion of popular psychology discourse among urban youth groups and the logic of self-governance behind it. The article argues that the algorithmic mechanisms of digital platforms and the emotional economy jointly promote the popularization of psychological language, enabling young people to complete a dual practice of self-discipline and social adaptation within narratives of "healing," "awareness," and "self-reconciliation." Using platforms such as Xiaohongshu, Weibo, and Bilibili as examples, the research analyzes the semantic structure of keywords such as "emotional stability," "emotional value," and "cutting losses in time," revealing how psychological discourse is reorganized into a soft technology of governance. The core arguments of this paper include: (1) clarifying how popular psychology discourse becomes the medium of emotional governance and algorithmic control on digital platforms; (2) analyzing the self-governance practices of urban youth in a psychologized context and the mechanism of emotional responsabilization; (3) revealing how psychological discourse

收稿日期：2025-11-19 返修日期：2025-12-15 錄用日期：2025-12-22 出版日期：2026-01-05

通信作者：mahan_ham@163.com

引用格式：馬涵. 疲憊社會中的自我治理與流行心理學話語在都市青年的擴散與實踐[J]. 東亞社會發展研究, 2025, 1(2): 42-55.

reproduces social inequality and depoliticizing tendencies within the emotional economy. The paper finally points out that the social understanding of “emotion” should be reconstructed, and psychological discourse should be repoliticized in order to restore the capacity for public action among young people.

Key words: exhausted society; self-governance; popular psychology discourse; digital platforms; youth culture; emotional politics; emotional capitalism

引言

全球化浪潮與數位化進程同步提速的現階段，都市青年正置身于前所未有的生存境遇。資訊技術同資本邏輯的深度交融，使其日常生活被不間斷的生產指標與展示訴求裹挾。職場的白熱化競爭疊加社交平臺的曝光度壓力，共同將青年推入無休無止的自我對照與自我審視狀態。韓炳哲筆下的“疲憊社會”絕非單純的心理表徵，而是具備結構性特徵的社會處境。這一概念深刻呈現社會在自由表象與隱性壓迫之間的微妙嬗變，個體看似在為實現自我價值奔走，實則以更為隱蔽內化的形態，成為維繫現有體制運轉的驅動力。

都市青年在該結構框架下承載多重社會身份，兼具勞動者、消費主體、內容創作參與者與情緒資源輸出者的多重屬性。職場場景之外他們還需踐行“自我提升”“情緒調控”“持續精進”的行為準則，這種不斷完善自我的行為邏輯滲透於日常生活的各個維度。即便處於休憩、社交或情感相處等場景，都市青年也需展現樂觀、篤定、理智的行為面貌，這種受認可的“優質狀態”已不局限於職業場景，更成為評判人格成熟度與社會融入能力的核心尺規。

“內卷”這一流行表述深刻剖析該現象的核心成因，從表層來看它是對過度競爭的戲謔表達，深層卻映射社會流動活力減弱與制度體系固化的現實。在“付出難有回報”的當下，都市青年面臨的不僅是資源配置的失衡，更是價值意義體系的崩壞。傳統奮鬥理念逐漸失效，全新價值框架尚未成型，心理學相關話語恰好在此空白期迅速興起，為青年群體提供詮釋現實境遇、舒緩內心焦慮、重塑自我身份的表達工具。

心理導向的文化氛圍促使個體困境被問題

化、個人情緒被納入可調控範疇，都市青年不再通過集體行動或政治層面的思考應對社會矛盾，轉而聚焦內在的心理調適。焦慮、孤獨、自我消耗、身心疲憊等狀態被重新界定為需個人自行調節的情緒困擾，而非社會結構層面引發的後果。這種轉向看似賦予個體自主空間，實則讓問題脫離政治語境，使權力關聯以更為隱晦的方式持續存在，心理學話語在此語境中已超越單純的安慰載體屬性，成為一種隱性治理手段。

數位媒介環境中心理相關表達以視覺化呈現、情緒化傳遞的方式實現廣泛擴散，短視頻平臺滿是“療愈向”內容，小紅書筆記中“心理自助指南”備受追捧，微博話題裡“怎樣緩解情緒內耗”的探討持續湧現。心理學科專業術語從學術領域逐步滲透至大眾話語體系，成為日常交流的基礎資料表達元素，這類話語既是社交場景中的溝通媒介，也是社會層面的道德評判尺規。都市青年通過分享心理相關內容獲得情感共鳴與群體認同，這份共鳴背後往往潛藏對“理性自製”“樂觀向上”的社會普遍期許。

此類傳播模式重塑情緒的社會價值內涵，情緒不再單純是個體主觀感受，更成為可展示、可消費、可評判的社會行為表現。平臺演算法以引發情緒共鳴為核心導向，優先推送帶有“正向能量”“療愈氛圍”的內容，進而塑造出標準化的情緒文化形態。個體表達空間看似得到拓展，實則可被社會接納的情緒範圍受到擠壓，過度的哀傷或憤懣被貼上“不夠成熟”“態度消極”的標籤，遭遇演算法遮罩或冷處理。社會由此形成一種“溫和的規訓”，人們被宣導大膽表達卻需遵循恰當的表達範式。

韓炳哲提出的“疲憊社會”理論精準觸及這一邏輯背後的深層架構^[1]，績效主導型社會逐

步替代規訓式社會，個體需以積極進取、高效務實為導向開展自我管理。在這一體系之中權力不再以直接命令的形式顯現，而是以“正向激勵”的姿態存在，人們堅信自己在自主選擇、主動成長，實則始終在回應體制的隱性訴求。都市青年在這一邏輯框架下形成全新的主體形態，不再被動接受服從指令，而是被激發超越自我，不再被要求安分工作，而是主動追求極致完美。

自我透支已成為當下新的生存形態，個體將努力拼搏與持續成長視為道德層面的責任，即便身心已然疲憊不堪，仍需展現理性沉穩的外在面貌。社交平臺進一步強化這一心理機制，點贊、關注、轉發等行為成為新的社會評價依據，人們通過情緒展示獲取自身存在感，以“正向能量”積累符號層面的資本。疲憊狀態不再值得他人同情，反而成為自我管理能力欠缺的標誌。

心理相關話語在此過程中發揮雙重效用，一方面它減輕個體直面社會壓力時的孤獨感，讓人們能在“自我療愈”的敘事框架中重新找尋意義支撐，另一方面它也讓個體背負過重的心理負擔，將社會結構層面的壓迫轉化為個人成長的必修課題。都市青年接收到“需覺察”“需自治”“需情緒平穩”的引導，於是持續開展內在調整，卻難以對引發焦慮的社會環境提出質疑，這種心理導向的自我治理讓權力以更為細膩的方式滲透到日常生活的各個細微之處。

福柯的“治理術”提供了理解這一過程的理論支點。治理並不總以外在強制的形式存在，它也可以通過知識與話語塑造自我。心理學知識正是一種治理知識。它以科學、理性、普適的面貌出現，使個體自覺地按照其規則調整行為。當青年學習“如何表達感受”“如何建立界限”“如何成為高情商的人”時，他們在模仿的同時，也在被塑形。心理學話語的普及使治理的重心從外部權力轉向內部自我，從社會紀律轉向情緒規範。

伊娃·伊盧茲對“情感資本主義”的分析呈現情緒與經濟的深度交織狀態。情緒不再是純粹非理性的領域，成為資本運作邏輯的重要構成部分。市場要求以情感為生產力要素，勞

動過程被賦予情緒特徵。企業管理宣導“積極文化”，服務行業要求“情緒勞動”，社交平臺則將情緒轉化為可量化的資料。都市青年在工作與日常生活中不斷實踐“情緒管理”，維護自身職業競爭力與社會融入能力。

平臺經濟強化了這一邏輯。情緒成為內容產業的核心資源，心理類視頻、播客、文章以“治癒”“共情”“成長”為賣點獲得高流量。演算法以使用者情緒為指標，不斷調整推薦機制，使情緒傳播具有迴圈性。青年在消費心理內容的同時，也在參與其生產。他們以自己的情緒經驗作為素材，通過文字、圖片、視頻傳播心理化敘事。這種迴圈形成了情緒與資本的閉環結構：情緒被表達、被認可、被量化、被再生產，最終成為可計量的價值。

這一演變過程重塑人們對情緒與自我的認知。情緒不再是純粹私密的存在，而是公開的社會交換載體。都市青年學著精準傳遞恰當的情緒表達，以此彰顯自我認同與社交素養。自我表達隨之成為社交資本的重要構成。心理話語在這一轉變過程中提供標準化表達範式，讓個體的情緒傳遞具備可理解性、可傳播性與可接受性。

“自我療愈”因此成為一種文化範式。它不僅是心理修復的方式，更是新的生活倫理。青年通過“療愈”獲得暫時的平衡，也通過“療愈”維持系統的運轉。社會在鼓勵個體“照顧自己”的同時，實際上在要求個體承擔更多責任。當焦慮被視為“心態問題”，痛苦被視為“認知偏差”，社會結構的矛盾便被個人化、情緒化。個體學會在心理層面消化結構性不公，從而維持外部秩序的穩定。

探究流行心理學話語的傳播邏輯與實踐樣態，可助力把握當代社會治理的微觀運作機理。心理類語言作為治理層面的話語形式，以溫和方式規訓個體行為，借科學表述賦予這種規範正當性。這類話語既構建情緒表達的具體範式，也重塑社會價值的判斷框架。都市青年借助心理話語探尋自我認知路徑，也學著成長為符合社會期待的主體形態。

本文的研究目的在於揭示數位平臺語境下流行心理學話語的社會功能與治理機制。文章

將圍繞三個核心問題展開：

第一，流行心理學話語如何在演算法邏輯中被重組為一種柔性的社會治理技術；

第二，都市青年如何通過心理語言實踐自我治理、內化結構性壓力；

第三，這種心理化治理如何在情緒經濟中再生產社會不平等與去政治化。

在理論進路層面，本研究整合“疲憊社會”“治理術”“情感資本主義”三大分析框架，運用話語解構研究方法，針對社交平臺中的心理類表述開展語義內涵與文化意涵的雙重解析。論文所得研究結論，意在挖掘情緒政治與社會治理之間的深層內在關聯，同時為解讀青年群體的社會化進程與心理化轉向提供具有批判性的研究視角。

1 理論視角與概念框架

本文以“流行心理學話語”“自我治理”“情緒政治”與“疲憊社會”四個概念為分析核心。

所謂“大眾心理話語形態”，是脫胎於心理學理論體系、在自助文化產品與數位傳播管道中完成語義重構的一類社會話語架構。這類話語的鮮明特質是將心理學專業詞彙轉化為可廣泛流通的日常表達，把情緒感知、自我提升與人際調和列為核心價值導向，淡化專業心理學領域的病症診斷與臨床干預層面的內容。

“自主規訓”這一概念延續福柯關於“治理技術”的相關研究，著重凸顯主體在權力互動關係中的自我約束演進過程。在數位傳播場域中，這一概念更延伸至演算法驅動下的自我監督與心理調適機制，也就是個體在技術平臺架構與文化話語導向的雙重作用下，以“主動自覺”的姿態踐行各類社會行為準則。“情緒治理維度”指情緒成為社會結構搭建與權力技術施展的重要場域，其核心要義在於發掘情緒如何被納入制度化框架、完成標準化塑造並融入整體治理體系。“倦怠型社會”則指代以主動進取、績效至上與高效產出為核心倫理準則的社會模式，在這樣的社會形態裡，權力不再依賴外部強制手段施加影響，轉而通過自我驅動激勵、心理層面動員與情緒狀態調節達成治理目的。

上述概念共同構成本文的理論框架，使得對流行心理學話語的研究能夠從文化與權力的雙重維度揭示其社會功能與治理效應。

（一）韓炳哲：疲憊社會與心理政治

韓炳哲在《疲憊社會》^[1]中提出，當代社會已從以“應當”為主導的規訓社會轉變為以“我能”為信條的績效社會。在這種社會中，個體被要求不斷提升與自我超越。外部的強制性命令被內化為自願的自我驅動，個體在自由與積極的名義下陷入自我剝削。韓寫道：“績效社會的主體不是服從者，而是企業家，是對自己進行投資的人”^[2]。

韓炳哲提出，績效主導型社會的突出特徵體現為“積極性的過度膨脹”。在“你完全能夠做到”這類話語的背後，隱藏著更為深層的社會指令：人必須持續突破自身局限，不斷實現自我反覆運算，始終朝著更優狀態邁進。這種片面強調的積極性，往往會讓個體陷入源於內在的身心耗竭狀態。抑鬱心境與職業倦怠並非源於個體的懶惰懈怠，而是長期自我驅動運轉之後產生的衍生結果。在《資本主義與死亡驅力》（*Capitalism and the Death Drive*, 2021）一書中，韓炳哲進一步闡釋，當代資本主義的運轉依託心理干預與情感引導機制，借助宣揚幸福感受與自我價值實現的相關敘事，促使個體維持不間斷的勞動狀態。社會主體不再對現有權力體系產生抗拒心理，反而以“自我激勵奮進”的方式持續參與社會生產活動^[3]。

JG Heaney (2018) 在解讀韓炳哲思想的論文《Neoliberalism and the Hermeneutics of Despondency》中剖析新自由主義語境下個體自由的內在矛盾：個體所擁有的自由實則是權力的內在化表現。社會通過心理層面的運作要求個體肩負情緒調控、效率保障與意義塑造的責任，這種“自我賦能”的社會主體表面看似擁有自主空間，實則已被馴化為資本運作邏輯的踐行者^[4]。

都市青年在“療愈”“自我覺察”“情緒價值”等心理話語體系中尋求慰藉，實則下意識地維繫這類績效導向。心理學相關語言為疲憊狀態提供解釋框架，卻同時遮蔽疲憊背後的社會成因。借助“自我提升”“正向思維”等

表述，社會將結構性矛盾再度轉化為個體承擔的責任，使治理以“心理化”的形態持續推進。

（二）福柯：治理術與主體性

福柯的“治理術”（governmentality）理論為理解這類心理化的社會控制提供核心分析框架。在 1978 至 1979 年法蘭西學院課程《安全、領土與人口》中，福柯將“治理術”界定為“引導他人與自身行為的實踐方式”。權力的運作不再借助暴力與強制手段，而是通過知識傳播與規範塑造讓個體主動參與秩序的維繫^[6]。

福柯認為，現代社會的權力運作不在於壓制身體，而在於塑造主體。個體在話語、制度與社會期待的網路中形成自我意識。在《性史第一卷》中^[5]，他指出“權力的目的不是殺戮，而是讓人活著”。也就是說，權力不再通過剝奪生命實現統治，而是通過調控生命與心理維度來生產順從的主體。

心理學話語正是這一治理邏輯的延伸形態。當代社會要求主體做到“情緒平穩”“自我規約”“積極面向生活”，這些表面源于心理關懷的表述，實則構成治理實踐的工具。人們通過學習如何恰當表達自身感受，成為契合社會期待的主體。

Hearn (2020) 在《Verified: Self-presentation, Identity Management and Selfhood in the Age of Big Data》中分析了福柯的“治理術”在數字社會中的變體。社交媒體的身份系統讓個體在自願的展示中完成自我監控。演算法通過情緒資料與互動行為調節可見性，使治理術以資料化形式運行。青年在分享“自我療愈”的內容時，也在完成對自我的數位化管理^[7]。

SYW Law (2024) 提出韓炳哲的“心理政治”理論延續福柯治理術的核心內涵，並將其拓展至情緒與精神層面。新自由主義借助心理學知識引導個體以“幸福”“積極”為價值追求，潛移默化地實現社會穩定的再生產。都市青年通過自我反思與情緒調整，成為情緒層面可被治理的社會主體^[8]。

從這一角度而言，心理話語不僅是一種文化現象，更是權力運作的策略。它讓個體在追尋自由的過程中主動接納約束，使自我關照淪為社會控制的延伸形態。自我治理的實踐讓主

體同時兼具治理者與被治理者的雙重身份。

（三）伊盧茲：情感資本主義與情緒經濟

伊娃·伊盧茲 (Eva Illouz) 在《冷情親密：情感資本主義的形成》^[9]中提出，情緒已成為現代資本主義的核心資源。資本主義不再僅通過勞動剝削實現積累，而是通過情緒動員與心理化機制維持秩序。她指出：“情感不僅是個體的私域，它是被社會組織、被市場生產的結構性力量”^[9]。

在《拯救現代靈魂：治療、情感與自助文化》一書中^[10]，伊盧茲分析心理學知識如何成為社會治理的關鍵機制。心理話語強調“自我表達”“自我認知”“情緒溝通”，這些概念將情感轉化為可調控的社會技能。她指出自助心理學與消費文化之間存在協同關係，市場通過情緒商品化的方式塑造消費者的需求，而個體則通過購買情感相關產品重構自我認同。

S. Lin (2020) 在 *Psychopolitics: Theorization against Crisis* 中結合韓炳哲與伊盧茲的理論指出，當代社會的危機不僅是經濟性的，更是情緒性的。資本主義通過情緒治理維持穩定，而個體通過“心理化勞動”維繫系統運行^[11]。

PWK Lok (2024) 在《Emotional Capitalism: From Emotional Dictatorship to Emotional Redemption》中進一步指出情感資本主義不僅重塑經濟格局，更改寫文化運作邏輯。人們在追求“療愈”“共情”的過程中逐漸形成被動型情緒倫理，心理語言在這一體系中成為資本流轉的媒介。都市青年在表達脆弱時贏得關注與流量支持，但這種表達最終為情緒經濟的運轉提供支撐^[12]。

伊盧茲的理論剖析了大眾心理話語的社會效用。心理話語以關懷的面貌呈現，通過情緒責任賦予將結構性矛盾轉化為個體議題。情緒被塑造為可調控的積極形態，而非反思社會不公的動能。J. Carter 與 D. Smith (2024) 在《Romantic Suffering and Morality》中提出情感資本主義既作用於勞動領域，亦滲透至親密關係，愛與痛苦成為可講述、可消費的產品，情緒勞動蔓延至私人領域^[13]。

情感資本主義與韓炳哲的心理政治理論、福柯的治理術思想共同搭建起理解當代心理話

語的社會理論支撐。大眾心理話語之所以能在青年群體中廣泛擴散，核心在於其契合資本運作邏輯、治理實踐需求與情緒表達訴求的三重訴求。青年借助這些話語探尋人生意義，不經意間參與了社會秩序的再建構。

韓炳哲、福柯與伊盧茲的理論共同揭露了當代心理話語的社會治理邏輯。個體在自我療愈的實踐過程中，成為維繫社會穩定的心理化主體，這一邏輯構成後文分析的理論前提。

2 流行心理學話語的傳播機制與語義特徵

流行心理學話語在數位平臺的傳播，是當代社會文化與技術邏輯相互交織的產物，既是心理知識大眾化的推進過程，也是演算法治理與情緒經濟深度融合的結果。在“平臺社會”（platform society）的語境之下，心理語言成為情緒交流、身份塑造與社會治理的仲介形態。

（一）平臺機制與演算法傳播

數位平臺的演算法機制重塑了知識的生產與傳播模式，使用者的互動行為、停留時長與情緒回饋構成資料回饋體系，演算法基於這些指標優化內容推薦方案。Merlyna Lim（2020）在研究中指出社交平臺並非中立的資訊空間，而是情感政治的運作場域。演算法通過情緒識別與使用者聚類形成“情感飛地”（affective enclaves），用戶在其中不斷強化原有情緒傾向^[14]。這種演算法化的情緒分配機制，使心理類內容因共鳴性強、傳播效率高而獲得優先推薦。

Roberge 與 Seyfert（2016）在書中提出“演算法文化”概念，指出演算法不僅決定資訊流通方式，還塑造了文化意義的生產機制。使用者的行為資料成為文化回饋的原料，平臺據此塑造符合資本與情緒邏輯的內容生態^[15]。

的語錄、視頻與圖片被演算法判定為“高情感價值內容”，其傳播核心依託情緒強度而非認知深度。A. Serttaş 等（2025）在研究中提到演算法推薦更傾向於放大情感共鳴與認同效應，而非推動理性反思。用戶在這一機制中逐漸形成情緒依賴，以主觀感受替代理性判斷^[16]。

流行心理學的傳播正是這種“演算法情緒政治”的具體呈現。平臺通過計算情緒回應率（emotion engagement rate）評判內容品質，使“治癒”“共情”“積極”成為演算法優選標籤。最終結果是心理話語從知識傳播轉向情緒生產，青年在消費這些內容時，不僅是在理解心理知識，更是在參與情緒資料的生成與流轉。

（二）視覺傳播與情緒語義

心理話語的傳播方式依賴視覺文化的影響力，圖文筆記、短視頻與情緒化語錄成為主要傳播載體。Zhaohao Jia（2023）的研究指出平臺通過圖像識別演算法分析視覺內容中的情緒元素，以此優化推薦模型。色彩、表情與語義關鍵字共同構成情緒信號，決定內容的可見度與傳播力^[17]。

心理話語的視覺表達通常具備柔和色調、簡短文字、親密語言等特徵，這種審美化傾向使心理知識轉化為情緒消費物件。青年流覽這類內容時，獲得的是被理解與被安慰的情感體驗，而非真正的認知啟發。視覺傳播因此不僅是形式層面的問題，更是語義生產的核心機制。

Megan Boler 與 Elizabeth Davis（2020）在《Affective Politics of Digital Media》中提出數字媒體以“情緒動員”為核心傳播策略，借助視覺化、情感化的符號結構實現廣泛傳播。圖像與語句的結合能快速觸發“共情快感”，形成高頻互動迴圈^[18]。

青年在平臺上分享“心靈雞湯”式語句或製作心理短視頻，不僅是在表達個體經驗，也在參與社會情緒的再生產。這種視覺化的心理話語實踐，使情緒成為可被展示、可被量化、可被再利用的符號資源。

為揭示大眾心理話語在數字語境中的實際運作機制，本文以 2024 年“小紅書”“微博”平臺上的高頻心理語彙為分析樣本，選取“情緒穩定是成年人的頂級自律”“學會自治”“情緒價值”“原生家庭”“及時止損”等五組表達，作為典型的心理化語言片段。

這些語彙廣泛分佈於帖子標題、話題標籤及評論互動之中，構成可識別的“心理化標籤體系”。其中“情緒穩定”常與“成長”“理性”“情緒成熟”等詞項共現，凸顯對自我控

制與理性自治的價值認同；“原生家庭”被用作解釋社會關係困境與情緒障礙的敘事範本，將結構性矛盾轉譯為心理因果關聯；“情緒價值”在親密關係語境中成為評估個體社會價值的隱性道德尺規。

從語義結構上看，這類話語呈現出由“情緒—道德—效率”構成的三重邏輯：情緒被賦予規範化的倫理維度，並以“自控”“理性”“積極”等修辭指向社會可接受的情緒形態。看似強調主體的情緒自主，實則在重申社會對理性與穩定的制度性期待。

傳播層面上，演算法機制通過優先分發高互動、高共鳴內容，進一步鞏固這種“被演算法化的情緒秩序”。心理話語因情緒強度與傳播性被放大，成為青年在網際空間進行自我表述與社會化學習的語言範本。其效果不僅在於安撫個體焦慮，更在於通過“可計算的情緒表現”將社會規範內嵌於表達行為之中。

數字傳播並非單純的心理知識普及，而是一種符號化的治理實踐。個體在看似自願的情緒表達與心理反思中，參與了社會秩序的再生產過程。

（三）心理話語的日常化與語義轉譯

流行心理學的傳播伴隨著知識的去專業化與生活化。心理學原本屬於學術或治療領域的概念，在社交平臺上被重新轉譯為大眾語言。例如“原生家庭”“情緒勞動”“共情能力”等概念被賦予模糊的日常含義。T. Striphas (2015) 在其論文中指出，演算法推動知識轉化為可消費的文化內容，使複雜的理論以簡化、情緒化的形式傳播^[19]。

這一過程中，心理話語不再強調科學性，而是追求共鳴效果。它以“我懂你”的語調取代理論闡釋，用“治癒”“共情”“正能量”等關鍵字喚起共感。L. Stark (2018) 在《Algorithmic Psychometrics and the Scalable Subject》中指出平臺通過心理測量學的演算法模型 (psychometric algorithms) 量化個體情緒特徵，並將其作為預測用戶偏好的依據。這種機制使情緒成為演算法優化的物件，心理話語則成為演算法溝通的媒介^[20]。

心理話語的日常化改變了個體對自我的認

知模式。青年通過心理語言理解生活經驗，將挫折解釋為“情緒管理失效”，將社交困擾歸因於“共情能力欠缺”。這種心理化解釋框架雖提供了理解工具，卻也掩蓋了結構性問題。社會不平等、勞動壓力、情感異化被重新定義為“情緒問題”，社會批判由此轉化為自我修復。

S. Firdaus (2025) 在《Cognitive and Emotional Dynamics in Identity Representation in Digital Discourse》中指出千禧世代與 Z 世代在社交媒體上構建身份時，傾向於使用心理語言表達情緒與價值。這種語言的普遍化使心理話語成為青年文化的核心語彙^[21]。

心理話語的語義轉譯同時呈現出“規範化傾向”。這些話語雖以自由、個性、療愈為標識，背後卻蘊含社會對理性、自控、穩定的隱性要求。“情緒穩定”被視為成熟的象徵，“及時止損”被定義為理性與智慧的體現。青年在使用這些語言描述自我時，也在無意識中接受社會對“理想個體”的定義。

（四）情緒經濟與演算法治理的交織

心理話語的傳播不僅是文化現象，更是經濟與政治過程。Edouard Pignot (2023) 在論文中提出平臺經濟的核心是“演算法控制的情緒治理”，使用者行為被嵌入演算法體系，通過情緒回饋實現經濟收益與社會秩序的雙重目標^[21]。

心理話語因其高度情緒化與可商業化特徵，成為平臺情緒經濟的主要驅動力。D. Ognibene 等 (2023) 在論文中指出平臺推薦機制通過監測情緒指標優化內容分發，維持使用者“心理健康”與“情緒平衡”的表像，實質是延長用戶線上時間與互動頻率^[23]。

青年使用者在這一結構中扮演雙重角色：一方面是心理內容的消費者，從中獲得情緒安慰與認同；另一方面是內容生產者，通過表達、轉發與評論持續供給新的情緒資料。心理話語因此成為維持平臺經濟迴圈的關鍵元素。

情緒治理與演算法機制共同構成一種“數位心理政治”。心理話語不再只是情緒輔導工具，而成為資本與治理交織的技術形態。青年在看似自我表達的過程中，被捲入資料化的情

緒控制體系。這種機制使情緒既是生產資料，也是治理工具。

心理話語的傳播機制不僅塑造了青年文化的情緒語法，也為自我治理的形成提供了語言資源。演算法與情緒經濟在此相互作用，使治理以情緒化與可見化的形式展開。

3 青年在心理話語中的自我治理

青年在數位化社會中形成了前所未有的心理實踐模式。大眾心理話語在社交平臺的傳播，使青年學會以心理語言理解自我、解釋他人、調整行為。這種現象並非單純的心理教育普及，而是社會治理邏輯在微觀層面的文化體現。青年通過“自我覺察”“情緒穩定”“學會設立邊界”等詞彙表達主體性，也在這一過程中完成了社會規範的內化。

3.1 數字文化與自我規訓

社交媒體語境中，青年自我治理的方式深受演算法結構與平臺邏輯的影響。Törnberg 與 Uitermark (2020) 在《Complex Control and the Governmentality of Digital Platforms》中指出社交平臺構成“複雜控制體系”，以去中心化的方式塑造使用者行為。青年在追求自我表達的同時，不自覺地順應平臺推薦機制，在“演算法可見性”的邏輯中練習自我規訓^[24]。

青年在網際空間的互動是一種表演性行為，每一次發帖、點贊、評論都包含自我呈現的意圖。Plesa (2025) 指出社交媒體讓自我成為“可計算的存在”，青年通過發佈內容與資料回饋形成新的主體性結構。這種技術媒介化的自我實踐強化了個體的“情緒責任化”，即人們學會對自己的情緒表現與社會接受度負責^[25]。

Basílio 與 Flores (2024) 提出數字應用已成為青年練習自我管理的場域。通過記錄情緒、追蹤效率、設立目標，青年學會用資料觀察自己。這種數位自我監控強化了“自我管理即自由”的社會信念，使治理通過自我實現的形式完成^[26]。

這一結構下，自我規訓表現為對“積極性”的內化。青年面對焦慮時，不是質疑環境，

而是自我反思為何“仍不夠放鬆”。平臺提供的心理話語如“接受不完美”“放過自己”“要情緒穩定”，在溫柔語調下傳遞著紀律性期待。青年被鼓勵成為情緒上“理性而高效”的人，方能被視為成熟與有價值的社會成員。

3.2 情緒勞動與主體的塑造

大眾心理話語強化了青年對自我情緒的責任感。Arlie Hochschild (1983) 提出“情緒勞動”概念，指個體為符合社會期望而管理自身情緒。數字社會將這一過程延伸至日常生活，青年不僅在工作中管理情緒，在社交與表達中也進行持續的情緒勞動^[43]。R. Pitti (2025) 指出社交媒體上的“被觀看感”製造了自我監控的常態，個體在表達真實時也在計算被接受的程度。這種“被凝視的主體”在不安與表演中完成自我規訓^[30]。

情緒勞動的普遍化使青年不斷反思與修正自我，自我治理在心理話語中被包裝為成長與成熟的標誌。Bozan (2024) 提出青年通過“數位斷連”(digital disconnection) 等行為尋求心理平衡，看似自主選擇，實則是應對系統性資訊疲勞的被動策略。社會將斷連視為自控與智慧的表現，進一步強化了個體的情緒責任化^[27]。

Smith、Butler-Warke 與 Davidson (2024) 在《The Ultimate Test of Self-Discipline: Lockdown and the NoFap Community》中分析了“數位自我控制”社群，指出自我治理已成為數位文化中的普遍實踐。這類社群通過心理話語構建行為規範，將“克制”與“紀律”包裝為自由的象徵。成員以自願名義實行嚴格自我約束，體現了“自由即控制”的悖論^[28]。

青年在心理話語中的自我治理不僅是內在調節，更是一種社會表演。對“情緒穩定”“高情商”“自我覺察”的追求，使情緒成為社會競爭力的一部分。正如 Plesa (2025) 所言，情緒管理已成為新自由主義主體性的核心標誌，青年通過掌握心理語言證明自己“可被雇傭、可被信任、可被愛”^[25]。

3.3 自我治理的認知、行為與情緒維度

青年在心理話語中的自我治理可以從三個層面理解：認知層面的解釋模式、行為層面的策略選擇與情緒層面的內在調節。

認知層面上，心理語言提供了理解生活的解釋框架。青年用“原生家庭”“情緒勞動”“內耗”等概念描述自身困境。Mohindra、Singh 與 Negi（2025）指出數位媒介促使個體以心理化語言解釋自我，人們傾向於將疲憊與焦慮歸結為“自我調節不足”，而非社會結構的壓力。這種認知模式強化了自我反思的倫理，卻削弱了社會批判的能力^[29]。

行為層面上，青年將心理話語轉化為日常實踐，常見行為策略包括“建立情緒邊界”“及時止損”等。這些行為在社交媒體上被不斷強化，成為青年文化的規範語言。A. Sémanne（2025）指出數字社會中的“行為自律”並非完全自發，而是在制度化話語中被塑造而成。青年在追求自律的過程中，實則接受了新的權力結構^[32]。

情緒層面上，青年在心理話語中學習調節內心狀態，常見表達如“情緒穩定是最高級的修養”“學會放過自己”“覺察情緒但不被情緒控制”，反映了社會對理性與自控的高度推崇。Lentz-Marino（2024）研究了女性青年在社交平臺上的情緒表達，指出“自我療愈”內容往往將情緒化女性形象重新包裝為可消費的柔性力量，情緒治理因此成為性別化的文化任務^[31]。

這種認知、行為與情緒的三維治理結構，使青年形成了自我觀察與自我修正的常態。心理話語提供了“內省範本”，讓個體相信改變自我即可改變命運。但這種邏輯同時掩蓋了社會性困境，使情緒政治成為新型治理術的一部分。

3.4 自我治理的悖論與社會意義

青年在心理話語中的自我治理呈現出顯著矛盾：一方面提供了理解與安慰，使個體在複雜社會中獲得主觀能動性；另一方面強化了社會對“理性”“自控”的期望，使自由成為被規訓的幻象。

Bozan（2024）的研究表明青年在“主動斷連”的實踐中尋求自由，但這種自由被系統納入績效與效率邏輯。斷連不再是反抗，而是一種被制度化的放鬆方式^[27]。同樣，Basílio 與 Flores（2024）發現青年通過 App 進行自我監控

與情緒記錄，雖提升了心理意識，卻也加深了自我異化，個體將自我體驗轉化為資料，成為被觀察的對象^[26]。

青年在心理話語中不斷修煉自我，學會以理性、穩定、積極的姿態應對生活。這種心理化主體雖具備高度自覺，卻失去了對社會結構的感知力。痛苦不再被理解為社會性問題，而被轉化為可管理的情緒事件。自我治理的語言掩蓋了權力的存在，使治理以柔性方式滲透生活的細微層面。這種現象揭示了“疲憊社會”的心理基礎，韓炳哲所言的“積極性陷阱”在青年身上表現得尤為明顯。心理話語讓人們在自我療愈中維持秩序，在情緒穩定中延續控制。

青年在心理話語中的自我治理實踐，體現了權力從外部規訓到內部自我管理的轉向。心理化主體的形成，不僅是社會適應的結果，更是權力自我再生產的機制。

4 流行心理話語背後的社會結構

流行心理話語的擴散並非孤立的文化現象，而是當代社會結構變化、數位資本邏輯與治理機制共同作用的產物。青年在心理語言中學習自我解釋、自我調節的方式，這種心理化實踐背後，是勞動制度、階層流動性與情緒經濟的結構性約束。心理話語表面上提供了應對焦慮的文化資源，實質上反映並再生產了社會不平等的結構邏輯。

（一）新自由主義社會與青年焦慮的結構根源

新自由主義經濟體系中，個體自由被神話化為社會發展的核心動力，但這種自由往往以風險與不確定性為代價。Pimlott-Wilson（2017）指出青年在新自由主義社會中被迫將未來視為個人責任。社會成功被定義為自我奮鬥的結果，而失敗被解釋為個體心理缺陷或努力不足^[33]。

“個體化未來”的敘事邏輯將結構性焦慮轉化為情緒層面的焦慮，教育競爭、住房壓力、就業波動等宏觀議題被賦予心理屬性成為“情緒調控”相關議題。Butler 與 Coward（2024）指出數字社會中的青年持續開展自我品牌塑造與心理調節，借助心理話語構建具備市場適配性的主體形象，這一過程遮蔽經濟結構的失衡狀態，讓不平等被解讀為個體適應能

力的差別^[34]。

該現象在都市青年群體中表現更為突出，社會流動活力減弱背景下青年不得不依靠心理話語重構意義框架。“向上流動”的敘事崩塌後，“情緒自控”“心態積極”成為新的倫理準則，心理話語由此成為維繫社會秩序的文化媒介，促使青年在焦慮狀態下保持理性，於困境之中維持平穩。

（二）平臺經濟與情緒治理的資本邏輯

數字資本主義的興起，使心理話語獲得了新的傳播與經濟功能。Z. Li（2024）提出，“數字親密性”成為情感資本主義的新階段。平臺通過情緒共鳴與演算法推薦創造可持續的注意力經濟，情緒在此被量化為資料資產^[35]。

L. Tang（2023）在《Burning Out in Emotional Capitalism: Appropriation of Ganqing and Renqing in the Chinese Platform Economy》中指出，情緒勞動在數字經濟中被商業化重構。社交平臺通過“感情勞動”（ganqing）與“人情網路”（renqing）等文化資源，將個體的情緒互動納入經濟迴圈。青年在展示情緒與管理人設的過程中，為平臺生產流量與利潤^[36]。

Urhan Güneş（2025）的研究表明數字勞動的“不穩定性”（precarity）讓青年在長期焦慮中開展情緒自主管理，他們憑藉情緒勞動維持自身可見度，以“積極自我”的姿態抵禦被演算法忽略的風險，這類自主管理表面屬於自由實踐範疇，本質是平臺治理的拓展形態^[41]。

平臺演算法強化了心理話語的共情性與療愈性，使心理內容成為最具商業潛力的傳播類型。情緒被包裝為產品，“治癒”“成長”“覺察”等話語成為吸引流量的標籤。正如 Nikunen（2018）指出，媒體情感機制在資本主義社會中承擔“溫柔的治理”功能。它通過情感共鳴取代社會批判，將情緒認同轉化為商業參與^[37]。

（三）去政治化的心理敘事與社會秩序的維繫

流行心理學的普及呈現“情緒化治理”的實踐策略，社會不平等與結構性議題被轉化為心理層面的問題，公眾被宣導通過自我療愈應對體制性壓力。S. Çoban（2024）提出新自由主義將情緒治理融入勞動體系，“數位無產階

級”結構中的青年借助心理話語維持主觀狀態的穩定，這類“數字情緒勞動”遮蔽真實的社會矛盾，讓情緒成為順從的載體^[38]。

Fullagar 等（2017）提出，數字心理應用與線上療愈空間雖然提供心理支援，卻同時承擔社會治理的功能。青年被教育以“積極心理學”應對壓力，而非反思結構性不平等。這種“治療性公共領域”（therapeutic publics）通過去政治化語言維繫社會穩定^[39]。

Kingsmith（2018）創造了“情感無產者”（affectariat）概念，指在情緒資本主義中被迫維持積極狀態的社會成員。他指出，當社會把“幸福”與“平和”變成政治目標時，憤怒與抗議被排除為不合時宜的情緒。心理話語在此充當了權力的篩檢程式，使青年在焦慮中維持順從的心態^[40]。

心理化敘事的去政治化影響同樣體現在教育與媒體話語體系中，就業保障不足、婚戀焦慮或階層固化等社會議題常被公共話語歸為“心態層面的問題”。個體被要求通過認知調整、情緒改善應對困境，這類心理話語體系讓治理焦點從結構性改革轉向個體心理調節，青年在持續自我修正的過程中肩負起原本屬於社會制度的修復職責。

（四）社會不平等與情緒秩序的再生產

心理話語的社會功能不僅在於安撫，也在於再生產社會秩序。P. Jones（2021）指出，平臺經濟通過情緒管理制度維持勞動者的穩定性。情緒被嵌入生產體系，使工作場所的心理健康政策成為資本效率的新工具^[42]。

Li（2024）的“數位親密性”理論顯示青年在網際空間中通過情感互動維繫社會聯結，這類聯結建立在商業演算法的基礎之上。平臺把親密關係轉化為流量關聯，讓“情感”成為經濟交換的核心要素，該機制表面營造社區歸屬感，本質在加劇社會分層，擁有更多數位資本的個體獲得更多關注，邊緣群體則被演算法推向邊緣。

情緒秩序的這種再生產過程讓心理話語成為社會治理的軟性機制，它宣導人們保持溫和的自我形象，規避衝突與批判行為。青年被引導在心理語言中探尋“平衡”，而非追問制度

層面的改革，心理化生活方式由此成為新自由主義治理中最為成功的文化策略之一。

（五）從心理化治理到社會批判

流行心理話語的盛行揭示當代社會治理的柔性轉型，情緒被納入制度化的社會控制工具範疇，心理學知識成為資本與政治的仲介形態。青年在“情緒賦權”的表像下被要求肩負“情緒責任”，以“療愈”為名義持續開展自我完善。

真正的社會反思需要重新揭露心理話語背後的結構性邏輯，正如 Tang（2023）與 Çoban（2024）所提出的，心理化語言並非中性文化形態，而是社會不平等與資本運作的再生產機制。唯有讓心理語言重新具備政治屬性，將情緒重新解讀為社會性情感而非私人體驗，青年方能突破“自我治理”的困境，重新構建集體行動與社會想像的可能性^{[36][38]}。

心理話語通過情緒治理與平臺邏輯，將社會不平等轉化為心理責任。這種去政治化的機制，使心理語言成為新自由主義社會穩定的重要文化裝置。”

5 結語

流行心理學話語在都市青年中的傳播擴散構成當代社會治理的新型形態，這類話語既是文化現象也是制度層面的語言，在溫柔、平靜與理性的表像下潛藏著社會權力的運作邏輯。青年在這一體系中持續學習自我認知、情緒表達與生活管理的方式，借助心理話語重構意義，卻也在這一過程中被塑造為可治理、可管理、可量化的主體。

心理話語的核心影響力源於其雙重屬性，它提供理解世界與自我關聯的工具，讓個體能在社會壓力下尋求安慰與秩序。這類安慰往往帶有隱性的規範屬性，個體被宣導以“積極”“穩定”“自控”的姿態面對複雜的社會現實，心理語言成為社會共識後，其溫柔特質也可能成為權力的外衣，讓不平等與焦慮以“心態問題”的形式被重新表述。

當代社會的治理邏輯已從外在規訓轉向內在自我驅動。心理學語言是這一轉向的文化媒

介，它通過“療愈”“覺察”“成長”等概念將治理內化為個人的願望。青年相信自己在追求自由，實際上是在實踐一種被制度化的自由形式。他們被鼓勵去覺察、修復與完善自己，卻很少被引導去質疑造成焦慮與倦怠的社會結構。

這類內化的治理形態構成韓炳哲所提及的“疲憊社會”的精神圖景，主體的積極性替代強制性，個體以自由為名義持續進行自我消耗。心理話語在這類社會中既是安慰劑也是權力的延伸形態，它讓人們在自我管理中獲得短暫平衡感，卻使他們難以將痛苦轉化為公共訴求。情緒走向私人化，政治被賦予心理屬性，社會矛盾被柔化為個體的成長課題。

情緒的這種私有化傾向讓心理話語在維繫社會穩定方面具備特殊功能，它替代社會批判成為日常生活的信仰體系。自我管理與心理修煉構建起新的倫理秩序，青年被期許成為能夠自我調整、理性應對的主體，失衡、抑鬱或憤怒等情緒被視為需要“修復”的異常狀態，而非社會性症狀。權力的現代形態正是借助這類心理化語言得以延續。

理解該現象的關鍵在於重新審視“情緒”與“社會”的關聯，情緒並非純粹的心理體驗而是社會關係的外在表現。它承載著結構性壓迫、階層焦慮與資本邏輯的痕跡，將情緒簡化為個體內部狀態屬於政治性的簡化行為。真正的療愈無法僅停留在個體層面，需要社會結構的重新分配與情緒文化的再政治化。

從文化研究視角來看，心理話語的盛行反映當代社會對“情感秩序”的渴求，社會處於高速運轉與競爭疲勞的狀態下需要柔性規範維繫穩定。心理語言在此承擔起調節機制的功能，它提供平靜、積極與自治的理想模型，讓個體在長期不安全感中找到可依附的意義框架。青年在重複“接納自己”“情緒穩定”“理性面對”等話語時，也在重複社會期望他們維繫的秩序。

平臺經濟的介入進一步強化這類結構，社交媒體的演算法邏輯將情緒化內容界定為高傳播價值資源，心理話語由此被推向主流。短視頻、圖文與語錄共同構成可消費的情緒產品，

個體借助“分享情緒”獲得可見度，通過“療愈他人”積累象徵資本。社會情緒由此走向商品化，安慰轉化為流量，正能量成為內容生產的標準，該機制讓情緒與資本的關聯更為緊密，也使心理化文化成為維繫數字秩序的重要支柱。

這一背景下自主管理的意義產生轉變，它不再是個體反思與自我掌控的自由實踐，而是被制度化、平臺化的行為模式。青年在自我管理中獲得短暫安全感，卻在無形中內化社會的紀律邏輯，心理話語作為治理工具的微觀形態，讓權力以親切的方式滲入個體生活。

未來研究需從社會批判視角重新審視該現象，心理話語的分析不應局限於情緒層面而應拓展至其社會制度功能。研究者應追問誰在生產這類心理語言，誰從情緒經濟中獲益，哪些社會群體被排除在心理化敘事之外，唯有將這些問題納入討論，心理話語的社會性與政治性方能被真正揭露。

心理話語的研究也提醒我們，情緒並非個人負擔而是社會現實的回聲。當代青年的焦慮、疲憊與孤獨並非心理缺陷，而是社會結構性壓

力的表現，心理療愈的真正意義不在於讓個體適應現狀，而在於讓情緒重新成為反思與行動的起點。

本文的主要貢獻體現在三個方面，從理論層面將韓炳哲的“心理政治”、福柯的“治理術”與伊盧茲的“情感資本主義”納入同一框架，構建起分析數字平臺心理話語的社會理論模型。從文化實踐層面揭露大眾心理話語在青年群體中作為“心理化治理技術”的運作方式，闡明個體在自我療愈中內化社會結構壓力的過程。從批判視角提出應對情緒政治進行再社會化與再政治化，以恢復青年群體在情緒體驗中的公共行動潛能，這些發現既深化對“疲憊社會”的理解，也為當代中國語境下心理化治理的研究提供新的理論視野。

在這個人人都被要求“覺察自己”的時代，真正的自我覺察或許不是更深的內省，而是重新理解社會。只有當青年能夠將個人困境與社會結構重新連接，當情緒重新被政治化，當共情轉化為批判，心理話語才可能從治理工具轉化為解放資源。療愈才能不只是安撫，更是改變。

參考文獻：

- [1] 韓炳哲. 疲憊社會[M]. 柏林: Matthes & Seitz, 2010.
- [2] Han B-C. Psychopolitics: Neoliberalism and New Technologies of Power[M]. London: Verso, 2017.
- [3] Han B-C. Capitalism and the Death Drive[M]. Cambridge: Polity Press, 2021.
- [4] Heaney J G. Neoliberalism and the Hermeneutics of Despondency[J]. Subjectivity, 2018, 11(3): 259 – 278.
- [5] Foucault M. Histoire de la sexualité, vol.1: La volonté de savoir[M]. Paris: Gallimard, 1976.
- [6] Foucault M. Sécurité, territoire, population: Cours au Collège de France, 1977 – 1978[M]. Paris: Seuil/Gallimard, 2004.
- [7] Hearn A. Verified: Self-presentation, Identity Management and Selfhood in the Age of Big Data[C]. Burgess J et al. A Companion to Media Studies. London: Taylor & Francis, 2020.
- [8] Law S Y W. Futures on FIRE: Foucault, Han and Psychopolitical Control[D]. Vancouver: Simon Fraser University, 2024.
- [9] Illouz E. Cold Intimacies: The Making of Emotional Capitalism[M]. Cambridge: Polity Press, 2007.
- [10] Illouz E. Saving the Modern Soul: Therapy, Emotions, and the Culture of Self-help[M]. Berkeley: University of California Press, 2008.
- [11] Lin S. Psychopolitics: Theorization against Crisis[J]. Telos, 2020, 192: 61 – 81.

- [12] Lok P W K. Emotional Capitalism: From Emotional Dictatorship to Emotional Redemption[M]. Singapore: Springer, 2024.
- [13] Carter J, Smith D. Romantic Suffering and Morality[M]. London: Routledge, 2024.
- [14] Lim M. Algorithmic Enclaves: Affective Politics and Algorithms in the Neoliberal Social Media Landscape[C]. Bigo D et al. The (In)Security of the Digital World. London: Taylor & Francis, 2020.
- [15] Roberge J, Seyfert R. What Are Algorithmic Cultures[M]. London: Routledge, 2016.
- [16] Serttaş A, Gürkan H, Dere G. Synthetic Social Alienation: The Role of Algorithm-Driven Content in Shaping Digital Discourse[J]. Digital Society, 2025, 6(3): 149.
- [17] Jia Z. Psychological Analysis of Social Media Visual Content Based on Image Recognition Algorithm[J]. Journal of Intelligent Systems, 2023, 32(4): 550 – 564.
- [18] Boler M, Davis E. Affective Politics of Digital Media: Propaganda by Other Means[M]. London: Routledge, 2020.
- [19] Striphas T. Algorithmic Culture[J]. Cultural Studies, 2015, 29(4): 1 – 17.
- [20] Stark L. Algorithmic Psychometrics and the Scalable Subject[J]. Social Studies of Science, 2018, 48(4): 625 – 644.
- [21] Pignot E. Who Is Pulling the Strings in the Platform Economy? Accounting for the Dark and Unexpected Sides of Algorithmic Control[J]. Organization, 2023, 30(2): 343 – 362.
- [22] Firdaus S. Cognitive and Emotional Dynamics in Identity Representation in Digital Discourse[J]. Critical Asian Studies, 2025.
- [23] Ognibene D, et al. Challenging Social Media Threats Using Collective Well-being-Aware Recommendation Algorithms[J]. Frontiers in Artificial Intelligence, 2023, 5: 654930.
- [24] Törnberg P, Uitermark J. Complex Control and the Governmentality of Digital Platforms[J]. Frontiers in Sustainable Cities, 2020, 2: 6.
- [25] Plesa P. Subjectivity and Technologies of Self[C]. Philosophy of Digital Life. Cham: Springer, 2025.
- [26] Basílio R, Flores M. Views From Inside: Young Adults' Practices of Self-Governance on App-Based Environments[M]. Cham: Springer, 2024.
- [27] Bozan V. The Politics of Digital Disconnection: Agency, Discourse, and Materiality[D]. Cardiff: Cardiff University, 2024.
- [28] Smith D S, Butler-Warke A, Davidson E L. The Ultimate Test of Self-Discipline: Lockdown and the NoFap Community[J]. Theory, Culture & Society, 2024, 41(2): 73 – 94.
- [29] Mohindra A, Singh G, Negi A. Addiction and Autonomy: A Psychosocial Perspective on Leisure Fragmentation in the Digital Age[J]. Psychology & Society, 2025, 17(2): 45 – 67.
- [30] Pitti R. The Cynical Self: Spectatorial Engagement and the Production of Modernity Numbness[J]. Journal of Cultural Inquiry, 2025, 12(1): 33 – 57.
- [31] Lentz-Marino E C. Assembling the Digital Girl/girl: Making Meaning Through Social Media[D]. Toronto: York University, 2024.
- [32] Sémanne A. State Primary Socialization Indoctrination: A Libertarian Critique of Youth Digital Regulation[J].

Mises Journal of Liberty Studies, 2025, 3(1).

[33] Pimlott-Wilson H. Individualising the Future: The Emotional Geographies of Neoliberal Governance in Young People's Aspirations[J]. *Area*, 2017, 49(3): 288 – 295.

[34] Butler S M, Coward N. Young People ' s Self-Making in Neoliberal Capitalism: Challenges and Opportunities[R]. Island Scholar Repository, 2024.

[35] Li Z. Digital Intimacy: Emotional Capitalism in the Post-Digital Era[D]. Ann Arbor: ProQuest, 2024.

[36] Tang L. Burning Out in Emotional Capitalism: Appropriation of Ganqing and Renqing in the Chinese Platform Economy[J]. *Journal of Sociology*, 2023, 59(2): 147 – 166.

[37] Nikunen K. Media Solidarities: Emotions, Power and Justice in the Digital Age[M]. Cambridge: Polity Press, 2018.

[38] Çoban S. Emotional Digital Labor Among Young People Within the Context of Lumpencybertariat[J]. *Journal of Youth Studies*, 2024, 12(1): 55 – 74.

[39] Fullagar S, Rich E, Francombe-Webb J, Maturo A. Digital Ecologies of Youth Mental Health[J]. *Social Sciences*, 2017, 6(4): 135.

[40] Kingsmith A T. We the Affectariat: Activism and Boredom in Anxious Capitalism[J]. *Rhizomes*, 2018(34).

[41] Urhan Güneş N. Precarity of Digital Labour in Platform Work: Instagram Influencers in Türkiye[D]. Ankara: Middle East Technical University, 2025.

[42] Jones P. Work Without the Worker: Labour in the Age of Platform Capitalism[M]. London: Verso, 2021.

[43] Hochschild, A. R. (1983). *The Managed Heart: Commercialization of Human Feeling*. Berkeley, CA: University of California Press.

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。