

# 青少年“空心病”现象的成因分析及应对策略

吴雅颖

福建师范大学心理学院, 福建 福州

收稿日期: 2024年3月7日; 录用日期: 2024年4月19日; 发布日期: 2024年4月29日

## 摘要

“空心病”指的是因价值观缺陷而导致的心理障碍, 该心理障碍会导致个体产生一系列消极心理状态, 对个体发展存在不利影响, 该心理现象在青少年群体中的发生比例也在不断增多。本文通过梳理阐述“空心病”的概念内涵、成因分析、心理理论、诱发因素以及应对策略, 以期让大众群体对该心理症状有更深入直观的理解, 帮助青少年更好地预防和应对“空心病”。

## 关键词

“空心病”现象, 成因分析, 心理理论, 诱发因素, 应对策略

## Cause Analysis and Coping Strategies of Adolescents' Hollow Disease Phenomenon

Yaying Wu

School of Psychology, Fujian Normal University, Fuzhou Fujian

Received: Mar. 7<sup>th</sup>, 2024; accepted: Apr. 19<sup>th</sup>, 2024; published: Apr. 29<sup>th</sup>, 2024

## Abstract

“Hollow Disease” refers to a psychological disorder caused by a deficit in values, which leads to a series of negative psychological states that adversely affect the development of the individual. This psychological phenomenon is also occurring in increasing proportions in adolescents. This paper explains the conceptual connotation, analysis of causes, psychological theories, triggering factors, and coping strategies of the “Hollow Disease” phenomenon, with a view to providing the general public with a more in-depth and intuitive understanding of this psychological symptom, and helping adolescents to better prevent and cope with the “Hollow Disease” phenomenon.

## Keywords

**“Hollow Disease” Phenomenon, Causes Analysis, Psychological Theory, Predisposing Factors, Coping Strategies**

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

“空心病”最早是2016年北京大學徐凱文教授提出的心理概念[1]，指的是因價值觀缺陷而導致的心理障礙。具體化而言，該心理障礙是一種感覺生命失去了活力和價值，生活失去動力和希望，對自我缺乏清晰客觀的認知定位，價值觀迷失虛無、自我認同感和歸屬感低，精神世界充斥著空虛感和無聊感，內心產生強烈的孤獨感和無意義感，甚至會產生無助絕望以致於想要捨棄自我生命的心理狀態。徐凱文接觸的“空心病”受訪者曾言：“這麼多年來，我從來沒有為自己而活，似乎從來沒有活過、我覺得我完全沒有自我”，該類描述深刻反映出了“空心病”群體的內心真實獨白。現當代，該問題在青少年群體中層出不窮，相關概念也被各大媒體愈發廣泛地提及，受到社會的關注度也在不斷上升。鑒於此，深入挖掘“空心病”背後的概念內涵、成因分析、理論基礎、誘發因素以及應對策略有其必要性和重要性。

## 2. “空心病”的概念內涵

徐凱文(2016)提出空心病的表現形式歸納為：個體抑鬱、孤獨、自我缺失、外部認同、自殺傾向[1]。強調個體興致缺缺、情緒低沉、缺乏快感；產生自我孤獨感、無意義感；內心感到自我缺失、自我逃避、迷茫無助、自我厭惡與羞恥，對未來沒有明確的目標和動力；同時有強烈的評價厭惡和恐懼，需要刻意維持自己在他人視角中的良好形象；甚至存在自殘自殺的想法和行為。

也有學者對“空心病”作出不同的概念界定，吳玲(2018)提出“空心病”的概念是指“青年群體的一種精神世界的貧瘠狀態，即缺乏必要的生存意義支持系統，無法對自我生存境遇作出合理的認知推測和行為反應”，並將其病理特徵分為：自我層面存在的較低自我認同感，社會層面存在的強烈自我孤獨感，社會層面的失落英雄主義情懷[2]。邵嫻穎(2016)認為患有“空心病”的人缺乏存在感和意義感，不知道自己是谁，自己存活在世上的價值[3]。胡博(2017)歸納總結出“空心病”的三類特徵：缺乏人生期待、缺乏學習動能、缺乏人生意義[4]。胡中曉、潘敏(2018)從價值觀缺失的角度出發，提出“空心病”主要表現在人生目的虛無、自我認同危機和信仰理念迷失[5]。

## 3. 研究青少年“空心病”現象的社會重要性

當今時代，青少年的“空心病”現象日益突出，徐凱文教授在2016年11月發表的演講《時代空心病與焦慮經濟學》中發布了一則統計數據：在北京大學大一級的新生(包括本科生和研究生)中，有30.4%厭惡學習，或者認為學習沒有意義；有40.4%的學生認為活着人生沒有意義。這些明明還是非常優秀的年輕人，也沒有受到過嚴重心理創傷，卻感到內心非常迷惘空洞。

2022年青少年心理健康狀況調查報告顯示，根據世界衛生組織的數據，在全球範圍內，10~19歲的青少年中估計有約14%的存在心理健康問題，且其中很多並未得到發現和治療[6]。在我國，青少年也是心理問題的多發群體，例如，2020年的調查顯示抑鬱風險的檢出率，在小學4~6年級學生中為11.4%，

初中学生中为 26.6% [7]。

徐凯文教授在 2023 年的一次演讲中曾谈到：“从心理健康的统计数据来看，很多大学生曾经有过自我伤害甚至放弃生命的经历。很多青少年之所以会出现‘空心病’，因为觉得人生没有价值和意义，他们因此自我否定和自我贬低。近些年来，这样的状况在中小学阶段变得越来越严重，严重的心理健康问题正在侵袭青少年群体。”因此，深入挖掘青少年“空心病”背后的成因机制、具体诱发因素以及应对策略有其重要现实意义，我们只有找到“空心病”的源头之后，才能理解“空心病”背后的发展规律，从而更好地预防青少年陷入“空心病”的消极心理漩涡，帮助青少年找到一颗赤诚的热爱生活“心”，找到人生的希望之光和自我的理想方向，提升身心健康水平。

## 4. 青少年“空心病”现象的成因分析

### 4.1. 青少年“空心病”现象背后的心理理论

#### 4.1.1. 需要层次理论

美国心理学家亚伯拉罕·马斯洛提出了人类需求层次理论，主要是生理、安全、归属与爱、尊重和自我实现这 5 个主要需求，这些需求按照从低级到高级的方式递进，只有在较低级需求得到满足时，较高级的需求才会出现并且发挥作用。现当代物质世界极大丰富，人们的物质需求在很大程度上得到了满足，在物质生活充盈的基础上，人们也愈发追求精神境界的提升，“归属与爱、尊重、自我实现”作为更高阶的心理需求，被人们更为看重与珍视。然而很多青少年在追求精神需求满足的过程中屡遭挫折、频繁受阻，在利己主义和功利主义氛围的熏陶下，家庭和学校教育只注重青少年的学业发展而忽视了其身心健康发展的重要性，只强调维分数论的背后，是青少年思想境界的迷失与困惑[8]。无法得到父母的认同关爱与心理支持将导致青少年缺乏足够的归属感与认同感，没有获得足够多的包容与理解，在不断的否定质疑声中，青少年找不到未来发展的方向，缺乏个人成长的人生意义系统，信仰层面的“空心”现象也愈演愈烈。

#### 4.1.2. 自我同一性理论

同一性概念由 Erikson 在 1946 年引入到心理学领域，Marcia (1966) 基于埃里克森的理论将自我同一性界定为：青少年具有自我一致的情感与态度，自我贯通的需要和能力，自我恒定的目标和信仰，形成一个连贯一致的自我形象[9]。青少年时期是一个重要阶段，也是自我探索和形成自我同一性的重要时期。该阶段有个核心问题是自我同一性的发展，它将为成人期奠定坚实的基础，对个体的成长发展和心理健康有着重要作用。如果青少年无法整合自我，无法适应发展、无法形成内在连续性，那将产生自我混乱。即在该阶段没有办法形成合理清晰的自我认知和未来规划，就会对未来发展失去前进的方向和动能，会对自我身份产生怀疑和否定，甚至会失去生活意义感和自我存在感，会陷入严重的自我认同危机[10]，而这些消极现象都是“空心病”的重要特征。

#### 4.1.3. 自我效能理论

美国心理学家班杜拉 1997 年首次提出“自我效能”这一概念，指的是个体认为自己具备完成某项任务的能力的自信程度[11]。具备较高自我效能感的个体会付出更多的努力去完成目标，在面对更困难的工作时仍然能够保持毅力、不轻言放弃，即自我效能感高的个体能够以更为积极乐观的态度来看待困难，较少感到焦虑和抑郁，不会轻易将困难归因为自我能力不足而对自我悲观失望、产生焦虑和抑郁的消极情绪体验[8]。“空心病”的显著特征中就有个体对自我不自信、自我否定、自我厌恶的倾向，并且伴随着抑郁和焦虑的情绪。刘惠军(2017)认为“空心病”是由于自我效能感缺失，继而引发习得性无助而导致的[12]。从自我效能理论来看，个体自我效能感低也可能是“空心病”的成因机制之一，较低自我效能

感将危及个体心理健康的发展，如若感觉自己没有能力完成任务，觉得自己一无是处，就会诱发自我的无价值感和无意义感，严重的话就会演变成“空心病”。

#### 4.1.4. 身份认同理论

身份认同(Identity)是指个体对自己身份概念的信念总和，包含了与他人的关系、角色定位和自我描述(Craig *et al.*, 2019) [13]。身份认同强调的是对自我身份和社会关系的角色定位，一般分为自我身份认同和社会身份认同，二者要协调统一才能促进个人更好地成长发展。当自我认同和社会认同之间存在矛盾，就会诱发个体心理健康出现问题，产生孤独感、焦虑感和危机感。埃里克森(1998)认为“认同是个体自我的延续，能够带给个体社会心理稳定感” [14]。当个体没有办法获得社会的认同时，自我价值观会受到影响，社会关系会遭到破坏，更有甚者，会产生认同危机，即个体会对自我的认知定位产生迷惘，自己在社会中的位置也具有很大的模糊性。身份认同危机更多涉及到“个人的无价值感，觉得生活没有任何意义”，查尔斯·泰勒(2001)将自我认同危机进一步解释为：“认同危机是一种严重无方向感的表现形式”[15]。即个体无法感知到清晰的自我角色，对自我的认识存在无目的性和不确定性。并且个体没办法更好地融入社会，在集体中感到没有归属感和强烈的孤独感，理想信念逐步丧失、行为也愈发偏向消极，“空心病”油然而生。

#### 4.1.5. 自我决定理论

自我决定理论由美国心理学家 Ryan Richard M 和 Deci Edward 提出，认为自主、关系与胜任的需求是人类的基本心理需要[16]。现当代社会资源的有限性，导致人们为了竞争资源不得不陷入恶性竞争的漩涡，该模式可能会导致更多的资源浪费和更少的回报。那对于青少年群体而言，自身尚未获得足够多的经验和资源，只能被迫卷入非理性竞争中，丧失自主性。与同伴的关系也更多倾向于竞争而不是合作，也会丧失长久稳定的同伴联结关系。如果在学习上的努力没有获得成果，自我的胜任需求也没办法得到满足，竞争加剧、升学受阻、挫败感激增的局面导致青少年对自己的未来产生无望感[17]。个体的精神世界受到极大冲击，感到迷惘无力感、价值虚无感，感觉自己所追求的理想与现实不符，产生诸多矛盾没有办法得到调和、感觉付出再多的努力都是无用，精神世界在不断崩塌与重建中反复循环，多元价值观在种种消极碰撞中逐渐走向虚无[18]。个体内心感受到的更多是痛苦、焦虑、抑郁，最后逐步陷入“空心病”的泥潭。

## 4.2. 青少年“空心病”现象的具体诱发因素

### 4.2.1. 学校教育

学校教育是影响青少年身心健康发展的关键要素，青少年在成长过程中大部分时间都在校园内渡过，学校无疑是教育的主阵地。不论是学习知识、培养素质，还是完善品格、陶冶情操，学校教育都至关重要，并且教育与人们的生活息息相关，对生产力的发展和个人的成长都具有重要推进作用。然而，现当代畸形的教育理念和愈发功利化的教育反而变成催生青少年产生空心病的重要因素之一。功利化的教育强调把教育作为一种追名逐利的手段和工具，效仿经济系统的运营模式，只注重眼前利益而轻视长远发展，逐步把教育推向异化的深渊[19]。

首先，学校过于看重学生的成绩，将教育变成青少年改变命运的枷锁，不断对青少年进行施压，忽视青少年精神需求的满足，让青少年身心俱疲，心力憔悴[20]。其次，学校为了提升升学率，不惜将教育的首要理念“育人”搁置，过于单一化的评价体系和维成绩论的倾向，逐渐消磨了学生对学习的热情和兴趣。再次，教师也在功利化的教育氛围中逐渐迷失本心，将教师的评价考核聚焦于学生成绩，教学方法也会愈发急躁冒进。而这将导致的后果是显而易见的，学生在高压功利的情境中丧失对学习的热情，

缺乏对人生进行自主思考的机会，被迫放弃自我精神世界的追求，陷入空虚焦虑的泥潭，也没有办法从外界获得有效的情感支持和慰藉，孤独感油然而生，不清楚自己的价值意义在哪里，逐步迷失对未来生活的希望与方向[20]。

#### 4.2.2. 家庭教育

家庭作为个体促进身心发展的重要环境之一，要充分发挥出其重要的教育意义。无论是针对青少年道德品质培养、良好品行塑造、技能知识的强化、心理素质培育，父母都需要努力发挥榜样示范作用，所以父母自身要注重自己的言行举止，掌握正确的培育方法，使青少年能够健康成长。家庭教育是“空心病”现象背后的影响因素之一[8]。在家庭教育中，父母控制、父母支持、父母教养方式、父母期待都会对青少年的自我认知、自我评价、意义认知、人生规划产生潜移默化的影响。

现当代的青少年自我意识高涨，更强调自我独特性和独立性，这与父母的思想观念存在很大差异性，父母的情感隔离、不尊重、不理解、不接纳，可能会让青少年内心产生很大的失望与落寞[21]。父母过于看重青少年的学习生活，而忽视其情感精神世界，父母与孩子之间的思想观念存在很大的鸿沟和矛盾无法化解。刻板严厉的家庭教育氛围会导致青少年内心缺乏安全感、缺乏被理解，被尊重支持的感受。同时，过于强势、控制欲过强的父母会让青少年的自主性没有办法得到发展，“专制型”的父母无疑会让自己的子女感受到很大的压力与心理束缚[8]。

不单如此，父母对青少年学业的过高期待，也会影响着青少年的思维方式和行为习惯，家长忽视了青少年内心的真实诉求，以爱之名对青少年提出诸多不合理的要求，营造出较为压抑的家庭氛围让青少年感到身心不适，使青少年容易形成脆弱敏感的性格、过分在乎他人评价、过度依赖外部认同，就很容易陷入自卑、自我怀疑的心态中，进而影响到其对自我的评价和对人生的规划，使“空心病”现象得到滋生和蔓延[22]。

#### 4.2.3. 社会环境

社会是人的组织和联结，社会文化环境是影响青少年心理健康发展的重要因素，价值取向多元的社会氛围会影响青少年价值观的建立。随着社会的不断发展，人们的物质生活得到了普遍提升，但是快节奏、高强度的生活方式也带来了许多弊端。并且，随着经济社会转型，社会发展形势发生变化，未来发展的不确定性和不稳定性导致青少年内心对未来学习和职业生涯规划愈发迷茫困惑，无法明晰自己的未来发展方向。剧烈的竞争氛围也导致个体对自我能力的怀疑否定，对周围环境存在悲观消极的心理。“丧文化”和“内卷文化”的盛行，让当代青年群体身心疲惫不堪、精神和躯体都在受到折磨，被迫做着自己不喜欢的事情、被逼着卷入竞争的漩涡、被社会催促着不断向前、接受着无力改变的现状、不断消磨着自我斗志[17]。同时，杨鑫宇(2016)也提出了，社会过于单一僵化的社会评价体系对年轻人的影响重大，导致青少年无法接纳自我的差异性，无法开展多元化的活动来发挥自身潜能，这些都可能会诱发“空心病”现象[23]。

### 5. 青少年“空心病”现象的应对策略及实际成效

#### 5.1. 学校教育

首先，学校应该坚持“以人为本”的教育理念，摒弃功利化的价值理念，教育除了教授知识，提升成绩外，也要促进学生身心全面发展，应注重对学生精神人格的培养。多关注学生的心理健康状态，及时回应学生的心理诉求，帮助学生探索自身存在的价值意义和找到未来自我前进的动力和方向。其次，学校也应该不断完善教育系统，整合教育资源，强化人性化教学理念和加强对学生的关怀，开设有针对性的相关课程来引导学生进行自主探索思考，帮助学生树立正确的价值理念和开拓更广阔的精神境

界。最后,心理健康教育不可缺位,要完善心理健康教育机制,不断普及心理健康知识,有针对性地对学生存在心理健康困扰的学生提供情感帮助和情绪疏导,不断增强学生的心理健康素质,加强对学生健康状态的监测与调适,让学生能够找到自己的人生价值,不断明确自己的人生目标[24]。李庆萍(2021)的相关研究结果显示,校园氛围和学校归属感对学生的心理健康产生显著影响,营造良好的校园氛围、提供教师的支持帮助,有利于增强青少年对学校的认同感和归属感,促进青少年形成积极的世界观和人生观[25]。

## 5.2. 家庭教育

父母应该营造和谐友善的家庭氛围,让青少年能够感受到足够多的关爱与心理安全感,让青少年更愿意敞开心扉与父母亲近交流。在沟通交流时,尝试多站在青少年的角度思考问题,学会换位思考,多给予青少年一些宽容和理解,让青少年得到足够多的情感支持。应该采取“民主型”而非“专制型”的教养方式,减少对青少年过多的控制和束缚,降低对青少年的学业期待。陈江(2024)的相关研究表明,父母积极的教养方式与个体的自我效能感成显著正相关,能够提供情感温暖的父母也会促进个体人际交往的健康发展[26]。注重培养青少年的兴趣爱好和多样化的生活方式,增强青少年的心理健康水平。父母也要进一步更新教育理念,不断学习先进的育儿观、教育观,鼓励青少年勇于探索自我、接触更多兴趣点,激发更多内在动力,强化正确的价值观和世界观,帮助青少年树立人生目标。积极培养青少年积极主动性、人际交往能力和抗挫能力等,让青少年有更好的社会适应性,身心得到全面发展。黄翠虹(2024)研究结果显示,父母正向的教育方式(如父母的关爱和鼓励自主性维度)和儿童焦虑症状呈显著负相关,适应良好的家庭功能会促进父母与青少年之间的有效沟通,为孩子提供稳定的情感支持系统,减少青少年的焦虑与不安全感,使青少年的情感需求得到满足[27]。

## 5.3. 社会环境

开放包容的社会环境有利于青少年健康价值观的形成和理想信念的树立,要充分发挥正向社会风气的引领作用和正能量舆论的引导作用,营造和谐积极的社会氛围,发挥榜样的示范和带动作用,从而更好地塑造青少年的健康人格和心理品格。王贞(2018)的心理研究结果显示,高社会支持水平与低孤独感存在显著相关,社会适应不良与高孤独感存在显著相关,高社会支持水平与社会适应不良呈负相关,社会支持和社会适应是影响青少年孤独的重要因素,增加社会支持可以减少青少年的孤独体验,一定程度上提升其社会适应力[28]。当代网络环境对青少年身心发展也有不可忽视的作用,张爽(2017)提出通过改善网络治理环境,也有利于更好地降低“空心病”,因为现当代使用网络成为了人们日常生活中不可缺少的环节,如何充分利用网络传播心理健康教育知识、提供心理健康帮助、促进人们心理健康发展成为一个关键要素[29]。

## 5.4. 个体心理

个体要发挥自己的主观能动性,逐步明确自我的个人目标,挖掘自己的兴趣特长,并且不断尝试、不断体验、不断积累,认真规划好短期目标和长远目标。同时,要调整好自我认知,将困难看成是暂时的、阶段性的和可以被克服的,改变极端化、灾难化的思维模式,不要轻易将挫折进行内部归因,不要急于否定和质疑自己的能力和努力,以更积极乐观的态度来看待问题。任悦(2020)的研究结果显示,高中生的心理资本状态越积极,即心态越乐观、心理韧性越强、自我效能感越高、越自信、越有希望的个体,心理困扰越少,心理健康水平也越高[30]。

个体还要尝试拓宽自己的交际范围,加强与外界社会的联结,积极寻找社会支持资源,将自己的问题进行分享与讨论,学会融入集体生活,在温暖和谐的人际氛围中增强社会认同感和心理归属感。还要强化对自我的认同,对自我的价值观、世界观有更清晰的了解,对自己的感受体验有更深刻的理解,对

自己的能力和价值有更明确的体会, 尝试自我接纳、自我欣赏、自我肯定、自我引导, 学会自我管理、自我控制、自我提升、自我改善, 不断增强对自我的认同感和自信心, 从而更好地预防和应对“空心病”。黄莲琼等人(2024)的研究结果表明, 联系性思维方式可以让个体采取积极应对策略, 从而促进心理健康, 高自尊的个体也会有着更高水平的心理弹性。即个体的积极思维方式、积极自我的认知评价、对待挫折的积极态度对心理健康和社会适应会产生很大影响[31]。汪蕾(2023)的研究结果也表明, 对压力积极的认知, 会让个体能够更好地觉察和体验当下的情绪状态, 减少个体的负性情绪和心理困扰, 从而更好地促进心理健康[32]。

## 6. 结语

青少年“空心病”群体比例在当今社会中不断蔓延增长, 我们要深入思考其内涵意义和探索其背后的成因机制, 采取更有针对性的措施去预防、干预、改善。同时, 我们也要警惕不随意给自我和他人贴上“空心病”的标签, 不去妖魔化“空心病”现象, 对社会中真正存在的“空心病”群体有更多理解、尊重、包容, 用更为理性平和的态度去看待该现象, 助推社会往更好的方向健康发展。

## 参考文献

- [1] 徐凯文. 时代“空心病”解读[J]. 陕西教育(综合), 2016(11): 58-60.
- [2] 吴玲. 现代性视角下中国青年“空心病”的诊断与治疗[J]. 当代青年研究, 2018(1): 79-84.  
<https://doi.org/10.3969/j.issn.1006-1789.2018.01.013>
- [3] 邵嫻颖. “空心”的时代, 不“空心”的我们[J]. 检察风云, 2016(24): 40-41.  
<https://doi.org/10.3969/j.issn.1005-5444.2016.24.021>
- [4] 胡博. 让信仰生长: “空心病”现象背后的教育回归问题探析[J]. 兰州教育学院报, 2017, 33(6): 74-75.  
<https://doi.org/10.3969/j.issn.1008-5823.2017.06.032>
- [5] 胡中晓, 潘敏. 当代大学生价值观的缺失与构建——基于“空心病”的思考[J]. 当代教育实践与教学研究, 2018(9): 234-235. <https://doi.org/10.3969/j.issn.2095-6711.2018.09.117>
- [6] 郭菲, 王薪舒, 陈祉妍. 2022 年中国青少年心理健康状况调查报告[M]//傅小兰, 张侃, 陈雪峰, 陈祉妍. 中国国民心理健康发展报告(2021~2022). 北京: 社会科学文献出版社, 2023: 30-69.  
[https://www.pishu.com.cn/skwx\\_ps/initDatabaseDetail?siteId=14&contentId=14414530&contentType=literature](https://www.pishu.com.cn/skwx_ps/initDatabaseDetail?siteId=14&contentId=14414530&contentType=literature)
- [7] 侯金芹, 陈祉妍. 2009 年和 2020 年青少年心理健康状况的际演变[M]//傅小兰, 张侃, 陈雪峰, 陈祉妍. 中国国民心理健康发展报告(2019~2020). 北京: 社会科学文献出版社, 2021: 188-202.  
[https://www.pishu.com.cn/skwx\\_ps/initDatabaseDetail?siteId=14&contentId=12369544&contentType=literature](https://www.pishu.com.cn/skwx_ps/initDatabaseDetail?siteId=14&contentId=12369544&contentType=literature)
- [8] 金玉熙. 大学生“空心病”现象影响因素研究[D]: [硕士学位论文]. 兰州: 兰州大学, 2019.  
[https://kns.cnki.net/kcms2/article/abstract?v=2dRWw02s3kze96YDj6hO4L9jso7VjWjTxxLDPX80p8Cd\\_-jZTRPcjaRgdXGnP7WWTQz0H4A5vQjd19Kdb1TJU7EXp5kT0VsxWxJ2CobYg3MVwvVZ5x5ZRqenYjdp\\_w6sq0hLjLBuk8gTD9QXzAOKA==&uniplatform=NZKPT&language=CHS](https://kns.cnki.net/kcms2/article/abstract?v=2dRWw02s3kze96YDj6hO4L9jso7VjWjTxxLDPX80p8Cd_-jZTRPcjaRgdXGnP7WWTQz0H4A5vQjd19Kdb1TJU7EXp5kT0VsxWxJ2CobYg3MVwvVZ5x5ZRqenYjdp_w6sq0hLjLBuk8gTD9QXzAOKA==&uniplatform=NZKPT&language=CHS)
- [9] Marcia, J.E. (1966) Development and Validation of Ego Identity Status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 3, 551-558. <https://doi.org/10.1037/h0023281>
- [10] 郭金山. 西方心理学自我同一性概念的解析[J]. 心理科学进展, 2003, 11(2): 227-234.  
<https://doi.org/10.3969/j.issn.1671-3710.2003.02.019>
- [11] Bandura, A. (1997) Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review*, 84, 191-215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- [12] 刘惠军. 避免“空心病”, 需打破“习得性无助” [N]. 健康报, 2017-05-05(006).
- [13] Craig, K., Thatcher, J.B. and Grover, V. (2019) The IT Identity Threat: A Conceptual Definition and Operational Measure. *Journal of Management Information Systems*, 36, 259-288. <https://doi.org/10.1080/07421222.2018.1550561>
- [14] 埃里克·H·埃里克森. 同一性: 青少年与危机[M]. 孙明之, 译. 杭州: 浙江教育出版社, 1998: 67-89.
- [15] 查尔斯·泰勒. 自我的根源——现代认同的形成[M]. 韩震, 等, 译. 南京: 译林出版社, 2001.
- [16] Deci, E.L. and Ryan, R.M. (1987) The Support of Autonomy and the Control of Behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 1024-1037. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.53.6.1024>

- [17] 朱燕婷, 邹红军. 内卷化时代下“空心病”的意蕴、形成机制与应对[J]. 中小学班主任, 2022(18): 49-52. <https://doi.org/10.3969/j.issn.2096-3742.2022.18.015>
- [18] 崔欣玉. 大学生“空心病”现象的反思与对策: 基于价值虚无主义的视角[J]. 思想政治教育研究, 2018, 34(3): 148-152. <https://doi.org/10.15938/j.cnki.ipper.2018.03.031>
- [19] 李建民. 破除功利化让教育回归育人本位[N]. 人民日报, 2019-12-10(13).
- [20] 冯琳琳, 李丽荣, 张乐琳, 郑炳心. 大学生“空心病”现象的形成与应对策略——基于教育功利化视角[J]. 高教学刊, 2023, 9(31): 15-18. <https://doi.org/doi:10.19980/j.CN23-1593/G4.2023.31.004>
- [21] 朱虹. 关注“空心病”, 培养自主性[J]. 少年儿童研究, 2017(4), 22-25. [https://kns.cnki.net/kcms2/article/abstract?v=2dRWw02s3kxQoGyTE7NQhtE7MAmACRK\\_Kd-1F4D2e74MOheMCJrEt0XST\\_TOCr5i2TBq0-xvYZC2cPd9EmHZl69jbTGjSvPhiyheZF\\_r2WrCJRc4xOFJuRwJlKDLMXk9B-wEM0UIdl1lu0jVwvSRA==&uniplatform=NZKPT&language=CHS](https://kns.cnki.net/kcms2/article/abstract?v=2dRWw02s3kxQoGyTE7NQhtE7MAmACRK_Kd-1F4D2e74MOheMCJrEt0XST_TOCr5i2TBq0-xvYZC2cPd9EmHZl69jbTGjSvPhiyheZF_r2WrCJRc4xOFJuRwJlKDLMXk9B-wEM0UIdl1lu0jVwvSRA==&uniplatform=NZKPT&language=CHS)
- [22] 于越. 大学生“空心病”现象及其社会心态透视[J]. 太原城市职业技术学院学报, 2022(5), 137-139. <https://doi.org/10.16227/j.cnki.tycc.2022.0278>
- [23] 杨鑫宇. 空心病: 在枷锁中迷茫[N]. 中国青年报, 2016-11-29(002).
- [24] 陈涛. 民办高校心理健康教育研究: 现状与展望[J]. 高教学刊, 2022, 8(2): 67-71. <https://doi.org/doi:10.19980/j.CN23-1593/G4.2022.02.016>
- [25] 李庆萍. 校园氛围对小学生心理健康的影响: 学校归属感的中介作用[D]: [硕士学位论文]. 成都: 四川师范大学, 2021. <https://doi.org/10.27347/d.cnki.gssdu.2021.001136>
- [26] 陈江. 高一学生父母教养方式对自我效能感、人际关系的影响及教育策略研究[D]: [硕士学位论文]. 汉中: 陕西理工大学, 2024. [https://kns.cnki.net/kcms2/article/abstract?v=5UWSsHjGZiEoXjhQ9pckyt3Cx-IgN3QIC6pUpTFBwT\\_Aoh1B9pfv6hUOLL\\_13JltYlZ5-0Sf4oHAppCsg7uTtMnAx7gdrywyCi7eGnH3YRWiuhf5GO2Bg\\_5fP5nOu0XiHRcPLw9V9v2Y=&uniplatform=NZKPT&language=CHS](https://kns.cnki.net/kcms2/article/abstract?v=5UWSsHjGZiEoXjhQ9pckyt3Cx-IgN3QIC6pUpTFBwT_Aoh1B9pfv6hUOLL_13JltYlZ5-0Sf4oHAppCsg7uTtMnAx7gdrywyCi7eGnH3YRWiuhf5GO2Bg_5fP5nOu0XiHRcPLw9V9v2Y=&uniplatform=NZKPT&language=CHS)
- [27] 黄翠虹, 郭丽玲, 郭蓝, 郭仰峰. 家庭功能和父母教养方式与高年级小学生焦虑症状的关系[J]. 中国学校卫生, 2024, 45(3): 394-397, 401. <https://doi.org/10.16835/j.cnki.1000-9817.2024079>
- [28] 王贞. 初中生社会支持、社会适应与孤独感的关系研究[D]: [硕士学位论文]. 桂林: 广西师范大学, 2017. [https://kns.cnki.net/kcms2/article/abstract?v=2dRWw02s3kxmP1IPZjrHUIImE2YOaj0E1zVqL-FAac\\_54KKZBBywax-vea2XvKK-c9hRliBNc0QM97PZX3FymBs85hGQqdgTG5mMP3jKdsJn3REcr\\_l2bByK0KC8tembbxtFBJ7Sb1\\_M6p-bnr7FMvA==&uniplatform=NZKPT&language=CHS](https://kns.cnki.net/kcms2/article/abstract?v=2dRWw02s3kxmP1IPZjrHUIImE2YOaj0E1zVqL-FAac_54KKZBBywax-vea2XvKK-c9hRliBNc0QM97PZX3FymBs85hGQqdgTG5mMP3jKdsJn3REcr_l2bByK0KC8tembbxtFBJ7Sb1_M6p-bnr7FMvA==&uniplatform=NZKPT&language=CHS)
- [29] 张爽, 韩强. 网络“微”视域下大学生“空心病”的预警和干预[J]. 吉林省教育学院学报, 2017, 33(12): 101-103. <https://doi.org/10.16083/j.cnki.1671-1580.2017.12.029>
- [30] 任悦. 高中生积极心理资本和心理健康水平的关系及其干预研究[D]: [硕士学位论文]. 石家庄: 河北师范大学, 2020. <https://doi.org/10.27110/d.cnki.ghsfu.2020.000708>
- [31] 黄莲琼, 罗曦, 侯玉波. 中国人的思维方式与心理健康: 心理弹性与自尊的作用[J]. 心理科学, 2024, 47(2): 458-466. <https://doi.org/10.16719/j.cnki.1671-6981.20240224>
- [32] 汪蕾. 大学生积极压力认知促进心理健康: 正念特质的中介作用[J]. 大学, 2023(17): 1-4. [https://kns.cnki.net/kcms2/article/abstract?v=2dRWw02s3kzqWfyexoxVsBADeLzLZYsiSss4NiaL\\_PpPSUMtT2DF1W4GPBc-k2JhMZGo6CcrKc0WAn2OIS8czDBviDPSnp-OkTC5cOKPMelYOPogeN3-y9jM9lkb2lICS7qFr529CT4GytU1z3x1eGg==&uniplatform=NZKPT&language=CHS](https://kns.cnki.net/kcms2/article/abstract?v=2dRWw02s3kzqWfyexoxVsBADeLzLZYsiSss4NiaL_PpPSUMtT2DF1W4GPBc-k2JhMZGo6CcrKc0WAn2OIS8czDBviDPSnp-OkTC5cOKPMelYOPogeN3-y9jM9lkb2lICS7qFr529CT4GytU1z3x1eGg==&uniplatform=NZKPT&language=CHS)