

“网络泛娱乐”现象下青年的心理问题及引导对策

——基于罗洛·梅存在主义心理学观点

谢莹

盐城工学院学生处, 江苏 盐城

收稿日期: 2023年8月28日; 录用日期: 2023年10月13日; 发布日期: 2023年10月24日

摘要

随着网络技术的发展、消费异化的蔓延和娱乐情境的迭起, “我娱故我在”的“网络泛娱乐”生态已或隐或显。一些青年出现了自我偏差、思维受限、情感麻木、意志涣散、身心异化等心理问题, 其本质是青年以过度娱乐的方式实现对焦虑、孤独、恐惧、存在感的自我防御。要达到青年心理的重建, 应引导其建设性地接受焦虑, 勇敢地面对孤独, 在持静中自我觉知, 理性接受生命本真, 积极发展心理核心, 在交会中迸发奋斗热情。

关键词

网络, 泛娱乐, 心理问题, 罗洛·梅, 焦虑, 孤独

Youth's Psychological Problems and Guiding Countermeasures under the Phenomenon of "Network Wide Entertainment"

—Based on Rolo May's Existentialist Psychological Perspective

Ying Xie

Students' Affairs Division, Yancheng Institute of Technology, Yancheng Jiangsu

Received: Aug. 28th, 2023; accepted: Oct. 13th, 2023; published: Oct. 24th, 2023

Abstract

With the development of network technology, the spread of consumption dissimilation and the

rise of entertainment situation, the “network wide entertainment” ecology of “I am entertaining, so I am here” has been implicit or obvious. Some young people have some psychological problems, such as self deviation, limited thinking, emotional numbness, will laxity, physical and mental alienation. The essence of these problems is that young people realize their self-defense against anxiety, loneliness, fear and sense of existence by means of excessive entertainment. In order to achieve the reconstruction of young people’s psychology, we should guide them to accept anxiety constructively, face loneliness bravely, realize themselves in silence, accept life truth rationally, develop psychological core actively, and burst out enthusiasm for struggle in the meeting.

Keywords

Internet, Wide Entertainment, Psychological Problems, Rollo May, Anxiousness, Solitary

Copyright © 2023 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

作为人类的一种放松身心、舒缓情绪的体验方式，娱乐活动由来已久，深入人心。当前，受消费异化理念的影响，资本以强大的势力入驻网络文化领域，致使多类网络平台上综艺、游戏、短视频、直播等娱乐产业空前壮大。这种情况下，原本“中立化”的娱乐逐渐超越了自身的界限，显现出具有“大众狂欢”特质的“泛娱乐化”倾向，全方位地渗透到社会事物各个领域，并逐渐演变为影响力较大的社会现象。“网络泛娱乐”肆意宣扬本能的快感，将外部世界演变成狂欢的舞台，消解社会主流价值观，一定程度上引发部分青年的心灵空虚。国内近年来关于“网络泛娱乐”现象的研究主要集中在对受众价值观的影响及其应对(韦冬雪, 刘颖洁, 2023; 韩升, 2022), 而关于心理层面则探究较少。

存在主义心理学(Existential Psychology)是因存在主义和现象学影响而兴起的一种心理学理论, 它强调人的存在价值, 主张人有自行选择其生活目标及生活意义的自由, 重视现实世界中个人的主观经验及独立主张, 并且认为心理学的首要任务应当是研究现代社会中人们普遍存在的空虚、孤独、焦虑、自我陌生和自我疏离等病态心理。罗洛·梅(Rollo May)在 20 世纪中叶把欧洲的存在主义哲学和心理学思想介绍到美国, 开创了美国的存在分析学和存在心理治疗, 被誉为“美国存在主义心理学之父”。本文以罗洛·梅的观点为切入点, 着重分析现代“网络泛娱乐”现象下青年的心理问题及其根源。

2. “网络泛娱乐”现象解读

所谓“网络泛娱乐”, 指的是以追求人们感官刺激和身心愉悦为目的, 将网络所有公共话语都以娱乐化的方式进行表达, 使得话语文本在思想价值、目标导向、内容安排和呈现方式上都表现出娱乐化倾斜的文化现象。1985 年, 美国学者尼尔·波兹曼针对当时美国的电视产业泛娱乐倾向, 最早提出“泛娱乐化”概念, 认为过度的娱乐文化引发了民众的集体精神迷失——“每个人都沦落为娱乐至死的个体”。当前, 随着网络技术的发展和消费异化的崛起, “我娱故我在”的“网络泛娱乐”生态在我国已或隐或显, 并呈现出新的表征。它以隐性、深刻、无意识的方式嵌入日常生活, 一方面时时刻刻在政治、经济、文化、教育、体育等领域实施渗透, 另一方面也潜滋暗长地对人们的道德情感、思维方式和行为模式施加影响。“网络泛娱乐”现象的产生是主要基于以下几点原因:

(一) 资本肆意横行地逻辑驱动

从本源意义上说,娱乐是在特定领域下人们基于一定物质生活的精神文化活动,具有愉悦身心、缓解压力、调剂补充、延拓生活体验等功能(邓绍根, 2019)。但是在资本裹挟下,娱乐不再尽守其位,而是如同脱缰的野马,横行地冲破传统的疆域和界限,肆意地侵入社会的精神、物质生活各个层面。“一切公众话语日渐以娱乐的方式出现,并成为一种文化精神。我们的政治、宗教、新闻、体育、教育和商业都心甘情愿地成为娱乐的附庸,毫无怨言,甚至无声无息,其结果是我们成了一个娱乐至死的物种”(尼尔·波兹曼, 2004)。经济发展引发的变革方式无处不在地影响社会生活所有领域,它选择以娱乐化的方式为诱饵,以商业化的操作为手段,最大限度地刺激消费热潮,鼓吹感官刺激以及对欲望私心的即时满足,这在很大程度上导致了大众文化产业发展的功利化、批量化、浅薄化,造成了大众精神生活的低俗与空洞。

(二) 互联网扶摇直上的技术挺进

互联网技术利用如梦如幻的图像、五彩斑斓的色彩、动人心弦的声音,构造出富有感官刺激的虚幻世界。传统的文字语言表达被直白的图像符号所取代,碎片化、片段式的信息呈现方式成为大众文化表达的重要形式。在资本的带动下,互联网平台为获取经济利益,往往多方挖掘受众的娱乐消费需求,并借助其影响力制造出大量的、博人眼球的娱乐信息,拼命炮制和追踪各种“新奇”和“轰动”事件,这很大程度上助推了“网络泛娱乐”现象的产生。不少互联网平台狂热地关注和传播所谓“明星”的花边绯闻,将正面客观的信息改版为讽刺、调侃、戏说的形式来诱导和影响受众。

在互联网技术搭建的虚幻世界下,一部分青年甘愿被娱乐化信息浪潮所冲击,沉迷在斗鸡走犬和品头论足的乏味海洋中,坐井观天,玩物丧志。“网络泛娱乐”打造的梦幻王国成为了一部分青年可以逃避进去的“更好之物”,这种希冀和愿望营造了美妙的“乌托邦”,带来的直接后果是“世界会更好”的想象与幻觉。

(三) 娱乐情境催生出多相价值紊乱

“网络泛娱乐”泛化了网络的娱乐功能,由于其通俗性、迅捷性、扩散性的传播特点,在渗入社会生活各领域的过程中,极易成为各类思潮传播观念、蛊惑人心的外衣,并且耦合产生新的变体。尤其是一些危害性大、受众面广的社会思潮,一旦与娱乐产品“合谋”,必将危害青年正确价值观的形成。众所周知,消费主义意识形态源于资本主义社会,过分强调个人利益,主张物质享乐,倡导人类本能冲动和欲望,盲目追求经济发展的利益最大化,忽视社会整体和谐发展。消费主义意识形态邂逅“网络泛娱乐”,如同获得庇护一般受到发展,在资本的氛围中,保持并发扬低俗的文化品位,并将“拜金主义”“物质主义”“享乐主义”“新自由主义”“历史虚无主义”“价值虚无主义”“普世价值”等与马克思主义意识形态相对立的错误价值观念移植到娱乐产品中,表面上从事单纯的娱乐活动,实则传播与社会主义意识形态相对立的思想观点,麻痹大众,制造价值混乱,妄图消解人们对社会主义意识形态的思想认同。

3. “网络泛娱乐”现象下青年心理问题的表现

“网络泛娱乐”肆意宣扬本能的快感,将外部世界演变成狂欢的舞台,消解社会主流价值观,一定程度上引发青年的心灵空虚。本研究于2023年5月对江苏省5所高校的3650余名大学生进行问卷调查。研究发现,“网络泛娱乐”现象在大学生群体中有所蔓延,并造成一定的心理困扰。

(一) 自我偏差

调查发现,31.59%的受访者认同“各种各样的网络游戏、短视频常常令人忘乎所以、迷失自我”。31.84%的受访者认同“本来我对自己的安排做好了规划,但是上网后往往被一些资讯吸引,不知不觉间将自己想要做的事情打断”。在现实生活中,个体会通过对多种认知行动的综合评价,形成具有一定客

观性的自我意识。但是在“网络泛娱乐”时代，人们的生活方式发生了巨大变化。“自我本体与现代世界的关系在时空重组的网络社会中经历着不间断的投射、分离、抗拒与整合”(朱靖江, 高冬娟, 2019)。一方面, 网络中泛娱乐场景的互动性、多元化使得客观生活世界呈现出跳跃、破碎的特征, 人们卷入不同的场景, 并且在每个场景所昭示的“行为规范”间快速切换。自我被裹挟在日常惯例化与虚拟多元化情境之中, 极易面临选择冲突, 导致认知偏差。另一方面, 一些人出于人际交流或自尊满足的需要, 刻意追求、营造被大众认可的完美形象, 导致虚拟角色与现实角色相分离, 自我在虚构、遐想的世界中陷入“顾影自怜”式的陶醉与迷恋。除此之外, “网络泛娱乐”也加剧了人们对自我认同的否定和分散。一些青年“忘我”“无脑”地投入到洪流一般的网络信息海洋中, 人云亦云, 盲目跟风, 致使“流言、恶搞满天飞”, 自我沦为泛娱乐的奴隶而不知。

(二) 思维受限

调查发现, 23.72%的受访者认同“我沉浸在小视频、小游戏中, 并不对它们进行深度思考和理性反思”, 31.68%的受访者认同“排队、上厕所、吃饭等零散时间都几乎被无所不在的网络娱乐活动所占据”, 24.62%的受访者认同“现在很少有受访者愿意去阅读原著文章, 相比之下大家更喜欢浏览短推文、短新闻、短视频”。传统纸质图书能够给人以方位感、视觉意象、触觉感受, 前后贯通的实体感以及循序渐进的阅读体验, 从而能够提升人们阅读时的静心和专注程度, 便于学习者在头脑中形成长期记忆。可是, 随着智能手机和平板电脑的层出叠现, 越来越多的青年不经意间改变了传统的纸质阅读习惯, 并以网络“微”阅读的方式取而代之。“互联网多媒体技术融多种不同类型的信息于一屏, 从而进一步加剧了内容的碎片化, 也进一步分散了我们的注意力”(尼古拉斯·卡尔, 2015)。“碎片化”思维习惯是人们在长期接受诸如网络短文等各类不完整、缺乏逻辑性、支离破碎信息的过程中逐步生成的一种片面性、浅显性、浮夸性的思维模式。其典型特征是信息之间未建立起深刻的逻辑关系, 散点信息与最终结论之间未形成证据链。学习者虽被各种情节信息包围, 但是没有将这些信息点有机结合。在分析和处理问题的过程中容易以偏概全、只见树木不见森林, 偏向于以片面思维掩盖整体思维、以扁平思维取代立体思维、以感官刺激阻碍理性思考、以静态思维阻碍动态思维。因此, “碎片化”的思维习惯本质上是一种思维能力的退化。

(三) 情感麻木

调查发现, 25.91%的受访者认同“只要一刷起小视频, 我根本不在乎身边有没有朋友陪伴”。19.18%的受访者认同“网上的恶搞和调侃常常成为人们的笑点, 至于其内容是否道德高尚则往往无关紧要”。网络上曾有一句流行语——“世界上最遥远的距离, 不是生与死, 而是我站在你身旁, 你却在玩手机”, 这是对“手机控”群体的真实嘲讽, 一语中的了部分青年的娱乐情结。“在人际世界中必然有某种共鸣, 而我们感觉不到这种共鸣时, 其原因在于我们自己的某种阻滞”(罗洛·梅, 2008a)。“网络泛娱乐”现象下, 青年们倾向于使用图像、文字、动漫等符号化的直观表达方式, 以调侃、嬉笑的思维方式自我满足于娱乐铸成的情感幻像, 摒弃了现实情境中人与人之间眼神、表情、肢体语言的交流联结, 对外界事物缺乏合理的内在反应, 弱化了现实情境中深度的思考与真实的参与, “将冷漠作为一种生活态度的状态, 并成为了个性状态”(罗洛·梅, 2010a)。由于缺乏现实生活中的人际沟通能力和实践能力, 他们往往对社会交往怀有恐惧心理, 易出现自卑、固执、抑郁、社会支持缺失等问题, 并进一步诱发人际交往障碍、人格障碍以及怪癖、狂躁、攻击、反社会等异常行为, 甚至因此滑向犯罪的深渊。

(四) 意志涣散

调查发现, 23.34%的受访者认同“各类网络娱乐平台精彩纷呈, 我上网娱乐花费的时间常常超出原预期计划”, 15.35%的受访者认同“网络小视频实在太有趣了, 我根本停不下来”, 13.79%的受访者认同“只要有点空闲时间, 我就情不自禁地要打开手机刷一刷”。17.29%的受访者认同“上网娱乐严重影

响了我的学习，但是我毫无意志去戒掉这一习惯”。意志指一个人基于内部管理系统，支配行动，克服困难，以实现预定目标的心理倾向。拥有较强意志力的人，不仅能够激励自我根据目标导向而果断行动，同时也能够坚决抑制那些与既定方向不一致的观念、动机、态度和行为。“网络泛娱乐”现象下，各类增加用户黏性的产品层出不穷，一方面令青年着迷和喜爱，同时也可能使青年过于沉溺而无法自拔。“我们奇怪的困境是，那使得现代人如此强有力的过程——各种技术能量的辉煌发展——也是使我们无力的过程。我们的意志不可避免地被削弱”（罗洛·梅，2010b）。“当他认为他很舒适地置身于自由之中时，他却是最受控制的”（罗洛·梅，2010b）。“网络泛娱乐”像吸毒、酗酒、赌博等物品一样，在满足部分青年休闲放松基本需求的同时，造成心理的成瘾性，周而复始，令人不知不觉间丧失时间感，“温水煮蛙”一般失去自制力，潜滋暗长地失去良知和理性。

（五）身心异化

调查显示，41.97%的受访者认为“上网行为影响了我的睡眠质量(睡眠时间减少、深度睡眠不够等)”，41.34%的受访者认为“上网行为影响了我的饮食习惯(边吃饭边看手机、听音乐等)”，30.77%的受访者认为“上网行为影响了我的运动习惯(因为上网，而不愿意去跑步、锻炼等)”。 “现代思维之父”笛卡尔坚持认为，自我意识与外部世界、他人是相互分离的，也就是说，意识与身体、大自然之间不具有任何关联，只是一种“孤立的存在”。在“网络泛娱乐”的今天，人们追求着短暂的目标感，在意志力的驱动和激励下，逐渐丧失对身体觉知的能力，“大多数人都按这样的原则行事，‘让手脚的感觉顺其自然吧，我必须……去了’”（罗洛·梅，2008b）。“火热”的娱乐场面下，人们往往察觉不到身体的劳累，以致于饮食不正常，生活秩序紊乱，失眠，头痛，视力受损，消化不良，精力涣散，体质下降，严重者甚至发生猝死，“身体由此受到抑制而成为毫无生气的机器”（罗洛·梅，2008b）。身体是大自然的一部分，当青年失去了与身体的联结后，也同时失去了与大自然进行共情的能力。在面对自然界灵动的生物和新鲜的景观时，人们往往毫无兴致，甚至表现出较多的拒绝和恐惧。“这些在与自然的联系中所产生的体验会导致太多的焦虑。他们会通过关闭自己的想象，通过将自己的思维转向‘中午吃什么’这样实际而单调乏味的细节，来逃避这种威胁”（罗洛·梅，2008b）。人们习惯于对着电脑屏幕领略世界各地的风光山色，却从不能为现实世界中的一次日出、一株花开而感动；人们陶醉于跌宕起伏的网络音乐，却对身边小鸟温婉清脆的鸣叫声充耳不闻。美国作家、教育家理查德·洛夫将这一现象概括为“自然缺失症”（理查德·洛夫，2014）。当前，自然缺失症呈现出普及化、年轻化的态势。

4. “网络泛娱乐”现象下青年心理问题的实质

“工具和技术应该成为意识的一种扩展，但它们同样也能很轻易地成为一种对意识的防护物”（罗洛·梅，2008c），即新技术在高效提升人们生活品质的同时，也在成功地帮助人们逃避自我，“保护他自己存在的中心不受到威胁而缩小他的世界范围”（罗洛·梅，2010a）。“网络泛娱乐”从实质上说，就是压力情境下部分青年对焦虑、孤独、恐惧、存在感的一种自我防御机制。

（一）焦虑

随着社会竞争的加剧，人们普遍处于一种快节奏的工作与生活状态中。生活、学业、职业发展方面的压力无形中增加了一些青年的焦虑感，致使其在从事当下之事时心神不宁、难以专注。罗洛·梅认为，引起焦虑的“可怕的事实”是生活中“正在出现的潜能、可能性或不确定性”。因为这种未知的不确定性将会打破人们现有的安全、可控模式。为了避免大脑对未知事物焦躁地猜想、预估和担心，人们必须极力将注意力转向他物。“人们慌忙用手边的替代物把那些可怕的事实掩藏起来，这减缓了人们的焦虑，使人们能够暂时地忘记”（罗洛·梅，2008b）。于是，娱乐设备以其休闲性、便捷性、信息性的特征，轻而易举地充当了“手边的替代物”的角色——一些青年随时随地放松休闲，碎片化地寻求愉悦，追求“不

等待，就现在”的即时满足，膜拜“极乐为先”的私密狂欢。不断刷视频、看网综，希望藉此与外在世界保持信息的畅通。泛娱乐行为已经成为部分青年逃避生活任务与获得短暂满足的工具，成为茫然无措和无所适从的防御。

(二) 孤独

孤独是人们在主观上自发觉察到与他人或社会相隔离、疏远的感觉和体验。在大部分人观念中，孤独是“一种最大的让人痛苦的威胁”(罗洛·梅, 2008b), 标志着个体作为一个被疏远的失败者——不被他人所接受, 处身于群体之外。由孤独所产生的恐慌时刻吞噬着人的内心。人们在孤独情绪下, 通常会体验到寂寞、忧郁、焦虑、空虚、压抑、颓废, 甚至绝望。为了重获稳固的安全感, 人们需要尽快建立起与他人、与外部世界的全新联结, 显然这已经成为人与自身之外事物进行沟通的迫切性需要。“他努力使自己保持忙碌, 努力使他周围一直处于最‘闹哄哄’的状态, 通过不断地表现出剧烈的转向而避免产生孤独的焦虑”(罗洛·梅, 2008c)。那么, 通过什么样的行为方式可以将自己随时保持在“闹哄哄”的场景中呢? 娱乐充当起这样的工具——在地铁、公交、甚至是行走时, 视线始终离不开屏幕, 上厕所可以不带纸但绝对不能不带手机, 入睡前必须要刷刷视频否则难以入睡。人们惧怕因无事可干而显露于面的孤独, 恐慌因孤独而引发的如“天网”一般的焦虑与不安。只要孤独微微露出苗头, 便会立即四处找一些事情来做, 以使心智觉察不到孤独的存在。这虽然使他们暂时摆脱了孤独, 却是以牺牲内在寻求的建设性力量为代价——“那些‘被塞满了的人’注定将变得更加孤独”(罗洛·梅, 2008b)。

(三) 恐惧

网络青年的恐惧主要源于其对悲剧感的回避。悲剧感是人类社会美感形态之一, 主要特点是人们受到悲痛、惊惧、激愤、同情等一系列情感反应的启发, 从中体会到特殊的精神震撼, 收获心灵空间的净化和精神境界的升华。悲剧感反映了人类社会亘古不变的自然现象和客观事实, 始终与人类的生命同在。正是由于感受到“初长、成熟、衰落、死亡”这一不可逆转的悲剧性规律的存在, 人类才更加追寻生命的价值与真谛……可是, “网络泛娱乐”却极力否认这一亘古不变的自然现实——它从未放弃对人类感官刺激的追求, 从未停止对繁华和幻象的渲染。悲剧感在这里已经消失得荡然无存, “希望已经变成了最有诱惑力的错觉”(罗洛·梅, 2010b)。一些青年完全爱上了“歌舞升平”“圆满祥和”的“愚乐”世界, 以为疲劳、疾病、死亡等各种限制都早已在“万能的娱乐”中化解得云消雾散。当青年一心一意只接受喜悦、享乐、美好等“其中一个方面”的事物时, 只是以“最有效却也最为危险”的压抑方式完成对悲剧感的防御, 此时再顽强的努力都只能是盲目的乐观, 而且必将带来悲伤——网络青年越是通过泛娱乐行为去压抑、否认对悲剧感的察觉, 恐惧越会透过暂停娱乐的时刻, 以神经性焦虑的形式让人捕捉, 并令其感到深刻的惊慌。

(四) 缺乏存在感

“存在感”是存在主义心理学中的核心术语, 意指个体基于自己的理性思考而生成的感观意识, 即个体将自己看作是一个“在世存在”、“以我作为主体”对所发生的事情进行思考辨析的能力。闹哄哄的网络时代, 人们乐于接受泛娱乐的各种嘈杂, 将自己投入到集体的反应和态度之中, 在毫无个性特征的参与和尾随中, 分散对自我的体察和认同。举例来说, 近年来“网红带货”成为时尚, 2019年“双11”期间, “口红一哥”李佳琦15分钟卖出1.5万支口红, 5个半小时直播营业额达353万元。疯狂带货的背后是一个个蓬勃的青年漠视和放弃自己内生的、笃定的价值观和信仰, 心甘情愿地将自己的存在价值交于他人, 以外在的推动和导向来取代自己真实的考察和判断。人们之所以拒绝探究自己作为主体的“存在感”, 是源于害怕独立于世进行思考辨析时所需面对的“迥然一人”之境地。与其茕茕孑立、孤独求索, 人们宁愿放弃主见, 迎合流行, 以此获得自欺的“安全感”。“个体通过这种手段可以暂时性逃脱

非存在的焦虑，却是以丧失他自己的力量与存在感为代价”（罗洛·梅，2008a）。如果一个人对自己内在的力量混沌不清，缺乏对真实世界的基本判别，不能以人作为主体凸显思辨能力的参与，那么“自我”便成为虚弱、被动、衍生的存在，人的精神世界也从此沦为“空虚”。

5. “网络泛娱乐”现象下青年心理问题的引导对策

罗洛·梅认为，人在面临威胁时虽然会产生痛苦的情绪体验，但人的存在终究能够以“独特的自我”为核心，保持“自我肯定的勇气”，在与世界接触时产生“直接自我觉知”，从而“参与到世界中去”。罗洛·梅的心理治疗以存在主义哲学为指导，以现象学为基础，关注人对现实存在及其生活意义的解释、理解和体验，在治疗中强调整体论、意向性和体验性。依据罗洛·梅的观点，“网络泛娱乐”现象下，只有那些直面困境并与之奋争的青年才能够积极投身命运事实，把娱乐视为工作、学习的恰当补充，真正遏制住“网络泛娱乐”的咽喉，运用娱乐，并且超越娱乐。

（一）引导青年建设性地接受焦虑

当前，社会心态呈现多元化、复杂化特点，焦虑心理是社会情境下较为普遍、有可能转换为不良社会影响力的非理性心理，其表现形式及程度也呈现多样化态势。在罗洛·梅看来，焦虑是始终存在的，不可避免的，甚至是人们心理能量的来源，是“为生命和纯粹的生存所必需的最有建设意义的刺激物”（罗洛·梅，2010b），正因为此，青年应当坦白地承认和接受焦虑的存在。如果刻意去回避，正常的焦虑将会被压抑成为神经性焦虑，即破坏性焦虑。部分青年起初仅仅是通过上网行为来逃离正常焦虑，但是当这种方式行之有效，从而频繁到成为他精神的寄托时，正常焦虑便转化为破坏性焦虑——只有在娱乐活动的温存中才会体验到快乐和意义。要改善破坏性焦虑，就必须通过“交会”和“搏斗”，达到“与焦虑同在”——看到焦虑，不逃避，不挣扎，承认它，接受它，与之共处。这场无畏的搏斗，必将付出“不安全、敏感和无防御的高昂代价”，但是，只有直面才是化解焦虑的根本办法，别无其它。接纳焦虑的方法通常有学会放松、转移注意力、有清晰的自我认知等，比如适当进行慢跑、瑜伽、游泳等有氧运动，将注意力放在画画、练字、看书、下棋等简单的事情上，养成良好的生活习惯，也可以通过冥想、倾诉、心理治疗等方式，让自己获得成就感与满足感，从而缓解焦虑的症状。

（二）引导青年勇敢地面对孤独

精神分析学派心理学家艾瑞克·弗洛姆(Erich Fromm)认为，孤独已经成为现代社会中人们追寻自由的进程中挥之不去的阴影和噩梦(艾·弗洛姆，2013)。人们为了远离孤独，往往放弃内在的独立和清明。而事实上，孤独是获得精神超脱和内在自由的必经之路。为了能够顿悟到来自于潜意识的智慧，人们有必要将自己在某些时刻安心于孤独。这要求青年能够依据于自己的意愿和需要，从外部世界的嘈杂中沉静下来，在与他人的关系结构中隐身而退，寻找到一个可以独处的空间，内化自己真实宁静的品格，有意识地选择属于自己的态度和行动。“你使自己具有个性色彩，你把握住了成为你自己和单独属于你自己的时机”（罗洛·梅，2010b）。纵然在孤独面前，人们往往要遭受“他自己之新生的剧痛”——孤悬于一个荒凉而陌生的世界，无依无靠，无处可逃。正因为此，甘愿品尝孤独的勇气堪称可贵。“在一个人脱离群体——象征性地说是子宫——以成为一个独立个体的每一步中，勇气都是必需的”（罗洛·梅，2008b）。青年应坚定地成为如此孑立的一名斗士，冷静地觉知并接纳孤独，在虚无中使自己与那些芸芸众生分离开，从那些闹哄哄的环境中抽身，“对内在整合的长期而孤独地求索”（罗洛·梅，2010b），如此才可能摆脱“网络泛娱乐”的庇护，走向独立和自由的内心意愿。青年应对孤独的路径主要有四条。一是学会享受孤独。一个人的生活，看似孤独，但也有其快乐的方式。一些习惯了孤独的人，更加懂得如何充分的享受孤独提供的宁静。二是确立正确的人生目标。可以在孤独中设立生活的目标，生发起努力的方向和对未来无限的期盼。一个懂得自己为什么活着的人是不会感到寂寞的，同样一个热爱生活有

追求的人也是不怕寂寞的。三是加强与外界交流。可以和朋友、家人谈心，把烦恼向他们倾诉，这样可以感受到来自于他人的友谊和温暖，获得支持和理解。四是多为别人着想。当和周围的人格格不入，无法进入热烈的气氛的时候，应想一想自己孤独和冷落的原因。多为别人想，多想为别人做些什么，以融入环境，走出孤独。

(三) 引导青年在持静中自我觉知

在热火朝天、笙歌鼎沸的网络世界里，青年被“愚乐”的假象所蒙蔽，难以体验到当下的暂停，无法倾听自己内在的声音。越是在这种情形下，青年越应理智地提醒自己，以静制动，以静化动，动静结合，动起静归，于“静”中观生活百态，洞察明理，修身养性，实现内心的自在、喜悦、和谐。入静的时刻往往伴随着人们对自我觉知的体验，即在此时此刻的当下，体会全然的平和，单纯地意识和观察自身的存在，放下欲望和情绪，成为纯粹感知着的自己。如实地、不加判断地观察当下的自己，集中全部的注意力，“用心若镜，不将不迎”，不为外在之物而扰动，洞悟自身内外本真，以提高修养、滋养精神、洗礼心灵。入静的状态类似于禅宗“内观”的体验修养方式，是一种无需启动语言程序的直觉反省和诗性智慧。“在持静中，人们勇敢地、坦白地向焦虑和孤独开放自己，消除潜意识中的僵化和蒙昧，将个性中的自私和顽劣净化为淳朴与驯良”（罗洛·梅，2008b）。青年要想提升自己的直觉能力，可以采取三个途径。一是多在自然环境中活动。自然环境中的各种声音、气味、触感、视觉等信息都会刺激人们的感官，使人的知觉能力得到锻炼，因此可以多在自然环境中活动，例如郊游、徒步旅行、登山等。二是多进行反思。反思是提高知觉能力的重要方法之一。通过反思，我们可以对自己的认知、思维方式和行为进行深入思考，发现自己的盲点和不足之处，从而加深对周围事物的理解和认识。三是采取正念训练。正念(mindfulness)是个体将主观意识集中于当下某一事物或意念，对此不做任何判断和评价，仅仅以接纳、关注的心态来观察。通常的正念训练有吃葡萄干、身体扫描、正念呼吸、正念行走、慈心禅等。

(四) 引导青年理性面对生命本真

幸福是奋斗出来的，不可能简单地从娱乐中坐享其成、不劳而获。这是因为，生活的世界是在“两极之间交会”的动力学模式，不是纯粹给予、接受或适应的单向过程——人类会受到时间、智力、知觉、体验以及其它决定性力量的制约。“如果没有可以面对的命运——没有死亡、没有疾病、没有疲劳、没有任何各种限制以及没有针对这些限制而表现出来的才能——我们就绝不可能发展起任何自由”（罗洛·梅，2010b）。当人们最终承认严峻性的事实，把消极的厄运成分和积极的命运成分一并接受，他们才会向内发掘出那些一直隐匿着且弥足珍贵的自我力量，并将其发展成为坚毅的勇气。“勇气并不是没有绝望，相反，它是一种尽管有绝望，但仍然奋力前进的能力”（罗洛·梅，2008c）。对“娱乐至上”的青年，只有真切地看到“网络泛娱乐”对其自我寻求的束缚，并从绝望中升腾起力量——“欢歌笑语”代替不了一地鸡毛的现实生活，改变不了人类要面对劳苦、衰老、疾病的事实，人终归只是一介凡夫，逃避不了“逝者如斯夫”的生命课题——他才可能真正反观自身，放弃虚无的迷恋，珍惜时间，善待生命，重新发现自己内部力量和完整性的根源。要做到理性面对生命本真，可以从两方面做起。一是保持理性思考。理性思考是人们在日常生活中应该培养和保持的一种重要品质，是人们进行合理思考和做出明智决策的基石。通过理性思维，人们能够更好地认识自己，管理情绪，设定目标和计划，能够克服挫折和困难。二是接受现实生活。每一个人都要去努力接受自己的平凡和普通，接受现实中的失去和离开，接受生活中的不如意，要保持平衡的心态，从中总结经验教训，再出发。

(五) 引导青年积极地发展心理核心

青年应对焦虑和孤独的勇气绝不会自动地出现，这种勇气存在的先决条件是在其内在保持一个核心——根植于个体作为独立本体的存在而产生的价值观，或者说是依据人自己的理性思维而生成的认知、

理解、判断或抉择。“这是一种将他的力量聚集到一起的整合的核心，就像是一块磁铁的核心将磁力线聚集到一起一样”（罗洛·梅，2008b）。坚守并发展心理核心的青年具有明确的自我认知，能够理性地看待自己的社会价值和成长使命，因而他们无需感到孤立或是焦虑。即使在“网络泛娱乐”泥潭中，他们也可以通过自己的选择以及他对这些选择的执着信念，成为一个有思想的存在。他们清晰自己的生活目标，能够正确处理生命历程中一系列矛盾或困境，能够抵制住周围的混乱和诱惑，精神饱满地追求自己的人生理性和价值判断，完全意义上地成为人。此时，他与自我世界之间的和谐关系也便会自动地出现。青年在生活中可以通过几方面途径培养自己的心理核心。一是培养积极乐观的生活态度。欣赏和肯定自己，要有自己的信仰、追求，坚定信念。不轻易听从他人的否定语言，相信自己的能力与价值。二是勇敢面对挑战，超越自我。有意识地在艰苦的环境中磨练自己的意志，这样才能增强个人心理承受能力，面对危险情境才能沉着冷静的应对。三是学会自己解决问题。要有思考的习惯，学会从不同的角度看待问题，遇事不要放弃，找到最有利于自己的解决方案，努力去实现自己的目标。四是积极参加心理训练。应该注意适当参加一些心理练习、心理工作坊、心理团体辅导等，提高心理的适应能力以及平衡性，提升个人的信心和勇气，从而增强心理承受能力。

（六）引导青年在交会中迸发奋斗热情

交会是人们在创作过程中投身于某种观念或幻想的思维活动过程，反映出个体全神贯注的程度。交会的强度代表人们在创作中忘我投入的程度，显然交会越深入，人们就越能够敏锐地从事推理和判断活动，越体验到自己在自我超越状态下豁达与清明的心境。“创造性是在某种交会的活动中出现的，而且可以以这种交会为核心而得到理解”（罗洛·梅，2008c）。交会所带来的美妙体验可以直接促成新思想的产生，激发个体更多的奋斗热情。科学家全身心投入科学实验，儿童入迷地做手工游戏，都是深度交会的场景。交会状态下的人很难关注所从事活动以外的事物，时常忘记了周围存在甚至是时间的流逝，即使外部环境存在干扰条件，对于他们来说也都是微不足道，有名无实。“网络泛娱乐”现象下，如果青年们坚定地、在交会中投入工作和学习，不断实现自我、创造价值，那么他们眼中所看到的便只是为国家、为社会、为家庭所应承担的责任和使命，忘我的体验将会激起他们更大的奋斗热情。“网络泛娱乐”对于他们而言，不仅没有诱惑力，反而是一种多余。奋斗是青春最亮丽的底色，青年在现实生活中应砥砺奋斗、艰苦奋斗、顽强奋斗，具体可以做到以下几点。一是树立正确的人生观和价值观。天道酬勤，只有不畏艰难、锲而不舍、永不懈怠的人才能赋予生活美好的希望。当前，我国既面临着重要发展机遇，也面临着前所未有的困难和挑战，实现我们的发展目标，更加需要广大青年锲而不舍、驰而不息的奋斗。二是确立明确的奋斗目标。千里之行，始于足下，任何远大理想和目标都是先从一个一个小目标开始实现，慢慢积累而成的。无论在什么时候，都不能忘记自己的初心，凡事都要谨慎而认真的行动，唯有不断行动，自己各方面的能力才会有所长进。三是积极参加社会实践和公益活动。通过这些活动增强自己的社会责任感和使命感，培养自己的组织能力、服务能力和解决问题能力。

综上所述，“网络泛娱乐”是资本、娱乐、网络融合发展下的社会产物，同时也是压力情境下青年们逃避现实以自我防御的心理异化表现。一些青年出现了自我偏差、思维受限、情感麻木、意志涣散、身心异化等心理问题，其实质是青年以过度娱乐的方式实现对焦虑、孤独、恐惧、存在感的自我防御。在与“网络泛娱乐”的斗争中，应引导广大青年勇敢地向焦虑、孤独等负面心理开放自己，并以此转化为追寻更大自由的建设性力量，直面娱乐，利用娱乐，转化娱乐，在娱乐中实现创造，在娱乐中开启智慧，最终实现娱乐的本原“中立化”和人类的真正自由。

基金项目

2022年度江苏省教育科学规划重点课题“积极心理学视域下应用型高校毕业生‘慢就业’现象研究”

(B/2022/01/75)。

参考文献

- 艾·弗洛姆(2013). *自我的追寻*(孙石 译). 上海译文出版社.
- 邓绍根(2019). “网络泛娱乐”的滋生土壤与现实危害. *人民论坛*, (20), 115-117.
- 韩升(2022). 网络泛娱乐化现象及其背后的辩证关系. *人民论坛*, (10), 84-87.
- 理查德·洛夫(2014). *林间最后的小孩: 拯救自然缺失症儿童*(p. 7, 王西敏 译). 中国发展出版社.
- 罗洛·梅(2008a). *存在之发现*(方红, 郭本禹 译). 中国人民出版社.
- 罗洛·梅(2008b). *人的自我寻求*(郭本禹, 方红 译). 中国人民出版社.
- 罗洛·梅(2008c). *创造的勇气*(杨韶刚 译). 中国人民出版社.
- 罗洛·梅(2010a). *爱与意志*(宏梅, 梁华 译). 中国人民出版社.
- 罗洛·梅(2010b). *自由与命运*(杨韶刚 译). 中国人民出版社.
- 尼尔·波兹曼(2004). *娱乐至死*(p. 4). 广西师范大学出版社.
- 尼古拉斯·卡尔(2015). *浅薄: 你是互联网的奴隶还是主宰者*(p. 14, 刘纯毅 译). 中信出版社.
- 韦冬雪, 刘颖洁(2023). 网络泛娱乐主义的衍生机制、样态演变及纠治路径. *思想教育研究*, (4), 59-64.
- 朱靖江, 高冬娟(2019). 虚拟社区中自我认同的反身性重构. *民族学刊*, (4), 47-53.