

心理学视角下的节日庆祝：情感体验、社会互动与文化认同的交织

孙 逸

江苏大学马克思主义学院，江苏 镇江

收稿日期：2024年5月4日；录用日期：2024年6月11日；发布日期：2024年6月24日

摘 要

从心理学的角度深入探讨节日庆祝对个体和社会的影响，通过分析节日庆典中的情感体验、社会互动以及文化认同的形成过程，阐述了节日庆祝在心理健康、社会关系和文化遗产方面的重要作用。研究发现，节日庆祝不仅是个体情感宣泄和心理调适的重要途径，更是促进社会团结、传承文化价值和增强民族认同的关键纽带。

关键词

心理学，节日庆祝，文化认同

Festive Celebration from a Psychological Perspective: The Interweaving of Emotional Experiences, Social Interactions, and Cultural Identity

Miao Sun

School of Marxism, Jiangsu University, Zhenjiang Jiangsu

Received: May 4th, 2024; accepted: Jun. 11th, 2024; published: Jun. 24th, 2024

Abstract

From the perspective of psychology, this paper explores the impact of festival celebration on individuals and society, and expounds the important role of festival celebration in mental health, so-

cial relations and cultural inheritance by analyzing the emotional experience, social interaction and cultural identity formation process in festival celebration. The study found that festival celebration is not only an important way for individuals to vent their emotions and adjust their psychology, but also a key link to promote social unity, inherit cultural values and enhance national identity.

Keywords

Psychology, Holiday Celebrations, Cultural Identity

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

节日作为人类文化的重要组成部分，具有深厚的历史底蕴和丰富的文化内涵。它们以其独特的形式和意义，贯穿于人们的生活之中，成为个体和集体共同参与、共享的重要时刻。从心理学的视角来看，节日庆祝不仅仅是一种文化现象，更是一种复杂的社会心理现象，它涉及到情感体验与心理健康、社会连接与归属感、文化认同与价值观传递甚至跨文化交流与理解等多个方面，对个体的心理健康和社会行为产生深远的影响。因此，深入探究节日庆祝的心理学意义，有助于我们进一步理解个体与社会的复杂互动，以及文化如何在社会生活中发挥作用，也有助于提升个体的心理健康和社会福祉，更为文化传承和社会发展提供了重要的见解和指导。

2. 节日庆祝中的情感体验

节日庆祝是个体情感体验和社会互动的重要时刻，通过对节日庆祝中情感体验的分析，了解节日满足个体情感需求的方式，从而达到促进社会凝聚力，以及通过节日进行文化传承和社会整合以发挥其社会功能的目的。

(一) 节日庆祝中情感体验的心理学基础

节日庆祝作为一种文化现象，深刻地影响着个体的情感体验。从心理学的角度来看，这种情感体验的形成和表达有着复杂的基础，涉及情感理论、社会认同、仪式感以及文化心理学等多个领域。

情感理论为我们提供了理解节日庆祝中情感体验的框架。根据情绪理论，节日庆祝中的活动和仪式能够触发个体的情绪反应。个体的情绪状态可以通过非言语信号，如面部表情、语调和身体语言在群体成员之间传播。例如，节日的欢乐氛围、亲朋好友的团聚以及对未来的美好祝愿，都能够激发人们的愉悦感和满足感。此外，节日庆典中的音乐、舞蹈和装饰等元素，通过感官刺激，进一步增强了这种情绪体验。

社会认同理论解释了节日庆典如何加强个体对社会群体的归属感。节日庆祝活动通常围绕共同的文化、宗教或民族身份展开，通过共同的文化符号和传统活动，表达对特定社会群体的认同。这种认同不仅体现在对共同价值观的认同上，还体现在对群体成员的情感联系上。例如，国庆节的阅兵仪式和国庆游行，让人们感受到作为国民的自豪感和集体荣誉感，通过情感联系激发群体成员的社会认同，达到加强归属感的目的。

仪式感理论强调了节日庆典中仪式性活动的重要性。仪式性活动，如祭祀、祈祷和庆祝，是节日庆

典的核心组成部分，它们为个体提供了一种超越日常生活的体验。这些仪式性活动通过其规范性和重复性，为个体提供了一种稳定和可预测的情感环境，有助于缓解生活中的不确定性和焦虑。

(二) 节日庆祝中的情感体验类型

节日庆典中的情感体验类型丰富多样，它们反映了人类情感的复杂性和文化的多元性。主要分为两大部分，概括来说就是乐与悲。

乐可以分为以下三种：首先是喜悦与欢庆，这是节日庆典中最直接和最普遍的情感体验。节日的欢乐气氛、色彩斑斓的装饰、欢快的音乐和舞蹈，以及亲朋好友的团聚，都能激发人们的愉悦感和幸福感(王超华, 2021)。例如，春节的鞭炮声、圣诞的圣诞歌曲和万圣节的糖果派对，都是为了营造一种轻松愉快的氛围。其次是怀旧与感恩，许多节日庆典都与回顾过去、纪念历史事件或表达对亲人和朋友的感激之情有关。在这些时刻，人们可能会体验到怀旧和感恩的情感。例如，感恩节的家庭聚餐和祈祷，让人们有机会回顾过去一年的收获，并对家人和朋友的支持表示感谢。再次就是期待与希望，节日庆典往往与新的一年或新的开始相关，它们激发了人们对未来的期待和希望。在这些时刻，人们可能会设定新的目标，制定计划，并对未来充满乐观。例如，新年的钟声象征着新的开始，许多人会在这个时候许下新年愿望(杨懋春, 2008)。

除乐之外还有可能带来悲，如焦虑与难过，尽管节日庆典通常与欢乐和庆祝相关，但对于一些人来说，它们也可能带来焦虑和压力。因为节日购物季可能会给一些人带来经济压力，而家庭聚会则可能让一些人感到社交压力。此外，一些祭祀的节日如清明节等也会让人产生慎终追远的难过思绪。

这些情感体验类型并不是孤立的，它们往往交织在一起，共同构成了节日庆典的情感体验。不同的文化背景、个人经历和社会环境都会影响个体在节日庆典中的情感体验，通过理解这些情感体验的类型和成因，才能更好地理解节日庆典在人类生活中的重要意义。

3. 节日庆祝中的社会互动

节日庆祝中的社会互动是文化传承和社会凝聚的重要表现形式。在这些特殊的日子里，人们通过各种形式的活动和仪式，不仅表达对传统文化的尊重和继承，而且加强了个体相互之间以及个体与社会的联系。

(一) 节日庆祝中社会互动的形式

节日庆祝中的社会互动是多层次的，它包括家庭团聚、社区活动、跨文化交流等方面。家庭团聚是节日庆祝中最为基本的社会互动形式。在诸如中秋节、感恩节等重要节日，无论距离多远，家庭成员都会尽力回到家中，与亲人共度佳节。这种团聚不仅提供了一个分享美食、交换礼物的机会，更是一个交流情感、传递家庭价值观的时刻。社区活动是节日庆祝中另一种重要的社会互动形式。在许多文化中，节日庆典是社区成员共同参与的公共活动，如万圣节的街头游行、印度排灯节的灯火辉煌等。这些活动不仅为社区成员提供了一个展示个性和才能的平台，而且促进了不同背景和年龄层的人们之间的交流和融合(韩亮, 于城, 2016)。在这些活动中，人们可以共同参与制作节日装饰、组织表演和游戏，这些共同的努力有助于增强社区的凝聚力和归属感。节日庆典还提供了一个跨文化交流的平台。全球化的背景下，不同文化的节日庆典吸引了来自世界各地的人们参与。例如，国际文化节和世界音乐节等活动，让人们有机会接触和体验不同的文化传统。这种跨文化的互动有助于增进对不同文化的理解和尊重，促进文化的多样性和包容性。

总的来说，节日庆祝中的社会互动是多元的。通过这些活动，人们不仅能够享受到节日的欢乐，还能够社会层面上实现更加紧密的联系和更深的理解，从而对社会的稳定和和谐产生积极影响。

(二) 节日庆祝中社会互动的意义

节日庆祝中的社会互动具有深远的意义，它不仅是文化传承的重要载体，也是社会凝聚力和身份认同的关键来源。一是文化传承与教育，节日庆典通过一系列的仪式、传统习俗和象征性活动，将文化价值观、历史故事和道德观念传递给新一代。这种跨代的文化传播对于保持社会文化的连续性至关重要。二是有助于社会凝聚力的增强，节日是社区成员共同参与的时刻，无论是家庭团聚还是公共活动，都促进了人与人之间的交流与合作。这种集体参与感有助于增强个体对社区的归属感和忠诚度(杜平, 2002)。三是身份认同的塑造，节日庆祝活动往往围绕特定的文化或民族身份展开，通过共同的庆祝活动和仪式，个体对自己的文化背景有了更深刻的认识，进而形成强烈的身份认同。四是经济与商业活动的刺激，节日庆祝往往伴随着消费活动的增加，对零售业、旅游业和服务业等产生积极影响，为经济发展提供了动力。同样对心理健康的促进也有一定积极作用，节日庆祝提供了放松和愉悦的机会，有助于缓解日常生活的压力，提高个体的心理幸福感。

总之，节日庆祝中的社会互动在维护文化传统、促进社会和谐、增强社区凝聚力以及推动经济发展等方面发挥着不可替代的作用。通过这些活动，社会成员不仅能够享受节日的欢乐，还能够更深层次上理解和参与到自己所在社会的文化和价值观中。

(三) 节日庆祝中社会互动面临的个体挑战

节日庆祝中的社会互动目前也面临着多重挑战，这些挑战涉及个体的心理状态、社会关系以及文化认同等多个层面。首先在节日期间，个体可能会经历情绪波动，如节日焦虑、家庭压力和期望管理等(陈连山, 2006)。这些心理压力可能影响个体的社会互动，导致沟通障碍和关系紧张。其次，节日是一个展示个人成就和社会地位的时刻，个体可能会通过与他人的比较来评估自己的价值。这种社会比较可能导致自卑感、嫉妒或社会疏离。因此节日期间的高压力和期望可能触发或加剧个体的心理健康问题，如抑郁、焦虑和压力相关疾病。这些心理问题可能影响个体的社会功能和互动能力。再次，全球化背景下，个体可能在不同文化背景中成长，这可能导致文化认同的冲突。在节日庆祝中，个体可能在维护自己文化传统和适应主流文化之间感到挣扎。

为了应对这些挑战，个体和社会需要采取相应的措施，如提高心理健康意识、培养积极的人际关系技巧、加强文化包容性等，通过这些努力，可以帮助个体更好地享受节日庆祝带来的快乐和满足，同时维护良好的心理健康和社会功能，在增强对自身文化认同的基础上，欣赏和理解其他文化，从而形成更加开放和包容的世界观。

4. 节日庆祝与文化认同的形成

节日庆祝作为文化传承和社会整合的重要组成部分，在个体和群体的心理生活中扮演着至关重要的角色。它不仅是一种社会现象，更是个体和群体文化认同的重要表现。文化认同是个体对自己所属文化的认知和情感联结，而节日庆祝则是文化认同的直观体现，节日庆祝活动作为文化传承和社会凝聚的重要载体，在文化认同和社会互动之间发挥着桥梁作用，二者正是在社会互动的过程中既有冲突又有融合，共同推动着社会的进步和发展。

(一) 节日庆祝与文化认同的关系

通过节日庆典，个体不仅能够体验到共享的文化价值观和传统，还能够在集体中找到归属感。节日庆祝活动中的仪式、象征和故事，都是文化认同的重要组成部分，它们帮助个体理解和解释自己的文化背景。节日庆祝活动作为文化传统的一部分，为个体提供了一个认识和体验自己文化的平台。通过参与节日庆典，个体能够学习和传承文化知识，包括语言、艺术、宗教信仰和社会规范等。这种文化的传递不仅确保了文化的连续性，也使得文化能够适应时代的变化(郭石磊, 2018)。例如，春节作为中国最重要的传统节日，通过家庭团聚、放鞭炮、吃饺子等活动，不仅让年轻一代了解和继承了中国的传统文化，

也使得这些文化传统得以在现代社会中继续发扬光大。同时，节日庆祝活动通过共同的文化体验，促进了个体之间的社会整合(王倩, 夏银珍, 石凤, 2023)。在节日庆典中，不同背景的人们可以聚集在一起，分享相同的文化体验，这种共享的文化体验有助于打破社会隔阂，促进不同文化群体之间的理解和接纳。

节日庆祝与文化认同之间的关系是相互交织、相互作用的。节日庆祝活动作为文化传承和社会整合的重要手段，不仅影响着个体的文化认同，也在社会层面上促进了文化的交流和融合。在全球化的背景下，我们应该更加珍视和保护节日庆祝的多样性，同时鼓励文化创新和发展，以促进文化的繁荣和社会的和谐。

(二) 节日庆祝中的文化冲突与融合

在全球化的背景下，不同文化的节日庆祝活动在同一个社会空间中并存，这既带来了文化的丰富多样性，也引发了文化冲突。节日庆祝中，不同文化背景的个体或群体在价值观、信仰、习俗等方面存在显著差异时，这些差异就可能会导致误解和紧张。例如，在一些多元文化的城市中，居民可能同时庆祝西方的圣诞节和东方的春节，这种文化的交融和碰撞可能会促使个体重新审视自己的文化认同，甚至可能导致某些传统文化的边缘化(冯杰, 2022)。尽管文化冲突在节日庆祝中不可避免，但这种文化的碰撞也为文化融合提供了机会，使得文化能够适应时代的变化，并在交流中不断发展。像近些年中秋节月饼的口味除了传统的莲蓉、五仁，还出现了巧克力、咖啡等现代口味，这种创新不仅为节日庆祝增添了新的活力，也为文化的传承和发展提供了新的动力。

从社会心理学的角度来看，文化冲突和融合是个体和群体在文化互动中的自然反应。文化冲突往往源于对差异的恐惧和不理解，而文化融合则是对差异的接纳和融合。在节日庆祝中，个体的文化认同受到挑战，这可能导致心理上的不适和防御反应。然而，通过有效的沟通和教育，个体可以学会欣赏和尊重不同的文化，从而促进文化的融合。

(三) 节日庆祝中的文化创新

节日庆祝不是一成不变的，它随着社会的变迁和个体的创新而不断发展。在现代社会，节日庆祝活动中融入了新的元素，如数字理念、科技元素等，这些创新不仅丰富了节日的形式，也反映了文化的适应性和包容性。如情人节原本是西方的传统节日，但在数字化时代，它已经演变成了一个全球性的社交活动。社交媒体平台上的“虚拟玫瑰花”和“电子贺卡”让人们即使身处世界各地也能轻松表达爱意。此外，一些在线约会应用程序会在情人节期间推出特别功能，鼓励用户分享他们的爱情故事。而春节作为中国最重要的传统节日，其庆祝方式也在不断创新。近年来，AR(增强现实)技术被用于春节联欢晚会，观众可以通过手机或特殊眼镜体验到虚拟的烟花表演和舞台效果(林慧, 2016)。同时，一些城市利用无人机技术在夜空中绘制出巨大的春节祝福图案，为传统节日增添了现代科技的魅力。同样元宵节的灯会目前也已经成为一个展示城市文化和艺术创新的平台。一些城市的灯会采用了LED灯光技术，制作出动态的灯光雕塑和互动式的灯光装置，吸引了大量市民和游客的参与。

文化创新在节日庆祝中的体现，既是个体创造力的展现，也是文化发展的动力。节日庆祝中的文化创新是一个持续的过程，它涉及到传统节日的现代诠释、新节日的创造，以及传统节日习俗的创新。它不仅丰富了节日的传统内涵，也为节日庆祝带来了新的活力和创意。随着社会的进步和科技的发展，我们期待未来有更多创新的节日庆祝方式出现，为传统文化注入新的生命力。

5. 结论

基于心理学视角的节日庆祝研究表明，节日庆祝活动通常与积极情感体验紧密相关，这些情感反应不仅有助于缓解个体的心理压力，而且还能显著提升生活满意度和幸福感。此外，节日庆祝活动作为社会连接和归属感的重要媒介，对于促进群体内部的社会互动和增强群体凝聚力具有显著效果。在文化传

承方面，节日庆典通过其独特的仪式和习俗，有效地传递了特定文化的价值观和传统知识，从而在个体层面上塑造了强烈的文化认同。综上所述，节日庆祝活动在个体心理健康、社会连接、文化传承以及社会规范等多个维度上均发挥着不可替代的作用，为心理学领域提供了丰富的研究素材和实践应用价值。

基金项目

江苏大学第 22 批大学生科研课题项目“文化安全视角下中华传统节日文化的传承与发展”(项目编号: Y22C063)。

参考文献

- 陈连山(2006). *节日与仪式: 中国社会文化的多维解读*. 北京大学出版社.
- 杨懋春(2008). *中国传统节日的文化解析*. 中国社会科学出版社.
- 王超华(2021). 中世纪英格兰乡村的节日庆祝及其功能. *首都师范大学学报(社会科学版)*, (6), 42-49.
- 郭石磊(2018). 文化认同视角下的媒介使用与西方节日庆祝行为. *河南社会科学*, 26(5), 108-112.
- 杜平(2002). 古雅典宗教节日庆典及其社会功能. *东南亚纵横*, (Z1), 124-126.
- 韩亮, 于城(2016). 公共空间中的节日庆祝活动. *公共艺术*, (3), 92-97.
- 冯杰(2022). *文化自觉理论视域下汉语国际推广中的中哈两国节日文化研究*. 硕士学位论文, 贵阳: 贵州大学.
- 林慧(2016). 论全球化下中国传统节日的创新. *艺术评论*, (12), 130-134.
- 王倩, 夏银珍, 石凤(2023). 少数民族节日对民族文化认同的价值研究——以三江侗族自治县为例. *文化学刊*, (12), 139-142.