

对现代社会“焦虑”的阐释及其超越——基于空间理论视角

周子铭

江苏大学马克思主义学院, 江苏 镇江

收稿日期: 2024年6月27日; 录用日期: 2024年8月12日; 发布日期: 2024年8月21日

摘要

随着现代文明的发展, 人类社会的科技推动下获得空前发展, 但焦虑也随之产生。焦虑诞生于人与自然、社会、自身断裂的缝隙之中, 是对未来产生的担忧与恐惧, 空间在实践活动中得以生产并在其中进行着再生产, 它对于人本源性的生命存在具有直接影响, “这个时代的焦虑与空间有着根本的联系”, 当代无差异的抽象空间带给人的生命本身以焦虑和压迫之感。所以只有在实践活动中成就自身, 在实践中寻找生命栖居的大地, 重塑生命的空间, 才能超越焦虑, 使生命获得安宁。

关键词

焦虑, 空间, 实践

The Interpretation and Its Transcendence of “Anxiety” in Modern Society: Based on the Perspective of Spatial Theory

Ziming Zhou

School of Marxism, Jiangsu University, Zhenjiang Jiangsu

Received: Jun. 27th, 2024; accepted: Aug. 12th, 2024; published: Aug. 21st, 2024

Abstract

With the development of modern civilization, human society has achieved unprecedented development driven by science and technology, but anxiety has also arisen. Anxiety stems from the rift between man and nature, society, and oneself, fueled by concerns and fears about the future.

文章引用: 周子铭(2024). 对现代社会“焦虑”的阐释及其超越——基于空间理论视角. *心理学进展*, 14(8), 423-429.
DOI: 10.12677/ap.2024.148564

Space is produced and reproduced in practical activities, having a direct impact on the fundamental existence of human life. "The anxiety of this era is fundamentally linked to space." Contemporary undifferentiated abstract space imparts feelings of anxiety and oppression to human life itself. Therefore, it is only through practical activities that we can achieve our own potential, find the earth where life dwells, and reshape the space for life, thereby transcending anxiety and achieving tranquility in life.

Keywords

Anxiety, Space, Practice

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

在全球资本化语境下，二十世纪七八十年代西方学术思想界兴起了“空间的转向”，在地理学、社会学、历史学、文艺学等领域均有所建树，空间问题成为时代关注的焦点之一。然而，在这种高度现代化的当代世界中，在这种全球化、技术进步、环境危机等背景下，“空间问题”引发了现代人类越来越严重的焦虑，正如福柯所言“当今时代已进入空间的纪元……我们时代的焦虑与空间有着根本的关系，比之时间的关系更甚”。(福柯，2001)资本主义造成的抽象空间割裂了世界，带给人们普遍的焦虑与压迫之感。因此，只有考察当代都市化空间中焦虑的表现、原因及本质，才能更好地理解焦虑，超越与克服焦虑，还给人类生命栖居的家园，即生命空间。

2. 当代普遍焦虑的表现及原因

现代资本逻辑和技术社会的结合极大地改变了人类的生活方式和结构。这种变革带来了许多便利，但也引发了广泛的社会焦虑。以下是在现代社会中由于焦虑而造成的诸多现象：1、消费主义与经济焦虑。资本主义社会推崇消费主义，在社交媒体和广告的诱导下，人们更容易受到消费陷阱的蛊惑，成为资本的奴仆与工具，个体被鼓励通过消费来实现价值获得认同感。技术的进步使得消费渠道与种类更加多样化和便捷化，但也导致了过度消费、债务、资源浪费等问题。经济焦虑表现为对消费能力的担忧、负债压力以及对未来经济状况的不确定性。2、技术进步与工作焦虑。技术的进步与发展，不仅带来了诸如人工智能和自动化技术对人类职业的威胁，使大量的人口面临失业危机；还会导致绩效评估更加精细化和即时化，员工面临着持续的高压环境，逼迫劳动力不断提升技能，以适应新的工作环境和技术需求，且使得工作与生活的界限愈发模糊，导致人们容易形成过度劳累的状态。绩效压力引发的焦虑表现为对工作成绩的担忧、害怕不能达标或被淘汰，以及对未来职业发展的不确定性。(罗希明，王仕民，2014)3、隐私安全与身份焦虑。技术的发展使得信息获取变得前所未有的便捷，但随着大数据和人工智能的发展，使得个体的隐私面临前所未有的威胁。互联网公司通过数据收集和分析，掌握了大量个人信息，个体对自己的隐私和数据安全产生了深刻的焦虑。此外，虚拟时代的人们，面对无边的互联网海洋，每天被数不尽的信息、意见轰炸，很容易导致信息过载，无法分辨信息的真假并做出自己的判断，最终只能迷失自我。并且人们如今过度依赖互联网，很容易对现实的生活感到陌生和不安，只能在赛博空间中逃避现实。4、生态危机与环境焦虑。现代资本主义的生产和消费模式对环境造成了巨大破坏个体作为社会

中的一员，深刻参与到生产与消费的具体环节中，成为日常生活中环境与生态变化的始作俑者，因此，个体在面对气候变化、生态系统崩溃和自然灾害时，产生了深刻的生存焦虑(罗希明，王仕民，2014)。

由于身处现代化社会中，在生产、消费、网络媒体、生态环境以及自身等种种生活各方面现象中皆出现焦虑感，伴随着焦虑的不断增强，便会产生诸多症状，这些症状不仅是心理方面的，也会在生理方面产生许多反应：1、心理方面。由于未来的不确定性，产生持续的忧虑和恐惧，容易感到紧张、烦躁或易怒。其次，容易产生幻觉，臆想或揣测危机和灾难即将来临，面对变故感到绝望，对自己产生怀疑，甚至对自己感到失望，严重者甚至出现注意力无法集中，记忆力衰减，强迫症等症状。2、生理方面。由于长时间处于紧张、恐惧的状态，身体会出现心跳加速、呼吸困难、胸闷胸痛、头疼、肌肉紧张、全身发抖、头晕目眩等症状，进而导致失眠、噩梦等情况出现，久而久之不仅严重影响个人健康，更会影响生活状况，只能依赖药物、酒精或其他物质麻痹自己缓解焦虑(裴越，2022)。

从焦虑的诸多现象和表现中不难看出，焦虑症状可以影响人的心理、生理、行为乃至社会生活等诸多方面，那么导致焦虑产生的真正原因究竟是什么呢？海德格尔曾用“诗意的栖居”来形容人理想的筑居环境，“诗意”是人的本性之一，其存在的本质即人是能意识到无限的有限者，人能够超越自身有限性而追逐无限，即“诗意”存在于有限与无限之间(车玉玲，2021)。但如今人类生活在“无土时代”，在消费主义至上的当代社会中，“诗意”消失了。技术支配了一切，大地时代结束了，技术在各个方面实现了对现代社会的控制及其对于现代人的支配，社会中的一切都是可计算的、功利的，实践不再是人自由自觉的活动，不是人的存在方式，而是工具和手段，通过工具化手段化技术化的实践改造世界，也只是征服和占有世界，而非创造真正属人的世界，只是将世界看作人之外的客体，人和世界是一种紧张的敌对关系。“一切都运转起来，而技术越来越把人从地球上脱离开来而且连根拔起。”(海德格尔，1996)后来的马尔库塞、列斐伏尔等西方马克思主义者比起海德格尔更进一步，他们从政治经济学批判的角度具体阐释了现代社会“诗意”的丧失，而人陷入焦虑的现实原因。其实，从焦虑造成的各种社会现象中不难看出，无论是对未来工作发展的担忧、对未来经济状况的担忧、对个人隐私及信息安全的担忧，还是对自我未来发展的担忧、生态环境改变的担忧，归根到底其实都是对未来的恐惧，对生命陷入不安全的恐惧。这种恐惧是自己无法把握的未知，担心脱离了自己的掌控而充满不确定性，生命的不安定感。这是真正的恐惧，是对无法预知自己生命存在的恐惧，害怕陷入生命无所依靠的境地，生命的空间被剥夺和压迫的恐惧(冯争，2021)。所以人们妄图以对未来的幻想和预设，要求现在，以未来衡量当下，但未来其实根本无法预设和幻想，以虚妄的东西要求现在，那么必然产生焦虑。对未来的预设或幻想只是一直先验的预设，未来本身是不确定的，或者说没有现在，谈何未来。幻觉即不真实，这种不真实是对现实的无视和漠然，是以不真实的虚构理解真实，用关于未来的观念和想象看待现在和当下，所以误以为虚构的未来是真实，而现实却变成了虚构和幻觉。人如果长期处于这样的迷失状态下，最终既无法认清自己身处的世界情境，也无法确证自我，自我只会在无尽的幽暗中被恐惧和焦虑笼罩，生命不再在大地上，生命缺乏生存的空间，空间变成工具，而不是生命自我持存的处所和栖居地。“十九世纪的问题是上帝死了，二十世纪的问题则是人死了。”(弗洛姆，1994)

3. 焦虑的本质

从产生焦虑的原因，以及产生焦虑后的各种现象和症状可以看到，焦虑影响人的身心健康与日常生活，那么如何克服焦虑便是重中之重的难题，但要想克服焦虑，首先我们需要理解何为焦虑，即焦虑的本质。

1、人的存在本身出现断裂，即人自身身心不一致。尽管焦虑问题是在 20 世纪下半叶甚至在当今社会才成为一个显眼的社会问题，但早在 19 世纪便有人敏捷地嗅到了现代性中的焦虑的危机。克尔凯郭尔

(2013)认为焦虑是人类存在的基本特征,源于个体面对无限可能性和自由选择时的感受。“忧惧则是那作为‘可能性的可能性’的自由之现实性”。焦虑是对自由的觉知,是对可能性和选择的无尽追问,人在面对无限可能时会产生深刻的不安。萨特(2017)认为焦虑是自由的结果。由于人类具有绝对的自由,个体必须不断地为自己的选择和行为负责,这种责任感带来了焦虑。并且他认为焦虑与恐惧之间既相互排斥,又可相互转化。“处境引起恐惧是因为它很可能从外面使我的生活发生变化,而我的存在引起焦虑是因为我对我自己对这种处境的反应产生了怀疑”。保罗·蒂利希认为,焦虑应分为实存性和派生性的,其中派生性焦虑是一种病理性焦虑。克尔凯郭尔、蒂利希、萨特等,他们主要论述的焦虑是实存性焦虑而非病理性的。但其实实存性焦虑和病理性焦虑是一致的,后文我们再详细阐述。所以,不难看出,所谓焦虑源于人自身存在的不平衡,是指人的身心不再平衡。“随着文明的进展,人类似乎并没有为身体提供最为合理的存在方式,尤其是在当代的都市中,空间甚至成为奴役人们身体的场所”。人们只是运用常识理解焦虑,要么将焦虑看作单纯的心理疾病,要么将焦虑看作生理上的疾病,如脑部神经系统的问题,这其实是对焦虑的一种简单化认知。实际上,焦虑不仅仅是一个心理学问题,更是一个哲学问题。焦虑所产生的恐惧,是对无尽可能的未来的恐惧,换句话说,焦虑的恐惧不同于普通的害怕,因为焦虑没有对象,对未来本身充满焦虑,而未来的具体内容却都是易变的,不变的只有未来本身即将来临的事实。

2、人与现实社会之间产生不和谐的关系。自二十世纪以来,同质化都市空间已成为了现代人最主要的生活场所,高架桥、购物广场、摩天大楼、绿地公园、休闲会所等等都成为人生存的基本场所,这些区域高度同质化,缺乏个性与地方特色,一切皆为资本服务。列斐伏尔在《空间的生产》中指出空间的资本化,空间本身成为资本与商品是当代社会的一个主要特征,在资本的运作下,大都会和超级都市不断涌现,人们纷纷远离原有的家园,例如乡村、小镇,投向大城市,空间也不再仅仅是常识中的牛顿传统物理学意义的“绝对空间”,即作为背景和参照的东西,而是沦为资本本身的玩物,空间被生产制造出来,成为当代资本主义的新宠,使马克思所说的资本主义的固有矛盾得到缓冲。正如哈维(2003)曾用“时空压缩”一词表达了当代人被压迫和控制的空间体验,“我将经常提及‘时空压缩’的概念。……我使用‘压缩’这个词语是因为可以提出有力的事例证明:资本主义的历史具有在生活步伐方面加速的特征,而同时又克服了空间上的各种障碍,以至世界有时显得是内在地朝着我们崩溃了。”也就是说,身处此种环境下的人本身的普遍性与具体性也不再统一,个人只会成为社会的牺牲品和附庸,在以绝对的社会性和普遍性的统治下,个体的生命自由无从体现和彰显,人的生命缺乏“抱持感”,始终处于不确定中,空间被从生命中剥夺了,人类不得不成为资本的零件与帮凶,才能稍微缓解那种来自生命深处的不安全和危机感,一句话,人类陷于资本主义泥沼中而感到深深的焦虑。

3、人与物之间断裂。上述已知,在人与自身存在断裂,与社会断裂之后,人对自己的生命存在抱有极大的不确定感,对自身未来充满了恐惧和担忧,进而产生焦虑,最终只能导致生命找不到自己的存在,找不到自己生存的处所、空间,即生命无空间。但其实生命与空间是一致的,空间作为人之存在的基本前提,具有生命必然具有空间,生命必须在某种空间处所中存在,并且我们不仅身处空间之中,同时我们的实践活动同样也在生产着空间,空间不仅是客观现实的,同时也代表了人在实践活动中所勾连出的关系网络。而在现代社会的情况下,生命的空间遭到毁坏,人类之间的普遍联系受到破坏,不仅人迷失了自我,与社会相割裂,同时人也与身边的物、人相断裂。例如抽象的地图空间,空间失去了方位,失去了与生命粘连的体验,变成抽象、线性平面的展示,地图尽管向世人展现出世界的地理方位,但人的现实的生命存在关于空间和处所的体验被割裂了,人在物、符号、编码系统中迷失了方向、迷失了自我,人无法在地图空间中确证自我,现实的世界变得虚幻,人的自由被取消了,取而代之的是人被压迫和奴役的既定命运。“这意味着不只是扔掉生产出来的商品(造成巨大的一次性废品的问题),而且也意味着可

以扔掉价值观、生活方式、稳定的关系、对事物的依恋、建筑物、场所、民族、已接受的行为和存在方式。”(哈维, 2003)

4. 超越焦虑——重建生命空间

因此, 传统解决焦虑的方法都是治标不治本的。既然焦虑是人对未知的未来的恐惧, 其本质是人与自身、世界、万物割裂的后果, 所以光靠药物或心理咨询的介入是无法克服焦虑的, 因为无论是药物还是心理治疗都无法彻底消除那种来自生命本身的割裂感, 所以只有从哲学的高度否定导致焦虑产生的哲学基础, 将其拉回现实, 由实践活动成就自己, 在实践中克服焦虑、超越焦虑、走出虚幻, 建构属于自己真正的生命空间。

首先, 一味地说教和讲道理是无效的。因为焦虑不是单纯的认知问题, 道理和知识或许人人都懂, 但真正面临现实处境时, 该如何做却是另一回事。此外, 错误的认知同样也只会引导出错误的行为, 更不用说将焦虑看作纯粹心理上的问题本身也是一种错误的认知。人并不能完全控制自身的一切, 正如黑格尔所思考的那样, 不是“人决定思想”, 而是“思想决定人”, 这里的“人”指的是人的自我意志, 而“思想”也不是常识理解的观念, 而是一种普遍性, 一种灵肉统一的普遍性, 即囊括人的一切的生命姿态。

其次, 单纯依靠药物治疗亦是无用的。焦虑并非单纯精神性、心理性问题, 同样, 焦虑也并非纯粹生理问题。仅靠吃药, 只能缓解生理上的不舒服, 却无法根治心理问题, 例如, 你因对于未来的恐惧而焦虑, 怎能仅靠吃药解决呢? 药物能预测未来, 还是能战胜恐惧呢? 显然, 都不行。药物只能减缓、抑制身体上的反应, 例如疼痛、发抖等, 但却无法消除人对于丧失生命空间, 人与现实割裂, 对社会产生极大陌生感的焦虑。

所以, 治疗焦虑、克服焦虑, 既不能单靠说教, 也不能单靠吃药, 焦虑是一个身心兼具的问题, 是生命存在的问题, 简言之, 焦虑是一个哲学问题。人始终是身心一致的, 不能将灵与肉二分。任何精神上或心理上出现问题, 身体或躯体上都会有所反映。错误的哲学思维和观念, 才导致了焦虑的产生, 即人们错误地将焦虑理解作为一种纯粹心理或身体上的疾病, 认为治疗焦虑最好的办法, 要么改变认知, 要么通过外在药物的治疗。事实上, 现代社会太过于强化“自我”, 即自我的意志, 这主要因为近代传统形而上学, 笛卡尔将“自我”确立为本体, “我思故我在”, 而不是由活动建构“自我”, 而在自我意志主宰下的行动, 只是达到目的的工具和手段, 这是抽象的自我, 是与现实、社会割裂的自我, 这样的自我是没有生命驻足的空间的。“一般而言, 空间所表达的文化内容与承载的意义越丰富、与人的生活联系得越紧密, 则越是能够增加生活于其中的人的存在幸福感, 从而转移与消解社会压力; 相反, 空间的功能越是单向度和功能化, 文化内容越贫乏, 人的存在样式则越是片面与乏味。”(车玉玲, 2013)

所以, 真正解决焦虑问题, 必须从哲学层面上入手, 即看到焦虑来自于生命本身的不安, 看到生命内在的真正要求。从实践出发, 劳动实践不是手段、工具和技术, 而是生命的内在需要, 是人的本质存在方式。马克思和恩格斯(1995)的实践是指感性对象性活动。“从前的一切唯物主义(包括费尔巴哈的唯物主义的主要缺点是: 对对象、现实、感性, 只是从客体的或主观的形式去理解, 而不是把它们当作感性的人的活动, 当作实践去理解, 不是从主体方面去理解。因此, 和唯物主义相反, 能动的方面却被唯心主义抽象地发展了, 当然, 唯心主义是不知道现实的、感性的活动本身的。”只有从生存论向度出发, 才能真正理解马克思哲学中作为感性对象性活动的实践。只有从人的现实的生命存在活动出发, 即从实践出发, 才能构建真正属人的世界。马克思和恩格斯(1995)说: “感性世界绝不是某种开天辟地以来就存在的、始终如一的东西, 而是工业和社会状况的产物, 是历史的产物, 是世代活动的结果……这种活动、这种连续不断的感性劳动和创造、这种生产, 是整个现存感性世界的非常深刻的基础。”人现实

地生存于世界中，由实践将二者勾连在一起，世界是人化的世界，是在人的实践活动中不断生发、创造和发展的世界，也就是在实践中诞生的世界，而不是过去离开了人的外部世界或超验的彼岸世界。没有人存在的世界是毫无意义的。人和世界的关系首先是实践关系，而不是认识关系。只有在实践中，人才真正通达现实，通达世界，才能揭示人真实的生命存在。而人在与自然打交道的时候，也在与人打交道，人与人在实践活动中相互形成关系，自然不再是曾经那个纯粹自然，而是处处带有活动痕迹的人化自然。“社会是人同自然界的完成了的、本质的统一，是自然界的真正复活，是人的实现了的自然主义和自然界的实现了的人本主义。彻底的自然主义或人本主义既有别于唯心主义，也有别于唯物主义，同时是把它们二者统一起来的真理。”(马克思, 1979)而人与人之间通过实践活动形成的关系网络之总和就是社会。“全部社会生活在本质上是实践的。”(马克思, 恩格斯, 1995)人类在实践活动中建构社会、改造社会，创造社会生活的内容。此外，人正是在实践活动中不断确证自己、他人，进而确证社会与世界的。“个人怎样表现自己的生活，他们自己也就怎样。因此，他们是什么样的，这同他们的生产是一致的——既和他们生产什么一致，又和他们怎样生产一致”(马克思, 恩格斯, 1995)。人本身不是既定的，而是由实践不断建构的，所以人的实践活动体现出一种无限可能的过程性，人永远可以在实践中生发出新的关系，关系的不断生成、发散和交织形成了独特的关系网络。人在现实的实践活动中，不断与世界万物打交道，这其中不仅包括自然，更包括他人、社会以及自己，不断否定自身、超越自身，实现真正的自由与解放。在实践中，人与对象并不是一种外在的关系，而是处于在实践中构筑起的内在关系网络中，进而人能够从实践活动中不断生发、创造出新的关系，即不断打破原有关系的界限和束缚，不断否定自身、敞开自身，创造新的关系。这种由具体的人的实践活动编织的关系网络既是独特的，也是普遍的。因为实践活动来自于身处不同现实具体情境中的个人，所以每个人的关系网络都是独特的；但同时，人进行实践活动的对象总是处于社会中的他者，包括他自己也属于社会中的一员，所以不同的人之间的关系网络总是纠缠在一起的，而没有所谓脱离了社会的人，也没有脱离了社会的实践活动，所以这种关系网络也总是普遍的。

从生存论出发，马克思的实践是人的生命存在的生成和展开活动，是人与世界在实践中的相互诠释，只有在实践中才能让原先割裂的双方以全新的方式达到内在的一致和统一，例如物质与精神、心灵与肉体、主观与客观等等。实践发生在现实的日常生活世界中，而展开实践活动的人也是生活在日常生活世界中的现实具体的人，其对象同样是感性具体的对象，实践即是全部社会关系得以展开的依据。也就是说，实践空间是生命存在的境遇性空间。这既不是一种先天的直观形式，也不是绝对独立、与人无关的抽象空间，更不是主观臆测幻象出来的私人化、主体化空间。其次，实践空间代表了社会生活的普遍性，不同层次、规模、性质的实践活动伴随着社会生活的发展而相互交织、联结在一起，形成动态的、不断生成发展的关系网络，所以实践活动的普遍性亦是空间的本性。此外，实践活动的主体是具体的个人，尽管实践具有普遍性，但只有从个体体验出发，才能体悟到真正的普遍。实践作为感性活动亦是身体活动，人的灵魂和肉体是统一的，没有身体的实践是不存在的，所以实践的空间亦是身体的空间。实践本身蕴含着一种秩序性和规范性，一种普遍性和社会性，一种境遇性，即“实践逻辑”，也就是“实践的空间性”。

5. 结论

总之，只有通过实践，营造属于自己的生命空间，在这样的空间中，普遍性与具体性相统一，即个人与社会一致，社会是由每一个现实的个体的实践活动勾连创造的，个人是属于社会中的个人，个人依靠着对象确证自我。进而人自身内在也是和谐统一的，身心一致，最终焦虑才能得到解决。这是个“如何存在”的问题，即生命如何获得自己安身立命的空间或处所，找到生命的地方性、驻足地(大地)，要在

实践活动中成就自己，不能以形式逻辑的演绎幻想未来，那样的实体主义思维是线性思维，是抹杀了可能性的思维。必须按照实践的逻辑，实践逻辑，让实践自身说话，让实践自身协调身心、个体社会、人与物，达到人与对象的和解，最终才能克服焦虑、超越焦虑。

参考文献

- D·哈维(2003). *后现代的状况——对文化变迁之缘起的探究*. 商务印书馆.
- E·弗洛姆(1994). *健全的社会*(孙恺祥 译). 贵州人民出版社.
- 车玉玲(2013). 空间变迁的文化表达与生存焦虑. *苏州大学学报*, 34(4), 48-52.
- 车玉玲(2021). “诗意”消失的空间批判——从列斐伏尔的“诗创实践”与“诗学革命”视角. *社会科学辑刊*, (6), 20-25.
- 冯争(2021). *个体自由的两个向度*. 博士学位论文, 济南: 山东大学.
- 福柯(2001). 不同空间的正文与上下文(陈志悟 译). 见 包亚明(主编), *后现代性与地理学的政治*(p. 20). 上海教育出版社.
- 海德格尔(1996). *海德格尔选集*. 生活·读书·新知上海三联书店.
- 克尔凯郭尔(2013). *恐惧的概念*(京不特 译). 中国社会科学出版社.
- 罗希明, 王仕民(2014). 论现代人的生存焦虑. *长江论坛*, (1), 70-74.
- 马克思(1979). *1844年经济学哲学手稿*(刘丕坤 译). 人民出版社.
- 马克思, 恩格斯(1995). *马克思恩格斯选集(第1卷)*. 人民出版社.
- 裴越(2022). 论“内卷”与“躺平”的生存焦虑. *鲁东大学学报(哲学社会科学版)*, 39(1), 65-70.
- 萨特(2017). *存在与虚无*(陈宣良, 等 译). 生活·读书·新知三联书店.