

在不确定中寻求心理慰藉：年轻人角色失调与心理调适行为的社会学分析

唐婉莹

贵州民族大学社会学院，贵州 贵阳

收稿日期：2025年4月24日；录用日期：2025年6月11日；发布日期：2025年6月24日

摘要

本文基于当代社会学理论，以社会角色与角色理论为主要视角，深入剖析了当代年轻人在面对角色失调困境时的心理调适行为，特别是年轻人中以各种非传统方式寻求心理慰藉的原因进行了探析，对时代发展背景下年轻人所面对的角色冲突、角色距离的具体表现做了详细描述。随着社会的快速发展和竞争的日益激烈，年轻人面临着学业、就业、社交和婚恋等多方面的压力，这些压力导致他们在角色扮演中出现角色冲突、角色距离等失调现象。为了缓解这些压力和焦虑，部分年轻人转向各种心理调适方式寻求心理支持和指导。通过分析这些心理调适方式在年轻人中的流行原因、主要关注内容及其对年轻人的影响，揭示了这一现象背后的社会心理机制。同时，本文也探讨了年轻人在面对角色失调时应如何保持理性和独立思考，学会在发展的浪潮中自洽，并提出了相应的建议。

关键词

社会角色，角色理论，角色失调，自我认知

Seeking Psychological Solace in Uncertainty: A Sociological Analysis of Young Adults' Role Dissonance and Coping Mechanisms

Wanying Tang

School of Sociology, Guizhou Minzu University, Guiyang Guizhou

Received: Apr. 24th, 2025; accepted: Jun. 11th, 2025; published: Jun. 24th, 2025

Abstract

Based on contemporary sociological theory and from the perspective of social role and role theory,

文章引用：唐婉莹. 在不确定中寻求心理慰藉：年轻人角色失调与心理调适行为的社会学分析[J]. 社会科学前沿, 2025, 14(6): 459-466. DOI: 10.12677/ass.2025.146527

this paper deeply analyzes the psychological adjustment behavior of contemporary young people in the face of role imbalance, especially the reasons why young people seek psychological comfort in various non-traditional ways, and describes in detail the role conflict and role distance faced by young people under the background of the development of the times. With the rapid development of society and the increasingly fierce competition, young people are facing various pressures such as academic, employment, social and marriage, which lead to the imbalance of role conflict and role distance in their role play. In order to relieve these pressures and anxieties, some young people turn to various psychological adjustment methods to seek psychological support and guidance. By analyzing the reasons for the popularity of these psychological adjustment methods among young people, the main concerns and their impact on young people, this paper reveals the social psychological mechanism behind this phenomenon. At the same time, this paper also discusses how young people should keep rational and independent thinking in the face of role imbalance, learn to be self-consistent in the wave of development, and puts forward corresponding suggestions.

Keywords

Social Role, Role Theory, Role Imbalance, Self-Cognition

Copyright © 2025 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

随着现代社会的不断发展,快节奏生活下的年轻人面临着越来越多的挑战与压力,无论是在宏观大背景下面对的现实问题还是个人所处小环境中种种因素都影响着其社会行动与决策的每一步。年轻人在时代的浪潮中不得不处理自己的心理压力和焦虑,还要在生活中解决好个人生命历程中的阶段问题,如处在中学时期的学生,在进行社会化的过程中就需要解决个人喜好与社会偏好的第一个选择题,学习的学科和即将就读的学校怎样权衡,究竟是要考虑未来的发展趋势还是自己的兴趣爱好,当两者相冲突时,年级尚小的学生该怎么去抉择;进入大学后,面对市场竞争日益激烈的情况下,生活与生存成为了必须要考虑的问题,随之而来的就业压力与职业发展困惑伴随了接下来的整个大学生活。当个体结束学习生涯进入社会职场和生活时,不再单纯的社会环境带来的各种问题令人应接不暇,年轻人如何在就业竞争、人际关系、婚姻家庭等挑战中做好自我角色的扮演,在面临角色冲突时又将怎样调节,不同的人群有着不同的解决方式。

如今互联网的发展越来越全面,人们可以在各种新媒体平台上表达自我的想法,寻求相同境遇的伙伴,甚至能够在这些平台中找到自我调节的办法,他们在当中寻求各种心理支持与指导,诸如玄学等话题成为了他们关注的对象,例如线上心理测评、塔罗牌疗愈、冥想、星座解析等等内容成为了一种流行趋势。人们在面对迷茫和困惑时,会通过这些方式来寻求自我帮助,然而,这些所谓心灵感应结果的科学性与合理性还存在一定的考证,但是依旧有部分群体愿意从中寻求安慰。在这些心理调适行为中想要得到答案的年轻人该如何正确看待所得到的结果,避免社会化过程中因角色冲突与角色距离带来的角色失调而陷入困境,年轻人要怎样保持自我理性和独立的思考,如何在发展的浪潮之中学会自洽,是一个值得深入探讨的问题。

2. 流行在年轻人中的玄学话题

2.1. 现象概述

日益激烈的社会竞争给年轻人带来了各种各样的压力,他们不仅要解决好学业、就业、社会交际、

婚恋等多方面压力，还要在这些压力之下扮演好不同的角色，这给他们带来了极大的心理健康问题，当他们感到无助时，如何处理自我的迷茫与焦虑，各种心理调适方式为他们开辟了现实生活中的另外一个世界，给他们提供了精神和心理上的宽慰与指引，为其在面对困惑与不确定性时提供心理支持。近年来，诸如心理测试、塔罗牌预测、艺术创作等活动逐渐在年轻人群中开始发展和流行起来，在社交媒体平台中成为受人追捧的文化现象，心理调适话题也在人们的讨论中浮出身影。不论是国内还是国外，古代还是现代，年轻人们热衷于在这些活动中寻求到自我的答案，如古代易经、生肖、手相面相、塔罗牌、水晶球预测以及相对应的星座解析等等内容，各式各样的心理调适形式与话题层出不穷。随着科技手段的发展，当前还出现了 AI 性格测评以及运势预测，可谓是紧跟时代潮流的发展，这些方式在互联网平台上备受年轻人欢迎，在各种文化活动中出现，也在新媒体中得到了广泛的传播，例如在小红书搜索栏中对“塔罗牌”一词进行搜索，就多达 63 万余篇笔记分享，星座话题更是有着上万的搜索词条；在一些短视频平台中，诸如“接好运”“准”“期待好事发生”等弹幕评论在视频上方活跃出现，这类视频的观看量与点击率都非常高。在消费主义盛行的今天，这些行为不再仅仅只是一种心理调适手段，更成为了商家营销的新宠。从手机应用软件到相关课程，测评服务到相关周边，各种与之相关的产品与服务层出不穷。消费主义将焦虑情绪转化为商品，如转运水晶、减压玩具、答案之书等成为“情感商品”，吸引了大量年轻人的关注与消费。现代社交媒体平台已然成为玄学、心理调适信息传播的重要渠道，年轻人通过数字媒介进行自我认知重构，在社交媒体上分享求助经验、交流预测结果，形成了独特的社群文化，由此可见玄学等非传统心理调适活动已然成为人们生活中的一种文化现象，甚至成为了少部分人群盈利和生存的方式，在这种文化现象的背后能够反映出现代社会年轻人精神空虚的现状，以及他们对精神寄托与心灵慰藉的迫切需求。

2.2. 年轻人在心理调适中主要关注的内容

早在 2003 年，中国科协就基于中国公众面对未知现象等问题进行了全国性的调查，发现约有 3 亿中国人相信星座，现如今，玄学更是以各种不同的形式出现在我们的生活中。从电子算命、数字易经到星座解说、占星、塔罗牌与水晶转运，年轻一代在手机电子木鱼上积攒虚拟功德的同时，还通过各种“符号消费”来满足自己的心理需求。据麦肯锡《2024 中国青年真相白皮书》显示，61%的 Z 世代(1995-2009 年出生群体)相信星座预测性格，57%能够接受塔罗牌预知未来，能够表明这类心理调适方式已成为年轻人应对不确定性的重要心理支持¹。无论是在中国，还是在世界其他国家，心理调适活动和现象都较为普遍。在亚洲国家中，韩国的算命文化已发展出一套完备的产业体系，从街头巷尾的小店铺，到哲学馆这类正规企业，均被纳入该产业范畴。而在欧美国家中，不仅有流行于本土年轻人中的占星术和塔罗牌预测，自中国风水学在美国风靡以来，更是在多所大学开设风水课程。虽然在不同国家都有这类行为的存在，但是从求助的目的来看，存在着明显的文化差异。东方国家的心理调适方式多基于传统文化与其观念的延伸，与宗教交织，形成了独特的信仰实践，既有个人求助解疑，也有关乎重大事项的决策参考，而在西方国家更偏向于娱乐方式和心理疗愈，用以分析个人的性格与运势，预测爱情、职业发展，多作为一种消遣方式而非决策依据。

玄学为何如此流行，年轻一代希望通过玄学的方式解决来什么问题，这是否是一种无用的迷信行为？马凌诺斯基(Malinowski)在《西太平洋上的航海者》这部著作中提到，他发现特罗布里恩群岛的岛民在面对高风险的外海捕鱼时会进行复杂的巫术仪式，而在相对平静的潟湖捕鱼时则不会进行这些行为，他认为仪式与迷信行为是人类应对环境不确定性的心理机制，通过赋予行动象征意义来缓解焦虑[1]。巨变的时代下，年轻人在面对无常的生活时，选择通过玄学来重建自我内心的秩序，也许正是一种自救方式。

¹ 数据来源：McCann Worldgroup, 《中国青年真相白皮书(2024)》。

在中国青年群体当中,从大多数网络平台发布内容和互动沟通内容中可以看到,人们主要关注的内容集中于个人选择困扰和个人关系的困惑上,如在一些短视频平台上发布的塔罗测试的视频中,内容发布者会进行笼统的提问,并不会具体到个体的切身问题,观看视频的人会根据当中的提示进行“对号入座”,他们大多数问题都是关于情感问题、学业问题以及事业问题。从客观实际上来看,这些年轻人并没有从当中得到切实的帮助,他们只是希望得到积极的心理暗示,从而能够减轻一定的心理负担和压力,如一些情感问题主要是关于另一方对自己的态度是怎样的,学业问题或事业问题是集中于追问者自身能否获得成功、是否顺利以及可能性的等问题。以塔罗牌为例,这种预测形式主要是以塔罗牌牌面上的含义来进行解读,从而达到为寻求帮助个体进行答疑解惑。其中塔罗牌分为主牌与副牌两个部分,共有78张,每一张牌面代表着不同的含义,主要用于解释人的人生历程与命运中的不同境遇。占卜师通过洗牌、切牌、选牌、摆列牌阵、开牌和解读几个步骤来进行预测,这是线下行为的主要形式,目前在网络社交媒体平台往往以线上视频的方式,因此会省略一些步骤来直接对牌面进行解读,人们通过自己对内容的需求来选择是否观看。塔罗牌预测具有自己的一套解释体系,其核心和最终落脚点是在于对牌意的解释,占卜师通过结合心理学的相关知识来对求助者进行引导和传递相关信息。求助者主要发出的问题主要有以下几类:“我想的事情是否会发生”、针对婚恋关系中的“现状”、“未来”以及双方想法等问题和日常生活中发生的事情对自己的影响、对当下和未来的影响。从这些内容中可以看到,年轻人渴望在不确定的社会中获取可能性,他们希望得到肯定的答复以此得到进行下一步活动的信心。一方面他们是在对自己的心理需求进行满足,通过玄学这类心理调适的方式来缓解焦虑,另一方面也是在与占卜师或同类群体的互动和交流的过程中得到他们对自己以及自身行为的看法,了解自我角色的表现效果在他人看来是怎样的。

3. 角色理论的基本内容

社会角色理论是社会心理学当中的一个重要理论内容,能够解释个体在社会生活中的行为表现与心理过程,通过分析个体在社会中的角色及其行为,可以帮助我们理解社会心理和行为的产生,以及个体行为及其心理的发展与变化。角色这一词语是用于戏剧表演中的一个专用术语,指在戏剧中演员依据剧本要求所扮演的人物形象。二十世纪20年代至30年代,一些学者将“角色”引用到社会学的理论中,用于解释社会互动中个体的行为表现。美国的社会学家、心理学家米德(George Herbert Mead)以他独特的视角提出了“扮演他人角色”的观点,他强调个体是通过扮演社会中他人的角色,以此来获得运用和解释有意义的行为的能力,进而指导自己的行为来适应社会中的习惯与规范。我国社会学家费孝通对于角色的理解为:每个角色都拥有其各自的一套权利义务与行为规范体系[2]。

角色理论试图从人的社会角色属性解释人们的社会心理与社会行为。该理论认为人们的社会活动与行为方式离不开他们的社会角色,在社会中,人们对于某种角色都会有一种公认的期待。角色有三个显著特征,分别是客观性、职能性和扮演性,社会中的每一个角色都有其对应的位置[3]。在人的社会化过程中,会扮演不同的社会角色,每一个角色见证了人们不同的发展经历,也代表了他们正在经历的人生阶段,有的角色会伴随人的一生,有的角色会随着社会环境的改变而变化,个体在经历角色学习和角色的扮演过程中实现个体与社会、他人的互动。米德认为人的社会自我发展是通过角色的采择而达成的,个体的自我发展程度取决于人们能够在多大程度上接受和采纳他人的对自己的意见。

在特定的文化环境中,每个人通过训练、模仿和认同来学会以及扮演各种社会角色,当个体完全信服并致力于将这些角色所呈现出来时,他们的所作所为才会顺从其本心,做出真实自然的行为。但是,如果他们并不认同或者从内心就抗拒某个角色,只是出于满足他人的期望而扮演,那么这种角色扮演就会显得不真实,也会导致个体在自我的行为认知中出现混乱,影响他们对自我和社会的认同感。这种出

现在社会角色内部或角色之间的矛盾或失调现象被称为角色失调,在个体的角色扮演中会常常出现,具体有角色距离、角色冲突、角色不清、角色中断以及角色失败等现象[4]。面对这些现象时,个体如果能够合理处理,角色失调也能进一步推动角色的重构,促使个体在角色扮演的过程中逐渐完善自我认知和发展;相反,如果没有解决好角色扮演中的失调问题,则极有可能会产生个体角色扮演的冲突与失败,迫使角色扮演中断,无法正常进行下一阶段的社会历程,对其身心健康和生活都会造成一定的影响。

4. 在角色失调中寻求安慰的年轻人

进入 21 世纪以来,不论是社会大众对年轻人有着各种各样的解读,还是他们自己对于人生轨迹的迷失感,都无一不体现出当今时代背景下的年轻人面临着许多繁杂的问题和巨大的压力。时代在剧变,在以往长期固定下的发展道路与价值体系往往与现实生活难以进行匹配,尤其是尚在寻找自身定位的年轻人群体中更易产生焦虑与迷失的情绪[5]。年轻人对于生活的困惑无处消解,也许寻求一些精神上的寄托和情绪的释放出口能够为他们的不安全感带来一些缓解,这也是当前年轻人对于心理调适需求产生的主要原因之一。

4.1. 当代年轻人的角色冲突

当人们需要从原来的角色进入到下一阶段中的新角色时,这种角色转换可能会引起个体的身份、地位的改变以及性格、心理和行为的转变。当个体面对多种角色要求和期待时,由于无法同时满足这些要求,从而产生的内心矛盾和情感冲突就会引起个体的角色冲突。在社会生活中,每个人都承担着多个社会角色,总是与其他的角色相互联系与相互作用着,这样一组相互补充和依存的角色就是角色集[6]。当代年轻人的角色冲突体现在面对外在的角色规范与期望时,个体内在动机、价值观或人格与之并不一致,由此所产生的不协调现象,例如社会普遍希望年轻人要充满朝气、要刻苦努力,但部分年轻人也许会因为个人的性格、价值观念或爱好的不同,难以完全符合这一期望下要求的行为表现,从而会引发内心的挣扎和冲突。另外,当代年轻人有着复杂的角色集,他们需要在不同场合扮演多种角色,如作为父母的孩子、学校里的学生、公司里的员工、社交里的朋友等等,这些角色承载了不同的行为模式与期望,当他们无法在时间、知识经验和精力上进行协调时,就会产生分配冲突。他们不仅需要在家庭里扮演听话孝顺的子女角色,满足父母的期望,要在学校 and 工作中扮演听话能干的学生或员工的角色,还要顾及朋友之间的关系维护,当其中一个角色没有满足期待时,很可能会导致其他角色的扮演失败,在这些角色的维护过程中会使得年轻人感到压力倍增和生活的困扰。

社会对年轻人寄予厚望,但年轻人的个人理想往往与社会期望并不能保持一致,或出现相悖的情况。年轻人面对高压生活,他们渴望躺平,但是社会节奏和发展迫使他们不得不在意世俗的眼光,在被迫“内卷”的时代,每一个人都是社会机器运转下滚动的齿轮。面对快速发展的社会和信息时代的到来,年轻人的价值观在不断更新和变化,他们注重个人的平等与自由,追求多元文化的包容性,这往往会与传统的价值观念发生冲突,例如在家庭责任和婚姻观念上,年轻人持有开放、灵活的态度,这就与传统社会认知和老一辈的理念有所不同。人们的角色身份构成中包含了个人想象和创造性构造的那一特殊部分,除了与社会结构紧密相连的常规部分,由想象所构成的身份角色赋予了人们独特的个性与意义,它不同于社会期待和规范下的角色扮演,它代表着个体个性的重要内容,但是在社会结构下,这部分会与常规部分存在差距,会受到现实的束缚,从而产生冲突。

4.2. 当代年轻人的角色距离

角色距离是指人们在进行角色扮演的过程中,不再遵循以往的社会期望和角色规定行事,从而导致

他们脱离了自己正在扮演的角色,出现了行为偏差,这个脱离角色要求的行为与社会期望之间就产生了距离。戈夫曼认为在角色的资格要求与适当的表演已经获得的角色属性之间存在着明显的区别,个体在角色扮演中所否认的是外界的要求,并不是角色本身,他们希望在这个过程中可以透露出真实的自我[7]。当代年轻人所表现出来的这种距离可能源于个人的性格特征、价值观念、社会经验等多种因素,这些距离体现在社会角色、职场角色和家庭角色等诸如此类的角色之中。例如,年轻人在社会生活中扮演公民、社区成员、志愿者等角色,由于社会期望与个人价值概念之间的差异,可能会导致年轻人在社会角色中产生距离,他们也许因为注重个人的兴趣爱好而忽略了社会中的公益与社会责任,导致他们缺乏归属感与责任感。亦或是在职场中由于自身的职业规划与职场文化的不匹配,导致他们在职场角色中产生距离,例如他们更加注重自我的发展和内心感受,而不太关注公司的传统价值观念或文化,会使得他们感到无法适应和融入其中,就如之前在网络中流行的“00后整顿职场”的这一现象就体现出年轻人在角色扮演中存在的距离问题,由于年轻人的社会经验并不丰富,这就很容易导致他们在角色扮演中产生距离感。

年轻人的角色距离是在个人发展与社会发展中形成的,对于年轻人而言,他们实际具备的条件与所要承担或者预期要承担的社会要求之间存在一定的差距。个体的角色扮演从出生到结束,伴随人的一生,是多个层面和多重处境下同线进行的。人们从父母的身边进入校园生活,再到步入社会走进职场,同时还要兼顾家庭生活,与之伴随的要求也会因不同角色而不同。在学校里,人们被要求遵守校规校纪,父母与学校对其最大的要求便是学习好就行,然而如何与人相处、生活技能的掌握程度往往不会得到太多的重视,但是学校的生活不仅仅只有学习,正如当他们离开校园的环境,没有了惯常的习惯和场域,就会出现无所适从的现象。例如能够解决试卷中难题的学生却没有办法处理好生活中的麻烦,面对没有唯一正确答案的人生试卷,他们不知道该如何做出最优的决定。年轻人在成长的过程中,由于个人能力是在不断锻炼和储备的,因此他们可能会暂时无法达到社会的期望,从而产生距离感,有时他们对自己的认知和社会赋予他们的角色定位并不能达到一致,这会使得他们产生巨大的心理落差和处于自我角色模糊的困境之中。当角色距离过大,个人长期处于这种情况下会使得他们对自我的能力产生怀疑,失去自信,也可能会导致他们出现逃避角色责任的行为。

5. 理性与盲目: 年轻人如何在焦虑中自洽

在上述分析中可以看到,年轻人在扮演社会角色的过程中,由于自身实际能力、价值观念以及社会经验与社会对于角色的期望和规定存在差异时,会导致年轻人出现角色冲突、角色距离等诸如角色失调的问题,这给年轻人的生活带来了很多的困扰,也让他们承受了不少的心理压力。在网络平台上,个体的自我呈现方式、不同网络群组中多元自我的展现形态以及流动自我的动态变化持续呈现并不断发展,这一系列现象进一步激发了青年群体对自我认知的需求[8],因此这些心理调适方式可以在一定程度上帮助他们缓解这些负面情绪和感受。

5.1. 作为缓解角色失调的一种方式

不论是中国古代“看八字”,还是塔罗牌的能量感应,这都是个体在了解自己优缺点,通过引入命运这个所谓更高层次的神秘力量,来承认自我的有限性,以面对不可改变的情况时与自己和解。年轻人在面对角色失调时,往往会因为对某一问题纠结、无法做出决定,或是对某一事件的发生持有怀疑和不确定性感到焦虑,而这些调适结果可以为他们提供一种“可能合理”的解释,帮助他们从另一个角度来看待和理解目前自己所处的困境。比如刚步入职场生活的年轻人,面对快节奏和复杂的人际关系,一时难以适应,工作压力激增,导致他们对于自己的职业发展感到迷茫,通过一些预测和心理调适活动,他们可能会得到一些积极的心理暗示,或者是对于当下处境的一些解释,如“困难只是暂时的,只要熬过

这段时间，未来会有贵人帮助”的话语可以使其保持乐观，克服困难，让他们觉得目前的遭遇很快就会有所改善，从而能够在心理上得到抚慰，缓解其焦虑情绪。从线上大多数的求助内容和调适结果来看，这类内容往往是以积极和正能量的方式对外呈现的，最终结果通常带有正向的暗示，因此，当人们带着困扰和疑问进行求助时，他们从内心想要得到肯定和迫切得到解决问题的方案，其所得到的结果能够激发年轻人自身积极乐观的内在动力，增强他们应对未知挑战和困难的信心。比如在小红书平台中，一些年龄较小的用户常会在一些塔罗牌预测的内容下留言“这次考试能否通过”，还有其他学业阶段的人群，这些面临学业压力、担心考试结果的学生也会在此类内容中寻求心理安慰，当这些预测内容显示“努力会有回报”、“考试通过”、“一切顺利”的结果时，他们可以得到积极的心理暗示，这些反馈能促使他们在潜意识里相信自己可以克服困难，让他们获得信心和动力去面对挑战，通过努力来得到好的结果，这从某种程度上来说也可以帮助他们改善自我角色失调的状况。

5.2. 心理调适行为对年轻人的影响

无论是玄学还是科学，年轻人都渴望在自我发展的困惑中得到帮助，我们应该认识到他们向外界寻求答案的行为是一种积极的自我调节方式，能够满足年轻人的心理需求与社交需求。在心理调适行为中他们通过对照自己的个人信息，从诸如星座运势以及塔罗牌的传讯中与内心的不确定进行比对，以此找到能够让自己安心和获得安全感的一种方式，虽然并没有足够的科学依据来证明其中逻辑是否正确或合理，但是从精神层面来看，这样的方式可以让他们在面对未知的预测中得到一定的了解，从而缓解其内心的焦虑与浮躁情绪。同时，心理调适活动作为一种文化交流的现象，逐渐成为年轻人之间的共同话题，通过玩“梗”，寻找能够理解彼此的朋友。他们在各种社交媒体中表达自己的看法，阐述内心的疑惑，在这些内容的交流与互动中增进了彼此的感情，共同的内容符号也成为他们彼此之间的信息互动方式。但是从另外一个方面来看，如果这部分年轻人出现过度依赖和相信玄学的引导，极有可能会使他们陷入迷信之中，如一些年轻人在面对重要决策时，不主动进行独立思考和分析，甚至不作为，只依赖于结果，这将会对他们的价值观造成极大的误导。除此之外，一些调适活动或服务是需要付费进行的，一些青少年或者没有经济能力的年轻人为了寻求所谓的心理安慰可能会在这方面进行花费，如若不进行及时的引导和教育，会引发出其他方面的问题。事实上，他们得到的结果也会存在消极和不理想的情况，一旦年轻人过度相信这些负面内容，很可能会引发额外的恐惧情绪和不必要的焦虑，即为了一些困扰问题进行求助，可得出的结果却毫无帮助，这在一定程度上会加大他们的心理压力，对于那些心理承受能力较弱的年轻人来说，可能会过于忧虑预测的结果，如求助结果显示近期会发生不好的事情，会使得他们一直处于担忧的状态之中，极有可能会影响到他们正常的生活、学习或工作状态。

5.3. 年轻人角色失调下的调节行为

青年群体是我国现代化发展与民族振兴的重要力量，是国家发展的希望，因此培育他们积极健康的社会心态，帮助其形成正确的价值观念对于社会发展有着重要的意义[9]。当面临角色失调的情况时，一些年轻人会积极进行自我调节，这些行为通常包括从自我认知、心理感受、社交活动以及付出实际行动等多个维度，他们在通过各种方式来帮助自己更好的适应角色，缓解因角色冲突、角色距离等失调行为带来的压力与不适，因此从年轻人在心理调适活动中寻求答案和帮助的现象来看，这是一种积极的自我调适行为，尽管玄学这种非专业调适的方式并不符合科学的逻辑，但与那些少数不作为和沉迷痛苦的群体来说，这何尝不是追求玄学文化年轻人的一种自洽方式。但是，这些心理调适行为只是作为一种寻求答案和心理安慰的方式，它的有效性和科学性存在很多的争议，年轻人在这些结果中得到的答案往往具有模糊性，无法为他们提供明确的指导和建议，也有可能会导致其忽视现实生活中的问题，甚至出现逃

避现实的心理。因此，年轻人在面对角色失调的问题时，要学会客观看待玄学的内容，应积极寻求科学理性的解决方案，从而能够更好的应对生活的挑战与难题。

具体来看，年轻人可以从认知、行动两个层面来应对角色失调中的问题。首先从心理认知层面出发，年轻人要学会审视角色期望，对于自己所处角色地位的要求和规定要进行重新思考，面对角色扮演中出现的问题时要主动反思和理解，从而进一步的评估自己能力与角色的匹配度。当意识到与角色要求还存在一定的差距时，就已经解决了自我认知模糊的问题，能够对自身能力进行全面客观的评估，从而可以为接下来的行为做出规划和调整。同时，对于心理层面的调节也十分重要，面对角色冲突的困境时，要努力保持积极正面的心态，更要对自己充满信心，通过设定目标完成和奖励机制来鼓励自己向前进步。其次，从行动层面来看，年轻人要沉下心来做出改变，通过制定学习和提升计划来不断缩小自身能力与角色要求之间的差距，在实际行动中通过锻炼来积累社会经验，并且要在学习的过程中树立起正确的价值观念，以提高自己应对角色期望与要求的能力。遇到挫折和困难并不可怕，可怕的是失去了战胜困难的勇气和对自我的希望，因此年轻人不要过于担心和忧虑自我发展过程中所遇到的绊脚石，即使社会的容错率很低，但是也不要因此就不敢犯错，要学会克服内耗的心态，主动寻求外界的帮助，做敢于探索世界的年轻人。

6. 结语

时代是不断在变化的，在发展浪潮中的个体虽然渺小，但是只要坚定自我就能在众多不确定性和不可预测性中找到立足的方向。由于现代社会的发展存在太多的问题，这就导致了人们对现代社会风险的感知愈发敏感，个体发展会受限于潜在的风险之中，过多的顾虑和焦虑导致其无法扮演好自我的角色，不能满足于社会的期望，因此如何燃起他们对生活的希望、对社会的信任以及对自我的肯定，需要社会各方的共同努力。首先，从社会层面出发，要有为打拼的年轻人做到兜底工作的信心，要使他们相信无论出现了什么样的困难，都有地方和平台可以进行求助，这需要政府不断加强自己的公信力，及时施以援手，构建更加完善的社会保障体系，确保每个在生活中努力奋斗的人感到温暖与支持。与此同时，社会各界也应加大心理健康的关注力度，以及心理教育的力度，传播积极、正能量的价值观念，也要提供相应便捷可及的心理咨询服务，要关注那些存在问题的群体，帮助他们学会调节和管理自己的问题。在教育中，无论是学校、老师还是家长，在教育传授知识的过程中，更要注重学生适应能力的培养，锻炼他们的创新思维和解决问题的能力，确保他们在接下来的社会化过程中，面对未来的不确定能够灵活应变，充满战胜困难的信心。当代年轻人在角色失调下的心理调适行为是一个复杂的问题，需要大家共同的努力来帮助和引导他们走出困境，助力他们的成长与发展。

参考文献

- [1] 马凌诺斯基. 西太平洋的航海者[M]. 北京: 华夏出版社, 2002: 1-300.
- [2] 费孝通. 社会学概论新编[M]. 北京: 北京大学出版社, 1998: 63.
- [3] 奚从清, 沈赓方. 社会学原理[M]. 杭州: 浙江大学出版社, 1989: 70-71.
- [4] 郑杭生. 社会学概论新修[M]. 北京: 中国人民大学出版社, 2019: 166-168.
- [5] 王儒西. 收起放大镜, 拿起望远镜——中国青年的破局之路[J]. 文化纵横, 2024(1): 14-23, 158.
- [6] 杨秀玉, 孙启林. 教师的角色冲突与职业倦怠研究[J]. 外国教育研究, 2004, 31(9): 10-13.
- [7] 项光勤. 戈夫曼的角色距离理论及其意义[J]. 学海, 1998(3): 65-68.
- [8] 刘又嘉, 刘剑锋. 网络社会中青年的星座崇拜及其信仰超验化风险[J]. 中国青年研究, 2022(1): 43-52.
- [9] 吴朝进, 张金荣. “佛系”与“杠精”: 社会变迁下的青年心态困境[J]. 思想教育研究, 2021(6): 113-118.