

精神分析关于自我的理论视角下“空心病”与“躺平”的心理机制及文化适配路径

马紫萱

东北林业大学大学生心理发展指导中心，黑龙江 哈尔滨

收稿日期：2026年8月21日；录用日期：2026年9月14日；发布日期：2026年9月23日

摘 要

近年来，“空心病”与“躺平”已成为描述青年心理体验与社会心态的两种代表性本土话语。本文从精神分析关于自我的理论视角出发，整合经典自我心理学、客体关系理论、自体心理学与认同理论，探讨二者部分心理表现所涉及自我发展机制。其中，本文对“躺平”的分析主要限定于个体在自我价值与意义持续受挫后形成的退缩性应对，而不将主动降低竞争强度或选择非主流生活方式本身视为心理功能受损。本文分析认为，当个体自身体验与自主愿望的表达空间受到限制、身份认同探索不足、且自我价值长期条件化地依附于外部成就标准时，个体即便外部适应良好，也可能陷入空虚与意义缺失；而当此类条件性自我价值与意义在现实竞争中持续受挫，则可能表现为降低投入、减少竞争参与等退缩性应对。在此基础上，本文提出精神分析在中国情境中的文化适配路径：在自我结构上，从单一强调个体分化转向同时关注关系中的主体性；在价值系统上，从单一成就取向转向容纳个人兴趣、关系责任与社会贡献并存的多元意义格局；在干预生态上，推动心理治疗、教育、家庭与社会环境的协同重组。本文认为，帮助青年建立不完全依赖外部标准的稳定自我价值感与意义感，是理解和回应此类青年心理困境的重要方向。

关键词

空心病，躺平，精神分析，自我发展，文化适配

“Empty-Heart Syndrome” and “Lying Flat” from the Perspective of Psychoanalytic Theories of the Self: Psychological Mechanisms and a Culturally Adapted Pathway

Zixuan Ma

文章引用：马紫萱. 精神分析关于自我的理论视角下“空心病”与“躺平”的心理机制及文化适配路径[J]. 交叉科学快报, 2026, 10(5): 1402-1414. DOI: 10.12677/isl.2026.105165

Abstract

In recent years, “empty-heart syndrome” and “lying flat” have become two representative local discourses describing the psychological experience and social mentality of youth. Drawing on psychoanalytic theories of the self, this paper integrates classical ego psychology, object relations theory, self psychology, and identity theory to examine the self-development mechanisms implicated in certain psychological manifestations of both phenomena. In particular, this paper’s analysis of “lying flat” is limited to the withdrawal coping that forms after an individual’s self-worth and sense of meaning have been repeatedly frustrated, rather than treating a voluntary reduction in competitive intensity or the choice of a non-mainstream lifestyle as, in itself, evidence of impaired psychological functioning. The study argues that when the space for experiencing and expressing one’s authentic feelings and autonomous wishes is constrained, when identity exploration remains insufficient, and when self-worth becomes chronically and conditionally dependent on external achievement standards, individuals may fall into emptiness and a loss of meaning even while outwardly adapting well; and when such conditional self-worth and meaning are repeatedly frustrated in real-world competition, this may manifest as withdrawal coping, such as reduced investment and decreased participation in competition. On this basis, the paper proposes a culturally adapted pathway for psychoanalysis in the Chinese context: in terms of self-structure, shifting from treating individual differentiation as the primary standard toward also emphasizing subjectivity within relationships; in terms of the value system, shifting from a single-achievement orientation toward a pluralistic framework of meaning that accommodates personal interests, relational responsibilities, and social contribution; and in terms of intervention ecology, promoting the coordinated reorganization of psychotherapy, education, family, and the social environment. This paper argues that helping young people build a stable sense of self-worth and meaning that does not depend entirely on external standards is an important direction for understanding and responding to this type of psychological difficulty among youth.

Keywords

Empty-Heart Syndrome, Lying Flat, Psychoanalysis, Self-Development, Cultural Adaptation

Copyright © 2026 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

近年来，青年群体的心理健康状况持续受到社会各界的关注。社会转型、数字技术发展以及竞争方式的变化，不仅扩大了个体所面对的信息与社会比较范围，也改变了青年理解成功、自我价值与人生意义的参照体系。国家层面亦相继出台多项政策文件，教育部等十七部门[1]印发的《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025 年)》从制度保障、资源投入与人才培养等方面对学生心理健康工作作出部署，为相关研究与实践提供了政策背景。在这一背景下，如何理解当代青年所呈现的心理困扰，并探索具有文化适切性的应对路径，已成为值得关注的心理学议题。

“空心病”与“躺平”是近年来受到较多关注的两种青年社会心理现象。前者并不是临床医疗诊断，而是更多聚焦于持续空虚、意义缺失与自我认同困难的青年[2]，后者则更多涉及青年在现实竞争与结构压力下减少投入、降低目标或退出部分竞争轨道的选择[3]。尽管二者来源于不同的话语背景，适用人群与外在表现亦不完全相同，已有研究仍提示它们在生命意义、自我价值与外部评价等方面存在一定交叠[4]。这种交叠使本文产生一个进一步的问题：二者的部分心理表现是否可能共享某种更基础的自我发展困境？

需要强调的是，二者并不能仅凭外在表现直接等同，也不能被笼统视为心理病理。为避免概念混用以及将社会结构问题过度还原为个体心理，本文将在下一部分首先辨析两种概念的来源、适用范围及本文具体讨论的心理面向，再进入精神分析理论的分析。

现有研究已经从不同角度对此类具有“空心病”体验的青年的心理状态进行解释。有研究从价值虚无主义出发，讨论单一价值评价对青年意义世界的影响[5]；也有研究借助现代性理论指出，传统价值体系的弱化、工具理性的扩张以及个体化进程可能使青年面临新的认同困境[6]。关于“躺平”的研究则进一步强调社会结构压力、竞争体验与社会心态变化的作用[3][7]。这些研究分别从不同层面揭示了问题的形成机制及其表现特征，但对于个体如何在长期成长过程中形成一种高度依赖外部评价的自我，以及这种自我为何在进入新的发展阶段后表现为空虚或退缩，仍有进一步整合的空间。

精神分析流派中围绕自我、真实体验、自体凝聚和身份认同形成的一系列理论，为理解这一问题提供了一种可能的视角。这一理论路径并不停留于外在行为表现或社会态度的描述，而是深入个体心理内部，关注人如何在外部要求与内在需要之间维持动态平衡，以及自我价值与生命意义感如何在关系情境中生成与确立。事实上，中国传统思想同样重视对此类内在经验的探索：儒家“修身”强调持续的自我省察与道德完善，道家关注个体与自然之间的顺应关系，佛家则以内观方式探究心念的生灭流转。儒释道三家均包含着对个体内在经验结构的系统思考。就此而言，中西方在“自我”问题的探索上确有共通之处——二者都承认存在一个需要被理解、被整合的内在心理世界。然而，这种共通性并不能掩盖二者在路径与目标上的深层差异。首先，在价值指向上，中国传统内省所指向的多为超越世俗欲望的精神境界与整体性的生命圆满，而精神分析所关注的则是承载着个体情感历史与心理冲突的独特自我[8]。其次，在自我结构的理论预设上，西方文化以个体的独立与自主为基本取向，中国文化则更多呈现为一种个体与他人、家庭及社会相互交织的“互依型”自我[9][10]。这种目标取向与结构形态的双重差异意味着，精神分析理论在进入中国情境时，绝非只需单纯关注技术移植问题，还必须面对其理论预设与中国文化经验之间的深层适配[11][12]。正是在此意义上，精神分析关于自我的相关理论及其文化适配路径，对于理解“空心病”以及部分退缩性“躺平”中所呈现的空虚感、自我价值动摇与适应困难，具有一定的解释价值。

基于此，本文首先对“空心病”与“躺平”的概念来源、话语内涵及分析范围进行辨析；继而梳理精神分析中与自我功能、自我认同、真实自我及自体凝聚相关的理论发展；在此基础上分析两种现象的心理机制及其可能关联；最后结合中国关系性自我的文化特征，讨论理论调适以及心理干预、教育、家庭与社会环境层面的文化适配路径。

2. “空心病”与“躺平”的概念辨析

“空心病”与“躺平”均产生于中国本土社会语境，但二者并非同一性质的概念，也都不是正式的精神医学诊断。“空心病”最初来自高校心理工作与临床观察，相关讨论主要集中于在校青年，尤其是外部适应良好、学业表现较优，却持续体验到空虚、意义缺失与自我认同困难的群体[2][13]。其话语重点更多指向外在成就与内部价值体验之间的断裂。

“躺平”则首先是一种社会文化话语,适用人群更广,尤其常见于进入职业与社会竞争阶段的青年。它既可能是对高房价、低收入、机会不足与持续竞争等结构压力的回应,也可能包含主动降低欲望、拒绝既有成功标准甚至重新选择生活方式等不同取向[3]。因此,行为上的“退出竞争”本身不能直接被视为心理功能受损。

二者的交集主要在于:当个体长期以外部成就确认自身价值,而稳定的自我认同与意义来源不足时,既可能在成长转型阶段表现为空虚,也可能在现实竞争受挫后表现为退缩。基于这一交集,本文所讨论的“空心病”主要指外部适应尚可而持续存在意义与认同困难的发展性状态;本文对“躺平”的分析主要集中于这样一种退缩性状态:个体在持续竞争和自我价值受挫后降低原有目标或减少参与。这里的“退缩性”仅描述其行为与应对方向,并不预先假定其属于心理病理;至于这种退缩在何种条件下可能发挥自我保护或防御功能,则是后文借助精神分析进一步讨论的问题。

3. 精神分析中关于“自我”理论视角的演进及其解释效力

精神分析对于“自我”的理解并非一开始便形成完整体系。从西格蒙德·弗洛伊德开始,自我最初主要被理解为调节心理冲突的结构,此后逐渐被赋予更为独立的适应功能,并进一步被置于早期关系、社会环境与个体发展的过程中考察。本研究无意完整重述精神分析自我理论的发展史,而是探讨古典精神分析中围绕自我功能、自我认同、真实自我、自体凝聚及自我价值形成所发展起来的一系列理论观点。基于本文的研究问题,主要整合了经典精神分析、自我心理学、客体关系理论、自体心理学以及自我认同理论中的相关观点。

3.1. 自我的确立:从冲突的产物到独立的功能

自我概念的系统阐述始于西格蒙德·弗洛伊德于1923年提出的心理结构模型。该模型将个体的心理装置划分为本我、自我与超我三个相互作用的部分。本我承载本能性欲望,超我代表内化的道德要求,而自我处于内部欲望、道德要求与外部现实之间,依据现实原则承担协调与调节功能[14]。由此,自我并非完全自由的意志主体,而是在多重压力之间寻求平衡的心理结构。为了维持这种平衡,自我会发展出压抑、否认、投射等防御机制。

这一观点对于理解后文讨论的“躺平”具有基础意义。防御并不天然意味着病理,它首先是自我面对威胁时保护心理稳定的一种方式。问题在于,如果某种防御成为长期而僵化的应对模式,它可能在避免即时痛苦的同时限制个体进一步适应现实的能力。

安娜·弗洛伊德进一步将关注重点由冲突的内容转向自我应对冲突的方式,使防御机制本身成为精神分析的重要研究对象[15]。哈特曼则提出,自我并非完全由本能冲突发展而来,它还拥有知觉、思维、记忆和现实适应等相对自主的功能[16]。随着这一理论转向,精神分析所关注的不再只是“个体为什么产生症状”,也开始涉及“一个人依靠什么维持稳定的生活与现实适应”。

这意味着,自我是否健康不能仅以有无明显症状加以判断。一个人在外部生活中可以保持良好表现,却依然可能在内部缺少稳定的价值感、方向感和真实感。自我心理学由此为理解“外部功能正常而内部持续空虚”的现象留下了理论空间[17]。

3.2. 自我的形成条件:早期客体关系、社会环境与持续回应

如果说早期自我心理学主要回答“自我具有什么功能”,随后的一系列理论则更多追问“这样的自我是如何形成的”。

温尼科特提出“真实自我”(true self)与“虚假自我”(false self)的区分,为本文理解外部适应与内部

体验之间的关系提供了一个理论视角。需要说明的是,这一区分属于温尼科特特定的理论建构,并不意味着可以依据某种客观标准判定一个人的哪部分自我是“真正的”、哪部分是“虚假的”。其理论意义主要在于说明,个体的自发体验能否在关系中获得表达和回应,以及长期顺应外部要求可能如何影响其对自身需要的感知[18]。

虚假自我并不意味着一个人在行为上一定表现异常。恰恰相反,顺从性较强的个体可能能够很好地满足家庭、学校甚至社会的要求,但其外部成就与内部体验之间存在距离。久而久之,他能够清楚地知道“别人希望我成为什么样的人”,却不一定能够回答“我自己想要什么”。因此,真实自我的问题不是简单的任性 with 顺从之争,而是个体能否感知自身体验,并使这种体验在关系中获得承认。

第二个重要视角来自埃里克森关于自我认同的理论。青春期及青年早期的重要发展任务之一,是通过角色尝试、价值比较和现实体验逐渐形成具有连续性的身份认同[19]。认同并不是接受一个现成答案,而是在探索过程中逐渐形成的。个体需要有机会尝试不同选择,也需要能够重新审视先前的承诺。后续研究进一步指出,身份并不会在青春期结束时一次性完成,而会随着生命经历不断调整与重构[20]。

这一点对于理解青年意义困境十分重要。如果成长环境只允许一条高度明确的成功路径,个体可能很早便作出“承诺”,却没有真正经历相应的探索。这样的认同能够在评价标准稳定时维持生活,却可能在环境改变之后迅速失去支撑。

第三个视角来自科胡特的自体心理学。科胡特将注意力集中于自体的凝聚性,强调个体需要在关系中获得持续的理解、回应与确认,才能逐渐形成稳定的自我价值感[21]。这并不意味着个体终生依赖他人的肯定,而是指稳定的内部价值感最初需要在关系经验中形成。如果一个人长期只有在表现优秀时才被看见,其所内化的便可能不是“我的存在本身具有价值”,而是“只有达到某种标准,我才值得被认可”。

由此,本文从精神分析流派不同学者的视角中提取出三个彼此关联的条件:其一,个体需要拥有感知和表达真实体验的空间;其二,自我认同需要经过一定程度的探索,而不能完全由外部安排取代;其三,自我价值的发展需要较为稳定的理解与回应,而不能始终依附于具体表现。这三个条件并不穷尽精神分析关于自我的全部讨论,但足以构成后文分析“空心病”与“躺平”的基本框架。

3.3. 解释效力与文化限度

上述理论谱系所关注的核心问题——个体如何在外部要求与内在需要之间维持平衡,以及意义与认同如何在成长过程中形成——与“空心病”和退缩性“躺平”所呈现的部分心理困扰具有较高的契合度;同时,该理论将分析范围由病理现象扩展至正常个体的适应过程,因而能够处理那些尚未达到临床诊断标准、却切实影响个体生活质量的心理状态[17]。

但这一理论的文化适用边界也不能忽视。部分形成于欧美文化与临床传统中的精神分析理论,较为重视个体自主性、心理分化以及相对清晰的自我边界。这些发展维度具有重要意义,但如果进一步将某一种分化程度视为普遍适用的健康标准,则可能忽略不同社会文化情境中自我组织方式的差异[8] [12]。

相关跨文化研究通常指出,与欧美个人主义文化中较为突出的自主取向相比,中国社会中的自我理解往往更加重视家庭关系、人际责任与社会角色的嵌入性[9] [10]。不过,这种差异应被理解为文化层面的相对倾向,而非两个内部同质、彼此对立的固定类型。无论中国还是西方社会,个体自主与关系联结都可能同时存在,其具体表现还受到家庭背景、代际经验、社会阶层以及全球化生活经验等因素影响。

因此,本文所讨论的文化调适并不是以“关系性中国”替代“个体化西方”,而是提醒在运用精神分析理论时,不应预先把某一种自我组织形式设定为唯一的发展终点。更值得关注的是,个体能否在其实际关系环境中形成相对稳定的主体位置,同时保有对自身体验、需要和选择的辨识与表达能力。

4. 自我视角下的“空心病”与“躺平”

前述三个条件为理解两种青年心理现象提供了一个相对统一的框架。“空心病”更直接表现为意义感与身份认同的缺失；“躺平”则更多表现为个体在现实竞争中降低目标和投入。如果只从行为层面观察，二者距离较远；但从自我价值如何形成以及如何面对现实检验的角度看，它们之间可能存在较为深层的联系。

4.1. “空心病”：意义感的缺失与自我认同的未完成

如前节所界定，本文关注的“空心病”主要表现为外部适应与内部认同之间的明显落差。杨浩[2]从自我同一性的角度指出，其核心问题与个体对“我是谁”的回答困难密切相关。从精神分析关于自我发展的视角看，这种困境可以进一步从自身体验与自主愿望的表达、自我认同的探索以及自体价值感的形成三个相互关联的层面加以理解。

从温尼科特的理论看，这一困境首先可能与个体自身的情感、兴趣与自主愿望长期缺乏足够的表达空间有关。如果个体从小不断接收到一种明确的信息，即只有成绩优秀、表现良好或者符合成人期待时才更容易获得认可，那么适应外部标准自然会成为一种重要的生存方式。久而久之，个体可能十分擅长完成要求，却很少有机会分辨哪些目标来自自己的兴趣、情感和价值选择[18]。崔欣玉[5]在讨论大学生“空心病”时指出，部分青年的人生目标和价值选择明显受到外部期待支配。其问题并非单纯的“没有理想”，而可能是拥有许多被告知“应该拥有”的理想，却没有充分经历将这些目标转化为个人选择的过程。从这一意义上说，所谓“空心”并不是内部什么都不存在，而是外部规定的内容十分丰富，真正属于个体自身的体验却没有获得足够的位置。

第二个问题发生在认同探索层面。埃里克森认为，稳定认同的形成离不开探索。杨浩[2]进一步借助自我同一性三维模型，从承诺、深入探索与对承诺的重新考虑三个环节分析“空心病”。如果个体的承诺主要来自父母、学校和社会安排，便可能缺乏真正的内在投入；如果教育环境又不断压缩尝试其他道路的时间和容错空间，则已有选择很难通过深入探索得到检验。当原有目标在大学阶段失去明确性之后，个体可能开始反复重新考虑，却缺少建立新方向的经验。因此，一些“空心病”体验恰恰可能出现在外部发展相对顺利的青年身上。过去的成功使其不必过早质疑既有道路，但也减少了重新选择的机会。当高考、升学等阶段性目标完成后，原先十分清楚的“下一步应该做什么”突然变得模糊，过去被目标遮蔽的问题——“这是不是我真正想要的”“如果没有成绩，我如何确认自身价值”——便开始显现。

第三个问题涉及自体价值感的形成。科胡特的理论提示，一个人能否建立稳定的内部价值感，与其是否曾在关系中被理解和回应密切相关[21]。如果家庭和学校给予的肯定长期与成绩、服从或其他表现绑定，个体便容易把外部评价内化为自我价值的前提。一旦取得成绩，可以短暂感到自身具有价值；一旦失去比较优势，价值感本身也随之动摇。

这三条路径并非彼此孤立。真实体验缺乏表达，使个体难以知道自己真正看重什么；探索不足使其难以形成经过检验的认同；以表现为条件的认可又使自我价值持续依附于外部标准。三者相互作用，最终可能形成一种看似适应良好、内部却缺少稳定支撑的自我结构。

这一过程还需要放在中国社会转型的背景中理解。中国关系性自我本身也可以为个体提供来自家庭、角色与共同体的意义资源[9][10]。家庭位置、人际责任、社会角色以及对共同体的贡献，都可能构成个体理解自身价值的重要方式。问题并不在于这些关系本身，而在于社会转型过程中，原有的意义来源发生变化，而现代教育和竞争体系又容易把价值进一步集中到可量化的成就之上。吴玲[6]从现代性角度指出，传统价值体系的弱化与工具理性的扩张，使部分青年出现意义建构困难。当家庭责任、社会关系、道德实践和个人兴趣等多元价值来源逐渐让位于成绩、学历和职业成就时，个体的意义体系也会变得更

加脆弱。一旦这些单一指标失去作用,面对的便不只是一次失败,而可能是整个价值依据的动摇。因此,“空心”不能简单归因于中国传统文化,也不能简单归因于青年个人缺乏理想。更合适的理解是:在传统意义结构有所弱化、现代成就评价不断强化的过程中,一部分青年没有获得充分的自我探索和意义重建机会,由此形成了外部适应与内部认同之间的断裂。

在此基础上,还需要对“空心病”的病理化倾向保持谨慎。寻知元[13]从精神医学角度指出,空虚感是普遍而长期存在的人类经验,并不总是与精神病理直接相关;与许多非特异性心理体验相似,它既不是作出明确精神科诊断的必要条件,也不是充分条件。空虚感可以出现在多种精神障碍之中,也可以存在于没有明确精神障碍的个体身上,其作用也并非完全消极,个体同样可能在面对空虚的过程中重新寻找和赋予生活以意义。因此,本文使用的“空心病”这一概念,并不是将青年在成长转折阶段出现的迷茫、空虚或意义追问本身视为疾病,而是关注当这些体验持续存在,并伴随明显的自我认同困难、价值感不稳定和现实适应受损时所呈现的发展性困境。某些阶段性的迷茫甚至可能成为重新探索的起点,真正需要关注的并不是个体是否曾经感到空虚,而是其能否在这一过程中逐渐重新组织自我认同与生活意义。

4.2. “躺平”:自我价值受挫后的退缩性应对

在前述概念限定下,本文分析的并非所有被称为“躺平”的生活选择,而主要关注其中在持续竞争与自我价值受挫后出现的退缩性应对。从精神分析关于防御机制的理解出发[15],本文进一步提出一种解释可能:对于部分个体而言,减少投入或退出竞争可能暂时降低反复失败所带来的自我价值威胁,因此具有一定的心理保护功能。这里的“防御”用于描述这种应对可能发挥的心理功能,而不是对“躺平”行为本身作出病理判断。

近年来,也有研究开始从变化过程而非静态标签的角度理解青年“躺平”。国智丹[22]以青年由“躺平”向“奋斗”的转化为切入点,讨论抗逆力发展的文化心理机制。这一研究至少提示,“躺平”不宜被理解为一种固定的人格特征或不可逆的价值立场,青年在经历现实压力与退缩之后,仍可能重新形成较为主动的生活状态。对于本文而言,该研究更适合作为“躺平具有动态转化可能”的经验参照,而非用于证明某一种确定的精神分析机制。换言之,这类可能具有心理保护功能的退缩能够在特定阶段降低进一步受挫所带来的心理压力,但并不意味着个体永久失去投入、选择与重新组织生活的能力。这一点也有助于理解为什么面对相似的竞争压力,不同个体可能采取不同的应对方向。王汪帅等[23]区分了竞争结果压力和竞争过程压力:对竞争结果落后的担忧可能使个体更加投入竞争,以弥补受到威胁的自尊;而竞争过程本身造成的持续消耗,则可能促使个体减少参与,以保护自身的幸福感。由此来看,“内卷”与“躺平”并不必然代表两套完全相反的价值观,它们有时可能是个体面对不同性质的竞争威胁时形成的两种应对方向。

值得注意的是,此类带有退缩性质的躺平并不意味着欲望真正消失。如果一个人已经建立了新的价值选择,那么离开高竞争环境后应当能够在其他领域获得相对稳定的意义感。相反,这类退缩性应对有时会伴随一种矛盾状态:个体拒绝继续按照原有标准努力,却仍然使用同样的标准评价自己。因此,表面上的“我不在乎”与内部的失落、焦虑甚至羞耻可以同时存在。人虽然退出了竞争,却没有真正退出那套决定自我价值的评价系统。若作思想上的类比,中国传统思想中同样可以看到一些不以外部功名作为唯一价值来源的思想资源。例如,儒家“安贫乐道”以及道家对于外在功名和过度欲求的节制,都提示了一种可能:个体可以降低对某类世俗成就的追逐,却不因此失去生活本身的价值秩序。这里的比较并不是要把传统思想中的“退守”直接等同于当代“躺平”,而是借此区分两种心理状态。前者可以建立在相对明确的价值选择之上,即个体虽然放弃某一种外部成就,却仍然知道自己为何如此选择以及什么

仍然值得坚持；后者则可能发生在原有竞争标准已经难以维持，而新的意义支撑尚未形成的时候。也正是在后一种情况下，退出竞争并不必然带来真正的平静。个体虽然在行为上降低了投入，却仍可能继续使用原有的成功标准评价自身，因此表面的“我不在乎”与内部的失落、焦虑甚至自我否定可以同时存在。张自慧等[4]将部分青年“躺平”现象与生命意义缺失和精神危机联系起来，这为上述区分提供了现实层面的参照。由此而言，本文所讨论的退缩性“躺平”的关键并不在于欲望本身过低，而在于个体退出原有竞争之后，是否能够建立新的价值依据和意义来源。

判断一个青年是否处于本文所讨论的退缩性“躺平”，关键并不是看其是否退出原有的高竞争环境，而要考察这种选择背后的心理结构。数字游民是一个具有启发性的对照。余意峰等[24]的研究显示，一些数字游民虽然主动离开传统办公室和稳定职业路径，却可以通过自主安排生活、发挥能力和建立新的社会连接满足自身心理需要。其外在行为同样可能表现为降低对当前社会占优的成功追求，但这种“离场”并不一定来自自我价值受挫，反而可能建立在更加清楚的个人价值选择之上。

因此，“躺平”更适合被看作一个内部差异较大的连续谱。其中一端，是基于个人价值选择而主动降低竞争强度；另一端，则是因为持续的自我价值威胁而被动退出。本文所讨论的主要是后者。其问题并不是“不够努力”，而是个体仍然依赖外部成就确认价值，却又逐渐失去达到这些成就的信心和资源，于是只能通过减少投入来避免进一步受挫。

4.3. 两种现象的共同基础及可能的发展连续性

将前述两条分析线索放在一起，可以看到“空心病”与本文所界定的退缩性“躺平”之间并不是简单的概念等同，但两者可能共享一个更为基础的心理问题：个体的自我价值长期依赖单一的外部成就标准，而能够相对稳定地支持自我价值的认同与意义体系没有得到充分发展。

两种现象的差异首先体现在发展阶段。“空心病”更多暴露于自我认同形成和转型的阶段。当个体过去长期依靠成绩和外部期待组织生活，而真实体验、价值探索及个人选择没有充分展开时，进入大学或其他人生转折阶段后，可能首先面对的是“我不知道自己想做什么”。这一状态的主要体验是空虚、方向不确定和对外部认可的持续依赖。进入成年早期以后，问题所面对的情境进一步改变。青年需要进入劳动市场、建立职业身份、面对收入与住房压力，并在更复杂的社会比较中重新评价自己。过去由学业成绩维持的价值系统开始接受现实检验。如果个体仍然主要依靠外部成就确认价值，而现实发展又不断低于预期，那么继续竞争便意味着重复经历自我价值受损。此时，减少投入乃至退出竞争可能成为更加容易维持心理稳定的选择。由此可以提出一种可能的发展路径：青少年时期没有充分经历探索而形成的脆弱认同，在大学阶段可能首先表现为空虚和意义缺失；进入成年社会以后，如果这种认同继续高度依赖外部成就，又遭遇持续的现实落差，则可能进一步表现为退缩性应对。就此而言，“空心”更接近认同和意义尚未真正建立时的困境，而退缩性“躺平”则可能是这一脆弱价值结构遭遇现实挫折之后形成的应对方式。

但这一推论必须保持必要的限度。基于本文所整合的现有研究，尚不能证明经历“空心病”的青年此后必然更容易“躺平”，更不能据此将两种现象建立为固定的前后因果关系。它们也可能是在相似社会文化条件作用下产生的两类平行结果：同样的成就压力和意义结构变化，在不同个体身上可能表现为空虚、过度竞争、焦虑、退缩或其他形式。

因此，更为谨慎的结论是：两种现象具有部分共同的心理基础，并可能存在发展上的连续性，但这种连续性仍是一项需要进一步验证的理论假设。它的价值不在于把两个社会标签强行合并，而在于提示我们，单独纠正“空心”或“躺平”的外部表现可能并不足够。真正值得关注的是，在成长过程中，个体是否形成了相对稳定的自我认同，是否能够在外部评价之外确认自身价值，以及是否拥有足以支撑生活

选择的多元意义来源。

5. 文化适配路径：理论调适与实践方向

如果前述分析成立，精神分析在中国情境中的应用便需要同时完成两项工作：一是对原有理论中带有特定文化背景的发展标准进行调整；二是将这种调整落实到可以被治疗、教育与家庭实践所承载的具体路径之中。所谓文化适配，并不是用中国传统思想替代精神分析，也不是把两套理论简单并列，而是在保留精神分析核心关切的基础上，重新考虑什么样的自我发展目标更符合中国个体的关系经验，并进一步回答这些目标如何在实际工作中得到实现。

基于前文的分析，本文将这一过程概括为三个彼此衔接的层面：首先，在自我结构上，由将个体分化作为主要发展标准，转向同时关注关系中的主体性；其次，在价值系统上，由单一成就标准转向多元意义来源；最后，在干预生态上，将治疗室中的改变延伸至教育、家庭和社会环境之中。三者并非彼此独立：关系中的主体性为个体作出真实选择提供心理基础，多元的价值系统为这种选择提供内容，而支持性的环境则决定新的自我经验能否得到维持。

5.1. 自我结构的文化适配：从单一分化标准到关系中的主体性

精神分析理论中的个体化与分化具有重要价值。一个人如果始终无法区分自己的愿望与他人的期待，自然难以形成稳定的主体性。但分化并不等于脱离关系，关系紧密也不必然意味着自我发展不足。如前文所述，相关研究显示，在中国文化情境中，自我理解往往更多嵌入家庭和社会关系之中，关系本身亦可以成为个体身份与价值的重要来源[9] [10]。因此，精神分析关于自我的理论进入中国情境后，一个重要调整是将关注点由“个体是否足够独立”转向“个体能否在维持重要关系的同时保有真实的体验、选择与边界”。

这一调整不仅意味着评价标准的变化，也会直接影响治疗工作的方式。为说明这一调整在实践中的含义，可以设想如下模拟情境：一名大学毕业生希望到外地从事自己真正感兴趣的工作，但父母更希望其留在家乡考取稳定职位。来访者一方面感到长期服从家庭安排使自己“越来越不知道想要什么”，另一方面又担心拒绝父母意味着不孝、伤害关系，因此在每次讨论职业选择时都陷入强烈内疚。

如果仅以“独立”为治疗目标，治疗者可能倾向于鼓励来访者摆脱父母影响并坚持个人选择；但从关系中主体性的角度出发，工作的重点并不是替来访者决定应该离开还是留下，而是帮助其逐渐区分三个层次：哪些愿望属于自己，哪些期待来自父母，以及自己如何理解对家庭的责任。在此基础上，治疗者可以进一步探索其对“不同意见即意味着关系破裂”的担忧从何而来，并通过治疗关系使来访者逐渐体验到：表达差异并不必然导致关系终止。

当这一体验逐渐稳定之后，治疗目标才进一步转向现实中的表达。例如，来访者可以尝试从直接服从或激烈反抗之外寻找第三种方式：向父母说明自己的职业考虑与担忧，承认父母对于稳定生活的期待具有现实依据，同时清楚表达自己愿意承担选择所带来的风险。这种表达并不要求家庭立即赞同，而是在保持关系的同时，使个人的愿望第一次作为一个具有合法性的声音进入关系之中。

由此可见，文化适配意义上的主体性并不是把“我”从“我们”之中剥离出来，而是帮助个体在重要关系内部逐渐形成可以被表达、协商和承担后果的自我位置。对于“空心病”青年而言，这意味着其不再只能通过符合外部期待来维持关系；对于退缩性“躺平”者而言，则意味着其能够重新区分“我不再接受某一种成功标准”与“我已经失去所有值得追求的目标”。治疗工作的核心因此不是制造更彻底的分离，而是增加关系中真实存在的空间。

5.2. 价值系统的文化适配：从单一成就到多元意义

文化适配路径的第二项调整涉及价值来源的重新界定：打破只有一种成就才能证明人生价值的状态，使青年能够从多重经验中确认自身存在的意义。

前文所讨论的两种现象均提示，当成绩、学历、职业、收入或社会地位成为确认个人价值的主要依据时，自我价值便容易随着外部评价的变化而剧烈波动。因此，干预所要改变的并不是让青年停止追求成就，而是降低任何单一指标对于整体自我价值的垄断。

精神分析取向首先可以通过治疗关系帮助个体重新接触那些长期被外部要求遮蔽的体验。治疗者并不替来访者提供一个“正确的人生意义”，而是帮助其逐渐识别自身兴趣、情感、矛盾和价值冲突。科胡特关于共情性回应的观点提示，稳定的自我价值感是在长期关系经验中逐渐形成的^[21]。当个体能够在无需首先通过成绩、职业或其他表现证明自己的关系中获得理解，才更可能逐渐将“我做得好不好”与“我是否有价值”区分开来。

国智丹^[22]对青年由“躺平”向“奋斗”转化及抗逆力发展的讨论，也提示退缩状态并非固定不变。对于本文而言，这一研究的意义并不在于要求青年重新回到原有竞争轨道，而在于说明个体在经历挫折之后仍可能重新组织自身的行动方式。真正值得关注的是，其重新行动是否仍然只是为了重新获得外部认可，还是已经逐渐形成了更加稳定的自我价值依据。

意义治疗可以在这一层面提供补充。陈旭日和徐献军^[25]指出，现代“空心病”中的无意义体验与意义治疗所讨论的“实存真空”具有较高契合度。意义并非只能由成就提供，它也可以来自创造、关系经验、责任承担以及面对不可改变处境时所采取的态度。因此，所谓多元意义并不是简单地增加更多目标，而是帮助个体重新识别“什么对我而言具有价值”。

这一原则也可以进一步转化为教育实践。对于大学生而言，价值探索不宜只停留在抽象的理想信念教育，而可以设计为具有连续性的体验式活动。例如，高校可以设置短期“价值探索工作坊”，通过个人生命线、重要选择回顾、理想生活描述以及价值排序等活动，帮助学生区分“我认为重要的事情”与“别人认为我应该重视的事情”；也可以设置低风险的角色尝试，让学生在一個学期内主动选择参与与原专业评价无直接关系的志愿服务、艺术活动、社会调研或职业体验，并在活动结束后以反思日志、小组讨论或导师访谈的方式梳理其中出现的兴趣、能力感与价值冲突。

职业教育同样可以由“尽快确定职业目标”转向“通过尝试形成职业认同”。例如，在低年级阶段安排跨专业体验、职业人物访谈与短期岗位观察，使学生在作出长期承诺之前拥有一定的探索机会；当学生改变专业兴趣或职业方向时，也不应立即将其解释为意志不坚定，而可以将“重新考虑”本身视为身份形成的一部分。这类活动与前文所述认同形成过程中所需要的探索、承诺检验与重新考虑相对应，其目的并非替学生提供新的标准答案，而是增加其通过经验形成个人认同的机会。

因此，价值系统的文化适配并非用“个人兴趣”替换“家庭责任”或“社会贡献”，而是使这些价值能够共同存在。一个人的意义可以来自个人兴趣与创造，也可以来自家庭联结、照顾他人、职业责任与社会贡献。真正需要改变的，是只有一种成就能够证明人生价值的状态。

5.3. 干预生态的文化适配：从治疗室到关系与环境的重新组织

如果“空心病”和退缩性“躺平”的形成同时受到个人发展、家庭互动、教育评价与现实竞争环境的影响，那么改变也不能仅依赖个体心理治疗。心理工作能够帮助个体形成新的自我体验，但这些体验能否被维持，还取决于个体返回日常生活后所面对的关系和制度环境。

在心理治疗层面，心理动力学治疗本身已有一定的循证研究支持^[26]，但现有证据主要针对明确的心理障碍，并不能直接证明其对“空心病”或退缩性“躺平”具有特异性疗效。因此，本文仅将其作为处

理关系模式、自我价值与内部冲突的一种有经验支持的方法基础。在心理治疗中,治疗的目标不应被预设为“重新积极”“恢复奋斗”或迅速找到人生目标,而应首先帮助来访者理解自己为何长期依赖某些外部标准,并逐渐形成对自身需要与价值判断的辨识能力。治疗工作的作用在于处理个体内部的价值冲突和关系经验,而不能替代现实的职业决策、家庭协商或结构性资源支持。

在教育层面,重点不再只是增加单项活动,而是将前述价值探索与身份探索的机会嵌入学生长期发展的支持体系之中。例如,可以将价值探索、生涯体验和反思活动分散纳入心理健康教育、生涯教育及导师工作,而非集中为一次性的主题活动。当学生在探索过程中出现明显的持续空虚、自我价值动摇或现实适应困难时,导师和学生工作系统也应能够在尊重隐私与个人意愿的前提下,引导其进入相应的心理支持资源。如此,教育场域提供的便不仅是“更多选择”,而是一套允许探索、识别困难并获得支持的连续环境。

在家庭层面,具体工作的重点可以放在减少“关系接纳”与“表现评价”之间的过度绑定。父母可以对孩子的选择提出不同意见,也可以讨论现实限制,但应尽量避免把成绩、学校、职业和收入直接转化为对人格价值的判断。对于已经进入成年早期的青年,家庭还需要逐渐将“替其作出正确决定”转向“帮助其承担自己决定的后果”。在实际家庭咨询或家长教育中,可以引导父母练习将“我不同意这个决定”与“我仍然愿意理解你为什么这样决定”同时表达,使关系本身不因意见差异而立即转化为威胁。

社会层面的结构问题则决定了心理干预的边界。就业机会、住房成本、收入预期和持续竞争会真实影响青年选择[3]。如果个体面对的是客观存在的发展通道收窄和投入回报失衡,仅仅要求其通过心理调整重新获得意义,容易把结构性困境重新归因于个人。心理解释与社会结构解释因此应保持并行:前者回答同样的压力为什么在不同个体身上形成不同心理结果,后者则解释这些压力为何持续存在以及哪些条件需要制度层面的改变。

由此,文化适配的干预生态可以概括为三个相互配合的过程:治疗关系帮助个体形成真实表达和自主选择的能力;教育与家庭为探索、试错和价值多元化提供现实空间;社会环境则尽可能减少不必要的结构性压力,使个体不必仅依靠心理韧性适应长期失衡的现实条件。只有这些层面相互配合,治疗中形成的主体性与多元价值才更有可能稳定地进入日常生活。

综上,精神分析在中国情境中的文化适配并不是将其改造为另一套理论,也不是以中国传统思想对其进行替代,而是在保持其核心理论基础,如无意识冲突、早期关系经验、防御机制以及治疗关系等核心关切的同时,对健康自我的标准及其实现路径作出文化敏感的调整。在自我结构上,由将独立和分化作为主要标准转向同时关注关系中的主体性;在价值系统上,由单一成就标准转向个人兴趣、关系责任、社会贡献与自主选择并存的多元意义;在干预生态上,则由治疗室内部的改变延伸至教育、家庭和社会环境的协同支持。这样的文化适配不仅回答“怎样理解中国青年的自我”,也进一步回答“这种理解如何进入实际工作”,从而使精神分析关于自我的理论能够更加具体地回应“空心病”与退缩性“躺平”所呈现的现实心理困境。

6. 结论

本文基于精神分析关于自我的理论视角,尝试对“空心病”与“躺平”的心理机制进行整合分析。通过梳理一系列理论的发展可以看到,精神分析对自我的关注已经从内部冲突逐渐扩展至现实适应、真实体验、身份认同以及关系中的自体价值。基于这一理论线索,本文提出三个与青年自我发展密切相关的条件:真实体验需要获得表达空间,自我认同需要经历一定程度的探索,自我价值则需要建立在相对稳定的理解与回应之上。

从这一视角出发,“空心病”可以被理解为自我认同和意义结构未能充分建立所呈现的一种发展困

境。当成长过程长期围绕学业与外部评价展开,而个人需要、价值探索和真实情感没有获得相应空间时,个体即使能够保持较好的外部表现,也可能难以形成稳定的内部方向。一旦原先清晰的阶段性目标失去作用,隐藏在成就背后的认同问题便可能以空虚、迷茫和意义感缺失的形式显现。本文所讨论的退缩性“躺平”,则更多表现为同一类外部价值依赖进入现实竞争之后所产生的退缩性调节。当个人价值持续与成就绑定,而现实竞争又不断带来失败和消耗时,减少投入可以暂时降低自我价值继续受损的风险。因此,部分“躺平”并非真正失去所有欲望,而可能是个体在无法继续承受原有评价体系时采取的一种保护方式。二者由此呈现出可能的共同心理基础:自我价值长期依附于单一外部成就,而能够稳定支撑个人价值的认同和意义体系没有得到充分发展。本文进一步提出,两种现象可能存在一定的发展连续性——青少年阶段未充分完成的认同探索,在进入成年社会并遭遇现实落差后,有可能以退缩性应对的形式重新出现。但这一判断仍然属于理论假设。基于本文所整合的研究,尚不能证明“空心病”必然发展为“躺平”,两者也可能只是相似社会文化条件作用下的平行结果,后续需要纵向研究进一步验证。

精神分析理论用于中国青年时,也需要重新审视其关于健康自我的文化预设。中国关系性自我本身并非问题,家庭与社会关系同样能够成为稳定的价值和意义来源。文化适配真正需要调整的,不是要求个体从所有关系中独立出来,而是关注其能否在关系中保持对自身体验的感知、表达和选择。由此,健康的自我不必被定义为“脱离关系的自我”,而可以被理解为“能够在关系中仍然保持真实与主体性的自我”。这一调整也影响实践方向。对于“空心病”和退缩性“躺平”,真正需要回应的不是表面上的迷茫或退出行为,而是其背后长期缺失的自我发展条件。心理干预需要帮助个体重新接触真实体验,在不以表现为前提的关系中建立较稳定的价值感,并逐渐扩展生命意义的来源;教育需要为探索、试错和重新选择提供空间;家庭需要在保持合理要求的同时减少关系接纳与具体表现之间的过度绑定;社会层面则需要正视青年面临的真实结构性压力。心理工作与结构改善并不能相互替代。

最后,对这两种现象仍应保持必要的概念克制。“空心病”并不是正式精神疾病,人生阶段中的空虚和意义追问也不必然意味着病理;“躺平”同样包含主动生活选择和可能具有心理保护功能的退缩性应对等不同心理形态。将所有非主流生活方式都解释为自我功能受损,会重新制造另一套单一的价值标准。本文真正试图说明的,不是青年应该以何种方式生活,而是当一个人的价值只能依靠少数外部标准加以证明时,其自我将变得更加脆弱。帮助青年建立较为真实、稳定而多元的自我价值来源,可能比单纯要求其“不要空心”或“重新奋斗”更接近问题的核心。后续研究可以在本文理论分析的基础上进一步开展纵向追踪,考察青年自我认同、条件性自我价值、生命意义感与“躺平”倾向之间的长期关系;同时也有必要发展更加适合中国关系性文化情境的测量工具,并在高校心理服务、家庭教育与心理治疗实践中验证不同干预路径的实际效果。只有当理论分析与经验研究相互推进,精神分析关于自我的理解才可能真正转化为解释当代中国青年心理经验的有效资源。

参考文献

- [1] 教育部等十七部门关于印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025年)》的通知[EB/OL]. http://www.moe.gov.cn/srcsite/A17/moe_943/moe_946/202305/t20230511_1059219.html, 2023-05-11.
- [2] 杨浩. 空心病心理机制的同一性三维结构解读[J]. 医学与哲学, 2025, 46(11): 37-41.
- [3] 林龙飞, 高延雷. “躺平青年”: 一个结构性困境的解释[J]. 中国青年研究, 2021(10): 78-84.
- [4] 张自慧, 依力亚, 黄利金. 青年“躺平”背后的意义缺失与精神危机[J]. 哲学分析, 2022, 13(1): 89-101.
- [5] 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.
- [6] 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.
- [7] 覃鑫渊, 代玉启. “内卷”“佛系”“躺平”——从社会心态变迁看青年奋斗精神培育[J]. 中国青年研究, 2022(2): 4-13.

-
- [8] Kakar, S. (1985) Psychoanalysis and Non-Western Cultures. *International Review of Psycho-Analysis*, **12**, 441-448.
- [9] 杨中芳. 如何理解中国人: 文化与个人论文集[M]. 重庆: 重庆大学出版社, 2009.
- [10] Shi, Y. (2013) The Origin of the East-West Differences in Self. *Advances in Psychology*, **03**, 352-360. <https://doi.org/10.12677/ap.2013.36053>
- [11] Yang, Y. (2011) The Challenge of Professional Identity for Chinese Clinicians in the Process of Learning and Practicing Psychoanalytic Psychotherapy: The Discussion on the Frame of Chinese Culture. *The International Journal of Psychoanalysis*, **92**, 733-743. <https://doi.org/10.1111/j.1745-8315.2011.00452.x>
- [12] Zhong, J. (2011) Working with Chinese Patients: Are There Conflicts between Chinese Culture and Psychoanalysis? *International Journal of Applied Psychoanalytic Studies*, **8**, 218-226. <https://doi.org/10.1002/aps.304>
- [13] 寻知元. 从精神医学角度看“空心病”现象[J]. 医学与哲学, 2023, 44(9): 40-43.
- [14] Freud, S. (1961) The Ego and the Id. Strachey, J., Trans. In: *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud (Vol. 19)*, Hogarth Press, 1-66.
- [15] Freud, A. (1937) The Ego and the Mechanisms of Defence. Baines, C., Trans. Hogarth Press.
- [16] Hartmann, H. (1958) Ego Psychology and the Problem of Adaptation. Rapaport, D., Trans. International Universities Press.
- [17] Kris, E. (1951) Ego Psychology and Interpretation in Psychoanalytic Therapy. *The Psychoanalytic Quarterly*, **20**, 15-30. <https://doi.org/10.1080/21674086.1951.11925828>
- [18] Winnicott, D.W. (1965) Ego Distortion in Terms of True and False Self. In: *The Maturation Processes and the Facilitating Environment: Studies in the Theory of Emotional Development*, International Universities Press, 140-152.
- [19] Erikson, E.H. (1968) Identity: Youth and Crisis. W.W. Norton.
- [20] Habermas, T. and Kemper, N. (2021) Psychoanalytic Perspectives on Identity: From Ego to Life Narrative. In: *The Cambridge Handbook of Identity*, Cambridge University Press, 193-214. <https://doi.org/10.1017/9781108755146.011>
- [21] Kohut, H. (1971) The Analysis of the Self: A Systematic Approach to the Psychoanalytic Treatment of Narcissistic Personality Disorders. University of Chicago Press.
- [22] 国智丹. 从“躺平”到“奋斗”: 青年抗逆力发展的文化心理机制研究[J]. 青年探索, 2026(1): 64-79.
- [23] 王汪帅, 易颜熙, 罗芷薇, 厉杰. 内卷还是躺平? 竞争压力如何影响心理补偿[J]. 心理科学进展, 2024, 32(7): 1057-1072.
- [24] 余意峰, 李佳妮, 翁李胜. 逃避“内卷”但不“躺平”: 基于自我决定理论的数字游民流动旅居心理需要研究[J]. 旅游科学, 2026, 40(5): 132-149.
- [25] 陈旭日, 徐献军. 意义治疗对现代“空心病”的启示[J]. 医学与哲学, 2024, 45(13): 49-54.
- [26] Leichsenring, F., Luyten, P., Hilsenroth, M.J., Abbass, A., Barber, J.P., Keefe, J.R., et al. (2015) Psychodynamic Therapy Meets Evidence-Based Medicine: A Systematic Review Using Updated Criteria. *The Lancet Psychiatry*, **2**, 648-660. [https://doi.org/10.1016/s2215-0366\(15\)00155-8](https://doi.org/10.1016/s2215-0366(15)00155-8)