

何以疗愈：优绩主义视域下青年群体叙事心理分析

安若辰 马菲滕

摘要：以叙事心理学为视角，可分析受困于优绩主义的青年群体通过社交媒体实现自我疗愈的个体叙事与群体互动。基于对豆瓣小组的网络民族志观察与深度访谈，发现社交媒体平台中“匿名化”的技术支持、群体共鸣等机制，推动青年群体在线上社区展开个体叙事。青年心态困境本质上反映出优绩主义所造成的系统性问题，“意义贫困”是最难以化解的困局。研究发现，通过“问题外化—解构考古—替代性叙事”等环节，青年群体重构生命叙事，实现自我成长，并在“见证仪式—经验共享—情绪释放”中形成共同体，以群体之力应对内心之困。这种基于困境之上的主动内省与自我救赎改变了人们对于青年以被动姿态应对结构性困局的固有印象。青年群体在社交媒体中借由个体叙事及个体间连接完成了重建自我、重联社会的自主性尝试，丰富了学界对于“疗愈型自我”的理解。

关键词：叙事心理；优绩主义；自我疗愈；个体叙事

中图分类号：G206 **文献标志码：**A **文章编号：**2096-5443(2026)02-0079-11

基金项目：辽宁省社会科学规划基金青年项目(L25CXW004)

优绩主义作为现代社会运行的主导原则，允诺个体可以凭借才能而非家庭出身来获取职位或资源^[1]。优绩主义主张“优绩=智力+努力”，在对优绩的极致追求中，个体之间陷入竞争关系，导致内卷与焦虑在社会弥漫^[2]。身处校园或职场的青年群体常与优绩主义正面遭遇。在豆瓣平台，有一群青年发出“求救”信号，他们自称“好学生心态受害者”。所谓“好学生心态”，即“自觉守规，服从听话；重视价值实现和正向反馈；勤勉努力，做到最好；恐惧失误，积极反思；习惯性讨好，不会拒绝”^[3]。他们在社交媒体平台通过个体叙事以挣脱优绩主义带来的心理困境，获得自我疗愈。这些青年何以通过社交媒体平台中的个体叙事化解心态困境？对这一问题的回答为研究青年群体在优绩主义之下实现自我反思、抵抗与妥协、探寻多元价值等行动提供了全新视角。同时，也一定程度上刻划了当代青年的心理结构、互动机制与群体画像。

一、文献综述及问题提出

(一) 优绩主义及其反思

优绩主义可以追溯到存在数个世纪以前的政治制度——“精英政治”(meritocracy)。在这种制度下，经济利益或政治权力的分配基于个人的能力和才华，而非财富或社会阶层。20世纪50年代，艾伦·福克斯(Alan Fox)等最早使用“优绩主义”一词。^[4]英国社会学家迈克尔·邓洛普·杨(Michael Dunlop Young)在反乌托邦政治讽刺作品《精英政治的兴起》中作为一个贬义词使用了该术语，“优绩主义”随之成为政治哲学领域探讨的对象。^[5]

“优绩”(merit)的词根具有优点、优异、价值、功绩的含义。优绩主义可以被概括为一个简单的公式：“优绩=智力+努力”^[6]。就本质而言，优绩主义具有一定的道德进步性和伦理正当性。Daniel Bell等保守主义学者充分肯定优绩主义，并寄望于以此更好地促进社会流动^[7]。优绩主义曾被视为“资本主义精神”的本质内涵：只要你有能力并努力，就可以收获财富、荣誉和幸福。在中国，一方面，

优绩主义与以“天道酬勤”为代表的传统勤奋伦理具有共同指向,倡导通过勤劳刻苦实现人生价值;另一方面,结束“大锅饭”式的平均主义以后,为了激发个体充分发挥积极性和主观能动性,优绩主义成为主导中国社会的一种基本理念^[8]。

然而,优绩主义也招致学者的猛烈抨击。迈克尔·桑德尔在《精英的傲慢》中论证了优绩造成一种“暴政”,让社会撕裂、背离正义,也让工作丧失了尊严^[9]。优绩主义所倡导的“泛平等”强调机会公正而非结果公正,将竞争视为社会关系的主要特征,强调“竞争即自由”,贫穷或富有都是个人努力的结果。如此将偏袒出身富裕或拥有其他幸运境遇的人,社会隐性不平等则被忽视。Hannah Arendt将矛头指向优绩主义在高等教育等领域造成的不平等现象,低收入阶层将无法接受更好的教育、实现更好的社会流动,并会助长胜利者的狂妄自大和失败者的屈辱^[10]173-196。

近年来,人们开始反思优绩主义能否兑现对美好未来的承诺。在西方,由于受过高等教育的年轻一代所获得的经济回报低于预期,优绩主义的信念正在下降,反精英主义的趋势正在兴起。有学者认为,这种下降可能意味着我们所知的西方社会的终结^[11]。面对不加反思地追求优绩所造成的社会普遍焦虑,韩炳哲做出诊断式剖析。他认为功绩社会看似赋予个体无限自由,实则将成功和失败完全归因于个人。功绩主体在“你能够”的鼓励下,最大限度地剥削自我。焦虑、倦怠成为普遍性的社会情绪,抑郁症、过劳症等精神疾病成为主导21世纪初的疾病形态^[12]40。重压之下,“躺平”“摆烂”等词汇悄然流行,反映了大众对优绩主义规训的反思与反抗^[13]。

(二) 社交媒体中的个体书写与叙事疗愈

心理治疗与叙事的结合由来已久。在弗洛伊德最早自觉运用精神分析的案例中,叙事便是其中的重要构成——在患有歇斯底里症的凯瑟琳娜对往事的回忆与叙述中,弗洛伊德完成对于凯瑟琳娜的理解,凯瑟琳娜也形成对于自身生命整体的认识,从而促成了自我认同^[14]25-34。怀特等的叙述心理治疗是对精神分析法的反叛性继承。叙事心理治疗认为,人的生活是透过“活过的经验”(lived experience)得知的,我们赋予经验以意义即成了“故事”,治疗(therapy)则是“说故事”,即关于遭遇问题的人的生活与经验的过程——患者叙述疾痛经历,将自我从文化的压制中解放出来,唤起改变自我、战胜痛苦的内在力量,以更积极的态度面对生命挑战^[15]9。

区别于传统心理治疗,作为一种后现代主义心理治疗方式的叙事疗法不再认为心理问题是个体身上客观存在的“精神实体”,而是外界事物破坏了个体生活故事的连续性所致,与人的身份无关。例如,个体叙事与社会的主流叙事之间存在的冲突或矛盾就是心理问题产生的根源之一。人们往往会接纳并内化这些社会叙事,将之视为自我认同和行为准则的组成部分,忽略或压抑自己真实的愿望和需求,以此适应社会期望。叙事心理疗法认为,故事讲述者本人是自己的心理专家,咨询师只是充当陪伴的角色。通过启发式地询问来访者,引导其聚焦于自己过去曾经做过的努力,专注于自己内在的心理智慧和能量。在问题外化中,帮助叙事者反思、体悟、修复、重建自己的生活故事。叙事者也应该对自己充满信心,相信自己有能力解决自己的问题,找到解决生活困难的方法。

值得注意的是,中国独特的社会文化语境使叙事疗法更易于被接受。第一,中国社会讲究面子,叙事治疗相信心理问题并非源自本人,个体与心理问题相剥离的模式维护了面子。第二,叙事疗法总是与反思联系在一起,这种反思或审视是一种内源性干预,使人自律、对生活负责^[16]。儒家文化讲究“吾日三省吾身”,中国人习惯于运用内心的标准和尺幅来衡量和规范自身行为,叙事疗法因而暗合中国人反省、自律的社会心理。

叙事疗法的核心理念是语言塑造我们的现实,社交媒体是最具个人表达力的媒介之一,社交媒体与治疗干预相结合,可以起到宣泄情绪的作用,并改善患者的治疗效果^[17]。特别是一些年轻人不愿面对面直接寻求帮助,却更喜欢以计算机为媒介的沟通渠道^[18]。一些患者自发成立线上支持小组,通过个体叙事以获得帮助和疗愈。这些小组基于一个简单的前提:拥有相似困境、不幸、痛苦、疾病或困扰的人可能比没有上述状况的人更能相互理解,并能提供情感和实际支持。例如,癌症患者通过社交媒体实现了“媒介叙事自我疗愈”^[19-20]。这种线上叙事疗愈社群是中国社会流行的“数字

疗愈文化”的一种表现。作为社会结构变革与数字技术发展双重逻辑下出现的文化形态,“数字疗愈”深刻地影响了个体对自我的认知、感受以及主体性的形成,由此产生的“疗愈型自我”追求个体内心体验的满足^[21]。

既有研究多聚焦成年人运用个体叙事进行疗愈的过程,且这种研究多建立在参与者已经被诊断患有某种身体或心理疾病的基础之上。本研究的研究对象是青年群体,这一群体有其特殊性。第一,青年在与他人分享个人经历时,倾向于关注自身经历的消极方面,即“消极偏见”更为严重^[22],这将影响青年群体对于困境的个体表达与交流互动。第二,青年群体的情绪和认知技能尚在发展^[23],对于社会事实与价值的认知仍不断深化。第三,青年群体是学业压力的主要承受者,也面临初入职场的挑战,身份特殊性决定了青年对优绩主义有直接而深入的体验。此外,本研究中参与讨论的青年群体大多并未得到正式的心理疾病诊断,但讲述个人经历的创伤事件或敏感情境也可以被视为叙事疗法运用的一种场景。面对优绩主义造成的心理困境,青年群体的心理问题多以疾病隐喻的方式存在于线上讨论中。

基于此,本研究的核心问题为:青年群体如何通过社交媒体中的个体叙事实践,应对优绩主义困境并实现自我疗愈?这一核心问题可被拆解为以下三个子问题:①青年群体为何选择通过社交媒体寻求化解优绩主义困境?②青年个体叙事遵循了怎样的叙事心理疗愈机制?③青年群体实现了怎样的自我重建与群体互动?在对上述问题的探索中,洞察中国社会语境下青年群体对于优绩主义的反思、抵抗与妥协,发现青年群体在讨论与关联社会的过程中重建自我、获得疗愈的过程,以从传播学角度重新理解“疗愈型自我”的概念。

二、研究方法:网络民族志与半结构化访谈

本研究以豆瓣中“好学生心态受害者”小组作为研究对象。组内成员的心理困境是优绩主义价值观作用于青年群体的集中体现,已被《中国青年报》、光明网、《三联生活周刊》《Vista 看天下》等多家媒体深入报道,具有代表性。该小组于2023年1月成立,至2023年末已经汇聚成员10万余名。组内成员发帖频繁、互动活跃。小组成员并非全是现实生活中出众的“优等生”“好学生”,而是在优绩主义驱使下,养成了“高度服从、重视他人正向反馈、恐惧失误、习惯性讨好、过度反思等一系列‘好学生心态’”,由此引发的负面情绪和行为会使他们陷入心理困境^[3],成为“好学生心态受害者”。

本研究运用网络民族志与半结构化访谈相结合的研究方法。在2023年9月至2024年9月间,对小组活动进行参与式观察,通过评论、点赞等行为与其他成员互动。在此过程中,收集相关文字材料并对其进行质化分析。这些材料在文中引用处被统一标记为“T”。笔者还在小组内部发布访谈邀请,并承诺访谈者将得到30元报酬。在访谈对象的选取中,力求在年龄、教育背景、职业状态等基本信息中覆盖尽可能多的类型,以捕捉现象的复杂性。最终选定27位较为活跃、加入小组时间较长的成员为访谈对象。访谈对象以女性居多,这与小组内90%的组员是女性的总体性别结构相一致^[24],可以确保收集到的经验材料能反映小组成员的典型状况。

访谈于2024年4月集中展开。访谈问题包括三部分:一是在社交媒体中开展个体叙事实践的动机与期待;二是对“好学生心态”及优绩主义的看法与遭遇;三是组内互动机制及其作用。访谈以线上语音的方式进行,时长在40分钟到120分钟不等。直到访谈材料不再涌现新的线索,访谈结束。利用质性研究软件Nvivo11对访谈文本进行分析,具体步骤包括开放式编码、聚焦编码与轴心编码等。

三、何以治愈:感受共同体的形成

(一)叙事动因:受困群体的线上聚合

青年群体是否通过社交媒体分享负面情绪,很大程度上取决于所使用的媒介^[25]^[24-25]。在我国,豆瓣作为典型的兴趣型社区,社区成员关系更纯粹。由于较少考虑现实权力关系等变量的影响^[26],豆

瓣成为广大文艺青年交流观点、抒发情绪的平台,这成为“好学生心态受害者”聚合于此的前提。

1. 匿名化:撑起线上交流的保护伞

平台可供性指向平台的技术逻辑,会对用户的社交行为与使用体验产生影响。在社交媒体平台,技术可供性可以转化为用户的社交资源,影响着人际关系的建构^[27]。随着公私界限趋于模糊,用户对保护隐私、减少数字痕迹的要求攀升,豆瓣提供的选择性留痕、匿名化表达等技术设置,让组员能够在此自由叙事、宣泄情绪,满足他们既渴望被看见,又害怕被熟人识破的微妙心理。

在业缘关系、亲缘关系等“强连接”面前^[28],人们往往谨言慎行,竭力管理与维护自身形象。而优绩主义负载于个体身上的部分压力恰恰来源于现实中的强连接,连接越强,给予的压力就越大^[29]。相较于此,线上弱连接则显得轻盈灵活,组员能够卸下现实相处中的“前台表演”与人际交往负担。显得更放松、更坦诚(S7),较少顾虑(S13)。

组员的个体叙事中不乏崩溃、羞愧、内疚、后悔等“倒苦水”式的负面情绪,也不乏与线下形象大相径庭的言论。匿名化提供了自由与便利,使之能够畅所欲言,这不仅满足了情感宣泄的需求,也免受形象管理失败的风险。

我有的时候就是有一点装,让他们感觉好像我不会有特别多的挫折。(S19)

为保护好这一线上自由空间,组员会进行身份信息管理,例如策略性地模糊私人信息(S10)。一旦面临强关系侵入的风险,会立即采取弥补措施,避免身份暴露(S5)。

2. 共鸣:线上共同体的聚合机制

对于众多散落在社交媒体中的“好学生心态受害者”,找到“共鸣”是其典型的聚合机制。相似的经历使彼此理解、感同身受——“原来世界上还有很多人跟我的处境一样”(S16)。反思与克服“好学生心态”的共同目标让小组拥有向心力,在寻求安慰和帮助中感受到“真挚”“和谐的互帮互助”。

大家都在一个组里面,认同感是很强的。你发这类帖子,骂你或是diss你的人基本上没有。

大多是跟你感同身受的,甚至可以给你提供一些建议或者是安慰。(S10)

如组长所言,“因为自己淋过雨,所以为其他‘好学生’撑伞。”(T)小组志在打造温情而体恤的氛围,在“一个可以畅所欲言、和谐温馨的讨论小组中,摆脱束缚,重视自身需求,重拾快乐和自信”(T)。在小组讨论中,“归属感”“温暖”“共情”的字眼时有出现,犹如一味促使心态转变的治愈良药。为了让更多人找到共鸣,小组放弃设置申请门槛,只要游客有意愿加入讨论组,就可以点击“申请”加入。零门槛的技术设置营造出欢迎与开放的态度,无负担的用户体验吸纳了大量有类似心态的成员加入。

组内“共鸣”的产生有赖于对价值认同与讨论秩序的维护。为此,讨论组通过“停止组外用户评论权限”以划清群体边界。S5曾被自称是“优绩主义受益者”的人评论,后者的言辞中透露着对“好学生心态受害者”的鄙夷,这让S5感到无奈。“停止组外用户评论权限”的技术设置通过实现小组的内在排他性,保障了组内的讨论秩序和发言积极性,价值判断的相对一致性和讨论的热烈程度成为增强小组凝聚力与身份认同的重要纽带。

(二)叙事疗愈:问题归因与自我重建

叙事疗法作为一种深度心理治疗方法,其核心在于通过一系列精心设计的技术操作,帮助个体以新视角审视和理解自己的经历,从而重构生命叙事,实现成长和转变。问题外化、解构考古、建构替代叙事等环节共同构成叙事疗法的核心操作体系。这些环节推动个体摆脱优绩主义的价值负累,走向自我重建。

1. 问题外化:剥离与卸责

疗愈的第一步,是打破人与问题的深度绑定。在小组中,疾病的隐喻随处可见。组员对照“好学生心态标准”后,等待“挂号”“确诊”和“治疗”,进入小组被赋予医疗救助的象征意义,寻找“病友”,对照“诊疗册”开展“求救”“自救”与“救人”。这并非将自我病理化,而是用调侃的方式将心态问题

外化为需要“诊疗”的客体,在认知上将“自我”与“问题”相剥离。此后,在将心态问题外化至家庭、学校,以及社会其他因素的过程中,个体从无尽自我攻击中得到一定程度的解脱。

核心家庭作为自我的起点,影响着个体认知与价值选择^[30]¹¹。在绝大多数叙事中,家庭是酿成“好学生心态”的始作俑者。通过将心态问题外化至家庭,个体免于自我归因和无尽内耗。心理学家 Carl Rogers 曾提出“价值的条件化”概念^[31]²⁰⁹,本来人生而有价值,但在长期规训下,个体会本能地认为,只有满足某些条件才是有价值的人。在叙事中,家庭对自身价值的肯定以努力成为“好学生”为条件,个体唯有通过获得系统性认可以向外界证明自我^[32]。

我在成长过程中得到的爱是有条件的,而那个“条件”恰巧是我要给家人提供情绪上的照顾:只有我照顾了情绪崩溃的母亲,我才能够从平静的她那儿得到爱。这让我形成了那种“要通过各种形式顾及周围人想法”的习惯——我要顾及父母的感受,不要太任性,所以很乖巧,努力让自己变成“三好学生”,努力变成优秀的人……(T)

因为我妈妈是老师,所以她会拿老师的标准来要求我,我也会知道老师喜欢什么样的学生。……可能她作为老师见过太多聪明的学生,就经常拿我与其他人比较,所以我如果想得到她的夸奖,就一定要比别人做得强。(S3)

学校的高压教育与激烈竞争是青年群体挥之不去的梦魇。学校作为信奉和捍卫优绩主义价值观的坚固堡垒,极致追捧个人努力、激烈的同辈竞争、具象的社会比较,都成为心态问题的追责对象。在信奉“知识改变命运”的社会环境中,学校等级、学习排名等被用来衡量人的价值、能力和尊严。教育虽然是众多社会系统中的一环,但其重要性被无限放大。

高中的时候被好学生心态束缚得比较严重,那个时候像爱拼才会赢、努力、收获,这种鸡汤一碗一碗地喝,甚至我们还有苦难教育,你知道吗?吃苦不仅要吃学习上的苦,还要吃环境上的苦。(S7)

小组成员还对其他社会因素进行追责,一些因素具有共通性,得到小组成员的广泛赞同。一条得到 1000 个点赞的帖子写道:

我发现好学生后劲不足是因为从来没做过喜欢的事——好学生唯一的快乐是家长权威的夸赞,单一标准。你没有享受过成功,没有狠劲,自然,没有人告诉你怎么做的时候,没有动力,因为不知道为什么做。没有人要求,没有内驱力,心灵非常空洞。(T)

优绩主义所衍生的标准被内化为衡量事件或人物的唯一标准,长此以往,有可能使个体以消极的态度去评判自身。“外化问题、肯定自我”是小组内部的一致方向,也成为组内相互给予认同与安慰的重要策略之一。在帖子《受害者!我的性格真的是个错误么》文本下面,一条高赞评论写道:“性格没有对错之分,你要相信自己就是最好的。”(T)如此,心理问题被客体化,个体价值得以保全。

2. 解构考古:回溯过往与认知重构

解构考古是叙事心理中的关键步骤,它让个体认识到自己的问题并非孤立存在,而是与更广泛的社会、文化和历史背景紧密相连。治疗师通过绘制时间线来追溯个体问题叙事的发展过程,从而更加深入地理解问题的本质和根源^[33]。小组内的个体叙事常以倒叙手法写就。一些典型的表示过往时间的表述包括“去年这个时候”“当我上高中的时候”“小时候”“上学时”等。通过追溯问题叙事的形成史,组员们发现他们相似的成长经历与心态结构,包括乖巧懂事、迎合他人期待、成绩好、争强好胜等,都是社会、文化等复杂因素交织建构的结果。

很长一段时间,在别人眼里,自己都是乖巧懂事的存在,也是别人会想到的求助对象。靠谱的背后隐藏着一种担忧——担心自己做得不够好;没能得到别人的认可;失去生活中存在的价值;担心于他人而言没有价值而遭受抛弃。这种担忧长久以来驱使着自己努力变得符合周围人的期待,让自己对周围人的评价格外敏感。(T)

因为从小受到的教育,总是觉得一定要考到第一名,处处做得比别人好才行,不管什么事情都想赢。这种心态持续太久就体现到生活的方方面面,感觉像是心里的毒,让我长期处于高压

焦虑的状态。(T)

“好学生心态”无力适用于一切环境。当人生境遇发生转变时,长久以来被内化的优绩主义价值观也将受到冲击。“吃亏”意味着既有价值观的失灵,也逼迫个体内省。此类转折通常发生在人生节点处,如“上大学以后”“读研期间”“步入职场”。“好学生心态”成为被反思的对象,优绩主义的内核在回溯过往中被解构,长久以来被内化的价值标准及其权威性被瓦解。在认知重构的过程中,心态困境开始松动,自责转化为对优绩主义的批判性审视。

首先,对“优绩”与“成功”的再思考。组员们开始反思追求优绩所带来的负面效应。例如,同辈竞争所带来的社会比较是无止境的(S8、S9),只会让自己疲惫不堪(S10);惧怕出错而不敢尝试,产生恐慌和焦虑(S18);单一的评价标准与过分在意他人的眼光使自己“成为一个空心化的人”(S17);为了持续获得正反馈而迫使自己一直维护形象(S17);“除了学习就没有别的快乐的事情”(S18);“好学生思路与‘吃亏是福’的受虐心态让人很难主动拒绝、主动为自己的利益发声”(S14)。

其次,优绩的衡量标准被动摇。组员们发现,成绩并非唯一标准(S3),成绩不一定会决定前途(S21)，“综合发展”也很重要(S15、S27)。从小被灌输的行为规范和价值标准在社会中反而使自己“吃亏最多”(T)，“在校园中无往而不利,在职场当中受尽磨难”(S14)。

再次,对成功条件的反思。优绩主义所主张的“天赋+努力”并非取得成功的唯一砝码,解题的思路难以解决一切问题。世俗意义上的成功,是多种因素相互作用的结果。例如,时代趋势、家庭支持(S7)、政策(S15)、贵人(S25),甚至与运气(S18、S26)、偶然性(S5)挂钩。组员们还意识到优绩主义价值观让社会不平等遁形,家庭出身将影响人生起跑线的位置。“普通人再怎么努力,他的天花板就在那里,寒门出贵子并不现实。”(S15)

最后,“成功”本身来源于社会建构。组员逐渐意识到长久以来困扰自身的问题——所服从的学校权威、所追求的社会认可等,本质上都是社会建构的产物。在解构中洞悉其背后的社会权力机制,从而减轻对问题的内化。

我一直在服从的那个所谓“权威”的庞然大物,也不过是一群最普通的偶然成为教师或行政的人,构建起的一座海市蜃楼。(T)

“大学生”“好女人”“乖孩子”“优等生”“6分小美女”,这些闪耀的名号都只是社会炮制的虚假光源。(T)

3. 替代叙事:于反思中重建自我

福柯指出,人们对自我的关怀,如果放在关于健康的医学隐喻中,就会产生自相矛盾的后果,它一方面催生出“病态”自我,一方面又鼓励人们纠正和转变^{[34]340}。在对过往的反省中,组员们所建构的替代性叙事指向未来,也即这一叙事的目标是要建立一种预期性心灵救赎——走出困境,重建自我,这标志着疗愈从摆脱问题转向主动重建。通过将自我从压迫性的情感习惯中解放出来,促发自我发展的无限可能性,以此实现吉登斯意义上的“自我实现”^{[35]88}。经验材料显示,这种自我重建的模式并不单一,更多是个体根据境遇的主动选择。

在所有访谈对象中,S14渴望摆脱“好学生心态”的态度最为强烈,这源自现实给他的沉痛教训。他发现,“好学生心态”让他在职场上处处碰壁、总是吃亏。同样已经步入职场的S19也苦于“好学生心态”使自己太“乖”而不会为自己争取利益,决定“多长一点心眼儿,要考虑得更长远一些”。

“发疯”是众多自我重建路径中颇具勇气的尝试(S18、S20)。这种“对抗性试验”表明个体企图反抗外界乖巧听话、顺从隐忍的期望,通过主动颠覆一贯的个人形象以获得对自主权的掌控。哪怕这种摆脱只是暂时的,也让“好学生心态受害者”嗅到一丝自由气息。在人际交往挫折与家庭说教的双重压力下,S18选择“发疯”以示反抗。体验过对规训的突破以后,S18发现后果并没有想象中恐怖,心态也随之调整,不再如之前那样紧绷。

多数组员决定调整心态,与自我和解,以此实现自我重构。具体包括不再为别人的评价所左右

(S14、S17);在乎自己的内心感受(S8);保持自洽、放轻松、避免拧巴的心态(S15);接受平庸的自己(S10)等。特别是在当“好学生心态”“像一种慢性病一样”在心中根深蒂固时,完全戒掉“好学生心态”并不现实,如何调整自我、避免困扰就显得格外重要。

学会与好学生心态共存,接受它作为生活的一部分。(S16)

如今,我仍然像曾经一样认真学习,但我不再抱有“努力一定有回报”的幻想,我做一件事只因为我想做,我学习只因为我好奇我热爱我求知若渴,世界从不欠我一个漂亮果实。(T)

总之,组员通过建构替代叙事,从优绩主义主导叙事的被动承受者,转变为自我生命故事的主动叙述者。疗愈的终点并非内心困境的彻底消失,而是个体与内心困境之间关系的根本性转变——从“被问题占据”到“与问题和解与共处”,自我能动性随之复苏。

(三) 群体互动:线上共同体中的助人与自助

在叙事心理治疗中,治疗师的角色定位不再是专家,而是合作者、见证者和对话者。社交媒体“去中心化”的特性与叙事心理治疗“去专家化”、倾听式的治疗属性一脉相承^[19]。在小组中,通过“仪式见证—经验流通—情感释放”,创造一种成员互为疗愈媒介的路径,推动小组成员在平等对话中实现助人与自助。

1. 见证仪式:在互动中强化自我新叙事

“见证仪式”是叙事心理中的重要环节,在小组成员的“相互见证”中,一系列机制化、日常化的仪式化活动使个体新叙事的真实性和可信度得到增强。这种仪式有助于个体更加坚定地相信自己的新叙事,激发在新叙事指导下采取积极行动的动力和决心。

一是入组仪式与增强归属感。为了欢迎新人迅速融入,组内设置“新人任务”。只要完成指定的点赞、评论、发帖等任务,就将获得“闪亮萌新”的标识奖励,被赋予小组身份。这类仪式性活动深刻影响成员的心理体验,每一个喜欢、关心、点赞和评论都会带来一点多巴胺,这种即时获得的认同与接纳,使新成员从旁观者转为参与者,带来支持与归属的疗愈感受。

二是正向叙事与认知重塑相结合。小组鼓励成员通过书写替代叙事,重新认识自我,摆脱痛苦与内耗。例如,小组发起具有仪式意味的“夸夸楼”,鼓励发现并记录下自己的十条优点。当这种自我肯定式叙事被见证与肯定时,个体的自我正向认知得以强化。

三是表达鼓励与正能量循环。小组还发起专门的仪式性活动鼓励发帖分享。一些网友在访谈中提及发帖受到冷遇就会变得失落、打击积极性的经历,而小组内“消除零回复楼”的行动免除了“无人倾听”的恐惧,鼓励更多成员敢于发起叙事。针对普遍性的毕业季问题,小组开启“2024年毕业季受害者诉苦&经验分享大会”,帮助成员疏解情绪、交流经验。诸如此类的仪式性活动持续产出支持性见证,稳定地强化成员的替代性叙事,在正能量循环中感受治愈力量。

2. 经验共享:从认知重构到自我重建

信息性支持与工具性支持是个体可以从他人那里获得的重要社会支持^{[36]145}。包含经验与建议等内容的帖子在小组中普遍受欢迎,经验的分享与交流提供了应对心态困境的行动指南。

一些网友大方地分享自身经历,为组员带来情景化示范。S12有着生怕给别人添麻烦的“好学生心态”,在遭遇快递站弄丢快递后,她一反常态地前去索赔,放弃了“给别人添麻烦”的念头。

这件事情促使我转变,也学到了很多。希望别人万一遇到类似的事情,或者说我跟别人有类似的经历,我能够从他那儿学到一点东西。(S12)

一些网友则将自己的经验汇总,为组员提供方向性指导。小组“诊疗册”中充斥着“毫无保留的经验分享”(S1)帖,例如,“我发现普通人转运最直接的方法:那就是200%的相信自己”(T),这些帖子获得大量关注。在某些情况下,从组员那里获得信息和指导,比从专业人士那里获得信息更为重要,也更容易被接受^[37],由此获得了自我重建的助推剂。

在纷繁复杂的社会现实面前,个体一般无法尝试不同选择所带来的体验和后果,也不具备多次

试错条件和时间结构,因此行动者在决策环节中可能面临迷茫、矛盾的情形,经验贴提供了可供参考和选择的行动方案。组员能够对照自我,进行参考与反思(S15)。更重要的是,这些基于真实经验之上的分享让组员“看到了改变的可能性”(S17)。小组之间的经验分享促进线上互动,创造共同记忆,形成群体黏性^[38]。在对前人经验的直接搬用、类比、模仿中,群体间认同加深。

3. 情绪出口:在脆弱共享与共鸣中获得疗愈

在对优绩的无限追求中,痛苦成为可资利用的对象。永远进步的愿望所造成的不满、忐忑不安与压力转变为动力,成为生命中的痛苦,而用以达成优化目的的痛苦会被忍受^{[12]42}。追求优绩所带来的痛苦成为小组成员相遇的起点,通过脆弱的公开分享与共鸣的循环,将内在的情感、心理感受等转化为外在的、可以被感知的符号文本,进而在围观和互动中,寻求情感共鸣和心理抚慰。

对痛苦的共同体验能够引发群体内部的同频共振,安慰也因感同身受而显得有力。

刚入小组不久,大家都好温暖,每天进组看帖像打续命针。有点心疼,不知道是好是坏,让我发现自己不是一个人,内心会更勇敢强大,但坏的就是居然不止我一个人有这样的态度而挣扎。(T)

有时候我甚至会私信他们,单独发一句鼓励他们的话,告诉他们,你不是一个人,这个世界上倒霉蛋子还蛮多的。(S7)

正是因为情绪的高度相似性,一些访谈对象表示不愿意让负面情绪重演,而选择刻意回避浏览某些帖子。正因为个体的痛苦在集体中“正常化”与“去污名化”而构成疗愈的情感基础。

其实发帖最初只是想剖析自己的心理,讲出来就不再把这些事压在心底,仿佛把它系在气球上慢慢飘走。我以为会引来不解甚至嘲笑,但没想到会得到这么多正面的鼓励,真的很感谢大家。(T)

有学者将社交媒体中的内容分享分为两类,分别是“大分享”(sharing big)和“小分享”(sharing small)。“大分享”是指所有能体现内心最深层想法和关注点的东西;“小分享”则是随便发些与自己无关的小事,内容比较轻量化^{[36]146}。小组中,真情实感的“大分享”让情感在群体内部流转,形成了一种允许深度脆弱且能获得高度情感回馈的群体规范。当这种真情实感获得安慰与共鸣时,个体将获得情感确认与涵容,从而获得疗愈。

我会把一些烦心事发在组里,更多的只是为了当下的情绪宣泄,但是大家会在评论区给我意见和安慰,让我觉得很温暖,觉得事情也没那么难办。(S10)

很多人发私信说很感谢我,发很长一段说自己的经历,我都有点想哭了。没想到有这么多人回复我、鼓励我,甚至都怀疑是不是真的。(S23)

在情绪疏解与彼此安慰中,个体连接成集体,形成可见可感的“感受的共同体”。在这里,每个人既获得疗愈,也给予他人疗愈。在人际“亲密饥荒”越演越烈的当下,因共通的情感体验而聚合在一起的共同体仿佛一座生人勿扰的岛屿,供心灵栖息。

四、总结与讨论

面对优绩主义价值观造成的心理困境,“好学生心态受害者”借由社交媒体走向聚合,平台“匿名化”的技术支持、感同身受的共鸣等要素为个体坦陈自我、建立叙事提供可能性,通过问题外化、解构考古、替代性叙事等环节进行走出困境、重建自我的尝试,并在见证仪式、经验共享以及情绪释放中形成共同体,以群体之力推动个体走出心理困境,实现自我疗愈。这种疗愈让小组成员在恢复平静与快乐的基础上,深化对于优绩主义的认知,据此调整自我发展的方向,从而更好地在优绩主义的环境下自处。

不同于将叙事心理治疗运用于患者与诊疗师间的私人对话,“好学生”在社交媒体中通过个体叙事及由此产生的个体连接获得来自线上共同体的经验支持与情感慰藉。在个体叙事与群体互动中,

积极将自我与权力、文化等社会要素结合起来,为心态困境找寻成因与出路,实现自我疗愈。在这个意义上,小组突破已有研究中关于“疗愈型自我”的描述——“疗愈型自我”剥离了自身与历史、政治、社会结构之间的密切联系,没有能够从与社会世界的互动中获得自我的成长,也没有办法解决历史和现实的因素,难以产生有力量、有行动能力、愿意积极与他人交往的主体^[21]。恰恰相反,小组内的叙事疗愈并未将自我与社会割裂,而是试图在与他人的互动与交往中,获得更好融入社会的经验与情感支持。与“疗愈型自我”的脆弱与自恋倾向形成对比,组内成员通过个体叙事以获得疗愈的行为是重建自我、重联社会的自主性尝试。

在这里,不妨从传播学视角重新看待“疗愈型自我”的概念。在传播学诞生之初,心理学曾经作为三大渊源性学科之一,提供了研究问题、研究方法等方面的重要借鉴^{[39]64-102}。在“心理学热”“个体化的时代”的背景下,社交媒体中具有自我叙事、自我披露意味的文本大量涌现。因此,在心理学提供的向内指向研究之外,还应引入传播学的视角,去探索个体渴望与他人产生连接、尝试获得社会支持、自我叙事、自我传播与人际传播。“疗愈型自我”即存在于传播学与心理学的接榫处。特别是青年群体通过社交媒体实现人际交流、借助群体力量解决心理困境的尝试显得尤为可贵。

优绩主义通过“努力即正义”的单一叙事,将个体的“不成功”高度简化和归因于个体层面的“不努力”,使个体被迫承受道德债务与心理负担。从本质上说,组员所遭遇的个体心理困境是优绩主义所带来的群体性困局。组员之间的经验分享与情感支持能够带来短时的自我疗愈,却难以从根本上化解优绩主义所可能引发的内卷与焦虑。尽管如此,小组挑战了人们对于青年人应对结构性困局的固有印象——并非被动式的内卷、佛系、躺平^[40],而是基于困境之上的主动内省与自我救赎。组员对于优绩主义的态度更多基于辩证思考,特别在对心理困境进行全面复盘与反思后,这种思考显得冷静客观。一些访谈者承认并肯定了优绩主义对于自我激励、肯定努力等正面效应(S8、S12),即使在态度上有所抵抗,也非全然否定和通盘拒绝,而是基于个人得失与风险之后的权衡与考量。如S12所说:“人生是旷野,而不是轨道。我能懂这个道理,但是做不好,自己还是在按部就班地走。我就没有那个勇气去走不一样的路。”

小组成员的疗愈之路反映了青年将主流价值系统与实际处境相调和的努力,在中国语境下,这是每个人都可能面临的境况——在美国语境下,长久未接受良好教育的公民已基本被优绩社会排除在外,反抗和放弃优绩主义体系是他们的唯一选择^[41]。在中国,情况有些不同——遵从优绩主义更像是一种务实的个人策略或家庭策略,人们顺从于精英制度,因其提供了一条可循的上升路径:努力学习、通过高考、进入大学。然而,焦虑难以催生兴趣与创造力。中国传统教育模式强调服从与外部评价,这恰恰与优绩主义主张通过个人努力获取成功,并以此定义价值的社会叙事相暗合。在二者的相互作用下,个体价值高度依赖于外部标准,而内心的真实需求与对多元可能性的探索往往被边缘化,长期后果可能是个体意义世界的贫瘠与自主性的迷失。除了豆瓣平台,百度贴吧“好学生吧”中也不乏青年人的感慨:“以前能成为好学生,大概率是因为听话。现在没有老师家长社会的指引了,甚至连标准答案都没有,社会世俗会告诉你已经输了。”换言之,当优绩主义被奉为唯一标准,并以此来定义人生价值,个体甚至找不到一套非优绩主义的话语,来思考人生是什么样的。“好学生心态”青年所面临的众多困扰中,“意义贫困”或许是最难以化解的困局。

优绩主义的主导地位短时间内无法撼动,但小组在对话中探索出众多应对困境的药方——对于个体而言,不主动矮化自己;不放弃对于创造性工作的寻求和对工作意义的体认;人生而有价值,不应为狭窄的成功渠道所限;群体之间鼓励合作;建立多元价值认知,突破单一评价等。更为重要的是,组员基于认同所形成的网络社群有望回归于滕尼斯笔下的“精神共同体”^{[42]89},这种自发的互动与交往迈出了解除优绩主义困局的关键一步,承载着寻找出路的希望。

参考文献:

- [1] 王建华. 教育优绩主义及其超越. 高等教育研究, 2023(1):46-56.
- [2] 蓝江. 功绩社会下的倦怠:内卷和焦虑现象的社会根源. 理论月刊, 2022(7):5-11.
- [3] 豆瓣, 好学生心态受害者小组主页. (2023-01-16) [2025-03-26]. https://www.douban.com/group/735970/? dt_dapp=1.
- [4] ALAN F. Class and equality, *Socialist commentary*, 1956(May):11-13.
- [5] Stanford Encyclopedia of Philosophy. Meritocracy. (2023-08-03) [2025-04-13]. https://plato.stanford.edu/entries/meritocracy/? trk=public_post_comment-text.
- [6] 由迪. 论优绩主义批判的视角与局限. 社会科学战线, 2023(12):244-250.
- [7] BELL D. On meritocracy and equality. *The public interest*, 1972(Fall):29-68.
- [8] 冯婷. 优绩主义:价值、批判及其矫正. 探索与争鸣, 2023(10):93-102+178-179.
- [9] 桑德尔. 精英的傲慢. 曾纪茂, 译. 北京:中信出版社, 2021.
- [10] ARENDT H. *The crisis in education. //Between past and future*. New York: The Viking Press, 1968.
- [11] GAERANO I. *iai. tv* (2025-01) [2025-03-26]. <https://iai.tv/articles/if-we-lose-meritocracy-we-risk-liberal-democracy-auid-3041>.
- [12] 韩炳哲. 精神政治学. 关玉红, 译. 北京:中信出版社, 2019.
- [13] 佟亚云, 意如贵, 王天瑞. 年轻人不愿意努力了吗? ——“反内卷”话语下青年对勤奋伦理的重新阐释. 中国青年研究, 2024(3):13-18+59.
- [14] FREUD S. *Studies on hysteria*. New York: The Hogarth Press, 1982.
- [15] 怀特, 爱普斯顿. 故事、知识、权力——叙事治疗的力量. 廖世德, 译. 上海:华东理工大学出版社, 2013.
- [16] 刘邦春, 彭运石. 叙事心理学的本体论意蕴. 中国社会科学网. (2024-08-14) [2025-03-26]. https://cssn.cn/skgz/bwyc/202408/t20240814_5771963.shtml.
- [17] QURESHI M E, CLAUDIO F L A, MENDEZ N A. The intersection of social media sites and narrative therapy in treating substance use in urban African American adolescents. *Alcoholism treatment quarterly*, 2015, 33(2):197-213.
- [18] MACKENZIE E, MCMAUG A, BERGEN P V. Digital support seeking in adolescent girls: a qualitative study of affordances and limitations. *Cyberpsychology: Journal of psychosocial research on cyberspace*, 2020, 14(3).
- [19] 张梅兰, 侯晓聪. 社交媒体平台的癌症疾痛叙事与患者自我疗愈研究. 新闻大学, 2022(10):101-117+123.
- [20] 邱鸿峰, 周倩颖. 同伴支持与恐惧控制:乳腺癌虚拟社区互动的平行机制. 国际新闻界, 2021(6):98-113.
- [21] 袁光锋. “照料你自己”:作为“自我技术”的数字疗愈文化. 南京社会科学, 2025(5):98-106+118.
- [22] SPARKS J, LEDGERWOOD A. Age attenuates the negativity bias in reframing effects. *Personality and social psychology bulletin*, 2019(7):1042-1056.
- [23] DE GRAAF A, SANDERS J, HOEKEN H. Characteristics of narrative interventions and health effects: a review of the content, form, and context of narratives in health-related narrative persuasion research. *Review of communication research*, 2016(1):88-131.
- [24] 李沁桦. 确诊“好学生心态受害者”, 是你吗? 三联生活周刊. (2023-07-17) [2025-03-26]. <https://mp.weixin.qq.com/s/Hx5NAMCteFWscZsUEVxIQ>.
- [25] MARIEN S. A narrative perspective on peer-to-peer support websites for young people: effects of writing and reading personal narratives. Antwerp: University of Antwerp, 2024.
- [26] 周俊, 毛湛文. 网络社区中用户的身份认同建构:以豆瓣网为例. 当代传播, 2012(1):74-76.
- [27] 陈瑶. 微信视频号中的自我呈现与身份重构——基于平台可供性视角的分析. 青年记者, 2021(16):108-109.
- [28] GRANOVETTER M S. The strength of weak ties. *American journal of sociology*, 1973, 78(6):1360-1380.
- [29] 王德福. 轻社交与浅缘社会:新生代青年的社交转型及其社会后果. 中国青年研究, 2024(5):30-39.
- [30] 易洛斯. 冷亲密:为什么爱越来越难? 汪丽, 译. 长沙:湖南人民出版社, 2023.
- [31] ROGERS C R. A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships as developed in the client-centered framework. //S. Koch(Ed.), *Psychology: A study of a science, formulations of the person and the social context*. New York: McGraw-Hill, 1959.
- [32] 项飙, 康岚. 关于承认的两种模式:认得与认可. 当代青年研究, 2025(4):1-21.

- [33] 王叶梅. 中国传统文化的叙事智慧与西方叙事疗法的融合研究. 苏州科技大学学报(社会科学版), 2025(3): 79-87.
- [34] 福柯. 性经验史. 余碧平, 译. 上海: 上海世纪出版集团, 2005.
- [35] 吉登斯. 现代性与自我认同. 赵旭东, 方文, 译. 北京: 三联书店, 1998.
- [36] 德鲁因. 数字化孤独: 社交媒体时代的亲密关系. 周逵, 颜冰璇, 译. 北京: 人民文学出版社, 2023.
- [37] BUCHANAN H, Coulson N S. Accessing dental anxiety online support groups: An exploratory qualitative study of motives and experiences. *Patient education and counseling*, 2007, 66(3): 263-269.
- [38] 杜松平. 互联网时代的知识共享: 个体决策攻略化与日常生活批判. 编辑之友, 2020(12): 50-56+84.
- [39] 罗杰斯. 传播学史——一种传记式的方法. 殷晓荣, 译. 上海: 上海译文出版社, 2015.
- [40] 覃鑫渊, 代玉启. “内卷”“佛系”到“躺平”——从社会心态变迁看青年奋斗精神培育. 中国青年研究, 2022(2): 5-13.
- [41] 王芊霓, 王蕴霏, 王彦瑾. 项飙对谈迈克尔·桑德尔: 我们如何摆脱“优绩主义”? 澎湃新闻. (2022-03-24) [2025-04-13]. <https://baijiahao.baidu.com/s?id=1728180205549615204&wfr=spider&for=pc>.
- [42] 滕尼斯. 共同体与社会. 张巍卓, 译. 北京: 商务印书馆, 2019.

How to Heal: A Narrative Psychological Analysis of Youth Groups from the Perspective of Meritocracy

An Ruochen, Ma Feiteng (Dalian University of Technology)

Abstract: From the perspective of narrative psychology, this study analyzes the individual narratives and group interactions of young people trapped by meritocracy who achieve self-healing through social media. Based on online ethnographic observations and in-depth interviews on Douban groups, this study finds that mechanisms such as “anonymization” and group resonance on social media platforms drive young people to engage in individual narratives in online communities. The mental predicament of young people essentially reflects the systemic problems caused by meritocracy, with “meaning poverty” being the most difficult predicament to resolve. The study finds that through processes such as “problem externalization—deconstruction archaeology—alternative narratives,” young people reconstruct their life narratives, achieve self-growth, and form a community through “witnessing rituals—experience sharing—emotional release,” using collective power to cope with inner difficulties. This proactive introspection and self-redemption based on their predicament challenges the preconceived notion that young people passively cope with structural predicaments. Through individual narratives and connections between individuals on social media, young people have completed an autonomous attempt to rebuild themselves and reconnect with society, enriching the academic understanding of the “healing self.”

Key words: narrative psychology; meritocracy; self-healing; individual narrative

■ 收稿日期: 2025-09-30

■ 作者单位: 安若辰, 大连理工大学人文学院; 辽宁大连 116024
马菲滕, 大连理工大学人文学院

■ 责任编辑: 刘金波