

现代性视域下青少年存在性焦虑的生态化干预

苗兰惠 杨妩霞

广东科学技术职业学院, 中国·广东 珠海 519090

摘要: 在加速社会与深度转型的双重作用下, 以“意义感丧失”“价值冲突”“自由负担”为核心的存在性焦虑, 成为当代中青少年的深层心理危机。本文立足吉登斯现代性理论与弗兰克尔意义治疗学说, 构建“结构-认知-意义”三维框架, 阐释了技术依赖、教育内卷、家庭功能弱化等结构性压力, 如何侵蚀青少年意义系统, 诱发其身份认同混乱、未来失控焦虑与社会支持断裂等问题。研究整合跨学科视角, 提出“多层次联动协同”与“意义锚点”结合的生态化干预路径, 为中国特色青少年心理健康支持体系提供理论与实践方案。青少年存在性焦虑并非个体脆弱体现, 而是现代性背景下意义系统遭遇结构性挑战的必然结果, 干预需超越个体层面, 构建生态系统协同支持网络。

关键词: 现代性; 青少年; 存在性焦虑; 意义感; 生态化干预

Ecological Intervention for Adolescent Existential Anxiety from the Perspective of Modernity

Miao Lanhui, Yang Wuxia

Guangdong Polytechnic of Science and Technology, China Guangdong Zhuhai 519090

Abstract: Against the dual backdrop of an accelerating society and in-depth transformation, existential anxiety—characterized by a "sense of meaninglessness", "value conflicts", and "burden of freedom"—has emerged as a profound psychological crisis among contemporary Chinese adolescents. Based on Giddens' theory of modernity and Frankl's logotherapy, this paper constructs a three-dimensional "structure-cognition-meaning" framework. It explains how structural pressures such as technological dependence, educational involution, and weakened family functions erode adolescents' meaning systems, leading to identity confusion, anxiety about an uncontrollable future, and the breakdown of social support. Integrating an interdisciplinary perspective, the study proposes an ecological intervention path that combines "multi-level collaborative linkage" and "meaning anchors", providing theoretical and practical solutions for building a Chinese characteristic mental health support system for adolescents. Adolescent existential anxiety is not a reflection of individual vulnerability, but an inevitable outcome of the structural challenges faced by meaning systems in the context of modernity. Interventions must go beyond the individual level to construct a collaborative support network based on an ecosystem perspective.

Keywords: Modernity; Adolescents; Existential anxiety; Sense of meaning; Ecological intervention

0 引言

党的二十大报告提出“重视心理健康和精神卫生”。青少年心理健康关乎个体成长与社会和谐稳定, 而在现代性浪潮中, 存在性焦虑正蔓延于青少年群体^[1]。他们不仅为具体困境担忧, 更陷入对自我身份、生命意义等根本命题的迷茫, 这种焦虑因现代性特征被空前放大。

当前国内青少年心理研究多聚焦显性症状, 对存在性焦虑关注不足, 存在三大局限: 一是未充分结合中国青少年特有时代表境分析; 二是干预策略碎片化, 忽视生态系统作用; 三是本土化理论滞后, 西方理论难以契合中国现实。本研究立足跨学科视角, 剖析青少年存在性焦虑表征与生成逻辑, 探索本土化生态化干预路径。

1 理论基石与概念界定: 现代性、存在性焦虑与青少年发展

理解当代青少年心理困境, 需置于现代性背景下。现

代性是一种“断裂”过程, 瓦解了传统社会的确定性与安全感, 鲍曼的“液态现代性”更精准形容此状态——一切坚固之物消弭, 人际关系、职业路径与自我认同皆具流动性。而青少年正处于埃里克森定义的“自我同一性 vs. 角色混乱”关键期, 建立稳固自我概念的需求, 因现代性的液态特质变得难以实现。

存在性焦虑由蒂利希、弗兰克尔等系统阐述, 弗兰克尔强调人最深层驱动力是对生命意义的追寻, 意义缺失会导致“存在的空虚”, 引发焦虑、绝望等情绪。这种焦虑区别于病理性神经症焦虑, 是人类存在的正常反应, 长期疏导缺失则可能演变为严重心理危机。

本研究将青少年存在性焦虑界定为: 现代性背景下, 处于自我认同关键期的青少年, 因意义系统遭受技术异化、价值真空等结构性冲击, 产生的以“意义感丧失”“价值冲突”“自由负担”为核心, 对生命目的、自我价值与未来方

向的根本性困惑与不安, 凸显其时代性、结构性与哲学性根源。

2 现代性背景下的青少年存在性焦虑表征

2.1 存在意义感丧失与抑郁倾向

存在意义感丧失是青少年存在性焦虑的核心表征。传统社会中, 青少年的意义感可通过宗教、家族或社会角色自然获得, 现代性却瓦解了这些路径。郭德侠等人(2023)研究显示, 当代青少年普遍“意义感空洞”, 表现为生活乏味、缺乏动力, 这一状态集中体现在“躺平”“佛系”等亚文化中^[1]。

后儒家时代, 传统儒家意义建构路径与现代个体自由、工具理性冲突, 有研究指出, 中西方价值观冲突易引发青少年意义缺失与存在性焦虑, 且这种意义丧失常与抑郁倾向形成恶性循环。

2.2 身份认同混乱与自我同一性受阻

现代性使青少年面临空前的身份认同挑战, 信息爆炸与价值多元迫使他们不断重构自我概念, 却常因内外矛盾受阻。社交媒体“人设”与现实自我的巨大反差, 导致其难以整合稳定的自我认知。

罗洛·梅的存在主义心理学理论认为, 焦虑源于个体核心价值受威胁, 青少年的数字与现实身份冲突正是典型表现。李明月(2025)发现, 过度依赖社交媒体会造成虚拟与现实身份的割裂^[2]。

2.3 未来失控焦虑与广泛性担忧

现代性的不确定性让青少年深感前途未卜, 教育内卷与技术快速迭代, 使其对未来职业、人际与生活选择产生广泛性担忧, 这种焦虑是对整体生活方向的弥漫性失控感。

弗兰克尔的意义治疗学说提出, 个体可通过寻找生命意义获得内在控制感, 但现代性风险社会正系统性侵蚀这一路径。吴玲(2018)认为, 现代性对世界的“祛魅”放大了不确定性感知, 而“996”、AI冲击等现象背后的理性冲突, 进一步强化了这种感知^[3]。

2.4 社会支持断裂与深度孤独感

高度连接的数字网络并未缓解孤独, 虚拟社交的浅层化与功利化反而加剧了青少年的孤独体验, 他们渴望深度情感联结却难获理解。家庭功能弱化与学校德育“知行脱节”, 进一步切断了有效社会支持渠道。

哈贝马斯的交往理性理论指出, 有效沟通需共同话语、真实性与真诚性, 而家校沟通中的工具理性主导正是社会支持断裂的根源。张海燕(2025)均指出, 家校支持聚焦学业成绩, 忽视情感与意义建构需求, 加剧了存在性焦虑^[4]。

3 现代性结构性压力的理论分析

3.1 技术依赖与虚拟社交异化

现代技术, 尤其是社交媒体与算法推荐系统, 对青少

年的意义建构产生了深远影响。算法推荐的信息茧房限制了青少年的视野, 点赞评论的量化评价体系扭曲了自我认知, 线上互动取代了深度的线下交往。这种技术依赖不仅削弱了青少年的批判性思维能力, 更使其在虚拟世界中寻求认可, 忽视了真实世界中的意义建构。

赵娜等的研究(2025)称, Z世代在享受技术便利的同时, 也深陷于技术依赖引发的多重数字焦虑中^[5]。卢曼(Luhmann, 1997)的社会系统理论进一步解释了技术系统如何通过功能分化形成独立运作的封闭系统。技术系统遵循“有效/无效”的二元符码, 其递归运作使青少年难以在技术与现实之间建立连贯的意义连接, 加剧了身份认同的混乱与意义感的丧失。

3.2 教育内卷与学业高压

“唯分数论”的评价体系与激烈的教育竞争, 挤压了青少年探索兴趣、发展个性的空间, 使其将自我价值单一地绑定于学业成就之上。教育内卷不仅导致学业压力, 更是一种结构性的焦虑制造机, 通过将青少年的价值感与分数、排名挂钩, 剥夺了其意义建构的自主性。在教育内卷背景下, 青少年常因父母忽视其情感需求、仅关注学业成绩而产生多重压力^[6]。学业压力通过削弱自我效能感与控制感, 间接加剧了存在性焦虑。

3.3 家庭功能弱化与代际隔阂

父母忙于生计或自身也承受着现代性压力, 导致亲子间缺乏高质量的情感交流与价值观对话。现代性理论中的“液态现代性”表明, 传统家庭关系的稳定性正被侵蚀, 亲子间的代际价值观冲突日益加剧。这种冲突不仅体现在生活方式上, 更深层次地反映在对生命意义的不同理解上。在家庭层面表现为: 父母希望子女遵循传统价值观(如稳定、顺从、集体主义), 而青少年则追求个体自由与自我实现, 导致代际沟通障碍与意义建构的困境。熊丹等(2025)团队在对年轻人遗书进行文本挖掘发现存在性空虚背后与家庭社会关系断裂的相关性, 这种家庭功能弱化使得青少年社会支持系统的断裂与孤独感、空虚感、无价值感的加深^[7]。

3.4 社会价值冲突与文化认同危机

全球化带来的多元价值观与本土传统文化之间存在张力, 青少年在文化认同上易感迷茫。中国式现代化进程中, 儒家文化的核心价值(如自律、忠于团体、服从权威)与现代性自由、个体化的价值观形成强烈冲突, 导致青少年在寻找文化认同时陷入困境。传统文化与现代价值观的融合是青少年意义建构的关键路径。然而, 现代社会的快速变迁与不确定性, 使得这种融合变得异常困难。

4 存在性焦虑的生成机制: 结构-认知-意义三维模型

基于对现代性结构性压力和青少年存在性焦虑表征分

析,本研究构建“结构—认知—意义”三维生成机制模型,以解释现代性经特定路径诱发青少年存在性焦虑的过程。

结构层是现代性结构性矛盾。为焦虑产生的宏观土壤,含四方面:技术异化致青少年丧失自主性;教育内卷使自我价值绑定学业;家庭功能弱化引发情感与价值观支持缺失;社会价值冲突造成文化认同危机。吉登斯理论指出,晚期现代性的“脱域”与不稳定性,使青少年难以从传统中获取稳定意义感。

认知层是压力转化的中介。是结构性压力转化为心理体验的中介,核心认知变量:归属感缺失、学业评价单一导致的效能感低下、对生活与未来的控制感丧失。

意义层是焦虑呈现的核心场域。为存在性焦虑最终呈现场域,表现为:传统意义路径失效致意义系统瓦解、多元价值观碰撞加剧价值冲突、自由选择超出心理承受能力。

现代性结构性矛盾→认知资源耗竭→意义系统崩塌→存在性焦虑。该机制强调存在性焦虑的系统性与交互性,非简单线性因果。

5 生态化干预路径:多层次联动与意义锚点

5.1 多层次联动协同路径

本研究基于“结构—认知—意义”三维模型,提出从个体、家庭、学校、社会四层面协同干预青少年存在性焦虑的路径。

一是个体层面:聚焦意义重构与心理调适,借鉴叙事疗法与积极心理学技术,引导青少年通过书写生命故事、探索优势、设定小目标重建控制感与意义感;结合罗洛·梅理论,引导其直面焦虑以实现反思性意义系统重构。

二是家庭层面:侧重亲子共育与价值观对话,借鉴儒家“现时性中蕴含的关系”理念,在当下情境建立真实人际连接,修复亲子情感支持功能。

三是学校层面:强调价值重塑与校园文化建设,超越传统心理健康教育,融入哲学思辨、生涯规划与社区服务模块,打造青少年意义建构“实验室”。

四是社会层面:聚焦技术向善与算法伦理治理,借鉴卢曼系统功能主义理论,通过完善社会系统沟通机制降低环境复杂性;如中央网信办等四部门(2024)专项行动要求,优化算法推送,构建信息茧房防范机制,打破“技术依赖—意义感丧失”循环。

5.2 “意义锚点”干预策略

多层次联动决定干预广度,“意义锚点”则保障干预深度与精准度。该策略源于存在主义心理学与现象学理论,借鉴海德格尔“在世存在”观点,主张为青少年寻找能提供稳定感、方向感与价值感的具体支点。

青少年意义锚点主要包括四类:一是人际锚点,提供归属感与情感支持;二是活动锚点,带来成就感与自我实现;三是信念锚点,赋予方向感与价值目标;四是体验锚

点,增强存在感与真实性。这些锚点通过稳定关系、可控活动、坚定信念与真实体验,帮助青少年在现代性洪流中维系意义感与方向感。

6 结语

本研究通过系统梳理国内外文献,构建了“结构—认知—意义”三维模型,深入剖析了现代性背景下青少年存在性焦虑的多维表征与生成机制。研究发现,青少年存在性焦虑的产生并非个体脆弱性的体现,而是现代性社会文化背景下意义系统遭遇结构性挑战的必然产物。因此,干预必须超越个体层面,从生态系统视角出发,形成多层面协同支持网络。通过整合了存在主义心理学、社会学与教育学的跨学科视角,构建了更具解释力与时代感的青少年存在性焦虑理论框架。这一框架强调了现代性结构性压力对青少年心理健康的系统性影响,为理解青少年心理问题提供了新的理论视角。

从教育实践来说,学校应超越传统心理健康教育,将哲学思辨、生涯规划与社区服务纳入课程体系,帮助青少年在真实体验中建构意义;从家庭指导来说,家长应关注青少年的情感需求与意义建构,而非仅聚焦于学业成绩,通过高质量的亲子沟通与共同活动建立情感连接;从社会政策研究来说,政府应推动算法伦理治理,减少技术异化对青少年心理健康的负面影响,创造更健康的网络环境。

参考文献:

- [1] Watter DN. Existential Issues in Sexual Medicine: The Relation Between Death Anxiety and Hypersexuality. *Sex Med Rev.* 2018 Jan;6(1):3-10.
- [2] 郭德侠,樊响,赵增慧.大学生存在性焦虑调查研究[J]. *淮南师范学院学报*, 2023,25(05):57-65.
- [3] 李明月. 社交媒体使用对 Z 世代身份焦虑的影响研究[D]. 山东:烟台大学, 2025.
- [4] 吴玲. 现代性视角下中国青年“空心病”的诊断与治疗[J]. *中山大学学报(社会科学版)*, 2018, 58(1): 79-85.
- [5] 张海燕. (2025). 以立德树人为导向的青少年“空心病”解决对策研究[J]. *中学教学参考*, (33), 92-94+98.
- [6] 赵姗,胡静静,郭佳楠. Z 世代青年数字焦虑的具体表现、生成逻辑及应对策略[J]. *新生代*, 2025,(06):37-44.
- [7] 刘爱娣. (2025). 教育强国视域下儿童青少年“四小”问题系统治理的价值、困境与路径[J]. *体育科技文献通报*, 33 (09), 138-141.
- [8] 熊丹,刘圆,刘思敏等. 新媒体遗书中挖掘年轻人存在感空虚及其应对行为:人工智能辅助的内容分析[J/OL]. *中国全科医学*, 1-10[2025-12-30].

作者简介:苗兰惠(1993.01-),女,汉族,广东珠海人,博士,助教,研究方向:从事心理健康教育的研究。