

# 试论现代化对心理健康的负面影响及对策

张文军

(浙江大学 教育系,浙江 杭州 310028)

[摘要] 现代化理论和实践假设中的固有矛盾及现代社会状况中的问题是导致现代社会心理问题剧增的主要原因。目前现代社会的心理健康事业重在针对各类心理问题进行治疗和补救,这是远远不够的。只有在利用现代性的各种特征的基础上帮助个体重建自我认同感,才是根本的解决之道。

[关键词] 现代化;现代主义假设;心理问题;心理健康事业;自我认同

[中图分类号] C912.6 [文献标识码] A [文章编号] 1008-942X(2001)05-0107-05

## The Negative Impact of Modernity on Psychological Health

ZHANG Wen-jun

(Department of Education, Zhejiang University, Hangzhou 310028, China)

**Abstract:** The inherent paradox of modernity and the problems of the modern society are the causes of the rapid increase in contemporary psychological problems. Traditional psychotherapies and psychiatry are far from being effective solutions. Only through a reconstruction of the self-identity based on all constitutive elements of modernity itself can the basic remedy be achieved.

**Key words:** modernization; modernity; psychological problems; psychological health; self-identity

在我国当前的现代化建设进程中,“心理卫生”、“心理健康”、“心理咨询”、“心理辅导”、“心理分析”等词汇越来越被人们所熟悉,整个社会对心理健康问题也显示出了日益关注的趋势。其主要原因在于,当今社会中心理问题日益增多,而现代化程度越高的地方心理问题发生率越高的现象已经引起了极大的关注。那么,为什么会出现这样的现象,具体原因在哪里,我们能够采用怎样的措施来应对这样的状况呢?本文试图对此进行具体的分析。

本文将分三个部分来探讨现代化对心理健康的负面影响及对策。首先,现代化理论和实践中有关“人的发展”的假设里,蕴涵着不可超越的固有矛盾,这一矛盾是现代社会心理问题剧增的根本原因。其次,现代社会的一些实际状况对人的心理健康也有诸多负面影响。第三,对于现代社会心理健康事业所要担当的角色和任务以及相应的着眼点,本文的观点是,现代社会的心理健康事业所承担的角色,不应该仅仅是补救药,而是要成为路标和方向。

—

在现代化进程之中,存在着一些与之密切相关的重要概念,如“现代化”、“现代主义”、“现代”等等。西方学者用“现代性”这个词来指代与“现代”有关的这些理念、实践和特征的总和<sup>[1](p.1)</sup>。因此,本文援引该词以便更全面地阐述在“现代”情势中人的处境及其与心理健康的关系。

[收稿日期] 2000-01-12

[作者简介] 张文军(1969-)女,浙江金华人,浙江大学教育学院教育系副教授,教育学博士,主要从事当代教育思想和比较课程论研究。

从广义上来说,现代性“意指在后封建的欧洲所建立而在20世纪日益成为具有世界性影响的行为制度与模式”。它“大略等同于‘工业化的世界’,只要我们认识到工业主义并非仅仅是在其制度的维度上〔2〕p.16)。具体地说,现代性表示一种这样的社会状况,它由启蒙的信念驱使并维持,相信理性和科学的进步,相信通过发展科学技术就能够征服自然,并且坚信,将科学技术运用于社会改革,就能使人摆脱自然的控制,从而使人为自由,使人类社会更为自由、民主、平等、公正和文明,从而改善人类的生存状况,使之走向幸福。

从社会生活的各个层面来考察,现代性的特征表现在:1.从经济角度看,现代性始于大工业生产,大工业生产引起生产与家庭的分离,以及以发展生产力、提高国民收入为基本目标的垄断资本主义和国家社会主义。现代经济的典型特征是扩大再生产。2.从政治角度看,表现在由政府对决策、社会福利和教育、经济和社会规范进行干预和控制。3.从组织形式看,现代性表现为分等级的、根据专业分化的科层体制。4.从人性层面看,它假设人具有利用理性控制自己行为的能力和向善的愿望,并试图将每个人塑造成注重理性和集体观念、符合现代制度和秩序的现代性工程的零件,以便使现代性工程更为有效①。

总之,现代社会的核心概念是合理、进步、效率。科技的发展是为了更合理有效地对付人类所面临的各种问题,大规模的工业生产模式是为了提高生产效率,分工的日益专业化是为了效率,社会的福利、教育事业是为了更有效地为民众提供服务,而科层制的管理体制也是为了提高管理的质量和效率。现代社会对人的培养和使用也是建立在这几个根本观念的基础上。这使得现代人的基本生存状态和现代主义对人的假设之间出现了不可调和的固有矛盾。现代人心理问题增加的根源也在于此。

现代主义对人的假设之一是:人是有理性的,能够通过运用理性来控制自己的行为。为了培养更多的符合现代化需要的人才,随着大工业的发展出现了现代教育体制。现代工业发展要求人能够完全为了生产过程来控制行为,才能达到最高的效率。因此,现代教育体制“试图塑造一种确定的主体,这种主体能够自我设计、自我诱导,是能够控制自己的理性主体”。〔3〕p.24)这种假设忽视了人具有非理性一面的事实,使学校教育不仅不重视而且压制学生的情感和心理需要。现代主义用二元对立的思维方式,将人的理性一面分离出来考虑,埋下了现代人人格分裂的种子。

现代主义对人的假设之二是:人能够借由不断地受教育,不断地在改造自然、摆脱自然控制的过程中改造自己,成为各方面全面自由发展的“全人”。而事实上,现代社会的组织方式与人的全面发展是相互矛盾的。现代社会机构的组织形式规模庞大、分层严密、分工细致,这造成了人的心理机能的片面使用和发展。大工业生产导致非常精细的专业分工,这种分工只要求生产者具有非常单一的能力,并在该项能力方面有卓越的发展。对这种生产来说,生产者最好是只具有某一功能。因此,在分工不可能消除并日益加剧的情况下,人只会被不断地“异化”,要达到全面发展只能是梦想或神话。而异化的直接结果之一,是心理机能的片面发展所导致的各种心理问题。

现代主义对人的假设之三是:“人生而平等”,人人都享有平等权利,包括受教育的权利——“教育机会均等”的口号就是以这一假设为前提的。由于现代教育制度的功能主要在于为现代化进程服务,为了使更多的劳动者具备现代工业所需要的知识,它必须将劳动者的子弟吸引到教育制度中来。提出这样的口号并凭借一定的制度(如普及义务教育制度),就能够达到这一目的。而现代社会的社会分工明显具有受教育程度越高社会地位越高的特征,人们也就理所当然地热衷于受更多的教育以便获得更多的社会流动机会,并对教育制度寄予很高的期望。这样,现代社会中的每个人都自觉不自觉地被卷入这样的人才选拔机制之中:人如果不受教育,就必定成为社会的底层人物,

① 参见张文军《后现代教育》第一章,台湾扬智出版社1998年版。

其经济收入和社会地位都极为低下；人受的教育越多，学业成绩越好，越有可能找到好的工作，获得高的经济收入和社会地位。因此，人人都进入教育体制甘愿接受选拔和筛选。而在这一选拔过程中，自始至终都存在着激烈的竞争，其中竞争的胜利者能够向社会上层流动，而失败者则只能退出自己的梦想。因此，事实上，只要现代社会中的分工依然存在，它就必然会经过筛选将人分为三六九等；“人人平等”只能是口号和梦想。这样，现代性赋予更多人获得更好的机遇和发展的期望，其中的胜利者常常承受很大的精神压力，而失败者则面临更多的挫折感。同时，这种不可避免的竞争还导致人人自危，从而引起人际关系的淡漠和疏远。这些都成为各种心理问题的源泉。

如上所述，现代性中有关人的发展的几个基本假设与现实之间有着不可调和的矛盾，这些矛盾都会对现代人心理健康的总体状况发生重大影响。

## 二

除理念和实践的根本矛盾所造成的心理压力和心理问题之外，现代社会的现实状况也对人的心理健康起重大影响，这些现实状况包括：

1. 现代性的发展使人们具有了更多的选择机会，让人们可以比以往更自由地选择价值观念、生活方式、交往对象、受教育机会和职业等等。但是，“选择自由度增加固然给个体提供了更多的发展机遇，但也并非全如想像的那般美妙。正如E·弗洛姆所指出的，这是一种使人焦虑痛苦、剥夺人的安全感的自由，一种促使人想要逃逸的自由。因为你必须选择，无人能代替你选择，且须由你自己承担选择的后果。来自众多治疗家的经验和临床研究都表明，选择和焦虑几乎是一对孪生子。大量的焦虑个案都与来访者面临某种人生选择有关。当人面临一个选择关头时，既有一种控制感——‘我的命运攥在自己手里’，同时又深深体验到无助、孤单，焦虑便不可避免地产生了。”

[4] pp.44 - 50)

2. 现代性的高度发展导致世界的快速发展变化，使人们不仅遭遇了道德的不确定性，并且遭遇了科技的不确定性，这种不确定性使以往稳固的、单一的信仰体系和知识体系不复存在。人们通过书本、报刊、电脑、电视、录像等各种媒介获得各种最新的信息，这些信息使人不仅了解世界各地的经济、政治状况以及其他生活方式，而且立刻知道世界上发生的变化。然而，人们虽然获得了各种“见识”，却无法应用这些见识来把握现实生活，内心的矛盾和困惑加剧。

3. 现代性的高度发展削弱了传统的血缘关系和终身婚姻的义务，家庭结构向小型化、核心家庭发展。家庭破裂、重组的比例增加，稳定性下降。在各种文化中普遍存在的离婚率上升现象，就是这种变化的证明。从家庭生活对个人的心理健康的关系来看，家庭历来都有双重作用，一方面支持、维护家庭成员的心理健康，一方面引起冲突和压力，造成心理困难。在现代社会中，虽然总的说来家庭的积极作用仍然大于消极作用，但两种作用成分却发生着令人担心的消长：支持、维护心理健康的作用在下降，相反的作用在上升。许多学生（特别是单亲家庭学生、父母不和的学生、父母忙于自我发展无暇顾及孩子的学生等）都因家庭关系而出现大量心理问题。

4. 现代性高度发展的社会因讲求效率而导致时空的压缩，人们能够在短时期内进行长距离的交往和信息交流，但时间变得更为珍贵了。人们的工作和生活节奏都比传统社会加快了许多，这会剥夺人们进行反思和心理放松的机会，使人不明确自己的状况和生活目标。而城市化和人口增多导致的人口密集也使人际摩擦和冲突的几率增多。这些都使现代人的心理压力增大并无从缓解，从而导致各种心理问题。

5. 现代社会中科技发展导致许多人的工作十分紧张，需要精神高度集中，使他们患超生理和心

理承受能力的“紧张状态病”。在这种情况下工作的人，“绝大部分都感到工作没趣味，没有成就感，感到焦虑、紧张、容易激动”〔5〕〔p.328〕。20世纪80年代初，一架日本航空公司的班机驾驶员，便因患有这种“高科技病”而造成机毁人亡的悲剧。此后，对日本一万多名研究人员所进行的调查显示，研究人员中处于心神不安、精神紧张状态的人约有41.2%〔6〕〔pp.1-10〕。

6. 现代性高度发展对人的最大影响，在于自我认同感的缺失。在充斥着即时性影像的高科技世界中，原先实在的自我日益成为各种符号的集合。随着道德和科学的确定的崩溃，基础知识瓦解，惟一可知的实在是由语言、话语、影像、符号和文本组成的。并且它们本身也充满歧义。这样，自我不再具有基础、中心和深度，它常常成为某些人展示自己、并供他人品头论足的东西，而不再是他们自己的内在实在。人们常常受来自各种渠道的信息的影响，并对它们作出反应，从而不断地重新塑造自己。在这样的过程中，有些人会显示出较强的适应能力，但这些人往往会有过分自恋、自我陶醉和自我中心倾向。更多的人则常常不知所措或疲于奔命，但仍然无法对“我是谁？”“我为何而忙？”“我所做的事情是否有意义？有多大意义？”等问题给出确定的回答。可以说，现代人的自我认同常常是支离破碎的，或者是歪曲的，这容易导致各种神经症和人格问题。

根据以上情况可知，现代社会的发展虽然为人的全面发展创造了各种物质条件和精神条件，但它却造成人与人、人与自然的疏离，这对于人的心理健康所起的负面影响很大，是当今社会心理健康问题的主要根源。现代社会是一个人“把命运夺在自己手中，颠倒事物的秩序，跟自己的同伴断绝真实的接触，给自己打开丧亡的大门”的社会。在这样的社会中，对心理问题进行研究和治疗的事业日益发展起来。

### 三

作为一门在现代知识型出现以后才建立起来的学科〔7〕〔p.235〕，现代意义上的心理学是从19世纪后半叶建立起来的。其中对人的心理问题进行系统化研究的历史不过百年，但在这短短的时间内，这方面的研究取得了长足进展，出现了精神分析学派、行为主义学派、人本主义学派等各种派别，也出现了心理分析疗法、行为疗法、咨询中心疗法、合理情绪疗法、认知领悟疗法、森田疗法等各种方法，使我们得以了解心理问题的具体类型和症状，并针对各种问题采用不同的解决方法。

现代人各种心理卫生问题的产生原因虽然并非都由于现代化或现代性，但是，现代性在其中的确起了重要作用。现代社会对人的发展提出了高要求，这些要求包括：作为一个现代人，必须乐于接受新的生活经验、新的思想观念和行为方式；准备迎接社会的变革；思路开阔、头脑开放、尊重并愿意考虑不同的意见和看法；注重现在与未来，守时惜时；有强烈的个人效能感；有计划性；尊重知识；有可依赖性和信任感；重视专门技术，有愿意根据技术水平的高低来领取不同报酬的心理基础；对教育的内容和传统的智慧敢于挑战；相互理解、尊重和自尊；了解生产及过程<sup>①</sup>。如做不到以上几点，就容易在现代社会中被淘汰。这意味着人必须不断地适应各种挑战，不断处在各种应激状态之中，并不断根据变化了的环境来构建自我认同感。这种紧迫的情势使许多人处于焦虑状态之下，因此，有心理学家认为，因高度焦虑而产生的神经症是现代社会的社会病<sup>②</sup>。在这种情况下，关注心理健康、维护心理健康也成为现代人更好地生存和发展的重要任务，心理健康事业的出现成为必然，并在实践上对许多人的心理维护起了重要的作用。

① 参见 A·英格尔斯《人的现代化》第一章，四川人民出版社 1985 年版。

② 例如，卡伦·霍妮《我们时代的神经症人格》，冯川译，贵州人民出版社 1988 年版。

目前,经过几代人的努力而蓬勃发展起来的心理健康事业所做的工作主要侧重于以下方面:治疗各种心理疾病,以便使患者恢复健康,重新进入社会生活;减轻现代社会中人所面临的心理压力,比如通过对患者情感上的支持来减缓因人和人之间情感联系缺乏而引起的各种心理问题,从而减轻情感方面的压力;而对于那些因高度竞争而引起的自卑、抑郁、焦虑症患者,则尽量使他们正视自己,让他们调整期望水平,以便顺利地依照他们的现有状况发展,等等。其工作重点是针对在现代生活中形成的各种心理问题进行补救。

事实上,仅仅靠补救是不够的。心理健康事业固然要承担起对各种心理问题进行治疗以便进行有效地补救的任务,它更应该担负起引导人们更为健康幸福地生活的责任。

现代人所面临的最重要的问题是自我认同问题,这往往是引发各种心理问题的根源。高度现代性条件下的快速、多变、多元化、全球化等特征导致人在自我认同问题上往往不知所措,许多在发展过程中受到过形形色色挫折的人则形成了对心理健康有害的自我认同,从而罹患各种心理疾病。只有在利用现代性的各种特征的基础上重建个人的自我认同感,才能从根本上治疗各种心理卫生问题。现代性虽然导致了这样那样的问题,但并不是说在这样的社会中就无法出现具有健康的心理认同感的幸福的人。正如吉登斯所指出的:“在高度现代性的景况下,众多因素直接影响到自我认同和现代制度之间的关系。……现代性在人类事务中导入了基本的动力,这些动力伴随的是信任机制和风险环境的变迁。我并不赞同有些人的观点,他们把现代时代看作是空前特异的高焦虑时代,以跟以前的时代相对比。焦虑和不安全感折磨着我们的时代也包括其他的所有时代,并且我们没有理由认为更小声、更传统的文化中的生活比我们今天的生活更为平稳。但当前的焦虑的内容和形式肯定业已改变了。”<sup>[2]</sup>(p.35)

在这种情况下,心理健康事业的使命就不仅在于研究各类心理卫生问题的原因和治疗手段,而且要致力于研究对人的心理状况可能发生影响的各种现代社会因素,以便进行及时的调整和修正,并帮助来访者建立积极的自我认同。这样心理健康事业就能够帮助人们不仅“把命运夺在自己手中”,而且“并不颠倒物事的秩序,跟自己的同伴断绝真实的接触,给自己打开丧亡的大门”,而且“时刻期望对此生有深刻的感悟,并不断为有意义的生存工作”,进而为现代人指明方向,帮助人们找到属于现代人的自我认同感,并在现代生活中找到个人的幸福,进而为整个社会的幸福服务。

## [参 考 文 献]

- [ 1 ] Margaret A. Rose. The Post-modern and the Post-industrial[M]. New York :Cambridge University Press , 1991.
- [ 2 ] 安东尼·吉登斯.现代性与自我认同[M].北京 :三联书店 ,1998
- [ 3 ] R. Usher , R. Edwards. Postmodernism and Education[M]. London :Routledge , 1994.
- [ 4 ] 江光荣.社会变革与人的适应[J].华中师范大学学报(哲学社会科学版),1995(6).
- [ 5 ] 吕澜.心理学与人[M].杭州 :西泠印社出版社 ,1999.
- [ 6 ] 张人杰.科学技术的负面影响的社会学分析[J].华东师范大学学报(教育科学版),1999(2).
- [ 7 ] M. Foucault. The Order of Things : An Archaeology of the Human Sciences[M]. New York :Pantheon , 1971.