

# 后疫情时代人类心灵治愈模式探索

## ——基于新儒学、元宇宙理念与年轻群体心理困境良性互动的研究

吕欣蕊 耿晓辉<sup>(通讯作者)</sup> 李亭熠<sup>2</sup> 杨昊霏<sup>3</sup> 马文韬<sup>4</sup>

(北京电子科技学院 北京 100070)

**摘要:** 在后疫情时代下, 中国经济、社会和文化等方面均面临深刻变革和一系列挑战, 由此引发的年轻群体心理困境尤为突出, 亟需有针对性地探索出全新的心灵治愈模式以作为应对之策。中国传统哲学特别是新儒学中的思想精华和面向未来的创新精神, 为后疫情时代的心灵治愈理论创建提供了可资借鉴的深层基础。另外, 新儒学与元宇宙理念的内在机理也多有共通之处, 对克服现代心理困境、建设良性互动机制大有裨益, 能够为心灵治愈模式探索提供重要参考。

**关键词:** 新儒学; 心理困境; 心灵治愈; 元宇宙理念

### 引言

在后疫情时代下, 人类社会仍然面临着疫情带来的巨大冲击, 其主要表现为: 原有的社会支持系统逐渐瓦解, 而尚在孕育或构建中的新的支持系统又不能马上发挥其功能, 以致于单独个体在社会中尚不能获得足够关注; 再加之中国社会的心理干预机制远滞后于欧美发达国家, 使得大多数中国人难以找到一个适当的疏通或宣泄消极心理和负能量的渠道。

但是中国的传统哲学, 特别是新儒学的思想精华, 能在克服年轻群体目前所面临的心理困境方面大展身手。中国传统哲学中的“中和合”、“自然”、“共生”等观念以及由此衍生出的文化自信、人类命运共同体、天下大同等思想, 都对后疫情时代人类的发展提供了有益参考。特别是在现代科技催生下的元宇宙理念日益普及的今天, 新儒学亦能与之产生良性互动, 并为探索新的心灵治愈模式开辟道路。

### 一、当前年轻群体心理困境分析

#### (一) 年轻群体普遍心理现状分析

##### 1. 年轻群体的界定

年轻群体, 即青年, 通常指年龄从 18 岁到 30 岁之间的个体, 但不同国家和地区、不同领域和学科的界定标准可能会略有差异。例如在联合国的标准中, 青年的年龄范围是 15 岁到 24 岁。<sup>①</sup>在中国, 官方对于青年的定义是指年龄从 14 岁到 35 岁的人群<sup>②</sup>。

##### 2. 年轻群体心理现状

该群体具有以下正面心态: 对已经取得的巨大成就心怀自豪感, 对未来的发展抱有乐观的预期; 社会价值观务实理性, 进取精神饱满; 群际关系相对和谐, 集群行动风险可控等<sup>③</sup>。但与此同时, 也有

较多负面心态<sup>④</sup>: 首先是浮躁功利心态, 这种心理是一种具有强烈功利目的不健康的倾向; 其次是焦虑悲观心态, 据世界卫生组织披露数据显示, 新冠疫情后全球精神障碍疾病负担加重, 重度抑郁症和焦虑症的病例分别增加了 28% 和 26%, 抑郁症患者激增 5300 万, 增幅高达 27.6%; 最后是娱乐泛化心态, 这是社会价值观空洞化和极致化的体现, 这种心态模糊了娱乐和社会现实的边界界限。

#### 3. 心理困境形成原因

第一是异质性交往的互动低效。当代年轻群体由于社会交往逐步异质化, 导致交往互动逐步低效, 缺少全方位的、能够满足个体心理需求的高质量交往。

第二是社会交往关系的转变发展。旧有的儒家思想虽被取代, 但一些社会伦理关系仍有所留存。与此同时, 生活在都市中的一部分青年人沦为了“边缘人”, 心理处于失范状态, 难以树立积极的人生观和世界观。

第三是社会发展中社会心理的代际断裂。社会交往发展的连续性和阶段性导致了社会心理困境的产生。当社会交往发展出现代际断裂时, 将反映出不同代际的不同心理特征, 表现为不同代际之间的互不理解与偏见。代际的断裂强化了代际间的冲突, 影响了彼此沟通的过程。

#### (二) 心理困境群体特点

##### 1. 在生活方式方面体现怠惰个人主义

近些年来, 愈多人受到“丧文化”的影响, 形成了一种表面看似不挣不抢、豁达淡然, 实则消极遁世、逃避困难的生存方式。这类人往往有三方面的行为特征:

#### 怠惰个人主义行为特征

行为方面	行为表现
人际交往	享受独处、不爱交际、沉默寡言、讲究缘分、自我关注, 往往会努力回避人际冲突。
竞争意识	回避竞争、甘为人后, 对竞争漠不关心, 否定努力奋斗的意义, 缺乏创造美好生活的动力。
规则意识	体现出一种看似矛盾的状态
	一部分的心理困顿人群会放弃抵抗、服从安排。 一部分的人 would 刻意放弃传统价值标准和公序良俗, 自我放任, 在工作和生活中我行我素。
这种矛盾是由于他们的逃避现实与个人中心的两大特征综合作用而产生的。	

##### 2. 在情绪观念方面隐含悲观主义倾向

部分青年受网络亚文化影响, 满足于平凡生活中的些许利益, 以背离正常逻辑的方式自我抚慰, 逃避现实。从心理态度看, 该类人群往往追求简单稳定的生活, 顺其自然、容易满足、安于现状。

##### 3. 在价值取向方面缺乏奋斗进取精神

随着新媒体的发展, 倦怠个人主义者以及其所代表的文化内涵借助新媒体被更多人认识和接纳。他们往往缺乏奋斗进取精神, 在实现目标的过程中呈现出动力不足、缺乏理想、得过且过、缺乏规划、低进取心、拖沓被动等特点。

#### (三) 主要心理需求

当代青年心理需求与解决措施	
心理需求	解决措施
纾解压力	帮助寻找适当方式释放生活中积累的诸多压力
自我认可	提供为青年寻找到社会定位的通道
渴望温暖	通过心理咨询等方式，给予足够的正向沟通与引导
向上流动	通过具体的交流沟通，满足渴望关怀与爱的需求

1. 抗争压力的心理缓解

在社会经济快速发展的背景之下，人们在情感、生活和工作面临着诸多压力，需要进行压力纾解。当人们缺乏适当的压力纾解方式时，便会导致负面情绪的积累，难以树立积极的心态来面对压力。

2. 自我认可的心理参照

帮助陷入心理困境的人的最好方式便是为其在社会中寻找认同。关注自身需要，并把合乎社会价值观的特性融入放松自我当中，在群体概念中寻找自我价值，在社会和自我的相互作用中找到正确的自我定位，进而突破同质化和规范化对自身的束缚。

3. 渴望温暖的沟通需求

对于深陷心理困境的人群而言，他们所真正盼望的，是能够满足他们对社会认同需求的全面、正向的温暖沟通。当他们寻找到能够理解他们的人，感受到他人对自己的认同，他们便拥有了能够突破内心困局的钥匙。

4. 向上流动的心理诉求

当代社会发展态势迅猛，各式各样社会思潮的激荡会对个人产生干扰，部分群体会产生无助与迷惘情绪。当社会无法满足个人渴望理解与关爱的心理需求时，人们的舍弃渴求、不再抗争、不再争取的心理便会产生。

二、元宇宙理念与新儒学的通性

(一) 新儒学

新儒学是谋求中国文化和现代化的一个思想学术流派，<sup>⑤</sup>主要有以下几大特点：一是大同之道。新儒学将天地之法与人的内在本性有机结合起来，始终践行“天人合一”理念，形成了道法自然、知行合一的哲学思想。与西方哲学强调的物质与意识、主体与客体、人与自然等不同，新儒学巧妙地规避了各种对立，形成了中国特色的“大同”哲学。二是思辨之道。新儒学的基本方法论是以直觉为本，加以认识思辨，最终掌握本质。基本原则就是以直觉为本，以理智为用，力图既把握本体，又不忽视现象。新儒学的方法论强调的首先是“体验”，即以直觉为本，加以认识思辨，最终掌握本质的认识事物的方式。三是开放之道。新儒学在今天深入贯彻人类命运共同体理念，积极走出国门。新儒学具体的表现形式有：一是“天下一家”的文化理想。新儒学讲究“天下一家”的大同世界，所谓“天下一家”，即“不独亲其亲，不独子其子”的和谐社会，在这个社会中人们互相关爱、互相帮助。二是“心性论”的道德理念。心性论中的“心”是道德实体，具有天命——自然法的实然性，而“性”具有天命——自然法之应然性。“尽心知性”就是要求道德实然与道德应然相一致，所谓“心性论”就是个人自身的理想信念与

最终关怀。

(二) 元宇宙理念

全国科技名词委对元宇宙的定义是“人类运用虚拟数字技术构建的，由现实世界映射或超越现实世界，可与现实世界交互的虚拟世界。”元宇宙可以分为元宇宙技术和元宇宙理念，元宇宙技术指元宇宙的互联网框架体系，元宇宙理念指元宇宙背后的文化与价值导向。<sup>⑥</sup>元宇宙通过元宇宙技术构建一个既映射又独立于现实的虚拟世界，实现现实和虚拟世界的自动切换。在虚拟世界中，人类可以实现虚拟化上线，并和其他人产生具有现实感的社交关系。虚拟世界具有社区化的特点，所谓“社区化”，即虚拟世界里的人都生活在一个网格化的世界之中，需要规则来引导行为；同时，虚拟世界低延时的空间可以保证现实世界的人能有充分的沉浸感和在场感，加之其自由开放的空间形态，让每个人在其中都可以来去自如。在现代元宇宙技术的加持下，有关元宇宙的理念也开始普及，社区化思维、对沉浸感和在场感的追求、渴望交流的开放心态等，都在现代世界中得到了前所未有的发展空间。

(三) 两者共通性

新儒学	元宇宙理念
大同之道	社区化思维
思辨之道——“体验”	强社交关系和沉浸感的追求
开放之道	自由开放的心态或观念

新儒学强调“天下一家”的观念，倡导建立大同世界。而近年来兴起的元宇宙理念具有社区化思维的特点，在虚拟技术的不断发展下，虚拟个体之间具有平等性，人与人之间的关系是密切的，在互相关爱和友好互助的氛围下，逐渐形成新儒学中所畅想的大同世界的雏形。所以新儒学“天下一家的大同世界”理念与建设和谐的元宇宙理念是高度契合的。

新儒学强调思辨之道，重视个体的生命体验，而人类在融合了元宇宙理念的强社交思维后可以获得强社交关系，在人与人的相处中获得了真实的体验；同时，人类对强沉浸感也使得人类更能深刻感知人与物的关系。此外新儒学强调开放之道，而元宇宙理念倡导面向全人类开放，二者具有共同的开放理念。

新儒学和元宇宙理念都体现了人类对于生命、环境、道德等方面的思考。其中，新儒学注重人和自然的关系，强调中华优秀传统文化的重要性，推崇“当中和合”、“自然”、“共生”等理念。而元宇宙理念则注重虚拟环境与现实环境的协同发展，推崇共识、社交、合作等价值观念，提倡在虚拟环境中建立社区，并试图通过将现实文化传承到虚拟世界中，实现文化的延续和传承。当新儒学和元宇宙理念形成良性互动后，人们会充分把握人与人、人与物的关系，从而进一步用意识指导实践，了解到知行合一的重要性，并将感悟到的观念落实到生活中。

三、人类心灵治愈模式探索

以下通过将新儒学和元宇宙理念的共通之处合理分类，并根据现代人心理困境对症下药，探索人类心灵治愈模式。

分类特点										
新儒学和元宇宙理念	“体验”。以直觉为本，加以认识思辨，最终掌握本质。				人文价值、在场感和社交关怀	“大同”哲学、“平行空间”和强社交关系			知行合一，积极进取	
心理困境	泛娱乐化	浮躁功利	焦虑悲观	消极懈怠	渴望认可	渴望温暖	个人主义	不信任感	渴望向上流动	缓释压力

(一) 通过“体验”充实精神世界

新儒学以“体验”为核心的方法论可以帮助人们摆正自己的位置，以相对客观的标准看待事物。现代社会人类心态浮躁功利，而抗压能力弱者在心态上具有焦虑悲观、消极懈怠的特点，具体行为表现上他们通过无脑娱乐、“摆烂”“躺平”等方式麻痹自己；抗压能力强者的利益诉求不仅是纯粹的个体需求，更包括对他者利益需

求的落实，对自我精神家园的构建。这两类群体都需要去学会“体验”。而现实社会中青年人体验机会少，成本大，反之，在元宇宙理念指导下构建的虚拟世界中，青年人可以不断尝试，寻找到自己的合适定位。清华大学沈阳教授团队提出，根据图灵测试概念，结合虚拟场景，可以将沉浸感进行多层次量化，帮助人们实现身临其境、点滴入心、物我两忘的“心流”状态。<sup>⑦</sup>在此种状态下，青年人可以

促进个人深度思考和创新。

通过元宇宙理念的在场感追求将“体验”进行放大,人们可以进一步认识事物本质。通过“体验”的方式,青年人在现实世界中重新寻找自我价值,认清个人人生目标和人生价值判断标准和实现方式,摒弃功利心态,踏实做事,不以金钱和一时得失判断自我价值,真正构筑充实的精神家园<sup>⑧</sup>。

#### (二)以“大同”哲学结合元宇宙理念构建命运共同体

新儒学所倡导的“天下大同”理念通过可结合元宇宙理念进一步发扬,将较好解决现代个人主义造成的问题。青年若要实现自我的心灵治愈,首先便要从转变思想观念入手,通过新儒学中的“天下大同”思想,以“以人为本”“天人合一”“和而不同”等思想作为方法论指导,在“如何看待自我”上展开自我思索,在“他人如何看待”上吸收接纳他人的观念和看法,利用虚拟数字技术学会于复杂多变的社会中找准自身定位和位置,快速客观地与主流价值相融合,寻找到身份认同和自我治愈的力量。与此同时,青年可以借助新儒学的“体验”这一方法论,在更具在场感的虚拟现实世界中进行交互,于互动的过程中明晰自身内心心声与需要,解决青年的浮躁、焦虑、悲观等心理,并通过新儒学的思想进行理论指导,在转变的过程中找到内心的依托与外在价值的帮扶,真正让身陷心理困境的青年得到足够的关怀与帮扶。

依托虚拟数字技术通过大同思想的宣传、教育感化,让青年进一步接受新儒学的熏陶,增强其社会责任意识。其次,通过元宇宙理念的普及,拓宽信息交流的途径,解决人与人的不信任感,让更多的青年认识到心灵沟通所能带来的好处,让其从以往不信任他人的心理状态中解脱出来,进而改变思想观念和价值观念,建立命运共同体的意识,从而疗愈青年的心灵。

#### (三)通过人文价值和社交关怀创造温馨氛围

自我价值处得到慰藉。通过人与人的相互关怀和理解、赞美,让内心深处存在恐惧的人得到治愈。社会生活节奏加快,人与人之间的竞争激烈,劣势者往往产生低落消极情绪,甚至产生抑郁倾向,而通过人文价值的构建,以人文关怀为本创造社会温馨氛围,可在一定程度上解决他们渴望温暖和认可的心理。

虚拟数字技术所营造并提供的环境会对治愈青年心灵产生重要影响。在当今社会经济迅猛发展的态势之下,青年的利益诉求不仅是纯粹的个体物质需求,还包括精神文化需求。深厚的人文价值和足够的社交关怀可以使需要人际交往链接的青年获得慰藉。坚持新儒学“天下大同”和“体验”的方法论,青年人在接受元宇宙理念的过程中,可以进一步认识和了解世界,拓宽现实世界无法满足的认知边界,并建构精神家园,进而为其日后养成正面的思想观念铺平道路,让新儒学在元宇宙理念的普及过程中得到发扬,真正疗愈青年的心灵。

#### (四)通过知行合一夯实人生状态

通过积极进取的心态和知行合一的方式完成渴望向上流动的愿望,同时缓释各种压力。新儒学中的知行合一思想蕴含着丰厚的财富,通过“知”进一步“行”,从而让向上流动成为可能,只“知”不“行”,目标便如同空中楼阁永远可望不可及;只“行”不“知”,便会南辕北辙一生看似忙碌却最终一事无成。而压力往往产生于无法达到既定目标的心理焦虑,面对各种各样的压力无所作为,压力便会积少成多,一朝爆发。压力客观存在,但只有完全做到知行合一,才能够将正面的力量发挥到最大、将负面的影响控制到最低,面对压力时能处变不惊、泰然处之。

青年人保持积极进取的人生态度,运用“体验”方式参与到元宇宙理念普及及推广过程的互动中来,并在现实与虚拟的世界中与他人建立联系紧密的社交关系,感受和谐的社会氛围和人与人之间的互相关怀和亲善,真正把理念转换为实际行动,实现“知行合一”。青年人在虚拟世界里,遵循着新儒学提倡的“天下一家”的秩序行动,

增添虚拟世界的“和谐”色彩,并与此同时,让青年在沉浸式体验中感受科技魔力,收获超越时空的社会交流,在新儒学“体验”“天下大同”等思想的指导下,逐步从原本负面情绪缠身的状态中脱离,于虚拟世界中获得压力纾解、社会定位、正向引导、爱与温暖,实现自我提升和心理治愈。从而充实人生状态。

#### 结语

面对社会转型带来的个体心理变化和疫情阵痛下年轻群体的心理困境,我们需要利用中国古典哲学和元宇宙理念发展的良性互动,助力解决人类心灵困境。青年人在虚拟世界中将思想动力转化为现实力量,以大同思想指导人际关系建设,切实“体验”人与人、人和物的关系,同时社会积极建设和谐氛围,以人文关怀加强人与人之间的联结,在以上两个方面的共同作用下实现青年主体的知行合一,切实解决心理困境问题。并进一步形成通过“体验”充实精神世界,通过人文价值和社交关怀创造温馨氛围,通过“大同”哲学构建起命运共同体意识,通过知行合一夯实人生状态的心灵治愈模式。综上,在这样一种新儒学与元宇宙理念的良性互动发展下我们构建出心灵治愈模式,充分挖掘了现有社会资源自身价值,并为后疫情时代人类心理问题提供合理解决方案,让青年人健康成长。

#### 参考文献:

- [1]倪洪兰.转型期的社会心理困境与心理调适[J].江海纵横, 2011(5): 25-27.
  - [2]卜建华,贾诗琦.新媒体时代佛系青年文化的心理生成与引导机制[J].思想政治教育研究, 2020, 36(05): 61-65.DOI: 10.15938/j.cnki.ipr.2020.05.012.
  - [3]程青.新儒家思想简介与述评[J].安徽工业大学学报(社会科学版), 2014, 31(04): 51-52.
  - [4]曾海,廖瑞云,邱崇光.元宇宙理念下的沉浸式第三代在线教育模型研究[J].中国教育信息化, 2022, 28(01): 38-45.
  - [5]张介平.社会转型时期哪些不良社会心态亟待纾解[J].人民论坛, 2017(19): 2.
  - [6]辛自强.社会想象的三大维度及嬗变[J].人民论坛, 2019(29): 3. 注释:
    - ①青年, 2022年7月5日, <https://www.un.org/zh/global-issues/youth>, 2023年5月4日。
    - ②中长期青年发展规划(2016-2025年), 2017年4月13日, [http://www.gov.cn/zhengce/2017-04/13/content\\_5185555.htm#1](http://www.gov.cn/zhengce/2017-04/13/content_5185555.htm#1), 2017年4月14日。
    - ③辛自强.社会想象的三大维度及嬗变[J].人民论坛, 2019(29): 3.
    - ④张介平.社会转型时期哪些不良社会心态亟待纾解[J].人民论坛, 2017(19): 2.
    - ⑤新儒家谱系及其理论.中国社会科学网.2015-07-25.
    - ⑥“元宇宙”等如何定名释义?全国科技名词委研讨会形成共识, 2022年9月14日, <https://baijiahao.baidu.com/s?id=1743948283817284671&wfr=baike>, 2022年9月15日。
    - ⑦李璇.全息元宇宙教育中的心理生态系统建设[J].中国现代教育装备, 2022, No.398(22): 16-17+21.DOI: 10.13492/j.cnki.cme.e.2022.22.004.
    - ⑧同上。
- 第一作者简介: 吕欣蕊, 出生年月: 2002年11月, 女, 民族: 汉, 籍贯: 云南省, 所在单位: 北京电子科技学院, 科室: 无毕业, 院校: 无, 职称: 无, 学历: 高中;
- 通讯作者简介: 耿晓辉, 男, 1982年9月生, 民族: 汉族, 籍贯: 河北保定, 单位: 北京电子科技学院人文社会科学部讲师, 学历: 文学博士, 研究方向: 中国语言文学。