

业余心理学研究

海鸥将往何方 审美行为危害性与一般性对策讨论

Akuta Zehy

二〇二四年十月

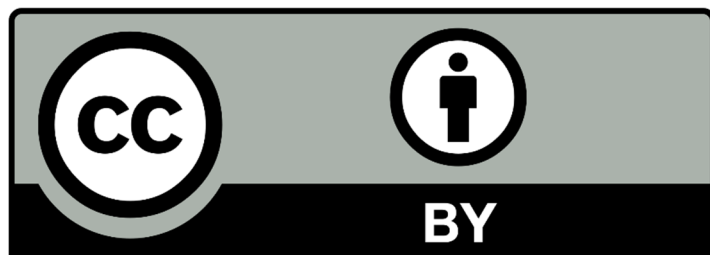
郑 重 声 明

该文章并不是正式的学术论文。

该文章几乎是纯粹的理论研究，我没有进行任何的大范围社会学调研或相关临床实验。

尽我所知，除文中已经注明引用的内容外，该文章的研究成果不包含他人享有著作权的内容。对该文章所涉及的研究工作做出贡献的其他个人和集体，均已在文中以明确的方式标明。

本论文的知识产权归属于个人，基于 CC BY 协议共享。



本人签名: Akuta Zehy

日期: 2024.10.30

摘 要

审美是人类文化、历史发展中的核心活动之一，长期以来深刻影响着人类的思想、文化和行为方式。许多研究表明审美行为具有缓解抑郁的作用，但这些研究忽视了审美的危害性。本文从“创作行为”的危害性出发，通过创作阶段的讨论与审美危害流的讨论，探讨了审美行为与抑郁症的关系；通过引入防御机制解释了更普适的抑郁症状。最后，提出一般性对策，旨在帮助人们确定个人抑郁成因及考虑防治措施。

关键词：抑郁症；审美；防御机制

Abstract

Aesthetics is one of the core activities in the development of human culture and history. It has a profound impact on human thought, culture and behavior for a long time. Many studies have shown that aesthetic behavior has the effect of relieving depression, but these studies ignore the dangers of aesthetics. Starting from the harmfulness of ' creative behavior ', this paper discusses the relationship between aesthetic behavior and depression through the discussion of creative stage and the discussion of aesthetic hazard flow. By introducing a defense mechanism, it explains more general depressive symptoms. Finally, general countermeasures are proposed to help people identify the causes of personal depression and consider prevention and treatment measures.

Key Words: Depression; Aesthetics; Defense Mechanism

目 录

第 1 章 绪论.....	7
1.1 研究背景	7
1.1.1 审美.....	7
1.1.2 创作抑郁.....	7
1.2 现有研究的不足	7
1.3 本文的主要内容	8
1.4 论文结构安排	8
第 2 章 创作行为危害性浅述	9
2.1 定义.....	9
2.2 创作行为的危害性	9
2.2.1 创作的行为阶段.....	9
2.2.2 审美的影响.....	11
2.3 初步结论	13
2.3.1 危害流.....	13
2.3.2 初步对策.....	14
第 3 章 防御机制.....	16
3.1 防御机制的引入	16
3.1.1 一片乌云.....	16
3.1.2 解决.....	16
3.2 防御机制	16
3.2.1 遗传性防御.....	16
3.2.2 社会性防御.....	17
3.3 防御阻滞	17

3.3.1 理论.....	17
3.3.2 案例分析.....	17
第 4 章 一般性对策讨论	19
4.1 再论审美危害性	19
4.1.1 危害程度讨论.....	19
4.1.2 适用情况讨论.....	19
4.2 抑郁归因法	19
4.2.1 再论创作抑郁.....	19
4.2.2 普适抑郁归因.....	20
第 5 章 结论与展望	21
5.1 结论	21
5.2 展望	21
参考文献.....	22
致意.....	23

第 1 章 绪论

1.1 研究背景

1.1.1 审美

审美是人类文化、历史发展中的核心活动之一，长期以来深刻影响着人类的思想、文化和行为方式。它不仅表现为个体对美的愉悦追求，还体现在艺术、文学和日常生活的选择中，构成了人类对世界的感知方式。^[1]审美体验在很大程度上反映了人的心理结构，对内在需求和外在表达的平衡。审美活动提供了情感表达和文化交流的渠道，使人们能够通过艺术作品反映和理解自己的情感和思想。这种对美的追求促使人们不断探索和创新，进而推动文化的多样性。

然而，审美行为在带来愉悦和满足的同时，也因不可避免的个人与群体标准的差异而产生潜在压力。尤其对于以创作为主要活动的艺术家和创作者而言，审美追求可能会转化为巨大的心理压力。这种压力与审美满足之间的差距，成为理解创作抑郁的关键环节。

1.1.2 创作抑郁

创作抑郁是指创作者由于无法达到自我或社会预期的标准，在创作过程中体验到的挫败感与焦虑感。艺术家、作家、音乐家等创作者往往受到更强烈的审美驱动，而这种追求对他们的心理状态产生深远影响。当自我预期与现实结果出现较大差距时，创作者可能会陷入自我怀疑和情绪低谷之中。许多研究指出，创作抑郁与身份认同危机、自我效能感的丧失等因素密切相关。创作抑郁不仅源自创作者个人心理结构中的挫折感，也与社会期望、同行评价等外部因素交织在一起。随着审美的追求不断提高，创作者往往面临更高的心理负担，创作抑郁成为现代艺术领域亟待解决的重要问题之一。

1.2 现有研究的不足

尽管在心理学和艺术研究中，关于抑郁、焦虑等负面情绪的研究已有深入探讨，很多研究关注审美活动带来的心理愉悦和满足。^[2-5]但当代文献对审美行为

潜在的负面影响关注甚少。多数观点将审美活动视为情绪缓解途径，忽略了其可能带来的心理风险。而在社会学层面，审美需求的差异性、创作者的身份认同危机、以及社会预期对创作者的压迫等问题，尚未获得足够关注。

本文旨在填补这一研究空白，全面分析审美行为可能的危害性。

1.3 本文的主要内容

本文首先从审美的潜在危害入手，分析创作行为可能导致的抑郁和情绪低落的具体机制。文章将逐步引入防御机制的概念，解释人们如何通过防御行为调节负面情绪。

此外，本文还将提出一种抑郁归因法，旨在帮助人们正确理解和应对抑郁的来源，并从本质上解决抑郁情绪。

1.4 论文结构安排

本文一共分为五章：

第一章为绪论，介绍研究背景、现有研究的不足、研究内容及论文结构。

第二章为创作行为危害性讨论，重点分析创作行为的危害性，提出审美需求的阶段性满足问题。

第三章为防御机制，探讨防御机制的作用，分析个人和社会性防御对缓解抑郁情绪的影响。

第四章为一般性对策讨论，再论审美危害性，并提出通过抑郁归因的方法来理解并尝试解决抑郁。

第五章为结论与展望，提出本文的理论和实际应用价值，并指出未来研究的方向。

第2章 创作行为危害性浅述

2.1 定义

创作行为包括了创意构思、作品实现、与观众互动等一系列活动，每一阶段都蕴含着审美需求和满足感。审美需求的满足不仅是艺术创作的驱动力，也是创作者实现个人价值和身份认同的重要途径。当创作者在创作中遭遇阻碍，尤其是无法达到理想的审美满足时，心理上便会积累一定的挫败感，这为理解创作行为的危害性奠定基础。

2.2 创作行为的危害性

2.2.1 创作的行为阶段

按照创作者加入创作社群的时间长短划分创作的行为阶段，一般可以分为初入创作、短期创作、中期创作、长期创作、终身创作。考虑到个体差异性，时间上的划分只能作为粗略的参考，例如，有的作者可能在一年的时候就进入了中期创作阶段，而有的作者在十几年过后依旧处于长期创作的阶段等。

2.2.1.1 初入创作（不足两个月）

刚开始创作的新人常常担心自己的水平是否足够，是否能被认可，甚至对创作环境和人际互动方式也不太熟悉。常见的不满包括“创作是否有意义”“我的风格是否受欢迎”等。在初期，他们的热情和好奇心较高，探索欲强，负面情绪较少，但会受到“没有方向感”或“缺乏技巧”等初级困扰。

在这个阶段，创作者的期望主要是“能否融入社群”和“是否有创作能力”。由于外部评价机制尚未显著建立，他们的心理压力相对较小，能较为灵活地适应新环境。

2.2.1.2 短期创作（两个月到六个月）

创作六个月以内的创作者往往逐渐进入学习期，会产生一些“瓶颈期”或“重复性”困惑，例如技术瓶颈、灵感缺乏。因为他们已经在短期内付出了努力，所以可能对没有明显的“成果”产生不满，并对自己是否能持续创作产生疑问。

此时，创作者可能对短期内未能获得较高的成果或反馈感到失望，加之社群内部较高的作品标准和水平差距，逐渐形成了“急于求成”与“现实不符”的矛盾心理。在这种情况下，创作者会陷入自我怀疑，甚至轻微的焦虑，担心自己的能力无法应对未来更长的创作过程。

2.2.1.3 中期创作（六个月到两年）

在创作六个月到两年期间，创作者的担忧更为复杂。此阶段往往是“理想与现实”的拉扯期，创作者可能对自己的风格和水平产生较高的期待，希望能够达到一定的受众规模或影响力，却发现进步缓慢，作品难以突破。此时不满主要体现在“是否有前景”“自我风格的独特性是否被认可”“长期的投入是否值得”等方面。

在这个阶段，创作者的期望通常已由“适应”过渡到“成功”。他们渴望被认可，但往往忽视了艺术成长的时间周期。当未能达到理想状态或未得到足够的外界肯定时，他们容易陷入“被忽视的失落感”，甚至质疑自己是否应该继续。这种阶段性的失落常见于“即将达到下一个水平但尚未突破”的状态中。

2.2.1.4 长期创作（两年到八年）

长期创作者面临的问题往往更为深层。例如，他们可能对自己投入的时间和精力产生质疑，感到创作的意义逐渐模糊。他们可能发现自己在创作上达到某种稳定水平，但难以有进一步突破，开始怀疑自己的创造力和动机，甚至觉得创作已变成了一种“无意义的惯性”。

此时的不满可能演变为更深层的孤立感，或是对创作社群的疏离感。在创作的长期阶段，创作者面临的主要问题是动力和突破感的缺乏。不断的创作让他们的期待不断提高，但长期的积累与产出不成正比，这种“高投入低产出”现象可能导致创作者自我效能感的降低。同时，长期创作者可能逐渐陷入一种惯性状态，缺乏新鲜感与动力来源，甚至产生倦怠和抑郁。这种现象被称为“创作者倦怠”，是在创作群体中普遍存在的心理状态

2.2.1.5 终身创作（八年以上）

对于终身创作的创作者，创作已经融入生活，但会面临更深层次的情绪波动。这些创作者往往会感到创作的责任愈发沉重，可能陷入“创作困境”——即渴望创造突破性作品，但受限于体力、精力甚至灵感的衰退。

此时，创作者常常感到“职业孤独”，即长期在创作中自我封闭，缺乏外部世界的积极反馈。同时，他们可能意识到创作所带来的回报（无论是物质还是精神上的）不如预期，这种心理落差在时间的积累下逐渐深化。

与早期创作者相比，终身创作者的抑郁往往具有更强的不可逆性。

2.2.2 审美

人对于审美的需求是先天的。^[6]

审美积累来源于遗传和环境渐长，审美行为与审美积累近似呈现线性关系，如图 2.1 所示。

创作是审美行为的一种，那么不难得出结论：创作的行为产生审美的需求。

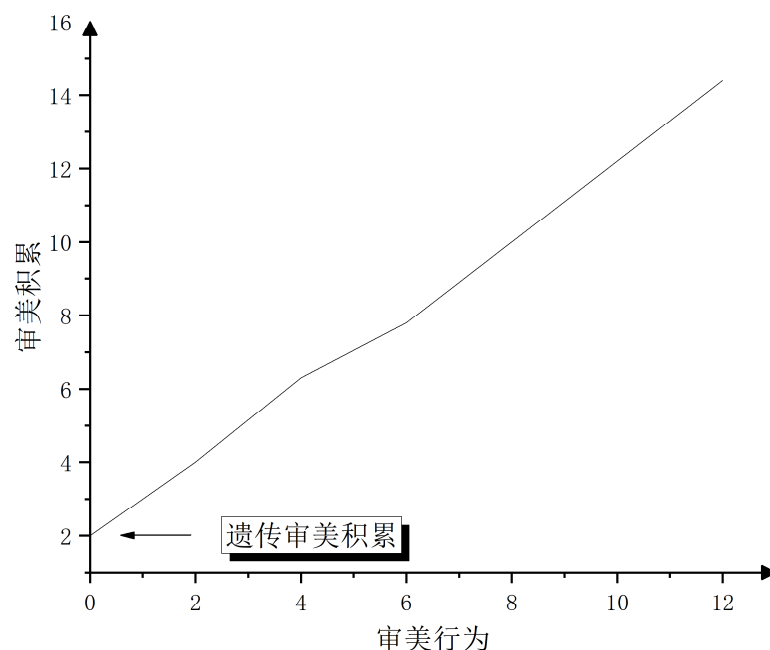


图 2.1 审美行为与审美积累的关系

审美的积累以阶段式的样貌呈现为审美的需求，如图 2.2 所示。

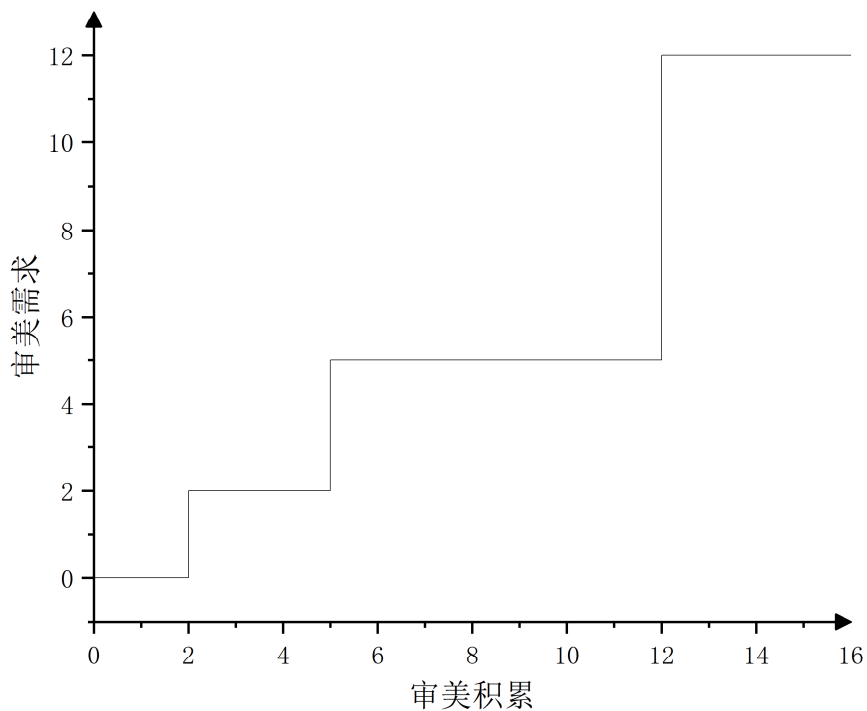


图 2.2 审美需求与审美积累的关系

审美的需求是抽象的，它具象为审美的焦虑。例如，一个创作初期的作者，在看到一段好看的分镜，或者听到一段好听的旋律，会自然而然地思考如何去实现，如果实现路径可以被想到，那么此时审美的需求被满足，否则审美的需求没有被满足，焦虑进一步恶化。

规定：满足审美需求的条件是技术积累。随着时间增长，技术积累会不断增加，但总体速度趋缓，因此技术积累与时间呈现近似对数关系，如图 2.3 所示。

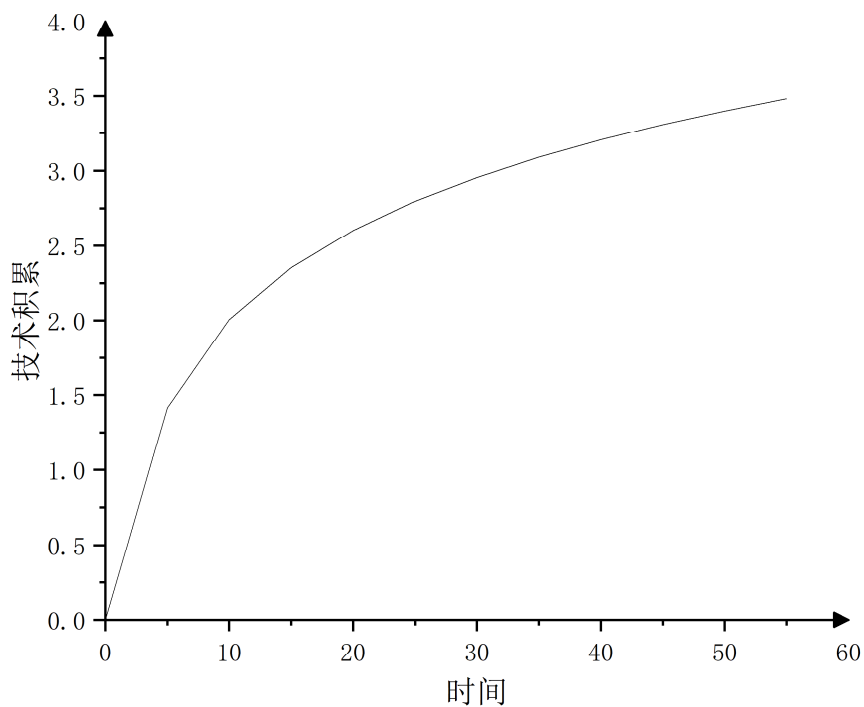


图 2.3 技术积累与时间的近似关系

2.3 初步结论

2.3.1 危害流

假定创作行为与时间呈现线性关系，那么不难推导出，审美需求对于技术积累的压制将会是指数级的，亦表明这种创作的关系不可持续，如图 2.4 所示。需要注意的是，考虑到审美需求可能随时受审美积累的影响而爆发，图中用近似线性的点线标示审美需求，而并没有使用阶梯线，下不赘述。

创作者表现与时间的关系主要分为缓和期、愉悦期和崩溃期三个阶段。

在缓和期，人的遗传性审美需求略高于人的技术积累，人会有创作以提高技术积累的欲望，加入到创作中；随着时间进程继续，有一段短暂的时期，技术积累略高于审美需求，形成身心愉悦；然而，越过临界点，进入崩溃期，审美需求持续性得不到满足，形成危害流。

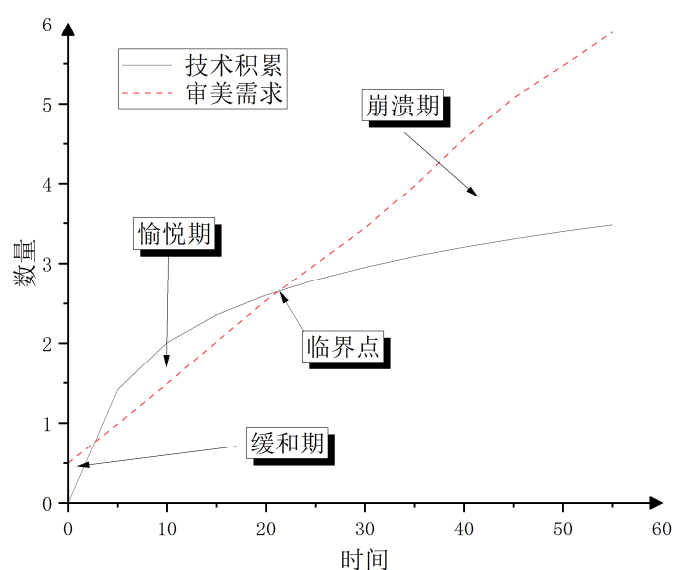


图 2.4 审美需求对于技术积累存在指数级压制

从心理学的角度来看，可能会体验到挫败感和焦虑感，这些负面情感长期积累，可能导致心理失衡，进而引发一系列的心理问题，如抑郁症、焦虑症等；从医学角度来说，长期的心理压力、焦虑和抑郁等情绪状态与多种疾病的发生和死亡率的增加有关。这些疾病包括心血管疾病、消化系统疾病等，它们也都可能由心理压力引发或加剧。

2.3.2 初步对策

针对这一套理论，提出初步的治疗对策包括了无知、忘却、吐纳。

无知的治疗指，既然这一增长明显与人获取审美知识的速度有关，放缓增长的进程、减少创作就能抑制爆发；

忘却的治疗指，通过损失一部分审美的知识，降低审美的需求。这几乎是不可能主动实现的，通常只能通过人本身的趋利避害特性完成——即受到压力而生的知识的丢失，又或者是藉由意外事故产生，但意外事故本身对人有害。

吐纳的治疗与无知很像，但区别在于吐纳描述的是创作的过程，在大量的相似创作行为获取加速的技术积累，但此时的审美需求增长由于创作行为的相似，不会产生新的增长因素，这样能够保持技术积累与审美需求的增长速度的匹配，使得审美需求相对静止甚至落后于技术积累。

三种行为的结果如图 2.5、图 2.6 所示。很显然，忘却的治疗不具备可实施性，吐纳的行为可以操作且相较于无知更符合直觉。

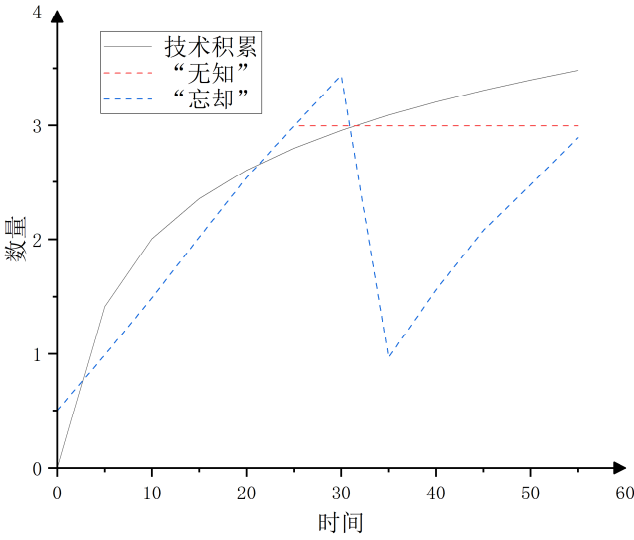


图 2.5 “无知”与“忘却”——影响审美需求

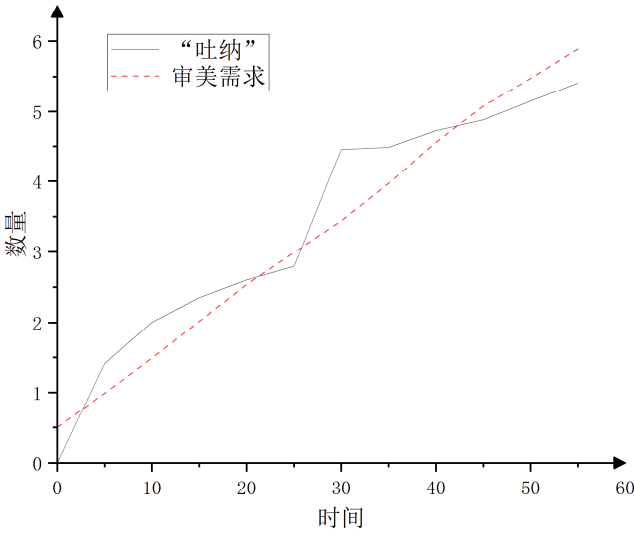


图 2.6 “吐纳”——影响技术积累

第3章 防御机制

3.1 防御机制的引入

3.1.1 一片乌云

在创作者的心理研究中，有一个有趣的现象：

部分创作者在创作初期展现出极高的热情和积极性，即使面临创作上的困难和挑战，他们仍能保持积极的态度，仿佛得到了正反馈。然而，随着时间的推移，这些创作者进入中期后，他们的态度可能会大转变，变得消极和抑郁，即使强迫自己开始创作，也很难维持创作的热情，甚至产生更为严重的不满和抑郁情绪。

仅凭创作行为的危害理论是无法完全解释这种心理变化的，从其行为上看，这完全符合吐纳的行为模式，但创作的抑郁没有得到消解，这是不可接受的，证明还需要新的材料作为辅助。

3.1.2 解决

为了解释这一现象，引入了防御机制的概念。

如果说审美行为的危害理论揭示了审美可能带来的负面影响，那么防御机制则是指个体在面对这些负面影响时所采取的自我保护措施。这种自然的防御机制让大多数人能够避免审美的危害性，减轻其影响。

3.2 防御机制

3.2.1 遗传性防御

遗传性防御指的是人类在应对压力和负面情绪时的先天生理机制，如激素分泌、神经系统反应等。研究表明，诸如皮质醇等压力激素的分泌以及大脑中多巴胺、血清素等化学物质的调控，对个体的情绪波动、承受压力的能力有直接影响。某些人在遗传上对压力具有更强的承受力，能够更好地应对创作中的挫折与失败；相反，那些遗传上对情绪控制较弱的人群，可能更容易因审美需求的挫折而产生抑郁。遗传性防御不仅是一种静态的生理特征，也受环境、生活习惯等动态因素

的影响。对遗传性防御的理解，有助于解释为何不同个体在创作中对相似压力的承受力差异显著，同时为创作者的心理支持提供更具针对性的治疗方案。

3.2.2 社会性防御

社会性防御是人类在后天生活中逐渐建立的一套心理支持体系，包括来自家庭、朋友、同事及社会群体的情感支持。对创作者而言，社会性防御的作用尤为重要——它提供了反馈与认同，帮助创作者在情绪低落时重新获得信心。家庭的理解、创作社群的激励、社会对艺术的价值认可等，都是帮助创作者应对审美压力的有效方式。

然而，社会性防御也可能因外界的不支持、批评和挫折而被削弱。当社会性防御处于弱势时，创作者更容易被负面情绪所困扰，甚至放弃创作。

3.3 防御阻滞

3.3.1 理论

在特定情况下个体的防御机制可能会被削弱或阻滞，导致防御性无法发挥作用。防御阻滞通常在压力骤增或防御机制过度负荷时发生，尤其在创作社群中，由于社会性防御系统的复杂性，防御阻滞较为常见。社会性防御受阻的情境下，个体的自我认同受到动摇，产生负面情绪积累，最终演变成抑郁情绪。

不同个体的防御机制在面临突发性压力时可能有不同表现，一旦防御被削弱，负面情绪就更难以调节。

3.3.2 案例分析

基于以上的理论，我们可以尝试对以下常见观点进行分析，以了解不同创作者在创作过程中可能遇到的防御机制阻滞情况。

1. 我很想要变成他那样，播放量多，看的人多。
2. 我想象不出来这么漂亮的分镜。
3. 我想到了一个很好的点子，但我还没有来得及记录它就溜走了。
4. 我身边的人不支持我创作/我与身边的人没有任何共同话题。

5. 我很喜欢我过去的作品，而对现在的做出来的东西有强烈的不满。
6. 我在创作了一段时间后，发现创作是浪费时间和金钱的毫无意义的事情。

观点 1-3 表明，个人性防御较弱，创作者在寻求社会性防御的帮助；而观点 4-6 则由浅入深地表明了社会性防御受到不同程度的阻滞后，产生的抑郁情绪。

通过对这些观点的分析，我们可以更深入地理解个体在创作过程中可能遇到的心理挑战，以及这些挑战如何影响他们的防御机制。这种理解对于制定有效的干预措施至关重要。

第 4 章 一般性对策讨论

4.1 再论审美危害性

4.1.1 危害程度讨论

在防御机制正常且足够强大的情形下，审美危害性可以被极大程度地抵消。因此，单独讨论审美危害的严重性是片面的。人们的防御能力往往与审美压力同步提升，形成一种自我平衡机制。只有在防御能力无法及时调整的特殊情况下，审美危害才成为需要重点关注的问题。

4.1.2 适用情况讨论

讨论审美危害性的前提是，个体的防御能力在短期内没有大的波动，却突然迎来了急切的审美需求冲击，可能是长期、难以察觉的审美积累爆发。这种强烈的不匹配可能会给个体带来巨大的心理冲击。在这种情况下，吐纳的治疗策略就显得尤为重要。

4.2 抑郁归因法

4.2.1 再论创作抑郁

考虑到“创作”行为与“审美”行为产生混淆，提出概念“审美者”，将其区分于创作者。审美者是一切具有审美行为的个体，创作者作为审美者的一个子集，他们的创作冲动和分享欲望，实际上是在审美过程中，当个人防御机制不足以应对内在压力时，对外界支持的一种本能寻求。这种寻求反映了个体在自我认同上的脆弱性，他们试图通过社会互动来弥补自我认同的不足。^[7]

因此，创作抑郁可以被视为个体在自救行为失败后所感受到的无助感。这种无助感源于审美者在追求美的过程中遭遇的挫折，以及他们在社会互动中未能获得预期的支持和认同，二者共同作用下的效益。

4.2.2 普适抑郁归因

基于前述关于审美者和创作抑郁的讨论，我们可以进一步发展一种普适的抑郁归因方法。这种方法主张从个体的防御机制出发，识别和分析其潜在的薄弱环节。

对于个体而言，关键在于自我反思，识别自身防御机制中的缺口，并主动采取措施加以强化。这可能涉及提升自我效能感、增强情绪调节能力或寻求专业的心理支持。

例如，同样对于创作者而言，创作上的抑郁，不应完全归因于创作，而是应该寻求自我遗传性防御和社会性防御的协助，只有在“完全没有办法对防御进行调节”的情形下，转向对审美的弱化。我们必须清醒地认识到，在防御阻滞极为严重的情况下，任何不能摒除防御阻滞因素的行为都不可能使得现状好转，包括弱化审美的行为，如停止创作。

对于他人，尤其是心理健康专业人士和社会支持网络，任务在于深入分析个体防御机制的漏洞，并提供针对性的社会性防御支持。这可能包括建立一个支持性的社交环境、提供情感共鸣和理解，尽最大可能地摒除防御阻滞因素。

第5章 结论与展望

5.1 结论

本文通过对审美体验与创作抑郁的关系进行了深入探讨，揭示了审美行为可能带来的心理风险，并提出了相应的预防和干预措施。我们首先分析了审美的基本概念及其在人类文化和心理结构中的重要性，接着探讨了创作抑郁这一特殊现象，并指出了现有研究的不足。

在此基础上，本文提出了审美行为危害性的分析框架，探讨了创作行为的危害性、防御机制的作用以及一般性对策。通过这些分析，我们得出结论，审美体验和创作活动虽然能够带来愉悦和满足，但也可能引发抑郁等负面情绪，特别是在个体的防御机制受到阻滞时。因此，了解和强化个体的防御机制对于预防和治疗抑郁至关重要。

5.2 展望

尽管本文提供了对审美行为和创作抑郁的分析框架，但仍存在一些不足之处。特别是对于先天性存在遗传性劣势或存在由家庭、社会所引起的社会性防御不足的作者，我们目前的解决方案仍然有限。长期的药物辅助治疗可能是必要的，但这并不是一个理想的解决方案。因此，我们期待未来的研究能够提供更合理的解决方案，特别是在如何增强个体的防御机制、提高社会性支持以及如何更有效地平衡创作活动中的审美需求和满足感方面。

未来的研究还可以探讨如何利用科技手段，例如虚拟现实和人工智能，来模拟和增强个体的审美体验，以及这些技术如何帮助个体更好地应对创作过程中的心理挑战。此外，跨学科的研究方法，结合心理学、社会学、神经科学等领域的知识，可能会为理解和治疗创作抑郁提供新的视角和工具。

总之，本文的研究为我们理解审美体验与创作抑郁的关系提供了一个起点，但还有许多工作需要未来的研究者去完成。我们期待这些研究能够为创作者提供更多的支持，帮助他们克服抑郁，继续在艺术创作的道路上前行。

参考文献

这一部分的目的并不是正经的引述，只是随便地引用一下，表明确实有类似的研究。

- [1] 许世平. 生命教育及层次分析[J]. 中国教育学刊, 2002(4): 7-10.
- [2] 汤万杰. 绘画审美治疗对大学生抑郁症状影响的实验研究[D]. 西南大学, 2007.
- [3] 王晓宁. 艺术对心理健康影响的初步研究——以艺术治疗为例[J]. 中小学心理健康教育, 2013(22): 14-17.
- [4] 周巧. 音乐审美欣赏对大学生抑郁症状影响的实验研究[D]. 西南师范大学, 2005.
- [5] SCHOELLER F, JAIN A, ADRIEN V, 等. Aesthetic chills mitigate maladaptive cognition in depression[J/OL]. BMC Psychiatry, 2024, 24(1): 40. DOI:10.1186/s12888-023-05476-3.
- [6] 陈静. 弗洛伊德无意识美学思想研究[D]. 武汉大学, 2018.
- [7] 王玉. 网络表情符号及其建构的文化认同现象研究[D]. 兰州大学, 2016.

致意

在撰写这篇论文的过程中，脑海中时常浮现出那些因创作抑郁而最终选择终结自己生命的作者们。他们曾在创作的道路上孤独前行，面对难以言喻的压力与失落，却最终被困在抑郁的深渊中，选择了最极端的方式结束自己的痛苦。未能在他们孤立无援之时伸出援手，未能及时了解并尝试挽救这些灵魂，深感惋惜与痛心。

作为一个同样经历过创作抑郁的创作者，我也曾身陷焦虑和怀疑的漩涡，质疑自己的价值和存在的意义。幸运的是，在那段黑暗的岁月里，得到了身边人的理解与支持，逐渐走出阴霾。正因如此，我深知在创作抑郁中挣扎的人们需要的不仅是理解，还有实质的帮助和关怀。我在此衷心感谢那些在我的创作旅途中带来鼓励、帮助和希望的人，是他们的陪伴让我重新拾起了对生活的信心。

我深切期望，这篇文章不仅能为研究创作抑郁提供一些新的思考，也能为那些正在承受创作抑郁或类似痛苦的人带来一些慰藉和支持。更希望未来的研究能够帮助全人类找到更切实可行的解决方案，帮助每一个陷入抑郁中的人走出困境，不再孤独无助地承受苦难。

愿所有心怀梦想却受累的灵魂，能够在未来找到平静与解脱的彼岸。