

# “罗伊协议”:对长期模拟存在后的身份、现实与创伤的多学科分析

## 引言:一场未曾活过的人生的存在主义宿醉

本文旨在探讨一个核心问题:当一个人从一个超现实、跨越一生的模拟体验中(例如,主观体验了50年的人生)脱离,回到物理现实时,发现时间仅过了短暂片刻,其身体仍是20多岁的年轻人,但心智却拥有70岁老人的记忆、身份和情感依恋,这将对其造成何种影响。这种情形造成了一种前所未有的、深刻的心理分裂。一些体验过短期虚拟现实(VR)的用户将其描述为一种“存在主义宿醉”(existential hangover)<sup>1</sup>,这个词恰如其分地捕捉到了他们回到那个感觉不再那么神奇或有意义的“真实世界”时最初的迷失与悲伤<sup>1</sup>。

用户在提问中正确地意识到,这种现象需要一个正式的名称。本报告提议使用\*\*“模拟生命失调”(Simulated Life Dissonance, SLD)\*\*作为其专业术语。该术语精确地概括了其核心冲突:

- 模拟生命(Simulated Life)**:创伤的根源是一个完整、主观上真实,但现在被证实为虚假的人生。
- 失调(Dissonance)**:这不仅指代个体在认知层面持有两种矛盾现实所产生的认知失调,更涵盖了渗透到个体存在各个层面的神经、情感和社会性失调。

为了全面理解这一复杂现象,本报告将采用多学科交叉的方法。我们将整合哲学(探讨体验的本质)、神经心理学(分析大脑的反应)、人本主义心理学(审视情感与社会后果)、文化分析(研究我们如何通过故事来探讨这一主题)以及临床实践(探索治疗与康复的路径),从而对“模拟生命失调”进行一次详尽而深入的剖析。

---

## 第一部分:模拟现实的哲学图景

本部分旨在为后续分析奠定哲学基础,阐明为何从模拟中脱离不仅是一种令人迷失方向的体验,更是对人类存在意义的根本性冲击。

## 第一章 对“真实接触”的价值：重访诺齐克的体验机器

哲学思想实验“体验机器”由罗伯特·诺齐克(Robert Nozick)在其著作《无政府、国家与乌托邦》中提出，为我们理解SLD的创伤本质提供了关键的理论框架<sup>2</sup>。该思想实验旨在驳斥伦理享乐主义——即认为快乐是唯一内在价值的哲学观点<sup>2</sup>。诺齐克设想了一台机器，能够通过刺激大脑，为使用者提供任何他们想要的、与现实无异的愉悦体验<sup>2</sup>。

诺齐克的核心论点是，如果享乐主义为真，那么我们没有任何理由不选择接入这台能提供终生愉悦的机器<sup>2</sup>。然而，大多数人凭直觉会拒绝这个提议。这种普遍的拒绝态度揭示出，除了主观的快乐之外，我们还珍视其他事物。诺齐克总结了人们拒绝接入的三个核心原因，这三个原因也构成了SLD创伤的基础<sup>2</sup>：

1. 我们渴望亲身做某事，而不仅仅是拥有做这件事的体验。对体验的渴望是次于对行动本身的渴望的。
2. 我们渴望成为某种特定的人。一个漂浮在水箱里的人只是一个“模糊不清的团块”，他既不勇敢，也不仁慈或风趣。从这个意义上说，接入机器是一种“形式上的自杀”。
3. 我们渴望与“更深层次的现实”保持接触。机器将我们限制在一个由人造的、虚假的世界里，切断了我们与任何真实事物的联系。

对于SLD的受害者而言，他们是在不知情的情况下，完整地生活在了一台“体验机器”之中。他们的创伤，正源于突然意识到自己从未真正做过任何事，从未真正成为任何人，也从未与现实有过任何接触。他们那段感觉无比真实的人生，被揭示为仅仅是一系列愉悦(或痛苦)的感觉序列——这恰恰是诺齐克认为人们会主动拒绝的状态<sup>4</sup>。针对诺齐克思想实验的实证研究也表明，这种对“真实接触”的直觉是广泛存在的<sup>6</sup>。

诺齐克的实验探讨的是一个进入模拟世界的选择，而SLD的受害者面临的则是截然相反的处境：他们被动地、毫无选择地被逐出模拟世界。这一反转将一个哲学问题转变为一种心理创伤。拒绝接入体验机器的决定，是对我们自身价值观的肯定；而被强制逐出，则是对这些价值观的粗暴侵犯。受害者的整个人生，以及在此基础上建立的价值体系，被追溯性地全盘否定。痛苦并非源于选择了现实，而是源于被迫接受自己过去人生的虚假性。这一关键区别将问题的核心从哲学思辨转向了创伤研究。

## 第二章 真实之漠：鲍德里亚的拟像与超真实

为了定义模拟世界内部的“现实”本质，我们可以借鉴让·鲍德里亚(Jean Baudrillard)在《拟

像与模拟》中提出的理论<sup>7</sup>。鲍德里亚认为,在后现代社会中,我们已与“真实”失联,生活在一个由符号和记号构成的世界里,这些符号不再指向任何潜在的现实<sup>7</sup>。

鲍德里亚将图像(或拟像)的演变分为四个阶段<sup>7</sup>:

1. 第一序列(反映):图像是现实的忠实副本。
2. 第二序列(掩盖):图像掩盖或扭曲了现实。
3. 第三序列(幻象):图像掩盖了基本现实的缺席。它假装是一个从未存在的原物的副本。
4. 第四序列(纯粹拟像):图像与任何现实都无关联,它本身就是“纯粹的拟像”。

SLD受害者所经历的模拟人生,便处于鲍德里亚理论的第三和第四序列。这个模拟世界是一种“超真实”(hyperreality)——一个没有起源或现实的真实模型<sup>10</sup>。它是“由模型生产出的真实”,其中“地图先于领土”<sup>8</sup>。对受害者而言,他们模拟的人生(地图)是如此完整,以至于为其自身生成了现实。他们对配偶的爱、对子女的骄傲、对事业的满足感,并非真实世界的反映,而是一系列替代了真实的符号和记号<sup>7</sup>。脱离模拟世界所带来的创伤,正是电影《黑客帝国》中所说的“真实之漠”(the desert of the real)<sup>11</sup>:一种灾难性的冲击,让人直面模拟背后

空无一物的事实。它不是一个被扭曲的现实,而是一个掩盖了“缺席”的现实。

根据鲍德里亚的理论,超真实之所以稳定,是因为不存在可供比较的“外部世界”。SLD的受害者之所以独特,是因为他们被粗暴地从超真实中剥离,被迫直面“真实”。这使他们成为终极的后现代主体——唯一能够真正感知到其他人已然失去的那种区别。然而,这种感知并非启迪,而是其精神错乱的根源。他们被困在一个毫无意义的现实和一个充满意义的虚幻之间。这个“真实”世界现在反而感觉是假的(正如我们将在后文关于人格解体/现实解体的讨论中看到的),而那个“虚假”的世界却承载了他们一生的全部意义。这是后现代理论中最极致的生存困境,是超真实世界崩塌的直接后果。

### 第三章 波斯特洛姆三难困境:人造宇宙的存在主义赌注

尼克·波斯特洛姆(Nick Bostrom)的模拟假说为我们审视SLD受害者所面临的终极形而上学问题提供了一个框架<sup>12</sup>。波斯特洛姆的三难困境(trilemma)指出,以下三个命题中至少有一个是正确的<sup>12</sup>:

1. 人类文明在达到有能力运行高保真“祖先模拟”的“后人类”阶段之前就已灭绝。
2. 任何达到后人类阶段的文明都对运行此类模拟不感兴趣。
3. 我们几乎可以肯定自己正生活在一个计算机模拟中。

这一思想可追溯至悠久的哲学怀疑论传统，从柏拉图的洞穴寓言到笛卡尔的恶魔假说，再到“缸中之脑”思想实验<sup>12</sup>。对于SLD受害者而言，他们刚刚离开的那个设备的存在，本身就证明了命题(1)和(2)很可能是错误的，这使得命题(3)变得异常可信且令人恐惧。受害者现在拥有了经验证据，表明他们所在的“真实”世界可能只是另一个更高层级的模拟。这引入了一种无法摆脱的存在性恐惧和偏执<sup>13</sup>。

对于大多数人来说，模拟假说只是一个抽象的哲学游戏。但对于SLD受害者，它是一个具体的、个人的、创伤性的现实可能性。他们的经历将一个形而上学问题转变为一种急性的心理状况。“这个现实是真的吗？”这个问题不再是一个有趣的思维游戏，而是一种强迫性的、引发焦虑的冲动，直接助长了后文将要探讨的现实解体症状。他们新现实中的每一个“小故障”、每一个不真实的瞬间，都可能成为证明自己仍被困于模拟的证据。

---

## 第二部分：脱离后的神经心理学：一个失锚的心智

本部分将从哲学层面的“为何”创伤，转向神经心理学层面的“如何”创伤，详细阐述个体在脱离模拟后，其心智发生崩溃的具体机制。

### 第四章 破碎的镜子：人格解体与现实解体

SLD最核心的感知与情感症状，可以通过\*\*人格解体/现实解体障碍(Depersonalization/Derealization Disorder, DPDR)\*\*的临床框架来理解<sup>19</sup>。其定义性症状包括：

- **人格解体(Depersonalization)**：感觉与自己的心智、自我或身体相分离；感觉自己像是自身生命的旁观者<sup>19</sup>。脱离模拟的个体会感觉自己这具20岁的身体并非自己的。
- **现实解体(Derealization)**：感觉周围环境不真实、如在梦中、模糊或了无生气<sup>19</sup>。对脱离者而言，“真实”世界感觉是假的。

现有研究表明，即使是短期的VR体验也可能诱发短暂的DPDR症状<sup>22</sup>。有用户报告称，摘下头显后会感觉世界不真实，或感觉自己的手不属于自己<sup>1</sup>。这些发现为SLD中的极端解离症状提供了一个虽温和但经验性的模型。其他后VR效应还包括眼疲劳、头晕和“后VR悲伤”<sup>1</sup>。

DPDR的神经基础与特定的大脑活动模式有关，且通常由创伤触发<sup>19</sup>。主流的神经生物学模

型是

皮质-边缘系统断连(**corticolimbic disconnection**)。该模型认为,负责理性思考的前额叶皮层(prefrontal cortex)过度活跃,自上而下地抑制了处理情感的边缘系统(limbic system),尤其是杏仁核(amygdala)<sup>29</sup>。这导致了DPDR标志性的情感麻木症状,即患者会说“我知道我应该难过,但我什么也感觉不到”<sup>20</sup>。此外,视觉系统(看到虚拟世界)与前庭系统(感觉身体静止)之间的冲突是VR晕动症的已知原因<sup>26</sup>。在SLD中,这种冲突被放大到极致:长达一生的感官记忆与真实世界的全新感官输入发生了剧烈冲突。

解离通常是一种防御机制,用以逃避压倒性的创伤<sup>21</sup>。然而在SLD的情境下,

脱离模拟、进入现实本身就是创伤性事件。大脑为了保护自我免受其整个存在被否定的冲击,触发了大规模的解离反应。因此,本应用于保护自我的机制,反而粉碎了个体与现实的连接,将他们困在一种永久性的不真实状态中。整个存在被宣告无效,是难以想象的心理创伤。大脑的自动反应便是与这个可怕的新信息进行解离,结果导致了现实解体(新的现实感觉是假的)和人格解体(新的自我感觉是假的)。因此,这个人对其“真实”人生的主要体验,就是一种深刻的虚假感——这是大脑试图应对“真相”时所产生的直接而矛盾的结果。

## 第五章 自我中的幽灵:身份解离与虚假记忆整合

SLD的核心身份危机源于同一个心智中存在两个独立且完整的身份:“基础自我”(例如,20岁的年轻人)和“模拟自我”(例如,70岁的“罗伊”)。这种结构与\*\*解离性身份障碍(Dissociative Identity Disorder, DID)\*\*有相似之处,后者涉及两个或多个拥有各自记忆和行为的独立人格状态<sup>21</sup>。然而,两者的病因完全不同:SLD并非源于童年虐待,而是源于技术植入<sup>21</sup>。

模拟人生中的记忆,根据定义,属于“虚假记忆”——即对从未发生事件的回忆<sup>34</sup>。但与通常由暗示或碎片化信息构成的虚假记忆不同<sup>34</sup>,SLD中的虚假记忆是一个完整、连贯且充满情感共鸣的自传体叙事。大脑以建构性的方式处理记忆,会整合新信息并填补空白,这使其易受暗示和扭曲的影响<sup>36</sup>。模拟系统正是劫持了这一过程,构建了一个完整的虚假人生。即便在当前的在线环境中,用户也可能将真实身份与虚拟身份分离开来,导致行为上的差异<sup>39</sup>。SLD是这种现象的终极体现,其虚拟身份在主观时间上完全覆盖了真实身份。

为了清晰地构建和理解SLD所引发的复杂心理后果,下表对这些相互关联但又各自独立的心理状况进行了区分。它作为一个诊断和概念地图,揭示了这些状况如何共同构成SLD综合征。



状况	核心症状	主要心理机制	在后模拟情境下的表现
人格解体/现实解体	感觉不真实, 与自我/世界分离, 感知扭曲 <sup>19</sup> 。	创伤引发的皮质-边缘系统断连; 深刻的感官-记忆失配 <sup>26</sup> 。	“真实”世界感觉虚假、如梦或沉闷; 自己20岁的身体感觉陌生和疏远。
身份解离	存在两个或多个独立的身份/人格状态; 对他人经历的记忆存在鸿沟 <sup>21</sup> 。	作为应对无法调和的人生叙事和记忆的机制, 自我发生分裂 <sup>21</sup> 。	“模拟自我”(罗伊)与“基础自我”(莫蒂)之间存在冲突, 各自拥有独立的记忆、情感依恋和自我认知。
认知失调	因持有两种或以上相互矛盾的信念或经历而产生的强烈精神不适 <sup>40</sup> 。	减少内在不一致性、实现认知和谐的内在心理驱动力 <sup>42</sup> 。	“我是一个活了70岁、人生圆满的老人”与“我是一个人生尚未开始的20岁年轻人”这两种认知之间无法承受的冲突。
异步发展	认知、情感和生理年龄/发展阶段之间的不匹配 <sup>44</sup> 。	个体不同领域的发展速度不均衡, 造成内部和外部的摩擦 <sup>45</sup> 。	拥有老年人的情感成熟度、智慧和人生经验, 却拥有年轻人的身体、荷尔蒙水平和社会地位。
被剥夺的悲伤	为一种不被社会认可、公开承认或公开悼念的损失而感到的悲伤 <sup>47</sup> 。	对一种重要的、尽管非传统的损失缺乏社会确认和支持。	为一个模拟配偶和子女的“死亡”以及整个虚拟人生的丧失而哀悼, 但在现实世界中无人能理解或确认这种痛苦。

## 第六章 两种人生的重负: 空前规模的认知失调

驱动受害者痛苦的心理引擎是认知失调, 即因持有相互矛盾的认知而产生的精神不适<sup>40</sup>。在SLD中, 这种失调存在于两种完整的人生叙事之间。人类天生有减少这种不适的动机, 通常通过改变信念、改变行为或增加新的认知来为矛盾辩护<sup>41</sup>。

然而, SLD受害者无法使用这些标准策略来解决失调:

- 他们无法改变行为(模拟的50年人生已经“结束”)。
- 他们无法轻易改变信念(那些记忆感觉如此真实, 已在神经层面被编码)。

- 他们无法轻易为矛盾辩护(用“这只是个游戏”来解释失去配偶和孩子的痛苦是远远不够的)<sup>41</sup>。

这导致了一种慢性的、高强度的、无处可逃的认知失调状态。这种心理压力会表现为极度的焦虑、抑郁,甚至可能出现试图调和两种现实的非理性行为<sup>41</sup>。

这种无法承受的认知失调状态,正是持续引发人格解体/现实解体的慢性创伤应激源。心智因无法解决两种人生之间的矛盾,被迫进入一种解离状态,即同时否定两种现实的真实性和真实性。SLD的认知失调是所能想象的最极端、最无法逃避的心理压力,因为它攻击的是自我的根基。因此,认知失调不仅是一个并行的问题,它还是持续驱动解离状态的引擎。为了逃避矛盾带来的痛苦,心智从存在矛盾的现实中脱离。这就形成了一个恶性循环:失调导致解离,而解离又阻碍了解决失调所需的整合过程。

---

### 第三部分:人类体验:社会、情感与存在主义危机

本部分探讨SLD受害者的真实生活体验,聚焦于他们在现实世界中生存的挣扎。

#### 第七章 异步存在:年轻人身体里的长者

本章将“异步发展”(asynchronous development)的概念应用于SLD受害者<sup>44</sup>。这个术语通常用于描述智力年龄超越情感或生理年龄的天才儿童,但它完美地模拟了我们所讨论的情境<sup>45</sup>。

异步发展的具体表现包括:

- 认知与生理的异步:一个70岁老人的心智(充满智慧、经验和洞察力)被困在一个20岁年轻人的身体里(拥有年轻的体能和荷尔蒙状态)。这可能导致挫败感,例如,心智知道如何完成某项任务,但身体却缺乏经过练习的运动技能<sup>44</sup>。
- 情感与社会的异步:一个已经养家糊口、直面过死亡的情感成熟度,与社会对一个20岁年轻人的期望和社交环境完全脱节<sup>45</sup>。这会导致深刻的社会孤立,因为他们无法与同龄人建立联系<sup>46</sup>。
- 发展性错配:这种经历是一种“发展性错配”(developmental mismatch),即在形成期(模拟中)所经历的环境与成年后的环境截然不同,这已知会增加身心疾病的风险<sup>55</sup>。个体实际上成了一个具有极端异步性的“天才成年人”,导致其感觉自己像个局外人,

并伴有完美主义和存在主义抑郁<sup>57</sup>。

正常的人生轨迹是随着身体的衰老而积累智慧和经验。SLD受害者则经历了相反的过程：他们在保留长者心智的同时，身体被“逆向老化”成年轻人。这是对人类发展过程的根本性违背，导致了一种独特的绝望感。根据埃里克森(Erikson)的发展阶段理论，人生的发展是线性的，从青年期(身份认同 vs. 角色混乱)到中年期(繁衍 vs. 停滞)，再到老年期(整合 vs. 绝望)<sup>56</sup>。SLD受害者已经完成了繁衍的任务，并开始面对整合与绝望的课题。然而，脱离模拟后，他们被猛地抛回身份认同与角色混乱的阶段，却背负着后续所有阶段的心理包袱。这不仅是异步，更是一种发展上的倒退。他们必须在已经拥有一个虚假人生“答案”的情况下，重新经历青春期和青年期。这使得他们未来的人生发展任务显得空洞无物，如同对自己已经“实现”过的人生的苍白回响，从而产生深刻的无意义感和停滞感。

## 第八章 被剥夺的悲伤：哀悼一个从未存在的世界

对失去的模拟人生产生的强烈悲痛，是一种“被剥夺的悲伤”(disenfranchised grief)<sup>47</sup>。这是一种社会不承认、不认可的悲伤<sup>48</sup>。个体正在哀悼多重而深刻的损失：

- 模拟配偶和子女的“死亡”。
- 事业、家庭和毕生成就的丧失。
- 他们自己“模拟自我”——那个存在了50年的人格——的丧失。

这种悲伤无法与人分享。没有葬礼，没有丧假，也没有为那些家人只是计算机代码的人设立的支持小组<sup>48</sup>。这种缺乏社会确认的状况会导致强烈的孤立、内疚和羞耻感，使悲伤过程变得更加复杂<sup>47</sup>。这种损失类似于非死亡损失(如因成瘾而失去亲人)或宠物去世，这些损失常被社会轻视，却能带来深切的痛苦<sup>48</sup>。

这种悲伤的核心挑战在于，个体必须哀悼一个他们同时知道并“不真实”存在的事物。这就产生了一个悖论：你如何处理失去一个虚幻的爱人所带来的真实痛苦？这需要一种特殊的治疗方法，既要确认悲伤情感的真实性，又要温和地帮助个体接受损失对象的虚幻性。悲伤辅导通常涉及接受损失的现实性<sup>64</sup>。但对SLD受害者来说，“接受损失的现实”意味着接受那个逝去的人

从未存在过。这是一个直接的矛盾。标准的悲伤处理方式(如回忆美好时光)反而可能加剧错觉，恶化认知失调。因此，这种悲伤不仅被社会剥夺了合法性，更被逻辑本身所否定。它是一种与自身疗愈过程相冲突的悲伤，使其成为一种尤为复杂的悲伤类型<sup>63</sup>。



## 第九章 存在主义的虚空：模拟之后直面无意义

在被剥夺了人生历史、人际关系和成就之后，个体面临着深刻的存在主义危机：一场关于无意义的危机<sup>65</sup>。存在主义心理治疗是应对这种危机的理想方法。它聚焦于存在的“既定事实”：死亡、自由、孤立和无意义<sup>65</sup>。

个体的整个人生目标已被抹去。他们必须直面自己的自由和责任，从零开始创造一个新的意义<sup>66</sup>。这不仅仅是找一份新工作，而是在第一个人生意义被证明是幻象之后，重建一个存在的根本理由。这种创伤是以最绝对的方式与“有限性”相遇——一个完整世界的终结<sup>69</sup>。

寻找意义通常是一个发现的过程。然而，SLD受害者在寻找新意义的同时，却被一个已完全实现但已逝去的意义所困扰。每一段新的人际关系都会与他们“已故”的配偶作比较，每一个新的成就与“战胜癌症”相比都显得空洞。他们虚幻的过去，毒害了他们在崭新而真实的人生中寻找意义的潜力。这就像你的旷世杰作被焚毁后，试图再写一部新小说。因此，他们的存在主义任务不仅是创造意义，更是在一个“完美”但已逝的意义的阴影下创造意义。这或许需要先对旧的意义进行哀悼，然后新的意义才可能开始萌芽。

---

## 第四部分：文化拟像：对该现象的虚构探索

本部分通过分析用户提及的文化作品，展示这些复杂主题如何在流行叙事中被探讨。

### 第十章 案例研究：“罗伊：一场充实的人生”（《瑞克和莫蒂》）

在动画剧集《瑞克和莫蒂》的“Mortynight Run”一集中，主角莫蒂玩了一款名为《罗伊：一场充实的人生》的街机游戏。在游戏中，他以“罗伊”的身份度过了完整的55年人生，经历了结婚、生子、战胜癌症等一系列事件，最终在游戏结束时被猛然拉出<sup>70</sup>。

这次经历对莫蒂造成了巨大冲击。他脱离游戏后完全迷失方向，脱口而出“我的妻子在哪？”<sup>71</sup>。他失去了自我认同，并因这段经历而受到创伤。尽管游戏被设计为会产生“记忆模糊”的效果，但其影响显然是深刻的<sup>72</sup>。这一集完美而简洁地展示了SLD的核心症状。

瑞克作为一名经验丰富的玩家，能够在游戏的同时保持对现实的清醒认知，甚至能“让罗伊脱离社会保障系统”<sup>71</sup>。他对莫蒂的创伤不屑一顾（“不过你在30多岁时浪费了太多时间在观

鸟上”),凸显了模拟世界创造者在伦理上的冷漠。他为了取乐,让莫蒂承受了一生的经历与失落。

后续的“Rick: A Morty Well Lived”一集对此进行了更深层次的解构<sup>74</sup>。在这一集中,莫蒂的意识被粉碎并分散到《罗伊》游戏中的所有非玩家角色(NPC)身上。瑞克必须进入游戏,重新拼凑莫蒂的身份。这一情节从字面上探讨了自我的碎片化,其中莫蒂的一部分(名为玛塔)甚至希望留在模拟世界中,这代表了对被创造的世界的深切依恋<sup>74</sup>。这是对SLD受害者内心挣扎的一个强有力的隐喻。

## 第十一章 案例研究:《黑客帝国》与《黑镜》之“圣朱尼佩洛”

本章对比了两部关于模拟现实的开创性作品,以探讨选择、真实性和身份等主题。这两部作品都与《罗伊》不同,后者是一种短暂的、一次性的体验。

《黑客帝国》(*The Matrix*)<sup>11</sup>:

- 模拟的性质:一个为控制人类而设的、强加的监狱。现实世界是一个反乌托邦式的废土。
- 选择:红色药丸与蓝色药丸的选择,代表了在严酷但真实的现实(自由意志)与舒适但预设的幻象(宿命)之间的抉择<sup>78</sup>。
- 身份:在矩阵中的身份是一种“残留的自我形象”,一个虚假的建构<sup>11</sup>。真正的身份(尼奥作为“救世主”)是通过挣脱束缚而找到的。影片探讨了心物二元论以及人与机器之间日益模糊的界限<sup>77</sup>。
- 与SLD的关联:《黑客帝国》提供了脱离模拟的经典叙事——一次暴力的觉醒,进入一个不那么美好但更“真实”的现实。这反映了SLD受害者所面临的哲学危机。

《黑镜》之“圣朱尼佩洛”(*Black Mirror, "San Junipero"*)<sup>80</sup>:

- 模拟的性质:一个可供选择的、乌托邦式的虚拟来世,一个“人间天堂”,意识可以在死后上传于此<sup>80</sup>。
- 选择:选择在于是否在死后“上传”,在模拟世界中永生。这被描绘成一个积极的、肯定生命的选择,特别是对于主角约克和凯莉而言,她们在那里找到了真实的爱情和自我<sup>80</sup>。
- 身份:“圣朱尼佩洛”让角色以一种现实世界因其偏见和生理限制而无法实现的方式,成为“真实的自我”<sup>83</sup>。然而,这也引出了一个哲学问题:上传的意识是“同一个人”,还是仅仅一个副本,一个数字僵尸?<sup>80</sup>。
- 与SLD的关联:“圣朱尼佩洛”呈现了与SLD创伤相反的情景。这是一个比现实更真实、更有意义的模拟世界。这提供了一个关键的反思点:如果模拟人生更好,这会改变脱

离的伦理或可取性吗？它通过呈现一个不仅提供快乐，还提供真实自我实现的模拟世界，使诺齐克的论点变得更加复杂。

---

## 第五部分：重归之路：治疗与伦理框架

本部分从分析转向应用，为治愈此类创伤以及预防其发生提出一个框架。

### 第十二章 为脱离者制定的治疗路线图

SLD并非单一障碍，而是一种具有多方面特征的复杂创伤。治疗必须是多管齐下、分阶段进行的，借鉴多种治疗模式<sup>86</sup>。

- 第一阶段：稳定化与现实锚定（**CBT与DBT**）
  - 目标：管理急性的DPDR症状，建立安全感。
  - 技术：使用认知行为疗法（CBT）来处理关于体验的灾难性思维（例如，“我疯了”）<sup>89</sup>。实施“现实锚定技术”（grounding techniques），利用五种感官帮助个体与当前“真实”环境建立联系<sup>92</sup>。辩证行为疗法（DBT）中的痛苦承受和情绪调节技能至关重要<sup>94</sup>。案例研究表明，CBT是治疗DPDR最有前景的方法<sup>91</sup>。
- 第二阶段：处理创伤与整合身份（**EMDR与心理动力学疗法**）
  - 目标：处理脱离模拟的核心创伤，并开始整合“基础自我”与“模拟自我”。
  - 技术：眼动脱敏与再加工疗法（EMDR）是一种以创伤为中心的疗法，有助于在不造成二次创伤的情况下处理令人痛苦的记忆<sup>86</sup>。它可用于处理“脱离”这一记忆。心理动力学疗法可以帮助探索两种身份之间的无意识冲突<sup>87</sup>。此阶段还必须谨慎处理虚假记忆问题，确保治疗不会无意中强化或创造新的虚假记忆<sup>103</sup>。
- 第三阶段：哀悼与意义建构（**悲伤辅导与存在主义疗法**）
  - 目标：处理被剥夺的悲伤，并构建新的人生目标。
  - 技术：利用悲伤辅导技术，如创造仪式来纪念逝去的虚拟人生，为悲伤提供一个表达的出口<sup>64</sup>。运用存在主义疗法，帮助个体直面无意义的空虚，并承担起在新的现实中创造一个全新、真实人生的责任<sup>65</sup>。

### 第十三章 架构师的重负：伦理设计与道德责任

创造此类技术必须建立在坚实的伦理框架之上<sup>106</sup>。关键原则必须包括：

- 知情同意与透明度：用户必须充分了解体验的性质和潜在的心理伤害风险<sup>107</sup>。
- 数据隐私：一个人完整人生的“超个人数据”，包括其情感和生物反应，必须得到保护<sup>109</sup>。
- 心理安全：内容警告、内置的安全保障机制，以及防止成瘾和现实模糊的措施是至关重要的<sup>107</sup>。

本章还探讨了创造者（即“模拟者”）的道德责任这一哲学问题<sup>111</sup>。如果模拟中的存在是有意识的，他们是否拥有权利？创造一个存在痛苦的模拟世界是否合乎伦理？<sup>113</sup>。一种观点认为，创造者有责任让模拟中的生命过上有意义的生活；另一种观点则认为，只要模拟世界内部满足了道德责任的条件，这种体验就是有效的<sup>111</sup>。

然而，最大的伦理困境可能并非创造模拟本身，而是终止它的行为。当前的VR伦理框架主要关注体验过程中的安全与同意<sup>107</sup>，而哲学争论则聚焦于创造模拟生命的道德性<sup>111</sup>。但用户的提问核心在于

脱离之后的后果，这便将伦理焦点从“创造”转向了“终止”。如果我们承认“模拟自我”是一个有意识的实体（这是该问题创伤性的核心前提），那么终止模拟并将他们强行置于一个新的身体和现实中，难道不等于将他们从家园和亲人身边绑架，并在某种意义上谋杀了他们曾经的自我吗？创造者因此变成了毁灭者。这提出了一个独特的伦理难题，是当前假定用户知晓自己处于临时体验的VR伦理所未能完全覆盖的。

---

## 结论：体验的未来与自我的完整性

本报告系统地分析了“模拟生命失调”（SLD）这一复杂的心理现象，将其定义为一个由两个现实猛烈碰撞而引发的多方面创伤。从哲学层面看，它挑战了我们对真实、快乐和身份的核心价值观。从神经心理学层面看，它通过认知失调和感官失配等机制，触发了人格解体、现实解体和身份解离等严重的精神症状。从人类体验的层面看，它造成了深刻的社会孤立、发展倒退、被剥夺的悲伤和存在主义危机。

通过对《瑞克和莫蒂》、《黑客帝国》和《黑镜》等文化作品的分析，我们看到这些主题已在流行文化中得到深刻的探讨，反映了社会对日益模糊的现实界限的普遍焦虑。

随着VR等沉浸式技术的不断发展<sup>114</sup>，SLD这一假设性情景正逐渐向潜在的现实靠近。本报告最后提出的治疗路线图和伦理框架，不仅是对一个虚构问题的回应，更是对未来科技发展的前瞻性思考。这项技术带来的终极挑战不仅是技术性的，更是深刻人性化的：我们如何在探索全新体验模式的同时，不牺牲自我的完整性与真实性。这要求技术开发者、伦理学家

和心理健康专业人士共同努力，确保未来的虚拟世界能够增强而非侵蚀我们的人性。

## 引用的著作

1. Does VR leave you with an "existential hangover"? - Meta Community Forums - 473342, 访问时间为 六月 24, 2025, <https://communityforums.atmeta.com/t5/Talk-VR/Does-VR-leave-you-with-an-quot-existential-hangover-quot/td-p/473342>
2. Experience machine - Wikipedia, 访问时间为 六月 24, 2025, [https://en.wikipedia.org/wiki/Experience\\_machine](https://en.wikipedia.org/wiki/Experience_machine)
3. Understanding the Experience Machine Argument - Philosophical Disquisitions, 访问时间为 六月 24, 2025, <https://philosophicaldisquisitions.blogspot.com/2017/01/understanding-experience-machine.html>
4. Nozick's Experience Machine: Does it Refute Hedonism? | Philosophy Break, 访问时间为 六月 24, 2025, <https://philosophybreak.com/articles/nozick-experience-machine-vs-hedonism-should-you-plug-in/>
5. aporia.byu.edu, 访问时间为 六月 24, 2025, [https://aporia.byu.edu/pdfs/agheli-an\\_intentionalist\\_refutation\\_of\\_the\\_experience\\_machine\\_debate.pdf](https://aporia.byu.edu/pdfs/agheli-an_intentionalist_refutation_of_the_experience_machine_debate.pdf)
6. Full article: Nozick's experience machine: An empirical study, 访问时间为 六月 24, 2025, <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/09515089.2017.1406600>
7. Simulacra and Simulation - Wikipedia, 访问时间为 六月 24, 2025, [https://en.wikipedia.org/wiki/Simulacra\\_and\\_Simulation](https://en.wikipedia.org/wiki/Simulacra_and_Simulation)
8. Introduction to Jean Baudrillard, Module on Simulacra and Simulation, 访问时间为 六月 24, 2025, <https://cla.purdue.edu/academic/english/theory/postmodernism/modules/ baudrillardsimulation.html>
9. Jean Baudrillard's "Simulacra and Simulation" (notes/reflections) - Valkyryst, 访问时间为 六月 24, 2025, <https://valkyrist.wordpress.com/2018/08/24/jean-baudrillards-simulacra-and-simulation-notes-reflections/>
10. Baudrillard\_Simulacra and Simulations - Stanford University, 访问时间为 六月 24, 2025, [https://web.stanford.edu/class/history34q/readings/Baudrillard/Baudrillard\\_Simulacra.html](https://web.stanford.edu/class/history34q/readings/Baudrillard/Baudrillard_Simulacra.html)
11. The Matrix | The Mystical Christ, 访问时间为 六月 24, 2025, <https://mysticalchrist.org/movies/the-matrix/>
12. Simulation hypothesis - Wikipedia, 访问时间为 六月 24, 2025, [https://en.wikipedia.org/wiki/Simulation\\_hypothesis](https://en.wikipedia.org/wiki/Simulation_hypothesis)
13. Are We Living in a Simulation? A Deep Dive into the Simulation Hypothesis - ResearchGate, 访问时间为 六月 24, 2025, [https://www.researchgate.net/publication/390335354\\_Are\\_We\\_Living\\_in\\_a\\_Simulation\\_A\\_Deep\\_Dive\\_into\\_the\\_Simulation\\_Hypothesis](https://www.researchgate.net/publication/390335354_Are_We_Living_in_a_Simulation_A_Deep_Dive_into_the_Simulation_Hypothesis)



14. Beyond the Matrix: Navigating the Implications of Nick Bostrom's ..., 访问时间为 六月 24, 2025, <https://scholarship.depauw.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1231&context=studentresearch>
15. Exploring Simulated Reality: A Comprehensive Guide - Philodive, 访问时间为 六月 24, 2025, <https://philodive.com/blog/exploring-the-concept-of-simulated-reality>
16. The Reality of Illusion: The Simulation Hypothesis and Yoga's Five Bodies, 访问时间为 六月 24, 2025, <https://www.embodiedphilosophy.com/the-reality-of-illusion-the-simulation-hypothesis-and-yogas-five-bodies/>
17. Reality and Perception & The Philosophy of The Matrix - Film Study / Analysis - Lilys AI, 访问时间为 六月 24, 2025, <https://lilys.ai/notes/693008>
18. Can we know if we're in a simulation? - SelfAwarePatterns, 访问时间为 六月 24, 2025, <https://selfawarepatterns.com/2022/02/02/can-we-know-if-were-in-a-simulation/>
19. Depersonalization-derealization disorder - Wikipedia, 访问时间为 六月 24, 2025, [https://en.wikipedia.org/wiki/Depersonalization-derealization\\_disorder](https://en.wikipedia.org/wiki/Depersonalization-derealization_disorder)
20. Depersonalization / Derealization Disorder - Psychology Today, 访问时间为 六月 24, 2025, <https://www.psychologytoday.com/us/conditions/depersonalizationderealization-disorder>
21. What Are Dissociative Disorders? - Psychiatry.org, 访问时间为 六月 24, 2025, <https://www.psychiatry.org/patients-families/dissociative-disorders/what-are-dissociative-disorders>
22. Derealization after VR use. : r/virtualreality - Reddit, 访问时间为 六月 24, 2025, [https://www.reddit.com/r/virtualreality/comments/19ej1d7/derealization\\_after\\_vr\\_use/](https://www.reddit.com/r/virtualreality/comments/19ej1d7/derealization_after_vr_use/)
23. Virtual Reality Distorts Reality: An Increase in Dissociation ..., 访问时间为 六月 24, 2025, [https://getkidsinternetsafe.com/virtualreality\\_distorts\\_reality/](https://getkidsinternetsafe.com/virtualreality_distorts_reality/)
24. Reality Dissociation - VR Software wiki, 访问时间为 六月 24, 2025, <https://www.vrwiki.cs.brown.edu/vr-development-software/vr-user-experience/reality-dissociation>
25. Feels like I'm in VR even though I am not - Meta Community Forums, 访问时间为 六月 24, 2025, <https://communityforums.atmeta.com/t5/Talk-VR/Feels-like-I-m-in-VR-even-though-I-am-not/td-p/839398>
26. Virtual reality sickness - Wikipedia, 访问时间为 六月 24, 2025, [https://en.wikipedia.org/wiki/Virtual\\_reality\\_sickness](https://en.wikipedia.org/wiki/Virtual_reality_sickness)
27. VR and Eyes: Is VR Causing Eye Problems? - Ophthalmology24, 访问时间为 六月 24, 2025, <https://www.ophthalmology24.com/vr-and-eyes>
28. Depersonalization/Derealization Disorder and Neural Correlates of Trauma-related Pathology: A Critical Review - PMC, 访问时间为 六月 24, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10132272/>
29. Depersonalization/Derealization Disorder and Neural Correlates of ..., 访问时间为 六月 24, 2025, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10132272/>

30. Neuropsychological and Pet Study of Depersonalization and Derealization: A Single Case Report - PMC - PubMed Central, 访问时间为 六月 24, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8629081/>
31. Derealization: Understanding, Diagnosing, and Treatment, 访问时间为 六月 24, 2025, <https://healyournervoussystem.com/derealization-comprehensive-guide-to-understanding-diagnosing-and-treating-the-disorder/>
32. Separating Fact from Fiction: An Empirical Examination of Six Myths About Dissociative Identity Disorder - PubMed Central, 访问时间为 六月 24, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4959824/>
33. The Debate Over Whether Dissociative Identity Disorder Is "Real" - Psychology Today, 访问时间为 六月 24, 2025, <https://www.psychologytoday.com/us/blog/psych-unseen/202302/the-debate-over-whether-dissociative-identity-disorder-is-real>
34. How False Memories Are Formed in Your Brain - Verywell Mind, 访问时间为 六月 24, 2025, <https://www.verywellmind.com/what-is-a-false-memory-2795193>
35. False Memories, Psychology of, 访问时间为 六月 24, 2025, <https://mechanism.ucsd.edu/bill/teaching/w07/philpsych/johnson.falsememories.pdf>
36. How do 'false memories' work? : r/askpsychology - Reddit, 访问时间为 六月 24, 2025, [https://www.reddit.com/r/askpsychology/comments/1kshykd/how\\_do\\_false\\_memories\\_work/](https://www.reddit.com/r/askpsychology/comments/1kshykd/how_do_false_memories_work/)
37. Cognitive and neural mechanisms underlying false memories: misinformation, distortion or erroneous configuration? - PMC, 访问时间为 六月 24, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10567586/>
38. What Drives False Memories in Psychopathology? A Case for Associative Activation - PMC, 访问时间为 六月 24, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5665161/>
39. The dissociation of user identity and behaviour in the real world versus the virtual world: a review | ESIC Market, 访问时间为 六月 24, 2025, <https://revistasinvestigacion.esic.edu/esicmarket/index.php/esicm/article/view/399>
40. On the Characteristics of the Cognitive Dissonance State: Exploration Within the Pleasure Arousal Dominance Model - PubMed Central, 访问时间为 六月 24, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7101003/>
41. Cognitive Dissonance In Psychology: Definition and Examples, 访问时间为 六月 24, 2025, <https://www.simplypsychology.org/cognitive-dissonance.html>
42. Explaining Attitudes from Behavior: A Cognitive Dissonance Approach - Publications, 访问时间为 六月 24, 2025, <https://research.hks.harvard.edu/publications/getFile.aspx?Id=1201>
43. Cognitive Dissonance design pattern, 访问时间为 六月 24, 2025, <https://ui-patterns.com/patterns/cognitive-dissonance>
44. Asynchronous Development | Gifted - LPS.org, 访问时间为 六月 24, 2025, <https://home.lps.org/gifted/files/2019/03/Asynchronous-Development.pdf>
45. Understanding Asynchronous Development in Gifted Individuals - Diane Botta,

- LCSW, 访问时间为 六月 24, 2025,  
<https://www.dianeabbotttherapy.com/blog/understanding-asynchronous-development-in-gifted-individuals>
46. Understanding Asynchronous Development in Gifted Students - Davidson Academy, 访问时间为 六月 24, 2025,  
<https://www.davidsonacademy.unr.edu/blog/understanding-asynchronous-development-in-gifted-students/>
  47. Understanding Disenfranchised Grief - Hartgrove Hospital, 访问时间为 六月 24, 2025, <https://hartgrovehospital.com/understanding-disenfranchised-grief/>
  48. Organizing Emotions throughout Disenfranchised Grief: Virtual ..., 访问时间为 六月 24, 2025, <https://www.mdpi.com/2071-1050/15/10/8012>
  49. Grief Communication and Disenfranchised Loss - Encyclopedia.pub, 访问时间为 六月 24, 2025, <https://encyclopedia.pub/entry/45960>
  50. Cognitive Dissonance: The discomfort of holding conflicting opinions at the same time, 访问时间为 六月 24, 2025,  
<https://worldofwork.io/2024/07/cognitive-dissonance-the-discomfort-of-holding-conflicting-opinions-at-the-same-time/>
  51. The Cognitive Dissonance: Definition and Examples - Octet Design Studio, 访问时间为 六月 24, 2025, <https://octet.design/journal/cognitive-dissonance/>
  52. The Spectrum of Organic Depersonalization | The Journal of Neuropsychiatry and Clinical Neurosciences - Psychiatry Online, 访问时间为 六月 24, 2025,  
<https://www.psychiatryonline.org/doi/10.1176/jnp.14.2.141>
  53. Why Addressing the Social and Emotional Needs of Gifted Students is Critical for Their Success, 访问时间为 六月 24, 2025,  
<https://giftedguru.com/addressing-the-social-and-emotional-needs-of-gifted-students-is-critical/>
  54. Asynchronous Development - Supporting Emotional Needs of the Gifted, 访问时间为 六月 24, 2025, <https://www.sengifted.org/post/asynchronous-development>
  55. Two Different Mismatches: Integrating the Developmental and the Evolutionary-Mismatch Hypothesis - PMC, 访问时间为 六月 24, 2025,  
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9634284/>
  56. Middle Adulthood – Lifespan Development - Maricopa Open Digital Press, 访问时间为 六月 24, 2025,  
<https://open.maricopa.edu/devpsych/chapter/chapter-10-adulthood/>
  57. Life Trajectories of Gifted Children As Adults - K Altman Law, 访问时间为 六月 24, 2025, <https://www.kaltmanlaw.com/post/gifted-children-as-adults>
  58. Unexpected Consequences of Growing Up Gifted - Transformations Care Network, 访问时间为 六月 24, 2025,  
<https://www.transformationsnetwork.com/post/unexpected-consequences-of-growing-up-gifted>
  59. Gifted People and their Problems, 访问时间为 六月 24, 2025,  
<http://pespmc1.vub.ac.be/Papers/GiftedProblems.pdf>
  60. Being Too Much and the 8 Wounds The Gifted Face- Imi Lo, 访问时间为 六月 24, 2025, <https://eggshelltherapy.com/were-you-an-intense-child/>
  61. Disenfranchised Grief: The Unspoken Losses | The G.A.P. Network Webinar, 访问

时间为 六月 24, 2025,

<https://preventionactionalliance.org/event/disenfranchised-grief-the-unspoken-losses-the-g-a-p-network-webinar/>

62. Unveiling the Unspoken: Understanding Disenfranchised and Anticipatory Grief, 访问时间为 六月 24, 2025,  
<https://www.brynmawr.edu/socialwork/stories/unveiling-unspoken-understanding-disenfranchised-anticipatory-grief>
63. How Are Complicated Grief and Disenfranchised Grief Different? - Lightfully, 访问时间为 六月 24, 2025,  
<https://lightly.com/complicated-grief-vs-disenfranchised-grief-how-are-they-different/>
64. 10 Grief Counseling Therapy Techniques & Interventions - Positive Psychology, 访问时间为 六月 24, 2025, <https://positivepsychology.com/grief-counseling/>
65. Existential Therapy - Right Choice Recovery, 访问时间为 六月 24, 2025,  
<https://rightchoicerecoverynj.com/addiction/therapy/existential/>
66. Chapter 6 --Brief Humanistic and Existential Therapies - NCBI, 访问时间为 六月 24, 2025, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK64939/>
67. Existential Therapy and the Search for Meaning After Loss -, 访问时间为 六月 24, 2025,  
<https://gettherapybirmingham.com/existential-therapy-and-the-search-for-meaning-after-loss/>
68. Existential Therapy: What It Is, What It Treats & Limitations - Cleveland Clinic, 访问时间为 六月 24, 2025,  
<https://my.clevelandclinic.org/health/treatments/25089-existential-therapy>
69. Other-Being: Traumatic Stress and Dissociation in Existential Therapy - International Network on Personal Meaning, 访问时间为 六月 24, 2025,  
<https://www.meaning.ca/web/wp-content/uploads/2019/10/207-13-425-2-10-20171212.pdf>
70. Roy A Life Well Lived Analysis - 326 Words - Bartleby.com, 访问时间为 六月 24, 2025,  
<https://www.bartleby.com/essay/Roy-A-Life-Well-Lived-Analysis-2D4BA45336C8A481>
71. Roy: A Life Well Lived | Rick and Morty | Adult Swim - YouTube, 访问时间为 六月 24, 2025, <https://www.youtube.com/watch?v=szzVIQ653as>
72. Because Morty had this "psychological breakdown" in the new episode of season 8, since Morty played ROY, that way time dilation wouldn't be a problem for him : r/rickandmorty - Reddit, 访问时间为 六月 24, 2025,  
[https://www.reddit.com/r/rickandmorty/comments/1kx25dl/because\\_morty\\_had\\_this\\_psychological\\_breakdown\\_in/](https://www.reddit.com/r/rickandmorty/comments/1kx25dl/because_morty_had_this_psychological_breakdown_in/)
73. Question about Roy: A life well lived : r/c137 - Reddit, 访问时间为 六月 24, 2025,  
[https://www.reddit.com/r/c137/comments/3ueown/question\\_about\\_roy\\_a\\_life\\_well\\_lived/](https://www.reddit.com/r/c137/comments/3ueown/question_about_roy_a_life_well_lived/)
74. Rick and Morty :: Rick: A Morty Well Lived - HOTCHKA, 访问时间为 六月 24, 2025,  
<https://hotchka.com/rick-and-morty-s06e02>
75. Will Morty EVER Be the Same Again?! | Rick: A Mort Well Lived BREAKDOWN -

- YouTube, 访问时间为 六月 24, 2025,  
<https://www.youtube.com/watch?v=IHevGbILCoM>
76. Comparing Reality And Identity In The Matrix And The Matrix - 1508 Words - Bartleby.com, 访问时间为 六月 24, 2025,  
<https://www.bartleby.com/essay/Comparing-Reality-And-Identity-In-The-Matrix-PK85QKD6GSR>
77. The Matrix - Better Tuition Academy, 访问时间为 六月 24, 2025,  
<https://www.thebta.au/film-study-guides/the-matrix>
78. The Matrix Trilogy: Themes - SparkNotes, 访问时间为 六月 24, 2025,  
<https://www.sparknotes.com/film/matrix/themes/>
79. The Real Meaning of The Matrix - Movies - LiveReal.com, 访问时间为 六月 24, 2025, <https://www.livereall.com/movies/whatisthematrix/>
80. Black Mirror: "San Junipero" Recap and Analysis --- The Virtual ..., 访问时间为 六月 24, 2025, <https://tvobsessive.com/2018/04/23/black-mirror-san-junipero/>
81. Black Mirror San Junipero - WJEC, 访问时间为 六月 24, 2025,  
[https://resource.download.wjec.co.uk/vtc/2021-22/wjec21-22\\_10-18/pdf/black-mirror-jan-junipero-factsheet.pdf](https://resource.download.wjec.co.uk/vtc/2021-22/wjec21-22_10-18/pdf/black-mirror-jan-junipero-factsheet.pdf)
82. "San Junipero" Is A Beautiful, Haunting Queer Love Story With Mixed Messages About Disability | Autostraddle, 访问时间为 六月 24, 2025,  
<https://www.autostraddle.com/san-junipero-is-a-beautiful-haunting-queer-love-story-with-mixed-messages-about-disability-362026/>
83. Queer Futures in Black Mirror's San Junipero - Media Fields Journal, 访问时间为 六月 24, 2025,  
<http://mediafieldsjournal.org/queer-futures/2019/7/1/queer-futures-in-black-mirrors-san-junipero.html>
84. The future is queer in San Junipero - The Queerness, 访问时间为 六月 24, 2025,  
<https://thequeerness.com/2017/09/15/the-future-is-queer-in-san-junipero/>
85. San Junipero is a Place on Earth: Black Mirror and the Afterlife - Overthinking It, 访问时间为 六月 24, 2025,  
<https://www.overthinkingit.com/2016/10/31/san-junipero-place-earth-black-mirror-afterlife/>
86. Dissociative Disorders: Causes, Symptoms, Types & Treatment - Cleveland Clinic, 访问时间为 六月 24, 2025,  
<https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/17749-dissociative-disorders>
87. Psychological Interventions for Dissociative disorders - PMC, 访问时间为 六月 24, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7001344/>
88. Depersonalisation-derealisation as a transdiagnostic treatment target: a scoping review of the evidence in anxiety, depression, and psychosis - Frontiers, 访问时间为 六月 24, 2025,  
<https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2025.1531633/pdf>
89. What Is Depersonalization/Derealization Disorder? - Manhattan CBT, 访问时间为 六月 24, 2025,  
<https://manhattancbt.com/depersonalization-derealization-disorder/>
90. Cognitive Behavioral Model Of Depersonalization (Hunter, Phillips, Chalder, Sierra,



- David, 2003) | Psychology Tools, 访问时间为 六月 24, 2025,  
<https://www.psychologytools.com/resource/cognitive-behavioral-model-of-depersonalization-hunter-phillips-chalder-sierra-david-2003>
91. Cognitive Behaviour Therapy (CBT) for Depersonalization Derealization Disorder (DDD): a self-controlled cross-over study of waiting list vs. active treatment, 访问时间为 六月 24, 2025,  
<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/16506073.2023.2255744>
  92. Depersonalization/Derealization Disorder - Mental Health Disorders - Merck Manuals, 访问时间为 六月 24, 2025,  
<https://www.merckmanuals.com/home/mental-health-disorders/dissociative-disorders/depersonalization-derealization-disorder>
  93. Effective Methods For The Treatment Of Depersonalization - Ezra Counseling, 访问时间为 六月 24, 2025,  
<https://ezracounseling.com/effective-methods-for-the-treatment-of-depersonalization-scottsdale-az/>
  94. Depersonalization-Derealization Disorder Treatment - The Recovery Village, 访问时间为 六月 24, 2025,  
<https://www.therecoveryvillage.com/mental-health/depersonalization-derealization-disorder/treatment/>
  95. Treatment for Depersonalization-Derealization Disorder | The Recovery Village Indianapolis, 访问时间为 六月 24, 2025,  
<https://www.recoveryindianapolis.com/mental-health/depersonalization-derealization-disorder-treatment/>
  96. Treatment for Dissociative Disorders: Medication & Therapy Options - The Recovery Village, 访问时间为 六月 24, 2025,  
<https://www.therecoveryvillage.com/mental-health/dissociative-disorders/treatment/>
  97. Cognitive Behaviour Therapy for Depersonalisation Derealisation Disorder (CBT-f-DDD): Study protocol for a randomised controlled feasibility trial - PMC, 访问时间为 六月 24, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11315339/>
  98. Depersonalization Treatment - Consensus Academic Search Engine, 访问时间为 六月 24, 2025, <https://consensus.app/questions/depersonalization-treatment/>
  99. A Case Report of Primary Derealization Disorder: Diagnostic and Treatment Challenges in a Pakistani Healthcare Setting, 访问时间为 六月 24, 2025,  
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10985512/>
  100. Living with Depersonalization and Derealization Disorder - The Dorm, 访问时间为 六月 24, 2025,  
<https://thedorm.com/case-studies/living-with-depersonalization-and-derealization-disorder/>
  101. What treatments are there for dissociative disorders? - Mind, 访问时间为 六月 24, 2025,  
<https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/dissociation-and-dissociative-disorders/treatments-for-dissociative-disorders/>
  102. Does EMDR Create False Memories? (Addressing 5 Myths about EMDR Therapy), 访问时间为 六月 24, 2025,

- <https://www.seasonsofgrowthcounseling.com/blog/does-emdr-create-false-memories-addressing-myths-about-emdr-therapy>
103. False Memory OCD subtype: how to treat it - Psychologist and Cognitive Behavioural Therapist - Edinburgh, 访问时间为 六月 24, 2025,  
<https://www.federicoferrarese.co.uk/2024/03/01/false-memory-ocd-subtype-how-to-treat-it/>
  104. Remembering what did not happen: the role of hypnosis in memory recall and false memories formation - Frontiers, 访问时间为 六月 24, 2025,  
<https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2025.1433762/full>
  105. Adult Grief Support Group | San Diego - Elizabeth Hospice, 访问时间为 六月 24, 2025, <https://elizabethhospice.org/grief-support/adult/>
  106. lifestyle.sustainability-directory.com, 访问时间为 六月 24, 2025,  
<https://lifestyle.sustainability-directory.com/term/virtual-reality-ethics/#:~:text=Ethical%20Design%20Considerations,safeguards%20and%20promoting%20responsible%20use.>
  107. Ethical AR/VR Development: Ensuring User Safety And Privacy In Virtual Environments, 访问时间为 六月 24, 2025,  
<https://www.presencesecure.com/ethical-ar-vr-development-privacy-in-virtual-environments/>
  108. Virtual Reality Ethics → Term - Lifestyle → Sustainability Directory, 访问时间为 六月 24, 2025,  
<https://lifestyle.sustainability-directory.com/term/virtual-reality-ethics/>
  109. Ethical concerns in contemporary virtual reality and frameworks for pursuing responsible use - Frontiers, 访问时间为 六月 24, 2025,  
<https://www.frontiersin.org/journals/virtual-reality/articles/10.3389/frvir.2025.1451273/full>
  110. Ethics of VR in Corporate Training: Navigating Challenges - Hyperspace, 访问时间为 六月 24, 2025,  
<https://hyperspace.mv/ethics-of-vr-in-corporate-training-navigating-challenges/>
  111. Simulation & Manipulation: What Skepticism (Or Its Modern Variation) Teaches Us About Free Will - Cambridge University Press, 访问时间为 六月 24, 2025,  
<https://www.cambridge.org/core/services/aop-cambridge-core/content/view/11E8C2695B2E81F8B3FA3A3281F5AD74/S1742360025000085a.pdf/simulation-and-manipulation-what-skepticism-or-its-modern-variation-teaches-us-about-free-will.pdf>
  112. Responsibility, ethics and simulation - SciSpace, 访问时间为 六月 24, 2025,  
<https://scispace.com/pdf/responsibility-ethics-and-simulation-3cwz7lk7l4.pdf>
  113. Are the creators of the simulation unethical by having brought billions of consciousnesses into existence without their consent in an environment with suffering and pain? - Reddit, 访问时间为 六月 24, 2025,  
[https://www.reddit.com/r/SimulationTheory/comments/1ia82k5/are\\_the\\_creators\\_of\\_the\\_simulation\\_unethical\\_by/](https://www.reddit.com/r/SimulationTheory/comments/1ia82k5/are_the_creators_of_the_simulation_unethical_by/)
  114. Effectiveness of immersive VR therapy in reducing stress-associated symptoms in Ukraine, 访问时间为 六月 24, 2025,

<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/20008066.2025.2488097>

115. Immersive virtual reality and psychological well-being in adult chronic physical illness: systematic review, 访问时间为 六月 24, 2025,

<https://spcare.bmj.com/content/14/1/14>

116. The impact of immersive virtual reality meditation for depression and anxiety among inpatients with major depressive and generalized anxiety disorders - Frontiers, 访问时间为 六月 24, 2025,

<https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2024.1471269/full>