

# 数字时代青少年情感异化及传统文化教育的调适机制研究

樊佳鑫

(天津职业技术师范大学, 天津市, 300222)

**摘要:** 数字技术深刻重塑了青少年的情感生成方式与表达逻辑, 催生了情感扁平化、关系疏离化与价值虚无化等异化表征。本文从教育学视角出发, 厘清“情感异化”的概念内涵, 继而分析数字时代青少年情感异化的三重表现及其发生机理; 在此基础上, 论证中华优秀传统文化对情感异化的调适合法性, 并建构“认知重构—情感涵育—行为复归”三维调适机制模型; 最后从课程融入、活动体验与环境营造三条路径提出教育实践建议。研究认为, 传统文化教育并非对数字化的否定, 而是在数字化生存中为青少年情感发展提供价值锚定与意义支撑的教育性力量。

**关键词:** 数字时代; 青少年; 情感异化; 传统文化教育; 调适机制

**中图分类号:** G41

**文献标识码:** A

我们正处在一个由代码、算法与数据流编织而成的数字时代。以互联网、人工智能、虚拟现实为代表的数字技术以前所未有的深度和广度渗透到社会生活的每一个角落, 重塑了人类的生存方式、交往模式乃至认知结构。青少年作为这个时代的“数字原住民”<sup>[1]</sup>, 其成长环境与情感世界更是被数字技术深刻地烙印和形塑。技术一方面赋能了信息的高效获取、社交的无限延展与自我表达的多元渠道<sup>[2]</sup>, 为青少年发展带来了前所未有的机遇; 然而, 另一方面, 技术的底层逻辑“效率至上、即时反馈、流量为王”亦在潜移默化中侵蚀着情感赖以滋长的土壤, 可能削弱了情感的深度、真实性与持久性。

当前, 学术界与教育界对数字时代青少年问题的关注, 多集中于“网络成瘾”“游戏沉迷”“网络欺凌”等外显性的行为失范或“抑郁”“焦虑”等可被诊断的心理健康问题。<sup>[3]</sup>这些研究固然重要, 但往往将问题归结为个体层面的适应不良或病理状态。然而, 一个更深层次、更具结构性的问题却未得到足够重视, 青少年的情感结构本身是否正在发生系统性的变异? 我们将其定义为“情感异化”(Emotional Alienation)。

“异化”一词, 源自哲学社会学, 意指主体在自身创造的产物或活动中, 反被其支配、与其对立, 从而丧失主体性的状态。<sup>[4]</sup>借用此概念, 青少年情感异化并非简单的心理问题或情绪障碍, 而是指在数字技术逻辑的深度介入下, 青少年在情感体验、人际关系和价值认同上发生的一种系统性偏移与疏离状态。它表现为个体对自身丰富情感的感知与表达能力弱化(情感扁平化), 与他在真实世界中建立深度情感联结的意愿与能力下降(关系疏离化), 以及在纷繁复杂的虚拟信息中丧失稳定价值坐标, 导致情感投射失去方向(价值虚无化)。这种异化状态, 关乎的已不仅是心理健康, 更是其作为社会性的人的自我认同、价值观念与生命意义感的全面危机, 是教育学, 尤其是德育和情感教育领域必须回应的时代命题。<sup>[4]</sup>

面对这一深刻挑战, 我们为何将目光投向中华优秀传统文化? 这并非出于一种简单的

“复古”或“文化怀旧”情结，认为“传统的就是好的，所以拿来用”。其合法性根植于深刻的学理依据与现实需求。首先，从价值对冲的视角看，传统文化在情感教育维度上蕴含的独特价值，恰恰构成了对数字技术底层逻辑的一种有益“对冲”与“平衡”。数字技术追求效率、即时与量化，而传统文化强调“涵养”“境界”与“功夫”，其内在的“慢、深、厚”特质，为青少年提供了一个反思和审视数字化生存的宝贵参照系。其次，从政策导向的视角看，将传统文化融入教育是国家文化战略的重要组成部分。习近平总书记在文化传承发展座谈会上的讲话强调了中华优秀传统文化的时代价值与传承创新的重要性。<sup>[6]</sup>教育部印发的《中华优秀传统文化进中小学课程教材指南》明确提出了“涵养家国情怀、增强社会关爱、提升人格修养”等目标<sup>[7]</sup>，这本身就深刻地包含了社会情感教育的维度，为本研究提供了坚实的政策依据。

因此，本研究旨在系统回答以下三个核心问题：数字时代青少年情感异化的具体内涵、核心表征与深层发生机理是什么？中华优秀传统文化对青少年情感异化进行调适的合法性依据何在？它凭何能够成为一种有效的教育力量？这种调适的内在机制模型是怎样的？如何将这一理论模型有效转化为可操作的教育实践路径？通过对以上问题的深入探讨，本研究期望超越对数字技术的简单批判或对传统文化的盲目推崇，探寻一条在数字时代背景下，以传统文化智慧滋养青少年情感健康成长，实现技术赋能与人文关怀有机统一的教育新路。

## 一、数字时代青少年情感异化的表征与发生机理

情感是人与世界建立联系的纽带，是价值判断和意义生成的基础。然而，在数字技术的全面“赋能”下，青少年情感的生成土壤、表达范式与体验方式正发生着结构性变化，呈现出日益清晰的异化表征。

### （一）情感扁平化：深度体验的消解与“符号化”生存

情感扁平化（Emotional Flattening）是数字时代青少年情感异化的首要表征，它指向的是情感体验的表层化、瞬时化与感受能力的钝化。

信息消费的“快餐模式”导致了情感体验的瞬时化。在以短视频、信息流为代表的媒介环境中，“3秒定律”成为内容生产与消费的铁律。青少年习惯于在指尖的快速滑动中进行“阅后即焚”式的信息消费，其注意力模式被重塑为持续性的、浅层的扫描，而非专注的、沉浸的投入。这种模式使得任何需要时间发酵、需要心力投入的深度情感体验，如欣赏一部电影后的悠长回味、阅读一本小说后的角色共情、面对一幅画作时的审美沉思，都变得奢侈和困难。情感如同激流中的浪花，一闪即逝，难以沉淀为深刻的内心印记。

表达方式的“符号化”压缩了情感的丰富性与复杂性。表情包（Emoji/Sticker）、网络流行语、各种“梗”的广泛使用，构成了一套高效、便捷但高度模式化的情感表达系统。当青少年想要表达“喜悦”时，他们可能不再费心描述内心的具体感受，而只是简单地发出一个“笑哭”表情符号（Face with Tears of Joy, U+1F602）或一句网络流行语（如“YYDS”）；当感到“悲伤”时，一个“大哭”表情符号（Loudly Crying Face, U+1F62D）或一句情绪化网络用语（如“我emo了”）便足以概括。这种“符号化”表达虽然提升了沟通效率，但代价是牺牲了情感表达

的个性化、精确性和层次感。复杂的、矛盾的、难以言喻的内心体验被压缩、过滤、简化为有限的、可供选择的符号，青少年在频繁使用这些符号的过程中，也可能逐渐丧失了对自身和他者内心丰富情感世界的细腻感知与精准表达能力。<sup>[8]</sup>正如韩炳哲所言，在一个信息过载的社会，信息本身并不产生真理，过度的信息和沟通反而消解了意义<sup>[9]</sup>。同样，过度的符号化表达也可能消解了情感的真实分量。

情感扁平化意味着青少年感受美、体验善、领悟真的核心素养正在被侵蚀。美的体验需要沉静的观察与耐心的感受；善的体察需要对他者痛苦的深切共情；真的领悟需要对复杂现实的深入思考与辨析。当情感体验全面趋于表层，这些关乎人之为人的根本能力便无处扎根。这已不仅仅是心理层面的问题，而是直接触及教育核心目标的严峻挑战。对此，德国哲学家韩炳哲在《倦怠社会》中提出的“过度积极性”（Hyper-Positivity）导致深度体验丧失的论断，为我们提供了有力的理论解释。他认为，现代社会并非一个充满否定性和规训的社会，而是一个鼓励“你什么都可以”的功绩社会，这种过度的积极性驱使人们不断追求表现、信息和刺激，最终耗尽了能够产生深度、悠闲和沉思的精神空间。<sup>[10]</sup>此外，社会学家齐格蒙特·鲍曼的“液态现代性”理论也揭示了类似困境，他指出在流动不居的现代社会，一切坚固的东西都烟消云散，包括持久而深厚的人类纽带，情感关系也变得“液态”，易于建立也易于瓦解，难以形成稳定和深度的体验。<sup>[1]</sup>

## （二）关系疏离化：真实联结的断裂与“幻象式”社交

关系疏离化（Relational Alienation）是情感异化的社会性表现，特指青少年在线上过度连接的同时，与真实世界中的他人（包括家人、朋友、社群）产生深层情感隔阂的现象。

社交媒体制造了“连接的幻觉”，掩盖了真实交往的匮乏。青少年在微信、QQ、微博等平台上可能拥有数百甚至数千的“好友”或“粉丝”，每天接收和发布大量的动态，营造出一种社交生活异常活跃的表象。然而，这种基于弱关系、非在场的线上社交，往往难以替代面对面的、有温度的、包含非语言信息（如眼神、语气、肢体动作）的深度情感交流。青少年花费大量时间维护线上的“人设”，却可能发现当自己真正需要情感支持时，众多的“点赞之交”无人能够提供实质性的安慰与陪伴。这种“群体性孤独”的状态，正是关系疏离化的典型写照。有研究指出，过度依赖网络情感支持，可能进一步深化青年对于现实生活场域的“脱嵌”，加剧其社会性孤独，增加其情感支持与人际交往异化风险<sup>[5]</sup>。

算法推荐与信息茧房削弱了共情与理解他者的能力。现代社交平台和内容平台的算法推荐机制，倾向于为用户推送其感兴趣或观点相似的内容，久而久之，便会构筑起一个个封闭的“信息茧房”。生活在茧房中的青少年，视野所及皆是与自己趣味相投、观点一致的人与事，这极大地降低了他们接触、理解和容忍异质性思想与生活方式的机会。当他们偶尔在现实世界中遇到与自己观念不同的人时，往往不是选择沟通与理解，而是倾向于排斥、嘲讽甚至攻击。无法理解与自己不同的人，无法想象他者的处境与感受，共情能力（Empathy）由此被严重削弱。而共情恰恰是建立深度人际关系、发展“社会性情感”（如同情、关爱、责任感、

信任)的基石。

网络匿名性催生的“去抑制效应”导致了情感表达的伦理脱嵌。在匿名的或半匿名的网络空间中,人们因不必为自己的言行承担现实后果,而更容易表现出平时被社会规范所压抑的攻击性、冷漠与刻薄,这就是所谓的“去抑制效应”(Disinhibition Effect)。网络暴力、人肉搜索、无底线的“玩梗”等现象,都是这一效应的产物。当青少年长期浸淫在这样一种情感表达可以脱离伦理约束的环境中,他们对于言语的伤害性、情感的严肃性会变得越来越麻木。技术的中介,使得情感的宣泄与攻击行为变得轻飘飘,仿佛只是敲击键盘的动作,而忘记了屏幕另一端是一个个鲜活的、会受伤的个体。这种伦理感的缺失,是关系疏离化的极端表现,它意味着人与人之间最基本的情感尊重和道德底线正在被侵蚀。

### (三) 价值虚无化: 意义感的漂浮与“无锚”之爱

价值虚无化(Value Nihilism)是情感异化的最深层根源。当一个人的价值体系处于漂浮不定的状态时,其情感便失去了投射的对象和判断的基准,不知道“什么值得爱、什么值得敬、什么值得守护”。

数字空间中的“流量逻辑”与“消费主义”正在侵蚀传统的价值判断标准。在“流量为王”的时代,一个事物、一种观点、一个人的价值,似乎不再取决于其内在的品质、深度或对社会的贡献,而仅仅取决于它能吸引多少“点击”、获得多少“关注”。“网红文化”的盛行便是明证,一些青少年将“成为网红”视为人生理想,他们模仿网红的言行、消费观,追求的不是内在的成长与实现,而是外在的、可被量化的“数据”。同时,消费主义通过无孔不入的广告和KOL(关键意见领袖)的“种草”,将“拥有什么”等同于“你是什么”,将人的价值与消费能力划上等号。在这种逻辑的支配下,什么是值得追求的、什么是有意义的生活,越来越由算法和市场而非家庭、学校或内心的信念来决定。

网络亚文化的消极面向折射出青少年对意义和归属的集体迷茫。近年来在青少年中流行的“躺平话语”“丧文化”“佛系青年”等亚文化现象,虽然在一定程度上是对“内卷”社会压力的戏谑式反抗,但其背后也深刻地折射出部分青少年在宏大叙事失落、个体奋斗意义不明的背景下,所感受到的普遍的无力感、迷茫感与意义感的缺失。他们用“自嘲”“颓废”的姿态来消解严肃性,掩盖对未来方向的焦虑和对深层归属感的渴望。这种价值上的“悬浮”状态,使得他们的情感难以找到坚实的附着点。

虚拟身份的高度可塑性与多重性,干扰了稳定自我认同的形成。在网络游戏、社交媒体中,青少年可以轻易地创造和切换自己的虚拟身份(Avatar)或“人设”(Persona)。他们可以在游戏中扮演无所不能的英雄,在社交媒体上构建一个完美无瑕的自我形象。这种虚拟身份的可塑性在带来解放和创造力的同时,也可能使青少年在多重、甚至相互冲突的身份之间漂移,难以将这些碎片化的体验整合为一个连贯、稳定、真实的自我认同。当现实中的“我”与网络上的“我”严重脱节,当个体缺乏一个统一的、作为价值判断和行为准则核心的“自我”时,价值的锚定就无从谈起。有研究指出,生成式人工智能,如虚拟偶像、AI聊天机器人,

为青年开辟了新的情感表达和价值认同渠道,但过度依赖可能导致对现实复杂情感的感知能力下降,陷入虚拟满足与现实疏离的矛盾。<sup>[2]</sup>这种在虚拟世界中不断重塑的价值认同机制,恰是价值虚无化的生动体现。

#### （四）发生机理：技术逻辑对情感生态的结构性重塑

综合来看,青少年情感异化的三大表征并非孤立存在,而是相互关联、互为因果的系统性问题。情感的扁平化是基础,它削弱了个体进行深度体验的能力;关系的疏离化是外显,它阻断了情感在真实互动中获得滋养与修正的途径;而价值的虚无化则是根源,它掏空了情感赖以存在的意义内核。

重要的是,我们必须认识到,情感异化并非简单归因于青少年个体的“脆弱”“懒惰”或“意志力薄弱”,而是数字技术的底层逻辑对人类传统情感生态进行系统性、结构性重塑的必然结果。这一重塑过程主要体现在以下三个维度:

时间维度。即时满足机制瓦解了情感的“慢体验”。传统的情感生成,无论是爱慕、友谊还是对知识的热情,都需要时间的酝酿和“延迟满足”的历练。然而,数字技术的“即时反馈”机制(点赞、评论、即时通讯)将一切都加速了。这种对“快”的极致追求,系统性地瓦解了情感发生所必需的“慢”过程,使得需要耐心、等待和挫折的情感体验变得越来越稀有。

空间维度。虚拟空间在场削弱了情感的“具身性”基础。人类的情感体验在根本上是“具身的”(Embodied),它与我们的身体感觉、物理环境和在场互动紧密相连。一个温暖的拥抱、一次促膝长谈、一次共同经历的风雨,其所承载的情感分量是任何虚拟互动都无法完全替代的。数字技术以一个抽离了物理身体的、扁平化的虚拟空间,在很大程度上替代了传统的、身体在场的公共与私人空间,从而使情感失去了重要“具身性”根基。

关系维度。算法中介稀释了情感的“伦理性”内涵。传统的人际关系建立在直接的、相互的、负有伦理责任的互动之上。而在数字时代,越来越多的社会交往被置于算法的“中介”之下。我们看到的人、我们交流的对象,都经过了算法的筛选、过滤和重组。这种中介化的关系,使得人与人之间的联结变得工具化和非对称化,我们更多地是在与算法为我们建构的“用户画像”互动,而非一个完整、复杂、独立“他者”。这极大地稀释了情感互动中的伦理维度,即对另一个生命的直接责任感。

因此,理解青少年情感异化的发生机理,关键在于洞察数字技术的“注意力经济”逻辑、算法推荐机制和即时反馈系统如何系统性地改变了情感发生的时间节奏、空间场域和关系结构。这并非一场简单的技术革命,而是一场深刻的“情感生态”变革。

## 二、传统文化何以能够调适：合法性论证

面对数字时代青少年情感异化的严峻挑战,诉诸中华优秀传统文化进行教育调适,绝非病急乱投医,而是基于其独特的价值内涵、丰富的情感资源和深厚的教育传统,使其具备了无可替代的“合法性”与可行性。

### （一）价值对冲：为数字逻辑提供一个“反思性参照系”

传统文化的首要调适价值，在于它提供了一种与数字技术底层逻辑截然不同、甚至可以说是“对立”的价值体系，从而构成一种有益的张力，为深陷数字化生存的青少年提供一个“反思性的参照系”（Reflective Frame of Reference）。如果说数字技术的底层逻辑是“效率、即时、量化、广度、新奇”，那么传统文化的价值内核则可以概括为“从容、过程、境界、深度、恒常”。这种对冲并非简单的非黑即白，而是为青少年打开了另一种看待世界、体验生活和衡量价值的可能性。具体而言，这种价值对冲体现在多个层面：

其一，时间观的对冲。算法世界追求“即时反馈”与“秒速迭代”，一切都关乎效率和速度。而传统文化则极其强调“功夫”与“火候”，无论是“十年磨一剑”的匠人精神，还是“读书百遍，其义自见”的治学之道，都蕴含着对“延迟满足”的推崇。儒家强调“君子务本，本立而道生”，道家主张“大器晚成”，佛教禅宗讲求“渐修顿悟”，这些都教导人们珍视过程、尊重时间规律。特别是“慎独”的修养功夫，要求个体在无人监督之时，依然能坚守内心准则，这正是对即时外部奖惩机制的超越，是培养内心定力和持久情感的基石。

其二，关系观的对冲。虚拟社交媒体鼓励建立“广而浅”的弱连接网络，追求“粉丝量”“好友数”。而传统文化则高度重视“知己”“知音”式的深度关系。《论语》中“有朋自远方来，不亦乐乎”的喜悦，绝非指网友见面；“莫逆之交”“金兰之好”等词汇，描绘的是经得起时间与患难考验的深厚情谊。传统文化中的“五伦”（君臣、父子、夫妇、兄弟、朋友），虽然带有封建时代的烙印，但其本质是强调在不同的社会关系中，个体应承担相应的责任与义务，这为纯粹以个人兴趣和情感偏好为基础的“液态”社交关系，注入了伦理的稳定性和责任的厚重感。

其三，情感观的对冲。“流量文化”和“网红经济”追求的是“新奇刺激”与强烈的感官冲击，情感表达趋于夸张、外露。而中国传统美学和伦理学则崇尚“温柔敦厚”“中和之美”。《诗经》的“乐而不淫，哀而不伤”，孔子所言的“绘事后素”，都体现了对情感节制、含蓄、蕴藉之美的追求。这种审美取向并非压抑情感，而是主张情感应经过理性的梳理和文化的涵养，以一种更深沉、更持久的方式表达出来。它鼓励人们向内探寻，体味“此时无声胜有声”的境界，这恰恰是对抗情感扁平化、恢复情感深度的有效路径。

通过这种系统的“价值对冲”，传统文化教育并非要青少年“回到过去”，而是帮助他们在数字洪流中建立起一个批判性反思的支点，让他们意识到“快”之外还有“慢”的价值，“广”之外还有“深”的意义，“新”之外还有“常”的美好。

## （二）情感资源：为情感教育提供取之不竭的“活水”

传统文化的第二个合法性依据，在于它本身就是一个蕴含着极其丰富、多元、深刻情感教育素材的宝库。这些素材以经典、历史、艺术、民俗等形式存在，为调适情感异化提供了具体可感的载体和内容。

传统文化中的哲学经典蕴含着丰富的情感智慧。儒家思想核心是“仁”，即一种由亲及疏、推己及人的爱。从“孝悌”这一最基本的情感实践出发，扩展到对朋友的“信”、对国家的“忠”、

对天下人的“泛爱众”，构成了一套完整的情感秩序与伦理框架。孟子提出的“四心”（恻隐之心、羞恶之心、辞让之心、是非之心），更是直接点明了同情、羞耻、恭敬、正义等高级社会情感的先天萌芽。道家思想则提供了另一种情感安顿之道，“道法自然”教导人们顺应天性，超越世俗功利的纷扰，获得内心的宁静与自由。这些哲学思想直接回应了“价值虚无化”的问题，为“什么值得爱”提供了清晰的答案。

文学艺术中的情感典范从《诗经》的“风雅颂”到唐诗宋词元曲，中国古典文学就是一部情感的百科全书。屈原的爱国忧思、李白的豪放洒脱、杜甫的沉郁顿挫、苏轼的旷达自适……这些诗人的生命与作品，为青少年提供了观察和理解人类复杂情感的绝佳范本。通过吟诵“人生得意须尽欢”，可以体验意气风发之乐；通过品味“国破山河在”，可以感受家国沦丧之痛。此外，书法中的气韵生动、国画中的意境悠远、传统音乐（如古琴）中的清微淡远，都是非语言的情感表达，能够直接作用于感官，涵养青少年的审美情趣和情感细腻度。历史叙事中的情感力量：“读史可以明智”，更可以育情。从大禹治水的奉献精神，到卧薪尝胆的坚韧不拔；从精忠报国的民族大义，到文天祥“人生自古谁无死，留取丹心照汗汗”的浩然正气。这些历史人物和故事，以其真实而强大的生命力量，向青少年展示了何为理想、何为气节、何为担当。在消费主义和犬儒主义弥漫的当下，这些充满道德光辉和情感张力的历史叙事，能够有效激发青少年的崇高感、敬畏感和使命感，对抗意义的消解与价值的漂浮。

民俗礼仪中也充分体现了情感实践。传统节日（春节、清明、端午、中秋）、人生礼仪（冠礼、婚礼、丧礼）、日常交往中的礼节规范，不仅是文化符号，更是情感实践的场域。春节的家庭团聚强化了亲情纽带，清明的扫墓祭祖传递了对生命的敬畏与家族的归属感，端午节纪念屈原则是对爱国情怀的集体缅怀。这些仪式化的活动，通过具身的、集体的参与，将抽象的情感观念转化为可感、可触、可行的社会实践。<sup>[1]</sup>这为调适“关系疏离化”，提供了真实的人际互动场景和共同的情感体验。

### （三）教育传统：根植于本土的“以情育人”基因

最后，诉诸传统文化具有合法性，还因为它契合了中国教育本身“以情育人”的悠久传统。与西方近代以来知识与情感、理性与感性相对二分的传统不同，中国传统教育思想始终将“育人”置于“教书”之上，并将情感的陶冶与人格的养成视为教育的根本目标。

孔子在教学中，不仅传授“六艺”，更注重与弟子间的真挚情感交流，形成了“春风化雨”般的师生关系。《学记》中提出的“亲其师，信其道”，深刻揭示了情感上的亲近是知识和价值有效传递的前提。这种“感化”“化民成俗”的教育理念，强调教育者要以自身的德行和情感去影响、感染学生，实现“润物细无声”的教育效果。

这一教育传统，决定了我们在面对青少年情感问题时，不能仅仅依赖外在的行为矫正或心理咨询技术，而应回归教育的本源，即通过创设一种充满人文关怀的教育环境，运用文化的力量，去“涵养”“培育”而非“修理”“治疗”青少年的情感世界。鲁力(2016)的研究指出，中国传统文化在仁爱为本的情感教育内容、情理兼顾的情感教育原则、以及潜移默化的情感教

育方法上,都具有独特的现代价值。因此,运用传统文化调适情感异化,不仅是“拿来”一种外部资源,更是激活和传承我们自身文化中早已存在的、宝贵的教育基因。<sup>[12]</sup>

综上所述,中华优秀传统文化凭借其深刻的价值对冲能力、丰富的情感教育资源以及悠久的“以情育人”传统,不仅“能够”也“应该”成为调适数字时代青少年情感异化的核心教育力量。它为这场深刻的“情感生态”危机,提供了一份源自本土智慧的、系统性的解决方案。

### 三、传统文化教育调适情感异化的机制模型建构

将传统文化教育有效运用于调适青少年情感异化,需要一个清晰、可操作的理论模型来指导实践。本研究基于对情感异化发生机理的分析和传统文化调适合法性的论证,构建了一个“认知重构—情感涵育—行为复归”的三维协同调适机制模型。该模型旨在回应情感异化的三个核心表征,并通过三者的螺旋递进,实现对青少年情感世界的系统性修复与重塑。

#### (一) 认知重构:从“价值迷失”到“价值锚定”

情感异化的最深层根源在于价值的迷失与意义感的漂浮。当青少年不知道“什么是好的”“什么是值得追求的”时候,其情感必然是混乱、脆弱和易逝的。因此,调适的第一步,必须从认知层面入手,帮助青少年建立一套相对稳定、清晰、并经过自身反思的价值坐标系,实现“价值锚定”。传统文化教育在此阶段的核心任务,不是进行教条式的道德灌输,而是通过经典研读、历史叙事、哲学思辨等方式,为青少年提供一个丰富而深刻的价值资源库,引导他们进行自主的思考与建构。

经典研读:组织学生阅读《论语》《道德经》《庄子》等哲学原典的节选,围绕“仁”“义”“礼”“智”“信”“自然”“无为”等核心概念展开讨论。教师的角色不是给出标准答案,而是引导学生思考:孔子为什么说“己所不欲,勿施于人”?在今天的生活中如何理解?老子所说的“上善若水”对我们处理人际关系有何启发?这种基于文本的深度对话,能够帮助学生接触到超越功利与消费逻辑的、关于“何为善”“何为有意义的生活”的深刻思考。

历史叙事:通过讲述和分析历史人物(如苏武、岳飞、林则徐)和历史事件,让学生在具体的历史情境中理解“气节”“担当”“家国情怀”等价值观念的内涵与分量。关键在于,不能将历史人物脸谱化,而应展现其在面临重大抉择时的内心挣扎与道德勇气,从而让学生认识到,坚守价值往往需要付出代价,但正是这种坚守,成就了人性的光辉与生命的意义。

哲学思辨:鼓励学生就现实生活中的价值困境进行辩论。例如,“在‘流量为王’的时代,我们应该追求‘有用’还是‘有趣’?”“当个人利益与集体利益冲突时,如何抉择?”“网红的‘成功’值得我们效仿吗?”在这些思辨过程中,传统文化的价值观(如儒家的义利之辨、道家的真伪之辨)可以作为重要的思想资源被引入,帮助学生在观点的碰撞中,澄清自己的价值排序,形成更为成熟的价值判断力。

认知重构的实质,是在数字信息的洪流中,为青少年抛下一个沉重的“思想之锚”。这个锚并非要锁死他们的思想,而是当风浪来袭时,能让他们有所依凭,不至于随波逐流。它为接下来的情感涵育指明了方向——只有当一个人在认知上认同了“仁爱”的价值,他才可能真

正被“仁爱”的行为所感动。

## （二）情感涵育：从“体验扁平”到“情感丰厚”

情感扁平化的核心问题在于缺乏深度的、具身的、审美的、需要时间沉淀的情感体验。因此，在认知重构提供了价值方向之后，调适机制的第二环便是创设条件，让青少年重新“打开”感官，恢复对丰富情感世界的感知力。对此，传统文化教育应超越纯粹的知识传授，转向以美育情、以文化人的体验式学习。它强调的不是“教”情感，而是通过创设一种“慢下来、沉进去”的教育情境，来“涵养”情感。

诗词吟诵与文学“漫读”：将古典诗词从枯燥的背诵和释义中解放出来，回归其作为“歌”的本源。指导学生用符合格律和情感的方式进行吟诵，在声调的抑扬顿挫中，亲身体会文字背后的情感律动。同时，倡导对文学作品的“漫读”，鼓励学生反复品味、自由联想，写下自己的感受，而非急于寻找“中心思想”。这有助于对抗碎片化阅读习惯，培养沉浸式的审美体验。

书法、绘画、茶道等艺文实践：书法练习不仅仅是写字，更是对心性的磨练。一笔一划之间，要求练习者气沉丹田、心手相应，在对“力道”“结构”“韵味”的追求中，体验静心与专注带来的愉悦。类似地，国画的留白、茶道的仪式、古琴的清音，都蕴含着超越语言的、含蓄而深沉的美感和哲学意味。这些“非实用”的艺文活动，恰恰是滋养细腻情感、对抗浮躁心气的最佳土壤。有研究指出，可以将剪纸、京剧、面塑等传统技艺引进课堂，转化为学生感兴趣的综合实践活动<sup>[13]</sup>。

传统节日与礼仪体验：完整地、富有仪式感地过一个传统节日。例如，在中秋节，组织学生了解中秋的来历传说，亲手制作月饼，举办“月下诗会”，给家人写一封表达思念的信。在重阳节，组织学生为社区老人服务，体会“敬老”的内涵。这些具身参与的活动，能让学生在真实的社会交往和文化氛围中，自然地生发出归属感、亲情感、敬爱感等复杂而温暖的社会情感<sup>[11]</sup>。教育部与联合国儿童基金会在广西三江县的社会情感学习项目中，便成功整合了当地侗族文化元素，通过音乐、艺术等活动增强学生的情感体验。<sup>[13]</sup>

情感涵育的关键在于“体验”的恢复。它通过调动学生的多种感官（视觉、听觉、触觉、味觉），在具体的、有文化意蕴的实践活动中，让那些在认知层面建立起来的价值观念，转化为真实、生动、深刻的内心感受。感动的泪水、静心的喜悦、共情的温暖，这些珍贵的情感体验，是让价值观念“内化于心”的催化剂。

## （三）行为复归：从“关系疏离”到“实践联结”

关系疏离化的症结在于缺乏真实的、有伦理约束的、面对面的深度人际互动。情感最终需要通过行为在真实关系中得以表达、检验和升华。因此，调适机制的最后一环，是推动青少年从虚拟世界的独白走向现实世界的对话与行动。传统文化教育应着力于将文化学习的成果，转化为改善和深化现实人际关系的具体行动，在实践中重建情感联结。

良好的“家风”建设有助于家庭关系的重塑。鼓励学生与父母、祖辈进行深度访谈，了解

自己家庭的故事、家训，绘制“家庭树”，并在此基础上提炼和撰写新时代的“家风”宣言。这一过程，不仅是文化寻根，更是促进代际沟通、增进家庭情感的有效途径。将“孝”的观念从书本落实到为父母做一顿饭、与父母进行一次平等的谈心等具体行动中。

教师与时俱进的“师道”重构有利于师生关系深化。借鉴传统“师徒”关系中的情感纽带，鼓励建立新型的、既有学术指导又有生命关怀的师生关系。教师不仅是知识的传授者，更应是学生成长道路上的“引路人”和“同行者”。定期的“师生下午茶”、非正式的读书会、共同参与的社区项目，都能为有温度的师生对话创造空间。

校园社群营造积极氛围，是促进“礼乐”精神形成的无形抓手。在校园中，适度恢复和创新一些集体礼仪，如开学礼、毕业礼、成人礼，以增强学生的集体认同感和仪式感。同时，大力倡导“君子和而不同”的交往准则，在班级、社团活动中，鼓励学生学习倾听、尊重异见、合作解决问题。这些以“礼”为规范、以“乐”为和谐的社群实践，是培养青少年社会交往能力和公共精神的真实训练场。

通过社区服务落实学生社会责任的践行。组织学生将所学的传统文化知识应用于社区服务。例如，为社区居民写春联，为邻里讲解传统节日习俗，参与古村落的保护与活化项目。在服务他人的过程中，学生能够将对文化的“认知”和“情感”，转化为对社会的“责任”，亲身体会到“仁者爱人”的价值实现，从而打破自我中心，建立起与更广阔世界的真实联结。

行为复归的本质，是引导青少年将内在的情感与认知“外化于行”。在具体的行动和真实的人际互动中，他们不仅锻炼了社会技能，更重要的是，他们的认知会因为实践的检验而更加坚定，他们的情感会因为真实的反馈而更加丰满。帮助别人后得到的真诚感谢，比虚拟世界的一万个“赞”更能滋养人心。

#### （四）三维协同：一个整合的、螺旋递进的调适模型

“认知重构”、“情感涵育”和“行为复归”并非三个孤立的、线性的步骤，而是一个相互支撑、循环往复、螺旋递进的有机整体

认知重构为情感涵育和行为复归提供了价值引领和意义导向。没有认知上的清晰，情感体验可能流于浅表，行为实践可能迷失方向。知道“为什么”要敬爱师长，才能在“奉茶”这个行为中体验到真正的恭敬之情。情感涵育为认知内化和行为实践提供了内在的、强大的动力。只有内心真正被一种价值所触动，产生了真实的情感共鸣，个体才会有强烈的意愿去深入理解它（深化认知），并将其付诸行动（驱动行为）。被杜甫“安得广厦千万间”的诗句深深感动，才更有可能去关注社会现实，参与公益活动。行为复归是检验认知与情感的最终场域，并反过来深化认知与情感。在真实的行动中，书本上的知识和内心的感动会遇到现实的复杂性和挑战，这会促使青少年进行更深入的思考，并在克服困难、与人协作的过程中，生发出更坚韧、更成熟的情感。

因此，“认知重构”、“情感涵育”和“行为复归”的三维协同模型描绘了一个动态的、不断深化的育人过程。通过这个过程，传统文化教育不再是知识的堆砌，而是一种生命智慧的传

递，它系统地回应了青少年情感异化的三重困境，最终旨在帮助他们在数字时代，重新成为一个认知清晰、情感丰厚、行动有力、内外和谐的“全人”。

#### 四、传统文化教育调适情感异化的实践路径

将上述三维协同调适机制模型从理论构想转化为学校教育的日常实践，需要系统性的路径设计。以下从课程、活动、环境三个层面，提出具体的操作化建议。

##### （一）课程融入：构建“情感目标显性化”的传统文化课程体系

当前中小学的传统文化教育，在课程层面仍存在知识化、碎片化、与学生现实生活脱节等问题。为实现对情感异化的有效调适，必须推动课程改革，构建以“情感目标显性化”为核心的、贯通式、主题化的传统文化课程体系。

课程内容应从按朝代文体的知识串讲转向以“情感—价值统整”为主线的主题化重构，并将同理心、责任感与崇高感等目标显性化且可评价化。改变以朝代、文体、作家为线索的传统教学模式，尝试以“情感与价值”为线索，重组教学内容，设计跨学科的主题单元。例如，可以设计“君子之风”主题单元，整合《论语》中关于“君子”的论述、嵇康《广陵散》所表现的风骨、竹子在中国文化中的象征意义（绘画、诗歌）以及相关的历史人物故事（如介子推），引导学生从认知、审美、品行等多个维度探寻“君子人格”的现代意义。在课程目标中，除了“了解...”“背诵...”等知识性目标，更要明确写入“体验.....的崇高感”“培养.....的同理心”“建立.....的责任感”等显性的情感与价值观目标。

课程开发应以青少年在数字生活中的真实情感困境为牵引，采用问题导向与探究式学习将传统文化转化为理解现实与解决问题的思想资源。围绕青少年在数字时代真实面临的情感困惑，开发系列探究式学习（PBL）模块。例如，针对“关系疏离化”，可开设“古代中国人的‘朋友圈’”探究课程，引导学生研究古代书信文化、知己故事、雅集活动等，并与现代社交媒体进行对比分析，反思何为“真正的友谊”。针对“价值虚无化”，可开设“‘网红’与‘名士’：不同时代的‘偶像’”比较研究课程，引导学生批判性地分析两种“偶像”的内涵、成因与社会影响，从而进行价值辨析。这种课程设计能有效激发学生的内在动机，将传统文化视为解决现实问题的资源，而非束之高阁的古董。可借鉴《巴渝文化探究》这类校本课程的经验，强调在课程实施中，教师不仅要关注“教什么”，更要关注“怎样教”，重视学生的体验与探究过程。

[15]

课程体系可将 SEL 的能力维度与“仁义礼信”“慎独”“克己复礼”等传统文化资源进行结构化映射以提升科学性与文化适切性。将国际上成熟的社会情感学习（SEL）框架（包含自我认知、自我管理、社会认知、人际关系、负责任的决策五个维度）<sup>[16]</sup>与中华优秀传统文化内容进行系统性对接。例如，在教授“自我管理”时，可以引入“慎独”“克己复礼”的思想资源和静坐、冥想等传统修身方法。在教授“人际关系”时，可以结合“仁、义、礼、信”的儒家伦理。这种中西合璧的课程模式，既能确保情感教育的科学性、系统性，又能使其深植于本土文化土壤，更具亲和力与生命力。一些研究已开始探讨社会情感学习在中国的本土化实践，

强调文化敏感性的重要性<sup>[17]</sup>，这为我们的课程开发提供了理论支持。

## （二）活动体验：创设“具身参与”的文化实践场域

情感的涵育离不开具体、生动、可感的活动。学校应超越课堂的局限，积极创设多样化的文化实践场域，让学生在“做中学”，在具身参与中实现情感的沉浸与升华。

传统节日教育宜采用“主题季”方式进行生活化与课程化实施，通过连续性活动把节经验转化为稳定的文化归属与情感联结。将传统节日从一日的庆祝活动，扩展为一周甚至一个月的“文化主题季”。例如，“中秋文化季”可以包含“月亮”主题的古诗词征集、科学知识讲座（天文学）、艺术作品展（书法、绘画）、家庭团圆故事分享会、亲手制作冰皮月饼的劳动课等一系列活动。通过多维度的活动设计，让学生全方位、沉浸式地感受节日背后的文化意蕴与情感内核，而非仅仅吃块月饼了事。

学校可建设“慢工艺—师徒制”工作坊式社团，以长期练习与师生互动重建专注力、审美定力与匠心精神以对抗数字化浮躁。在课后服务或社团活动中，广泛开设书法、国画、篆刻、茶艺、古琴、围棋、传统武术、地方戏曲等“慢”艺文工作坊<sup>[13][18]</sup>。聘请校内外有专长的教师或民间艺人担任“师傅”，采取小班化、师徒制的教学模式。强调的不仅是技艺的传授，更是师徒间情感的交流和“匠心”的传承。在这种需要耐心、专注和长期坚持的活动中，学生能够有效对抗数字时代的浮躁心气，培养定力与审美能力。

研学旅行与社区实践可被设计为“课题化—反思化”的学习闭环并嵌入非遗调查与文化志愿服务，以在真实社会参与中修复关系疏离并生成公共精神。组织学生走出校园，开展以“文化寻根”为主题的研学旅行<sup>[19]</sup>。可以去曲阜感受儒家文化，去西安追寻汉唐气象，去江南水乡体验士大夫的园林生活。关键在于，研学旅行不能是“走马观花”的旅游，必须设置明确的研究课题、详实的行前培训和深度的行后反思。此外，应与社区建立紧密联系，组织学生参与本地非物质文化遗产的调查、记录与活化项目，或在敬老院、博物馆、图书馆等场所提供常态化的文化志愿服务。这些真实的社会参与，是化解关系疏离、培养社会责任感的最佳途径。

## （三）环境营造：建设“文化浸润”的数字——现实融合教育生态

教育调适的最高境界是“不教而教”，即通过环境的营造，实现“随风潜入夜，润物细无声”的浸润效果。这需要学校、家庭、社会协同努力，构建一个线上与线下、虚拟与现实相融合的、充满人文气息的教育生态。

校园空间可通过“文化编码”将传统符号系统性嵌入建筑命名、标识与走廊展陈，以高频低强度的日常接触塑造学生审美品味与文化认同。校园的每一寸空间都应是会说话的教育资源。从建筑的命名、道路的标识，到走廊的布置、教室的装饰，都可以系统性地融入传统文化的元素与符号。例如，可以用古代科学家的名字命名实验楼，用《诗经》中的植物命名校园植物园，在走廊悬挂学生创作的书画作品，在图书馆开辟“国学经典”专区。这种“抬头即见、举足即观”的环境，能够潜移默化地熏陶学生的文化品味和审美情趣。

学校应建设性地运用数字技术提供高质量传统文化内容与理性社群互动并审慎引入沉浸式资源,同时强调技术伦理界与教师人文关怀的不可替代性。与其将数字技术视为洪水猛兽,不如主动地、建设性地运用它,打造一个有价值引领的校园数字文化空间。学校可以开发自己的 APP 或小程序,用于发布高质量的文化内容、组织线上读书会、展示学生优秀作品、开展围绕文化议题的文明辩论。与充斥着娱乐八卦和消费主义的公共网络空间不同,这个“数字桃花源”应以其高品质的内容和积极理性的社群氛围,为学生提供一个健康的线上精神家园。同时,可利用 VR/AR 技术开发虚拟博物馆、古迹复原等沉浸式学习资源<sup>[20]</sup>,但必须警惕技术应用的伦理风险,如情感隐私的保护<sup>[21]</sup>。应明确,技术是辅助“人”的成长的工具,而非取代真实体验和人际交往的主宰。教师在人机共存的教育生态中,其情感交流和人文关怀的作用变得更加不可替代。<sup>[23][22]</sup>

家校社联动可通过家长学校、亲子共读与社会文化场馆合作共建“情感共同体”,从而为青少年情感发展提供跨场域连续支持系统。情感异化的调适绝非学校一方可以独立完成,必须争取家庭和社会的广泛支持。学校应通过家长学校、亲子读书会、家庭教育讲座等形式,向家长普及数字时代青少年情感发展的特点与挑战,并提供传统文化育儿的智慧与方法,引导家庭重建“家风”“家教”。同时,积极与博物馆、文化馆、书院、非遗传承中心等社会机构合作,引入优质社会资源,共同为青少年搭建一个立体的、开放的、充满人文关怀的成长支持网络。正如教育部和联合国儿童基金会的项目所示,学校、家庭和社区的联动是社会情感学习成功的关键<sup>[14]</sup>。

### 结语

传统文化教育在数字时代的使命,不是要将青少年拉回到一个没有网络的“过去”,而是在汹涌的数字浪潮中,为他们的人生航船张起一面坚韧的、充满智慧的文化之帆。这面帆,能帮助他们辨明方向,抵御风浪,最终抵达一个技术赋能与人性光辉交相辉映的、更值得期待的未来。未来的研究,可在本模型指导下,开展更多基于中国文化背景的社会情感学习(SEL)干预项目,并采用实证方法,检验其对青少年情感异化的具体改善效果,从而不断完善和发展具有中国特色的情感教育理论与实践体系。

### 参考文献

- [1]黄永宜,陈娟,赵秀娟.青少年心理问题“泛医疗化”风险的反思与范式重构——基于质性访谈的实证研究[J].西南大学学报(社会科学版),2025,51(05):212-222+240.
- [2]张瑜.生成式人工智能与青年思想引领[J].中国青年社会科学,2025,44(04):34.
- [3]邓林园,王雨晴,杨雨萌,等.疫情期间父母焦虑/抑郁与青少年手机等电子产品成瘾:一个链式中介模型[J].中国临床心理学杂志,2021,29(06):1230-1236.
- [4]马克思.1844年经济学哲学手稿[M].中共中央马克思恩格斯列宁斯大林著作编译局,译.北京:人民出版社,2014.
- [5]栗志强,魏莞琼.重构情感联结:Z世代青年的网络“树洞”倾诉实践——基于微博、小红书、松果倾听“树洞”的质性研究[J].中国青年社会科学,2025,44(04):34.

- 洞”平台的数字民族志研究[J].中国青年研究,2025,(11):16-22.
- [6]习近平.在文化遗产发展座谈会上的讲话[J].求是,2023(17):4-11.
- [7]中华人民共和国教育部.中华优秀传统文化进中小学课程教材指南[M].北京:北京师范大学出版社,2021;9-10,5.
- [8]Hao, J., Song, F., Chen, Q., Li, M., Wang, Y., & Kong, F. (2018). Linking shyness to loneliness in Chinese adolescents: The mediating role of core self-evaluation and social support. *Personality and Individual Differences*, 125, 140-144.
- [9]韩炳哲.在群中:数字媒体时代的大众心理学[M].程巍,译.北京:中信出版集团, 2019.
- [10]韩炳哲.倦怠社会[M].王一力,译.北京:中信出版集团, 2019.
- [11]刘美凤,刘籽杉,张智妍,等.教育综合改革背景下隐性课程的开发研究[J].电化教育研究,2025,46(07):69-76.
- [12]鲁力.中国传统文化的情感教育价值研究[J].南昌大学学报(人文社会科学版),2016,47(06):120-125.
- [13]田国英.优秀传统文化综合实践活动课程的构建与实施[J].人民教育,2018,(Z1):82-85.
- [14]毛亚庆,杜媛,易坤权,等.基于学生社会情感能力培养的学校改进——教育部-联合国儿童基金会“社会情感学习”项目的探索与实践[J].中小学管理,2018,(11):31-33.
- [15]周刘波.扎根乡土的传统文化课程——巴蜀中学《巴渝文化探究》例谈[J].人民教育,2016,(22):32-35.
- [16]CASEL. Fundamentals of SEL[EB/OL]. [2026-05-04].<https://casel.org/fundamentals-of-sel/>.
- [17]沈伟,王娟.幼儿教师何以有效实施社会情感学习课程[J].湖南师范大学教育科学学报,2022,21(1):15-24.
- [18]傅国群.产教融合下《田野调查实践》课程创新与实践——以重庆三峡学院为例[J].教育研究,2024,7(4):97.
- [19]张文强,朱桂琴.培根铸魂:中华优秀传统文化教育及实现[J].华南师范大学学报(社会科学版),2023,(01):48-57+206.
- [20]刘革平,孙帆.虚拟现实技术在教学应用中的有效性:来自二阶元分析的证据[J].远程教育杂志,2025,43(03):33-43.
- [21]谢瑜,王潇毅.人工智能情感的伦理风险及其应对[J].伦理学研究,2024,(01):132-140.
- [22]闫守轩,佟金泽.人工智能时代教师教学情感的价值、特征及培育[J].教育科学,2023,39(05):31-36.
- [23]罗生全,李霓,宋萑,等.DeepSeek 赋能基础教育高质量发展(笔谈)[J].天津师范大学学报(基础教育版),2025,26(03):1-14.

## Adolescents' Emotional Alienation in the Digital Age and the Adaptive Mechanisms of Traditional Cultural Education

Fan Jiaxin

(Tianjin University of Technology and Education, Tianjin 300222)

**Abstract:** Digital technology has profoundly reshaped the ways adolescents generate and express emotions, giving rise to alienated manifestations such as emotional flattening, relational detachment, and value nihilism. From a pedagogical perspective, this paper first clarifies the conceptual meaning of “emotional alienation” and then analyzes the threefold manifestations and generative mechanisms of adolescents’ emotional alienation in the digital age. On this basis, it argues for the legitimacy of drawing on fine traditional Chinese culture to adjust emotional alienation and constructs a three-dimensional adaptive mechanism model of “cognitive reconstruction—emotional cultivation—behavioral restoration.” Finally, it proposes educational practice recommendations along three paths: curriculum integration, experiential activities, and environmental design. The study concludes that education in traditional culture is not a negation of digitalization; rather, it is an educative force that provides value anchoring and meaning support for adolescents’ emotional development within digital existence.

**Keywords:** digital age; adolescents; emotional alienation; traditional cultural education; adaptive mechanisms