

基于“病态社会心理”现象的设计疗愈策略研究

陶悦

景德镇陶瓷大学 江西 景德镇 333403

【摘要】：本研究关注了我国“病态社会心理”这一现象，结合设计学视角探究其疗愈的策略，主要围绕病态社会心理的内涵、影响及其设计疗愈的路径与实践展开研究。明确病态社会心理的定义与边界，指出其是社会病态文化引发的群众式不正常心理活动。通过剖析病态社会心理的形成根源与社会影响，以环境设计专业就业为切入点，具象化呈现病态社会现象。最后，深入探究病态社会心理与设计的双向关系，并提出具体设计疗愈策略，旨在为设计实践提供明确的疗愈导向，缓解当代社会群体性心理问题，对设计行业从业者的心理调节与职业发展提供思路。

【关键词】：病态社会心理；设计之仁；心理疾病；青年心理压力；生活状态；设计心理；心理设计

DOI:10.12417/3041-0630.26.05.077

病态社会心理作为当代社会发展过程中滋生的群体性问题，正悄然渗透到社会生活的各个层面，深刻影响着个体的精神状态、行为模式与生活质量，也成为制约社会和谐发展的潜在因素。通过设计的视角为缓解病态社会心理提供可行策略，让设计在满足物质需求的同时，更能成为抚慰人心、引导社会积极心理的重要力量。

1 什么是病态社会心理

1.1 什么是病态社会心理

根据现有的文献，论坛上将病态社会心理定义为：由社会病态文化所引起的不正常的心理活动。在现阶段主要有浮躁心理、冷漠心理、仇富心理、功利心理、逆反心理等。而这些心理问题都是由当代社会现象所引起的不正常的心理活动，当这种扭曲的心理活动被不断地放大，将会在社会上引起不必要的动荡^[1]。

1.2 病态社会心理与病态心理的区别

病态心理是个体现象，经常伴随个人的生活现状、生活条件、生活差距、身体状况、人格特点而变化，如抑郁症、焦虑症、恋物癖。它不具有普遍性，只是会根据不同个性的人在某个特定的场所或者是生活环境中发生特殊的反应；而病态社会心理则是群体现象，是某一社会或群体共有的一种不正常的心理特征的总和。例如：嫉妒、攀比、炫富、迷信、偏见、激进、自闭、暴躁、浮躁等等。这种病态社会心理经常发生在一定数量的群体当中，具有鲜明的对比性，这类群体之间的交往、沟通、暗示、跟风、顺从等行为，又会进一步加深病态社会心理的程度。

病态心理还有可能是由人身体上的疾病病变之后形成的，例如脑膜炎、内分泌失调等所引起；也有可能是由社会生活的刺激，或是人自身的人格特征所引起。而病态社会心理主要是由于这个社会病态文化的不良刺激，导致意志力薄弱的人群在

认知上、情感上、现实生活上都深受影响，这种病态的价值观与生活方式都在潜移默化地改变着人的精神状态。

2 病态社会心理的影响

病态社会心理的根源在于病态文化的存在。以“2020年”为时间点，在此前深受千年的封建思想影响，改革开放后，先发展了一批地区富起来，但是时间让这种贫富差距越来越大，之后便有仇富、嫉妒的现象出现。很多价值观念没有转变过来的人群，心理上变得扭曲，在哭诉不公的同时不断给自己增加心理压力。考古新中国成立时期的影剧，里面的人物形象都是精神饱满，传播正确正能量的价值观，而现在，就算让一个从未被病变沾染的人去演绎，却还是无法展示出那种从内到外的精神感。“2020年1月”新冠的入侵，人们精神上心理上的患病概率逐渐增大，后知后觉显现出来很多问题，例如家庭的矛盾，一家人都待在家里，无所事事，无聊至极，在一个普通的家庭里只有无休无止的争吵来发泄这几个月的负面情绪，而一个人的爆发就意味着这个家庭全被沾染负面情绪，平和没多久又是新一轮。这从侧面也反映了这个社会生活节奏越来越快，快到让人无法思考，疫情的到来打断快速的生活节奏，让人们回过神来思考，从而积攒的压力、矛盾在一时之间全部爆发，人们精神上的问题才被暴露出来^[2]。

3 环境设计专业就业折射出的病态社会现象

3.1 就业领域的病态现象

当今社会仿佛呈现出逆生长的现象，本科学历贬值得很严重，社会上的规则仿佛被约定好一样，本科毕业生的人才能获得薪水，上不如硕博研究生，下不如专科生。招聘的信息也是越来越五花八门，例如校园招聘“本科毕业生需要两年以上的工作经历”，这根本就是不成条件的条件，本科生大部分都是在校园里学习或是实践，根本不可能满足此条件。

3.2 就业群体的病态现象

从学生自身上调查研究,发现大部分的学生根本不知道自己在学习期间自己要做什么,都在观望身边同学的动作,跟风考各种证书,只因“传闻中说的:证书多不压身”,盲目考教资,而当今正式通知,高校招聘教师需是研究生学历,这让曾经多次考试才通过的本科学生的教资证书成了一张废纸;没有目标地去考研的同学也数不胜数,“一战的、二战的、三战的”这类群体越到后面受到的精神压力不亚于高考,情形严重还成为“巨婴”和真正的“啃老族”,“父母之爱子,则为之计深远”,对于家庭条件还可以的家长来说,他们可以将自己的孩子送往国外“镀金”,但对于条件一般的家庭来说,无非就是在养着“巨婴”,并且身负很多贷款;对于另一类群体——考公的人来说,在这个领域的水更深,询问过很多考公的同学,他们有一个观点是出奇的一致,那便是“一个萝卜一个坑”或是“专属坑位”,尽管这类同学如何努力,这个“坑位”都不会是他们的,都是留给专属的“萝卜”。这个社会不知从何时起,竞争的人群越来越多,而竞争的岗位却越来越少,无业、失业、待业的人越来越多,导致社会上竞争的风气越来越差。

3.3 青年群体焦虑症、抑郁症折射

焦虑症和抑郁症是两个不同方向的极端性精神疾病,焦虑症是“怕”,怕做不完一件事,怕完不成工作,怕身体患疾病、怕死、怕没有好好报答父母;而抑郁症是“什么都无所谓”,对生活失去热情,对生命失去希望,认为世界上所有的一切都没有所谓,认为自己也是可有可无的个人。^[3]在当今这种病态的社会环境下,青年群体患上心理疾病的概率一年年往上涨,在高校发生“自杀”和“猝死”的现象也普遍增多。这个世界和社会都病了,这个社会上生活的人群也都跟着“生病了”。如今还清醒着的人必然要随时调整自己的心理。

4 基于“病态社会心理”现象的设计疗愈策略

4.1 病态社会心理与设计之间的关系

从一方面看,病态社会心理会影响设计。比如在消费主义盛行这种病态心理下,设计可能更倾向于刺激消费的风格。商品包装设计得越来越奢华、复杂,通过强调品牌和外在形象来吸引消费者购买一些非必需的东西;另一方面,设计也能对病态社会心理起到引导或者反作用。例如一些公益广告设计,通过简洁有力的视觉呈现,来唤起人们对社会问题的关注,改变如冷漠、歧视等病态心理。同时,具有人文关怀的建筑设计,可以改善人们的心理状态,减轻如焦虑、压抑等由不良社会环境导致的病态心理。

4.2 基于“病态社会心理”现象的设计疗愈策略

(1) 遵循“设计之仁”:“仁”是儒家的核心范畴,即根本含义是“爱人”;“设计”是提前为一件事或者物预设方

案想法,减少试错成本,更多的是规划;“设计之仁”可以理解为以人为主要核心,为其进行设计服务。

“仁而乐”,在这种病态社会环境下,设计已经不再是物质上的提升,还要通过设计来疗愈人的精神状态。从心理方面出发,不仅拓宽了设计的范围,还可以缓解当代的精神疾病,达到治愈的效果。此“仁”不再单单停留在政治、医学界,设计之“仁”——关爱人内心世界的和谐平稳,设计还关注人的精神世界的快乐,引导人们适度、健康、绿色消费,使人人与人之间,人与物之间,人与自然之间都达到和谐稳定的境界。^[4]

(2) 设计改善的路径:在病态社会心理的环境下,通过设计进行改善可以从以下几个方面着手:

了解目标群体:深入研究受病态社会心理影响的人群,包括年龄、性别、社会背景等因素。比如,对于焦虑情绪蔓延的年轻上班族群体,要了解他们是因为工作压力、生活节奏还是社交困境而产生焦虑。

设计理念的确定:树立积极向上的设计理念,传递正面价值观。比如以“治愈”“希望”为主题的设计,能够对抗如冷漠、悲观等病态心理。可以是鼓励人们相互关爱的社区空间设计,或者是展现自然之美唤起内心宁静的景观设计。

设计产品或服务:视觉传达设计方面:运用温暖、明亮的色彩对抗压抑的社会心理。比如在心理健康宣传海报设计中,使用柔和的粉色、绿色等让人感觉舒适的色彩;采用简洁明了的图形和排版,避免混乱复杂的设计造成视觉疲劳和心理压力。产品设计方面,设计一些有助于人们放松和情绪调节的产品。例如,带有减压功能的小物件,如能通过触摸改变形状的软胶玩具,帮助缓解焦虑情绪;在空间设计方面,打造具有人文关怀的公共空间,在城市中设计更多的口袋公园,让人们在繁忙的城市生活中有可以舒缓情绪的绿色空间,减少孤独、疏离等病态心理。

传播与推广:利用多种渠道有效传播设计作品。借助社交媒体平台进行广泛宣传,引起人们对病态社会心理问题的重视,鼓励大家分享自己的感受和改变的经历,形成积极的社会氛围。

(3) 心理疗愈的介入:对个体而言,它能够减轻压力和焦虑情绪。比如在心理疗愈花园的设计中,宁静的自然景观、舒适的休息角落能让人放松身心,从快节奏的生活和紧张的情绪中暂时解脱出来。同时,这种设计也有助于提升个体的幸福感和自我认知。像一些鼓励写日记、记录心情的创意笔记本设计,使用者可以在记录过程中更好地了解自己的情绪变化,探索内心世界。

在社会层面,心理疗愈设计有助于增强社会凝聚力。以社区心理健康中心的设计为例,温馨友好的空间氛围可以吸引社

区居民参与心理健康活动,增进居民之间的交流和互助。而且它还能在一定程度上减轻社会的心理问题负担,当人们能够通过疗愈设计产品或环境进行自我调节时,一些因心理问题导致的社会问题(如犯罪率因情绪失控而上升等)也会相应减少。

(4)设计者的“自医”及局限:设计者自身受到病态社会心理影响时,是可以为自己进行疗愈心灵的设计。从理论上来说,就像“医者自医”,他们凭借自己的专业知识能够更好地洞察自己的心理需求。例如,一位室内设计师如果感到焦虑和压抑,他可以利用自己对空间、色彩和材质的理解来改造自己的居住环境。他可能会选择柔和的色调来粉刷墙壁,采用自然采光的设计让空间更明亮,布置舒适的软装来营造温馨的氛围,以此缓解自己的不良情绪。

然而,这也存在一定的局限性。当人处于病态社会心理状态时,自身的认知可能会存在偏差。比如过度悲观的情绪可能会导致设计师忽视一些积极有效的设计策略。而且有些深层次的心理问题,如同陷入负面情绪的旋涡,很难凭借自己的设计完全走出来,可能还需要外部的心理支持和干预来配合自我疗愈设计。

参考文献:

- [1] 王中.病态社会心理的危害及其防治对策[J].商业文化,2014,(17):220.
- [2] 闫杰.和谐社会视野下的病态社会心理分析[J].重庆文理学院学报(社会科学版),2009,28(06):178-181.
- [3] 韩旭,任洁.成人精神压力相关高血压研究进展[J].中华高血压杂志(中英文),2024,32(03):226-230.
- [4] 徐平华.从儒家“仁治”到“设计仁治”——儒家“仁治”在设计管理中的价值[J].设计艺术(山东工艺美术学院学报),2011,(06):71-74.

5 结语

综上所述,面对“病态社会心理”现象的困境,我们应该从以下几个方面进行改善。一方面,心理干预视角下,设计确实具有疗愈心理状况的显著功效。以色彩设计为例,浅蓝色常被用于医院环境设计,因其能够给患者带来平静、安心之感,有效舒缓其紧张与焦虑情绪,这是基于色彩心理学原理,即不同颜色对人类心理有着特定的刺激与安抚作用。另一方面,应放慢脚步,回归自然。在快节奏的社会里,匆忙容易催生只追求表面、功利性强的病态设计,比如一味堆砌元素、缺乏内涵的视觉呈现,或是粗制滥造、只重数量不重品质的产品设计等。当我们有意识地放慢,设计者就能更用心地去思考用户真正的心理需求、审美诉求,精心打磨每一个细节,做出更具人文关怀、贴合健康心理的好设计。回归自然对心理疾病有着很高的治愈程度。自然环境能够减轻压力。对于患有焦虑症等心理疾病的人来说,在自然中,如森林、海边或者山间,他们身体的应激激素水平会降低。比如在森林里漫步,树木释放的芬多精有镇静作用,可以让人的神经系统放松,压力感随之减少。自然也能改善情绪。像抑郁症患者,接触自然能够提升他们的积极情绪。阳光照射可以促进血清素的分泌,这种物质能让人产生愉悦感。在自然环境中欣赏花草树木、山川湖泊,会激发人的敬畏和喜悦之情,帮助缓解消极情绪。