

CHOUXIANG STORY

NOT RESEARCH



Psychological *Shit*

PSYCHOLOGICAL SHIT ASSOCIATION

从“三好学生”到“文盲”：一场内向的 Z 世代反叛运动

——基于 Z 世代女性创伤群体的研究

From “Model Student” to “Illiterate”: An Introverted Rebellion of Generation Z

— A Study of Trauma-Affected Gen Z Women

反犬旁¹

¹N/A.

Correspondence: N/A. Email:

N/A.

摘要

本文聚焦 Z 世代中有心理创伤的女性群体，研究她们从“三好学生”到“心理性文盲”的转变过程。作为亲历者，结合网络社群观察与深度访谈，试图还原这群“掉队者”的真实处境。研究发现，这一转变并非单纯的崩溃或堕落，而是一场“内向的反叛”——在家庭、学校、社会三重系统的持续加压下，她们通过自伤、失语、退行等方式向内燃烧，在反复横跳中挣扎着活下去。网络世界为她们提供了现实中缺失的归属与表达空间，让她们得以看清结构的真相，并拿起笔、举起镜头，继续抗争。本文提出“心理性文盲”“内向的反叛”等概念，试图为理解这一群体提供一个来自内部的视角。对她们来说，“活着就是革命”。

关键词

Z 世代女性；内向的反叛；心理性文盲；代际创伤；网络社群

1 | 引言

随着我国社会全方面发展，青少年休学人数激增，据调研显示，2024-2025 年全国中小学生休学率较五年前大幅增长，其中情绪障碍相关休学约占 67%。青少年心理问题普遍突出，中国近 3000 万抑郁青少年中，50%为在校学生，高中生抑郁检出率高达 40%，其覆盖的调研家庭中，超过半数（53.85%）被诊断情绪障碍的孩子有过休学经历。这些数据的背后，隐藏着令人困惑的现象：为什么学习好的孩子也“疯了”？受过高等教育的人又怎么会变成“文盲”？

本文的“文盲”界定为心理性文盲。长久以来，社会普遍对生理性文盲，即因为身体、智力条件原因无法学习的人报以同情理解与宽容，而轮到生理健全但心理上无法学习的人就不伦不类了，人们往往对她们充满失望，指责“你为什么不能做个正常人，当个好学生？”本文“三好学生”的界定为：部分受不健康家庭氛围与观念影响，过于追求进步与老师同学认可的青少年。她们因为“你不够优秀，优秀才能被爱”疯狂摄取知识，力争上游，但创伤被激发后从而对学习应激，回避学习，成为无法得到理解的心理性文盲，想学却学不了。但这种回避并不意味着直接放弃，恰相反，她们在“我放弃”和“我要做出成果”之间反复横跳，在撕扯中寻找着自己。

本文聚焦 Z 世代青少年（女性群体）拒绝受教育这一问题，提出核心论点：从三好学生到文盲的转变，不是单一的放弃或浮夸表演，而是一场内向的反叛。

Z 世代的反叛是带有强烈自毁色彩的宣言，它像对现代社会教育背景下不能流露的崩溃的直白反击，表达着 Z 世代年轻人们对爱与自由的追求与永不放弃。

本研究将这种状态命名为“内向的反叛”——它区别于其他时代传统向外宣泄的反叛（多见于男性），而更指代 Z 世代年轻女性，是在压抑系统中仍然试图证明什么，不放弃不退让的复杂状态。对于她们，这是一场无声的持久战，是心灵的呐喊，向内燃烧的抗争。

2 | 文献综述

关于青少年心理问题与学业中断的关系，学界已有丰富讨论。

心理学层面，Nock（2010）的功能模型指出，自伤行为具有情绪调节功能，是个体应对负面情绪的策略。Strobl（2025）进一步将自伤理解为“身体语言”——当语言失效时，身体成为表达的工具。

代际创伤研究中，Bowen（1978）的家庭系统理论揭示，创伤往往通过家庭互动模式代代相传。国内研究也证实，父职缺失、丧偶式育儿与青少年心理问题高度相关。

针对教育系统，福柯（1975）的规训理论为理解学校如何“制造听话的身体”提供了框架。

杨东平（2021）等学者指出，应试教育将学生异化为分数的载体，学习不再是探索，而是生存竞赛。

社会现存的一套诊断体系虽日益精细，却始终缺少对人的真正共情。学术名词与大脑 ct 报告无法真正讲述这个孩子痛在哪里，医生会诊的一句结论也提供不了帮助。这套体系单凭一纸诊断书和“尽快回归社会大部队”的催促，只会形成更无情的孤立。

本文试图以一名亲历者的视角，从亲身经历的挣扎与思考中，尝试代替诊断手册，研究这个群体到底想说什么。这或许能为更好帮助这些孩子，提供一点不一样的参照。

3 | 家庭：创伤的源头

3.1 丧偶式婚姻与父职缺失

我国广泛育儿分工数据与全国调查显示，丧偶式婚姻在家庭模式占比严重，研究者指出，“父职缺失是目前我国社会普遍现象，在各教育水平群体及收入阶层群体中均存在”。大众娱乐作品与社会观察中，在提到丧偶式婚姻时，往往会更多笔墨描写“疯魔的妈”，父亲不仅在实际家庭管理中“消失”，也在家长职责评判范围中“隐身”。

3.2 代际创伤的传递机制

暴力与压抑通过家庭互动模式代代相传。在中小学教育中，一些老师反映，学生总提到“爸爸撕了我的作业本”“爸爸把我打了一顿”。暴力更轻松地通过家庭互动模式，在代际间传递，并由社会刻板性别角色分工不断强化。

在家庭相处过程中，创伤男性患者更多信奉暴力，他们通过暴力与专制来维持控制，这种控制使妻子在婚姻中处于长期失权失语的状态，在这样的压抑和孤立中，一部分妻子逐渐表现出“疯魔”：焦虑，对孩子控制欲强，容易情绪失控。与其说这是疯魔，不如说这是一个女人长时间绝望与受压迫后唯一能表现的应激反应，而那个真正缺席的人，却始终不用被审判。

在这种家庭模式错误，代际创伤严重的压抑系统下培育的孩子，病态地往两个极端发展：成为父权与暴力的信奉者与执行者；成为迫切想拯救母亲与自己的觉醒者，但这种觉醒往往被污名化为“病态”。而女性在受社会严苛规训与高道德感推动下，更多成为后者，陷入刻板行为似的挣扎中。

3.3 家庭如何让孩子“学不了”

物理环境：学习环境，学习时间因父母争吵等不稳定因素被破坏。

心理层面：价值观尚不稳定时，长期被热暴力加冷暴力对待，没有正常父母关怀“地基”，大脑无法专注进入学习状态，而时时刻刻恐慌生存与安全，加上家庭与社会对心理创伤的普

遍压抑，情绪无法合理释放，极大困难成为述情障碍者，躯体化的“囚徒”，学习能力被消耗殆尽。本该提供呵护与耐心的父母单位，在一次次代际创伤模式重复中，用话语和暴力打击孩子，抽空孩子的意义，将学习设定成讨好父母的工具，将“成绩优异”变成渴求爱的条件，将学习与创伤绑定，这意味着一旦出错，整个意义系统便完全塌陷，没有出口，孩子为了活下去只能逃走。

总结：错误家庭模式让孩子一步步变成学不了的心理性文盲，她们无法在家庭中诉说，向家庭成员寻求庇护，也不能同时忍耐痛苦和专心学习，最终成为社会“异类”。

4 | 伤口在唱歌：用自伤打破失语

4.1 自伤的多重动机

研究发现，青少年自伤行为主要指向三种动机。

其一，模仿性惩罚。孩子将父母的失望内化为自我惩罚的逻辑，一旦做错，便模仿父母的方式惩罚自己。

其二，病态家庭互动模式形成的疼痛依恋。“虐待产生忠诚”，她们深陷其中，只能相信疼痛代表了爱。

其三，情绪调节与释放。没有人教过要如何调节情绪时，身体的疼痛让她们排解内心绝望，重新掌控恐惧。诉说被禁止时，伤口成为情绪的唯一出口。

4.2 失语的孩子：家庭与社会如何剥夺话语权

（1）家庭的“苦难教育”：“我比你苦多了”：“我们那代饭都吃不饱”，“年轻一代就是受苦受少了”，多少孩子试图向父母展露脆弱寻求帮助时得到的是这样一番“教育”？父母用自己的从未痊愈的创伤打击孩子，衡量孩子的痛苦，再通过代际转移机制，将他们没被处理的痛苦变成对孩子的高期待。孩子终于沉默，因为诉说意味着“矫情”。

家庭的“苦难教育”不是不让孩子说，而是以一种残忍的方式使孩子相信自己“不配说”。

（2）社会的“美德规训”：“你太脆弱了”：社会不允许你“长歪”。当坚强变成美德，哭泣等于懦弱时，羞耻与诉说绑定，向社会讲述你的创伤，意味着你不够坚强，“负能量”和“矫情”，福柯的规训理论证实—社会通过定义“正常与不正常”来控制人的表达。社会不给负面情绪一个出口，要么沉默，要么变成“异类”。

在家庭与社会的双重失语制造系统中，青少年失去诉说痛苦的合理语言，喉咙被堵住，痛苦只能从伤口中溢出。

4.3 自伤成为“私密的艺术”：用身体说话

精神分析学者 Strobl (2025) 将自伤理解为一种“身体语言”——当语言失效时，青少年用身体来“让无法言说之物变得可见”。她指出，皮肤成为“心理铭刻的画布”，自伤行为“不仅仅是破坏”，而是“将无法承受的情感转化为某种可控、可见、可容纳的东西”的努力。像一场私人的行为艺术，痛苦被用各种方式写在身体上，它不在乎“被别人看见”，而是想要“让自己记住”。

4.4 自伤作为“内向的反叛”

本文发现，自伤之所以反叛，是因为它不是单纯的自我伤害和情绪失控，它是不妥协：“我不接受社会规训”，“我不学习忍耐为美德的生存法则”。我在痛苦，所以我存在，我的意义不会被抹去。其次，自伤是 Z 时代青少年们的共同挣扎，每一次自伤，都是“我想要好起来”的失败尝试。我不是放弃，只是想记住一些我不想忘掉的事情。

青少年在“不需要爱”和“为什么得不到爱”之间横跳，展现着不服输的顽强和她们脆弱的勇敢与真实自我。

这挣扎是内向的，它不是向外攻击，而是在无数次向内燃烧中寻求共存。理解自己和寻求理解的重复跳跃中，跳跃越多，这场抗争就越成为她们自己的。

当社会以速度衡量价值，用成果定义成败时，跟不上“大队伍”的人轻易被遗忘。而这场内向的反叛运动是她们拒绝被遗忘，拒绝消失的革命。我还活着，我还在这，这是我们的革命。

5 | 学校：高压锅—持续加压下的生存

5.1 制度无情：需要翻越的“四座大山”

“第一座”：大部分初高中政策规定，休学期限为一整年，不允许提前复学。这意味着一旦停下，就被默认出局。即使好转，也必须消耗一年，在这期间，孩子独自承担知识遗忘、社交断链、身份尴尬。

“第二座”：休学期间不得进校跟读，休学期间学校不开展关怀工作。这意味学生被完全隔离出学校环境，“被扔回创伤源头——‘家’”，随着时间被遗忘。

“第三座”：复学必须提供医院开具的痊愈证明。这种依赖冰冷数据和结论的鲁莽做法，将学生卡在“不装成好了的样子就回不去学校”的死循环里，而心理问题很难用“痊愈”来定义。

“第四座”：多地学校规定复学后不允许跟原届，编入下一级。这无疑给复学学生带来更大困难，不仅要融入完全陌生的新班级，还要在一次次被问“你为什么休学”时不感到羞耻。

5.2 教师繁忙中：别成为“麻烦制造者”

受访者 E 表示，因为曾在操场当着很多同学面被欺负，复学后她无法完成每日跑操，当她去找老师请假时，老师说“你事咋这么多？”。

复学学生进入新集体后，为她在集体中找一个位置，告诉同学们她不是一个麻烦，给她一个缓冲期，这本该是老师面对这一群体展现的理解与关怀，可巨大的工作量，未经历过的培训与制度训练出的按规行事和怕担责任，在无意中孤立忽视了复学生。

如果这套系统只生产按规章制度执行的人，好老师将不复存在。复学生需要的，只是一点同理心和宽容。

5.3 “你真的假的”：如何不当异类

应试教育的“成绩至上”逻辑下，复学生几乎被自动归入“差生”行列。不回答问题，不参加考试，经常请假，这一切都在告诉其他同学们她是“异类”。“你在哪住院？得的什么病”“你是装的吧，是不是为了偷懒”“你老请假就别来了呗，桌子让给我放东西”，这些带着恶意的言语，冰冷的打探，好奇的目光，用刻薄的声音催促着复学者的再一次逃跑。逃走，就不用站在灯光下接受审判。

但刻薄的学生也是社会的产物。在整个系统对创伤回避、心理健康教育长期缺位的状态下，这些学生的“恶意”更是因为无知，她们根本不知道要对因心理创伤变成“异类”的人抱有怎样的态度，有一天，这种本质是不了解的态度会在这些学生出现心理问题时落回到自己身上。

当家庭和学校双双缺席，复学的孩子坐在教室只剩下迷茫挣扎。她们有好好学习的愿望，却没有一个能支撑这份愿望的安全环境。于是，复学后依旧掉队，先是听不懂，再是跟不上，然后是频繁请假，最后——再一次从这个融不进去的结构里“逃走”。

当社会结构本身就有问题，身处其中的人没有一个能够幸免。

6 | “Hide in the light”：在网络世界

6.1 “赛博”一席之地：被怪物缠上的孩子们

对陷入创伤，随时随地被恐惧占据，无人理解的孩子们，网络像一线光。这里隐蔽，安全，永远有倾听者，她们在这里找到了同类。

在家、学校、医院都没能找到的一个窄小座位，终于从屏幕里向她们招手。

点进那些描述着相似症状的帖子，就像坐在一个温柔的心理互助小组里——倾听、共情、找到具体的解决方法、诉说，这里允许一切发生。同时，不同年龄段、不同职位的用户创伤被看见，共情。

6.2 复制粘贴的创伤：真相

网络社群用户遍布各省各地，可大量帖子在诉说同样的经历与痛苦，一样的家庭模式，一样的固化标准，她们质疑“真的是我的错吗”，为什么大家都被“逼疯”。

“长辈说我到年纪了，不结婚是变态”，“他们总说我太胖了”，“心电图检查中，是男医生让我把衣服掀起来的”，“老师批评我为什么不能多包容上课打扰我的男同桌”。

“丈夫让我专心在家陪小孩，他来养我”，“我因为更年期综合症，被学生骂是疯子”，“我时刻担心家暴的丈夫找到我”，“我做不了夜班”，“公司要我每天化妆上班”……

是我们“事太多”、“太敏感”、“天生情绪不稳定”，还是这个结构像“夺心魔”一样在批量生产受害者。

父职缺失、丧偶式婚姻、医疗冷漠、成绩至上等社会现象出现和仍然存在的原因，是系统早就病态。

不是我们的错。

6.3 不停笔，不沉默：直到阳光普照

推倒有问题的系统不是一天两天就能实现的，但表达也可以是武器，只要它们一直被全力挥舞。

这是一场只能内向的抗争，但“活着就是革命”，在不能喊的地方，用诗控诉，用颜料发泄，站上舞台讲自己的故事，写成文章，拍成影片，支持“她提出，因为她觉得不适”，不要沉默，不要停下。

活着，意义和痛苦，就不会被抹杀。

有一天，有毒气概会消失，这场运动变成书里一段话，但故事的执笔人已变成她们。内向的，外向的变成纯粹的性格形容词，蓝色和粉色也不再与性别有关。