

# 作为“中间地带”的想象家园：抑郁症患者的表达与体验

刘欣格，彭肇一，赵一菲

## 摘要

近年来，抑郁症患者患病人数不断攀升，已成为一种现代性症候，数字平台为抑郁症患者提供了多元化的表达渠道。本研究采用深度访谈和非参与式观察的研究方法，以精神分析领域的“中间地带”理论为切入点，以小红书平台为研究对象，研究发现：抑郁症患者社交媒体使用存在接触与分离的悖论，社交媒体成为存在于内在感受与外在现实之间的“中间地带”。在这一“中间地带”中，抑郁症患者通过表达来完成本我、自我和超我的建构。在人内传播进行自愈的同时，也能在抑郁症患者社群中实现相互救赎。本研究将抑郁症患者作为不同鲜活个体，探究其在社交媒体的表达与体验，诠释社交媒体对于抑郁症个体的意义与价值。

## 关键词

社交媒体、抑郁症、中间地带、小红书平台

## 作者简介

刘欣格，武汉体育学院新闻传播学院硕士研究生。电子邮箱：17771813881@163.com。

彭肇一（通讯作者），博士，武汉体育学院新闻传播学院讲师、硕士生导师。电子邮箱：pengzhaoyi@whsu.edu.cn。

赵一菲，西安交通大学新闻与新媒体学院，助理教授。电子邮箱：[zhaoyifei@xjtu.edu.cn](mailto:zhaoyifei@xjtu.edu.cn)。

## **Imaginary home as a “middle ground”: the expression and experience of people with depressive disorder**

Liu Xinge, Peng Zhaoyi, Zhao Yifei

## **Abstract**

In recent years, the number of depression patients has been rising, has become a modern syndrome, digital platform provides diversified expression channels for depression patients. This study adopts the depth interview and participatory observation research method, in the field of psychoanalysis "middle" theory as the breakthrough point, with little red book platform as the research object, the study found: depression patients with social media use is the paradox of

contact and separation, social media become in the inner "middle zone" between the feeling and external reality. In this "middle ground", people with depression complete the construction of self, ego and superego through expression. While self-healing in human communication, it can also achieve mutual redemption in the community of depression patients. In this study, patients with depression, as different living individuals, explore their expression and experience in social media, and interpret the significance and value of social media for individuals with depression.

**Keywords:** Social media, Depression, Middle ground, little Red Book platform

### **Authors**

Liu Xinge is a postgraduate of School of Journalism and Communication, Wuhan Sports University. E-mail: [17771813881@163.com](mailto:17771813881@163.com).

Peng Zhaoyi (corresponding author) is a doctor and a lecturer and master's supervisor of School of Journalism and Communication, Wuhan Sports University. E-mail: [pengzhaoyi@whsu.edu.cn](mailto:pengzhaoyi@whsu.edu.cn).

Zhao Yifei is an assistant professor of School of Journalism and New Media, Xi'an Jiaotong University. Email: [zhaoyifei@xjtu.edu.cn](mailto:zhaoyifei@xjtu.edu.cn).

## **一、研究背景**

抑郁症（major depression disorder, MDD）指各种原因引起的以显著而持久的心境低落为主要临床症状的一类心境障碍（中华全科医师杂志，2021：1261-1268）。《国民抑郁症蓝皮书（2022-2023年发布）》数据显示，我国每年大约有28万人自杀，其中40%患有抑郁症，我国患抑郁症人数已达9500万。而在抑郁症患者中，仅有9.5%的患者曾经接受过卫生服务机构的治疗。除了疾病所带来的躯体化症状以及心理上的消极情绪之外，抑郁症患者也面对着社会大众在抑郁症这个疾病本身所加诸的各种污名化现象，增加对有着双重困境的抑郁患者的关注，具有一定的人文价值与人文关怀。

数字平台的兴起，为抑郁患者的表达提供了一个全新的场域。使患者原本隐秘和私人化的叙事表达更为可见和具象，一改以往抑郁患者身份由“他者”构建的局面。他们在社交媒体中的表达与可视化呈现，与医学话语、媒体话语一起构建了一个全面的抑郁症话语图景，抑郁患者的形象也由此变得多面与立体。小红书平台作为新兴的数字媒体平台，其月活跃用户已超过三亿人次，UGC内容产出占比不断增加（《2024年千瓜活跃用户画像趋势报告（小红书平台）》）。该平台的话题机制、匿名机制都可以让抑郁患者在此各取所需。与其他平台相比，也有着更为浓厚的社区氛围，抑郁患者也更易在此基于“病缘”得以聚集。

既有有关抑郁症的研究，大多集中在精神医学以及社会学领域。在有关抑郁症的媒介实践研究上，学者宁菁菁、任金州、任佳惠等都对媒体有关抑郁症的相关报道进行了研究，认为媒体对其进行报道时存在污名化、标签化等问题，忽视了患者的真实处境。由此可见，早期的相关研究大多停留在媒体有关抑郁症的报道话语研究上。后随着研究视角的拓展和深入，学者宴清、吴佳怡等开始将视角转向抑郁症群体自身，探究他们在社交媒体平台内的关系网络和话语表达。虽如此，但相关研究仍将抑郁患者作为一个整体进行探究，缺乏个体差异性，忽视抑郁患者作为不同个体的内心所感。本文将运用英国精神分析医生温尼科特提出的“中间地带”为理论视角，该理论最初用来分析儿童心理，探究儿童在游戏中所进行的创造性活动与自我体验的追寻，重视个体内心精神世界的发展。因此，本文将运用该理论探究抑郁患者作为不同的鲜活个体在小红书平台内的感受与所获，诠释社交媒体对于抑郁症个体的意义与价值。

## 二、文献综述

### （一）抑郁症与社交媒体

新媒体时代的到来，使得自上而下的传播结构得以解构，赋予了抑郁症患者自我言说的出口。社交媒体的开放性，使抑郁症患者不再单纯以“他者”的形象出现在大众面前，抑郁症患者在与社交媒体的互动中建构着自身形象、获取社会支持。因此，有关抑郁症与媒体的相关研究，平台逐渐从大众媒体转向社交媒体。

Blease(2015)分析了社交媒体的使用与抑郁症的关系，认为在特定情况下，以 Facebook 为例的社交媒体中的用户可能更容易患有轻度抑郁症。学者 Yoon 和 Sunkyung 等为了检验社交网络使用与抑郁之间的关系，使用了四个因素对样本进行检索，从而得出结论：花在社交网络上的时间越长，抑郁程度越高。周士超（2019）认为媒体与抑郁症患者形象的表述与建构有着不可分割的联系，探讨了新媒体技术所带来的传播模式的颠覆和权力结构的变化对特定群体的影响。认为在新媒体语境下，有关抑郁症相关的报道题材更加丰富、视角也更加多元，但于此同时，仍存在这一些污名化的报道。除此之外，新媒体赋权下的抑郁症患者不再单纯的处于“他者”地位，他们会通过社会化媒体建立自我认知和群体认同。彭依凌（2022）以新浪微博中的抑郁症信息为研究对象，对抑郁症信息主体来源、文章类型和信息内容进行了分析，研究发现，微博平台中抑郁症信息传播存在许多问题，如营销信息广泛存在，消解了文章发布的权威属性，除此之外，大众对抑郁症的污名化偏见也造成对患者的攻击性言论屡见不鲜。

在早期关于抑郁症与社交媒体的互动研究中,较少从抑郁症患者自身的感受与体验出发,更多的则是关注社交媒体与抑郁症信息传播的关系研究以及抑郁症病症与抑郁症患者对社交媒体使用的关系研究。后随着相关研究的不断深入,研究者开始将研究视角转向抑郁症患者作为使用主体,他们对于社交媒体的使用感受与体验以及是否能在使用社交媒体的过程中有所收获。

Luxton (2012)对推特有关抑郁症发言进行研究,指出社交媒体给予了抑郁症患者一个表达负面情绪的空间,患者所传递的自杀情绪能够在社交媒体上传播且存在感染效应。J.A.Naslund (2016)等人以精神疾病患者为研究对象,提出FACEBOOK等在线社交网络为患者提供了多方面支持,为患者提供了话语和技术的赋权,患者拥有了挑战耻辱与污名的勇气。万思蔚(2021)以豆瓣“抑郁症自救”小组为例,从认知、情感与意志三个维度探究抑郁症群体在艰难的现实社会支持环境下,从现实世界走向虚拟社区的动因,以及他们如何在虚拟社区中互助,获得情感支持与信息支持。宴青(2022)聚焦微博超话中抑郁症群体的社交媒体实验,发现以微博为例的社交媒体基于弱关系的在线社会支持实现从深连接到广连接的通路转变。

整体上,无论是国内抑或是国外,在健康传播背景下的抑郁症研究尚处在初级阶段,尽管有不少学者在不断拓展其研究范围,也不断地把研究视野从媒体叙事转向抑郁症群体自身。但我们仍可以看到,在这些以往的研究中,抑郁症作为疾病是凸显的,但抑郁症患者的感受与体验缺失缺失的;抑郁症患者的医疗空间以及相关疾病知识是显现的,但却缺少了生活空间的呈现。也就是说,关于抑郁的医疗言语和媒介话语已经在以往研究中得到了充分的体现,但是,关于抑郁病人的话语和病人生活空间的研究却缺失的。

## (二) “中间地带”与网络媒介的交叉研究

“中间地带”(Intermediate Area)这一理论最初见于英国精神分析医生、客体关系学派代表人物温尼科特(Donald W. Winnicott)(1896- 1971)1951年发表的论文《过渡物与过渡现象》(Transitional Objects and Transitional Phenomena)(Winnicott, 1971/2005: xv),他认为,在婴儿的主观全能感和客观现实之间有一个中间地带,称为过渡空间。中间地带描述了一个既非完全客观也非完全主观的领域,它联结了人的内部世界和外在世界。

温尼科特呼吁这一理论不仅可以用于分析儿童个体心理的发展,还可以在成人的宗教、游戏等方面展开进一步研究。英国学者罗杰·西尔弗斯通(Roger Silverstone)最早将温尼科特的理论引入传播学研究,在他1994年出版的经典著作《电视与日常生活》中,考查了电视作为“转换客体”在现代(或后现代)社会中的立足之处,把电视看作是一种本体和现象的

现实来讨论。

近年来,该理论已拓展至互联网和社交网络分析等领域,为媒介定位与个体媒介体验提供了一些独特的角度与视野。Balick (2014)最先将“过渡空间”这一概念用于定位在线社交网络,认为社交媒体可能成为一种独特的文化威胁,原始的焦虑可能会由社交媒体触发。但Balick所讨论的“过渡空间”也不是完全消极的,可以提供论坛,在各种潜在的人际和社会经验中与他人沟通。

Rivka(2009)通过观察以色列青少年的手机使用现象,认为手机是一种有意义的物质性客体,在人际互动的动态关系中起着重要的过渡作用。Steffen Kruger 和 Gry C. Rustad(2019)通过研究挪威一档非常受青少年欢迎的网络系列节目 Skam,认为在成人角色被淡化的节目中,剧中为青少年提供了一个“潜在空间”,用以过渡现实与节目间青少年的心理历程和情感表达。

刘海龙(2017)在探讨新媒介技术与民族主义的关系时,认为粉丝民族主义的参与者将新媒体驯化为建构民族身份的中介。尝试用“过渡客体”来解释粉丝行为。蒋锐(2023)以“中间地带”理论为切入点,认为社交媒体作为“中间地带”,在一定程度上鼓励罕见病患者全面接纳自身经验,以完成自我的确定与发展。

在前人的研究基础上,“中间地带”理论从精神分析领域拓展至互联网和社交网络分析等领域,为媒介定位与个体媒介体验提供了一些独特的角度与视野。现代大众传媒有介于私人与公共、自我与客体世界之间的暧昧身份,在日常生活语境中,大众媒介消费提供了一个体验和培育愉悦、快感的空间(陶东风,2009)。这个空间可以容纳每个人对于健康与疾病不一致的理解和感受,以及个人的传播经验。抑郁患者可以在此空间内逃离现实处境、进行装扮与留白,与此同时也能获得实质性的帮助与支持。除此之外,“中间地带”理论更多的突出了人作为生命体内心的矛盾与感受,将视角拉回社交媒体对于生命体验的意义建构。因此,需要回到个人的场域中,结合个体的具身体验、社交网络、生存环境等多元因素,理解社交媒体对于患者的态度、行为和想象,这种传播建构过程不是停留在信息的传递和送达,也不是对于媒体平台的功能性使用,而是关注生命意义的建构。

因此,本文从中间地带理论出发主要关注以下几个问题:

- Q1:在社交媒体这个中间地带中,抑郁患者与社交媒体的接触与分离是如何发生的?
- Q2:抑郁症患者作为不同个体在社交媒体平台上的体验有哪些特点?
- Q3:社交媒体对于抑郁症患者生命体验有着怎样的意义与价值?

### 三、研究方法

深度访谈法：研究者通过滚雪球方式在小红书平台访谈了 11 位抑郁症患者，11 位患者的患病程度不同，部分患者主动向研究者提供了相关病例。访谈时间是从 2023 年 10 月 24 日到 2024 年 3 月 14 日，每个患者访谈时间约为一小时，共计大约 12 小时，访谈材料共计 15324 字。访谈的主题围绕个体在小红书平台的表达动机与体验，特别关注其患病前后的生命历程。研究者同时观察和记录这 11 位患者在小红书账号上的发帖内容和网友评论，共计 5400 字。为保护受访者的隐私，文中皆隐去被访谈者的用户名，皆用代码表示。

表 1: 访谈对象基本信息

编号	年龄	性别	职业	患病时长	接触方式
M1	25	女	银行职员	3 个月	文字访谈
M2	24	女	学生	9 个月	文字访谈
M3	21	女	学生	4 年	线上语音
M4	28	男	插画师	2 年	文字访谈
M5	33	女	护士	9 年	文字访谈
F1	30	女	科研工作者	6 年	线上语音
F2	35	男	民宿老板	4 年	线上语音
F3	24	男	学生	5 年	文字访谈
F4	30	女	自由职业	4 年	线上语音
F5	22	女	学生	3 年	文字访谈
F6	26	男	摄影师	1 年	文字访谈

非参与式观察法：研究者在小红书平台加入了 1 个小红书抑郁症患者群，群内约有 200 名患者或家属。在向管理员说明学术研究诉求后，经其许可后加入群聊，记录群内成员的日常讨论和对话，研究者不参与对话，只做观察记录。持续观察时间从 2023 年 10 月 20 日开始，到 2024 年 3 月 1 日结束。观察材料共计 7346 字。

### 四、研究发现

#### （一）接触与分离的悖论

“中间地带”的体验活动可以理解为分离或者接近分离的过程，与现代社会所推崇的重

视逻辑、目标导向的精神活动既有区别也有关联 (Stewart,2020)。所处现实社会边缘的抑郁症群体,其疾病所代表的社会性意涵所引起的污名化现象及社会化焦虑使得他们急于逃离现实,但又拒绝与现实完全分离,社交媒体为客观现实与内在心理之间的连接与依存提供了一个平台与出口。

### 1.现实逃离下的媒介接触

抑郁本身是一种情绪症状,负性生活事件、关系冲突是诱发抑郁症的主要原因(张咪雪,刘莎,2024)。经过访谈发现,在社交媒体分享的抑郁症患者大多可以分为两类:一类在患病后患者的亲密关系可以作为其情绪宣泄的出口,亲友可以对患者的情绪问题能够提供情绪支持或经济支持。但是患者本身一般会担心自己的倾诉行为会给他人带来不必要的麻烦或是情绪压力;另一类是患者的情绪问题不仅是因为亲密关系所导致,并且在患病后亲密关系的不解、偏见成为了患者病情恶化的原因之一。抑郁症患者在现实社交中倾诉欲和社交需求得不到满足的情况下,需找寻另一个负面情绪的出口:

我连续性几个月失眠,家人给我的回复是这样的:

爸爸:别老是玩手机玩手机怎么睡得着

妈妈:每天玩手机那么多,怎么睡得着,别玩了早点睡觉

姐姐:白天睡那么多,晚上怎么睡得着 (M3)

我家人就是,他们觉得我天天就是没事找事,所以我索性就不跟他们说。(M5)

我感觉我身边的人不是很理解我,其实我们这类人其实很怕身边的亲人和朋友知道自己生病的,有的是害怕被歧视和不理解,但最重要的是看到亲人和朋友那种小心翼翼的感觉会很无力,他们的好有时候会让你很累。但我们也很需要很需要关心,有时候和陌生人诉说不会有心理负担吧,他们的好意和鼓励不会超过那种边界。(M1)

因此,困囿于现实生活的复杂关系处理,抑郁症患者急于从现实中抽离,寻求另一个抒发情绪、获取信息的窗口,而社交媒体就为他们提供了这种可能。在社交媒体这个“中间地带”中,他们通过相关话题找寻与他们经历相同的群体,在互动中获得信息支持与情感支持,短暂的从现实中抽离出来。而这种拥有共鸣的交流互诉,也可以保有抑郁症患者内心深处最真实的情感。“中间地带”的暧昧性与模糊性,使得抑郁症患者不仅仅强调在社交媒体中获得的利于自身疾病缓和的现实意义,而是更强调对于自身的个人意义、情感表达与意象。

### 2.不确定环境下的真实情感需求

格兰诺维特 (Mark Granovetter) 提出的“强连接”与“弱连接”理论,用来形容人与人之间关系的强弱 (Mark Granovetter,1973)。基于网络关系中的弱关系社交,喻国明教授形

象的引入“比热容”的概念描述网络弱关系社交的过程。他认为，陌生人在网络中的人际关系“比热容”小于现实社交，即交往双方关系的升温快降温也快（喻国明，朱焯枢等，2019）。在有着共同经历的抑郁症患者群体的网络社交中，并不意味着他们会对自己的情绪以及信息全盘托出，他们在基于“弱关系”的交流与分享中也会有所保留：

在小红书上有些我感觉也不能算作是朋友吧，只是有一些病情或者经历比较相像的人有时候会互相发私信，交流一下怎么治疗，也会互相安慰。但也仅限于此吧，朋友谈不上。（M2）

社交媒体中的人际网络连接，仅仅只能满足即刻的情感需要，这种满足是短暂的、浅层次的，而抑郁症患者内心真实的、能够“触摸”的情感需求似乎也无法在其中安置，对于疾病的缓和作用也有限。

此外，抑郁症患者的人际关系主要表现为敏感、悲观和退缩，在人际关系处理中也更易被他人左右情绪（张晴，2016）。因此，抑郁症患者在社交媒体中遇到负性社会评价时，往往会选择逃避与退缩。在社交媒体中，有关抑郁症的社会排斥较为常见，这种社会排斥是由于个体被他人或团体排斥或拒绝，从而使抑郁症患者的归属需求和关系需求受到阻碍。如媒体对抑郁症群体显性或隐性的负面倾向报道，以及其他群体对抑郁症患者的负面评价，都会让抑郁症群体在自愿接触社交媒体这个“中间地带”的同时，又有所警惕和疏离：

发帖子之后有很多暖心的回复，但不可避免也有一些负面的吧。就是说你就是闲的，没必要那么矫情之类的。我都不想理他们，没有精力去跟他们争论，我直接选择不看，发私信的话我就把他拉黑。（F3）

在这个过程中，抑郁症患者更类似于一个“矛盾体”，而这种矛盾的心理造就了社交媒体作为“中间地带”的暧昧性与模糊性。

## （二）内容表达中的自我建构

弗洛伊德认为“我”具有三重属性，分别是本我、自我、超我（弗洛伊德，1986:36-37）。“本我”是一种无意识的内在反应，“自我”与环境 and 现实紧密相连，是在现实生活中可以被注视到的，“超我”则代表的是符合社会价值的想象，与外部世界产生联系并且带有本我特性的人格。作为“中间地带”的社交媒体有着较强的包容性，因此抑郁症患者在平台内的话语书写，往往是“我”三重属性的集合。

### 1. 隐匿状态下展露“本我”

“本我”是内在世界的体现，在戈夫曼所说的“后台”这种被隐藏的活动区域，本我不会被发现、评价，在这种环境下，主体会对“我”进行更加开放、真实的表达（戈夫曼，2009）。在现实生活中前台与后台的区分标准是表露真实还是进行角色扮演，而在以小红书平台为例



的社交媒体中，是否实名成为了“前台”与“后台”的属性边界。虚拟社群、网络匿名都是具有后台属性的场域，这为抑郁症患者的表达提供了更多的安全感，保留并强化了抑郁患者作为不同个体“鲜活、具体、真实”的特征，从而更好的展露“本我”。

基于小红书平台的运行逻辑，包括抑郁患者在内的用户都可以通过“仅自己可见”以及匿名发言来进行话语书写，其所得到的正面或负面的反馈都缺少了具体的受者形象。对于抑郁症群体而言，“病耻感”、“污名化”等消极情绪和评价都可以在此过程内得到弱化，在情绪表达时，患者将在现实生活中试图隐藏的情绪进行了呈现，将后台的真实感受掩饰在前台表演中。

我在社交平台上分享的内容都没有修饰，就是我想说的，完全就是想到了就写，但是要是在朋友圈我直接就不发了，反正在小红书上也很少有人认识我。(M4)

在社交媒体这个“中间地带”，患者对情绪的表达是直白的，对个人感受的流露是真实的，不仅仅因为“匿名”机制保护了个人隐私，还在于基于“病缘”所形成的网络社群可以在小范围内实现情感共振。共享意义和情感是亚文化群体聚合的纽带，共同的情感体验使得个体在自我表达过程中可以获得群体认同。抑郁患者在网络社群中通过象征符号书写着不幸与幸运，在共鸣中相互慰藉。

比起跟现实中熟悉的人倾诉，我更愿意在网上跟那些不认识的也有抑郁症的人倾诉，因为会更有共鸣，也不会影响现实生活。(F5)

社交媒介的交流让个体的情感在网络空间进行流通，除了生活化的细节叙事呈现之外，具体到个体的碎片化集合，注重的是价值的凸显。抑郁患者作为个体，富含情绪的自我意识及个人价值的追求，在中间地带中得以凸显。价值体现和体验打破了大众媒介形象中的连续性和整体性，富有变化的个人形象取代集体意识中单调、负面、刻板的患者形象。

## 2.他者凝视下塑造“自我”

弗洛伊德所提到的自我，更倾向于吉登斯所认为的“现实的自我”，也就是不以快乐为第一原则，而是根据现实需求进行自我表达和行动，而现实需求与环境中的他者密切相关，自我在这一层面上，也可以理解为现实生活中呈现出来的人格（吉登斯，1998：58-59）。在介于外在现实与内在心理中间的网络世界，也不可避免的受到群体压力以及群体压力对内在心理的规训作用，在“中间地带”进行“生活中前台扮演”的节点中，往往隐藏了后台真实情感与行动，扮演和塑造出开朗、符合大众期待的正常人形象，这种形象正是大众对人的普世想象和要求。

学者拉康认为，主体是建立在凝视上的，人的欲望是他者的愿想，“他者的凝视”以想

象的形式驻扎在人的脑海中，即使他者缺席，凝视却永远在场(Jacques Lacan, 1964)。对于抑郁患者而言，这种凝视的目光似乎更为强烈，“他者凝视”不仅会影响患者的自我建构过程，也模糊了个体特征，加深了群体之间的分化。

这个世界对抑郁症群体的恶意挺大的，他们都觉得抑郁症很矫情、很脆弱。(M2)

有时候为了避免一些不必要的麻烦，非必要情况下我都不会说我有抑郁症。(F1)

他者凝视不总是以被动的形式出现，社交媒体的涌现性、广泛连接性都让抑郁患者被看见的可能性越来越大，因此，主动被凝视也成为了一种需求，抑郁患者在社交媒体平台自述的分享行为就是一种主动接受凝视的实践。其目的是将个人的消极形象转化为积极的、健康的、多样化的主体形象，重新获得合理身份。在此状态下，真实的“本我”会藏于后台中，符合现实需求以及普世价值的“自我”将得以被塑造。

做小红书是我的副业，我是家居博主，肯定不能总发一些消极的、跟抑郁症有关的内容，这样不仅不利于我的账号垂直，也会给别人留下不好的印象。(F2)

### 3.理想刻画中幻想“超我”

弗洛伊德所提到的“超我”是被社会道德约束和衡量的自我以及理想化的自我。吉登斯认为“理想自我”主要是指主体或者他者认为的主体应该具有的表现，包括对主体行为的期待(Higgins ET, 1987)。综合来看，“超我”超越了现实自我的能力，以社会价值中崇尚的观念为引领，形成一种理想自我的形象。而这种理想形象的刻画过程，他人的参与以及与他人的沟通协调并非必要条件。根据精神分析理论，幻想源自被压抑的欲望，表达了我们对融合、完美、统一、自我的完整身份的渴望(陶东风, 2009)。无论是由生理因素影响的内在心理，还是众人共有的外在现实条件，都有其稳定客观的一面。而幻想所带来的无目的与自由的体验，是“中间地带”对抑郁患者所能激励、生发的吸引力所在。在“中间地带”这个身份由自我自由塑造的场域，抑郁患者的身份塑造可以抛开他者凝视、现实规训，幻想给抑郁患者的身份带来了多重可能。

看不清我自己的时候就画画吧，我和我的画一样，热烈而勇敢。(M4)

我也能是开朗的、明亮的、不畏世俗的。(F5)

除了自我幻想，抑郁患者还与他人的沟通协调中产生幻想，想象正常人的生活，从而内心得以满足。这种幻想提供者他们使用社交媒体的动力，也印证和拓展着他们对这个世界的想象。

在现实生活中不愿意出门与别人社交，就在网络上看看别人的生活。看到那些生活积极健康的人，确实挺羡慕的。(F6)

现实中的负面体验是一种被反复强调的他者关系,没人可以摆脱内在感受与外在现实相连的压力,只有在不受挑战的中间地带体验中,我们才能疏解这份紧张,这种体验感与小孩“沉迷”其中的游戏状态一脉相承(Winnicott,1971/2005:18)。

### (三) 想象家园中的情感按摩

#### 1.人内传播中自我弥合

对人内传播模式的解读,一般有两种路径,一是在生物学结构上讨论人体内部交流活动的实在性;二是从精神主义的角度,考察意识与思维活动,能否满足人内传播的性质(刘爽,2023)。但无论是哪种路径,人内传播都是一个与自己对话的过程,社交媒体这个“中间地带”的私密性,让人内传播有了物质载体,人内传播转变成抑郁症患者与媒体互动的形式,抑郁症群体在“中间地带”中以符号的形式进行表述,完成对话和传播过程,在这个过程中自我弥合、拓展经验。赫尔曼斯在“对话自我”理论中,强调内心世界各种情绪之间的对话是个体化的情绪“自愈”。他认为,情绪对话与自我立场间的对话相互影响。在媒介化时代,个体的精神世界与数字媒介这个“中间地带”紧密交缠。正如访谈者所说

你可以看到其实我小红书里发了很多教他们怎么吃药或者给他们推荐一些好的心理医生,在情感方面也更多的是别人把我当垃圾桶。但其实我自己也有情绪想跟别人说,我其实在小红书里还有一个小号,很少有人关注,在那个号里没人知道我是谁,我就把我日常生活中开心的不开心的全发上去,不知道为啥,发出去感觉心理好受多了,虽然大部分也只有自己能看见。(F4)

我除了小红书我还有微博,我很喜欢在微博里发疯,虽然我会在微博中发自己的一些事情,但我还是不想让别人看到,甚至很亲近的人都不行。(M5)

除此之外,在网络社群的交往中,抑郁症患者也存在着对话自我的现象,在抑郁症患者的群聊中,有不少患者在其中进行问好、情绪表达以及日常分享后,得不到群内其他成员的回应与互动,但这似乎并不影响其日后的分享行为。

小红书用户1:今天下班天气好好啊,给大家看看。(配图)

小红书用户2:一点班都不想上,感觉自己更内耗了,还有躯体化的现象了。

在互动形成的网络社群中,这种自我对话似乎也成为了一种常态。而此时的“抑郁症群聊”似乎也是抑郁症群体连接外在现实社交与内在心理的中间地带,在渴望互动、对话的同时也坦然接受自话自说。

其实我并不会觉得尴尬,发的目的也不是说就让别人回复,我只是想把我自己想的或者美好的分享出来。而且抑郁症本身就是有社交障碍的,有的人看到了就是不太会回复。(F2)

在中间地带中，重新接受并想象这个世界及其经验，使其变得可以接受，是认识自己，发现世界的潜在机会。患者在中间地带中的实践，成为自己经验的创造者，自得其乐。这可能不仅是一种防御性的退行，而且是一个与世界产生创造性联系的阶段（Milner,1993）。

## 2.社群互动中相互救赎

互联网修改了社会空间的构成法则，重组了时空关系，创造了变化的、多元的“流动空间”（卡斯特尔）。流动空间打破了“全球-地方”的社会文化关系，使诸多基于地理空间所形成的社会群体被解散后再加以重组。抑郁症群体基于“病缘”在以小红书为例的社交媒体平台上聚集，形成独属于他们自己的网络社区、创造书写独属于他们的象征符号。众多学者将网络社群的组织动力归结为“寻求认同”，这固然是社区建立的驱动因素之一，但也导致了对不同群体内部个人差异性的忽视。而即使是出于不同的动因，使得抑郁症群体相聚集，抑或是不同个体在社群中获得了不同的感受，但最终抑郁症患者都能在这个开放又私密的中间地带中找到自己的栖息地，在一定程度上得到救赎。

在中间地带中，抑郁症患者可以感受别人的状态，也可以在病友的讲述中体验不同的人生，在共鸣中得到慰藉、拓展经验，实现内在心理与外在现实的连接。

在小红书上有一个朋友，也是精分家属，我俩每天互相鼓励。也有些病友会评论他们的症状，也会分享给我有什么可以缓解的方式。还有病友会私信分享状态，互相督促吃药和运动。（M1）

除此之外，抑郁症患者积极的在以小红书为例的社交媒体中，分享或转载与抑郁症有关的科普内容，展现自己的现实困境。这不仅可以让抑郁症患者科学理性的对待自己的情绪、弱化由抑郁症所带来的“病耻感”以及减少抑郁症患者的治疗成本，也推动社会对罕见病的关注或资源投入。

我的那个心理医生就是在社交媒体上的一个朋友给我推荐的，我去看了几次之后我就感觉自己状态好多了。（F2）

我其实挺介意跟别人提起我有抑郁症的，但是在网上还好，感觉大家会理解我。（M2）

## 五、结语

通过非参与式观察与深度访谈，本文以小红书平台为例，探讨抑郁症患者作为不同个体，在处于外在现实和内在心理的中间地带中的生命体验与个人感受。

其一，抑郁症患者需要一个可以发泄个人情感和寻求支持的地带，而社交媒体的匿名性和开放性就为其提供了一个处在现实与心理之间的栖息地。但基于社交媒体的弱连接性，人

与人的连接主要以“弱关系”为主，抑郁患者内心真实的、深层次的情感无法在其中搁置。除此之外，在人际关系处理中表现为敏感、悲观的抑郁患者，在面对社会排斥、污名化时也会对社交媒体保有警惕和疏离。因此，就使得抑郁症患者在对社交媒体有着接触与分离的悖论，这也造就了社交媒体作为“中间地带”的暧昧性与模糊性。

其二，中间地带的包容性，可以让抑郁患者在进行内容表达时，完成弗洛伊德所说的“我”的本我、自我和超我三层属性的塑造。在此过程中，抑郁患者的形象从刻板、静态的群体形象转变为鲜活、动态的个人形象。

其三，抑郁症患者可以自我对话，在人内传播中进行自我疗愈，除此之外，在有共鸣且有着相同经验的抑郁症社群中，个体与个体之间亦可以相互救赎，在彼此提供的社会支持中弱化“病耻感”，在交流中拓展经验、得到慰藉。

虽如此，但社交媒体作为中间地带，其意义对于不同抑郁症个体都存在着不确定性，在其中所获得的体验与感受也不限于此，很难一一限定，部分原因是目前缺乏一个更具包容性的理论框架来解释这块人类体验中非常大的组成部分（Stewart,2020）。人类的很大一部分体验感受似乎都缺乏一个合理的解释，而大部分时间，我们不必过分去探寻社交媒体对于抑郁症患者实质性的意义与作用，更多且更重要的则是一瞬间的感受与当下的际遇，是自身的内在感受得到某种搁置。

在接下来的研究中，将尽力克服线上交流的限制，进一步使用参与式观察，加大田野调查的力度，来确保所获资料的丰富性，开展更加立体多面的研究。也将更多关注抑郁患者所面临的生存与认同困境，期望能在开放式的虚拟社区，能拥有属于抑郁患者的那片绿色、健康的表达空间。

## 参考文献

- 中华医学会（2021）。《抑郁症基层诊疗指南》。《中华全科医师杂志》，20（12）：1261-1268。
- 丁砚秋（2024）。抑郁症的现代医学研究与治疗进展。《西部医学》，36(04): 614-618。
- 中国经济新闻网（2022）。《2022 国民抑郁症蓝皮书》:94%的患者接受线上问诊。检索于 <https://www.cet.com.cn/wzsy/cyzx/3218183.shtml>。
- 周士超（2019）。《新媒体语境下抑郁症患者“他者”形象的呈现与解构》。中央民族大学。北京。
- 彭依凌（2021）。《微博抑郁症信息研究》。南昌大学。江西。
- 万思蔚（2021）。《抑郁症群体在虚拟社区中的互助研究》。南京师范大学。江苏。

晏青（2022）。社交媒体平台抑郁群体的社会支持寻求研究——基于对微博“抑郁症超话”的考察。《新闻界》，（06），45-56+64.

沈蕊（2022）。健康类自媒体对抑郁症患者认知及就医态度的影响研究。《汕头大学学报(人文社会科学版)》，38(01)，83-93+96.

Elsa Oliveira Dias（2016/2020）。《温尼科特成熟过程理论》（赵丞智，凌笋昂，郝伟杰，魏，晨曦译）。北京：中国轻工业出版社。

罗杰·西尔弗斯通（1994/2004）。《电视与日常生活》（陶庆梅译）。南京：江苏人民出版社。

刘海龙（2017）。像爱护爱豆一样爱国:新媒体与“粉丝民族主义”的诞生。《现代传播(中国传媒大学学报)》，39(04)，27-36.

蒋锐（2023）。作为“中间地带”的社交媒介：罕见病患者在网络空间的体验与连接。《国际新闻界》，45(02)，107-126.

喻国明（2019）。网络交往中的弱关系研究:控制模式与路径效能——以陌生人社交 APP 的考察与探究为例。《西南民族大学学报(人文社科版)》，40(09)，141-146.

欧文·戈夫曼（2016）。《日常生活中的自我呈现》（冯钢译）。北京：北京大学出版。

弗洛伊德（1986）。《自我与本我.弗洛伊德后期著作选》（林尘译）。上海：上海译文出版社。

安东尼·吉登斯（1998）。《现代性与自我认同:现代晚期的自我与社会》（赵旭东译）。北京：生活·读书·新知三联书店。

丁昕怡（2023）。健康传播视域下患者网络社群中的社会交换研究——基于百度“抑郁症吧”的考察。《科技传播》，15(16)，128-131.

Blease, & C. R . (2015). Too many 'friends,' too few 'likes'? evolutionary psychology and 'facebook depression'. *Review of General Psychology*, 19(1), 1-13.

Sunkyung Yoon (2019). Is Social Network Site Usage Related to Depression? A Meta-analysis of Facebook-Depression Relations. *Journal of Affective Disorders*, 248 (248),65-72.

Luxton (2012). *Social Media and Suicide: A Public Health Perspective*. 102(2):195-200.

Winnicott, D.W.(1958). *Through Paediatrics to Psycho-analysis*. NewYork, NY: Basic Books.

Kruger,S.&Rustad,G.C . (2019). Coping with shame in a media-saturated society: norwegian web-series skam as transitional object. *Television & New Media*, 20(1), 72-95.

Mark S.Granovetter (1973). The Strength of Weak Ties. *Mark S.Granovetter* ,78(6).

Higgins ET.(1987). Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review*, 94(3):319-340.

Winnicott, D.W. (1971/2005). Transitional objects and transitional phenomena. In Winnicott, D.W., *Playing and Reality*(pp. 1-34). Originally published in *International Journal of Psychoanalysis*,34, 89–97, 1953.

Milner, M. (1993). The role of illusion in symbol formation. In P. L. Rudnytsky(Ed.). *Transitional Objects and Potential Spaces: Literary Uses of D. W. Winnicott*(pp.13-39). New York, NY: Columbia University Press.