

Breaking the Cognitive Cocoon: Exploring the multidimensional communication path to eliminate stigma among people with mental disorders

Miaomiao Wang Xiaoxue Zheng Mingyu Hu

Suzhou City College, Suzhou, Jiangsu, 215104, China

Abstract

Stigmatization is prevalent among individuals with mental disorders, adversely affecting their social life and employment. This paper examines the causes of stigmatization from a communication perspective and proposes corresponding de-stigmatization strategies. The study finds that the main reasons for stigmatization include narrative limitations in media, insufficient public engagement in communication settings, and structural imbalances in communication actors. To address these issues, the paper suggests using storytelling, experiential scenarios, and cross-sector collaboration to reduce prejudice, enhance public understanding and empathy, protect the legitimate rights and equal status of individuals with mental disorders, and promote their integration into society.

Keywords

people with mental disorders; stigma; mode of transmission

打破认知茧房：探索精神障碍人群污名消解的多维传播路径

王缪苗 郑晓雪 贺明宇

苏州城市学院，中国·江苏苏州 215104

摘要

污名化现象在精神障碍人群中普遍存在，对他们的社会生活和就业带来不利影响。本文从传播学视角出发，探讨精神障碍人群污名化产生的原因，并提出相应的去污名化路径。研究发现，污名化产生的原因主要包括传播媒介的叙事局限、传播场域的公共性不足以及传播主体的结构性失衡。针对这些问题，本文提出通过故事化传播、场景化体验和跨界联动等路径来消解偏见，增强公众理解与共情，保障精神障碍人群的合法权益与平等地位，促进其融入社会。

关键词

精神障碍人群；污名化；传播方式

1 研究背景

党和国家一直高度重视残疾人受歧视的问题，将其作为中国特色社会主义事业中不可或缺的人权保障与社会和谐要素。在《中华人民共和国残疾人保障法》中，国家首次以法律形式规定禁止基于残疾的歧视，保障残疾人在各方面的平等权利；党的二十大报告中也明确提出“完善残疾人社会保障制度和关爱服务体系，促进残疾人事业全面发展”。习近平总书记也在各项会议与致辞中多次强调“残疾人是人类大家庭的平等成员，必须给予格外关心、格外关爱”。

根据世界卫生组织的报告，全球大约有 4.5 亿人受到精神障碍的困扰，在现实生活中，伴随着传播方式单一、传播主体结构失衡等多个原因叠加，作为残疾人中占比较大的精

神障碍人群仍有不少社会公众对他们存在“标签化”的刻板印象。GBD 中精神障碍人群的病理定义，通常指由各种原因引起的感知、情感和思维等精神活动的紊乱或者异常，导致有明显的心理痛苦或者社会适应等功能损害的群体。社会学家戈夫曼在《污名：受损身份的管理札记》中提出：污名化是一种社会排斥过程，通过赋予个体或群体“被贬损的社会身份”，使其因特定属性（如精神疾病史、种族、性别等）被贴上负面标签，进而遭受歧视、边缘化甚至剥夺基本权利。本次笔者所探讨的精神障碍人群所面临的污名化是指社会公众基于对这一群体的片面认知与误解，无意识地为他们贴上如“疯子”“危险分子”等负面标签，产生远离、排斥等行为。

《中国精神卫生调查》数据显示，超过 60% 的精神障碍人群因疾病遭受过就业歧视，迫使大多数人在工作单位隐瞒病史或接受低质量就业；Link 等（1996）调查美国公众对于精神疾病患者的态度，1444 例调查样本中，63% 被调

【作者简介】王缪苗（2005-），女，中国江苏苏州人，在读本科生，从事汉语国际教育研究。

查者不愿与精神分裂症患者交往，47%拒绝与抑郁症患者交往，对于物质滥用者排斥率则更高；国家精神卫生项目办常务副主任马宁也在《心理中国》采访中说到精神障碍人群经常受到社区居民的污名，如认为他们“非理性”“有攻击性”等，主要原因还是社区居民对精神障碍人群存在认知局限、刻板印象。因此，消解社会公众对精神障碍人群的污名化值得关注。本文旨在通过探究精神障碍人群面临的污名化困境，分析污名化的原因，并从传播叙事、传播场景、传播合作方面提出切实可行的建议，为减少或去除社会公众对精神障碍人群的污名化提供可参考的路径。同时，保障精神障碍人群的合法权益与平等地位，促进他们更好地融入社会，实现体面、尊严、幸福的生活。

2 污名化产生的原因

2.1 传播媒介的叙事局限

时代在变，科技在追。年轻人更喜欢通过短视频或社交媒体获取信息，而老年人更倾向于传统的纸质资料，单一的宣传手册媒介难以覆盖社会公众的多样化需求，在一定程度上阻碍了社会公众对精神障碍知识的理解，影响宣传效果。其次，传播媒介叙事内容存在认知固化现象，往往忽视康复的事实，反而侧重于疾病的症状描述，大多强调“防治”“控制”，而非“包容”“赋能”，强化了精神障碍人群的身份，而非他们的能力，不利于社会公众对精神障碍人群的正确认识，甚至会加剧社会公众的恐慌情绪。同时，传统的传播叙事模式往往以“专家→大众”的单向输出为主，缺乏互动反馈机制，导致公众只能被动地接受碎片化信息。此外，宣传材料中大量使用医学专业术语，如“阴性症状”“双相障碍”等等，这些医学术语对于非专业人士来说难以理解，反而加深了社会公众与精神障碍人群之间的距离感。

2.2 传播场域的公共性不足

当前精神障碍人群的传播体系在传播场域的公共性方面存在明显不足。首先，传播场域高度集中于医院精神科、社区卫生服务中心、康复驿站等“问题导向”场所，无形中强化了“精神障碍=医疗问题”的单一认知，而忽略了其社会属性，导致公众对精神障碍人群的认识局限于疾病本身，而非其作为社会成员的多元角色和需求，存在传播空间的局限。同时，康复驿站主要依赖于老式固定展板，这种单一的传播场域难以引起社会公众的关注，甚至暗示精神障碍人群是特殊群体的问题，而非公众的健康议题。此外，宣传多依赖于“心理健康日”等在单一固定场所的活动，缺乏持续性地与公众接触，导致社会公众容易遗忘精神障碍人群，缺乏日常渗透地宣传。网络空间在传播精神障碍相关知识时也存在反公共性倾向，部分信息传播无序、跟风传谣现象时有发生。这种现象削弱了公共参与的效率和价值，导致社会公众对精神障碍人群的认识更加片面和扭曲。

2.3 传播主体的结构性失衡

伴随着社会多元发展，我国精神障碍人群的传播体系仍然存在显著的主体结构性失衡问题，这种失衡导致精神障碍人群的污名化现状难以得到根本性地改善。首先，专业权威垄断话语体系的现象突出，医疗系统，尤其是精神科医生群体和官方卫生机构掌控着绝对的话语主导权，导致精神障碍人群及其家属的表达被严重边缘化，其生活能力和就业现状难以进入公共传播领域，导致传播效能大大降低。其次，社会力量主体参与严重不足，高校作为重要的社会主体，拥有专业人才、学术资源和传播影响力，但是在传播方面合作很少，多为象征性地帮助，在实际行动方面仍显得相对滞后。此外，国际经验的本土化适配不足，相较于德国由雇主联盟主导的工作场所反污名计划，我国仍缺乏跨部门的主体协同机制，这种国际比较视野的缺失，使得多元主体共治的传播创新难以实现，更在本质上维持了污名再产生的社会环境。

3 去污名化的路径

3.1 故事化传播，以真实叙事消解偏见

公益性社会组织摒弃程式化宣传手册，转而挖掘精神障碍人群的个体生命故事，通过短视频、纪实图文等形式构建情感连接。公益性社会组织也可以联合属地高校自媒体推出纪录片，邀请学生团队跟踪拍摄精神障碍人群在康复驿站完整生活的一天。同时，设立多维度分析指标，如观众停留时长、互动情感倾向、二次传播热度等，重点观察社会公众评论中关于“能力认可”和“刻板印象转变”的表述变化，从而进一步调整拍摄内容，拉近精神障碍人群与社会公众的距离感。此类故事化传播不仅可以提升公众对精神障碍人群劳动价值的认可，更通过具象化叙事软化社会偏见，形成“产品即媒介”的传播效应，达到公益传播与社会支持的良性循环。

3.2 场景化体验，打造沉浸式传播触点

首先，可以推动宣传场景从传统展板标语向互动体验转型，打造“可触摸的公益”传播模式。公益性社会组织可定期举办“开放日”活动，邀请企业雇主、高校学生、社区居民等群体参与，与精神障碍人群协作完成钩织品、参与趣味运动会、共同烘焙等等。通过亲身参与协作，社会公众能够直观感知精神障碍人群在创作过程中所面临的挑战与努力，从而打破传统刻板印象，促进态度转变。其次，运用创新场景化传播策略，在社区公园、商场、地铁等公共场所可设置“疗愈艺术角”。通过展出精神障碍人群创作的针织品与彩绘图画，结合扫码聆听创作故事的互动形式，实现“作品即名片”的传播效果。这种沉浸式体验能够引导公众从旁观者转化为参与者，增强社会公众对精神障碍人群内心世界的理解与共情。此外，利用VR、AR等技术，开发沉浸式的精神健康科普游戏或体验项目，让公众在虚拟环境

中深入了解精神障碍的相关知识,增强对精神障碍人群的理解和包容。模拟精神障碍人群在日常生活中可能遇到的困难和挑战,让参与者亲身体验精神障碍人群的心理状态,成为“亲历者”,更好地理解精神障碍人群的痛苦和无奈,减少误解和偏见。在网络空间的治理方面,规范信息传播秩序,减少反公共性现象的发生。通过跨学科研究,熟悉网络空间公共参与的逻辑,逐步增强对网络公共参与的预见性和引导能力。

3.3 跨界联动,借势破圈扩大声量

公益性社会组织主动嵌入文化、商业等多元主体,通过跨界合作实现传播效能倍增。比如公益性社会组织可与属地博物馆、文化馆、小中大学达成合作,由精神障碍人群组织博物馆、文化馆、小中大学的文创产品,此类合作不仅拓展了传播渠道,更通过商业价值强化传播可持续性,形成共生生态,同时一定程度上也降低了医院主导权。公益性社会组织应充分发挥自身灵活性强、贴近群众的优势,能够快速响应社区需求,提供专业的个案管理,积极开展各类宣传活动,积极推动社会公众对精神障碍人群的认识转变。为进一步扩大宣传,公益性社会组织也可探索构建“传播效果评估体系”,通过舆情监测、合作转化率等数据量化传播成效,计划引入合作高校新媒体传播专业团队,针对不同受众群体设计分层传播策略,并开发精神障碍人群主播培训课程,助力其从“被讲述者”转变为“传播主体”。这种从“消除误解”到“创造共情”的传播进阶,正为精神障碍人群融入社会开辟新的认知通道。当然,企业应积极参与社会公益活动,通过合作项目为精神障碍人群提供就业机会和社会支持。高校应发挥学术资源优势,开展相关研究,培养专业性人才,为去污名化工作提供理论支持和文献保障。在政策顶层设计方面,建议建立由政府牵头,联合企业、高校、公益性社会组织共同成立精神障碍人群宣传阵地,同时明确企业、高校等非医疗主体的权责边界,跨部门协同治理机制,鼓励多元主体在制度框架下进行良性互动,为精神障碍人群发声。

4 结语

精神障碍人群的污名化问题是一个复杂的社会现象,它不仅影响了这一群体的身心健康,更在很大程度上阻碍了他们融入社会的进程。本文从传播学的视角出发,深入探讨了污名化产生的原因,并提出了基于故事化传播、场景化体验和跨界联动的去污名化路径。通过对传播媒介叙事局限、传播场域公共性不足以及传播主体结构性失衡等问题的剖析,本文揭示了当前传播体系中存在的不足,并针对性地提出了改进建议。

去污名化的工作并非一蹴而就,它需要全社会的共同努力。政府、企业、高校、社会组织以及每一位公民都应承担起相应的责任,积极参与到这一进程中来。在实践中,应更注重传播策略的创新与优化,不断探索适合不同群体的传播方式和内容。同时,加强对传播效果的评估与反馈,及时调整传播策略,以确保去污名化工作的有效性和可持续性。此外,公益性社会组织还应加强国际合作与交流,借鉴国际先进经验,结合我国实际情况,探索出一条具有中国特色的去污名化路径。

总之,消除对精神障碍人群的污名化,不仅是保障他们合法权益、促进社会和谐的重要举措,更是推动社会文明进步的必然要求。我们相信,通过全社会的共同努力,精神障碍人群将能够获得更多的理解与支持,更好地融入社会。

参考文献

- [1] 平爱红,姚玉娥.精神障碍者去污名化与社工介入[J].经济师,2018(09):198-199.
- [2] 秦玄,宋立升.精神卫生公共性视角下的精神障碍污名研究述评[J].中国社会医学杂志,2021,38(03):253-256.
- [3] 李成哲,石宇婧,宗亚辉,等.基于连续体信念的精神障碍污名化干预探索[J].心理科学进展,2023,31(02):288-300.
- [4] 朱佩怡,杨程.养育与本真情感:女性精神障碍者的母职实践——以N社区精神康复机构为主要田野点的分析[J].都市社会工作研究,2024(02):59-82+267-268.