The Psychological Mechanism and Literary Expression of Loneliness in Modern Novels

Mengran Chen

Xi Shan Human Resources (Shanghai) Co., Ltd., Shanghai, 200030, China

Abstract

In contemporary Chinese fiction, loneliness serves both as an individual experience and a social reflection in narrative and psychological descriptions. This study first examines the internal mechanisms of loneliness formation in fictional characters at the intersection of psychological theories and close reading. It then analyzes how authors artistically represent loneliness through narrative perspectives, linguistic forms, and symbolic configurations. Finally, it proposes actionable textual analysis approaches and narrative practice recommendations. By juxtaposing psychological causes, narrative techniques, and reading effects, this research aims to establish a systematic understanding and methodological framework for loneliness phenomena in modern fiction within an interdisciplinary context.

Keywords

Modern novel; Loneliness; Psychological mechanism; Literary expression; Strategy

现代小说中孤独感的心理机制与文学表达

陈梦然

郗杉人力资源 (上海) 有限公司，中国 · 上海 200030

摘　要

当代汉语小说的叙事与心理描写中，孤独既为个体体验亦为社会映射。对此，本文首先在心理学理论与文本细读交汇处，厘清小说人物孤独生成的内在机制，然后剖析作者如何借叙事视角、语言形态与符号配置实现孤独体验的艺术再现，最后提出可操作的文本分析路径与叙事实践建议。通过本研究尝试将心理成因、叙事技巧与阅读效应并置，以便在跨学科取向下形成对现代小说中孤独现象的系统化认识与方法论指引。

关键词

现代小说；孤独感；心理机制；文学表达；策略

1 引言

孤独普遍存在于人类社会，是伴随人类一生的内在情感之一，正如刘震云所言：“所有个体生命在这个世界上都是孤独的”。因而这使得孤独成为了小说写作中重要的主题之一 [1]。有鉴于此，下文从现当代文学与心理学实践出发，针对现代小说中孤独感的心理机制与文学表达分别展开探讨，以供参考。

2 现代小说中孤独感的心理机制

2.1 创伤记忆的重构与情感阈限下降

现代小说人物的孤独可视为创伤记忆长期未被社会性修复的结果，其心理机制呈现为记忆重构与情感阈限的双向变异。首先，早期情感断裂在叙事中以片段化闪回与物件指示反复出现，研究与写作实践应通过叙事微观分析重建记忆序列，具体做法为：对文本中时间索引进行编码并以事件—情绪对应表格复现记忆线索，从而厘定创伤触发点及其语义场，再以语用学与叙事学工具分析叙述者视角转换、焦点移动对记忆重构的调节作用，同时构建主题语料库并采用双盲交叉编码以测定编码一致性，并在附录提供编码表与原始样本节录以保证可复现性和方法透明性。其次，情感阈限降低表现为对微弱负性社交信号的超感知反应，方法层面需结合结构化心理学量表与文本证据并行，采取情绪强度矩阵将人物反应分级，辅以语篇情感词频统计、句法张力测度与语义场聚类，采用半结构化读者访谈或作家访谈作为辅助材料，并计算 Cohen's kappa 以验证标注可靠性，并与社会文化背景变量进行层次回归分析以排除混淆因子，从而在案例注释中展示操作性定义。再次，非线性时序作为记忆重构的叙事机制，应在文本批评中采用时间谱系图与情绪回路图并置的策略，在实践中以段落节点构建情绪网络并运用序列分析与回归逻辑识别重复模式，追踪情绪回路的循环、阻断与强化

【作者简介】陈梦然（1984—），女，中国广东惠州人，硕士，从事现当代文学与心理学的交叉研究。

节点，进而揭示叙事通过时间错置与间歇性呈现放大创伤再现并形成可检验的读者镜像共感效应。最后，语言碎片化与隐晦化的分析需从语篇连贯性与语用缺失两方面入手，具体操作为词汇遗漏编码、代指缺失标注、语义空白映射与沉默节点注记，结合叙述失准的定性判读与量化标注并行，并以表格和网络图示可视化证据，报告效度检验结果，最终呈现交流失败如何在话语层面固化为持续的孤独模式。

2.2 认知风格与存在性焦虑的互构路径

小说人物孤独亦可由认知风格与存在性焦虑的互动所生成，此路径强调人物对存在意义的认知寻求与解释性失败。首先，具有内省性认知风格的人物在叙事中表现为持续的自我监控与元认知重组，研究者可通过细化内心独白的时间节点与语域层级来追踪监控频度，采用句法复杂度与视角转换的编码方案量化叙事中线索放大的阈值并结合语义网络与情感词典分析识别过度解读的语块，同时应制定编码手册并以克朗巴赫 α 与编码者间一致性检验保证量化信度与效度，进而将主观阈值转化为可统计比较的文本指标 [2]。其次，存在性焦虑的激活可按情境不确定性与价值冲突两维操作化，建议以情景再构与叙事实验方法重建人物决策情境，并用情绪调节策略编码与语用标记分析界定从怀疑到意义丧失的临界时点，采用事件历史分析与对比语料以检测不同写作语境下焦虑激活的模式与强度。再次，针对认知倾向与情绪负荷的交互，应构建回避—反思循环的动力学模型并用序列分析及隐藏马尔可夫模型识别循环状态转换，结合意象重复频率与叙事节律的量化测度研究循环中断或固化的条件，另外通过跨文本案例比较与多变量回归考察社会语境变量如何调节该循环导向心理隔离的概率。最后，文本符号策略的解码需要将象征场景、重复意象与隐含论述纳入多模态证据链，提出叙事符号矩阵方法将隐喻、景物描写与话语沉默进行并置分析，并以互文性分析与读者反应数据互证，最终将认知—存在互构描绘为可复现的叙事织构，并在方法学上强调编码透明、案例对照与统计检验的并行以确保研究结论的可验证性。

2.3 社会比较与相对剥夺的连锁放大机制

除上述两方面外，现代小说孤独感的心理机制还包括社会比较与相对剥夺的连锁放大机制。首先，在现代小说叙事中，人物孤独常由持续的社会比较引发，个体在日常互动与媒体话语的双重参照下，将自身处境与他者的成功或归属感进行频繁对照，从而产生相对剥夺的知觉，这种知觉并非瞬发而是经由反复自我评估形成长期的情感落差。其次，相对剥夺感在心理上会激发归因性调整与价值重估的过程，人物倾向将挫败归因于个人社交能力或情感资本的匮乏，进而增强内向化的自我监控与退缩行为，社交尝试因此被负性预期所抑制。再次，小说中该机制常与身份符号的可见化相互作用，物质标识、职业称谓与关系网络的描写将社会比较具体化，使得人物在他者可见成功面前感受更强的隔离，从而在语言与行为上表现为自我边界的收缩与话语邀请的减少。最后，长期的相对剥夺感通过认知再加工途径固化为情绪风格，人物在叙事推进中展现出对亲密修复的怀疑与对社交机会的选择性回避，文本以重复意象与场景对照来放大该连锁放大过程，使孤独既成为社会评价结构的产物，也成为个体心理动态的持续状态。

3 现代小说中孤独感的文学表达策略

3.1 叙事视角的内化与分裂化呈示

文学上，孤独常通过叙事视角的内化与分裂化来实现情感的可感知化 [3]。首先，在小说内化叙事处理中，作者以持续第一人称与局部意识流并置，运用有限视域的感知细描与内心频率标注并行部署，具体操作为在段落内植入感官线索累积、打断性回溯与片段性意象，以此追踪注意资源耗竭与情感阈限的动态变化，小说文本中感知失衡处以自由间接引语显性标识以便读者重构主体体验，并通过重复性意象建立记忆锚点以标注创伤重构过程，同时辅以对比文本分析与读者反应数据的验证。其次，为实现视角分裂化，小说的文学表达还可采用多声部与不可靠叙述者的叠置策略，具体做法为交织主体独白、他者旁观与档案式条目，利用叙事断裂制造主观时间的错位，并通过镜像他者的对照段落揭示自我监控的裂隙，从而在文本层面显现解离式自我，同时可用旁白的不一致性作为叙事可信度的实验变量，并以互文参照增强语境对照。再次，在句法与节律层面实施焦点转换与突转技法，具体做法为以短句与句内突转表现认知分裂，以重复意象构成情绪节律，并在叙事节奏中引入感官阈值描述以构建情绪响应曲线，借助节律性标记与句法断裂对读者情绪采样进行引导，以便把主观孤独感的时间结构外化为可分析的文本序列，并可与叙事心理学量表交叉印证。最后，将诊疗式话语与叙事实验并入文本是可操作路径，具体做法为引入临床式访谈问项、梦境日志与行为记录的非线性拼接，使文本呈现出话语的临床化气质，以此映射社会性修复缺位与情感隔离的运作机制，并可在文本中置入可比的叙事指标以供叙事心理学分析，并建议对样本文本进行编码以利统计分析。

3.2 语言风格的节制化与意象凝聚

在文本层面，语言风格的选择对孤独感的传达尤为关键，以节制化的辞采与意象凝聚构建情绪场。首先，小说文本语域节制化要求作者以简短句式与功能性词汇重构叙事节律，通过删减修辞冗余与限制叙述视角实现情绪阈限的内压管理，具体做法为在稿件初稿阶段实行逐句删减法并配合李克特式读者情绪反应量表与可读性指标反复校准，接着用聚类化语料比对检验节制后语域在情绪变异谱上的位置，核算 κ 值以保证删减决策一致。其次，小说的意象凝聚化强调低指涉物象的网络化部署，以有限意象群形成跨段落的语义回路，具体做法为建立分层意象词汇表并以语义网络分

析与共现矩阵识别核心节点，随后用文本缩减对照试验与自由联想任务以及眼动记录比对意象激活顺序，并以中心性指标与回归检验意象节点对情绪的预测效力[4]。再次，话语节律与认知回路对接在于用节律化停顿与句法省略促发内隐记忆检索，使孤独经验成为叙事中的认知锚，具体做法为在修订阶段植入等长停顿单元并结合眼动与皮电反应及心率变异性指标对受试者进行回忆任务，方案含预注册与重复实验，统计以混合效应模型剖析变异。最后，叙述者介入的节制化通过限定评价语气与意向性指示词保持人物情感的自我封闭，具体做法为对叙述者话语实施频率和语义倾向量化分析并以情绪辨识问卷与生理指标对照验证文本表征，最后再修订将统计结论反馈创作者并用多模态融合整合编码与生理数据。

3.3 情境建构与他性关系的符号化处理

孤独在小说中的展现还依赖于情境布置与他性关系的符号化处理，作者通过场域与他者配置来映射孤独的社会维度。首先，小说在场域布置上，通过选择被稀释的人群密度与碎片化时间线来构建心理映射，具体操作为采用低饱和度场景描写并以视角内化的叙事聚光呈现空间感受，配合感官阈限描写与行为频次记录，以此把环境边界化为角色情绪调节与回避依恋倾向的外显表征，写作时常辅以时间断裂与慢镜头式细节延展以放大孤立感，并可通过叙事时序重构进行文本与心理状态的对应分析。其次，在他性符号化方面，小说文本将他者功能化为缺席者或镜像者，写作方法为限制他者言语指示并以反复出现的意象或物件作代替，通过镜像反馈机制揭示自我认知的割裂与情感互惠的失衡，作者往往使用内心独白与第三者叙述交错来呈现投射与反投射过程，从而使依恋理论中的回避型与焦虑型动态在符号层面可供分析，研究上可结合符号学编码对镜像元素进行计量。再次，小说在制度语境置入上，作者常将公共话语片段与制度性场景并置，采用旁白插入与文本碎片化并行的叙事格式，并通过引用法规语言或媒体话语的冷漠语域来体现社会支持系统的失能，文本实践包括断章取义的官方文件呈现与集体场景的消音处理，以此在叙事节律中显现制度化孤独的结构线索，学术上可用话语分析法剖析官方话语的情绪调制[5]。最后，小说在物化细节与日常仪式的失效呈示中，作者采用微行为编码与重复性仪式失踪的书写策略，精描物件功能衰退、程序中断与时间序列错位，借由外显行为的累积效应来映照人际互动耗损及社会依附感的逐步消退，创作技法包括物象标识的符号化、仪式碎片的并置与象征性替代的循环运用，文本解读可结合叙事心理学与社会支持测量指标进行跨域对照。

4 结语

综上所述，本文以心理学机制为轴，结合文本层面的叙事与语言策略，勾勒出现代小说中孤独感的生成与表现路径。研究表明，孤独既由个体认知与记忆加工的内在动力所驱动，又在文学表达中通过视角配置、语言节制与情境符号化获得可感知的形态。未来的跨学科分析应继续在心理机制与艺术手法之间建立更细致的对应表，以便在保留小说文学张力的同时深化对孤独这一复杂经验的理解。

参考文献

[1] 黄红春,宋雅欣.生态批评视野下红柯小说的反孤独叙事[J].鄱阳湖学刊, 2020(6):8.

[2] 姜文文.精神荒原与孤独感的交织[J].长江小说鉴赏, 2025.

[3] 方成伟.人物孤独感因素与针对孤独的文学创作分析[D].武汉大学,2022.

[4] 侯海燕.论网络小说对现代人文精神的影响[J].陇东学院学报, 2022, 33(6):45-50.

[5] 周丹丹.弗洛伊德精神分析视角下《心是孤独的猎手》的孤独主题解析[D].辽宁大学,2021.