

玄学、算命、“身心灵”：经济下行中的精神危机何解？

是心理咨询的平价替代，还是趁人之危的歪理邪教？在“身心灵”行业一掷千金，也难以抚慰愈发常见的焦虑和抑郁。



2023年2月21日，北京，人们在雍和宫排队等候参拜。摄：Kevin Frayer/Getty Images

侯奇江

刊登于 2023-10-11

[#心理健康](#) [#身心灵产业](#) [#中国经济](#)



当《新周刊》那篇《加入灵修后，他们从裸辞到负债百万》的报道引起众多关注后，国产“身心灵”行业成为人们关注的焦点。“邪教”、“诈骗”、“盘剥不幸”等负面评价，并没有让“学霸猫”俞立颖一改以往的网络贵妇鸡汤风格。

俞立颖的社交媒体内容其实难言玄学，只是有许多涉及“能量”语焉不详的“轻玄学”，更没有什么装神弄鬼的邪术。她提倡的自我发展概念并不算新奇，《新周刊》的指出其学习了《零极限：创造健康、平静与财富的夏威夷疗法》这本书。它的第一作者Joe Vitale是一位杂糅了东方禅学、夏威夷疗法、催眠术、吸引力原则和冥想等灵学方法，提供成功致富经验的作家和“营销大师”，一位典型的美国“身心灵”从业者。

稍加检索就可以看到，十年前就有人在个人博客中怀疑Joe Vitale是个骗子。Reddit论坛中一些用户对他标题党式的成功学营销不满。在消费者论坛吐槽网站Gripeo上，有人指责Joe Vitale对学员收取上千美元的课程费、咨询费，导致学员破产。可见鸡汤致富学所受争议在中美如此雷同，“学霸猫”们简单直接的拿来主义并无高明，把“快速赚钱法则”的成功学照搬到中文社群来而已。

俞立颖并不是唯一。“身心灵”行业由来已久，玄学经济在疫情期间已经出尽风头，玄学密码遍布抖音、快手、B站等社交媒体，在消费市场上突飞猛进。国产“身心灵”要么涉及泛神秘主义的本土风测字、面相、打卦、看风水；亦或舶来的塔罗牌、星座运势等。要么结合东西方传统宗教、瑜伽、密宗或通灵，大胆吸收、挪用、折衷集合各类心理学和心理治疗的精神实践。它们以人生导师、心灵鸡汤的面貌，切中人们的需求，针对身心健康、自我成长、恋爱婚姻和财富升职等成功学议题，获得了巨大的消费市场。相关的畅销书籍、网络KOL达人和各式付费咨询、收费社群比比皆是，琳琅满目，形成了当下的“精神自助超市”。

作为社交货币的谈资或者一时兴起的时尚潮流，泛玄学长期存在或许无伤大雅。但近年来日渐极端的用户行为和香火鼎盛的寺庙，以及“灵修负债百万”的结果，则折射出中国人现象级的精神危机。“身心灵”火热现象看似是一个价值观分殊化的现象，仿佛因为有了多种多样的玄学、灵学、宗教，人们产生不同的认同和内心体验，并且自由地进行一一选择。但它也许更是集体意义和共识问题危机的结果。尤其是疫情后的中国人又亲自经历历史河流的急转改道，步入了低增长而高压社会的环境。在失去意义、道德失序、陷入价值困境的当下，“身心灵”看似提供了暂时逃避、提供慰藉的庇护所，却是另一处暗藏危机、充满风险的修罗场。

注定的精神危机

疫情至今，中国经历了堪称荒诞的严苛隔离政策后又骤然开放，全民社会心理创伤尚未得到很好的修复。同时，疫后糟糕的经济形势、低迷的市场情绪之下是创下记录的青年失业率和600万去向未定的求职者；曾经被誉为“校招三巨头”的三大行业互联网、教育和房地产刚经历，或仍在经历运动式的行业打击和清洗。

而经济周期的不同阶段对心理健康影响存在差异。数据调查显示，经济衰退期间，人们的工作满意度降低、个人以及家庭的经济负担加重，断崖式的生育率、不良情绪难以排解。情绪障碍、焦虑、躯体形态障碍和酗酒等心理健康患者的比例显著增加。而在经济不平等恶化的趋势下，这种心理影响在不同人口之间有异质性。分析表明，中老年、农村人口、低教育水平人群受经济增速放缓的冲击更大。

“疫情时候我的客户猛增，在问的都是投资理财要不要撤，要不要关店，要不要撤离大城市这些。”谈及玄学业务这两年的爆发增长点，从业者戴佳透露，当大环境彻底失去理性，具体的人生选择也失控了，以往往往可以用理性分析的问题，现在人们要问问各路神仙。

在经历了近40年经济增长的中国人，并没有在下行和充满不确定性的环境中的生活经验。经济形势的改变动摇了以往判断，这种心理落差带来的相对剥夺感加重了人们的负面情绪和失控感。人们失去了经济高速发展高歌猛进时的朴素理性，“努力就能改变”、“明天会更好”的价值观因发展受挫进而被颠覆。实际上，扩大的贫富差距，平等公平的法治的缺位，尖锐的社会矛盾，腐败等许多社会问题，也造成了群体性的负面影响。

哪怕在疫情前相对那些好年景里，走向富裕离开贫困的中国人并没有在神灵和精神的平行世界获得相同的满足感。在一份关于国民心理健康的定量研究中，疫情前的2010—2018年间，中国GDP增长率下降了3.9%。在控制其他因素的情况下，平均来说，这已经导致国民心理健康恶化了18.29%个标准差。

一项2019年的流行病学调查显示，我国18岁以上人口，各类精神疾病（痴呆除外）的加权终生患病率为16.75%。多篇关于中国国民心理健康调查一致表示，很多人意识不到自己的心理健康问题，另一些人意识到问题但不认为可以通过专业帮助得到解决；人们普遍存在对心理疾病的污名态度、对精神医学治疗有误解和抵触。

在中国，心理咨询尚未成为人们可以轻易负担地起的基础服务。中国人社部于2017年9月将心理咨询师证书从国家职业资格目录中剔除，现已没有由政府主导的统一的心理咨询师资格考试，从业者良莠不齐。同时，咨询行业收费标准不规范透明合理,较为昂贵。

更重要的是，心理咨询行业存在诸多乱象，心理咨询行业执业伦理和监督亟待补充建设。近期心理咨询师李松蔚被冬妮指控性侵一案件，先且不论咨访双方谁有问题，就已经说明中国心理咨询正规投诉渠道门槛过高，并不利于启动调查程序。而咨访关系伦理的外部监督和行业规范均不到位，既不利于保护被访者的权益，也不利于保障咨询师的正常工作，让本来就面临心理问题困扰的人更不敢向专业正规渠道求助。

仅因为生活境遇受挫影响心情，或许并不一定需要专业的心理治疗。但当人们无法在“外部的”具体的工作生活环境中找到精神支撑时，人们越来越渴望摆脱令人窒息的“当下”。

《新周刊》里的被访案例，或是经历大厂裁员、或是在压抑的体制内喘不过气，均是当下年轻人生活境遇的真实写照。在“卷”、“润”、“躺”的主题词下，“在上班和上学之间选择上香”的调侃实际上是人们在发出心理求助。当人们发现关于家国集体命运的宏大叙事和“伟大成就”绝不关心凡夫俗子普通人的心灵痛苦，那么危机感、焦虑、和缺乏共性让人们试图寻找新的人机关系结构和寄托。

不论是算塔罗牌看星座的年轻人，还是迷上假靳东和秀才的中老年，越来越多的人不再将理性看做是理想生活的指南，理智不再指导行动，因为在挫折前它是无效的。感情和想象占据了心灵的上风。“远方的”和“向内的”思考成为透入日常生活的流行，逻辑思维让位于灵性体验，理性倒向玄学势在必然。

传统宗教尽管因为相同原因也有复兴之势，但给国人提供精神慰藉的作用较为有限。近年来，外来宗教中国化，本土宗教商业化。清真寺已经在全国范围内经历全面改造，许多圆顶摇身一变成为挑檐瓦顶，远看反而像祠堂一类的中国古式建筑。而真正的百年祠堂，在向来有韧性的南方宗族社会，也难逃拆除的命运。基督教同此情形，浙江省在2016年左右拆除上千个天主堂救恩堂十字架，被认为是基督教本土化的测试。接受度较高的佛教和本土宗教道教，在官方的默许宽容之下面临[高度商业化](#)、[旅游景点化](#)，难逃沦为渔利卖场的命运。不论是古兰经，圣经还是佛经，都要与社会主义核心价值观结合。合法的宗教资源受到官方钳紧管控，普遍压抑。

正是这样特定的经济和社会环境，巨大的社会心理诉求，为处于灰色地带的迷信、玄学、野路子的国产“身心灵”创造了绝佳的机会。长达15年“身心灵”从业经验的陆玲则告诉我，增长不仅是需求，也是供应。近年来，很多年轻人失业，或者收入不好。玄学是一份门槛较低的工作。因此很多年轻人都进军“身心灵”，以此为副业，赚些外快。“我去的每个市集几乎都有塔罗牌的摊位。”

愿意从事“身心灵”行业的，有事业、失意的年轻人，其中不乏“社会精英”或则“知识分子”。数月前，一位Top2文科博士[放弃学术之路，投身全职占星师](#)的文章也引起了许多讨论。越来越多被优绩主义的单一评价体系压得喘不过气的人，想要在“身心灵”里透口气。

在这场刚刚开始的精神危机里，玄学取代理性，空虚压抑无所执著的情况下，人们开始质疑工具理性、追问究竟而转向实用的安慰。在精神市场庞大的缺口下，“身心灵”产业的注定勃兴，登上历史舞台。

“这些玄学手段确实给予了我前进的力量。如果一定要把这些称之为心理学上的自我欺骗，那我也愿意一直自欺欺人下去。毕竟在我最低谷的时候，科学没有来拯救我，但是玄学做到了。”一位玄学的目标客户在[《歪脑》的采访](#)时这样说到。

从“新纪元”到“身心灵”，“学霸猫”们来自何处

俞立颖是自创了一门邪教吗？很多人在网络上讨论她的社群与邪教的异同点，认为有关部门应该立刻把她捉拿归案。尽管我完全并不认可她所宣扬的观点，也反感这种利用人性弱点赚钱损人利己的商业模式，但谈及所有“身心灵”现象必言邪教，也同样反应出人们对精神生活方面提议的视野的窄化。

那么到底什么是“身心灵”？哈佛大学商学院教授孟睿思(Christopher Marquis)一篇对比中美“身心灵”产业的文章中指出，“身心灵”包括来自传统提升个人全人康乐的方法，如冥想静心、瑜伽、替代疗法，还包括体现整体思维提升个体力量的信息产品和项目。他认为中国的“身心灵”领域的商业活动很大程度上受到了美国的影响，并且在在2014年就预测该产业在销售量上会迎来极大增长。

“心灵鸡汤”与“成功学”货架上活跃的众多精神实践和“身心灵”论述，包括俞立颖生抄照搬的概念，实际上都来自上世纪西方的“身心灵”产业。而“身心灵”产业更是“新纪元”（New Age,又作“新时代”）运动商业化、产业化的产物。由于不同宗教和语言、文化背景的差异和隔膜，“新纪元”对国人恐怕是一个较为陌生的概念。作为一个带有神秘主义色彩和复兴主义的宗教冲动的运动，相对于西方传统主流宗教，例如天主教以及新教，新纪元被认为是一种受到东方“非传统的信仰和生活方式”。

最初，“新纪元”诞生于19世纪中叶的英国。在各类灵异事件导火索下，“唯灵论运动”兴起，紧随其后的就是西方灵学浪潮。彼时的人们对宗教神学、心理、超自然以及科学尚无法解释的灵异事件产生了“科学兴趣”。同时，东方的佛释道、印度教等宗教文化、理念与相关规仪来到西方社会，以及当时的超心理学、超自然现象、量子力学等正在探索科学前沿边界，逐渐形成了一种作为社会思潮和社会运动的“新纪元”。

到二十世纪后期，西方工业化国家有许多大众化、多元化的精神论述和实践。其中一些精神思想者对东西方传统宗教信仰、西方科学和心理疗法、精神实践做了论述和改造，旨在帮助个人“改造”自我。

它包含了许多不易分类或描述的信仰、实践和运动。尽管很难直接定义，但学者P. C. Lucas这样总结了新纪元的特征：首先，该运动相信地球及人们处于一场精神变革；其次，“新纪元”不拘一格地接受包括瑜伽、冥想、水晶治疗、长寿疗法、转世轮回、密宗和通灵等在内的治疗方法以及精神信仰和实践；此外，“新纪元”的核心自我赋权的理论，认为实现个人目标和愿望，是社会转型的先决条件。最后，新纪元运动的目标是通过综合、调整宗教和科学的不同世界观，改善人们的精神和物质状态。

中国实际上也在不同的历史阶段，自觉、不自觉地受到新纪元运动的影响。“身心灵”对中国更不是新鲜事物。在清末民初特殊的社会转型的过程中，道德焦虑、科学失衡，中国部分知识精英反思救亡之路，批判当时物欲横流的失序状态，希望借助鬼神、宗教和神秘之力，以灵学救国。于是民国前就有“土迷信加洋迷信”的结合，把本土扶乩、摄灵等习俗与西方的水晶球等灵学杂糅。上海灵学会就是颇具代表性的相关组织。

另一段较为临近且敏感的历史，则是上世纪80-90年代时，中国体特异功能、气功、以及法轮功的兴起。彼时“耳朵识字”、“水变油”等超能、灵异事件在媒体上炒作得轰轰烈烈。这时，在西方发展了一百多年的灵学、近代新灵学和现代超心理学反而借助“以耳识字”的爆炸新闻正式传入中国。也因为西方新纪元运动的理论和讨论加持，“人体特异功能是否是伪科学”成为了当时旷日持久的科学争论，包括钱学森，于光远在内的科学家、经济学家都参与了激烈的辩论。有文章认为新时代运动思潮借助中国改革开放的大背景进入中国，造就一批本土神异功能大师，成为后来法轮功成势的部分原因之一。

千禧年后，许多“身心灵”书籍、影音出版物的译作从台湾等地流入大陆。陆玲表示，当时的“身心灵”在中国就已经拥有了巨大的市场。自然疗法、灵气、察觉、瑜伽等等广义的心灵行业，形式多样，其中许多也不乏带有成功学励志色彩。在2009年左右，政府尚未出台相关限制，北京一些同行常常举办几百人的线下活动，反响火爆，甚至形成了百花齐放的感觉。但在2012年，由于政府管控收紧，以及每几年媒体都会报道灵修骗局，此类线下活动收缩。“我的很多同行离开北京，来到成都、大理、杭州等地。”

直到如今，从常见的瑜伽馆、中医理疗，到同道大叔一般的网络星座解读和俞立颖的霍格沃兹贵妇学院和冥想社群，都属于泛“身心灵”行业。哪怕不以灵学玄学为噱头，以成功学为人设的很多人生导师、社群博主的言论，杂以佛道或哲学金句，也都明显是低配版的精神化与心理疗法。这一领域的商业活动起势已久，疫情期间的“玄学经济”让许多无法出门工作的年轻人在家算卦赚外快；许多[财经类媒体已经报道](#)“身心灵”行业的融资热潮：在过去20年里，占星形成了一个市值估价**21亿美元**的市场。

在商业市场兴风作浪的同时，这一行业的争议颇大。较为有名的争议性案例是微信公众号“神棍局”被望京SOHO起诉。该公众账号以解读地产风水获得千万融资。2019年4月，“神棍局”[一篇文章称北京望京SOHO风水不好](#)，有煞。望京SOHO以“名誉侵权”为由起诉，最终“神棍局”被封号。另外，很多“身心灵”从业者在被采访时都表示，自己也不一定信（玄学）。从事的工作本身是“人生规划”和“感情咨询”，伪科学的部分只是仪式感。

总而言之，“身心灵”行业内光谱多元，鱼龙混杂。它可以是有关身心健康的休闲娱乐，也可以是坑蒙拐骗产生伤害的歪理邪说。尽管学术界一致认为，“自我”是“新纪元”的核心概念，但对其社会和政治意义及影响的评价大相径庭。一些学者认为这是宗教世俗化、多元化、精神自由化的体现；另一些则批评它对宗教和其他文化的挪用、他者化和肤浅化。称之为““没有营养的精神淀粉”，“廉价时尚的宗教平替”。

现代神学学者戈登·林奇(Gordon Lynch)则将偏向和服务右翼、社会保守主义的灵学与那些具有左翼、反建制政治倾向的灵学区分开来。他认为左翼灵性是一种进步的自由主义力量，与宗教融合主义、人道主义、女权主义和环保主义相一致，是伦理道德活动的资源，也是“与其他志同道合者相互认同和合作的基础”。

对于公众而言，这仍然是一个有待理解、讨论、辨析和反思的议题。

最终拜的都是消费主义之神：商业拜物教

很多人不能理解，为什么会有人在“学霸猫”的蛊惑下不理智地购买奢侈品，甚至失业借贷负债落入个人的经济危机。这是单纯的骗局吗？于是开始质疑这些加入“学霸猫”社群的学员是不是“神志不清”、“冲动消费”。这里的受害者有罪论去还原揣度个体的冲动消费和过度消费的起心动念并没有太多意义。但作为一种社会现象，这是为什么？

“确实有很多同行收费昂贵，一些客户也会买单。”陆玲说，但让普通人一掷千金，应该属于是业内的“自我突破”，即打破常规、挑战极限的做法。“我并不是在替学霸猫辩护，仅提供一个角度：有些自我突破是情绪的宣泄，另一些是更离谱的事情。如果说“身心灵”鼓励客户离婚、鼓励离家出走，也可能造成一些伤害，但都不是特别直观，也不一定这么惊悚。普通人借钱去买奢侈品，住五星级酒店，这部分的钱也不是交给学霸猫的。”

另一些“身心灵”课程的标价就上万，还一票难求。陆玲认为，“身心灵”行业因诸多内外部因素，有劣币驱逐良币的现象。人们缺乏相关的知识和能力甄别良莠，选择适合自己的，因此容易受到误导，遭受损失。认知不足、市场不充分，都导致人们无法辨别优劣，无法选取合适方式排解精神压力改善心理状态，更导致人们无法警觉地识别有害的精神诱饵，提防各类隐形的心理操纵，落入经济陷阱。

社会心理学家劳伦·朗曼（Lauren Langman）把消费文化中购买自我身份认同称之为“自我购物中心”（Self-Shopping Mall）。消费者只能通过对“可能”的幻想来获得“权力”，把不确定性转换成自我肯定。在“学霸猫”欲望的迷宫里，这种饮鸩止渴的手段只是暂时掩盖了空虚、孤独与潜在的阶级性的恐惧，并且因为“剁手疗程”的短暂和无效，成为恶性循环。想变得“感到”有钱、想变“感到”美丽，想变得自我感觉良好？都有对应的精神商品可以满足。

“身心灵”产业是消费文化的一部分，它出售的并不是实用性的商品，而风格、生活方式、感受。俞式“身心灵”其实并无多少玄学可言，她的日常社交媒体运营就是维持“贵妇人设”，制造符合有钱女人的理想假象，买的是体验、感受。俞立颖用简单语义重复着让人们维持、规划和梦想的向往，继续营造欲望的应许之地。

一个经济状况拮据的普通人通过消费贷购买奢侈品，就可以体验到贵妇式的精神满足。这是现代性危机中消费文化来重塑人们自我主体性的假象。换言之，倘若“学霸猫”知识星球和收费群出售的是一种成为贵妇的“信仰”，而成员“祈祷”的方式就是买买买。买得越多，越接近这种精神世界里的“巅峰体验”。外人看上去是假的，局中人戏假情真。

对于“学霸猫”的受众而言，“让金钱流动”服务的就是“不缺钱的感觉”，“富足丰满，自由自在”迎合的是想要为人妇且衣食无忧的愿望……商品拜物已经来到了唯心论的境地，这是“身心灵”行业不同于骗局、不仅是骗局的微妙之处。她不曾说买了奢侈手表之后你就是职场成功权威人士，但她确实说过：“戴在手上，你跟别的产品经理讲开发需求，底气就足了。”

这些正是“身心灵”产业秉持自我发展的核心：日益世俗化、同时重塑自我身份，打造“精神快消品”的特点。

这种问题并非此边独有。尽管许多传统宗教有着克制物欲、禁欲主义的偏好和习俗，一些“身心灵”流派也鼓励克制欲望，但不论中美，商业开发和利用的消费主义，往往推动着“身心灵”行业的发展。美式“身心灵”或有着高昂会费的会员制、或通过咨询费、课程费收割，富豪们对藏传佛教趋之若鹜，互联网占星师们表示感情恋爱问题占据了来访者的大多数问题，而塔罗牌和星座为相关的决策提供了全新的道德资本。

人类学学者Lisa Aldred在批评美国对美洲原住民精神进行商业化变现时指出，新纪元运动迎合了美国富裕白人缺乏社区归属感和精神认同的问题，把简化、浪漫化、东方主义化后地原住民文化挪用开发成“身心灵”类的书籍、音视频、社交媒体等各类商业产品。这些现代萨满大师号称自己转世而来，通过研讨会和出售作品、社交媒体敛财。但他们宣扬的理念，却仍然是对帝国殖民视角下怀旧的异国情调，对原住民的客体化，以及“高贵的野蛮人”的刻板印象的强化。

“我认为，新纪元主要是一场消费主义运动。”Lisa发出这样这样判断：精神信仰是新时代商业主义中最受欢迎和最有利可图的领域之一。人们并不是把某种新纪元的理念融入生活的方方面面，大多数人只是消费它的产品而已。购买是新纪元消费者寻求精神意义的主要方式。

女性更容易被骗？“身心灵”产业的性别针对性

“这个‘身心灵’社群里有几千个人，其中70%以上都是女性。”《新周刊》文章给出的数据，其实符合“身心灵”行业的普遍印象里的受众性别比。早在2018年，《[中国新闻周刊](#)》报道了[星座热](#)，文章称，同道大叔核心用户女性占比60%。星座周边女性用户70%，星座测试APP“测测”女性用户占到八成，视频节目《星座棋谈》女性观众占比80%……“身心灵”行业，是女性被割的重灾区吗？

女人更容易信邪？女人更容易被骗吗？是女人没有戒备心贪欲太重吗？然而问出错误的问题不可能回答出正确的答案。女人更容易被骗是一种因果倒置的“韭菜有性别”的假设。对于“学霸猫”的个案，问题难道不应该是为什么有30%的男人在上“贵妇分校”？正如男性容易成为某种经济诈骗的受害者。本就是对女性群体开发的“身心灵”产品，受众自然大多数受众都是女性。

但是，身心灵行业这样普遍的显著的性别比说明了什么？女性更容易成为“身心灵”行业的消费者，无法忽略了社会和经济框架下诸多作用于性别因素和背景。在经济下行的情况下，女性面临更激烈的发展空间压力，经济避险能力更脆弱，相对于更缺乏广义社会资源的支持体系。而心理健康对不同性别带来的经济成本也不一样，女性的个人健康生产时间损失高出30%。换言之，女性更需要支持、安慰和帮助，而“身心灵”行业是为数不多的或许并不理想的选择。

宗教社会学学者邢婷婷曾在“知识分子”发文讨论此议题，她认为女性更加迷信的论断是先入为主的判断。以星座为例，大部分女性受众以此交流感情，分担焦虑，是一种社交方式，但并不是一种信仰。作者的田野研究发现，各种占卜术，女性测测玩玩，喜欢分析；而男性要么完全与之绝缘，要么更倾向深入学习，以至于各个命理体系中最后成为大师的往往都是男性。

美国社会学学者Daniel P.Mears在2000年发表了一篇实证主义调查研究也挑战了刻板印象中宗教人口统计的性别因素。即“女性更容易有宗教信仰”“信仰者中女性更虔诚”，以及“女性更容易成为新纪元消费者的假设”。然而调查结果表明，“新纪元”消费者并没有因性别、收入或教育水平表现出显著差异。“我们的研究中，很少有来自先前研究的假设得到支持，这就对一些关于新时代信仰和实践的社会基础的流行假设提出了质疑。”

Daniel P.Mears对这些经验模式提出了一些解释模型非常有意义。以此为参考，我也对中国“身心灵”产业的性别差异提出一些解释性的假设：在前文所述的收紧高压的大社会环境下，女人有更少的社会资源和抗风险能力，缺乏经济等多个方面的支持和发展空间。从性别刻板影响的角度来看，作为耗时耗力耗钱的日常劳动，女性普遍承担了购买者（常常被认为是消费者）的角色，同时，对于女性而言，网络空间和人际交往仍然充满着普遍强调“不要恋爱脑要上进”的物质主义网络氛围，但社会的底层文化仍然认为恋爱成就是人生重大成就；以及很多宣扬“女性赋权”、“自我提升”的女性主义，挂羊头卖狗肉，实为女性成功学。

另外，女性并不总是被宗教或玄学感召、利用的客体。在有限的社会资源下，女性利用宗教和灵学的社会功能为自己尽可能得争取行动空间。清明文本中，女性利用民间迷信胡仙来谋取自己在父系权威中的权益。宋朝的女性借助佛教活动和修仪在逼仄的儒家内室生活中打开公共生活的缝隙，满足了在儒式社会结构中女性困于家内身份，无法获得的知识和社交的愿望。出家为尼动机也展现出截然不同的复杂性：可以是对家庭安排不满的一种激烈反抗，但也可能是受到家庭的要求成全家人的牺牲。

在对印度拉贾斯坦邦（Rajasthan）灵魂附体的社会学研究中，学者Jeffrey G.Snodgrass讲述了一个小镇正在经历市场经济和宗族传统文化的冲突。她的研究对象，一位总是被鬼神附身的女性，其实借助这种方式获得沟通的权威：作为外乡女人，直到鬼神附身，她都没有发言权。这种伪装成附身进行的表演式沟通，她发出自己的声音，谋求经济上的发展和家庭话语权的争夺，以反抗经济和性别身份上的不平等。

另外，根据社会关系网络和社会嵌入与观念塑造的影响，播客、知识星球、网络社群、社交媒体网络关系当然对女性参与、消费“身心灵”产业起到了作用。而研究后现代的学者齐格蒙特·鲍曼(Zygmunt Bauman)曾经把这种消费群体的松散组织称为“新部落”（New Tribes）。在这种松散的连接中，“女性理想”投射得到了一定的共鸣和呼应。这是柚子在社群内得到支持并且反过来“验证魔法”，印证了她对社群的认识。

因此，“身心灵”行业带着某种歧视和偏见，在最开始就把女性群体当做目标受众，仿佛男性就更少有精神和心理健康需求一样。这种前置的设置自然会触及对应的销售目标，女性。至于女性气质、女性思维、则是诸多起因和影响因素下的另一些结果和表象而已。

逃避式反抗：弱者生存哲学与弱势群体的社会引力

尽管“学霸猫”社群因为媒体的报道得到大量的关注，但这并不意味着她要关门闭店从此消失。她在微博表示，“所有的攻击都是求助的呼声。所有的攻击都产生于人们对金钱、对财富、对观念有那么深的困惑、矛盾和挣扎”。她表示，会继续和大家分享“完全不同的财富和生活观念”。

我们能做什么？评论中不乏进行一番“行业整顿”和“严打”的呼吁，可见某种治理思维深入人心。确实，国产“身心灵”行业的最大行业风险是互联网晴朗运动。但不论怎样，“身心灵”行业不会远离我们的社会，只要有心灵、感受和精神安慰的需要，“身心灵”行业就会存在。我也相信我们并不需要一个家长管控式方式把我们的思维、意识和精神生活放入一个绝对无菌的心灵金钟罩里。

我们要看到的事实是，人们宁愿铤而走险地，一掷千金地投入灵学、玄学的怀抱，依然说明人们不满既定的现实，缺乏合适的突破工具，亟需一个合理的，尊重并关照的敞口。“创业的女性、被裁员的女性、被伤害的女性、被东亚式教育打压长大的女性……她们都被某种解决生活困境的魔法吸引了，或者说，很多人别无选择地走进了这里。”《新周刊》的报道也直笔女性的伤痛和做出改变的愿望。

正如躺平是对主流奋斗精神的反抗、全职儿女是对无能失业回家啃老的污名的反驳。当塔罗牌和星座给出了不够幸运的答案，那么错不在“我”，因为命不在我。这是对新自由主义自我责任论的一种微妙的背离。可与此同时，“向内求”和“求诸己”的话语虚晃一枪又回到了自我投射的原点上。“韭菜”的命运意味着普通人个人发展的志忑之途与无法左右或抗衡的历史抉择，这是对照中现实落差的反观，和被大环境压榨下的个人的小时代。

玄学、上香、塔罗水晶，所谓迷信文化的回潮呼应的是长期蛰伏在民间的文化价值观。人们对自身处境感到悲观，弱者无法与社会抗衡，但通过认识神明，解读他们的指示、领会他们的魔力的运作，人还是有机会主动出击，提升运势，改变命运——“弱者从来都不是完全无能为力的存在”，在一些具体案例中，万志英(Richard VonGlahn)认为，怪力乱神是这是普通人尝试改变命运的方式。

穷人和边缘群体更容易被附体，经历超自然现象；女性更容易通过精神崇拜来发出自己的的声音，“神神叨叨”。且暂时搁置超灵体验的真伪性，从社会学家的角度来看，这是一种底层或边缘群体“对不公的表达”。实际上，在各国的宗教和灵学研究中，宗教、泛灵学、边缘的精神生活，都可以是一种对主流框架的松动和调整，当然，也可能是再巩固。

这种玄学的引力对有钱人一样的有效，人无恒强，弱势是一种处境。“有钱人也是有痛苦的，还有很多不安全感。”一位常年参与“身心灵”课程的用户陈青讲述了她对其他客户的观察。“很多有钱女性有人际关系的问题，比如富太太拿出轨的老公无可奈何，女强人在事业中面临多压力。人生谁不层失意，都躲到这里来，但她们更隐形一些，也负担得起。”

国产神心灵产业和玄学的兴盛并不是对当下社会秩序和基本价值观的简单反应，但它的实践和影响已经对社会关系的巩固、再生产发挥作用，形成了新的力量。它是人们仍然在做某种尝试和努力的产物，尽管有时误入歧途。作为一种牟利的商业行为，它对意义的消解、重塑和纳用中需要在保持“诱人”的同时不对权威形成挑战，这与真正的觉醒与社会行动意义上的反抗相互抵触。

借用星座、人格分析、玄学等等来合理化个人的欲望，本身有着政治空间的脆弱性，与主流意识形态也存在暧昧的关系。何况，因为更有能力调用文化和精神资源的机构也可以借此来巩固现有阶序。在一些案例中，“身心灵”作为“自我技术”沦为政治绥靖主义的同谋工具。下面的案例就是政治意识利用“身心灵”

和相关组织机构，减少人们反抗和不满。

在今天的印度，精神信仰处于政治文化生活的核心。与世界其他大多数地区不一样的是，印度教“新纪元”大师们极其热衷于政治活动，而当地的议员显然把“身心灵”当做政治机会和治理工具。在印度西孟加拉邦首府加尔各答，生活艺术（Art of Living）是一个印度社区服务组织，它采取与党政合作的务实策略，以便在社区推动自己的社会服务与精神工作。

学者Nandini Gooptu在其田野调查中发现，“生活艺术”组织向贫民窟和底层人宣扬关于内心、精神和心理变强大、平静和有担当的“身心灵”内容，进而安抚他们的愤怒和对政治的不满，以阻止暴力冲突和反抗。一位志愿者说：“我不能让他们（贫困者）在经济上过得更好，但我可以教他们金钱不是万能的，帮助他们理解其他事物的价值。”因为所有的社会问题都被心灵化、内在化，这种将对现实控制权转移到内心和内在精神的做法，阻碍了人们对政治生活的参与和实际行动。Nandini Gooptu这样评价“身心灵”对政治参与的影响。

在中国，官方的政策和指导意见对该行业有着决定性的作用，信息的封闭和污染，让人们难以真正深入讨论和质疑。作为灰色地带，官方意识形态与公众的集体潜意识之间有着分化、动态的纠结关系。

确实，民间精神文化活动充满了主观、随意和任性。尤其是面对经济困难、家庭失序、道德窘境和政治压力的机会时，玄学与“身心灵”的起落当然会是人群的感情倾向为基准，它不单是愿望的召唤，更是实际上文化权力冲突和妥协的结果。

至于我们有没有可能期待一种真正善益的精神生活，能够帮助我们渡过难关、提供慰藉、更好的指导普通人的日常生活？不论是求诸传统文化、宗教、心理咨询或者各式新兴的精神实践模式，精神健康与社会心态改善的起点始于社会公共领域的改善，社会必须要为个人实现和追求梦想创造条件、提供保证。否则，再美好的梦想都会沦为无法实现的“大饼”，再高明的方式都只是一时权宜的缓兵之计。我们并不是要给“缸中之脑”更多的幸福刺激信号，而是想要在面对现实的困难时，能够坚定信念，打起精神。

（文中戴佳、陆玲、陈青均为化名。）

参考文献以及备注：

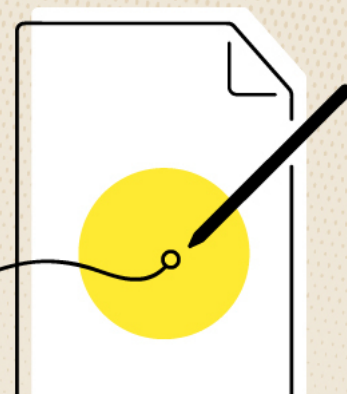
- 1.Christopher Ronwanièn:te Jocks. (1996). Spirituality for Sale: Sacred Knowledge in the Consumer Age. American Indian Quarterly, 20(3/4), 415-431. <https://doi.org/10.2307/1185785>
- 2.Crockford, S. (2019). Becoming a Being of Pure Consciousness: Fasting and New Age Spirituality. Nova Religio: The Journal of Alternative and Emergent Religions, 23(1), 38-59. <https://www.jstor.org/stable/26860834>
- 3.夏昌奇 & 王存同.(2011).当代中国超常信仰的经验研究——兼论中国宗教的内容与格局. 社会学研究(05),178-197+245. doi:10.19934/j.cnki.shxyj.2011.05.008.
- 4.王俊秀.(2014).社会心态:转型社会的社会心理研究. 社会学研究(01),104-124+244. doi:10.19934/j.cnki.shxyj.2014.01.007.
- 5.周晓虹.(2014).转型时代的社会心态与中国体验——兼与《社会心态:转型社会的社会心理研究》一文商榷. 社会学研究(04),1-23+242. doi:10.19934/j.cnki.shxyj.2014.04.001.
- 6.Griepo. Joe Vitale - A Delusional Compulsive Liar Scamming People: <https://www.griepo.com/joe-vitale/#comments> 2023.09.23 该网站也因为恶意评价受到一定的争议。
- 7.李庭辉 & 黄子媚.(2021).心理健康经济学研究进展. 经济学动态(07),132-148.
- 8.罗长远,刘子琦 & 宋弘.(2023).经济增速放缓对国民心理健康的影响——来自中国农户层面的证据. 经济学(季刊)(02),604-621. doi:10.13821/j.cnki.ceq.2023.02.12.
- 9.江光荣,李丹阳,任志洪,闫玉朋,伍新春,朱旭... & 张琳.(2021).中国国民心理健康素养的现状与特点. 心理学报(02),182-201..
- 10.中国佛教协会副会长觉贤曾发文指出“地方抱持‘宗教搭台，经济唱戏’的观念，将佛教寺院和历史文化资源作为招商引资、拉动当地经济发展的“特色引擎”，热衷打造佛教文化景区。商业资本更是将人们的信仰需求当作发财致富的商机，把承载信仰的宗教活动当成一本万利的商品，把清静庄严的寺院变成渔利的商场卖场。”https://www.gov.cn/zhengce/2017-11/24/content_5539012.htm
- 11.孟春思 & 胡馨.(2014).从美国经验预测中国身-心-灵市场的发展. 中国经济报告(11),76-79.
- 12.Lucas, P. C. 1992 The New Age movement and the Pentecostal/Charismatic revival: Distinct yet parallel phases of a fourth great awakening? In Perspectives on the New Age, edited by J. R. Lewis and J. G. Melton, 189~211. Albany: State University of New York Press.
- 13.Mears, D. P., & Ellison, C. G. (2000). Who Buys New Age Materials? Exploring Sociodemographic, Religious, Network, and Contextual Correlates of New Age Consumption. Sociology of Religion, 61(3), 289-313. <https://doi.org/10.2307/3712580>
- 14.郑国.(2015).变动社会下的信仰分化:上海灵学会成立缘由探析. 西南民族大学学报(人文社科版)(05),227-232.以及, 张佳.(2020).从扶乩到灵学:近代科玄论战下的知识与理性. 吉首大学学报(社会科学版)(04),132-139. doi:10.13438/j.cnki.jdx.2020.04.015.
- 15.郑国.(2003).民国前期迷信问题研究（1912~1928）(硕士学位论文,山东师范大学).<https://kns.cnki.net/KCMS/detail/detail.aspx?dbname=CMFD9904&filename=2003087349.nh>
- 16.1979年6月18日，香港的李学联在《明报》上发表了署名《以耳认字，未必荒谬》的文章。他在这篇文章里面把西方发展了一百多年的灵学、近代心灵学和现代超心理学研究介绍到中国来了。文中指责“中国官方处理的态度，反映出某些领导人的科学知识恐怕还不够现代化，也不够科学化”。理由就是对超感官知觉ESP1这门学问或许知之甚少。出自：孙颖通.(2007).1979-1994年中国“伪科学事件”与科普政策的互动影响——以人体特异功能事件为例..(eds.)中国医学气功学会2007年研讨会论文集(pp.3-70).中国医学气功学会2007年研讨会论文集。
- 17.辛芃.(2012).“新时代运动”与“法轮功”成势(四). 科学与无神论(05),58-62.
- 18.界面|娱乐独角兽. 那些沉迷占星的年轻人：职业者年入50W，剧组离不开玄学 2020.12.28. <https://www.jiemian.com/article/5466736.html>
- 19.界面|娱乐独角兽.“占星”市值估价21亿美金，玄学是一门好生意吗？2020.12.29 <https://www.cbndata.com/information/122045>
- 20.张淳艺.“神棍”自媒体被判赔的三重警示. 北京青年报. 2019.
- 21.Jennifer Rindfleish (2005) Consuming the Self: New Age Spirituality as “Social Product” in Consumer Society, Consumption Markets & Culture, 8:4, 343-360, DOI: 10.1080/10253860500241930
- 22.Aldred, L. (2000). Plastic Shamans and Astro turf Sun Dances: New Age Commercialization of Native American Spirituality. American Indian Quarterly, 24(3), 329-352. <http://www.jstor.org/stable/1185908>
- 23.李明子.“占星：撩拨大众心灵的生意”，中国新闻周刊网，2018-03-31，<http://news.inewsweek.cn/news/special/2765.html>
- 24.邢婷婷. 女性更加迷信吗？恐怕只是判断先行. 知识分子.2018.06.23 https://zhishifenzi.blog.caixin.com/archives/182722?originReferrer=caixinsearch_pc
- 25.Mears, D. P., & Ellison, C. G. (2000). Who Buys New Age Materials? Exploring Sociodemographic, Religious, Network, and Contextual Correlates of New Age Consumption. Sociology of Religion, 61(3), 289-313. <https://doi.org/10.2307/3712580>
- 26.岳永逸.(2011).多面的胡仙与另一只眼——评《胡仙敬拜:帝国晚期和现代中国的权力、性别与民众宗教》. 开放时代(09),148-158.
- 27.汪芳.(2011).宋代妇女宗教信仰与性别角色(硕士学位论文,上海师范大学).<https://kns.cnki.net/KCMS/detail/detail.aspx?dbname=CMFD2011&filename=1011160793.nh>
- 28.王志英 (Richard von Glahn) & 廖涵缤.左道 中国宗教文化中的神与魔. 甲骨文. 社会科学文献出版社.(2018).
- 29.GOOPTU, N. (2016). New Spirituality, Politics of Self-empowerment, Citizenship, and Democracy in Contemporary India. Modern Asian Studies, 50(3), 934-974. <http://www.jstor.org/stable/24734786>

[#心理健康](#) [#身心灵产业](#) [#中国经济](#)

本刊载内容版权为端传媒或相关单位所有，未经[端传媒编辑部](#)授权，请勿转载或复制，否则即为侵权。

端傳媒2023年度用戶調研

填寫問卷，幫我們一起成為更好的媒體



訂閱端傳媒，支持華文世界不可或缺的深度報導和多元聲音。

端傳媒的下一程，需要你的守護。今天就成為訂閱會員，支持我們走下去，支持華文世界不可或缺的深度報導和多元聲音。點擊了解更多[會員計畫](#)