

阿多诺文化批判理论分析“健康主义”意识形态 与体育心理学的学科研究

贾露星^{1,2}

1. 新疆和田学院 教育科学学院, 新疆 和田 848000

2. 西南大学 教育学部, 重庆 400715

DOI:10.61369/EST.2026080034

摘 要 : 笔者选取阿多诺文化批判理论作为分析框架,明确“健康主义”的意识形态属性,梳理它在体育心理学领域的形成逻辑与实际影响,研究结论显示,健康主义依托科学理性相关的话语体系,将健康设定为个体必须长期追寻的价值目标,再通过标准化、数字化、绩效化的心理实践流程,逐步强化个体的自我管理要求。在体育心理学范畴内,健康主义的典型表现分为四类,分别是心理训练标准化设置、心理测评量化要求、心理韧性工具化应用与心理服务市场化运作,这类趋势让心理健康的定位发生偏移,原本它是促进人全面发展的教育目标,现在逐步转变为服务于竞技表现、绩效提升的管理工具。本文结合阿多诺提出的文化工业、同一性思维、意识形态批判等相关理论,针对健康主义在体育心理学中的运行逻辑开展分析,梳理它的作用方式与传导路径,明确它会通过情绪病理化、心理责任个体化、心理消费市场化三类路径,对体育教育与运动实践产生影响。结合上述分析结论,本文提出体育心理学发展需兼顾身体差异性、心理多样性,强化体育教育的人文价值,搭建更具包容性、开放性与解放意义的发展路径,为相关从业者反思健康主义影响下的体育心理学发展方向,提供对应的理论参考^[1]。

关 键 词 : 健康主义; 体育心理学; 阿多诺; 文化批判; 意识形态

Adorno's Cultural Critique Theory: Analysis of the Ideology of "Healthism" and the Discipline Research of Sports Psychology

Jia Luxing^{1,2}

1.School of Education Science, Xinjiang Hetian College, Hetian, Xinjiang 848000

2.Department of Education, Southwest University, Chongqing 400715

Abstract : The author selects Adorno's cultural criticism theory as the analytical framework, clarifies the ideological attributes of "healthism", and sorts out its formation logic and practical influence in the field of sports psychology. The research conclusion shows that healthism relies on a scientific and rational discourse system, sets health as a value goal that individuals must pursue in the long run, and gradually strengthens individual self-management requirements through standardized, digitized, and performance-based psychological practice processes. In the field of sports psychology, the typical manifestations of healthism can be divided into four categories, namely standardized psychological training, quantitative requirements for psychological assessment, instrumental application of psychological resilience, and market-oriented operation of psychological services. These trends have shifted the positioning of psychological health. Originally, it was an educational goal to promote comprehensive human development, but now it is gradually transforming into a management tool that serves competitive performance and performance improvement. This article combines Adorno's theories of cultural industry, identity thinking, and ideological criticism to analyze the operational logic of healthism in sports psychology, clarify its mode of action and transmission path, and clarify that it will have an impact on physical education and sports practice through three paths: emotional pathology, psychological responsibility individualization, and psychological consumption marketization. Based on the above analysis conclusions, this article proposes that the development of sports psychology should take into account both physical differences and psychological diversity, strengthen the humanistic value of sports education, build a more inclusive, open, and liberating development path, and provide corresponding theoretical references for relevant practitioners to reflect on the development direction of sports psychology under the influence of healthism^[1].

Keywords : healthism; sports psychology; Adorno; cultural criticism; ideology

一、理论框架：阿多诺的批评与健康主义的心理维度

研究当代健康主义、分析其在体育心理学领域的运行机制时，阿多诺的批判理论是重要的理论工具，他提出的文化工业、同一性思维、意识形态批判相关论述，展现出现代社会的运作逻辑，即依托科学理性与文化生产塑造个体认知，再把特定价值导向转化为全社会普遍遵循的规范。在这套社会规范的形成过程中，健康主义逐步渗透、发展成型，它以科学和健康为名义，不断对个体提出自我管理要求，让心理健康逐步成为可测量、可评价、可控制的对象。当前在体育心理学领域内，心理训练、心理测评、心理干预都逐渐出现标准化、绩效化的发展倾向，这类倾向的形成，与健康主义意识形态对学科发展的深刻影响直接相关。

（一）文化工业：作为大众欺骗的启蒙

阿多诺的相关研究观点显示，文化工业不属于真正的大众文化范畴，是资本与权力共同发挥影响后，形成的标准化文化生产系统。这套体系依托娱乐、消费与科学类话语渗透到公众日常场景，让个体以为自己完全掌握选择主动权，不会意识到自己已经接纳了预先设置的价值规范。各类文化产品看上去样式丰富，外在表现形式各有不同，核心价值导向却高度统一，依托标准化生产和伪个性化包装，逐步弱化个体的批判意识。

体育心理学的发展过程也符合这套逻辑。最近几年，心理技能训练、生物反馈、正念训练、认知行为干预这类方法的普及度不断提升，还建立起了统一的训练流程与评价标准。各类心理训练产品都主打“个性化”“精准化”的宣传点，实际内核还是沿用统一的训练模式，把个体复杂的心理感受拆解为可量化的具体指标，让心理健康逐步成为可复制、可管理的技术产品，不会重点关注个体真实心理需求的发展过程。

（二）同一性思维与统治逻辑

阿多诺的相关观点指出，秉持同一性思维的群体，惯于用统一标尺解读属性复杂的独立个体，刻意忽略不同个体之间的固有差异。这类思维模式归入认知方法的范畴，承担社会管理、意识形态建构的辅助功能，依靠统一的行为规范，培育契合社会整体期待的个体角色。

健康主义是这类特征的典型表现，这类理念把心理健康作为通用的价值评判尺度，将自律、积极情绪、心理韧性等特质，列为健康的核心评判项，还把心理波动、焦虑、压力，都归为需要调整的问题。体育心理学的实际应用过程中，针对焦虑、压力这类心理状态的管控，大多会用到量表测评、行为干预、技术训练这类手段，引导运动员和学生群体，对照统一标准调节自身心理情况，这类管控模式很容易忽略个体间的差异，以及竞技环境、教育环境这类外部条件对心理发展的作用，会直接把心理问题的成因简单归结到个人能力不足上。

（三）健康作为一种“理性神话”

阿多诺提出，现代社会通常以科学理性为工具，完成对神话的重新建构。健康主义是套着科学外壳的新型意识形态，它凭借科学数据、心理测评和相关技术手段，将健康设定为唯一合理的

发展目标。

这类倾向放到体育心理学范畴来看，核心表现就是对各类心理指标的高度依赖，焦虑水平、自我效能感、心理韧性、专注能力等指标，逐步成为评判心理健康状态的核心参考，各类智能设备与数字技术持续优化数据监测流程，将人的心理状态转化为能相互对比、能按序排名的具体数据。如果量化指标被定为判断心理健康的核心标尺，个体真实的情绪感受、成长经历及所处的社会文化背景，就很容易被评判过程忽略，心理健康相关的判定标准会逐步偏向服务竞技成绩与绩效提升，而非推动人的全面发展。

（四）阿多诺批判理论对大学生心理健康的启示

阿多诺对文化工业与意识形态的批判内容，也可用来分析大学生心理健康相关问题，新自由主义绩效文化逐步推广后，心理健康逐渐被塑造成一种可不断优化和个人能力，多数高校会推出标准化心理测评、心理健康课程、心理训练项目，引导学生持续开展自我管理，常不会优先考虑就业压力、学业竞争、社会环境这类结构性因素。

心理健康产业的持续发展，也让这类倾向得到了进一步强化。市面上各类心理课程、正念训练项目及数字健康产品陆续进入校园，让心理健康逐步成为一类消费产品。学生不停追逐“更健康”“更积极”的状态，很容易落入长期自我优化带来的压力之中。

体育心理学的发展不能被健康主义的单一价值取向束缚，要尊重心理差异与个体经验，关注心理健康的同时，重视人的主体性、情感真实性和多样化发展，推动体育教育回归育人的根本目标。

二、健康主义的意识形态分析：从道德义务到绩效逻辑

阿多诺提出，意识形态不是简单的价值宣传内容，它会依托文化与制度体系，持续塑造社会层面的整体认知，也会对大众的行为规范产生引导作用。现代社会中诞生的健康主义，就是这类新型意识形态的代表，它把健康定义为个体需要承担的道德责任，还会持续和成功、效率、自律等价值绑定，原本属于个人生活状态的健康，就转变为评判个体价值的核心标准之一。在体育心理学研究领域，这类意识形态会增强心理健康相关内容的绩效导向，心理训练与心理评价相关内容，也逐步变成个体开展自我管理的重要工具^[9]。

（一）健康主义的内涵与话语建构

健康主义的核心观点是，健康是个体最重要的责任，健康维护做得如何，可作为评判个人品质的重要参考。在这套表述逻辑下，健康既对应良好的身心状态，也附带了积极、自律、成功等社会层面的属性。媒体、公共卫生宣传及健康产业持续输出健康风险内容，加深公众对疾病、肥胖与心理问题的焦虑，让健康逐步成为长期追寻的生活目标。

消费文化构建出理想化的身心形象，依托社交媒体、商业广告和各类网络平台扩散“健康生活方式”相关内容，引导个体主

动接纳对应的健康规范。健康被赋予道德层面的价值后，缺乏运动、身体肥胖或存在心理压力的情况，通常会被归因为个人自律不足，很少有人关注社会环境、教育制度及生活条件等外部因素对健康的实际影响。

（二）伪个体化的自由实践：自我管理的幻象

阿多诺曾给出相关论断，文化工业依托‘伪个体化’的运作模式制造出个体拥有自由选择空间的假象，让个体在预先设定的规则框架内完成自我规训。健康主义的运行逻辑和这一模式完全一致，它借助‘健康生活’‘科学锻炼’‘身体管理’等各类理念，强调每个个体都能自主选择适配自身的健康生活方式，这类选择实际上始终以统一的健康标准作为核心前提。

参与体育活动时，个体可选的运动项目、健身模式、饮食方案范围很广，这类选择的最终指向，基本是控制体重、塑造身形、提升运动表现。各类健康应用、智能设备、运动平台会持续输出数据反馈，引导使用者参考步数、热量消耗、心率等指标，判断自身状态，让身体管理逐步变成需要长期坚持的自我监督行为。这类看似自主选择的健康行为，核心层面仍受社会规范与市场逻辑的共同作用。

（三）健康主义与绩效社会

健康主义的发展，离不开新自由主义绩效文化。身处绩效社会的个体，要完成既定工作任务，要持续提升身体素质、心理状态与工作效率，维持自身竞争优势。这让健康被赋予经济价值，成为提高劳动能力和维持竞争力的重要资本。

体育教育和运动心理学领域，对这一逻辑的体现相对突出，学界普遍将心理健康看作提升竞技成绩、学习效率的基础条件，心理韧性、抗压能力、专注水平这类要素，也逐步成为评判个体能力水平的重要参考。学校、企业及社会各类主体，会开展健康管理、体质监测、心理评估相关工作，引导个体持续优化自身状态，让健康成为需要长期投入、逐步完善的过程。

当前各方对健康的定位已经超出了提升幸福生活的原有边界，成为服务绩效提升的重要工具，普通个体既要维持良好的身体状态，也要主动优化心理素质，适配当下的竞争环境与社会普遍期待，健康主义完成了从个人生活理念到社会治理方式的转变，至今仍对体育心理学实践产生持续影响。

三、体育学科：健康话语下的心理实践场域

高校开展的体育教育，负责促进学生身心健康，也是健康主义传播的依托，受健康主义与绩效逻辑双重影响，体育心理学的研究重心逐步调整，从关注人的全面发展转为强调心理管理与行为规范。心理训练、心理测评与心理干预的标准化、数字化程度持续提升，心理健康不再是抽象概念，逐步变为可评价、可比较、可优化的“心理资本”，体育教育也出现明显的工具化、绩效化特征^[3]。

（一）从“运动心理学”到“心理管理”：高校运动心理学目标的异化

传统体育教育，以身心协调发展为核心，同时培育合作精

神、意志品质与运动乐趣。古希腊体操教育、现代游戏教育理论均提出，体育可增强体质，也具备人格培养与精神发展的功能。

不过受健康主义影响，高校开设的体育心理学课程，培养目标已逐步调整，教学环节更侧重提升心理调节能力、心理韧性与竞技表现，心理训练也被用来优化学习效率，改善运动成绩。课程教学中，会大量运用标准化心理技能训练、认知行为训练，还有情绪调节技术，心理发展逐步形成一套可复制、可控制的训练程序。

出现这一转变后，体育心理学更关注心理管理层面，对学生真实心理感受、运动兴趣和个体差异重视不足，体育教育原有的人文价值也有一定弱化。

（二）标准化与数字化：心理认同的暴力

数字技术落地应用愈发普遍，心理测评和智能监测已逐步融入高校体育教学的核心模块。焦虑水平、心理韧性、专注能力、自我效能等指标正逐步实现量化，已成为评价学生心理素质的重要依据。各类心理量表、智能穿戴设备与数据分析系统，可将心理健康逐步转化为多组可测量的数据。

根据阿多诺的相关观点，同一性思维的运作过程中，倾向用统一标准消解个体之间存在的各类差异，体育心理学领域的这类标准化评价，没有兼顾学生成长背景、心理特点与运动兴趣的差异，会把丰富复杂的心理体验收缩为数量有限的可量化数据指标。若统一标准成为评价的核心参照，学生大概率会通过分数判断自身水平，忽视自身真实的情绪感受与成长过程，心理教育的重心也会逐步从关注个体成长，偏移到追求评价结果的方向上。

（三）心理绩效的竞争排序与内化伦理

健康主义发挥作用靠两类支撑，一是制度规范约束，二是竞争机制让个体主动自我管理。高校体育教学设置的心理测评、竞赛评价及各类心理能力排名，会让学

生想要拿到更高的心理素质评价，会主动开展情绪管理、心理训练与压力调节，希望逐步提升自身专注力、抗压能力和心理韧性。这类长期优化自身心理状态的做法，会让外部规范逐步内化为个人行为准则，形成以绩效为导向的心理发展模式。

当下心理健康服务，更多偏向支撑竞争表现，而非以促进人格完善为核心目标。多数学生更在意怎么拿到更优评价，不会重点关注积极稳定心理品质的构建。这类导向下，体育心理学逐步承担起心理管理和绩效提升功能。

（四）消费主义的渗透：心理消费的引导

健康主义的推广普及，和心理消费市场的扩容形成互相推动的关系。当前以运动心理学为核心衍生出大量心理训练课程、智能心理产品、心理咨询服务以及数字健康平台，持续传递心理健康需要长期投入的认知。

很多学生接触心理消费，最初是从高校体育教育开始的。不少学生主动采购心理训练课程、智能设备、运动健康软件和各类心理服务，是为了优化心理表现，希望通过专业产品调整个人状态。心理健康的市场属性被这类消费行为不断强化，心理发展逐步转变为可购买、投资和持续升级的消费过程。

心理消费的规模不断扩大，健康主义的发展得到进一步推进，心理健康也更多被看作一种可长期投入的资源，而非个体自然成长与教育培养的结果。

（五）批判与超越：走向体育的情感化与解放

阿多诺的批判理论相关内容，让本文能够重新梳理健康主义影响下体育心理学的发展方向。开展体育教育工作时，要关注学生的心理健康状态，也要重视人的主体价值与情感体验，始终尊重个体差异，避免将统一标准作为评价学生心理发展的唯一依据。

体育心理学后续发展要走多元路线，扭转过度依靠标准化测评的现状，引导学生结合个人兴趣参与运动，在锻炼过程中收获真实的情感体验与心理成长，还要注重凸显体育教育的人文属性，尊重个体身心发展的多样性，让心理健康教育回归促进个体全面发展的教育目标，而非仅为竞技成绩、绩效提升服务。将人的主体性与差异性作为核心发展遵循，体育心理学才能跳出单一评价的局限，跳出服务竞技绩效的误区，真正实现健康教育与人格培养的统一。

四 结论

本文借助阿多诺的文化批判理论框架，梳理拆解学校体育场

景内健康主义的意识形态内核与对应的规训逻辑，健康主义不属于中立的科学倡导范畴，是现代社会催生的‘理性神话’，这类话语构建过程中存在象征性暴力，也会制造个体自由的虚假幻象。它和新自由主义的绩效逻辑形成结构层面的合谋，把健康塑造为同时兼具道德义务属性、资本投资价值的双重话语系统，体育教育范畴内，这类意识形态有多种突出表现，目标出现异化，核心导向从原本的‘教育培养’转到‘身体管理’。标准化数字暴力问题突出，统一的量化指标直接忽略了不同个体的身体差异，竞争排名机制被个体主动接纳，外部的规训要求会转化为个体对自己的强制约束，消费主义的渗透程度不断加深，身体被异化为需要持续投入消费的客体。长此以往，原本以推进个体全面发展为目标的体育教育实践，会逐步转变为对个体身体进行精细化管理、控制的社会工具，阿多诺的批判理论，为这类现象的拆解提供了契合度较高的分析工具，这类现象背后暗含的哲学基础与社会运行逻辑，印证了相关研究对现代性发展困境的深度洞察与批判力度^[4]。

参考文献

[1]Rajala I A . What can Adorno’ s understanding of aesthetic experience offer for the health and medical humanities?[J].Medicine, health care, and philosophy,2025,(prepublished):1–9.DOI:10.1007/S11019–025–10316–0.

[2]Gallant J A ,Doody M ,O’ Donoghue B , et al. Implementing care for physical and sexual health for youth accessing mental health services.[J].Irish journal of psychological medicine,2025,1–4.DOI:10.1017/IPM.2025.10156.

[3]Hawker J P ,Bellamy J ,Wong Y T , et al. Effectiveness of lifestyle interventions for preventing or managing the adverse cardiometabolic and other physical health effects of antipsychotic medications in children and adolescents: systematic review and meta-analysis.[J].BJPsych open,2025,12(1):e21.DOI:10.1192/BJO.2025.10919.

[4] [德] 阿多诺 (Theodor W.Adorno). 整合与分裂：社会学文集 [M]. 侯振武等译 . 上海：上海人民出版社 .2025:479.