



THOUGHT LEADERSHIP BRIEF

中国的气候焦虑

谈俭邦, 陈凯荣

重点

- ▶ 在中国的研究样本中，五分之一至三分之一的受访者存在着气候焦虑，其特点是负面情绪和功能显著受损。
- ▶ 气候焦虑可能导致更多其他精神健康问题，如忧郁症和广泛焦虑症。
- ▶ 中国社会的部分人群(如老人)似乎更容易受到气候焦虑的影响。
- ▶ 建议制定政策，以识别易感气候焦虑的人群，并提供有效且可扩展的心理干预措施。

问题

最近，联合国政府间气候变化专门委员会(Intergovernmental Panel on Climate Change)发布的报告纷纷聚焦在一个令人担忧的现实：气候变化的影响已经到了全球人皆有感的地步，而且这些影响似乎无可避免地将在不久的将来持续加剧。为了使世界有机会把升温幅度限制在《巴黎协定》设定的目标(即1.5摄氏度)以内，温室气体的排放量必需在2030年或以前减半。那个能让我们避免造成无法逆转的后果的行动空间比预期的越来越小了。

Photo by Eric Han on Unsplash

这种背景下，人们对气候变化所带来的生存危机和象征性威胁越感焦虑。这些负面的情绪反应不仅能在直接受严峻气候变化(如极端天气等)影响的人身上找到；有些人光是想到和了解到气候变化的种种，哪怕没有直接受到影响，也能引起一样的心理反应。这种因为担心气候变化而日增的恐惧、焦虑和不安的现象被统称为“气候焦虑”，又或者，在更宏观的生态危机讨论中，被称为“生态焦虑”。

目前所有气候焦虑的研究中存在着一个明显的缺口，即缺乏针对全球南方(Global South)国家人群的研究，尤其是以中国这个人口规模巨大且具有高度气候变化脆弱性的国家作为重点对象的研究。为了填补这个空白，本文在我们团队最近一系列的研究基础上，通过此文深入探讨了中国社会的气候焦虑现象。

评估

气候焦虑的普遍度

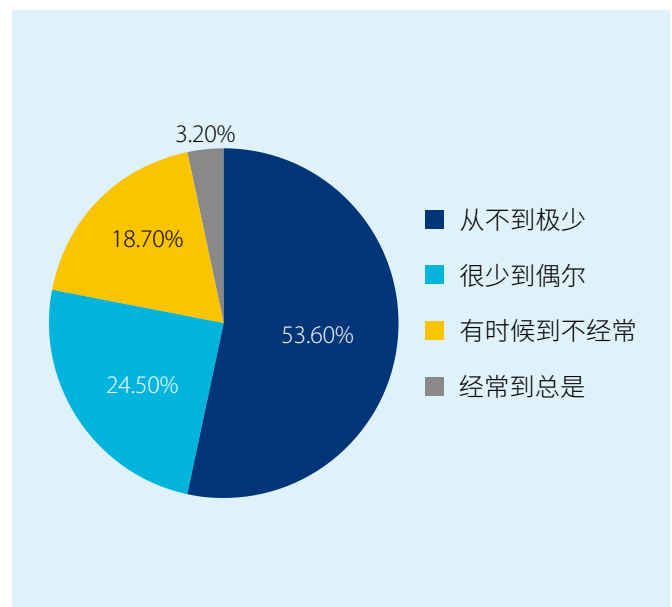
首先，我们试图了解气候焦虑在中国社会中的普遍程度。要知道，气候焦虑有以下两种表现：由气候变化所引起的负面情绪(如焦虑、担忧、害怕等)或严重日常功能障碍、认知障碍和情绪障碍的相关症状。我们在中国收集的就是这两方面的数据。

在2023年(Chan, Tam, & Clayton, 2023)进行的一项研究中，我们访问了中国1,009名受访者，样本在年龄和性别方面具有全国代表性，且有着不同的收入和教育水平。我们测量了受访者在思考气候变化时的负面情绪，发现有36.5%的受访者表示有点、相当或极度紧张。同样，感到焦虑的受访者百分比为37.8%，感到担忧的为47.5%，

感到极度恐惧的为31.3%。这样的分布与我们在同一研究中观察美国样本的结果相似。

在2021年(Tam, Chan, & Clayton, 2023)另一项横跨四个国家的研究中，我们对来自中国大陆、印度、日本和美国的4,000名受访者的气候焦虑相关障碍进行了测量。该研究的样本在年龄和性别方面具有全国代表性，且有着不同的收入和教育水平。通过经验证的测量方法，我们发现超过20%的中国受访者表示他们有时或比较常出现认知和情绪障碍(如哭泣、难以集中注意力、难以入睡)以及功能障碍(如工作能力下降、难以享受和他人一起的时光)的问题，约3%的受访者更表示他们经常甚至总是出现上述情况(详见图一)，有关现象的普遍程度和在印度样本中观察到的相约，并远超在日本和美国样本中所观察到的情况。

图一. 中国受访者因气候焦虑导致的功能障碍的发生频率比例分布图 (数据来源: Tam et al., 2023)





总括而言，我们这两项调研的结果表明，中国社会有不少人在经历气候焦虑时出现负面情绪，还有各类功能受损的情况。

和精神健康的关联度

然后，我们想要了解气候焦虑是否会损害人们的精神健康。在上述提到的2023年的研究中(Chan et al., 2023)，我们观察到，对气候变化感到更消极的受访者同时报告了更严重的广泛性焦虑症和忧郁症的症状。另外，那些报告经历了更多气候变化相关障碍的受访者也出现了一样的情况。这与其他研究团队在其他国家获得的横断面研究的结果一致，显示气候焦虑与精神健康问题的指标有关。

再来就是寻找纵向研究的证据。我们在中国的研究仍在进行中，但在一项美国研究(Chan, Lin, Tam, & Hong, 2024)中，我们分别在两个时间点测量了受访者的气候焦虑和精神状态。我们发现，受访者会随着时间出现因气候变化而产生的焦虑负面情绪，然后是认知和情绪障碍，再来是各类功能障碍。此外，气候变化的相关负面情绪与广泛性焦虑症之间存在相互关联，也就是说，气候变化相关的焦虑会让人出现更多广泛性焦虑症的症状，同时，广泛性焦虑症也可能诱发人们的气候焦虑。

总的来说，我们现有的研究证据表明，气候焦虑可能会损害中国人民的精神健康。

易感人群

最后，我们尝试识别中国哪些群体属于气候焦虑的易感人群。

在上述提到的四国研究(Tam et al., 2023)中，我们探究了气候焦虑在不同背景的人群中的差异。我们发现，在中国的男性受访者、较为年长的受访者和收入较高的受访者中，功能障碍相关的气候焦虑情况更为严重；然而，我们并没有发现这种气候焦虑与受访者的教育水平有任何关系。有趣的是，这样的关系在其他三个国家的研究结果中并未普遍出现，显示我们有必要考虑这可能是中国社会的特有情况。例如，在印度和美国，相较于年长的受访者，气候焦虑相关的障碍在较年轻的受访者中更为普遍，而在中国以外的三国受访者中，各类障碍和受访者收入之间的关系也微不足道。

在上述提到的2023年(Chan, Tam, & Clayton, 2023)研究中，我们探讨了气候焦虑中心理因素的作用。我们发现，亲历气候灾害(如洪水、热浪、极端降雨)会让因气候变化产生的负面情绪及相关功能受损更为严重。另外，我们也观察到，如果受访者认为气候变化是一种现实威胁(如个人健康和金融安全)或象征性威胁(如当地价值观和传统)，他们所报告的气候焦虑程度会更高。利己主义和气候焦虑也一直是正相关关系，也就是说，强调个人成就和财富的受访者更有可能经历气候焦虑。在同一项研究中，我们还发现，越相信自己国家人民能集体应对气候变化的受访者所报告的气候焦虑程度较低，这可能是一种能有效降低气候相关焦虑的潜在策略。

建议

上述提到的研究结果对中国政策有着一定程度的潜在影响。在中国社会中，气候焦虑的现象正在加剧，虽然目前还不能说是一种主流，但已经有不少人(约样本的五分之一至三分之一)报告自己正在经历这个问题。这种焦虑和日常功能障碍有关，并可能引起更广泛的精神健康问题症状，例如忧郁症和广泛性焦虑症。

考虑到气候焦虑对精神健康的潜在影响，我们相信科学家、精神健康专家和中国的政策制定者应该给予这个现象更多的关注。我们尤其建议，制定能识别气候焦虑易感人群(如老人)的策略，并推出有效且能被规模化的干预措施(如认知干预)，以降低气候焦虑对精神健康的影响。最后，同样重要的一点是，如同我们和其他研究团队所发现，经历气候焦虑有可能激励人们参与气候变化行动和支持气候政策。深入研究气候焦虑的多重影响，思考如何预防人们因此出现更严重的精神健康问题，以及把气候焦虑转化成逐渐适应的过程，是我们未来刻不容缓的任务。

Reference:

Chan, H. W., Lin, L., Tam, K-P., & Hong, Y-y. (2024). From negative feelings to impairments: A longitudinal study on the course of development of climate change anxiety. *Manuscript under review.*

Chan, H. W., Tam, K-P., & Clayton, S. (2023). Testing an integrated model of climate change anxiety. *Manuscript under review.*

Tam, K-P., Chan, H. W., & Clayton, S. (2023). Climate change anxiety in China, India, Japan, and the United States. *Journal of Environmental Psychology, 87*, 101991.



谈俭邦 是香港科技大学社会科学部的副教授，也是北海道大学社会科学实验研究中心的研究员。主要研究人们如何理解自己与大自然的关系，以及这种理解背后对人们情感和行为的影响。他在这方面的部分研究成果包括自然拟人化、人与自然的联系及共情，以及感恩大自然的心态。他还研究人们对环保的态度和支持环保的行为的跨国差异。他最近的研究方向还加入了人们对气候变化问题的反应，例如气候焦虑、对气候政策的支持、气候变化阴谋论等。



陈凯荣 是香港理工大学应用社会科学系的助理教授，也是香港理工大学精神健康研究中心的成员。他拥有香港科技大学的博士学位，其重点研究方向是人们对当代社会问题(如气候变化、精神健康、疫情和虚假信息)的反应。他的研究结合了社会与生态、跨文化和社会心理学等角度的发现，并以此来深化我们对人类支持环保的态度和行为、气候变化的信念有关的心理影响、阴谋论和群体过程的理解。

Read all HKUST IEMS
Thought Leadership Briefs
at <http://iems.ust.hk/tlb>



T: (852) 3469 2215
E: iems@ust.hk
W: <http://iems.ust.hk>
A: Lo Ka Chung Building, The Hong Kong
University of Science and Technology,
Clear Water Bay, Kowloon

With Support from

