

2023 中国青年  
行动者报告

白纸·社群运营·女权·精神健康



# 中国青年行动者报告（2023）

## 导言

三年疫情过后，迎来 2023 年的中国，正有许多东西被切实地改变着——一种经济上的艰难和失落，行动领域的近乎死寂，公共话语日渐的低落。许多行动者也在这一年停下来，或扎深，或出走。2023 年，有这样一种明显的变化发生——越来越多的公共行动消隐，而越来越多的行动转向地下。

我们相信，也许每个中国的青年行动者都在重新寻找生活与行动之间的关系。

这一组 2023 年的中国青年行动者报告，我们邀请了几位身处中国的青年行动者本人，由他/她们自己来记录自己所深耕或见证的议题下，行动者们在以什么样的视角思考，同伴与议题有怎样的流动变化，他/她们是如何看待现在与历史，他/她们又在此刻做出什么样的选择。

这组报告里，每一篇都有中国青年行动者由内展开长久的注视，并用他/她们的方法记录下来。他/她们在乎这些行动与行动者们可以走到多远，也目光犀利地注视自己所处议题的当下，其扎根的位置决定了他/她们会选择哪一种行动路径。既不是温顺与现有体制合作，亦不是暴烈到掀翻对抗，他/她们既理性关注着现有的社会处境/议题行动网络，又珍视着在行动时所遇到的同伴，并对此有着不懈的思索。

借着这样一些书写，我们将更与这群中国的青年行动者们以亲密的视角相切，他/她们不再是被远远观看的“那群中国行动者竟然还在做事”，或是想象“现在的中国做不了什么，没有希望”。这几年来，信息交流变得更加封堵，许多应当彼此看见的没有完成，但他/她们仍然不断在身处中想象更多行动的可能性，也在任何可能的机会达成更多交流。

报告的第一篇是青年女权行动者报告，借由女权行动者社群内部的问卷收集和访谈，汇总成近五年内投身中国女权运动的青年行动者的画像，许许多多的他/她们构成一幅交错的生命河流。报告想诚实地梳理青年女权行动者们的组织模式，参与状况，还有所采用的行动路径与策略。在一系列越发转向私人领域的女权行动趋势中，看见中国女权运动需要培育更多有经验的公共行动者，设置媒介议程，监督公权力机关施政，在威权体制下刺激和维持民间社会的活力，通过持续性投入推动系统性变革。

第二篇是精神健康领域的青年行动者报告，系统爬梳了中国的精神健康行动者们的代际流变，与其中几种主要的组织形式。在这一议题下，因与中国社会的复杂处境相连，行动同样有着纷繁的样貌，目前还没有形成规模化社会运动的趋势。有趣的是，作者深入到具体而微的情境中，为我们展开精神健康行动在现实权力中所受的种种限制——被剥削也要争取与垄断资源方合作的怪相；行动者向外面对的挑战、或许可以取得的成就；向内则是理念立场之争和边界伦理的灰色地带。

第三篇关注着白纸运动后的青年行动者，他/她们所面临和身处的具体环境，是怎样维持与继续行动的；如何理解他/她们在环境挤压与真空中，所发展

出的行动图谱。作者视角穿过 2022 年到 2023 年的疫情前后，一系列运动和运动以后的遭遇，行动者们所要经验的，是有关于此刻的，也是指向于未来的。

第四篇是青年行动者社群网络，这些社群网络的节点正是在社会运动的低潮期，行动者们期待建设一个支持性的社群环境。报告找到这些实践者们，尝试回应当下的经验：行动者社群有哪些特点？身处其中的行动者感受如何？社群有成为外部压力的缓冲区吗？社群运营又面临着怎样的困境？

我们可以看到，在当下中国，青年行动者实际面临着许多结构性的不被支持，这也是另一种层面上的普遍失权。他/她们难以在行动中获得社会认可，或能维持自己生存的经济回报，与此相对的，却是无处不在的国家暴力与创伤惩罚。

在整份报告的写作过程中，我们也可以感受这份艰难。作者们因其行动者的身份不断受到不同的冲击，再缓慢恢复。作者们在写作中处理着来自精神上的压力，面对支离破碎的行动网络，再因写作的机缘去尝试重新联结和寻找同伴，最后抵达交出这份报告。他/她们或因此梳理了过往数年的行动实践，试图看清和确认自己的位置；或在此过程里联结到久不联络的伙伴，既是经验的传递复现，也是关系的再开启。同样的，基于风险考虑，报告在成文时不得不隐去或者转化一些事实性论述。

最后，报告所传递的，是青年行动者们默默扎根，在各种有限的条件乃至苛刻的制约里，仍旧选择克服环境限制，不断尝试各种形式的生存。这些个体

如火种，如水滴，他/她们坚韧地存在，持续地践行，希望把这些珍贵的思考带给你。

## 目录

### 导言

2023 青年女权行动者报告：私人的变革也是公共的

2023 青年精神健康领域行动者报告：谁会来这里？

白纸运动青年行动者报告：不可见的行动也是行动

2023 年青年行动者社群网络报告

## 2023 青年女权行动者报告：私人的变革也是公共的

2023 年是中国走出新冠疫情的第一年，对于中国女权运动来说，这同样是一个“探底”和“沉潜”的阶段，在低谷中不断积蓄运动的新势能。

疫情三年，中国社会见证了网络女权话语兴起，性别议题热度飙升，城市青年女性开始广泛接受和传播女权主义思想，形成大量散点的小规模线上线下兴趣和交流社群。而另一方面，线下公共行动空间急剧收窄，尝试组织或参与集体公共行动的女权主义者，很容易被有关部门注意和盯防，从而被限制活动和网络发言，ta 们还经常受到有组织的网络暴力和政治污名。

在政府权力端，我们可以看到中国官方已熟稔运用一套策略，对民间女权力量分化和收编：一边是由共青团中央和官媒下场，批判“网络极端女权”，同时放任民族主义者对女权主义者“猎巫”，动辄将其与“境外势力”挂钩；另一边则是吸纳运作妇女权益项目的女性“网红”入党，或将网络推崇的本土女性偶像，宣传塑造为正能量化身。

而新一代的女权行动者也在摸索，如何利用有限的体制内外资源、网络平台和社会创新手法，试探或突破主流认可的“安全”边界，延续及扩大性别议题的社会能见度和影响力；小范围内，也有越来越多女权行动者，逐渐提升网络安全技能，习得和运用安全通讯技能，进行“地下”组织和网络动员，同时增加了跨境协作，避开常态化的严密审查和打压，保持着草根行动小组的韧性。

本次调研问卷通过女权行动者社群内部信任渠道发放，主要触及的是近五年内投身中国女权运动的青年行动者，总共匿名收集到 39 份有效问卷回复，其中

11 位进一步接受了深度访谈。

调研问卷并未对“女权行动者”作出直接定义，参与调研者自我认同为较活跃的“女权行动者”，除了 2 位来自“准”妇女权益 NGO 或社会企业外，其余绝大多数人不直接“以女权为业”，而是在业余生活中开展草根女权行动。

ta 们的年龄在 18 至 41 岁之间，来自国内 13 个省市及海外 6 个国家或地区，包括 32 位顺性别女性、2 位顺性别男性、1 位非二元性别（男性指派）、2 位无性别（还有 2 位未表明性别），同时涵盖各类 LGBTQ+ 群体。ta 们中不到两成出生农村，其余均出生城镇，绝大多数有本科及以上学历，超过四成有海外留学背景，专业背景以社科为主，工作领域集中在文化、教育、社会服务等。

借助 ta 们的个人阐释，本报告旨在厘清中国草根女权行动的整体图景，呈现 2023 年中国青年女权行动者的大致人物画像，具体了解其行动意愿、行动取向和策略、对行动成效和风险的感受，及其与“疫情三年”相比发生了哪些变化；在此基础上，分析青年女权行动者当下面临的挑战和核心需求。

## 一、女权行动者画像：交错的生命河流

何为激发女权行动的起点？

许多人追溯了从小到大亲身经历的性别歧视和刻板印象，它们遍布于地域文化、家庭、学校和职场环境，早年的不适感随着近年来个人女权意识的觉醒而得到诠释。有人提到更直接的影响事件，如自己遭遇的职场或社运圈的性骚扰，厕所的捐卵广告，被催婚催生等。也有人归因于性别研究专业或选修课的学习，或是在非二元草根小组中做志愿者的经历。

性别暴力相关的网络热点事件，往往是最强有力的行动刺激源。2018 年



“Metoo”运动及当事人（如弦子、伊藤诗织和更早前的林奕含等人）勇气的感召，2022年“徐州铁链女事件”与“唐山烧烤店打人事件”、2023年初“粉发女孩被造黄谣网暴自杀事件”等个案激发的集体义愤，被最频繁地提及。

在调研参与者中，女权学者或作家的影响面似乎略高于前辈女权活动家、网络女权博主，被提及最多的国外女权学者有上野千鹤子、波伏娃等，本土学者则有李银河、王政等。除此之外，Metoo当事人伊藤诗织、香奈儿·米勒的自传，韩国小说家金爱烂、英国女同作家珍妮特·温特森等亦“榜上有名”。在此背后，可以看到近年来国内女权主义出版蔚为可观，“上野千鹤子热”甚至“出圈”成为2023年一大社会文化事件。

5位调研参与者直陈受到前辈女权活动家影响，包括“95世妇会一代”、“女权行动派”中的诸位代表人物——她们顽强地接续着中国女权运动的内在传承。这一点也正为当局所忌惮，2023年以来针对她们的污名和打压有进一步加剧之势。

延续着女权行动派及学院派女权主义者被打压和边缘化之际，2020年开始，泛女权博主迅速占据舆论场，虽然同样几经官方“封杀”，仍不影响网络“激进女权”意识形态的强势崛起。她们主张性别分离和“女本位”思想，持反婚反育乃至反性缘关系的立场，积极实践“纯女/全女空间”。

情感是女权主义者生活和行动中不可或缺的要素。许多调研参与者提到，身边有女权意识的朋友、酷儿朋友是ta们重要的行动促进者和支持者，ta们可能来自大学社团、线上线下女权社群，也可能是老师、小姨等长辈亲友。很多时候，行动的动力之一便是建立友谊。

与之相对的是，反女权人士的存在，有时会激怒ta们，刺激ta们加倍发声，

有时也令 ta 们倍感无力而行动停滞。26%的调研参与者有过被网暴的经历，包括被举报炸号、后台收到私信辱骂、被有政府组织背景的网络水军攻击为“极端女权”、造黄谣，还有 8%的人曾被大学老师约谈，或所在单位接到投诉电话。从受访者的切身经验来看，性别对立的舆情生态，从线上同步至线下，反女权者亦有低龄化趋势。

女权行动者受到的政治骚扰也颇为严峻。6 位调研参与者曾被有关部门“喝茶”，原因包括：在热点事件中召集集体行动，组织或参与小组活动，放映电影，或者仅因为在某几个特定社群而受到关注。

从这群青年女权行动者中，我们仍能看到女权运动流淌在每个人的生命之河中：加入或淡出女权行动者行列，女权理念的流变和沿革，都是一个又一个阶段的旅程，彼此在不同的时空中交错。

当一位草根女权社群组织者因为社群服务累积了过多情感消耗，决定收缩自己的边界，重新回归个人生活时，一位大一新生刚刚感受到女权思想的震动和激励、正迈出组建讨论小组的第一步；当一批女权行动者被炸号、远离网络骂战时，仍有新一批网络女权主义者正顶着“极端女权”的官方污名，继续发声，有意识地争夺和捍卫自身的话语空间……

每一滴水珠汇聚成更大的江河，性别平权的诉求是不可否认的大势所趋，中国女权运动已然给国内政治、经济、社会、文化各层面带来不小的冲击。

## **二、女权行动和组织模式：渴望集体，回归私人**

报告将就个体参与现状、组织模式和具体行动路径三个方面详细展开分析，涵盖了女权行动从个体行动到集体行动、从公共领域到私人领域的不同面向。

## 1. 个体参与现状

疫情三年间，青年女权行动者的网络表达热情处于高位，一半的调研参与者大部分时间都在为热点性别事件发声。然而，2023年ta们在为热点性别事件发声的频率整体下降趋势明显，接近六成的人发声频率下降，只有两成左右的人发声频率上升。个中原因既有政治创伤、对女权议题在网络空间“主流化”后一定程度的倦怠感，也有更重视支持身边女性、寻求更有效沟通的行动策略变化。

相对而言，撰写文章、访谈、研究论文或报告的门槛更高，1/4的调研参与者没有类似经验。与疫情期间相比，2023年，各有1/4的调研参与者在这方面的投入有所上升或下降，剩下一半则持平。

感到遭遇网络审查变少的人数比例，略高于感到更多遭遇网络审查的人，分别在1/4上下。不过，这本身可能和发声或发文数量的下降挂钩。

一位性别公益自媒体工作者特别强调，从她的工作经验来看，2023年和疫情期间针对性别议题的网络审查都“非常严重”（10分顶格）。多位调研参与者还表示，和微博对女权账号大规模禁言炸号相比，小红书的平台审查方式更为精巧，存在明显的算法或机器审核机制，即便是温和的女权内容也会被限流。

疫情后彻底解封的影响，直接体现在线下活动明显回温，不过在调研参与者中，参与线上活动的人数略占上风。这也是疫情时代的潜在“遗产”，数字会议工具的发达，使得跨境的女权学术和时事交流机会，向更多非学院的一般网络受众普及。在安全性方面，线上组织活动也比国内线下空间更宽松可控。

对比来看，2023年有更多女权行动者参与活动，疫情前后活动频率在一季度一次左右，个别女权行动者的活动频率上升到每周两次或以上。组织活动与此相反，超过一半左右的调研对象未在2023年组织活动，和疫情期间的比例相当。

而新晋的女权行动者和活动组织者则上升幅度极大，部分直接受到海外白纸运动的激励，积极进行女权行动。

其中，文化娱乐活动占据女权活动中心，其次是行动经验分享、学术理论分析和时事政策分析。行动者经验分享类活动吸引的受众基数更大，但在整体活动数量或在参与者心目中的优先级排序上，可能不及时事政策分析类活动。

这一现象得益于中国一线/新一线城市中青年公共文化活动空间的兴起，与版画、zine、女书、独立纪录片等小众艺术媒介有机结合，也反映了中国女权社群的“疗愈”需要，如一位国内资深女权行动者坦言，“感觉（现在）大家都被打散了，而且只能做一些不敏感的、生活化的、人数很少的活动，更多像是一种抱团取暖。”

在草根“女权行动派”崛起之前，民间妇女权益 NGO 是传统上推动女权的重要力量，两者之间有着密切的扶持和合作关系；但随着以权利倡导为工作取向的 NGO 陆续受到打击和关停，面对其余更加“主流化”及“服务型”的妇女权益 NGO，青年女权行动者更多以个人志愿者或捐助者的形式，参与或关注它们的运营。

## **2. 组织模式**

中国草根女权行动小组可以分为两种类型：一类以特定议题为中心，如反家暴、反性骚扰、性教育、月经贫困、女性精神健康等，工作内容包括自媒体倡导、活动策划、志愿者服务（受害者支持）；另一类以线上线下活动社群为中心，包括：女性主题的脱口秀、读书会、艺术策展、知识教育（例如 STEM 技能经验交流）等。

39 位调研参与者中，接近六成（22 位）有加入草根小组的经验，平均运作

时长为一年半，最高的持续了四年；2023 年 ta 们平均在小组中的活跃程度为“比较活跃”（中上水平，3/5），其中有 6 位“非常活跃”；整体活跃度比疫情三年期间有明显上升，其中有 5 位在疫情期间并无小组活动经验，直到 2023 年才活跃地参与到小组中，但也有 2 位在 2023 年淡出或停止运营此前参与的小组。整体上，参与女权社群或草根小组数量的变化幅度不大，零星行动者的参与数量有大幅下降或大幅上升，其行动轨迹伴随着自身的生命阶段变化。

在政治压力加剧的情况下，女权行动者的在地组织化和规模化十分困难，长期呈现为去中心、松散、流动的特点。对于一些政治敏感性更高的行动，组织方式则更加匿名化，形同一次次“快闪”，这对于组织的存续和发展无疑是“双刃剑”。

对于草根小组的发展前景，有相关经验的调研参与者中，大部分不考虑将其发展为公益机构、社会企业或商业公司；接近三成的人将此作为小组努力方向，也有近一成的人在考虑后放弃这个目标；只有 1 位受访者正在将小组注册成立为公益机构。

参与调研的女权行动者们普遍感到，和疫情期间相比，2023 年女权行动整体上受到的限制打压更为严重，甚至有非性别领域的草根组织，仅仅因为负责人的女权立场，就被勒令关停。

更多女权行动者倾向于从个人行动转向参与集体行动，但有意愿或能力组织集体行动的行动者相对变得更少。由于整体空间的收缩，个别继续组织集体行动的行动者，要么有更高的风险承担和防范能力，要么更贴近生活，或选择主流化策略，与体制或商业力量共舞。

### **3、具体行动路径**

## 1) “宏观”女权行动：勉力推进，拓宽渠道

在女权议题层面，公共行动和讨论在往年的基础上有所延续和深化。

“Metoo 运动”进入到第五个年头，掀起新一波浪潮，席卷文化出版圈和海外民运圈，行动者持续向机构施压，要求其取消与当事男性合作，取得显著成效；与此同时，行动者也在反思“Metoo”的困境，当事人被动采用模式化的受害者叙事，简化了现实的复杂性，无力挑战职场性暴力的权力结构。

再如，举国瞩目的“徐州八孩铁链女事件”曝光一年后，相关案件进入司法审判程序，官方希望借此对事件作盖棺定论。女权行动者当即发起网络联署倡议，要求案件再审，追问判决罪名的不公和政府官员的责任。然而，十年前女权行动者广泛践行的“信息公开行动主义”早已宣告失效，因此这次线上行动虽然汇聚了一些舆论支持，但未能影响个案的现实走向。

女权政策倡议的国际渠道进入更多人视野，是 2023 年的一个亮点。时隔九年，联合国《消除对妇女一切形式歧视公约》(CEDAW) 委员会再度审议中国定期履约报告，草根女权团体至少在名义上获得了监督权，检视国家对性别平等的承诺。新一代女权行动者开始利用这一框架和平台，进行政策倡导或维权。

除“铁链女”议题外，原本容易为网络女权忽视的诸多议题，如“紫丝带妈妈”、女性性工作者、LBT（女同、双性恋、跨性别等）群体、疫情下的女工权益，都被带到了联合国的会场。行动者们还组织了审议在线直播“围观”群，吸引了上百人加入，ta 们得以越过审查机制，听闻包括香港、新疆、西藏妇女乃至北韩被贩运至中国的妇女遭遇。

在 2022 年《妇女权益保障法》修订的大规模动员“洗礼”下，借助国内立法征求意见渠道进行政策倡导和公共表达的行动路径，青年女权行动者已显得驾

轻就熟。2023 年国内相继出现了大大小小类似“机遇”如：《农村集体经济组织法（草案）》、《治安管理处罚法（修订草案）》、最高法《关于审理涉彩礼纠纷案件适用法律问题的规定（征求意见稿）》等公开征求意见。

借助公益法律界的指引，女权行动者们善于抓住机会，植入自身关注的议题诉求。比如在 9 月的《增值税法（草案二次审议稿）》征求意见期间，一家专注月经健康与卫生的社会创新组织发起了“卫生巾免税”的倡议，相关话题登上微博热搜，累计获得全网超过 8000 万次网友响应，后续还得到 KOL（知名意见领袖）的宣传加持。

组织方将这次“卫生巾免税”倡议行动的成功，归结于“长期持续的倡导，在合适的时机击中了社群情绪和需求”。围绕“月经贫困”展开社会创新实践的有效性，在国际范围内得到广泛验证；在中国，自疫情初期以来，大到为抗疫医护人员或受灾群众捐赠卫生巾，小到呼吁高铁售卖卫生巾、校园卫生巾互助，均取得了较大的社会影响，催生了多个社会组织、乃至遍布全国的校园女权行动小组，对年轻女权行动者产生的教育示范意义尤其深远。

超过 1/4 调研参与者在 2023 年参与了 2~3 次立法或政策倡导，最多的达到 5 次之多，但与疫情期间参与度最高的年份相比，2023 年平均参与度其实略有下降。多位受访者表示，即使参与相关倡导，也不看好这一路径的有效性，对此没有抱什么期待。

换个角度来看，部分行动者的行动逻辑悄然转向，不再天真地将实现政策倡导诉求作为可期望的目标，而是更看重通过行动传播本身，使行动者的存在显形，放大女权与性少数声量，以此捍卫自由表达权，证明“中国民间社会还没死”，对抗中国政府、司法机关和官办妇女机构垄断性的宣传话语。

在这个过程中，地理的边界、“墙内外”的信息差异被打破，一些女权行动者与国家的关系得到重塑，与“白纸运动”的精神内核合流，也潜在激励到那些已对国内行动空间感到绝望的女权主义者。

## 2) “街头”女权行动：“公共”与“私人”的两面

2022 年底的白纸运动，为中国女权运动注入了新的动能。它标志着海内外女权行动者的政治化，部分女权行动者站到了社会政治运动的前台，更加关心政治民主议题，ta 们也不断为“老民运圈”带去性别意识的革新，掀起了一场场海外民运圈“METOO”的讨论和示威抗议。

中国女权行动者热情参与海外各地妇女节或骄傲节游行，“父权不死，极权不止”的口号逐渐深入人心。在临近“白纸一周年”之际，2023 年上海万圣节游行在全网“出圈”，出现了不少政治抗议的表达，亦蕴含许多性别议题，如反对三胎政策、月经污名等。

从调研数据来看，女权行动者 2023 年在街头或公共场合进行女权表达或抗议的图景，与疫情高峰时期趋于一致，唯一的变化是发生在国内的次数显著减少。

这可能部分源于 2023 年伊始“白纸抓捕”的寒蝉效应，各地女权社群受到短期冲击和震荡的同时，也在紧急状态下促成联结，在争论和摩擦中累积声援行动经验；在这一年里，一部分女权行动者受政治环境影响离散至海外，继续凝聚或壮大海外女权行动者网络，并传递回行动经验和运动目标的反思。

普遍认为在中国的“街头行动”（示威游行、抗议涂鸦/海报/举牌）危险性太高，不可能复制或长期多次进行，但女权行动者对此产生了新的理解。有 4 位调研参与者自陈，在国内最多时一年内有 5 次或以上的“街头行动”。其中包含了身体（加上外延的着装、配饰）空间的公开展示，比如日常贴女权纹身贴纸、



背女权宣言帆布袋，挂“可以找我借卫生巾”的挂件，而被路人注意和询问，也曾在街头制止家暴。这些看似微小的反抗，都是个体性却有公共价值的行动。

### 3) “微观”女权行动：回归身边，自我疗愈

如果说海外“白纸”激励了更多海外女权行动者，国内可能是另一幅图景：一位受访者称，在白纸运动发生时一度被唤起行动信心，随后经历了朋友被拘留和营救带来的创伤，遂将精力更多转向文学个人创作；另一位受访者因同样的理由，失去对公共空间的信任，对公共表达持半放弃态度，更多通过参与社群内部活动获得疗愈。

接近三成受访者表示，2023年在私人生活中践行女权的积极性有大幅上升，享受和身边人的深度沟通，启发与被启发。ta们并不把这单纯视作个人生活方式的选择，而是坚信这是推进社会性别平等的必经之路，甚至是推进女性权益“最有效”的路径，超过其他公共行动。

背后也有女权多元意识形态的内在张力。典型的“激女”对“教育”男性或改良社会不再抱有希望，继而将私人生活选择视为最彻底的“女权行动”，她们尤其寄望线上的思想传播，视之为未来中国女权的发展方向 and 动力。

“激女”主张也被评价为一种“消极抵抗”，因在此论点下，女性的“自保”和自我发展都更为重要，而在中国参与政治运动的代价过于高昂，其主张容易推导出反对任何政治抗争行动。吊诡的是，当严峻的人口危机上升为国家战略问题，“激女”公开的“反婚反育”行动可能反而成为执政者眼中最大威胁之一。

在私人生活中践行女权，当然也包括极具抗争性的“个人维权”。比如一位受访者在2023年经历了一次失败的“职场反性骚扰维权”。公司高管以“公司有更高优先级的事项”推脱，不愿兑现建立公司反性骚扰制度的承诺。知行合一

的她，愤而辞职。

如何理解 2023 年青年女权行动者整体上“从公共到私人的转向”？中国女权运动的“公共性”退却了吗？对许多受访者而言，毋宁说“私人女权行动”是另一种迂回反抗的斗争。正如女权运动标志性的口号“私人的也是公共的”（Personal is Political），唯其如此，“回归私人”的现实，和“集体行动”的渴望，才会并行不悖。

“很多姐妹感到政治抑郁，不知道行动有什么意义，未来会怎么样……”一位长期组织女权讨论活动的行动者表示，非常认同一位青年女权活动家的观点，“身处时代洪流里，追问努力有没有结果，本身就是男权和极权的方法。与其接受他们对成功的定义和框架，不如庆祝每个阶段性的微小胜利。组织一场规模很小的女权活动，但每个人都有收获灵感，或是在生活和行动中，带来一点点小的改变，就是小的胜利。”

### 三、困境和挑战

女权主义理论家贝尔·胡克斯 (bell hooks) 推崇“提高觉悟小组”式的活动，认为这是必须的步骤和台阶，是女权主义立场和目标不会变形的保障，它最强有力的作用是“要求所有的女性面对她们内在化的性别主义，她们对女权主义运动的承诺”。

除非对于女权运动有更长久的承诺，随着年龄增长和社会经济压力，青年女权行动者减少可见和公共的女权行动投入、优先照顾自己的生活是客观需要。个人生涯和规划的变化、个人经济和身心状况，对于女权行动者行动意愿的影响，呈现出较大的差异性。最理想的出口可能是找到某种方式“以女权为业”，但许

多女权行动者的行动策略，决定了其无法与国内现有的机构化体制接轨，而其他资助渠道的门槛和风险成本都较高。

更多受访者倾向认为，降低个人未来参与女权行动意愿的最重要因素是：公民行动面临的政治安全风险。既往行动经验的失效、方向不明，女权行动社群的离散，反女权势力的网暴压力，对于大部分行动者都是消极影响，但也有个别行动者因此激发更强的行动意愿。

以下是通过访谈梳理的行动者集中面对的困境与挑战：

### **1、核心行动者的可持续性**

调研数据表明，草根行动小组的平均运营时长为一年半。撇去外部政治压力不谈，核心行动者遇到的阻力包括但不限于：与合作伙伴的关系矛盾、过度情感劳动的耗竭、性别或性格特质中的自省和不自信、行动缺乏持续的正向反馈等。

许多有运营社群经验的行动者，都肯定了自我疗愈的需要，“如果要长久做女权行动，首先要有这个能量，就需要爱护自我，在不同阶段找到让自己舒适的方式，否则可能一下子再也不想接触议题和这些人。”一位女权行动者分享道，有一个特别“滋养”她的小型群组，由十几位因女权议题结识的网友组成，她们不依托一对一的关系，而是以更多元和具有生命力的方式，互相给予情感支持。

此外，也有受访者欣赏商业运营空间的模式，认为活动小额收费更具有可持续性的保障。

### **2、行动经验难以有效传递**

一位在海外策划女权展览的行动者认为，公共倡导特别需要专业素养，草根小组也需要时间才能成长，“也许组织十个很浅的活动，才能诞生一个深的讨论，需要环境和土壤的建设，不是凭空而来的。”

参与调研的青年女权行动者们将行动经验分享放在相对次要的位置。目前而言，除了一些境外媒体平台的报道或研讨会，行动组织者在公共场域不太可见，失败的经验更难以分享和传递。

对于时事政策和学术理论的兴趣也比较两极化，显示出女权行动同时具有精英性与草根性的特点。这类活动如何更好地嫁接到行动，或者为行动赋能，值得组织者思考。

### **3. 社群分化与同质化**

多位受访者提到，社群成员内部不时遇到“激女”与酷儿的观念冲突，甚至有霸凌现象存在，造成社群的分化乃至分裂。

网络“激女”通常对已婚女性、异性恋女性、跨性别女性持尖锐的批判态度，因此受到所谓的“温和平权派”或酷儿女权主义者的非议。被问及除了女权之外同时关心和参与哪些议题或行动，八成以上的调研参与者都勾选了“LGBTQ+权益”，而“激女”们往往是例外。但参与调研者中，也不乏遵行激女“行动纲领”的个人，近两年转向成为性少数权益倡导者。

在社群分化之余，青年行动者的圈层同质化则是另一个隐患，思想和经历过于同频，也会引发倦怠感。在新一线城市生活的行动者吐槽，“好像不管去谁的活动，都是这些人。”在性别议题已成为网络“显学”的当下，更需要注入新的思想活力和行动创新。

### **4. 行动者之间的跨界联结仍较弱**

参与调研的女权行动者们，大多将女权运动的动力寄托在每个女性身上，随着性别意识的觉醒而为自身权利抗争，在日常生活中践行女权主义。ta们也期望更多的联合，跨越代际、城乡、单身已婚、海内外的区隔，形成“更广泛的联盟”

或曰“命运共同体”，影响和支持更多身处困境中的基层女性。

四成以上的调研参与者表示重视不同议题之间的交叉性，但观念上的进步较少直接嫁接起行动者群体间的跨界联结，大多还停留在理念层面。有更多基层和边缘群体服务经验的性别公益从业者，社会能见度和影响力不足，调研中有部分受访者表达出对这类机构的陌生。知名机构数量屈指可数，也意味着志愿者和个人捐助资源集中投向“头部”。

跨国经验交流可能是相对更容易触达的，一些行动者已经迈出尝试。比如，有行动者在策划海外女权展览时，特意纳入两岸三地华人的性别暴力经历和展品，试图借助共同的性别经验，打开被政治堵塞的对话空间，将不同政治语境的人们联结在一起；也有行动者在美国参加堕胎法案的街头抗议活动后，将视频发到国内的社交媒体和朋友圈，鼓励国内女性进行公共参与，表达自己的愤怒。

#### **四、前景和出路**

调研参与者们对于中国女性权益的整体状况的感受不一，认为大幅倒退、小幅倒退、小幅进步或大幅进步的比例相当。对于未来五年中国女权行动的前景，更多人感到较为乐观，对于长远前景，则更为乐观。面对当前的政治环境，女权行动面临重重阻力，女权行动者却仍保有积极的行动力。

更多青年行动者预计 2024 年在女权行动上投入的时间精力，会有小幅上升。也许，正是因为行动起来，才能走出“政治抑郁”，积极行动的情绪值得在社群内传递，激励和带动更多人加入行动者行列。

总体而言，虽然私人女权行动可能是更彻底的“寂静的革命”，但中国女权运动需要培育更多有经验的公共行动者，设置媒介议程，监督公权力机关施政，

在威权体制下刺激和维持民间社会的活力，通过持续性投入推动系统性变革。

结构化的妇女权益机构，与非结构化的草根行动者和小组，双方在推进妇女权益和性别平等事业生态中，可以形成有益的互补。更具网络影响力的青年女权行动者或行动小组，除了弥补权利倡导型机构缺失的“真空”，还可以更多帮助推广妇女权益组织、发展月捐人，使它们从财务上获得更多独立性和成长空间；女权行动者也可以借助专业公益组织的平台，接触一线服务对象，或学习助人技能，运用在实际生活中。

## 2023 青年心理健康领域行动者报告：谁会来这里？

尽管心理话题在当下社会已不再时髦，心理健康公益对大多数人来说仍然是个小众的领域。具体到青年行动来说，参与其中的人更是屈指可数。一个年轻人，很少会毫无理由地投入到这样一个吃力不讨好的领域。

为什么说这个领域吃力不讨好呢？首先民间的行动者并不具有太多合法性，“治疗”和“干预”是有着专业门槛和法律要求的，“陪伴”“自助互助”又常常面临着力有未逮的尴尬，并需要承担来自社会大众、专业人士对于患者抱团“不够专业”“有风险”的担忧。除此之外还有心理健康行动本身的特殊性，青年行动者需要直接涉入人性最复杂的一面，需要以一己之力面对一个社会、学校、单位、家庭都没有兜住的灵魂，可谓难于上青天。做好了，得不到好；做不好，却一定会落得埋怨。

听上去就如此麻烦的事情，谁在其中活跃呢？

其实答案并不难猜，最活跃的那一批人，正是与深渊对望的当事人本身。

在中国，不管是松散的青年行动，还是由有一定社会资历人士发起的成熟团体，多以亲历者主导。从北京尚善公益基金会这样专门从事抑郁症介入的组织，到渡过这样的颇具体量的组织，再到一个个的博主、up主、公众号运营者，都频繁出现着亲历者的身影。

亲历者这个词，是近年来心理健康公益领域流行起来的说法。它不像“病人”“患者”那样把人放到疾病的分析框架里面去，也不像“幸存者”那样带有道德化的色彩，它只是说明了一个人曾经有着特别的生命经验的事实（lived

experience), 与之类似的词语是当事人。如果用更加易懂的语言来说, 也可以称之为精神困扰人士/精神障碍人士。亲历者这个词的外延宽泛, 他们当中有的持有诊断, 仍然受困于反复发作的病情; 有的趋于平稳, 希望回馈社会; 有的从未诊断, 却也有精神困扰的主观体验, 愿意为有类似经验的人做些什么。有时候, 这个词也包括受到波及的当事人家属和朋友。这个词能够流行开来, 离不开行动者和媒体人的努力, 它的使用本身, 也标识着亲历者主体性的增强。

在过去, 被纳入精神障碍版图的多为被社会称为“疯子”“傻子”的一部分自知能力和行为能力受限的群体, 人们不太能够去想象这样的一批人要怎么走出病房, 甚至还要为自己谋权利。但是如今, 随着精神卫生水平的提高、精神障碍诊断的普及(乃至扩大), 居民受教育水平的提高, 信息流动性的增强, 有诊断不再是什么新鲜事。再加上社会压力增加, 社会问题频发, 随之而来的心理问题也日益显著。在这样的背景下, 出现了一批有能力和有想法的亲历者想出来做点事情也就不奇怪了。有精神障碍、精神困扰的人不再是被动的受困者, 也可以成为主动的解困者。

在中国, 由亲历者主导的行动多在宣传倡导、自助互助层面活跃, 也有小部分行动会参与到专业人士能力建设、学术研究层面。有人久病成医, 活跃的几位科普作者多为此背景, 他们当中不乏高学历人士; 有人抱团取暖, 吸引到了更多人, 于是形成了自己独特的小团体;

有人具有双重身份, 比如一些医生、心理咨询师, 他们用写作、研究、私下支持等方式助推青年行动.....相对有影响力的青年行动多依托互联网。甚至不少组织是先有微信公众号/微博/小红书, 再慢慢发展出团队。有一部分团队会注册合法身份, 成为正式的公益组织或者社工机构, 但也有相当多的团队、个人, 仍



然保持着游离状态。

行动类型实际上很难明确划分出界限，但是为了让大家有基本的概念，我们姑且化为两个阶段。

第一个阶段是老一辈的行动者，他们多是中年患病、决意行动，或是自己的亲人受到困扰，在自助的过程当中逐渐联合了同路人。这里最突出的行动类型包括线下的互助小组、失独家庭的探望、公益讲座。比较有代表性的是张进老师，他书写的《渡过》一书坦陈了自己和抑郁打交道的过程，后来他也创建了同名的公益组织。这类行动的领导者，相当一部分人到中年，积累了一定的社会资源，也有比较强的动员能力，能够形成比较大规模的线下社群。

而新生代的青年行动者则从网络上开始突破，好的内容让他们被更多人看见。他们大多以出色的宣传倡导工作为人所知，他们是活跃在社交网站上的各种公共和私人账户，最突出的当属各类微信公众号，这些公众号涵盖了科普、发声、倡导等功能。科普，一般是对某种概念的普及、对刻板印象的纠偏，比如“抑郁症不是你想的那样”“她其实是病了……”。发声，集中为非虚构的创作，如面向亲历者的采访、亲历者的生命故事自述，也涵盖一些当事人困难和挑战的呈现，譬如探讨校园对于有心理问题学生的上报制度、探讨就医时的糟心体验。倡导会在发声的基础上更进一步，会有一些更加聚焦的诉求或者面向特定社会问题的回应。理论上来说，倡导工作很重要的一块是面向有关部门的政策倡导、权益倡导，但是目前看来，比较突出的还是面对社会大众的意识倡导。

这些内容里面既有比较学究气息的文献综述，也有感人至深的个人故事，也有充满观察和洞见的时事评论。由亲历者组成的平台，或强调亲历者主体性的平台，更多会呈现亲历者本身的故事、艺术创作，或者做一些带有批判性的讨论。

而以医疗从业者、学者组成的平台，则更多地是外部资料的引介、或者带有学术性质的细节讨论。还有一些更加个人化的号，由个人运营，以病友的角度做一些经验、个人观察的分享，这些号的运营者有的是亲历者的单一身份，有的则兼具精神病学、心理学的相关专业背景，这部分的个人号多活跃在网络上（不拓展到线下）、有着比较强的个人色彩。

值得特别提及的是，公众号的运营本身其实对于一部分亲历者来说也是某种复元尝试。某个公益组织就为抑郁症的青少年开辟了自己的公众号，由抑郁症青少年们来自主编辑、运营，这个过程中，青少年们有了机会去彼此认识、去自由表达思想、去收获社会反馈，实际上也能够促进社会交往和自我意义的实现。这一点在年纪更长的成年人公众号团队里面也一样，重要的不是公众号有多少读者、吸引多少流量，而是主创们之间的友谊、主创和慢慢聚集起来的团队如何通过运营加深自己对精神健康议题的理解。

这些公众号，为亲历者、相关行业的从业者提供了一个交流的平台，有一些号也延伸出了家属社群、从业者社群、联合倡导等进一步的活动。促进对话、促进连接是这些活动的核心。

精神健康事业很长时间以来都是各自为政，医生不知道自己医院的社工在干什么，社工不知道社会上的草根团体在做什么，草根团体没想过要和咨询师合作……公众号的出现，把过去各干各的人们聚集到了同样的话题之下。留言区人们彼此安慰也彼此争论，投稿区里面百家争鸣……

这样的尝试里，既诞生了一些自助互助活动——亲历者们定期见见面、聊聊天——这在公众号没有兴起的年代其实也已经在各个城市有许多尝试了，也出现了很多跨学科合作——这更加新鲜一点——不同背景的人们聚在一起讨论同

一件事情。在过去的三四年里，“媒体如何报道精神健康议题”“亲历者行动经验分享”“更具人文关怀的就诊指南”“行动者的自我关怀”都曾经成为讨论的主题，也都产出了阶段性的成果。

老一辈的行动者在教育背景、互联网倡导熟练度方面，都逊于新一代的行动者。但新一代的行动者在线下活动的组织、社群的管理、可持续发展方面，则仍然有很大的局限性。如今，老一辈的行动者已有专业化的行动，最早的一些组织也有商业化的成功转型；而年轻的一代的组织层次不齐，发展快的已经开始深耕了细分领域（譬如学术研究、譬如艺术策展），发展慢的还在摸着石头过河。以上是有关行动类型的大致介绍。

目前，中国的亲历者团体并没有形成规模化社会运动的趋势。

其一，精神障碍本身就在影响着人的身心健康和社会境遇，维持日常生活本身已属不易，再加上社群之间多有纷争，社会对此话题和人群的边缘化，这样的团体往往比较难有大的组织能力和动员能力；再来就是，精神健康话题直接指涉自身，有浓厚的医疗化和心理化色彩，在社会污名浓厚的当下，更多行动者的精力仍然集中在让大家从现代医学或者现代心理学视角去认识精神健康（建制化）。尽管精神健康也是一个严肃的社会学议题，但并非每个身处其中的人都能够采纳认可精神健康问题背后的结构化因素，继而对现有的学科视角和社会制度产生批判思考；其三，精神障碍人士仍然还是政府维稳的对象和社会偏见的重灾区，更加激进的行动并不利于该群体的社会形象。相比于残障群体、性少数群体的行动脉络和理论发展，我国精神健康相关行动显然要更加温和、更加松散。能够看到的批判性较强的实践并非没有，但也是少数几个关心社会正义的法律界人士、公益界人士在推动，且这些行动多受打压，甚至相当一部分都并不为广大亲历者所

知晓。

这样的行动当中，呈现出纷繁的样貌，本文会罗列几个比较常见的形式和值得关注的议题，更多的信息和故事，还有待后续补充。

## 一、倒贴也要合作

行动者小王创作的原创科普漫画得到了不少人喜爱，她无偿发表在自己的社交媒体上，供所有人使用。有着企业关系的行动者小张向小王介绍了某互联网大厂的科普媒体，表示该大厂愿意给小王的漫画一个露脸的机会，条件是“不得露出和介绍小王的个人品牌”，“文字内容保留，绘画部分需要重制”，“无稿费”。

这样的条件其实在一个正常的市场逻辑里面是非常不讲道理的，大厂无偿使用了他人的内容并且套上了自己的壳，弱化了作者性，强化了平台属性。小张认为，能够在大厂的媒体上露脸，是一个不可错过的好机会，可以为小王的行动履历增加背书，是一种无形的社会认可，同时大厂的自媒体可以带来巨大的流量。小王则觉得，这些流量并无法转化为自身的影响力，同时大厂的行为对作者的原创性和署名权有很大的损伤，有一种替他人做嫁衣的憋屈，“之所以当时做独立漫画，就是希望能够最大程度保持初心。”

最终，小王放弃了这次机会。

类似的事情在公益圈不胜枚举。报得上名来的大厂几乎都打过这样的如意算盘，然而，并不是每个人都像小王这样决定放弃，也有不少个人和组织倒贴着也愿意换一个与大厂产生联系的机会。这种机会未必能够真的带来更多的捐赠或影响力，但是在资源匮乏的精神健康行动领域，行动者们没有太多挑选的余地。

难道这些行动者和组织是完全不计较得失和交换代价的傻瓜吗？并非如此。

其实，在调查中，我们了解到，不少精神健康的小型组织和个人，因为极度缺少资源，所以会把任何形式的曝光、合作，哪怕是不平等的合作，都当成一种可能性。这些行动者或缺少系统的公益行业的职业训练，或年纪尚小缺少社会经验，或本身并不期冀将行动作为职业。同时还有一个容易被忽略的事实，面对社会偏见，部分亲历者主导的团体会有“不想被别人觉得不好沟通”“担心自己的言行加强了合作方刻板印象”的思想包袱，在交流沟通中更有让渡权益的倾向。

这样的情况之下，有组织或者个人受益于这些合作吗？确实有。但仍然是少数，或者说，已经熬出了头的是少数。少数个人和组织以一种“便宜好价”“干活踏实为人老实”“一心只想做事情”的形象被部分企事业单位认可，得到合作的机会，继而也得到了背书和美誉度，获得更多的物力人力支持，更多的组织还在探索当中。能否带来可持续的资源，资源是否有效，是一部分日渐成熟的组织需要面对的新问题。廉价外包式的合作是否是金玉其外内耗其中的选择，仍待观察。

不仅年轻团体这样做，即便是在成立五年以上的组织里，这样的现象也不少见。一位组织的负责人坦言，“我们希望把项目做好，得到上级部门的认可。上级部门现在话也没说死，如果我们做好了，他们会考虑合作。如果我们做不好，后面可能也不让做。”在这种试探性的磨合当中，上级部门能够给予最大的支持，就是睁一只眼闭一只眼的活动空间。

并非所有的组织都需要通过合作打开门路，也有不少小型团体“圈地自萌”。比如一个定期周末组织读书会的抑郁症病友小组，处在半开放性质，只和固定的圈子打交道，只占据少量的社会资源（大家 AA 聚会的费用），既不需要通过扩招来增加规模，也无需捐款去支付人员工资。这样的组织一般声浪较小，社会认

知度不高，但结构能够保持稳定。

CCTV 系列纪录片《我们如何对抗抑郁》中，一部分该领域老一辈的公益行动者出现在了镜头里，而一部分更年轻的行动者则在导演组的筛选中落选。或许，这样微妙的考量也能够体现出精神健康公益行动的某种割裂。在这个领域，谁可以上桌吃饭，谁又只能在后台帮厨？

## 二、迷你疗愈和跨圈行动

与企事业单位合作破局是一种行动方式，这种方式能够直接带来社会影响力和资金支持；自己小圈子玩儿不带别人也是一种行动方式，它能够确保内部的相对稳定和可持续。除了以上两种，也有第三种中间道路式的行动方式：小型的跨界联合、迷你的疗愈探索。小型指的是合作的双方或多方都是个人、小团体，迷你指的是活动规模往往比较小，疗愈探索则说的是活动频率未必稳定、活动目标宽泛、活动的带领者未必专业、活动的效果也比较难评估。即便如此，这样的探索也让人感到欣喜，它似乎为精神健康类的社会行动提供了更多可能。

精神健康是一个可大可小的话题，在社会心理弥散着不安的当下，显然精神健康话题所指涉的层面越来越大。近年来，有许多主业并非精神健康的个人和团体关注到这个领域，愿意与该领域产生交集。公共空间主动承办相关活动，书店或咖啡馆打造主题活动，电影放映、读书会、青年沙龙等公共活动愿意引入相关话题。与早年谈病色变的风气相比，这是很大的进步。

这样的趋势为原本就在耕耘的精神健康领域的行动者、为有心想做事的亲历者创造了更多活动空间。所以我们开始看到，一场又一场的活动，用诗歌、戏剧、绘画、舞蹈、散步等活动把人聚集在一起。精神健康议题在这里，具有了某种公

共性。人们倾诉着彼此的烦恼，也在过程中看见了彼此的相似之处。它不是聚焦在治疗上的专业小组活动，却也不是一般意义上的文艺青年的聚会，它好像介于公共和私人之间，不少人表示这样的过程让他们感到疗愈。其实，一群人能够放下彼此迥异的背景，坐下来好好说话、好好听别人说话，就已经是一种日常的奢侈了，许多人感受到的疗愈性也是由此而来。

有一个艺术博主表示，不知道为什么他的后台私信里总是有人和他倾诉自己的烦恼，总是涉及到心理相关的求助。这可能与他的定位是有温度的人文博主有关。后来，在咨询了专业人士后，他开始在自己社群里面做了一系列的活动，比如“记录身边的风景”，比如专门探讨某个有特殊人生经历的艺术家的。尽管明面上他没有去强调这些活动与精神健康的关系，但是私下里，他表示他希望能够用自己的方式，给社群伙伴提供一个温暖安全的所在。这样的尝试弥补了精神健康类专门团体的局限性，实际上，在这样已经积累了一定信任度和凝聚力的共识社区里做一些有人文关怀的尝试，能够起到更多的日常预防作用，能够覆盖更多的精神亚健康人群。值得欣慰的是，随着大众对于精神健康介入作为一个专门领域认识的提高，类似的行动者也能够意识到自身在专业性上的不足，愿意与专门团体合作，通过求助于顾问咨询的方式完善自身的尝试。

以上讲的是精神健康类的青年行动向外面对的挑战和取得的成就，但如果关上门来去观察内部，也有着各种各样的问题，其中最显著的莫过于理念立场之争和灰色地带边界伦理的模糊。

### **三、如果我不想说它是病呢？**

涉及到精神健康行动，选择哪一种叙事去看待精神健康是很特殊的话题，可

以说，心理健康行动里面，不同立场导向的行动可能截然相反，也会导致不同的合作态度。即便都有着一样的诊断，希望争取的东西也会有所不同。

有确诊时间比较久、曾经颇具影响力的行动者表示：“其实现在自己已经不想再说科普那种正确的话了。不想再对着那么多人号呼抑郁症是病，抑郁症要吃药什么的了。这么多年下来自己对于抑郁症的思考已经变了，甚至会觉得社会建构的色彩更强，现在反而更加不愿意把抑郁症单纯病理化了。但是社群里的年轻朋友还是觉得去科普抑郁症是病比较重要，比较紧迫，所以有时候自己也就不发声了。自己很个性化的想法只敢对熟悉的朋友说，如果在社群里面说了反而会被指责，被说不负责任。吃药看医生成为了小圈子里面新的政治正确。”

这样的想法在另一位小 up 主身上也得到了印证，一个在 b 站粉丝只有两百不到的 up 主表示：“之前我做科普的时候下面评论都很支持，但是有一次，我想跟大家讨论精神疾病背后是不是有社会的因素，年轻人里面都在自我认同是精神疾病的风气是不是有待商榷。评论区就把我喷死了。他们觉得我不承认抑郁症的存在。其实我没有。我认可大家的痛苦。我只是在想我们现在理所当然的事情是不是未必如此。后来我就把号注销了，我自己也是抑郁症，我受不了他们那样骂我。”

还有人的考虑是出于更加现实的因素，一个居住在一线城市的青年行动者说：“之前我觉得劝人去医院去吃药就是正确且唯一的答案，因为我自己就是这么好的。但是后来很多人跟我反馈去就医遇到的各种二次伤害。我就不敢那么武断地去建议了。但是如果不去医院，又能去哪里，别的地方可能还没有医院规范。再加上双相情感障碍这一类的病被纳入重症，一旦被诊断了很难翻案，可能会成为维稳的对象，社区的那种关心搞不好会加重病情，我就觉得有病吃药这种答案愈



发成为了一个正确但没有用的答案。说实话我也不知道怎么办了，只能推荐一些我看的书和公众号给他们，让他们自己决定。”

再比如兼有酷儿身份的精神健康行动者，有一些也会明确表示自己圈地自萌，对精神医学有强烈的不信任（历史上，同性恋曾经被认为是精神疾病）。可见一个人的精神状态本身是一回事，自己如何看待这种状态，对求医问药抱持怎样的态度是另一回事。女权运动和酷儿运动都可以明确地以平权为目标，但是精神困扰的亲历者们，却不见得都能够在这个阶段统一战线。

与前面抗拒质疑的声音形成对照的是另外一部分行动者，主动亲近医生和药厂，把医疗领域人士当成重要背书，似乎后者可以弥补前者在大众眼中“不够专业”“不够正式”的先天缺陷。有些想法明明是自己原创的，但也需要找到文献才敢说话；有的研究明明是自己主导，却主动把署名给到医生。似乎亲历者在医生面前，始终有“低人一等”或者“主动投诚”的感觉，这种感觉可能来自于医患关系天然的不对等，也可能是行动者的个人策略。这部分行动者往往在医疗体系里面有积极的体验，基本上都来自一线城市或是海归，能够得到的医疗待遇水平相对高，本身的社会经济地位也处于中上，在行动层面能够得到家庭的支持配合。在所倡导的领域方面，也基本是与卫生系统的步调一致，类似于卫生宣教的辅助角色，较少有反思批判的取向。相比西方亲历者运动当中“为疯狂骄傲”的脉络，要显得“建制派”很多。“批判性的东西我们是不发的。发了的，也要小心。”在调查之中，有行动者明确这么说。

用一句话来说就是，有人想逃离精神病院的规训，有人希望能够住进精神病院得到系统治疗，他们都认为自己的选择更有尊严，更能保有自己的人性，这是行动者内部不同思潮的冲突所在。

每个人面对的精神困扰程度不一样，每个人对此问题的思考也不一样。当某一种声音逐渐占据主流时，另一部分人就可能失语。中国社会存在巨大的割裂，各地的精神卫生水平也不尽相同，心理健康行动已经从单纯的去污名化、寻求社会理解，到了出现多元认知、多元身份认同、乃至有不同派别的阶段。考虑到心理健康议题是极为复杂和极为个性化的问题，行动领域应该为更加不一样的探索留出空间，避免在本来就已经边缘的领域制造另一种边缘。

对此，有个别医生和心理咨询师表示，“其实这些问题在我们的领域都有很多讨论了，涉及人文的领域，哲学的领域，如果有良好专业素养的从业者对这些话题应该不陌生，是可以去和患者、来访者讨论的。但是现在的教育跟不上，临床的训练也跟不上。公立医院的医生没有时间和病人探讨这些。加上有这方面思考的患者、来访者本身可能就已经排斥我们了，所以有点各说各的。”

可惜的是，在我们的调查之中，愿意对话的专业人士是少数。未来，如果这些专业人士能够走出办公室，多与前述的行动者合作，做公开的对话、辩论、讨论，或许这样割裂的情况能够得到缓解，或许行动者也能够争取到更多的话语权和尊严。

#### **四、晦暗不明的助人一线**

一只猫在树上下不来，主人是喊消防队还是民间救援队，恐怕周围的人都不会说什么不是，只要能救下来，就行。然而精神障碍属于“治病救人”的领域，救好了没功劳，救不好落埋怨，这也使得不少民间行动者尽管会接触到大量的一手个案，但实际能为之做的，少之又少。

阿曼是一个独立的行动者，因为在某社交媒体上发了较多心理健康相关的信

息和观点而小有名气，她的后台不断有陌生人的求助私信。最开始她都会回复，但是时间久了，她感到疲惫和厌烦，“我发现其实很多人问的事情，我都讲得很清楚了，他们其实不是希望得到信息，而是希望得到我的倾听和陪伴。”

许多亲历者和家属被巨大的焦虑情绪所困扰着，公立医院医生没时间听，咨询师又太贵，社工不是每个地方都有，基本上不可见。伸手就能碰到的，快速可以抓住的，好像就是网络上这些持续散播善意的博主了。阿曼说，曾经她遇到一个正处在丧亲之痛里的网友，那个网友反复地来问她有没有可以使用的资源，后来阿曼没有办法给到这个网友满意的答复，被这个网友质问：“你们不是干这行的吗，为什么不能做更多？”那个事情让阿曼深感挫败，“公部门拥有那么多资源都做不到的事情，我们怎么可能做得到。”实际上，像阿曼这样的半个从业者不在少数，说半个是因为他们并非得到认可的“朋辈支持专家”“社会工作者”“受训义工”，说从业者是因为他们把自己生活的大多数时间都投入其中，在一线做了大量的付出。对于刚刚事件里面的网友来说，或许以为阿曼还是一个拿工资的公职人员，但实际上，许多类似阿曼这样的行动者是没有稳定收入和被认可的社会地位的。烟花式燃尽自己的行动方式很难持续，有的行动者自己也有精神方面的问题，自己的症状也在行动中变得更加不稳定。

与这个例子形成对比的是阿金的例子，阿金在网络上公开了自己被性侵的经验，希望得到支持和帮助。一时间，涌入了不少自称是志愿者的热心人。但是在和这些形形色色志愿者沟通的过程中，阿金发现许多人专业素养匮乏，甚至有人命令她做自己不想做的事情。阿金感觉到这些志愿者似乎是为了满足他们自身的某种需要，而并非关注阿金的困境本身。阿金的故事反映了另外一个困境：行动者内部素质的良莠不齐、助人动机的千差万别。

不管是在私信里释放善意，还是微信上的陪聊，又或是自己组织线上线下的互助活动，缺少经验的行动者赤膊上阵的不少。他们当中的大多数人过不了多久，就会陷入自我怀疑、情感耗竭，乃至引发自身的存在危机。有相当一部分行动者在人格上是不够成熟的，社会经验也比较缺乏，尽管助人的初衷本身是善意，却很容易因此陷入误会和争端当中，好心帮倒忙是非常常见的场景。受助者在情绪困境当下，也有着复杂的反应，有人会对行动者产生强烈的负向移情，最终让行动者和受助者都陷入死结。“算了吧，你就这样吧”“不会再救你了”是很常见的声音。就如同前文所说的，许多行动者本身也是需要帮助的人，他们因为怀抱着更加强烈的动机和非做不可的理由，热情地投入到公益领域，却把自己推向了更加危险的地方。对于这部分行动者来说，相对间接的行动、循序渐进的行动、有人可以商量有人可以给到靠谱建议的行动，是更加适合的。而那些栽了跟头、有经验的行动者，考虑到贸然干预和介入多有风险，即便是能力范围内可以做的事情也出于谨慎不敢做。这就让助人变成了一个瞎猫撞死耗子的过程。

实际上，即便是在这样的民间野生行动领域里面，也有不少人积累了自己的一套经验和心法，遗憾的是，这些经验没有办法得到更加广泛的交流、验证和传播。专业人士不屑民间经验，民间的行动人士自身又很难突破小圈子，再加上这样的私人救济、私下帮助的行为原本就不受法律的保护，处在一种灰色地带，这就让民间行动的经验无法得到系统化的持续发展。从职业发展路线上来说，这一部分行动者可以考虑成为社工、咨询师、研究助理、全职公益人，去到相应的体系里面接受训练、寻找同路人，这样可以一定程度上缓解内心的孤独感、行动产生的耗竭，以及减少民间行动鱼龙混杂而给自身带来的伤害。

## 五、席卷华语生态的“政治抑郁”

当我们把目光从医疗语境下狭义的精神障碍转向社会文化层面的集体心理困境，便会发现有一个词是如此难以令人忽视。

2023年8月，许久未出现的柴静用一系列采访圣战分子的视频重归大众视野。到了12月底，她以一篇与美国心理学家的谈话手记重新开启了墙外网友对于“政治抑郁”的讨论，这篇手记被迅速转到墙内，让政治抑郁的话题时隔两年，再次被关注。

所谓的政治抑郁，原本零星出现在中国互联网上，后来在疫情反复期间得到广泛传播。这个词精准地命名了某一种社会心理，许多人对此深有感触。政治抑郁这个词的广泛流行，似乎也是高压环境下的一种借由命名带来的集体情绪抒发。

不少人意识到，个体的无力、绝望、拧巴，不见得是“自己不够努力”“自己不善调节”，而更可能是来自时代车轮的碾压。在一个政治排第一的地方，抑郁情绪变成集体症状几乎是必然结果。

这个词在行动者的圈子里面也被频繁使用，因为行动者更容易触碰到政治抑郁的诱发因素。相当长一段时间里面，这个词都没有成为敏感词，甚至一度成为自媒体蹭热点的流量神器，但是在2023年末的这一小波传播浪潮后，这个词语在某些社交平台已经被限制搜索。

其实，精神健康话题一直都是政治和文化上的敏感词。我们处在一个过渡和撕裂的年代，“被精神病”的事情仍然在发生，主动求医问药的浪潮也正在兴起。前者指的是，非自愿治疗威胁公民人身自由，精神病治疗的目的多是维持公共安全而非病人权益；后者则指的是医疗服务和心理服务严重不足。国内活跃的行动者除了少量的法律人士和直接因为治疗受到权益损害的当事人外，比较多的都

是年轻一辈的亲历者或者相关专业学生，即便对于这个话题有看法有想法，直接在行动当中触碰人权话题的也不太多，更多的还是在后面一块打转。

有一部分行动者有被约谈的经历，有的人是因为直接从事人权相关活动被约谈，有人是因为以组织名义活动形成了影响力被约谈，有人则是因为自身就是精神障碍人士被约谈——有精神障碍诊断的行动者，相比其他行动者要多一个行动上的阻力。房东不给续租房子、重大节庆期间被限制出行、反复的电话询问，都是被标记为障碍的亲历者所需要面对的。这让精神健康事业陷入了悖论，因为生病了所以需要治疗，配合治疗的结果是被管理，被管理可能让病情更加严重，因而选择不去看病的年轻人此刻也大有人在。

以上，是目前精神健康青年行动的粗略概览。未来，随着心理问题年轻化，会有更多的青年人加入到这个领域里面来；他们接受的资讯更多，受到的污名更少，掌握的行动工具更多，或许会为行动带来新鲜的血液。从国家层面来说，针对精神健康问题的政策和支持越来越多，或许也会给一部分民间行动翻身和合法化的可能。至于更加激进的权利运动，可能在短时间内还难成规模。

精神健康的行动，归根到底围绕着“何为正常”，“如何面对不一样”，“人在多大程度上可以决定自身的生活”展开。在一个普遍失权的社会里，亲历者们如何继续行动，还需要更多的智慧与联合。

## 白纸运动青年行动者报告：不可见的行动也是行动

发生于 2022 年末的白纸运动，短时间内在各地四处开花，按照时间次序，形成了两股不同方向的潮流：一股发生在中国境内，从乌鲁木齐小区大火事件以后矛盾激化，直至各地上街游行，抗议防疫政策；街头运动带来持续的清算和打压，参与者被拘；因此产生许多声援、联署、杂志与网站的记录等，主要留存在中国境外，由许多中国留学生或海外华人作为主力。第二股力量是海外白纸运动的延续和发展，继续上街并进行许多街头化的政治表达。许多海外的行动小组因此聚集和产生。

两股力量所形成的后白纸时代，在境内和海外形成截然不同的面貌。

在整个 2023 年，白纸运动在中国呈现出一片寂静，不止是运动本身的沉寂，许多其他公民社会有关的探索也都趋于沉寂。相比以往，那些更公开化的政治表达消失，因其政治代价来得过于快速和严重，行动者们普遍经历着回归日常，与创伤相处，寻找新的行动方向的过程。

没有办法说青年行动者们都做了些什么，因安全问题导致的闭口不言和信息不畅如此普遍，彼此很难沟通、体认，甚至无法言说，已经成为一种日常状态。

报告仍想要探讨的是，在中国青年行动者们所面临和身处的具体环境下，他们是怎样维持与继续行动的？如何理解他们在环境挤压与真空中，所发展出的行动图谱？借此能更真实地承认现有的状况，彼此看见还有何种行动的可能性，还有什么能够去做，这有关于此刻，也指向于未来。

## 一、白纸运动及之后，中国青年行动者们的遭遇

### 1. 运动的背景与时间表

2022年11月24日，乌鲁木齐居民小区发生大火，疑似因封控导致救援延误，将不满于疫情封控的民众情绪推至高点。

11月26日，南京传媒学院学生在校园举起白纸，悼念遇难者并抗议疫情封控政策。

白纸运动以此为引，在中国境内四处爆发，一潮推一潮，以极快的速度完成了不同城市的动员，短短几天，在各地开花，而事态与现场管控也在不断升级。示威浪潮随后蔓延到中国至少21个省，包括39个城市、超过百家高校。

参与者们走上街头，在其中宣泄了长达三年疫情严格防控带来的压抑、愤怒，甚至产生了更多的政治表达。大家带着各种各样的愿望走上街头，形成松散且又自发的组织。

随后，持续三年的疫情防控悄然撤离，政府的突然退位与不负责任，使得全国进入了全民感染与一药难求的“被迫躺平”阶段。

同样悄然进行的，还有自白纸运动现场就已发生的参与者打压。不断有人失联，矛盾在一次次街头和线上激化，恐怖的暴力气氛与上街本身联系起来。删除、被捕、问话——成为很多运动参与者不得不面对的情形。

在运动现场，便衣在其中走动打探，用电子设备人脸识别记录下参与者信息，在随后的沉寂持续长久的秋后算账。部分参与者经历了长达半年到一年的骚扰，还有数人遭遇拘留，被逮捕的人数并未被公开。

按专门追踪内地维权案件的公民网络“维权网”统计，整场运动中至少超过有一百人被捕，当中能确认名字的有32人；部分人已经获释，有人则要取保候



审，而尚有不少人仍然失联。

伴随打压而来的，是为这些参与者的声援、联署，以及身处境外的运动记录。一部分公开化的声援及联署，包含了国内的律师、父母、亲朋同事等；而更公开的联署则由海外学生发起，以学校为单位，为曾为留学生校友的白纸运动参与者进行国际声援。

## **2. 打压与清算**

早在街头运动开始的当时，国家机器就已经开始发挥作用。

例如上海街头安保在运动过程中逐日升级，进行路面封锁、大巴车抓人，现场突然发生的各种人身控制；广州现场进行过的人潮圈进，现场放开参与者，通过人脸识别等技术手段识别记录，在运动消散后，逐个录制口供并打压；还有许多地方，街头还未形成聚集，就已布满便衣，进行严密的路面监控。

白纸运动散场后，相关方面仍试图通过严酷的权力系统，“找到”这些自发运动背后的境外组织者，公安、国安、社区等国家权力系统进行了许多的口供和证据收集，同时对锚定的行动者进行持续监控。

## **3. 行动与创伤**

一部分被抓捕的幸存者曾进行安全准备和风险预判，进去以后却面临长时间的失联。其亲历其中的感受，在过程中所使用过的策略，可能的支持网络，在公共范围内几乎是无声的，黑箱一般。参与者们原有的社交网络因此离散。

在这些支持与援助行动幸存者的网络中，也存在着海内外的两股力量，一股是对政治暴力亲历者的声援，比如北京被抓捕的运动参与者，持久且可见度较高的声援主要由国际关注和曾留学母校的学生发起。

在国内，例如上海被抓捕的运动参与者，一部分在运动现场被带走失联，其

朋友进行了许多地下支持，也有部分延续到现场运动的能量中，要求放人；许多人因此进入到法律援助，这些法律风险将青年行动者与他们的父母及更广大的原生家庭或家族绑定在一起。个人因国家暴力产生的创伤，在国家机器的恐吓下，变成家庭的集体遭遇，代际关系更加撕裂。

亲历者们的经验、组织、动力、联结各不相同，其原本的生活支持网络、经济状况，乃至阶层等等都各有不同。风险控制与支持网络也因此差异很大，不同人在这段突然遭遇后，如何看待、如何恢复，同样是不同的状况。

即便同为行动者，彼此在并不连续的支持网络中，因紧急和威权而撕裂也是相当常见的情况。这样的矛盾也同样发生在行动者与记录者之间。

对于遭遇政治暴力的行动者们而言，从政治暴力的控制中“出来”是一个或长或短的过程。重新建造安全感，建造自己的关系网络，把那些骤然切断的生活，重新连续起来，一方面需要接纳这一个“骤然”在自己生命中所搭建起的无序，予以肯认，这需要许多心理上的支持；另一方面，也需要理解威权的边界，重新理解骤然的暴力为何发生，“为何是我”；而后在这片空白与寂静中，缓慢重建有关于日常生活的部分，包括家庭、亲朋、工作与生活等等。

白纸运动产生其间，无论持续长久还是短暂，都是一场政治化的反权力运动。在威权如此密集严酷的土壤下，其萌芽特别宝贵，并隐性地让压抑的年轻人们看见同类。在持续封控的原子化的三年后，这样的亲眼看见尤其重要。

#### **4. 无法被抹去的记忆**

白纸运动过后的中国一片沉寂，在公共语境中不再出现有关于疫情或白纸运动的讨论，这与当局进行的高压监控有关，当局在文化和空间领域进行了许多控制。

但权力无法制止人本身的聚集，也无法改变人们在不同场合里分享彼此的创伤和记忆。许多线下社群在有意无意地，进行这样的工作，分享创伤，彼此联系。讨论、书写、演绎，尝试把这些经历所共通的记忆彼此分享，一人提起，其他人便能理解。只要有人的聚集，有些记忆就一定会发生。

## 二、中国青年行动者们在哪里？

公共环境的由生到死，对于青年行动者而言是相当显著的感受变化。疫情结束一年后，整体的经济环境和政治环境未有好转，反而有更多的停滞和高压。

由于原有行动方式的断层和变化，许多中国青年行动者的自我认同不再是“行动者”的固有含义，但其仍然会关注公共议题。因环境巨变，更年轻的青年们面临公共生活实践空间缩小，转向进步理念的保持，并在这些有限的空间中探索和尝试。

在此情况中，必须要看到更大的背景，是关于行动青年所能生存下去的身份与环境——

一是行动者指向的模糊，中国一线城市的青年不再自我认同为“行动者”，即便所坚持的理念、所做的事情及同温层仍然是广泛意义上的“行动”；大多数青年都在以各自方式就职各种各样的工作或零工，未找到自己的职涯，目前环境也无法找到符合“行动者”身份的角色；

二是中国现有行动者的公共空间、公共资源及可见的联系网络，几乎消失；剩余均以地下或小圈层方式进行，且以非行动路径进行脱敏。此外，一线城市的大量公开活动都以付费制进行，即便文化类活动也需要经过很多审查。

因此，在此刻的威权语境下，我们有必要重新调整有关于行动者的定义范畴。

人的状态与原本的定义之间，存在许多错位。它也许不再是以往进行着显性的行动方式的青年人，也没有那么频繁地出现在公共空间，甚至青年行动者本身也未必能确认自我的身份，但 ta 们仍然在持续地关注公共议题，抱持自己的政治立场，创作、判断，并在日常中不断践行其理念。

我们在白纸运动中所看见的，就是这样一群青年人。他们生活在此刻的中国，此刻高压复杂的社会内，有着自己的生命状态，并尝试寻找到自己与社会的联系，找到自己的方向和位置。

白纸运动对于这批压抑的中国青年行动者们而言，是一次相当重要的彼此看见和呼应。在密集的上街过后，青年行动者们意识到自己的经验欠缺，曾短暂进行过行动方式和游行技术的讨论，可以看到许多人因此学习搬运 2019 年反送中运动里的游行经验，telegram 等安全通讯软件的使用也得到更多普及。即便后来产生了更多的监控，随之发生的，是安全意识的进一步提升。

在亲历白纸运动后，中国的青年行动者们仍有许多愿望，如本能一般不可遏制。白纸运动与各地街头运动的差距，在于中国行动者们因长期缺少街头经验及日常网络，所以需要更多的实践、机会去尝试，如运动肌肉一般，在练习中一次次更快地学习组织，这会是不可忽视的浪潮下的力量。

### **1. 行动的记录与传播**

白纸运动留下了许多不同境内外媒体的记录，有行动当事人的访谈，也有持续的抗争记录。例如《莽莽》独立杂志的首期，记录下来海内外白纸运动的全景切片；纪录片《乌鲁木齐中路》留下了中国“白纸抗议”的历史性记录，从 2024 年 2 月至今，一场由年轻人发起的“全球接力放映”行动，将这份历史记录传播到了更多地方。还有许多具名或不具名的海内外行动者，留下过许多存有报道和

声援故事的网站。

有关于青年行动者们的故事叙事，不应只停留在政治及经济环境的恶化，导致行动或生命被限制本身。行动者最具有主体性的时刻，来自于带有行动视角和主体性经验的权力展现，因此无论威权的政治环境如何，权力本身都有特定的运行方式。

行动者的主体性正体现在这一过程而非结果之中，无论是否是可见的街头行动，行动者让自己的生命得以完整，意见得以表达，有意识在威权之中创造空间和改变，就是行动本身。

### 1) 运动报道的争议

对于白纸参与者的报道也曾引发过争议，其源于在越来越高压的环境下，原本的行动者故事的报道模式受到极大挑战。行动发生在中国，记录者和传播者身处海外的情况相对普遍，两者所面临的代价不同。记录者与行动者即便属于同一战线，其处境、意图和行动方式之间的分裂也越发明显。

因而，在原本的媒体采写伦理以外，需要进一步考虑具体权力处境的变化，亟需建立一种新的，有关于行动者故事的叙事伦理，我们需要更多空间和机会，讨论这种动态变化、记录的伦理和工作方式。行动者并非行动叙事的工具，而是每一个具体的人与具体的生命处境。

声援与救助中，我们也看到当下的青年行动者普遍缺乏可靠的支持网络，以及安全风险的评估处理支持。这使得当大家面临政治暴力的风险状况时，常常出现混乱和无措，无法被有效地支持。同样在此极端高压的状态之下，有关于声援救助方式的分歧也会产生更多意外情况。

### 2) 记忆的社群

无论如何，从记录与传播的视角出发，以往记录下来的真相极其宝贵。记忆是反威权的行动，言说论述更应该被留下，属于每个人的历史也不应该被改写。

以更具有行动视角的方式记录下运动所发生和留下的东西，人在其中的变化，一片沉寂的环境里，怎样创造私人经验的生命叙事，并且将他们转化为一次次有力量的讨论，记下更多幸存者们在遭遇和打破后，重建生活的过程。

我们需要有更多的线下社群和小组，给私人经验与公共空间之间，留存一个安全且公开的缓冲地带。让更多的记忆、感受、创伤能在其中分享，经验和联系也在其中建立。有关于人的存在方式，只要人群存在，自然会继续流淌出来。

## **2. 对中国青年行动者的建议**

1) 接受低潮期的发生，仍然怀揣信心，继续探索对行动更广阔的认识；大家都在寻找新的方式，成为更有弹性、更有力量、更有智慧的行动者，要勇于探索和承担，接受从零起步。

2) 意识到可以不屈从于大的系统威权，无论来自于政治体制，还是东亚的原生家庭，又或者是职场、学校、各种各样的小的环境，不要放弃任何合理的权利，也要多多练习行动的肌肉，在平时更多地尝试有主体性的人生。

3) 行动上做更多的长期准备，例如安全风险、经济支持，主动地踏进公共生活实践，建立自己的支持网络，经验不同形式的组织。

4) 看历史，前辈，更需要建立起更多的联结，也包含着面对国内外的交流截断，需要付出更多力气去建立网络，彼此体认和交流。现有的威权环境下，也许短期无法回到曾经拥有过的公民行动，不必为此感到遗憾。

在历史中，每一波的行动都如浪潮一般。不只是一个社会变革或大的宣言，而是由每个生命个体经验所构成。保持火种，确认彼此的存在，并好好生活。

## 2023 年青年行动者社群网络报告

随着中国管控的日益收紧，青年行动者的活动空间不断缩窄，之前仍可运作的社会议题如性别平权、劳工权利等都受到了严重的打压，而具体工作方式如政策倡导、街头行为艺术、赋能培训等亦阻碍重重。此前已有很多观察指出，在 NGO 数量急剧减少的当下，有的行动者转向商业组织工作，也有部分行动者被动或主动地选择出国读书或移民。然而，即便在这样的环境下，依然有青年行动者在继续探索可行的路径，其中一个重要的方向便是对社群网络的经营和维系。本章节聚焦这一转向，它展露着中国青年行动者的行动力、创造力、韧性，也可见在外部资源匮乏和政治高压的情况下，探索新路径的困境所在。

本章节所描述的社群网络指的是行动者网络，以区别于纯粹的以个人成长或社交娱乐为目的的青年社群，具体表现在：社群自身具公共性，组织与公共或社会议题相关的活动，或社群的活跃可以培育、滋养个人投入社会参与。由于政治高压和所关注/从事的公共事务鲜少得到社会认可等原因，行动者大多非常重视社群内部成员间的支持。如此前的青年行动者报告描述，行动群体内部是否能建立起支持性环境，往往会成为行动者在恶劣环境下能否坚持从事公共领域工作的其中一个重要因素。在社会运动的低潮期，不少行动者开始更重视社群的维护，期待建设一个支持性的社群环境。那么，当下的行动者社群有哪些特点？身处其中的行动者感受如何？社群有成为外部压力的缓冲区吗？社群运营又面临着怎样的困境？我们尝试寻找相应的实践者，以回应这些问题。

## 一、缘起

对行动者社群的经营并非被打压后才开始，事实上，行动者社群网络因应行动而产生，在社会空间较为宽松的时期，即有面向青年行动者的工作坊、社团、论坛等各种形式的社群网络维系方式。长久以来，官方对民间行动的打压，必然伴随着对行动者组织/网络的清剿，NGO、学校社团、运动中心人物都曾是官方锁定行动者组织/网络的焦点。即便是 2022 年底去中心化的“白纸运动”，官方依然认定这一运动是有组织/团队谋划的，试图通过抓捕、审问运动参与者来揪出背后的“团伙”。一方面，随着打压强度的不断增强，目前行动者网络已经寥寥可数且隐蔽谨慎，曾经可见的民间 NGO 要么已因内忧外患关闭，要么转向更温和的公益行动；而学校社团如左翼社团、LGBT 社团等，基本都已沉寂。另一方面，行动者依然有迫切的联结的需求，渴望互相看见、彼此支持。在这样的状况下，能创造行动者间联结的个人或组织便显得尤为重要

行动者有这样的需求，那以社群维系为自己的行动方向的人又是基于什么考量呢？据调研了解的情况来看，有些是本来就在做类似的事情，比如本来就以运营实体青年空间为主要行动方向的行动者。有的则是在行动空间收缩的前提下，基于风险考量而做的行动转向，社群联结是在过往的一些行动方式被禁止后，一些行动者所找寻到的为运动积蓄力量的行动可能。

值得一提的是，对社群联结的重视，也是行动者们在运动低潮期的共同思考。愈来愈普遍的运动创伤带来的身心疗愈需求促使更多行动者希冀在社群中寻求抚慰。而过往的社群伤害，不管是内部的矛盾，还是公开的指控诸如在社运/公益圈的 metoo 运动，让行动者对社群内部的权力和文化有了更多反思，新一代的行动者追求一个权力关系更平等、成员间互相支持的社群，也更讲求将理想、



价值、信念实践于日常与同道者的相处中，因而会更重视社群的建设与社群中人与人的关系。

当下，行动者容易产生“什么都做不了”的无力感，而行动者社群可以将同道者联结起来，彼此安慰打气，等待行动时机的到来，同时不放弃探讨行动可能，寻找联合机会。这些实践不如过往的行动方式那般耀眼，有人会感叹如今中国民间社会静悄悄，但这些青年行动者的实践依然是难能可贵的努力。寂静的寒冬下，暗流涌动着的，正是这些还未放弃联结的青年人。

## **二、当下的社群组织做了什么？有哪些特征？**

与过往行动导向的社群网络不同，如今的行动者社群在变得更地下的同时，也更多地以兴趣活动来凝聚，不少社群以运动、手工活动、娱乐聚会等形式维持联系。实体公共空间的运营变得艰难且风险加剧，行动者们便走到户外，走进各自的客厅。近年来，共居实验，以自己居住的客厅为公共空间，以及运营商业空间、小型工作室等各类创新的空间模式层出不穷，也为社群的相聚提供了基础的物理空间。行动者在举步维艰的形势下不断创造新玩法，是社群可以维持活力的一个重要前提。考虑到行动者及社群的风险，本报告无法呈现具体的活动和组织形式，仅分享一些经验策略与观察思考。

### **1. 身体、情感作为联结媒介**

在社会运动低迷的当下，体育运动在社会运动圈风靡。在缓解政治暴力带来的身体症状时，不少行动者发现了运动的实际功用，行动者们愈发意识到身体健康的重要性，曾以“斗命长”互相勉励安慰。也有不少行动者表达了运动给自己带来的力量感：在有规则的力量使用中获得对身体的掌控感，以及反击政治暴力

的勇气。值得一提的是，身体和运动对社群内部的联结有着出人意料的作用。身体与身体间的触碰互动对人与人关系的增进直接又巧妙，它无法通过语言和思想传递，但却是真切地促进着行动者的联结，有行动者称“身体上的默契”降低了共同行动的阻力，使得合作水到渠成。

对情感的重视同理，不再仅仅是智识的交换和事务的合作，情感联结成为行动者社群支持中一个很重要的部分。不少行动者对社群的期待都包含可提供情感支持，而行动者社群也更愿意关切社群成员的情感和情绪。一个显著的变化是，不少行动者都提到近年来社群里明确提出有精神困扰的人更多了，这与遭遇精神困扰的行动者数量增多、精神健康领域的整体社会意识提升有关，但也正是信任社群可承接，行动者才可以无障碍地向社群成员吐露表达这些隐秘的烦恼。

与对身体和情感的重视相映照的，是对艺术的运用。行动者社群与艺术的关系更密切了。一方面，艺术家强调“替代空间”，认为文学和艺术无法在画廊和美术馆实现社会变革的野心，需要建设一个良好的社群环境，而这个环境与公共生活和政治生活的实践密切相连。另一方面，非艺术行业从业者的行动者看到了艺术的潜力，主动运用艺术来进行公共表达和社群经营，艺术既可以放置深层的议题和情感，也可以以新颖的形式吸引更多广泛的公众参与，而它目前还无法被完全禁止。

## **2. 将日常生活政治化**

与前些年期待在 NGO 以全职/兼职雇员的身份参与运动所不同的是，现在的青年行动者不再将“NGOer”作为实现社会理想的职业追求，它也不再是承载行动理念的唯一社会身份。对政治自由、民主与公正的向往，已经更细微、更细碎地分散在日常生活的方方面面。

这类将日常生活填满政治化抗争的举动，曾经多见于一些异议人士中，在面对逼迁、警方上门骚扰或任意拘捕时，ta 们不得不将日常生活作为抗争极权的第一战场。在新冠疫情期间，官方极度扩大了对普通民众生活的管控渗透，核酸检测、绿码、出行层层关卡，以及随时可至突如其来的封控……这些来自政府对人们日常生活的干扰，让有意识反抗威权的人，增加了与警察、基层治理人员（例如街道办、网格员、保安）发生对抗的几率。行动者们经常在社群中互相分享如何与荒谬的政策保持不合作，诸如如何躲避绿码检查、如何在强制隔离时保护自己与宠物等。

与此同时，也有更多的行动者将日常视为政治实践的场域。举例而言，在一些传统被视为应由男性主导的运动健身项目里，女权主义者积极倡导更多女性加入，组建广泛意义的女性运动社群，并在运动中引导女性参与者反思性别规训，使得某些运动类别成为了新兴的热门女性运动，也在潜移默化地改变着原有体育领域的性别不平等生态。再比如，一些行动者组建了生活合作社，以自治的理念建立起共居生活实验，探索不依赖资本主义和大市场的生活样态，在加深彼此情感联结的同时，也在生活中实践和反思平等、多元、正义等价值。

### **3. 社群如何运作？**

社群中相对核心的小组初始大多还是通过共同工作来建立联系，通过来回的工作磨合，对彼此的技能、性格、价值观都有了一定了解后，小组可能会进入更紧密的合作，抑或更生活化的联系。社群核心小组通常比较重视价值观的契合，不少社群都以底线态度面对这一问题，即成员间底层价值观相似，以减少理念上的撕裂；在具体问题上则尽量保持开放度，不设过多限制。在具体运作上，核心小组基本也都还是以松散的形式运作：有的比较清晰，会有专门的主理人来确认

大概的职责，确立自己与空间或社群的关系；有的则相对朦胧些，不设立明确的社群公约或机制。社群组织的过程重视权力的分散，强调不以集权的形式来组织，当社群出现问题，比起有人“拿主意”，社群成员共同决策是如今更被青睐的选择。

成员间的分工更多地体现在活动策划和带领上，由于没有必须完成的项目指标，社群成员得以发挥各自的专业背景与技能点，延续自己的工作或行动脉络，相对自发地发起社群活动。情感投入和看不见的日常劳动如空间清洁等，也会被纳入劳动投入。社群一般会提供的支持包括但不限于：主题与策划的互相激发、互相督促、内部预演、协助招募、情感支持等。聚会对行动的激发也在此体现：由于核心小组成员对共同行动是有主动的意愿的，许多活动或行动的想法也在聚会和闲聊的过程中涌现。

在稳定性上，不同社群会有区别，大致呈现两种状态：在相对稳定紧密的核心小组中，即便内部对圈子文化有反思，但由于关系的发展、安全性的考量等因素，很难有新成员的加入，这样的小组一般都还未建立开放机制来容纳新人。在相对松散的小组中，社群主理人找合作伙伴的方式一般是找就近熟悉的朋友，但由于青年人自身流动性较大，因而不同人间的合作和对社群的维系都是阶段性的。

总体而言，社群运营的努力使得青年人可以找到同路人，在彼此的扶持下持续参与行动。而这样的运作也在抚慰着行动者，有行动者提到：“通过活动连接行动者、ta人，本身是在证明自己有意愿、有能力行动，证明仍有缝隙。”

### **三、困境是什么？**

#### **1. 官方打压**

官方打压如达摩克利斯之剑般时刻悬在空中，不少空间运营者、社群组织者都经历过活动被叫停，组织者被喝茶、被逼迁……即便是在家里的客厅举办聚会，都有可能引来牢狱之灾，近期最为人所知的莫过于黄雪琴、王建兵被捕事件（黄雪琴与王建斌因在家中举办聚会而被中国官方以“煽动颠覆国家政权”为罪名抓捕）。正因为此，风险考量自然是以社群联结为行动方向的人所必须要考量的。在活动主题上，可能涉及敏感的主题需要舍弃，公开内容需要尽量避开已敏感化的社会议题，比如女权、劳工等。在社群组织上，由行动社群转变为活动、交友社群，整体的组织方式趋松散化；在工作方法上，选择不做倡导，或是将发声与所做的实践相脱节。

即便如此，倘若不小心被“盯上”，官方频密的骚扰依然让行动者们不胜其扰；谨慎的自我审查依然有可能不小心触碰到红线；白纸事件后，各地方对此类活动的管控也变得更加严密，而在一些社群中，白纸事件的抓捕也增加了猜忌，撕裂了原先的信任关系。

## **2. 去公共性**

行动者们相约聚餐、旅行、做运动、玩手工……这些生活化、聚会式的样态，因其形式与主流社会的社群运作并无二致，可以极大地降低风险。但也有行动者表达了对这种转向的困惑：“有时候难得大家聚在一起，但在场的人似乎有意无意地避开政治话题。”活动变得私人化、兴趣导向，行动者聚在一起可以互相疗愈、抱团取暖，但公共性却日益减退。可以说，生活化和去公共性是一体两面。

这也是在 2015 年前后成长起来的这批青年行动者的真实写照（2015 年中国官方对维权律师、女权行动者、劳工组织者、异见人士等展开了清剿），随着越来越多行动者进入主流行业、行动参与的机会锐减、社会事件的难以跟进，行

动者社群呈现更进一步的去公共性的趋向,一些社群内部不仅更少谈论民主政治、国家制度等话题,也减少了对社会公共问题的讨论。不再活跃的行动者落寞地认为已难以融入政治、公共讨论的氛围;依旧不放弃的行动者则有强烈的“这不够”的感觉,但也认为在现今的政治环境下找寻不到解法。

### **3. 个人学习与成长的资源匮乏**

与行动者的流失相呼应的,是社群组织可以为个人提供的成长机会与提升空间已十分有限。在个人职业发展的机会和资源层面,NGO 机构数量的锐减导致工作岗位减少,这使得成为职业行动者对于青年人而言不再是一个可及的选项。除此之外,其它行业的职业机会也有了变化。在民间活动仍活跃的时期,即便关于“运动社群是否能给参与者带来成长机遇”仍有争议,但不可否认,彼时蓬勃的运动卷入了各行各业人士,学者、律师、媒体人、NGO 工作者等都是社会运动的重要推动者,青年人在参与社会运动时可结识不同行业的行动者,积攒人脉资源的同时也参照着前人的职业路径,而前辈也乐得在自己能力范围内为有抱负的青年人提供学习和职业机会。随着各行各业行动者的流失,有的行动者入狱、被取消职业资格,有的选择出国,仍在耕耘本分职业的人在公共视野中已然沉寂,在帮助青年人职业发展这一点上,当下的社群所能提供的资源寥寥。

在对议题与运动的思考上,不少青年行动者也遭遇瓶颈,而这本是行动者在个人成长上十分看重的一个部分。在社会运动持续发展的时期,青年人可在具体的实践中加深对单一议题和整体社会的认识、在不同观点交锋的公共讨论中提升对议题的理解和论述能力,然而在运动相对停滞的时期,认识的加深和能力的提升都变得困难,有行动者反馈现在自己主要通过阅读来维持对议题的思考,也有行动者认为自己的思考很难找到可供实践的土壤。更糟糕的是,表达上含糊其辞

本是行动者为规避审查刻意训练的“能力”，但下意识的自我审查让一些青年人感觉自己在语言和思维上也变得隐晦不明，“思想也像被审查过”。

#### **4. 与国际的脱轨**

新冠疫情三年从整体上都让中国青年更加封闭。首先，欧美国家的资源因国境封闭而难以接触。其次，在地理位置上更近的香港和台湾，前者被彻底“中国化”，后者也在疫情初期与中国断联，留学、旅游等通道均被政府关闭。中国的年轻人进入与国际脱轨的世代困境中。

仍在国内活跃的行动者社群，出于安全的考量，不少主动或被动地切割了与境外的联系，官方亦对与境外的来往极其敏感。除了老生常谈的资金的无法进入外，思想的不流通也成为横亘在社群中青年行动者成长的一大障碍。国际的培训、交流机会减少，叠加身处封闭的中国，接触国际的思想资源变得困难。有从某一单一议题进入社会运动的行动者表示，自己到了会关注更广泛、不同国家的议题的阶段，但难以在社群中得到启发，即便自己会翻墙浏览新闻，对国际正在发生的事情也还是有强烈的隔阂感。有行动者形容“中国是一个巨大的黑箱”，在中国的行动者感受到与国际社会运动的脱轨，而国际对中国运动发展的理解也相当匮乏且停滞。