

“电子布洛芬”：数字时代的心理治愈良药

谢海澍 刘慧 降央翁姆 姜敬予

西南民族大学，成都

摘要 | “电子布洛芬”是数字时代涌现的一种隐喻性概念，特指能够缓解心理压力、提供情绪慰藉的数字化内容。本文从概念界定、功能特征与兴起背景入手，结合数字疗法、传播学等多学科视角，分析了其通过神经生理、认知心理及社会文化路径起效的作用机制。研究同时指出“电子布洛芬”存在依赖或成瘾的风险，且有效性有待商榷，并提出未来应通过长期追踪研究、多样化样本分析及跨学科合作，推动其成为现有心理健康服务体系的有效补充。

关键词 | 电子布洛芬；数字载体；心理健康

Copyright © 2025 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 “电子布洛芬”的概况

1.1 核心定义及背景

数字化浪潮席卷全球的今天，人们的心理压力和焦虑问题日益严重。在当代社会快节奏的生活压力下，许多年轻人越来越多地依赖网络 and 多媒体资源来缓解情绪。于是，一种被称为“电子布洛芬”的新型心理调节方式正在悄然兴起。它是数字时代心理镇痛机制的一种表达方式，并非指代一种实际的电子设备或药物，而是一个比喻性的网络流行语。其核心定义是指那些能够有效缓解现代人（尤其是年轻人）心理压力、带来情绪慰藉和精神治愈的数字化内容或产品。也有研究认为，“电子布洛芬”指的是当人们情绪低落时，用作治愈心灵的网络短剧、网络小说、二次元表情包等（《党的生活》，2024）。

“电子布洛芬”的兴起与当下的数字化发展有着深刻的社会关联。根据中国互联网络信息中心发布的

第51次《中国互联网络发展状况统计报告》显示，截至2022年12月，我国网民规模达10.67亿，互联网普及率达75.6%。其中，短视频用户规模突破10亿，占网民整体的93.4%（齐世峰等，2023）。这些数字不仅说明了数字媒介的普及程度，更暗示了“电子布洛芬”现象可能影响的广泛人群。同时，《中国国民心理健康发展报告（2021—2022）》显示，我国成年人抑郁风险检出率为10.6%，焦虑风险检出率为15.8%，青少年群体的心理问题更为严峻（张平等，2024）。在这样的背景下，“电子布洛芬”作为一种便捷、即时、低成本的心理调节方式，自然获得了广泛的应用。

1.2 特点与功能

与传统的心理干预方式相比，“电子布洛芬”具有三个显著特征：即时性、易获得性和低成本性。即时性体现在它能够提供更快速、即时的情绪调节效果；易获得性表现为人们可以随时通过智能手机等设备获取这些数字内容；低成本性则是指相较于专业的心理咨询服务，

基金项目：2025年度西南民族大学省级大学生创新创业训练计划项目资助（D202411131648425621）。

通讯作者：谢海澍，西南民族大学，研究方向：应用心理学。

文章引用：谢海澍, 刘慧, 降央翁姆, 姜敬予. (2025). “电子布洛芬”：数字时代的心理治愈良药. *中国心理学前沿*, 7(9), 1243–1247.

<https://doi.org/10.35534/pc.0709202>

这种方式几乎不需要额外的经济支出。

“电子布洛芬”主要具有以下几方面功能：一是提供即时心理安抚。随着智能手机与移动互联网的普及，越来越多人借助短视频、休闲游戏、ASMR音频等数字内容实时调节心理状态，该现象在一定程度上帮助年轻人缓解压力、释放负面情绪，成为他们寻求精神慰藉的出口；二是搭建社交连接，基于共同爱好为年轻人构建网络“朋友圈”，满足其社交需求；三是提供精神慰藉，既是年轻人面对精神内耗的一种自我疗愈方式，也承载着努力生活、珍惜情谊和追求内心安定的愿望（肖逸，2023）；四是具备治愈效果，与治愈系文化类似，通过具有亲和力与趣味性的IP形象起到安抚情绪、温暖人心的作用（杨靖茹，2025）。

1.3 典型载体平台

“电子布洛芬”的形式多样，也有不同的典型载体。

(1) 短视频类（如抖音）。近几年火爆短视频赛道的“文旅”行业，宣传了祖国的大好河山、人文风俗、文物古迹和中华民族延续五千多年的深厚文化底蕴，为广大人民群众提供了沟通人与文化、人与自然情感交流的密码（滕玲玲，2025）。

(2) 虚拟游戏类（如《集合吧！动物森友会》）。《集合吧！动物森友会》作为一款凸显“回归生活本质”理念的休闲游戏，其独特之处在于颠覆了传统竞技游戏的“永恒的应许”，在有限的时间内迅速体验丰富多彩的生活，寻找情感共鸣，积极表达自我，将玩家从压力中短暂抽离出来，获得治愈自身的精神享受（牛玥等，2023）。

(3) 著名IP衍生产品（如Chiikawa）。一些著名IP的衍生产品，例如卡皮巴拉、Chiikawa和loopy等治愈系IP，会通过表情包、品牌联动和商品化等方式进行传播。此前有研究提出，Chiikawa是00后职场人的“电子布洛芬”在日语中，Chiikawa意为“小而可爱的东西”，最初通过漫画形式连载，后被制成短集动漫播出。剧情讲述了吉伊、小八和乌萨奇三只小动物的温馨日常。尽管故事中的角色经历了打工谋生、蜗居陋室、考试落榜等现实困境，却始终以乐观和勇气面对，展现出“小确幸”的美好。如此扎心又暖心的设定，激起了许多年轻人的情感共鸣（BOB，2024）。

(4) 其他载体（如虚拟技术）。虚拟自然场景能够带给人放松、恢复的愉快体验森林漫步，并且虚拟现实环境具有一定的现实替代作用，有助于推进虚拟现实技术在心理干预中的运用，为接触自然环境存在困难的人群带来福音（李悦等，2021）。

这些“电子布洛芬”的形式、载体虽然各不相同，但都能够在短时间内提供心理上的舒适感和愉悦感，发挥其独特的作用。

2 “电子布洛芬”的理论基础与运作机制

“电子布洛芬”并非单一技术或产品，而是一种通过数字媒介实现心理调节功能的隐喻。其运作机理可从理论基础、核心作用路径及赋能条件三个层面进行剖析。

2.1 理论基础

2.1.1 数字疗法（DTx）的理论印证

“电子布洛芬”的许多形态与数字疗法（digital therapeutics, DTx）具有高度的理论同构性。有研究证明，DTx发展迅速，其应用领域已远超传统认知行为疗法（CBT），涵盖多种基于技术的心理干预方案，如移动互联网、虚拟现实（VR）和人工智能（AI）等技术在心理健康领域的应用（Frstenau et al., 2023）。DTx的优势在于能够增强可及性、优化成本效益、平衡资源分配并强化隐私保护（Frstenau et al., 2023），青少年群体对数字技术的天然适应性可能使其成为这些新型疗法的理想干预对象（张正等，2025）。张正等人（2025）提出了多种DTx的技术类型与应用场景，进一步证明DTx为青少年社交焦虑提供精准化、可扩展的干预新范式。数字疗法利用数字媒介的可及性、即时性与互动性，提供与传统心理干预等效的“镇痛”效果。因此，“电子布洛芬”在现象层面可能表现为休闲娱乐，但其深层机理与DTx共享同一套理论逻辑——即通过数字技术介导，实现对心理状态的主动性、数据化调节。

2.1.2 传播学对使用动机的解释

“电子布洛芬”的流行还可以从社交与媒体角度来解释。网络用户主动选择特定媒介内容以满足情绪管理、社交逃避或自我认同的需求。“沉浸式”短视频就是典型的“电子布洛芬”。在心理学上“沉浸式”是“ASMR”的一个分支，ASMR即“自发性知觉经络反应”，用于描述“感知现象”。视频创作者通过创造一个极为安静的环境，对人们视觉、听觉、触觉、嗅觉或者其他感官进行刺激，进而让人们产生一种能让自己放松、感到愉悦的心理状态（蒲雨杉，2025）。

2.2 作用机制

“电子布洛芬”作为一种数字化的心理调节方式，其作用机制涉及多层次的复杂路径。整合现有研究成果，可以将其作用路径大致从三个视角分析：神经生理路径、认知心理路径和社会文化心理路径。

2.2.1 神经生理视角

近年来，数字媒介对神经系统的调节作用已成为跨学科研究的重要议题，但针对“电子布洛芬”发生作用的神经因素研究并没有很多。现有文献普遍认同数字媒体会通过多巴胺能系统产生即时奖赏效应的观点。这

也是人们容易产生手机成瘾的重要原因，人们倾向于去追求快乐。“电子布洛芬”产生的作用也可能是一种情绪的调节，心理研究所在怀旧情绪的心理镇痛机制研究中发现，丘脑调节伤害性输入，并在触发脑镇痛通路中发挥关键作用，为非药物心理镇痛的进一步发展和改进提供了新见解（高科技与产业化，2022）。值得注意的是，不同个体对相同数字刺激的神经反应存在显著差异，这种差异性为理解“电子布洛芬”效果的个体化特征提供了重要线索。

2.2.2 认知心理视角

从认知层面审视，“电子布洛芬”主要通过重构个体的心理空间来发挥作用。当人们将注意力转向数字世界时，他们的认知资源分配模式会发生微妙而深刻的变化。这种重新配置既包括有意识的注意转移，也涉及自动化的信息处理模式调整。

数字认知行为疗法（digital cognitive behavioral therapy, DCBT）是CBT通过数字手段进行干预的一种形式，涵盖“在线”“电子”“移动”和“互联网”等多种数字技术（桑先宇等，2022）。“电子布洛芬”的效果与其类似，通过数字体验能够重新塑造人们的心理现实。尤其值得注意的是，某些精心设计的数字内容能够诱导出类似冥想的心智状态，这种状态的特征是既放松又警觉的特殊意识品质。

2.2.3 社会文化心理视角

在社会层面，“电子布洛芬”的作用超越了单纯的个人体验，重构了人与人之间的连接方式。在数字化时代，虚拟互动已经发展出独特的心理动力学特征。这些特征既保留了传统社交的基本要素，又融入了数字媒介特有的属性。有研究证明，Z世代（1995年至2009年出生的一代人）更容易被具有共同趣味和取向的伙伴所吸引，形成一个个排他性的群体，建构起“虚拟的”“没有他者性的他者”的社会关系（胡敏，2022）。“电子布洛芬”的社会功能具有双重性：一方面，它能够弥补现实社交的不足，提供情感支持和归属感；另一方面，它也可能改变人们对社交互动的期待和标准。所以在数字时代，“电子布洛芬”更能对人们心理压力起到一种舒缓的作用。

2.3 赋能条件：主观幸福感与社会支持的调节作用

“电子布洛芬”在发挥其作用的时候，会受到其他因素的影响而起到不同效果，或通过其他因素的变化表现出来其作用。

主观幸福感的缓冲与增强效应是一个重要因素。当用户的时间管理能力较强时，短时间的短视频观看会起到休闲娱乐以及放松的作用，产生快乐的情绪体验，能够提升对幸福感的感知水平（白洁，2021）。这些“电子布洛芬”在各个年龄层、不同生活背景下都有着不容忽视的独特作用。其中社交媒体的使用便于老年人建立

更广泛的人际网络，维持更良好的人际关系，获得更高水平的社会支持，进而在一定程度上提升生活满意度（王艳，2023）。而短视频的使用可以让青年人快速获得愉悦感。沉浸于短视频中可以让他们暂时忽视各种压力（吉晓洁，2023），短视频使用频率越高，农村中老年人的生活满意度也越高（陆杰华等，2021）。

“电子布洛芬”的另一重要影响因素就是社会支持的放大器效应。已有研究中，在社交媒体上获得同伴支持程度较高的个体，可以在众多的同伴支持中获得归属感，增添自信心，增加对自己的认同程度。因而在社交场合会表现得更加自信，相应的其社交焦虑水平也会较低（秦晶晶，2015）。社交媒体的发展，为人们提供了与更广泛的网络受众分享孤独感的机会，孤独仍然是一个重要的心理健康议题，孤独的人可以通过分享自己的感受来获得他人的安慰或建议（张冠中等，2022）。

3 争议与未来展望

3.1 争议与潜在风险

“电子布洛芬”虽然在一定程度上被用于描述某类能够缓解负面情绪的数字内容或产品，但其概念和应用仍存在多方面的争议与潜在风险。

首先，依赖与成瘾风险不容忽视。用户出于逃避现实压力或情绪困扰的目的，可能会形成过度依赖，进而发展为逃避性使用行为。这种现象与智能手机依赖行为具有较高的相似性，均表现出使用频次高、自我控制困难、戒断反应明显等行为成瘾特征。这类依赖行为不仅无法替代专业的现实干预手段，长期且无节制地使用还可能进一步损害用户的社会功能（项明强等，2019）。此外，这种方式并不能替代专业的现实干预手段，长期且无节制地使用甚至可能引发行为成瘾，对用户的社会功能及心理健康产生负向影响。

其次，理论有效性尚未得到充分验证。目前“电子布洛芬”更多是源于网络传播的概念建构，尚未形成被广泛接受的、具有实证基础的理论模型，也并非指代某一成熟的技术产品或临床工具。其情绪调节机制、适用情境及起效条件，均需后续严格的实验研究和长期追踪数据进一步支持。

3.2 未来研究方向与展望

为推动该领域从现象讨论走向科学实践，未来研究必须着力于构建严谨的证据体系，并积极探索其负责任的实践路径。以下几个方向尤为关键：

第一，建立系统的长期追踪研究机制。当前研究绝大多数局限于横断面调查或短期实验室实验，无法揭示长期使用的效应演变。未来应采用前瞻性纵向研究设计，在3个月、6个月、1年乃至更长时间尺度上设置多个评估节点，全面评估效果的持续性和可能的耐受性变化。

第二, 扩大研究对象的多样性与代表性。现有研究的样本多集中于便利取样的在校大学生群体, 严重限制了结论的普适性。未来研究必须有意识地扩大样本范围, 覆盖不同年龄段、职业背景、文化教育水平以及具有不同临床特征的群体。特别应对情绪障碍高危群体、社会支持薄弱的个体(如留守儿童、空巢老人)给予重点关注, 以考察“电子布洛芬”在不同人群中的差异化效应和可及性, 为推行精准化的数字健康干预提供依据。

第三, 明确其社会定位与实践意义。未来的探索必须包含对伦理和社会影响的深刻反思。在积极层面, 若其效果与安全性通过科学验证, “电子布洛芬”或可作为现有心理健康服务体系的一种低成本、易获取的补充手段, 尤其适用于预防性干预、轻度情绪调节或作为正式治疗前的心理教育工具。它代表了“数字普惠健康”的一个潜在方向。然而, 必须警惕其商业滥用和过度医疗化的风险, 不能将本需要专业治疗的问题简单归结为“数字用药”即可解决。因此, 跨学科合作至关重要, 需要心理学家、临床医生、伦理学家、技术开发者和政策制定者共同参与, 制定科学的使用指南、行业标准和伦理规范, 引导其朝着助力公众心理健康、促进社会福祉的负责任方向发展。

综上所述, “电子布洛芬”作为数字化情绪调节工具, 在缓解当代人心理压力方面具有一定积极作用, 但其效果与风险仍需进一步科学验证与伦理审视。未来应加强跨学科合作, 推动其成为现有心理健康服务体系的有效补充, 实现负责任的应用与推广。

参考文献

- [1] 肖逸. (2023). 热词·新知. *党的生活*(黑龙江), (7), 9.
- [2] 齐世峰, 吕涵潇, 卜彦芳. (2023). 降本增效与探索新增量: 2022年网络视频市场观察. *影视制作*, 29(3), 17-24.
- [3] 张平, 涂翠平, 张兰鸽, 等. (2024). 理工科大学生的抑郁、焦虑及与心理弹性的关系. *北京邮电大学学报*(社会科学版), 26(2), 112-120.
- [4] 杨靖茹. (2025). 治愈系IP形象的跨媒介表现研究. *艺术市场*, (4), 112-113.
- [5] 滕玲玲. (2025). 文旅抖音短视频传播策略优化. *新闻世界*, (4), 76-78.
- [6] 牛玥, 王蓉. (2023). 《集合吧!动物森友会》游戏玩家的语义挖掘与情感分析. *新媒体研究*, 9(22), 61-65.
- [7] BOB. (2024). Chiikawa——“00后”职场人的“电子布洛芬”. *中国眼镜科技杂志*, (10), 69-70.
- [8] 李悦, 王梓康, 王志蒙, 等. (2021). 虚拟现实自然场景中正念训练对大学生注意力的影响. *中国健康心理学杂志*, 29(7), 1100-1106.
- [9] Frstenau D, Gersch M, Schreiter S. (2023). Digital therapeutics (dtx). *Bus Inf Syst Eng*, 65(3), 349-360.
- [10] 张正, 孟芸, 王园园. (2025). 数字疗法在青少年社交焦虑障碍干预中的应用、发展与挑战. *实用医学杂志*, 41(10), 1439-1444.
- [11] 蒲雨杉. (2025). 沉浸式短视频对受众心理认知、情感、行为的影响. *记者摇篮*, (8), 54-56.
- [12] 佚名. (2022). 心理所发现怀旧情绪镇痛的丘脑-皮层机制. *高科技与产业化*, 28(3), 68.
- [13] 桑先宇, 侯心怡, 龙楠楠, 等. (2025). 数字认知行为疗法在青少年心理健康干预中的应用进展. *中南大学学报*(医学版), 8(5), 1-12.
- [14] 胡敏. (2024). “逃离现实”或“融入角色”: Z世代符号消费二次元化、角色化的内在逻辑及审视. *青年学报*, (3), 89-94.
- [15] 白洁. (2021). 短视频使用与主观幸福感的关系: 时间管理倾向的调节作用和无聊倾向的中介作用(硕士论文). 北京林业大学.
- [16] 王艳. (2023). 互联网使用对老年生活满意度的影响研究(硕士论文). 西华大学.
- [17] 吉晓洁. (2023). 压力性生活事件与大学生短视频问题性使用的关系: 一个有调节的中介模型(硕士论文). 四川师范大学.
- [18] 陆杰华, 张宇昕, 李德廷. (2025). 短视频使用对农村中老年人生活满意度的影响机制探究. *人口与发展*, 31(1), 127-138, 149.
- [19] 秦晶晶. (2015). 大学生社交媒体的使用情况、社会支持与社交焦虑的关系及其情绪启动效应研究(硕士论文). 闽南师范大学.
- [20] 张冠巾, 刘海龙. (2022). 社交媒体中的孤独感表达——表露负面情绪与寻求支持的利弊分析. *编辑之友*, (9), 77-81.
- [21] 项明强, 王梓蓉, 马奔. (2019). 智能手机依赖量表中文版在青少年中的信效度检验. *中国临床心理学杂志*, 27(5), 959-964.

“Electronic Ibuprofen”: A Psychological Remedy in the Digital Age

Xie Haishu Liu Hui Jiangyang Wangmu Jiang Jingyu

Southwest Minzu University, Chengdu

Abstract: “Electronic Ibuprofen” is a metaphorical concept emerging in the digital age, specifically referring to digital content that can alleviate psychological stress and provide emotional comfort. Starting from its conceptual definition, functional characteristics, and background of emergence, and integrating multidisciplinary perspectives such as digital therapeutics and communication studies, this paper analyzes its mechanism of action through neurophysiological, cognitive psychological, and socio-cultural pathways. The study also points out the risks of dependence or addiction associated with “Electronic Ibuprofen,” and questions its effectiveness. It proposes that future research should promote it as an effective supplement to the existing mental health service system through long-term tracking studies, diversified sample analysis, and interdisciplinary collaboration.

Key words: Electronic Ibuprofen; Digital carrier; Mental health