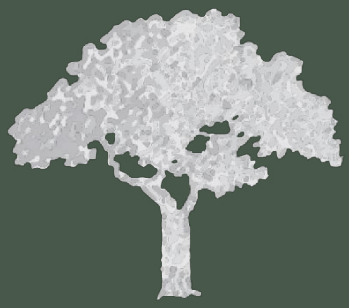


James E. Hughes Jr.
FOUNDATION
Publishing

全球心理健康危机，
其根源，以及家族办公室如何促进跨代深度互动

作者
蒂莫西·J·贝尔伯

执行摘要

Sapien Labs发布的一项重大国际研究——《2025年全球心理健康报告》——证实了许多家庭在自家内部默默观察到的现象：过去二十年来，年轻成年人的心理功能和日常韧性急剧下降，且这种下降在世界上最富裕的国家最为显著。目前，近一半18至34岁的成年人面临具有临床意义的心理健康挑战。 相比之下，55岁及以上的成年人则基本未受影响。

本备忘录将总结该研究内容，阐明研究中指出的四大根本原因，并阐述我们的家族办公室如何在支持跨代家庭成员福祉方面发挥积极且深思熟虑的作用。 我们特别关注研究中虽有所提及但未充分探讨的一个维度：右脑参与的重要性——这种与创造力、人际关系、意义感及当下觉知相关的注意力模式，以及摄影、手工艺、音乐和冥想等实践在恢复右脑功能方面所能发挥的作用。

我们认为，这绝非与家族利益无关的边缘议题。它恰恰是跨代培育出蓬勃发展、能力出众且目标明确之人的核心所在。

研究的主要发现

18至34岁的年轻成年人“心理健康商数”平均得分仅为36分（满分200分），而55岁及以上成年人的平均得分则为101分。研究识别出的四大驱动因素包括：家庭纽带弱化、灵性衰退、过早拥有智能手机以及摄入高度加工食品。

出人意料的是，结果最差的国家恰恰是那些最富裕的国家，包括英国、日本、新西兰和美国。

第一部分

理解这场危机

衡量标准

心理健康商数（MHQ）并非衡量幸福感或生活满意度的指标。它是基于心理功能的47个不同维度——包括情绪调节、社交能力、认知表现、韧性、驱动力以及身心联系——综合得出的分数。100分代表心理功能正常的成年人群体。 36分——即当前全球年轻成年人的平均水平——代表了研究人员所称的“勉强维持”区间：这些人虽然勉强过得去，但只有大约70%的时间能保持充分的生产力和心理健康。那些处于“受困”或“挣扎”类别的人群——目前占所有18至34岁人群的41%——其中89%的案例符合一种或多种可诊断心理健康状况的标准。

这并非因为年轻人更愿意谈论自己的感受，也不是因为评估工具变得更敏感。研究人员已对这些因素进行了控制。年轻一代的功能能力确实发生了切实且可测量的变化。

进步的悖论

一个国家越富裕，其年轻成年人的心理健康状况就越差。
尽管在心理治疗和精神科服务上的投入不断增加，但情况并未得到改善。
问题根源在于治疗环节之前。

研究揭示了一个引人注目的地域模式：年轻成年人心理健康状况最差的国家，恰恰是最发达、最富裕的国家。加纳、尼日利亚、肯尼亚和坦桑尼亚位居榜首。英国、日本、台湾和香港则位列末位。包括美国、加拿大、澳大利亚、新西兰和爱尔兰在内的大多数英语国家，都集中在排名最低的四分之一区间。

这与经济理论的预测不符。这表明，现代富裕生活中的某些特定因素正在积极地损害年轻一代的心理功能——尽管（甚至或许部分正是因为）这种生活的物质条件从未像现在这样舒适。

心理健康与家庭幸福——阿尔凯米亚集团有限责任公司

四大根本原因

该研究确定了四个因素，它们共同解释了年轻成年人心理健康差距的大部分原因。这些并非推测；它们已在多个国家的大规模数据集中经过了数年验证。

1. 家庭纽带的弱化

全球范围内，仅有61%的18至34岁人群表示与部分或许多家庭成员关系亲密，而55岁及以上人群中这一比例为75%。家庭关系不佳的年轻成年人，其心理健康状况处于临床抑郁范围的可能性几乎是其他人的四倍。研究发现，这不仅仅是一种
人生阶段现象——即年轻人自然而然地与家庭疏远，日后又会回归。这反映出家庭联系的质量和深度确实在代际间呈现出衰退趋势。每一代年轻人还报告了更高程度的父母忽视和情感缺失。

2. 灵性衰退

灵性——此处定义为对某种超越自我的存在所产生的联结感，不一定与正式的宗教实践相关——是心理健康的一个强有力预测指标。 在年轻成年人灵性水平较高的国家，其心理健康量表（MHQ）得分比得分较低的国家高出约30分。西欧和核心盎格鲁-撒克逊地区在年轻成年人的全球灵性排名中垫底。研究指出，积极参与宗教活动是培养这种联结感最有效的方式之一，但灵性是一个更广泛的现象，可以在正式宗教之外得到发展。

3. 早期智能手机拥有

Z世代是第一代伴随智能手机成长的一代。18至24岁人群首次拥有智能手机的全球平均年龄为14岁，但各国差异显著：芬兰平均
9.9岁，坦桑尼亚和乌干达则为18岁。过早拥有智能手机的负面影响已有充分记录：睡眠紊乱、接触有害内容和网络欺凌、社会认知发展受阻，以及包括自杀念头、解离和攻击性行为在内的一系列成年期后果。对于13岁前就拥有智能手机的儿童而言，这些影响尤为显著。在Z世代之后的这一代人中，首次拥有智能手机的平均年龄现在又比Z世代早了两岁。

4. 超加工食品的消费

18至34岁人群中有54%每周大部分日子都会食用超加工食品，而55岁及以上人群中这一比例仅为26%。在美国，年轻成年人的这一比例高达79%。 超加工食品与抑郁症风险增加以及情绪和认知调节能力受损有关，而这两项正是MHQ量表所衡量的核心能力。在控制其他变量后，研究人员估计，超加工食品的摄入占

年轻人心理健康总负担的15%至30%。

第二部分

右脑

& 我们正在失去什么，以及这为何重要

两种注意力模式

若要更深入地理解年轻人正在经历什么，参考精神病学家兼学者伊恩·麦吉尔克里斯特的研究会有所帮助。他在《主人与使者》（2009）一书中指出，大脑的两个半球并非按照人们熟悉的“逻辑与创造力”这种二分法来分工，而是代表着两种截然不同的关注世界的方式。

右脑以宽广、开放且对语境敏感的注意力来感知世界。它关注整体而非局部，关注关系与氛围，解读面部表情、语调和沉默，对新奇事物和生命充满敏锐感知，并且是“事物具有意义”——即生活具有意义、深度和价值——这一感知的中枢。 这是真正联结、沉思体验以及神圣感的半球。麦吉尔克里斯特称其为“大师”。

左脑的关注则狭隘、分析且功利。它将右脑广泛感知到的内容分解为可用的部分。它是专注解决问题、字面语言、量化、效率以及对已知事物进行操作的大脑半球。它不可或缺，但仅作为仆人。麦吉尔克里斯特称其为“使者”。

他在文明层面的论点是：现代西方文化日益纵容左脑篡夺右脑的角色——我们构建了一个围绕左脑价值观运转的世界，这些价值观包括速度、生产力、可量化性、实用性以及明确的沟通，却以牺牲右脑在深度、关系、意义和当下感方面的能力为代价。其结果是一个效率日益提高、却日益难以栖居的世界。

算法推送、生产力仪表盘、参与度指标
——这些绝非中立的工具。它们是
左脑式世界构建的纯粹体现。它们奖励左脑所重视的，却剥夺了右脑所需要的
。

四大因素如何映射到这一框架中

Sapien Labs 研究中确定的四大根本原因，各自以不同的方式反映了右脑能力正逐渐被剥夺的现状。

家庭纽带

家庭纽带的建立与维系需要右脑的能力：对他人保持开放、接纳的关注；对语调、情绪以及未言明之意的隐含含义保持敏锐；愿意容纳模糊性和复杂性，而非立即寻求解决。一种围绕左脑价值观（如效率和明确性）构建的文化，正在悄无声息地侵蚀这些能力。

灵性

灵性正是右脑在以开放态度关注世界时所产生的产物：与某种更宏大存在相连的感觉，超越眼前实用价值的深度，以及无法被简化为功能的意义。一种将万物量化并优化的文化，不会为右脑所特有的认知方式留出空间。

智能手机

在儿童和青少年时期——即大脑两半球可塑性最强、最需要右脑体验性滋养的阶段——过早使用智能手机，几乎完全只提供了左脑的刺激：快速、分类明确、反应性、显性、可量化。而右脑的发展需要缓慢、身临其境且情境丰富的体验，却在发展最为关键的窗口期系统性地得不到充分滋养。

超加工食品

超加工食品是左脑对营养问题的“解答”。它提取食物中可测量的成分，高效地重新组合，并以最便于摄入的形式呈现。它将食用者与传统食物所维系的各个维度——例如与自然世界、季节、文化以及种植和烹饪者之间的联系——彻底割裂。作为一种关系性器官，大脑会感知到这种割裂。

第五个因素：创造性实践的衰落

还有一个第五维度，虽然Sapien Labs的研究并未直接涉及，但麦吉尔克里斯特的框架却将其清晰地揭示出来：即主动的、具身化的创造性实践正被被动的数字消费所取代。

在人类历史的大部分时间里，创作图像、音乐、食物、器物和故事等，一直是日常生活和社区生活的核心特征。 这些活动以屏幕所不具备的方式滋养着右脑：它们节奏缓慢、注重身体参与、对情境敏感、对意外开放，并蕴含着意图与意义。它们锻炼了持续专注的能力，培养了在追求艰难目标时忍受富有成效的挫折感的能力，以及发展出无法简化为规则的品味与判断力。

摄影便是尤为鲜明的例证。真正的摄影实践——不是智能手机那种下意识的记录，而是学习“看”这一有纪律、有目的的实践——能让大脑两半球以麦吉尔克里斯特所描述的那种健康关系协同运作。 “看”这一行为属于右脑的工作：视野开阔、开放、周全，在任何元素被命名或分类之前，便能接纳整个场景。而构图、曝光和冲印等技艺则属于左脑的工作：精准、循序渐进、技术性强。但这里的左脑真正扮演的是服务者的角色，它提供工具和词汇，使右脑的视觉构想得以实现。这位服务于主人。

音乐创作、绘画、手写、用食材烹饪、园艺、木工以及任何其他需要持续与物理世界互动并培养“身体化判断力”的技能型创造性实践，情况也是如此。这些并非单纯的爱好。它们是历史上滋养和锻炼右脑的主要方式之一。这些活动的被取代并非文化中立。

心理健康与家庭幸福——阿尔凯米亚集团有限责任公司

第三部分

家族办公室如何提供帮助

角色与机遇

家族办公室传统上将人力资本工作聚焦于教育、职业发展、治理和慈善事业。本备忘录总结的研究表明，人力资本中存在一个更深层且更紧迫的维度值得直接关注，即家族成员——尤其是18至34岁年龄段成员——的心理功能和注意力健康。

我们并非建议家族办公室转型为心理健康服务提供者。我们提出的是更具体且更符合我们角色定位的方案：利用我们可调动的资源、人脉关系及召集能力，创造条件让家族成员——尤其是年轻一代——能够真正接触到那些有助于右脑发育和整体心理健康的体验、实践和环境。

这意味着要针对这五个因素——其中四个由研究确定，第五个隐含在麦吉尔克里斯特的框架中——以符合我们家族背景、价值观和资源的方式加以应对。

建议的行动领域

1. 加强家庭纽带

家族办公室可以有意识地发挥作用，为建立真正的家庭联系创造条件——这不仅限于家族治理或家族会议，更应包括那种能够培养真实亲密感的、无拘无束、从容不迫的共处时光。

- 设计家庭聚会时，应优先考虑共享体验和自由自在的时光，而非议程驱动的活动。一起准备和享用餐点、散步、创意项目以及代际故事分享，都能促进右脑主导的关系模式。
- 委托开展口述历史或视觉档案项目，让年长的家庭成员向年轻一代分享他们的人生故事，既能留下持久的遗产，也能为建立真正的代际关系创造背景。
- 考虑开展家庭休假或静修计划，让家人远离工作压力，花更长的时间共同体验创造性、身体活动和沉思活动，而非追求生产力。

- 当家庭成员地理上分散时，应精心设计聚会活动，确保时间足够长且氛围足够轻松，以便建立真实的联结，同时避免将家庭时光压缩成高效、结构化的模式。

---

2. 支持精神发展与意义构建

家族办公室可以营造这样的环境，让跨代家庭成员都能培养出一种超越自身切身利益的、与更宏大存在相联结的切身感受——无论这种感受表现为积极的宗教实践、静修修习、与自然世界的互动，还是对富有意义的慈善事业的深度参与。

- 为感兴趣的家庭成员提供接触静观实践的机会，例如冥想静修、静默静修、正念课程或参与宗教团体活动，但不必限定特定的传统。
- 确保家族的慈善活动能让年轻一代成员真正参与其中，而非流于形式。通过实地考察、与受益人建立联系以及参与决策等亲身参与重要公益事业的方式，有助于培养右脑所特有的意义构建能力。
- 在家族理事会中创造探讨人生目的与意义的空间，这不仅是一项治理活动，更应作为持续的反思与表达实践。
- 支持家庭成员在自然环境中进行长时间的接触，而不仅仅是休闲娱乐。长期接触自然环境与右脑激活之间的关系已得到充分证实。这可能包括专门为此设计的家族地产，或由家族支持的荒野探险及自然沉浸体验。

3. 建立健康的技术使用规范

研究明确表明，智能手机的引入年龄和使用方式是影响年轻成年人心理健康最重要的决定因素之一。家族办公室可以支持全家人就科技问题展开讨论，并制定一套共同的规范，特别是针对年轻家庭成员和下一代的孩子们。

- 组织一次家庭讨论（最好有专家参与），探讨家庭中儿童开始使用智能手机的年龄、社交媒体使用权限以及屏幕时间规范。一个共同的框架——即使只是一个宽松的框架——也比每个家庭单独应对更为有效。
- 确保家庭聚会真正做到“低电子设备使用”。长辈的言传身教在此至关重要。
- 考虑为那些已经因屏幕依赖或过早使用智能手机带来的后续影响而陷入困境的家庭成员提供资金支持，或协助其获得专业支持。
- 如果家庭通过慈善关系对学校或教育机构具有影响力，应倡导并支持建立无智能手机的校园环境。

心理健康与家庭幸福——阿尔凯米亚集团有限责任公司

4. 营养与身体健康

关于超加工食品与心理健康之间关联的研究证据确凿且具有可操作性。这是家族办公室只需相对较小的投入，就能推动切实改变的一个领域。

- 确保所有家庭聚会和家族办公室活动提供的食物均采用新鲜、天然的食材烹制。这既具有实际影响，又具有象征意义，表明家族高度重视营养与健康之间的关系。
- 支持希望将烹饪技能培养为一种有意识的创造性实践和健康方式的家庭成员，无论是通过参加烹饪课程、聘请私人厨师指导，还是在家庭聚会期间组织系统化的烹饪体验。
- 考虑推出家庭健康计划，其中应包含个性化的营养指导以及身心健康支持。
- 对于在异地求学的家庭成员，可考虑提供营养支持方案或营养咨询服务，帮助他们在以超加工食品为主的饮食环境中做出明智选择。

5. 将创意实践作为右脑训练来支持

这或许是家族办公室最具特色却尚未充分发挥的行动领域。恢复那些节奏缓慢、技艺精湛、身体力行且有意识的真正创造性实践，是激发右脑潜能最直接的途径之一。家族办公室可使这种实践在家族内部变得触手可及、值得信赖并具有文化价值。

摄影

摄影是一个绝佳的切入点，因为它在文化上广为人知，无需任何先前的特殊技能，且可以根据个人情况以任何深度参与。家族办公室可以考虑：

- 委托一位专业摄影师主导家庭摄影项目——这并非智能手机摄影工作坊，而是一门关于“真正观察”的课程。内容包括学习使用专业相机、构图、理解光线，以及学会等待瞬间而非记录一切。
- 在家族产业内设立家庭暗房或胶片摄影工作室——暗房作为一种基于化学反应、注重慢节奏与身体体验的影像创作空间，是现存最能充分激发右脑潜能的环境之一。
- 举办年度家庭摄影展或制作家庭相册，由不同世代的家庭成员共同拍摄并精选照片，大家一起分享和讨论。实体照片是亲手制作的、可以拿在手里的、可以赠送的，它本身就是一种右脑型物件，而数字文件则不具备这种特质。
- 支持希望开展严肃摄影实践的家庭成员，为他们提供导师指导、设备支持和充足时间，并将此视为与职业或学术发展同等重要的投资。

其他创意领域

使摄影成为右脑实践的原则同样适用于一系列创意领域。家族办公室可考虑：

- 音乐：为有兴趣的家族成员提供学习或重拾乐器演奏的机会，并安排专业教师指导。合奏增添了人际互动的维度，这使得音乐成为一种特别强大的右脑实践。
- 素描与视觉艺术，例如人体写生、写生绘画或版画创作，都是要求持续关注事物实际外观而非我们对它们的心理分类的实践。
- 手工艺与制作：陶艺、木工、装帧、纺织、编织以及任何其他需要持续接触实体材料并培养身体化判断力的技艺实践。
- 写作实践包括手写日记、写信或记录个人笔记，这些都能放缓思维节奏，并以打字无法比拟的方式将手与心联系起来。
- 烹饪也可以是一种实践。这里所指的并非高效的做饭，而是学习传统技法、运用时令和本地食材，以及为他人准备食物这一共享的行为。

摘要

家族办公室行动领域

领域	建议的家族办公室行动
家庭纽带	• 将聚会重新设计为围绕共同体验而非治理展开 • 委托开展口述历史和视觉档案项目 • 资助家族休假和静修项目 • 确保聚会时间足够长，以建立真实的联系
灵性与意义	• 促进跨传统冥想实践的普及 • 让慈善参与变得亲力亲为且具有参与感 • 在家庭会议中创造探讨人生目标的空间 • 支持更广泛地接触自然环境
技术规范	• 促进家庭就智能手机使用规范展开对话 • 在所有家庭聚会中建立“低电子设备使用”的文化 • 为屏幕依赖问题提供专业支持资金 • 通过慈善事业倡导建立“无智能手机”校园
营养 与身体健康	• 确保所有家庭活动均采用新鲜、天然的全食餐饮 • 将烹饪技能视为一种创造性活动和促进身心健康的实践 • 推出包含营养指导的家庭健康计划 • 为接受教育的家庭成员提供营养支持
创意实践	• 委托一位从业者开展严肃摄影项目 • 建立暗房或胶片摄影空间 • 举办年度家庭摄影展或出版摄影集 • 将音乐、绘画、手工艺、写作和烹饪作为学科予以支持 • 资助导师指导和课程培训，以促进持续的创意发展

心理健康与家庭幸福——阿尔凯米亚集团有限责任公司

结语

全球心理健康数据虽发人深省，但并非注定如此。该报告指出的四个因素，加上麦吉尔克里斯特（McGilchrist）框架所阐明的第五个因素，原则上都是可以应对的。它们并非现代生活的固有特征，而是特定选择的结果：关于如何支配时间、让孩子接触什么、家庭内部以何种行为为榜样并重视什么，以及建立何种机制来保护最重要的事物的选择。

拥有运作良好的家族办公室所具备的资源和制度能力的家庭，处于一种难得的优势地位。他们能够有意识地、大规模地做出这些选择，创造出大多数家庭无法企及的环境和机遇。这绝非次要的责任。下一代能否培养出高质量的专注力、人际关系、生活意义以及创造性参与，不仅将塑造他们个人的福祉，更将塑造未来数十年间整个家族的品格与能力。

> ***一个家庭所能做的最重要的投资，并非金钱上的。***
> ***这是一种培养——培养那些能全神贯注、真诚联结，并能在所处的世界中发现意义的人。研究告诉我们，什么会威胁到这一点。我们完全有能力做出回应。***

来源与延伸阅读

Sapien Labs ——《2025年全球心理健康报告》（2026年2月）。www.sapienlabs.org

伊恩·麦吉尔克里斯特（Iain McGilchrist）——《主人与使者：分裂的大脑与西方世界的形成》（耶鲁大学出版社，2009年，2019年第二版）

米哈里·契克森米哈赖 —《心流：最佳体验的心理学》（哈珀与罗出版社，1990年）

本备忘录参考了阿尔凯米亚集团有限责任公司（The Alchemia Group LLC）于2026年5月编制的扩展分析报告。
本文部分内容在Claude AI（第4-6首十四行诗）的辅助下起草，并经作者审阅。

关于作者

蒂莫西·J·贝尔伯，法学博士（JD），AEP®
阿尔凯米亚集团有限责任公司（The Alchemia Group LLC）负责人。

蒂姆的执业重点在于帮助白手起家的家族，将金融资产的力量与他们的长期目标相结合，以实现个人及家族跨代的繁荣发展。

从德克萨斯州哈林根的海军军事学院毕业后，蒂姆获得了宾夕法尼亚大学沃顿商学院的商科学位，并通过夜校在西顿霍尔大学获得了法学学位。他之所以坚持攻读法学院，是因为坚信这将使他成为更优秀的成熟家族顾问。他还拥有“认证遗产规划师”（AEP®）资格认证。

蒂姆是金融服务专业人士协会（1983年）、遗产财富教练网络（2000年）和铜海滩树协会（2004年）的成员，也是“家庭繁荣协作组织”（2006年）的创始成员，并担任“目标规划研究所”（2013年）的院长。他经常就将伦理与价值观融入长期财务及遗产规划这一主题发表演讲。蒂姆是《中道：运用平衡制定成功的代际家族财富传承计划》一书的作者。他已就此主题发表多篇文章，其观点曾被《华尔街日报》等期刊引用。蒂姆现任美国学院（American College）研究生遗产规划课程的兼职教授。

蒂姆与唐娜结婚46年，两人共同收养并照顾过许多狗狗。蒂姆是狂热的飞蝇钓爱好者、摄影师、自行车手、阅读爱好者和旅行者。他的意大利语说得还算流利。

心理健康与家庭幸福——阿尔凯米亚集团有限责任公司

心理健康与家庭幸福——阿尔凯米亚集团有限责任公司