

# 数字时代青年文化主体性调适

## 基于网络热梗的自我赋能机制研究

□张晨舟

### 立意旨趣

在数字化社会中，互联网是青年获取信息、开展社交的工具，也是青年建构文化身份、确证自我价值的“精神栖息地”。以短视频、社交媒体为代表的数字化平台，打破了以往文化生产由少数人垄断的格局，在一定程度上赋予了青年前所未有的文化表达权与参与权。在此背景下，网络热梗作为碎片化的、互动性高、有共鸣的符号载体，成为青年的文化主体性表达的重要渠道。从对现实压力的解构，到对自我价值的确认，热梗的每一次迭代，都折射出青年在数字化浪潮中对“我是谁”“我如何存在”等主体性命题的思考与调适。

数字时代的青年文化主体性是青年群体在数字化文化场域中，基于自身的生存体验与价值诉求，进行文化符号生产、意义阐释与身份建构的自主能力与实践过程，它包含三个方面的内涵：首先是自觉性，青年能够自主选择文化表达的内容与方式，摆脱传统文化权威的束缚；其次是互动性，主体性的建构并非个体行为，而是在与他人的符号互动中完成；最后是调适性，青年可以根据外部环境的变化动态调整文化实践策略，达到与社会的良性互动。

网络亚文化作为一种广泛流行于青年群体内的文化形式，以其独特的文化和符号系统建构出成员间彼此的文化和认知共性，在相互理解、相互关联中满足了青年的情感需求。作为数字时代青年亚文化的典型形态，网络热梗是青年群体在互联网平台上创造、传播并共享的具有特定情感内涵与文化意义的语言符号、图像或行为模式，其本质是青年群体的集体情绪符号，既承载着青年对现实生活的感知与思考，也为青年进行文化主体性表达提供了便捷的载体。以网络热梗的变化为线索，关注青年群体情绪价值，成为把握社会发展脉搏、回应青年诉求和价值关切的重要渠道。学界对于网络热梗作为一种情绪宣泄的途径、能够建立情感联结的功能已有共识，同时也看到了网络热梗可能存在的限制思想认知深度、“泛娱乐化”等方面的复杂影响。现有研究多聚焦于单一热梗的文化内涵解读或传播机制分析，较少从青年文化主体性建构的视角探讨热梗如何影响青年的自我认知与价值选择，以及青年如何利用热梗实现从文化适应到文化赋能的转变。因此，本文选取“发疯文学”“勇敢小羊”“爱你老己”三大具有代表性的网络热梗为研究对象，通过分析其中所蕴含的主体性调适逻辑，揭示数字时代青年自我赋能的不同实践路径及其内在机理，以期理解当代青年文化的发展脉络提供理论支撑，为开展青年工作提供参考。

### 从宣泄到安顿：网络热梗视域下青年文化主体性调适的三种形态

主体性调适是指青年群体在面对外部文化环境的压力与挑战时，主动调整自身的文化认知、价值观念以及行为模式，以实现自我与社会协调发展的过程。自我赋能则是主体性调适的核心目标，即青年通过文化实践，实现心理能量的积累、自我价值的确认与行动能力的提升，进而增强应对困境的主观能动性。在网络热梗语境下，主体性调适与自我赋能是一个双向互动的过程：青年通过热梗实践进行主体性表达，而这种表达又反过来促进自我赋能，推动主体性的进一步发展。数字时代青年的文化主体性调适，不是单一的线性过程，而是呈现出多元化的形态。不同的网络热梗，对应着青年在不同心理状态与需求层次下的调适策略，进而形成了差异化的自我赋能机制。

#### “发疯文学”：反抗式宣泄

“发疯文学”以无逻辑、碎片化、情感较为充沛的语言表达为特征，是青年群体在面对学业、职场、社交等压力时，进行反抗式情绪宣泄的文化实践。它是一种青年文化主体性的“解构性突围”，通过打破传统的理性表达规范，对抗外部环境规划与压迫，实现心理精神上的暂时解放。

一、调适逻辑：以“反理性”对抗规训，确证主体性边界。在传统社会文化环境中，青年“情绪稳定”“理性克制”，则被视为成熟的标志，而青年的负面情绪往往被要求压抑或隐藏起来。而在数字化时代，高强度的竞争压力与快节奏的生活方式使得青年的负面情绪不断积累，“发疯文学”的出现，则提供了一种反常规的宣泄渠道。青年以荒诞、夸张的语言，将内心的愤懑、委屈、无助表达出来，这种“反理性”的表达，本质上是一种对传统规训的反抗。从主体性调适的角度来看，“发疯文学”的核心逻辑是“以解构求生存”。青年通过打破理性叙事的框架，拒绝被“情绪稳定”的标准所绑架，认为“我有权表达自己的真实情绪，不必为了迎合他人而伪装”，从而确证自身的主体性边界。例如，面对无休止的加班，青年用“我是一台没有感情的加班机器，我的CPU已经烧了”这样的表达，既宣泄了对加班文化的不满，也彰显了自身的主体性立场。

二、实践路径：个体表达与群体共鸣的双向互动。“发疯文学”的实践过程，是个体主体性表达与群体主体性建构的双向互动。一方面，青年以个体为单位，在社交媒体上发布“疯言疯语”，将自身的情绪转化为符号化的表达，这是个体发挥文化主体性的体现；另一方面，其他青年通过点赞、评论、模仿等方式参与进来，形成“集体发疯”的文化氛围。这种群体共鸣，不仅强化了个体情绪宣泄的合理性，更建构了一个“我们都在反抗”的青年文化共同体。其实践特征表现为：一是场景化，多应用于催发货、职场沟通、学业吐槽等具体压力场景，具有极强的现实针对

性；二是情境化模仿，通过套用固定句式进行情绪输出，降低表达门槛；三是暂时性，往往是青年在压力达到临界点时的“应激反应”，并非是一种持续性的行为。

三、赋能效应：即时性心理解压与主体性的短暂觉醒。从“发疯文学”的积极影响来看，高强度的情绪宣泄能够快速缓解青年的心理压力，使其从压抑、焦虑的状态中暂时解脱出来，实现心理能量的补给。同时，这种“反常规”的表达，能够让青年感受到自身的主体性力量，从而实现主体性的短暂觉醒。从局限层面来看，“发疯文学”的赋能效果较多停留在表面，虽能够揭露青年在社会转型期中存在的一些焦虑，并未真正解决引发压力的根本问题。过度依赖“发疯”来应对压力，可能会导致青年陷入情绪依赖的困境，削弱其通过实际行动解决问题的能动性。

#### “勇敢小羊”：代偿式认同

“勇敢小羊”以懒羊羊“弱小却勇敢”的形象为符号，是青年群体在面对困境时，进行代偿式心理认同的文化实践，其背后是青年文化主体性的“投射性建构”。具体而言，就是指青年将自身的“勇敢渴望”投射到小羊这一符号上，通过角色共情获得心理支撑，进而确证自身的主体性价值。

一、调适逻辑：以“角色投射”代偿无力感，重构主体性认知。现实生活中青年可能由于资源有限、力量较为薄弱，在面对来自学业、职场的压力时，容易产生力不从心的感觉。这种无力感，会使青年陷入“自我怀疑”的困境。“勇敢小羊”的出现，为青年提供了一种心理代偿的出口。小羊既象征着“弱小”，又承载着“勇敢”，青年将自己的困境与诉求投射到小羊身上，通过观看、传播小羊“硬刚”困难的视频片段，仿佛自己也完成了反抗，从而获得心理上的满足。就主体性调适而言，“勇敢小羊”的逻辑是“以代偿求认同”。青年通过角色投射，喊出“即使我很弱小，我也拥有勇敢的权利”的口号，将“我不敢”转化为“小羊敢”，再由“小羊敢”内化为“我也可以”，由此实现对自身主体性的一种认知重构，进而有助于缓解青年的无力感，提升他们面对困境的信心。

二、实践路径：角色模仿与叙事分享的文化实践。“勇敢小羊”的实践过程，是青年群体发挥文化主体性进行角色模仿和叙事分享的过程。青年通过制作、传播带有小羊表情包的短视频，讲述自己的“勇敢故事”。比如独立完成一项困难的任务，或者勇敢拒绝他人，都以“我是勇敢小羊”来叙述。这种实践本质上是青年对小羊这一符号意义的重构，将小羊由原本的一个动画形象转变为具有“弱小者的勇敢”的文化符号。其实践特征表现为：一是共情性，通过“这只羊演我”的集体共情，建构起青年群体的情感认同；二是幽默性，运用夸张的配音、搞笑的动作，把沉重压力转化为轻松调侃；三是代偿性，依赖外在符号获得心理安慰，缺乏对自我能力的直接认同。

三、赋能效应：短期性心理激励与主体性的有限提升。“勇敢小羊”带来的自我赋能，从积极层面看，小羊的符号能够激发青年勇气，帮助打破“不敢做”的心理障碍，起到短期的心理激励作用。从局限层面看，这种赋能方式并非源于对自身能力的认可，而是来自角色投射的代偿。长此以往，可能会导致青年过度强调自己“弱小”的一面，丧失了勇于改变现状的能动性。

#### “爱你老己”：内省式建构

“爱你老己”通过将“自己”他体化为“老己”（老朋友），引导青年以宽容、友善的态度对待自身，是青年群体进行内省式自我关怀的文化实践，其背后是青年文化主体性的“建设性安顿”，通过重构自我关系，实现从向外寻求认可到向内确认价值的转变，进而完成主体性的建构。

一、调适逻辑：以“自我接纳”对抗内耗，确证主体性本质。在“爱你老己”这一热梗出现之前，青年群体“爱自己”的叙事方式带有条件性。如“你要自律”“你要优秀”“你要成为更好的自己”。这种带有审视色彩的话语本质上是一种外部的规训对青年主体性的消解，容易导致青年陷入“自我苛责”的内耗中。“爱你老己”的出现打破了这种有条件的“爱自己”的逻辑，本质就是无条件的自我接纳，将自我还原为可以犯痴、可以有瑕疵的老朋友，无需为“不够优秀”而自责，而是坦然接受自己的各种状态。

从主体性调适的角度来看，“爱你老己”的逻辑是“以内省求安顿”。青年通过与“老己”对话，认为“我的价值不在于是否优秀，而在于我本身的存在”，实现对自身主体性的确证。这种确证摆脱了外部评价体系的束缚，让青年的主体性建构回归到自我本身。这样的自我接纳不同于之前的“躺平”，而是积极主动地“蓄能”，把爱自己作为一种自我调适的方式，积蓄起持续奋斗的心理动能。

二、实践路径：日常生活行动与自我对话的生活实践。“爱你老己”的实践过程，是青年发挥文化主体性，将自我关怀理念转化为行动的过程。与“发疯文学”的短期爆发、“勇敢小羊”的角色模仿不同，“爱你老己”的实践具有日常化、具体化特征。青年通过分享“老己想吃炸鸡就点一份”“老己想休息就暂停工作”等微小行动，将自我关怀融入日常生活的点滴之中。其实践特征表现为：一是去口号化，摒弃了自律、优秀等要求，聚焦于“按时吃饭”“保证睡眠”等小事，容易执行操作；二是仪式化，通过“爱你老己”的温和表达，构建了自我对话模式，将自我关怀内化为一种生活习惯；三是自主性，主要是基于个体的内在需求，不受外部评价与群体压力的影响，是青年自主选择的一种生活方式。

三、赋能效应：长期性心理滋养与主体性的深度发展。“爱你老己”带来的自我赋能，从积极层面来看，自我关怀实践能帮助青年建立起稳定的内在支持系统，有效缓解自我苛责带来的内耗，实现心理能量的长期滋养。同时，这种实践能够促进青年的自我整合，通过与“老己”对话，青年接纳了自身的优缺点，形成了更完整、更健康的自我观念，进而推动主体性的深度发展。“爱你老己”的实践实现了青年主体性与社会发展的良性互动。青年不再把自己视为“对抗社会的叛逆者”，也不再把自己视为弱小者，而是把自身视为“与社会共处的建设者”。这种主体性的建构，既有利于青年的个人成长，也有利于社会的和谐稳定。

从局限层面看，“爱你老己”可能演变为“过度放纵”。青年可能将“善待自己”异化为“无节制享乐”“逃避责任”的借口，忽视自身应承担的责任，反而削弱了主体性建构中“能动发展”的内涵。同时，过度聚焦自我，可能导致青年“自我封闭”，减少了与外部的积极互动，不利于构建良性的社会关系和自身的全面发展。

### 青年文化主体性调适的机制差异对比

将以上三种青年文化现象进行对比分析，可以发现其在主体性调适路径上存在差异：“发疯文学”以情绪宣泄实现短期减压，是一种被动应对；“勇敢小羊”通过角色依附寻求安全感，体现了对外部认同的依赖；“爱你老己”注重自我对话与自主选择，展现出主动建构的特质。三者反映出青年从情绪释放、到寻求庇护、再到自我确立的发展逻辑，也揭示了当代青年在个体化进程中，逐步由外求转向内省、由对抗走向共处的主体性演进脉络。这一过程既体现了青年对现实困境的回应，也昭示着一种更为成熟、稳健的自我意识逐渐生成。当然，这个演进脉络不是简单的先后线性取代关系，而是呈现出共存与交织的复杂图景。不同青年群体在面对学业压力、职业焦虑与情感困境时，可能同时运用这三种机制进行动态调适：在情绪崩溃时借助“发疯文学”释放张力，在人际交往中以“勇敢小羊”姿态缓解孤独，在日常生活中则通过“爱你老己”重建自我认同。这种多元的策略选择，折射出当代青年主体性建构的弹性与韧性。

表1三种青年文化现象的主体性调适机制差异对比

维度	发疯文学	勇敢小羊	爱你老己
调适形态	反抗式宣泄	代偿式认同	内省式建构
核心逻辑	解构规训 情绪宣泄	角色投射 心理代偿	自我接纳 内在安顿
主体性特征	解构性 暂时性	投射性 依赖性	建设性 自主性
实践路径	个体表达和 群体共鸣	角色模仿和 叙事分享	日常行动和 自我对话
赋能效应	即时解压 短暂觉醒	短期激励 有限提升	长期滋养 深度发展
局限性	情绪依赖 理性弱化	自我矮化 能动性丧失	自我封闭 责任逃避

### 数字时代青年文化主体性调适的共性特征与演化规律

尽管“发疯文学”“勇敢小羊”“爱你老己”三大热梗所代表的调适形态存在显著差异，但在数字时代的宏观语境下，三者也呈现出共同特征，我们可以从演变轨迹窥探青年文化主体性调适的内在规律。

#### 共性特征：数字时代青年文化主体性调适的内在逻辑

一、数字化场景的深度嵌入：从线下实践走向线上建构。数字技术极大降低了内容创作的门槛，使个人感受得以有裂变传播的可能。三大热梗所代表的文化主体性调适过程，都需要以数字化平台为支撑。数字技术不仅为青年提供了文化表达的工具，也建构了一个新的文化实践场域。在这个场域中，青年能摆脱现实生活中的身份束缚，自由地进行符号创新与意义阐释。同时，数字化场景的互动性特征，也为青年的主体性建构带来便利。通过点赞、评论、分享等方式，青年能快速获得他人回应，并据此调整自身的文化实践策略。可以说，数字化场景的深度嵌入，是数字时代青年文化主体性调适的前提条件。

二、低成本高适配的实践方式：从精英文化走向大众参与。三大热梗的广泛传播，与其低成本、高适配的实践特点有关。无论是“发疯文学”的无逻辑表达，还是“勇敢小羊”的角色模仿，抑或是“爱你老己”的日常行动，并不需太高的时间、精力成本进行参与。这种低成本使得传统精英文化的垄断被打破，青年文化主体性的建构从“少数人专属”转向了“多数人参与”。同时，三大热梗的适配场景较为广泛，能满足青年在不同情境下的调适需求，这是它们能够成为青年群体“集体选择”的重要原因之一。

三、应对不确定性的主动选择：从被动承受走向主动调适。无论是“发疯文学”的反抗式宣泄，还是“爱你老己”的内省式建构，本质上都是青年群体应对时代不确定性的主动选择。在经济结构转型、就业市场波动、生活节奏加快的背景下，“不确定性”成为青年人生的常态。面对不确定性，青年没有陷入消极无助的状态，而是通过网络热梗这一低成本、高便捷性的文化实践方式，主动调整自身心理状态与价值观念。这种主动调适的态度，彰显了青年群体

强大的心理弹性与高度的自觉意识，是其文化主体性的核心体现。与“躺平”“佛系”等消极避世的亚文化不同，本研究中的三大热梗既不回避现实压力，也不放弃自我成长，而是通过低成本、低冲突的符号实践，在接纳现实与追求理想之间寻找平衡，展现了青年群体在压力下的心理韧性及生存智慧。

四、对传统价值叙事的隐性解构：从向外认同走向向内确认。实际上，三大热梗代表下的文化主体性调适逻辑，均暗含着对“唯成功论”“优绩主义”等传统价值叙事的隐性解构。“发疯文学”拒绝以“情绪稳定”“理性克制”作为成熟的标准，“勇敢小羊”重构了“弱小者也能勇敢”的价值内涵，“爱你老己”则彻底摒弃了以成就为前提的自我价值判断。这种解构是青年群体基于自身生存体验，对传统价值叙事的反思与重构，是青年文化主体性从“向外寻求他人认可”到“向内确认自我价值”的转变，是青年价值观念的重要进步。

#### 演化规律：从解构到建构的青年文化主体性跃迁

三大热梗的演变轨迹也揭示了数字时代青年文化主体性调适的演化规律：从“解构性突围”向“建设性安顿”的跃迁。

一、需求层次：从生存性需求到发展性需求的提升。根据马斯洛需求层次理论，人的需求是从低级到高级递进发展的。青年文化主体性的调适需求也遵循着这个规律。“发疯文学”主要满足青年的生存性需求：当压力达到临界点时，青年通过情绪宣泄避免心理崩溃；“勇敢小羊”主要满足青年社会性需求：通过角色共情获得群体认同与心理支持；“爱你老己”主要满足青年发展性需求：通过自我接纳实现内在成长发展。这种需求层次的提升，反映了青年群体从“活在当下”到“谋求未来”的转变，体现了青年文化主体性的不断成熟。

二、自我关系：从自我对抗到自我和谐的转变。不同热梗背后所构建的自我关系，呈现出从“自我对抗”到“自我统一”的演变趋势。“发疯文学”体现的是自我与外部的对抗关系：青年通过“发疯”与外部规训进行博弈，这种对抗本质上是自我与外部环境不和谐的体现；“勇敢小羊”体现的是自我与角色的代偿关系：青年通过角色投射获得心理支撑，但这种支撑并非来自自我本身；“爱你老己”体现的是自我与自我的和谐统一关系：青年通过自我接纳，实现了自我认知的统一，构建了“自我支持、自我滋养”的良性关系。这种自我关系的转变，反映了青年文化主体性从“依赖外部”到“回归内在”的发展。

三、赋能方式：从即时性赋能到持续性赋能的优化。三大热梗背后所体现的青年自我赋能的方式，呈现由“即时性”向“持续性”优化的趋势。“发疯文学”的赋能效果是即时性的，只能缓解当下的压力；“勇敢小羊”的赋能效果是短期性的，只能在特定情境下给予支持；“爱你老己”的赋能效果是持续性的，可以借助日常化的实践行为，提供长期能量。这一优化趋势，体现了青年群体对自我赋能的认知从被动应对到主动建构的不断深化。

### 实践启示：面向青年成长的多元支持体系构建

#### 青年工作：从“问题干预”到“需求回应”的转型

针对“发疯文学”背后的压力宣泄需求，应搭建多元化情绪疏导渠道，将心理支持融入校园、职场等青年主要生活场景，避免简单否定“发疯”表达的合理性；针对“勇敢小羊”反映的无力感，应通过榜样激励、实践赋能等方式，强化青年对自身能力的直接认同，减少对外部符号的代偿依赖；针对“爱你老己”倡导的自我关怀，应引导青年在自我接纳与责任担当之间寻求平衡，避免将“自我关怀”异化为“逃避现实”。总之，青年工作的核心应从“纠正问题行为”转向“回应真实需求”，尊重青年文化的自主性，通过共情与引导实现良性互动。

#### 媒体与文化传播：构建包容多元的话语空间

主流媒体应打破“情绪稳定”“成功至上”的单一叙事，接纳青年亚文化中的合理表达，通过议题设置将“爱你老己”等积极热梗的价值内涵进行正向传播，引导社交媒体形成青年多元生活方式的包容态度。社交媒体平台应优化算法推荐机制，减少“信息茧房”对青年认知的局限，避免过度放大消极情绪类热梗的传播，同时为青年自我关怀、能力提升类内容提供更多曝光机会，构建既包容批判又鼓励建构的网络教育生态。

#### 教育实践：强化青年的自我建构能力培养

学校教育应突破传统“知识传授”的局限，增设自我认知、情绪管理、压力应对等相关课程，引导青年建立健康的自我关系。通过小组讨论、实践活动等形式，让青年在互动中理解“优秀并非唯一价值”“平凡同样值得尊重”的理念，培养其在不确定性中保持自我认同的能力。同时，应鼓励青年参与校园文化创作，将网络热梗等青年熟悉的符号转化为教育资源，实现“以文化人”的教育目标。

#### 参考文献：

- [1]郑雯,陈李伟,桂勇.理解“自我”:90后、00后的价值观念共性及其代际演进趋势[J].社会科学辑刊,2025,(01):172.
  - [2]薛一飞.网络热梗背后的青年群体社会心态探析[J].人民论坛,2024,(19):93-95.
  - [3]朱芊蓓,闫伟娜.“Z世代”青年群体“发疯文学”现象研究[J].新媒体研究,2025(15):63.
- (作者简介:张晨舟,女,1990.03,汉,福建福州,管理学博士,中共厦门市委党校社会和生态文明教研室,讲师,研究方向:数字治理、生态文明等。)