

# 媒介镇痛：数字时代的情感疗愈与心理调适

俞 涵

上海理工大学出版学院，上海

收稿日期：2024年12月6日；录用日期：2025年1月13日；发布日期：2025年1月29日

## 摘 要

目的：随着数字媒介技术的深入渗透，一种新型文化现象——“媒介镇痛”在当代青年群体中兴起。本文旨在探讨“媒介镇痛”的生成逻辑及其本质。方法：通过在新浪微博平台爬取关键词文本数据，采用LDA主题建模和情感分析工具，在符号学视域下分析“媒介镇痛”背后的生成逻辑与内在本质，揭示青年群体在智能传播时代的情绪状态和对心理“镇痛”的渴望。结果：“媒介镇痛剂”不仅是青年自我疗愈的方式，也是现代社会压力和焦虑的一种反映，围绕其讨论中正面情感居多，表明这类媒介在缓解心理压力方面发挥了积极的治疗作用。结论：本研究揭示了“媒介镇痛剂”在缓解青年心理压力方面的意义，同时警示其可能带来的逃避现实的副作用，建议青年群体应在利用媒介资源进行情感疗愈时，保持寻求更为全面的解决策略，并在现实与虚拟之间寻找平衡。

## 关键词

社交媒体，情绪传播，亚文化

# Medial Analgesia: Emotional Healing and Psychological Adjustment in the Digital Age

Han Yu

College of Publishing, University of Shanghai for Science and Technology, Shanghai

Received: Dec. 6<sup>th</sup>, 2024; accepted: Jan. 13<sup>th</sup>, 2025; published: Jan. 29<sup>th</sup>, 2025

## Abstract

**Objective:** With the pervasive infiltration of digital media technology, a new cultural phenomenon—"Medial Analgesia"—has emerged among contemporary youth. This paper aims to explore the generative logic and essence of "Medial Analgesia". **Methods:** By crawling keyword text data on the Sina Weibo platform and employing LDA topic modeling and sentiment analysis tools, this study analyzes the generative logic and intrinsic nature of "Medial Analgesia" from a semiotic perspective,

文章引用：俞涵(2025). 媒介镇痛：数字时代的情感疗愈与心理调适. *心理学进展*, 15(1), 254-260.

DOI: 10.12677/ap.2025.151031

revealing the emotional states of the youth in the era of intelligent communication and their desire for psychological “pain relief”. Results: “Medial Analgesia” serves not only as a method of self-healing for the youth but also as a reflection of modern societal pressures and anxieties. The predominance of positive sentiments in discussions surrounding it indicates that such media plays an active therapeutic role in alleviating psychological stress. Conclusion: This study uncovers the role of “Medial Analgesia” in mitigating psychological stress among the youth, while also warning of its potential side effect of avoiding reality. It is suggested that the youth should maintain a comprehensive approach to problem-solving and seek balance between reality and virtuality when utilizing media resources for emotional healing.

## Keywords

Social Media, Emotional Communication, Subculture

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

2023年，一部名为《Chiikawa》的漫画作品在日本社交媒体上获得了巨大的关注，并迅速扩散至全球多个国家。在国内播出后，其角色的乖巧可爱形象深受观众喜爱，被众多媒体报道誉为“年轻人的电子布洛芬”。这一现象不仅代表了青年群体在集体文化狂欢中寻求自我疗愈的途径，而且映射出智能传播时代下社会结构的新变化。本研究旨在剖析此类“媒介镇痛剂”流行的社会动因，解码其作为文化符号的深层含义，以期洞察社交平台中青年群体所表现出的焦虑和内卷情绪，以及他们对于心理“镇痛”需求的内在动机。通过这一分析，研究试图揭示当代青年如何在数字媒介的影响下，通过文化消费行为来应对和表达他们的情感状态和社会诉求。

## 2. 研究方法

Table 1. Example of textual subject

表 1. 文本主题示例

类别	定义	代表性关键词	示例文本	文本数量
日常分享	倾诉或记录个人日常生活中的有趣见闻、感受、心事和感慨等	今天、活动、学校、工作、考试、学习、上班、上学、地铁	出门听到小八唱的歌就会想起去年冬天。早上翘了一个小时班去大悦城买Chiikawa。	7717 (10.14%)
生活安慰	在杂乱的现实生活中逃离，得到舒适、融洽的情绪体验	可爱、柔软、家人、妈妈、宝宝、希望、全世界、最好、喜欢	看动画片真的会哭，宝宝们太萌太好了。看了几集感觉自己尸斑都淡了。	10,061 (26.22%)
赛博衍生	数字文化中的个性化、创意表达和社交互动的一种形式	表情包、头像、壁纸、背景、游戏、约稿、素材、手绘	Chiikawa 可爱壁纸来治愈你的每一天。有人发小八可爱表情包吗。做了Chiikawa 双人头像！	4097 (10.84%)
周边售卖	与某个主题、品牌、人物或事件相关联的产品或商品，满足粉丝的收藏需求	钥匙扣、玩偶、挂件、抱枕、收收、出出、包邮、现货、拼单	出一代魔法少女飞鼠。收初代魔法少女乌萨奇。有人要小八钥匙扣玩偶吗。	8382 (22.17%)

续表

社群沟通	网友间相互的提问、 回复与鼓励	问问、大家、私信、 评论、微信群、加群、 商量、参与	问问大家扫街的一群和二群难道 内容不应该一样吗？ 求同好群聊。	7542 (19.95%)
------	--------------------	----------------------------------	---------------------------------------	---------------

新浪微博是当下我国较为流行的社交媒体网站之一。微博话题通常代表微博用户在特定时段集中搜索与关注的信息，能够反映当前时段的微博用户关注热点。研究者在微博平台以 Chiikawa 为关键词，采集 2024 年 2 月 8 日 12 时至 2024 年 5 月 8 日 12 时的全量博文，清洗后得到 86,259 条有效博文数据。

首先，本研究采用 LDA 主题建模对收集到的 86,259 条数据进行文本分析，利用 Python 中文分词组件 jieba 对文本进行分词，并结合停用词表去除停用词，通过构建文本词频矩阵和主题建模得到各主题的概率和各主题下的“主题 - 词语”矩阵，再基于人工判断对主题内容进行简并，最终得到有关 Chiikawa 微博文本的子维度，即各个讨论主题(见表 1)。

其次，研究者使用 Python 环境下的 Snow NLP 工具包，统一采用情感分析的“积极”置信度，通过与情绪语料库进行对比，识别出微博文本所表达的正面、中性与负面情感。据最终统计的有效样本来看，在有关于 Chiikawa 的 86,259 条微博文本中，33.85% 的微博文本呈现正面情感倾向，43.93% 的微博文本呈现中性情感倾向，呈现负面情感的文本最少，仅占 22.22%。与负面情感相比，正面情感明显居多(见表 2)。

**Table 2.** Example of textual sentiment

**表 2.** 文本情感示例

情感效价	文本示例	情感占比
正面情感(情感值为 1)	宝宝们真的太可爱了 小八超话好萌啊都是我特别喜欢的宝宝你是一个小萌神 爱上 Chiikawa 是我的命运，是我的希望	33.85%
中性情感(情感值为 0)	遇到烦心事就看几集 有没有一二布布或者 Chiikawa 的微信群呀 我想问一下之后要出的大的南瓜兔和南瓜鼠是娃娃机的吗	43.93%
负面情感(情感值为-1)	Chiikawa 真的好丑啊…… Chiikawa 为什么也会有梦女这种东西啊，这是合理的吗 我震惊了，我知道 Chiikawa 很贵，但是怎么会贵到这么离谱啊	22.22%

### 3. 符号的解码：“媒介镇痛”现象的生成逻辑

#### 3.1. 现实逻辑：优绩主义与内卷冲击下的解压之道

优绩主义最早出现在 20 世纪 50 年代的西方学界，它以能人为本位，强调个人凭借自身能力和功绩获得回报，可以在等级体系中上升到较高的位置。然而，在现代社会，优绩主义勤奋规训的合理性受到了个体意识的质疑，当主体面临规训，新一代的青年群体于现代社会的个体性中激发自反性的悖谬性格(袁野，林红，2022)，试图重新阐释优绩主义勤奋伦理的诉求与主张。近年来，舆论场中有关于反内卷、躺平、摆烂等反抗性话语抗争屡见不鲜，在嘈杂喧闹的媒介环境与多元内卷的数字时代场景下，主体价值迷失、生存焦虑与社交焦虑成为当代年轻群体面临的三大问题。(佟亚云等，2024)。被流动现代性压力所裹挟的青年群体急需一剂强有力的药剂来治疗自身在价值探索过程中的情感症候。

无独有偶，《Chiikawa》在剧情建构上有着乌托邦式的纯粹情感。胆小爱哭的吉伊在朋友遇到困难时会毫不犹豫地挺身而出，生活贫穷的小八会大方地与朋友分享食物，日常搞怪的乌萨奇在遇到困难时也会

展露实力和担当。如果说充满痛苦和挑战的世界设定让观众产生共鸣，那么主角团真挚的友谊则让观众得到温暖与安慰。这些“治愈系”作品作为暂时性的情感镇痛剂和个性化的精神减压阀，为青年人构筑了一个现实生活之外的私人诊疗室，在治疗过程中，当代青年人根据自身偏好，自由选择“镇痛剂”的类型和内容，依托个体精神世界的独立空间达成对现实压力的短暂逃离与主动放空，实现悬浮于现实环境下的自我抵抗。

### 3.2. 营销逻辑：算法推荐与资本逐利下的流量变现

“媒介镇痛剂”作为一种网络文化消费的新业态，之所以能在青年群体之间火爆出圈，也有赖于社交媒体中推荐算法的技术加持。“Z世代”的青年群体自出生起便开始接触数字技术与智能设备，他们生活在由媒介和信息共同编织的网络之中，“沉浸式”体验由技术、媒介、信息共同营造的虚拟空间，在主观上早已将媒介技术与平台设备作为自身不可或缺的一部分。随着智媒时代的到来，算法推荐的介入更是强势入驻智能传播的全流程，作为年轻人日常集聚地的短视频平台更是凭借其投递精度与辐射广度建立起用户与“治愈系”产品之间的个性化适配关系。Chiikawa 官方 B 站账号在入住后三个月内涨粉 60 余万，抖音平台中关于 Chiikawa 的讨论量更超过了 40 亿次，这种数字技术的加速变革也成为深度媒介化时代的媒介镇痛现象出现的客观要素。

平台媒介传播巨大的影响力为企业资本带来了新的机遇。今年 3 月 29 日，名创优品与 Chiikawa 联名的主题快闪全国首站登陆上海静安大悦城，虽设有限时限购等多种条件，但仍创下了单店 10 小时内销售额达 268 万，开业三天业绩超 800 万，客单价过千万的可观利润。Chiikawa 联名的钥匙链、玩偶、抱枕等众多周边衍生商品供不应求，微博平台中“来名创带 Chiikawa 回家”的词条更是收获了 2000 多万的讨论量。在这一过程中，平台以资本为倚靠，通过内容的构建、流量的支配以及算法的推荐，完成了作品的生产、流通和消费。而企业资本也与平台及算法“合谋”，成功将作品逻辑打造成消费逻辑，实现了流量变现的盈利，打造了一条完整的“利益链条”。

### 3.3. 心理逻辑：身份认同与“拟态关系”下的社交货币

人作为社会性动物，“沟通”既是社会信息传播的基本形态，也是人们精神交往的重要方式，是人联结其他社会关系的基本手段。兰德尔·柯林斯提出的互动仪式链理论指出互动仪式的四个要素：互动主体的群体聚焦、排斥局外人的屏障、相互关注焦点、共享的情感状态(邓昕, 2020)。在当代青年的日常文化实践当中，依托媒介技术的人际社交构建了天然的“文化语境”(诸葛达维, 2019)，以共同兴趣、共享实践、价值观为基础形成的新场所促成了社群基于在线讨论的新表达。

Chiikawa 的爆火源自于对其动画形象的表情包二创，表情包在青年群体的交往中承载的不仅仅是简单的符号意义，而是新的情感表达和独特的亚文化。按照法国学家米歇尔·马费索利的身份认同理论，社会个体除了需要获得自我身份认知以外，还需要获得群体的身份认同。青年群体依靠表情包构筑一种新的“拟态关系”，脱离了社会经济与传统的束缚，以跨地域、抽象互动的表情包话语为基础，依托同质情感建立链接实现共鸣，产生符号、情感、行为的三种互动仪式结果，在新的语境中获得了群体带来的集体归属感与社交新资源。在内容共鸣与社群传播的双重作用下，群体成员之间建立了紧密的联系和共同身份认同的文化纽带。

## 4. 符号意义的窥探：“媒介镇痛”现象的本质剖析

### 4.1. 现代焦虑镜像：当代青年人生存状态的映射

现代社会是一个“加速社会”，其重要特征是“生活步调的加速”，即社会各行各业都被“提升逻

辑”所驱动，导致人们一头扎入繁忙事物之中而无暇喘息(董金平，2019)。快速进化的现代性为当代年轻人制造了无处不在的社会压力，便捷的技术虽然提高了社会运转的效率，但也触及了许多位置的风险。在对自身价值的怀疑与不安中，诸如动画、综艺、网文等媒介产品给人们提供了一个情绪发泄与心理疗愈的暂时突破口，调动了受众的感知通道，使得受众很容易将现实生活中的人与事跟作品中的某些情景关联起来，帮助当代青年人暂时逃离现实生活中的焦虑和压力，一定程度上抑制了处于社会机器中青年人的负面情绪。

“有时候觉得自己那么容易感动和难受，就是因为它们的生活和我们普通人太像了，被抛到一个莫名其妙、无序混乱的世界里，要经历很多很多的忍耐”

“每当心里很难受，很不想接受自己的生活的時候，我就想着吉伊，我真的太爱吉伊了，不是因为它多可爱，多厉害，多优秀，或者性格多好，仅仅是它坚定地活在属于自己的生活里的姿态，它的存在本身就不断地在抚平我的焦虑和伤痛”

人们在角色身上倾注情感，表达对真实世界的呐喊，或许现实世界存在的问题很难解决，但观众的情感已然找到安放之处，在青年人的情感寄托与“镇痛”期待之间，已然可以窥见当代青年现代生存的镜像。

#### 4.2. 符号权力：群体狂欢背后的抗争性文化表征

作为话语的大众文化或流行文化是权力关系的一部分，约翰·费斯克认为大众文化总是在宰制与被宰制之间、在权力以及对权力所进行的抵抗或规避之间、在军事战略与游击战术之间显露出持续斗争的痕迹。当代年轻人利用 Chiikawa 中的台词以及图像对于社会层面的某些霸权力量进行符号学意义上的抵抗，生产出属于自己的社会体验的意义与文化，由此生成“微观政治”(李岩，纪盈如，2013)以及狂欢的快感。这种建构意义、快感和社会身份的权力被称作符号权力，这种权力不是强制性的，而是通过一种更为微妙和隐蔽的方式渗透到社会结构中，影响着个体和群体的认知和行为。

早在十年前，便有研究讨论了“符号化框架”在引导受众情感认知和社会行为方面的意义(Van Dijck, 2013)。国外有研究针对 YouTube 平台的符号化视觉效果和情感化叙事，探究其在激发用户情感共鸣，给予用户情感慰藉等方面的作用(Kim & Chen, 2024)，研究认为，这种符号化的情感表达不仅增强了用户的情感参与感，还通过引导用户的情感需求，间接推动了平台内容的传播与分享，从而加强了符号权力的作用。如今，随着国内互联网技术的快速发展，作为“网生代”成长起来的年轻人在现实生活中难以发泄的不满与压力，逐渐转化为网络空间中的一种独特社交语言与符号系统(楼小龙，蒋玲玲，2021)。基于独特的网络文化与表达方式，他们构建了一套具有独特逻辑与构词类型的社交暗语(见表 3)。

Table 3. Examples of social cryptic texts

表 3. 社交暗语文本示例

社交暗语	定义	文本示例
尾火	尾款火葬场的缩写，指付过定金后没钱支付尾款。	为什么在我尾火的时候刚好刷到好价出物？
色纸	以方形为主的硬纸板，部分带有可立支架，尺寸丰富。	对色纸这类周边多少有点偏爱，因为摆起来特别好看。
心水	指喜欢、偏爱、中意。	心水 Chiikawa，实在太可爱！

“尾火”、“色纸”、“心水”，这些具有“双重私人化”特征的文本内容，其中内涵只有“圈内”的发布者与接收者知晓。拥护者们存在于不同的时空之下，却服用着相同的“媒介镇痛剂”。年轻人在

集体社群中“抱团取暖”，通过群体的庆祝活动、仪式和符号的使用来强化自己的社会身份和共同体意识，表达其抗争性的文化身份。背后的群体狂欢不仅仅反映了群体的内心世界，展现了他们对主流文化与传统权威的挑战与抗争，更通过符号的使用与集体行动表达了对现实的不满与对未来的期望。

#### 4.3. 数字化抚育：萌系外壳下的母职唤醒

随着消费社会的日臻成熟，地位、声望等珍贵资源已非人们进行符号消费的唯一动力，在个性化探索和“过分自我指向”(辛自强, 2022)的语境下，大众消费已经明显转向，它不再是物品功能的使用或拥有，也不再是个人或团体赋予权威、名誉的简单功能，而是沟通和交换的系统，是被持续发送、接收并重新创造的符号编码。在持续的符码交流中，消费者因为占有某种符号、参与编码过程而获得其所代表的地位认同(周葆华, 钟媛, 2021)。因 Chiikawa 中的角色外表设计可爱，不少粉丝都把自己称作“妈妈粉”，在语义层面，引用性的嫁接了传统母职的意义，对基于自身认同的虚拟母职身份进行了新型的意指建构，由此定位到自己的角色并参与到社会网络的交互之中。

研究者对全量博文文本进行清洗(去除表情符号、停用词及 Chiikawa 等高频的基础称呼词)后进行词频统计分析发现，“宝宝”占比最多，“妈妈”、“可爱”等词紧随其后(见图 1)。“生日快乐我的宝宝，明年也要好好陪伴妈妈哦”，“宝宝，大家都说你是小哭包，可是真正触动妈妈的是你们面对困难的勇气”，这种“伪亲子式”的互动连接中投注了近似“母子”的亲密情感。



Figure 1. Full comment text word cloud (top 50)

图 1. 全量评论文本词云(前 50 位)

“妈粉”构筑了一种新的母职外延，更多的是对于喜爱的角色未来事业发展的担忧以及在角色获得一定成就时对其的骄傲与肯定。“妈粉”的操作空间并非在家庭这一基本社会单元中，而是以社群为基础的集体养育。部分“妈粉”的身份规约于现实空间中的母职内涵，“自我牺牲”成了很多“妈粉”购入 Chiikawa 周边的原因，她们通过以付出、照顾、带孩子看世界为核心的情感动员和劳动确认，满足着自己与喜欢的角色之间的连接，维系着共同体的边界。在这种剥离了血缘姻亲的社会关系中，传统“妈妈”的所指在媒介化社会与粉丝的数字媒介实践中得以重塑。

#### 4.4. 现实回避与情感依赖：媒介镇痛的潜在风险

尽管媒介镇痛在短期内能够有效减轻情绪困扰，提供情感慰藉，但其长期使用可能导致个体产生现实逃避和情感依赖的心理模式。个体在面对现实生活中的压力和困境时，常常寻求通过媒介来获得短暂的情感舒缓。这种情感上的“镇痛”虽然在瞬间有效，却可能促进个体对虚拟环境的依赖，使其逐渐形成逃避现实问题的行为模式。尤其是在社交媒体和虚拟游戏中，即时反馈机制和情感化内容容易诱发个

体的短期满足感,但这种满足感是表面化的,并未真正解决个体内在的情感需求。心理学中的“逃避 coping”(逃避应对机制)理论指出,个体在面临情感困境时,如果过度依赖外部刺激来缓解不良情绪,容易忽视情绪的深层次处理,导致情感处理的浅薄化和回避性人格的形成(Carver et al., 1989)。这一行为模式不仅加剧了个体的情感依赖,还可能导致情感上的空虚和心理适应力的降低。

长期依赖媒介进行情感调节的个体,往往忽视了与他人真实互动的重要性,从而加剧孤独感和社会隔离感。研究发现,虚拟世界的沉浸可能会削弱个体的现实社交能力,形成“社会孤立感”,这种依赖虚拟世界作为情感寄托的现象,已被多项心理学研究所证实(Primack et al., 2017)。此外,虚拟环境中情感表达的符号化也可能使个体的情感交流变得单一化,缺乏深度的情感共鸣和互动,这种情感空虚感长期积累可能导致个体的心理健康问题,如焦虑和抑郁。总之,媒介镇痛作为一种情感调节策略,虽然能够在短期内缓解个体的情绪压力,但如果过度依赖,便可能产生虚拟逃避和情感依赖等心理问题,进而影响个体的社会适应与心理发展。

## 5. 结语

当代年轻人的生活“一半是海水,一半是火焰”。年轻群体囿于长期的某种压抑情境中,又身处于流动且难以确证的生活里,无法获得确定性的体验和存在感,内卷之下的竞争压力和焦虑情绪很难在日常生活中得到释放。医学中认为,“疼痛是象征危险的信号,促使人们紧急行动,避险去害”,因此,“媒介镇痛剂”的出现具有其作为社会减压阀的正向意义。然而这世界上并不存在所谓的“万能药”,暂时的止痛或许能带来负面内容的遮蔽,但却无法解决现实生活中实际的问题,如果一味的依靠“服药”来躲避精神内耗,当心堕入过度依赖导致的“反效果”困境。

## 参考文献

- 邓昕(2020). 遮蔽的情感之维: 兰德尔·柯林斯互动仪式链理论诠释. *新闻界*, (8), 40-47+95.
- 董金平(2019). 加速、新异化和共鸣——哈尔特穆特·罗萨与社会加速批判理论. *山东社会科学*, (6), 21-28.
- 李岩, 纪盈如(2013). 网络文本的“生产者式”解读——基于费斯克的大众文化研究视角. *当代传播*, (5), 22-25.
- 楼小龙, 蒋琤琤(2021). “网生代”网络暗语解析与舆情管理对策研究. *青少年学刊*, (5), 42-46.
- 佟亚云, 意如贵, 王天瑞(2024). 年轻人不愿意努力了吗?——“反内卷”话语下青年对勤奋伦理的重新阐释. *中国青年研究*, (3), 13-18+59.
- 辛自强(2002). 智能结构三层理论述评. *心理科学*, (6), 686-690+766.
- 袁野, 林红(2022). “能者得其位”与差异政治: 西方优绩主义及其悖论. *当代世界与社会主义*, (4), 107-115.
- 周葆华, 钟媛(2021). “春天的花开秋天的风”: 社交媒体、集体悼念与延展性情感空间——以李文亮微博评论(2020-2021)为例的计算传播分析. *国际新闻界*, (3), 79-106.
- 诸葛达维(2019). 游戏社群情感团结和文化认同的动力机制研究. *现代传播(中国传媒大学学报)*, (2), 102-108.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, Article 267.
- Kim, S. J., & Chen, K. (2024). The Use of Emotions in Conspiracy and Debunking Videos to Engage Publics on YouTube. *New Media & Society*, 26, 3854-3875.
- Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaite, E. O. et al. (2017). Social Media Use and Perceived Social Isolation among Young Adults in the US. *American Journal of Preventive Medicine*, 53, 1-8.
- Van Dijck, J. (2013). *The Culture of Connectivity: A Critical History of Social Media*. Oxford University Press.