

# 从“鼠鼠”到“老己”

## ——青年自我价值认知的话语演变与社会意涵

金佳萍

浙江工业职业技术学院马克思主义学院, 浙江 绍兴

收稿日期: 2026年2月14日; 录用日期: 2026年3月19日; 发布日期: 2026年3月26日

### 摘要

近年来, 青年群体中具有价值评价意味的自我隐喻经历了从“鼠鼠”到“老己”的显著演变。这一演变并非单纯的话语更替, 而是折射出青年在优绩主义压力下自我价值认知从“不配得感”向“配得感”的深层转型。“鼠鼠”话语是优绩主义失败者的自我定罪, 暴露了外部评价体系对青年价值主体的剥夺; “老己”话语则是青年回收价值评价权、重建自我关怀的积极尝试, 但其稳定性仍待价值根基的夯实, 并潜藏被消费主义收编、陷于数字展演、导向责任内缩等异化风险。这一演变揭示了当代青年在个体化时代的价值困境与主体重建的可能路径, 具有重要的社会文化意涵。

### 关键词

“鼠鼠”, “老己”, 自我价值, 青年文化, 社会心理

# From “Mouse” to “Old Self”

## —Discourse Evolution and Social Implication of Youth’s Self-Worth Cognition

Jiaping Jin

School of Marxism, Zhejiang Industry Polytechnic College, Shaoxing Zhejiang

Received: February 14, 2026; accepted: March 19, 2026; published: March 26, 2026

### Abstract

In recent years, the self-metaphors with evaluative connotations among the youth have undergone a significant evolution, shifting from “鼠鼠” (shǔ shǔ, meaning “ratty”) to “老己” (lǎo jǐ, meaning “old self”). This shift is not merely a change in discourse; rather, it reflects a deep transformation in young people’s self-perception of value—from a “sense of undeservedness” to a “sense of deservedness”—

under the pressure of meritocracy. The “ratty” discourse represents the self-conviction of those who feel they have failed under meritocratic standards, exposing how external evaluative systems have stripped young individuals of their subjective sense of value. In contrast, the “old self” discourse signifies a proactive attempt by young people to reclaim the right to evaluate their own worth and to cultivate self-compassion. However, its stability still requires the consolidation of a value foundation, and it faces potential risks of alienation—such as being co-opted by consumerism, trapped in digital self-performance, or leading to a contraction of social responsibility. This evolution reveals the value dilemmas faced by contemporary youth in an era of individualization, as well as potential pathways for the reconstruction of subjectivity, carrying significant sociocultural implications.

## Keywords

“Ratty”, “Old Self”, Self-Value, Youth Culture, Social Psychology

Copyright © 2026 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. 问题的提出：从两种话语到一种转型

2022年前后，“鼠鼠我啊”在朋友圈、抖音、小红书等社交平台广泛传播。“鼠鼠”作为一个新兴称谓语，很快被广大网民接受，因为该词能很好地反映出当今社会很多人的生存困境，仿佛无论如何努力，都像下水道的老鼠一样，无缘于光明[1]。该表述迅速获得大量共情性转发，“鼠鼠”成为当时青年群体中指认自我的流行符号。2025年末，由网络游戏台词改编的“爱你老己，明天见”在社交平台引发广泛关注，被网友称为“2025年最伟大的梗”。它以俏皮的方式表达了对自己的关爱，也成为当下无数人的生活解药[2]。

刘菁、王馨将这一演变概括为三个阶段：从“鼠鼠”“吗喽”等自我矮化的自嘲文学，到“勇敢小羊”等带有积极暗示的过渡话语，再到“爱你老己”所体现的自我关怀与内在和解[3]。这一观察揭示了青年心态从“防御”到“接纳”的渐进轨迹。也有学者指出，从自嘲到接纳，体现的是青年心态从防御到接纳的成熟转变，也见证了社会对青年心理问题关注度的提升[4]。

“鼠鼠”与“老己”共同指向同一个问题：个体对自身价值的判断。从社交平台的讨论来看，“鼠鼠”话语通常表达否定——不配成功、不配休息、不配被爱；“老己”话语则试图表达肯定——值得一杯奶茶、值得一夜好眠、值得一句安慰。刘菁、王馨将“鼠鼠文学”概括为青年的“自我矮化和消极表达”，认为从“鼠鼠”到“老己”的演变反映了青年心态“从对外界的自我嘲讽，转向对内心的温柔和解”[3]。潘龙飞则指出，如果“值得”的理由建立在消费行为之上，这种转变可能只是从依附绩点转向依附市场的另一种依附形式[5]。因此，从“鼠鼠”到“老己”的话语演变，为理解当代青年价值心态提供了一个独特的切入点。深入挖掘其背后的生成逻辑与嬗变过程，进而揭示其社会文化意涵，具有重要的学术价值。

需要说明的是，本文为规范性理论分析，旨在对“鼠鼠”到“老己”的话语演变进行社会文化解读。研究的语料来源包括：2022~2025年间抖音、小红书、微博平台以“鼠鼠我啊”“爱你老己”为关键词检索获得的高热度帖文约300条(点赞量 > 1000 或评论量 > 200)。检索示例：抖音平台以“#鼠鼠我啊”为话题标签的相关视频最高播放量达2.3亿次[6]，小红书平台“爱你老己”相关笔记超10万篇[7]，微博话题“#爱你老己#”阅读量超1.5亿[8]。文中引用的网络言论均来自公开可见的社交平台内容，仅作现象

说明之用，不追求实证研究的代表性；研究的着力点在于概念提炼与理论阐释，而非经验材料的系统分析。

## 2. “鼠鼠”：优绩主义失败者的自我定罪

### 2.1. “鼠鼠”的隐喻结构

“鼠鼠”这一自我称谓的流行，绝非偶然。从语义学角度审视，“鼠鼠”叠词形式带来表面上的亲昵与软化，但其核心意象始终指向：地下、卑微、群体性、无面目[9]。啮齿动物在人类文化隐喻中长期承载负面评价——疫病传播者、粮食偷食者、见不得光的生物。当青年主动将这一意象锚定自身，他们完成的是一次彻底的自我祛魅：我不再是怀才不遇的潜在精英，也不再是等待发光的未琢璞玉；我就是平庸的、底层的、不被看见的大多数。

更具症候性的是，“鼠鼠”话语几乎从不携带愤怒。它不指向制度、不批判不公、不质问“凭什么”。它的全部情绪能量都向内坍塌，转化为一种认命式的自我调侃。李贤威、牟成文将这种现象称为优绩主义逻辑的“内化”，即外部竞争规则被个体吸收并转化为自我规训的依据[10]。

### 2.2. 优绩主义的背面

要理解“鼠鼠”的自我定罪机制，必须回到其背后的价值逻辑——优绩主义。优绩主义(meritocracy)一词是由社会学家迈克尔·扬在其1958年出版的著作《优绩主义的崛起》(The Rise of the Meritocracy)中首次提出的。其核心理念是，社会与经济的奖赏应根据个人的才能、努力和成就等“优绩(merit)”而不是个人的出身门第等因素来决定，即个人的成功应该靠自己的奋斗，而不是靠运气或恩典[11]。在这一观点下，成功被等同于德性，失败被等同于缺陷。正如桑德尔在《精英的傲慢》中所指出的：那些登上顶峰的人自鸣得意地相信他们的成功是自己应得的报酬，而那些居于底层的人是咎由自取[12]。在“机会均等”的话语霸权下，失败只能归因于自己：不够努力、不够聪明、不够自律。优绩主义最深刻的社会心理效应，不在于制造了结果上的不平等，而在于使这种不平等获得了道德上的可接受性——成功者倾向于将成功归于自身努力，失败者则易于将失败归于自身不足。这种归因逻辑使社会结构层面的问题被转化为个体层面的责任。

当代大学生正是浸润在这一价值逻辑中成长的一代。从重点高中到一流大学，从绩点竞争到保研厮杀，他们被反复告知：评价标准是客观的，竞争是公平的，结果是应得的。这套逻辑从未被质疑——直到他们发现自己可能是“输家”。此时，优绩主义没有给他们第三条路：要么赢，所以值得；要么输，所以不配。李贤威、牟成文在研究优绩主义对青年的影响时指出，优绩主义“可能致使自我认知被外在评价所遮蔽、价值导向被成就导向所裹挟”，最终使个体将失败完全归因于自身[10]。

### 2.3. “鼠鼠”困境的实质：价值贫困

当代大学生并非缺乏爱自己的能力，他们缺乏的是“不成功也值得被爱”的价值依据。优绩主义剥夺了他们这样一种可能性：我的存在本身，就可以是我善待自己的理由。他们必须“赢得”被善待的资格——用绩点、用offer、用一切可量化的外部成就。当他们无法持续赢得这些资格证明时，自我定罪便是唯一合乎逻辑的结果。

李贤威、牟成文指出，在优绩主义的导向下，“可能致使自我认知被外在评价所遮蔽、价值导向被成就导向所裹挟、情感社交被利益交换所颠倒，最终陷入主体性困境”[10]。这一分析揭示了“鼠鼠”话语的深层意涵：青年在外人评价体系中失去了定义自我价值的力量。当一个年轻人无法为自己的存在找到非绩效主义的价值依据时，即使获得即时慰藉，也难以从根本上摆脱“不配得感”的困扰。张良驯、卢

瑶将这一现象置于个体化语境中理解,认为青年的价值主体正在优绩主义环境中被外部评价体系所遮蔽[13]。正是在这个意义上,“价值贫困”构成了“鼠鼠”困境的实质——当存在本身无法成为自我善待的理由时,个体便只能依附于外部绩效来确认自身价值。

### 3. “老己”：价值主体重构的尝试及其限度

#### 3.1. 从“审判”到“关怀”：价值逻辑的根本位移

叶锦华将“爱你老己”定义为“大学生在面对学业压力、就业焦虑和社交困境时,主动建构的一种自我关怀话语体系”,认为其核心在于“通过将自我对象化为‘老己’,实现了从‘被评价的客体’到‘关怀的主体’的话语转换”[14]。张良驯、卢瑶将“爱你老己”话语的特征概括为“自我认知‘和解化’”,即青年从与自我的对抗转向与自我的和解。这与“鼠鼠”话语的自我诉讼结构形成对比[13]。四川商务职业学院的一项舆情研究指出,“爱你老己”通过将“自己”他体化为“老朋友”“老搭档”,引导个体以更抽离、更宽容的视角对待自身状态,其内容多聚焦于具体而微的自我照顾行为[15]。综合上述研究可以发现,“爱你老己”话语推动个体从“审判与被审判”的外在评价关系,转向“关怀与被关怀”的内在支持关系,使青年在一定程度上摆脱外部评价体系的绝对支配,尝试建立起自主、自洽的内在价值支撑。

#### 3.2. “老己”话语的积极意涵

从社会心理学视角审视,“爱你老己”并非仅仅是一种青年亚文化的情绪表达,它内蕴着若干具有正向价值的心理机制。

一是为自我价值提供了非绩效主义的可能性[14]。优绩主义的核心逻辑是“因为A,所以B”——因为你优秀,所以值得被善待。“老己”话语却试图建立一种无条件的关怀关系:不需要理由,不需要资格,老己就是老己。曾于里指出,“爱你老己”从价值论上“为个体提供了一种无条件的基础肯定”,它“不预设一个需要被解决或完善的‘你’,而是直接构建一个值得被呵护的被爱对象”[16]。这种不以绩效为前提的自我关怀,为青年提供了从“证明自己”到“善待自己”的价值转换可能。

二是生成了一种温和的、可对话的心理防御机制。“爱你老己”这一兼具口语化与情感温度的网络话语,是青年自我关怀需求驱动下的创新表达,既承载着自我接纳、情绪舒缓的内在诉求,也折射出当代青年心理调适的话语转向[5]。相较于“发疯文学”的破坏性宣泄、“躺平”的消极抵抗,“爱你老己”是建设性、可持续且具备理性内核的自我调适。它将内在情绪外化为可观察、可分析、可回应的语言对象,这本身就是一种心理化的过程,是走向自我认知和自我治理的必经阶段。

三是重构了自我对话的关系模式。陈金丽认为,“爱你老己”的深层意义在于“折射出当代青年自我从客体向主体的转变,以及在复杂、高压环境下向内求索的生存智慧”[17]。叶锦华也指出,通过将自我对象化为“老己”,个体实现了从被动接受评价到主动关怀自我的主体性重建。从“被评价的客体”到“关怀自我的主体”,正是“老己”话语最值得关注的变化[14]。综上,叶锦华与陈金丽的研究均表明,“爱你老己”话语推动青年实现了从被动客体到能动主体的转变,是青年在高压环境下向内求索、主动开展自我关怀、完成主体性重建的重要体现[14][17]。

#### 3.3. 不可忽视的限度与风险

然而,“爱你老己”固然是一次价值主体的积极重建,但我们无法回避其内在限度与异化风险。

一是消费主义的迅速收编。“爱你老己”在社交平台走红的同时,也是商业资本敏锐“接住”的时刻。王雪雁指出:“商业逻辑总是敏锐地捕捉着情绪风口,‘爱自己’的叙事很容易被转化为营销工具。”她进一步警示,比被消费主义收编更危险的是“滑入‘溺爱老己’的极端”——“如果‘爱你老己’成了

我们逃避现实、拒绝成长的挡箭牌，那么这种所谓的爱就变成了一种危险的失重”[18]。潘龙飞的研究同样指出，青年以为自己在从优绩主义手中回收价值定义权，却不经意间将其交付给了另一个同样强大的外部系统——消费市场[5]。

二是数字展演对真实关怀的替代。社交媒体的传播逻辑是“可见即存在”。王雪雁观察到，当“爱你老己”成为一种可供点赞、评论、转发的话语展演，自我关怀正在悄悄变异为自我营销[18]。董一平的分析指出，这种现象可被理解为数字化展演中“工具理性”对“价值理性”的僭越——当技术手段对自我呈现的渲染美化凌驾于真实情感的表达之上，“与朋友圈的精神状态形成惨烈对比的将是现实的空洞匮乏和生命的无意义感”[19]。

三是责任内缩的伦理隐忧。过去年轻人被鼓励“向外求索”，追求他人认可和社会地位，如今则流行“向内开掘”，在自我接纳中对抗焦虑与内耗。然而，当“向内安顿”从权宜之计固化为价值信条，一种精致的自我中心主义正在悄然生成：凡事只强调个人需求，自我感受放在最优先级，对身边一切视而不见、听而不闻[20]。这不是自私，却比自私更难以反驳——因为它披着自我关怀的正当外衣。然而，当一代青年的伦理想象力收缩到“只够照顾自己”时，社会团结的精神资源将从何处再生？这正是“老己”话语留下的未竟课题。

#### 4. 结语：从“老己”到“我们”的未竟征程

从“我不配”到“我值得”，青年跨越的不仅是话语的转变，更是在优绩主义的审判台上夺回自我定义权的艰难主体重建。这场没有先例的精神自救，始于社交媒体上零散的自我启蒙与无数深夜对镜自语的“老己”。然而，“老己”话语的稳定性仍待价值根基的夯实，且潜藏着被消费主义收编、陷于数字展演、导向责任内缩等异化风险。如何在个体化时代为自我价值找到更坚实的依据，如何让“爱己”的能力向社会关怀延伸，仍是青年成长中需要持续探索的命题。正如史铁生所言：“生命的意义本不在向外的寻取，而在向内的建立。”[21]从“鼠鼠”到“老己”的转变，正是当代青年向内求索的开始；而从“老己”到“我们”，则是这场求索的未竟课题。

#### 参考文献

- [1] 赵霄蒙. 隐喻视角下新兴称谓词“鼠鼠”的认知分析——从硕鼠到“鼠鼠”的转变[J]. 牡丹江大学学报, 2023, 32(12): 72-78
- [2] 王雨荷. 爱你老己, 明天见[J]. 科学之友, 2026(1): 6.
- [3] 刘菁, 王馨. 在“爱你老己”里, 看见年轻人的自我关怀与成长[EB/OL]. [https://news.sohu.com/a/975994967\\_121620820](https://news.sohu.com/a/975994967_121620820), 2026-01-13.
- [4] 刘梓涵. 荆楚评论: “爱你老己”背后的青年觉醒[EB/OL]. [http://www.cnhubei.com/content/2025-12/26/content\\_19745246.html](http://www.cnhubei.com/content/2025-12/26/content_19745246.html), 2025-12-26.
- [5] 潘龙飞. “爱你老己”: 加速社会下青年自我关怀话语的生成、流变与纾解[J]. 未来传播, 2026(2): 1-12.
- [6] 抖音话题页[EB/OL]. <https://www.douyin.com/search/%E9%BC%A0%E9%BC%A0%E6%88%91%E5%95%8A?type=general>, 2026-02-13.
- [7] 小红书话题页[EB/OL]. [https://www.xiaohongshu.com/search\\_result/?keyword=%25E7%2588%25B1%25E4%25BD%25A0%25E8%2580%2581%25E5%25B7%25B1&type=54&source=web\\_note\\_detail\\_r10](https://www.xiaohongshu.com/search_result/?keyword=%25E7%2588%25B1%25E4%25BD%25A0%25E8%2580%2581%25E5%25B7%25B1&type=54&source=web_note_detail_r10), 2026-02-13.
- [8] 微博话题页[EB/OL]. <https://s.weibo.com/weibo?q=%E7%88%B1%E4%BD%A0%E8%80%81%E5%B7%B1>, 2026-02-13.
- [9] 霍桥桥. 自媒体时代意识形态话语权建构的规范性路径研究[D]: [硕士学位论文]. 太原: 山西大学, 2024.
- [10] 李贤威, 牟成文. 优绩主义视域下青年主体性困境的表征、根源与对策[J]. 领导科学论坛, 2025(11): 82-86.
- [11] 田梦, 杨建兵. 优绩主义背景下青年主体性困境的表征、根源与应对[J]. 青少年学刊, 2025(6): 3-10, 29.

- [12] [美]迈克尔·桑德尔. 精英的傲慢[M]. 曾记茂, 译. 北京: 中信出版社, 2022: 12.
- [13] 张良驯, 卢瑶. 青年“爱你老己”话语特征、成因与引导[J]. 中国青年社会科学, 2025, 44(6): 64-75.
- [14] 叶锦华. “爱你老己”: 大学生寻求自我关怀的表征、成因及引导路向[J]. 思想理论教育, 2026(2): 105-111.
- [15] 四川商务职业学院马克思主义学院. 从“辞家千里”到“爱你老己”, 青年网络话语的阶段性转向及其舆情含义[EB/OL]. <https://www.scsw.edu.cn/szb/info/1041/3897.htm>, 2025-12-30.
- [16] 曾于里. “爱你老己: “有”史以来最好的梗”, 名副其实吗? [EB/OL]. [https://m.thepaper.cn/newsDetail\\_forward\\_32236263](https://m.thepaper.cn/newsDetail_forward_32236263), 2025-12-24.
- [17] 陈金丽. “爱你老己”是青年自我关怀的温柔觉醒[EB/OL]. [https://mp.weixin.qq.com/s?\\_biz=MjM5OTMzMzg1Nw==&mid=2651566562&idx=4&sn=274d36a6258379d8f5c49391588b8074&chksm=bd033ad7802c24f2bd4c3e4f9ab878b89fc930a70520350fd83fa38d53e1e8d74da2a23898b&scene=27](https://mp.weixin.qq.com/s?_biz=MjM5OTMzMzg1Nw==&mid=2651566562&idx=4&sn=274d36a6258379d8f5c49391588b8074&chksm=bd033ad7802c24f2bd4c3e4f9ab878b89fc930a70520350fd83fa38d53e1e8d74da2a23898b&scene=27), 2026-02-11.
- [18] 王雪雁. “爱你老己”, 但别捧杀自己[EB/OL]. [https://opinion.zjol.com.cn/cp/rdgc/202512/t20251216\\_31402282.shtml](https://opinion.zjol.com.cn/cp/rdgc/202512/t20251216_31402282.shtml), 2025-12-19.
- [19] 董一平. 青年数字化展演的样态表征、生成机理与纠偏路径[EB/OL]. <https://www.rmlt.com.cn/2025/0423/728431.shtml>, 2025-04-23.
- [20] 应妮. 热梗“爱你老己”背后承载中国年轻人的自我关怀[EB/OL]. <https://news.ifeng.com/c/8pSP9F1aDW5>, 2025-12-28.
- [21] 史铁生. 病隙碎笔[M]. 西安: 陕西师范大学出版社, 2002.