

爱你老己，何以可为？

——社会工作赋能青年自我关怀的实践路径研究

梁凤丽，胡晓慧，唐钰湘

东莞理工学院法律与社会工作学院，广东 东莞

收稿日期：2026年4月9日；录用日期：2026年6月9日；发布日期：2026年6月18日

摘要

青年期是自我认知与人格塑造的关键阶段，面对学业竞争、就业压力、社交困惑等多重困境，青年自我关怀意识薄弱、能力不足等问题日益凸显。“爱你老己”以温柔俏皮的表达折射出当代青年在高压环境下对自我关怀的迫切需求，成为青年群体实现自我对话、缓解心理内耗的情感载体。虽折射出青年自我关怀意识的觉醒，但更暴露了其存在被动式、表层化、异化型的深层困境。社会工作以人本主义、助人自助为核心，凭借专业的理论支撑与实践方法，在赋能青年自我关怀方面具有天然的专业优势。本文通过剖析“爱你老己”现象背后青年自我关怀的三重矛盾表征，从结构性压力、认知偏差、文化异化三维度分析困境成因，构建“认知纠偏-情绪赋能-行为重构-系统支持”四位一体介入框架，探索多场景协同实践路径。研究旨在破解青年自我关怀的消费主义异化与情感隔离难题，推动其从“戏谑式自救”走向“主动式赋能”，为社会工作介入青年心理健康服务、筑牢青年心理韧性提供理论参考与实践借鉴，彰显新时代社会工作的人文价值与社会功能。

关键词

社会工作，青年自我关怀，实践研究

How Can We Love Ourselves?

—A Study on the Practical Pathways of Social Work Empowering Youth Self-Care

Fengli Liang, Xiaohui Hu, Yuxiang Tang

School of Law and Social Work, Dongguan University of Technology, Dongguan Guangdong

Received: April 9, 2026; accepted: June 9, 2026; published: June 18, 2026

Abstract

Adolescence is a critical period for self-awareness and personality development. Facing academic

文章引用：梁凤丽，胡晓慧，唐钰湘. 爱你老己，何以可为？[J]. 社会科学前沿, 2026, 15(6): 224-232.

DOI: 10.12677/ass.2026.156469

competition, employment pressures, and social anxiety, young people increasingly exhibit weak self-care awareness and limited coping skills. The phrase “love yourself” reflects contemporary youth’s urgent need for self-care under high-pressure environments through its playful yet heartfelt expression, serving as an emotional anchor for self-reflection and psychological resilience. While demonstrating growing self-care consciousness, this phenomenon also reveals underlying challenges characterized by passive engagement, superficial approaches, and cultural alienation. Social work, rooted in humanism and self-help principles, possesses inherent professional advantages in empowering youth self-care through theoretical frameworks and practical methodologies. This study analyzes three contradictory manifestations of youth self-care behind the “love yourself” phenomenon, examines root causes through structural pressures, cognitive biases, and cultural alienation, and proposes an integrated intervention framework encompassing “cognitive correction, emotional empowerment, behavioral restructuring, and systemic support”. The research explores collaborative practice pathways across multiple scenarios, aiming to address consumerist distortions and emotional isolation in youth self-care. It advocates transitioning from “parody-based self-rescue” to “proactive empowerment”, providing theoretical insights and practical references for social work interventions in youth mental health services and psychological resilience development, thereby highlighting the humanistic value and social functions of social work in the new era.

Keywords

Social Work, Youth Self-Care, Practical Research

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. 引言

随着社会节奏的加快与竞争的日益激烈，当代青年面临着前所未有的生存与发展压力。学业竞争、科研负担，职场压力，社交中的孤独感、归属感缺失，以及数字化时代信息过载带来的价值迷失，使得青年群体长期处于情绪紧绷状态，自我否定、自我苛责等负面认知普遍存在。在青年心理需求日益凸显的背景下，“爱你老己”这一词汇通过网络社交平台快速传播，成为都市青年表达自我关怀诉求的亚文化符号。这一改编自游戏角色台词“爱你老妈，明天见”的热梗，通过把自己分化为“老自”和“老己”，以第三人称视角，通过自我他者化的方式重构自我关系，把自己看作亲切的老朋友，运用戏谑化的言语和自我调侃的表达，进行着心灵疗愈和情感自救[1]。“要点奶茶了，老自一杯，老己一杯”“老己辛苦了，要加油哦”“老己是唯一愿意为我花光一百块的人”等积极正向的自我对话和生活慰藉，使青年获得自我需求的短暂回应。

“爱你老己”以轻松、自嘲的方式传递接纳不完美的自己、重视自身感受、在自我对话中实现和解，本质上是青年对自我关怀的创造性表达，更是一种富有智慧的情感实践。官媒和学者多将其解读为青年自我意识觉醒、学会与自我和解的积极信号，认为这种“自爱而不自怜”的表达，探索出了一条温和应对现实压力的路径，体现了青年在高压社会中对内在情感联结的追求[2]。但部分青年认为爱老己就是买给自己，用物质消费替代真正的自我关怀[3]。有的将其沦为数字化展演，在社交平台刻意打造“爱己”人设，背离了自我关怀的初衷；更有青年通过拆分“主体我”与“老己”形成的自我陪伴，虽能暂时缓解孤独，却也可能加剧情感隔离[4]。这种认知偏差难以从根本上缓解心理压力、实现自我接纳。

社会工作作为专注于社会服务与个体赋能的专业,在青年心理支持、社会适应等方面具有独特优势。面对青年自我关怀的现实困境与“爱你老己”背后的情感诉求,社会工作能够凭借专业的理论体系与实践方法,引导青年正确理解自我关怀的内涵,帮助青年掌握自我关怀的技巧,赋能青年实现自我接纳、自我滋养与自我成长,进一步完善青年发展的心理健康支持体系,助力青年健康成长为有理想、有担当、有温度的新时代青年。因此,系统研究社会工作赋能青年自我关怀的实践路径,具有重要的现实意义与理论价值。

2. 文献综述与理论基础

2.1. 文献综述

随着“爱你老己”等网络热词的兴起,当代青年自我关怀议题成为学界关注的热点。国内外学者围绕青年自我关怀的理论基础、现实表征、异化困境及引导路径展开了多元探索。自我关怀理论以克里斯廷·内夫的善待自我、共通人性、正念觉察为核心框架,为解读青年自我关怀提供了理论基础。国内学者结合本土语境,将自我关怀与青年网络文化、情感实践、主体性建构相结合,推动了理论的本土化应用。

在“爱你老己”青年自我关怀现象研究中,辛志勇(2026)指出“爱你老己”折射出青年从社会关怀向自我关怀的心态变迁,是青年在高压环境下实现自我对话与和解的重要载体[5]。崔姗姗、王寅申(2026)将其置于数字孤独背景下,视为青年“向内转”的情感实践,同时揭示其易陷入情感孤岛化与展演化的风险[6]。吴琼、张雅楠(2026)认为该热梗是青年自我疗愈、柔性抵抗内卷压力的文化表达[7]。彭泳力、戴家芳(2026)指出通过价值重构、环境优化与主体赋能,引导青年构建发展互惠的自我关系[8]。在青年自我关怀困境相关研究中,项吉祥(2026)指出青年自我关怀易被商业资本裹挟,滑向物质化、浅层化的情绪宣泄[9]。赵佳璇、许彤等(2026)揭示“优绩囚笼”下自我关怀的认知偏差与实践局限[10]。在自我关怀实践路径研究中,叶锦华、曹卢(2026)立足高校场域,提出思政教育与心理服务融合的介入思路[11][12]。孟凡超(2026)强调价值引领与社会支持体系建设,引导青年走向理性、健康、可持续的自我关怀,实现真正的自我接纳与滋养[13]。

总体来看,现有研究已充分关注到“爱你老己”背后青年自我关怀的需求与困境,明确了消费主义、媒介环境、社会支持缺失等因素的影响,提出了诸多引导路径。但部分研究侧重现象解读,针对自我关怀的本土化干预方案仍需完善,未来需结合多学科视角,进一步强化理论适配性与实践可操作性,助力青年实现健康、可持续的自我关怀。

2.2. 理论基础

心理学家克里斯廷·内夫(Kristin Neff)提出的自我关怀理论,为解读青年“爱你老己”提供了理论基础。该理论认为,自我关怀并非自我放纵或自恋,是个体在面对失败、痛苦与自身不足时,以友善态度接纳自我的积极心理品质,是由善待自我、共通人性、正念觉察三大核心要素构成的动态心理过程,三者相互支撑、缺一不可[14]。自我关怀不仅关注生理健康,还包括心理健康、情感需求、职业发展、生命意义等方面,它注重自我积极行动主动适应环境,最终使生活达到和谐稳定的状态,是一种综合性的自我发展和追求幸福的方式。文化心理学视角认为东亚文化强调谦逊、隐忍、利他,青年直白表达自爱易产生羞耻感。“爱你老己”以戏谑化、第三人称方式降低表达阻力,社会工作介入需去标签化、去说教化[15]。

2.3. 理论与社会工作的契合性分析

社会工作“助人自助”的理念与自我关怀的价值追求高度契合,为青年自我关怀提供了独特优势。

这种专业契合性主要体现在三个层面：第一，价值理念契合，自我关怀追求个体身心和谐与自我接纳，而社会工作以增进个体福祉、实现社会公正为核心目标，二者均强调对个体生命体验的尊重与滋养，反对将个体问题化、标签化；第二，实践路径契合，自我关怀需要个体从认知、情绪、行为多维度实现转变，而社会工作的个案、小组、社区等方法，能够精准匹配青年自我关怀的多元需求，实现全方位赋能；第三，介入视角契合，自我关怀的深层实现离不开外部支持系统的支撑，而社会工作擅长链接多元资源、构建社会支持网络，能够弥补青年自我关怀的系统缺位，推动个体关怀与社会支持的有机融合。社会工作介入青年自我关怀具有不可替代的专业优势：在个体层面，社工能够通过专业破解青年的认知偏差，引导其从物质依赖转向心灵滋养，从被动防御转向主动接纳；在群体层面，通过小组工作搭建同辈支持平台，激活自我关怀的共通人性维度，让青年在彼此分享中打破孤独感；在系统层面，通过联动家庭、高校、职场、社区等多方主体，构建全方位的支持网络，为青年自我关怀提供长效保障。

3. 青年自我关怀的现实表征及成因剖析

本研究采用小范围半结构访谈法，选取 15 名频繁使用“爱你老己”表述的 18~30 岁的青年开展深度访谈，其中在校大学生 6 人，职场青年 9 人；男性 6 人，女性 9 人，以真实体验、行为动机、现实困境为重点，为青年自我关怀现状与成因分析提供现实依据。访谈提纲主要围绕着：“爱你老己”的使用场景与频率；使用时的真实情绪与心理需求；自我关怀的方式与支持系统现状；对爱自己的理解与期待。访谈对象情况如下(见表 1)：

Table 1. Profile of interviewees
表 1. 访谈对象情况

访谈对象编号	年龄	性别	身份
A01	23	男	在校大学生
A02	26	女	职场青年
A03	28	男	职场青年
A04	26	女	职场青年
A05	29	女	职场青年
A06	25	女	职场青年
A07	21	男	在校大学生
A08	28	女	职场青年
A09	23	男	在校大学生
A10	22	女	在校大学生
A11	26	女	职场青年
A12	24	女	职场青年
A13	21	男	在校大学生
A14	22	女	在校大学生
A15	27	男	职场青年

3.1. 青年自我关怀的现实表征

3.1.1. 主动表达与被动防御的矛盾

青年以“爱老己”的话术主动传递自我关怀意愿，看似是自我意识觉醒的表现，实则是退无可退的

被动选择。“说老己辛苦了，其实是没人疼我。”(A09)在学业压力、职场竞争、家庭期待的多重挤压下，青年的外部情感支持网络持续萎缩，既难以从家庭获得包容和理解，也缺乏深度联结的同辈关系，只能将自我转化为最可靠的盟友，通过自我陪伴抵御孤立无援的困境。“没人可以说，只能自己安慰自己。”(A03)这种关怀虽能解燃眉之急，却缺乏可持续的内在动力与外部支撑。

3.1.2. 情绪舒缓与认知局限的矛盾

青年通过自我投喂、冲动消费、刷刷等方式实现短期情绪缓冲，如“不开心就买杯奶茶犒劳老己”“加班后吃点烧烤安慰老己”，但这种行为仅能缓解表层情绪，未能触及情绪根源[16]。“一想到自己那么辛苦，又没人来关心我，那就自己爱自己，想要什么就买，最起码当时我很开心。”(A02)由于缺乏情绪管理技巧与正念能力，青年无法客观认识压力与情绪的关联，也难以形成理性的应对策略。同时，部分青年将“爱老己”等同于“无节制放纵”，在满足即时需求后陷入深深的自责与内耗，反而加剧心理负担[17]。“每次情绪低落时我就特别喜欢买东西，下单买买买的感觉真的超级快乐，但之后又陷入空虚和经济压力的痛苦中，我也想改变但不知道怎么调节自己的情绪。”(A04)

3.1.3. 个体实践与系统缺失的矛盾

当前青年自我关怀多局限于个体缺乏家庭、社区、学校、职场等外部场景的支撑与引导。家庭中，部分家长仍秉持“吃苦是福”“严于律己”的传统观念，对青年的自我关怀行为存在误解。“我就给自己买个新款游戏装备，家人就说我乱花钱吃不了苦，我那么辛苦，偶尔犒劳一下自己有什么错。”(A01)职场上，无边界加班等现象压缩了青年的私人时间与自我关怀空间，企业缺乏对员工心理健康的关注与支持。“只有下班后躺在床上才是最放松的，有时候并不想熬夜但只有夜晚才是属于自己的时间，想到一睁眼又要上班，干脆就再玩会儿。”(A015)社区中，针对青年的心理健康服务供给不足，缺乏针对性的自我关怀辅导与互助平台，青年难以获得常态化的专业支持。“压力大的时候我想去找专业心理健康中心沟通一下，但我住的社区没有这种服务。”(A05)

3.2. 青年自我关怀困境的成因剖析

3.2.1. 结构性压力：生存困境与人际疏离的双重挤压

从宏观层面看，青年的自我关怀困境源于社会转型期的多重结构性压力。一方面，经济环境的不确定性加剧了青年的生存困境，就业市场竞争激烈、生活成本高、晋升空间有限等问题，让青年长期处于高压状态，难以获得稳定的心理安全感，只能通过即时性的自我关怀寻求情绪慰藉[18]。“现在竞争太激烈了，反正也抢不过，还不如就开开心心地过一天算一天”(A012)“我感觉未来很迷茫，现在就业形势那么严峻，真不知将来毕业能干什么”(A07和A010)另一方面，社交疏离导致青年情感支持网络萎缩，城市化进程中的人口流动、互联网时代的虚拟社交普及，使得青年与传统社群、家庭的联结弱化，深度线下社交减少，孤独感成为普遍体验。“我讨厌我室友，看不惯她很多行为，还是喜欢在网上和兴趣一致的朋友沟通和他们聊天很轻松”(A014)当外部支持体系出现结构性缺位，青年只能转向自我，通过“爱老己”构建内在的情感寄托，抵御外部的不确定性。

3.2.2. 认知偏差：自我关怀理念的误解与能力缺失

个体认知层面的偏差与能力不足，是导致青年自我关怀表层化、异化的重要原因。其一，认知误区显著，部分青年将自我关怀等同于物质享乐，形成错误认知。“我以为爱自己就是买给自己，但是买了后问题还是没有解决。”(A06)另有部分青年受传统文化影响，对自我关怀存在隐性排斥，认为直白的自爱不符合“谦逊、利他”的价值导向，只能通过“老己”这一戏谑化身份规避羞耻感。“说爱自己总感觉太矫情了，但说爱老己就很自然且潮流。”(A013)其二，能力储备不足，当代青年缺乏系统的情绪管理与

正念练习技巧，也不懂得如何通过非物质方式实现自我滋养。其三，自我接纳度低，部分青年对自身要求严苛，只能通过短暂的自我关怀弥补内心的挫败感，却无法实现真正的自我接纳。

3.2.3. 文化异化：消费主义与媒介文化的双重塑造

消费主义与媒介文化的合谋，对青年自我关怀实践产生了显著异化作用。一方面，消费主义将自我关怀简化为物质消费，让青年陷入不消费就亏欠老己的道德绑架，既加剧了经济负担，又导致精神的空虚感。“有些东西我也不是很需要，但是一看广告很精美又是我喜欢的明星代言的就买了，买回来一般也是闲置。”(A08)另一方面，社交媒体构建的生活滤镜，部分青年为了维持完美人设，不惜超前消费，将自我关怀变成了满足他人期待的表演式行为。“其实我也没什么钱，但是为了维持我朋友圈里的完美人设，让大家给我点赞，我不得不去刷信用卡。”(A011)这种异化不仅消解了自我关怀的积极意义，更强化了青年的心理内耗情绪。

3.3. 青年群体的异质性分析

青年由于其年龄、身份、生活场景、压力来源与支持系统存在显著差异，导致自我关怀的动机、方式、困境与需求呈现不同。

在校大学生的自我关怀呈现出情绪导向、低成本、线上化、易受同辈影响的特征。其压力主要来源于学业竞争、人际适应与未来不确定性，自我关怀多以“爱你老己”等网络话语表达、小额消费、宿舍放松、短视频娱乐等即时性方式为主。大学生群体对同辈支持较为敏感，但由于心理尚未完全成熟、社会经验不足，更容易陷入认知偏差，将自我关怀等同于消费犒劳或短暂逃避，缺乏系统性、持续性的自我关怀能力。

职场新人的自我关怀则呈现出压力导向、时间碎片化、物质犒劳、孤独感更强的特征。其压力集中于工作强度、经济收入、职场适应、通勤耗竭，使自我关怀空间被工作严重挤压，多借助餐饮消费、独处式放松等实现喘息。职场新人的外部支持系统更为薄弱，家庭理解不足、同事关系疏离、企业心理健康供给缺失，使其更倾向于将“爱你老己”作为独立面对压力的自我安慰，其被动性、表层化与情感隔离更为明显。

4. 社会工作介入青年自我关怀的小组活动方案

紧扣“认知纠偏-情绪赋能-行为重构-系统支持”四位一体分析框架，本研究设计为期六周的自我关怀赋能小组活动，以在校大学生和职场新人为核心对象，引导青年及时识别情绪，主动进行自我关怀，最终实现个体赋能与系统支持的有机衔接。

4.1. 小组基本概况

小组名称：“做自己的光”小组

服务对象：存在压力情绪、自我苛责、频繁以“爱你老己”自慰的青年

小组规模：8~12人

服务周期：6周，每周1次，每次90分钟

核心目标：纠正自我关怀认知偏差，提升情绪觉察与正念能力，构建可持续自我关怀行为，链接校园心理支持资源，形成个体赋能、同伴支持、系统保障的服务闭环。

4.2. 小组活动内容

小组具体活动内容如下(见表2)：

Table 2. Group activity content
表 2. 小组活动内容

周次	定位	活动主题	活动目标	活动内容	运用方法	预期成效
第1周	关系建立	相遇与契约：初心相遇，拉近心距	1. 促进相识，建立信任 2. 明确小组目标和契约	1. 破冰：名字接龙、“爱己”瞬间分享 2. 自我介绍与期待分享 3. 共同制定小组规则(保密、尊重、不评判)	破冰游戏、叙事分享、共建规则	1. 出勤率 100% 2. 契约承诺率 100%
第2周	认知纠偏	厘清内涵：拥抱不完美的自己	1. 纠正认知偏差 2. 理解自我关怀的核心内涵	1. 消费主义与自我关怀案例辨析 2. 自我关怀讲解课堂 3. 小组互助与困惑分享	课堂讲解、主题讨论、角色扮演	1. 认知显著提升 2. 前后测差异显著
第3周	情绪赋能	看见情绪：与“老己”温柔对话	1. 提升情绪识别和管理能力 2. 掌握舒缓压力的方法	1. 身体扫描正念体验 2. 压力地图绘制 3. 个人觉察、小组赋能、价值重塑	正念训练、书写疗愈、同伴分享、欧卡	1. 情绪觉察能力提升 2. 100%掌握压力舒缓方
第4周	情绪赋能	正念舒缓：告别自我苛责	1. 掌握正念放松技巧 2. 提升自我接纳	1. 正念呼吸、冥想 2. 写给自己一封信、情绪日记、力量口袋卡 3. 手工编织活动	正念指导、认知重构、书写疗愈、曼达拉编织疗愈、	1. 正念技巧掌握率 100% 2. 自我接纳度提升
第5周	行为重构	行动落地：可持续爱己计划	1. 脱离物质依赖 2. 制定执行计划 3. 建立同伴监督	1. 搭建非消费行动(运动、冥想、阅读等) 2. 制定个性化关怀计划 3. 结对监督与打卡约定	计划制定、互助约定、自我关怀行动卡	1. 计划完成率 100% 2. 打卡完成率 100%
第6周	系统支持	整合成长：从“老己”到真正爱自己	1. 总结成长成果 2. 链接心理资源 3. 结业与持续赋能	1. 成长回顾与收获分享 2. 链接心理咨询资源 3. 结业赋能与组建线上支持群	成果梳理、资源链接、离别赋能	1. 满意度 90% 2. 自我关怀水平显著提升

4.3. 小组服务评估

过程评估：全程记录组员出勤率、课堂参与度、活动反馈、小组互动状态，确保服务规范、专业、有序推进。结果评估：采用自我效能感量表、满意度量表进行前后测对比，量化评估服务效果。追踪评估：小组结束后开展线上随访，了解组员自我关怀行为维持情况、校园资源使用情况与改变情况。

5. 社会工作介入青年自我关怀的实践路径

基于青年自我关怀的三重矛盾与三维成因，结合自我关怀理论与社会工作专业方法，本文构建“认知纠偏-情绪赋能-行为重构-系统支持”四位一体的介入框架。该框架以青年为核心主体，以自我关怀理论为支撑，以社会工作专业方法为载体，实现个体层面的能力提升与系统层面的支持优化，推动青年自我关怀向主动式、深度化、可持续性转变。其中，认知纠偏是基础，旨在破解青年对自我关怀的认知误区，筑牢思想根基；情绪赋能是核心，旨在提升青年的情绪管理与正念能力，增强心理韧性；行为重构是关键，旨在引导青年养成健康的自我关怀习惯；系统支持是保障，旨在构建多元协同的支持网络，提供长效支撑。四个维度相互联动、层层递进，形成完整的介入闭环。

5.1. 认知纠偏：破解偏差，牢筑心理关怀根基

聚焦青年的认知误区，以小组工作为主要载体，开展“自我关怀再认知”系列主题小组。通过案例辨析、角色扮演、主题讨论等形式，帮助青年厘清自我关怀与物质消费、自我放纵、自私自利的边界，澄清“爱老己”的本质是心灵滋养与自我接纳，而非物质堆砌[19]。引入共通人性理念，设计“我的压力故事”分享环节，引导青年坦诚分享“爱老己”背后的困境与诉求，在同辈共鸣中打破个体孤独感，认识到

压力与困境是青年的共通体验，将被动防御转化为主动接纳。同时，借助理性情绪疗法，协助青年识别并修正非理性认知，构建“允许不完美”“我值得被善待”“关怀源于内心”的积极自我对话模式。

5.2. 情绪赋能：正念引导，提升情绪管理能力

针对情绪困扰明显、心理压力较大的青年，采用个案工作方法开展精准赋能，建立一对一专业关系，提供深度辅导服务。借鉴“情绪剥离”方法与正念疗法，协助青年建立情绪觉察仪式，如指导其撰写“情绪日记”，客观梳理负面情绪。教授正念冥想、深呼吸放松、身体扫描等实用技巧，引导青年在情绪波动时进行自我对话，增强情绪韧性。针对个案服务中发现的深层心理问题，采用叙事疗法帮助青年重构生命故事，从负面经历中挖掘积极资源，增强自我认同。同时，为社工自身提供常态化督导支持，建立情绪疏导机制，避免社工陷入职业耗竭，保障服务效能与专业性。

5.3. 行为重构：多元实践，主动培养关怀习惯

立足社区场景，搭建自我关怀实践平台。设计正念冥想工作坊、自然疗愈徒步、手工创作体验、读书分享会等多元活动，引导青年将自我关怀行为从物质消费转向身心滋养。鼓励青年以兴趣为纽带，组建自我关怀互助小组，如冥想小组、读书小组、运动小组等，制定个性化关怀计划，定期与朋友深度沟通，通过同伴监督与相互鼓励，将短期行为转化为长效习惯。链接专业心理咨询资源，为有需要的青年提供免费的心理测评、心理咨询与危机干预服务，协助其处理深层心理困境。同时，开展“自我关怀达人分享会”，邀请已形成健康关怀习惯的青年分享经验，发挥榜样示范作用，引导更多青年摆脱物质依赖，建立可持续的自我关怀模式。

5.4. 系统支持：链接资源，构建协同支持网络

聚焦青年自我关怀的系统缺位问题，联动家庭、职场、社区、高校、社会组织等多方主体，构建全方位、多层次的支持网络。家庭层面，开展家庭工作坊，引导家长理解青年的压力与需求，教授亲子沟通技巧，减少催婚、催业等精神压力，让家庭成为青年自我关怀的重要支撑。职场层面，链接企业与社会组织，开展职场压力管理、情绪调节等主题培训，提升青年在职场中的自我关怀能力。社区层面，整合社区服务中心、社会组织等资源，搭建青年自我关怀服务平台，提供情绪疏导、认知辅导、互助支持等一站式服务，完善服务供给。线上层面，开发自我关怀线上课程、正念冥想音频、情绪管理指南等数字化资源，让青年能够随时随地获得专业支持。

6. 结论与反思

“爱你老己”热梗折射出当代青年在时代压力下对自我关怀的迫切需求，既体现了自我意识觉醒的积极信号，也暗藏被动式、表层化、异化型困境。青年自我关怀的三重矛盾与三维成因表明，摆脱困境不能仅依赖个体心理调适，需社会工作介入，构建“认知-情绪-行为-系统”四位一体赋能体系，实现个体能力提升与外部支持优化的联动。本文构建的介入框架与多场景路径，立足社会工作专业视角，紧扣青年核心需求，通过小组、个案、社区工作协同运用，既能破解青年认知误区、提升情绪管理能力、培养健康关怀习惯，也能构建多元协同支持网络，为青年自我关怀提供长效保障。这一实践不仅能帮助青年摆脱自我关怀异化困境，实现主动赋能、筑牢心理韧性，还能丰富社会工作介入青年心理健康服务的理论与实践成果。社会工作介入青年自我关怀实践中需关注专业伦理，尊重青年主体性，保护隐私、建立信任关系；平衡本土化与专业性，结合西方理论与中国文化及青年特质，提升服务接受度；强化长效机制，以项目化运作形成闭环，推动自我关怀服务常态化。未来需加强实证研究、探索线上线下融合模式、深化本土化研究，构建差异化方案，助力青年真正实现自我关怀，促进青年心理健康体系的完善与发展。

参考文献

- [1] 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/OL]. 未来传播, 1-12. <https://doi.org/10.13628/j.cnki.zjcmxb.20260202.001>, 2026-05-12.
- [2] 光明网. 热梗“爱你老己”背后承载中国年轻人的自我关怀[EB/OL]. https://politics.gmw.cn/2025-12/29/content_38505243.htm, 2025-12-29.
- [3] 东南网. 悦己成“虐己”, 摆脱空虚不能依赖买买买[EB/OL]. <https://baijiahao.baidu.com/s?id=1836521417431045861&wfr=spider&for=pc>, 2025-07-02.
- [4] 覃鑫渊. 青年悦己消费的典型特征、生成机理与审思应对[J]. 思想理论教育, 2025(10): 105-111.
- [5] 辛志勇. 从社会关怀到自我关怀网络热词“老己”背后的青年心态变迁[J]. 人民论坛, 2026(5): 102-107.
- [6] 崔姗姗, 王寅申. 数字孤独中的双向情感实践: 青年“爱你老己”与“AI 搭子”的主体性重构[J/OL]. 新媒体与社会, 1-14. <https://link.cnki.net/urlid/CN.20260507.1839.006>, 2026-05-08.
- [7] 吴琼, 张雅楠. 基于“爱你老己”现象透视当代青年自我疗愈的文化向度[J/OL]. 学术探索, 1-9. <https://link.cnki.net/urlid/53.1148.C.20260316.1400.004>, 2026-05-08.
- [8] 彭泳力, 戴家芳. “爱你老己”: 青年自我关系重建的生成逻辑、双重意涵与引导路径[J]. 河南科技学院学报, 2026, 46(4): 59-66.
- [9] 项吉祥. 青年疗愈消费的典型特征、生成机理及引导路径[J]. 重庆文理学院学报(社会科学版), 2026, 45(3): 81-89.
- [10] 赵佳璇, 许彤, 王建. 从“优绩囚笼”到“自我关怀”: “爱你老己”的复合时空逻辑与关怀幸福观建构[J]. 青年学报, 2026(2): 71-81.
- [11] 曹卢, 何柏纳, 郭轶, 等. 青年自我关怀的网络话语演进与高校思政工作创新——基于“爱你老己”等流行表达的分析[J]. 现代青年, 2026(3): 37-39.
- [12] 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.
- [13] 孟凡超. 从“爱你老己”看新时代青年自我关怀的理论意蕴与实践路径[N]. 河南青年时报, 2026-03-05(A07).
- [14] 克里斯廷·内夫. 自我关怀的力量[M]. 刘聪慧, 译. 北京: 中信出版社, 2017.
- [15] 钟年, 王堂生. 文化心理学视角下中国人的和谐与幸福[J]. 江西社会科学, 2017, 37(9): 14-21.
- [16] 胡贝尔. “爱你老己”与犒赏经济[N]. 中国会计报, 2026-03-06(016).
- [17] 顾鸿儒. 年轻人如何用消费安放时代情绪? [N]. 国际商报, 2026-01-19(002).
- [18] 邱雨, 卞瑾. 当代青年“爱你老己”现象的展演图式、生成机理及引导路径[J]. 思想理论教育, 2026(4): 104-111.
- [19] 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.