

自由与悬浮：新媒体赋权下青年数字游民的工作生活模式研究

李心蕊

安徽大学新闻传播学院，安徽 合肥

收稿日期：2026年5月12日；录用日期：2026年7月2日；发布日期：2026年7月13日

摘要

在数字经济与新媒体技术深度融合的背景下，灵活就业形态不断迭代，青年数字游民成为新型职业群体的重要组成部分。文章以青年数字游民为研究对象，采用问卷调查与深度访谈法，探析新媒体技术对该群体工作生活模式的赋权机制与影响路径，剖析其在工作生活平衡、职业发展、社会融入等方面的现实特征与现存困境，并提出针对性优化建议。研究旨在丰富灵活就业与媒介赋权的相关研究，为青年新型职业发展与社会治理提供参考。

关键词

数字游民，新媒体赋权，青年，工作生活模式

Freedom and Floating: A Study on the Work-Life Patterns of Young Digital Nomads under the Empowerment of New Media

Xinrui Li

School of Journalism and Communication, Anhui University, Hefei Anhui

Received: May 12, 2026; accepted: July 2, 2026; published: July 13, 2026

Abstract

Against the backdrop of deep integration between the digital economy and new media technologies, flexible employment forms are continuously evolving, and young digital nomads have become an

important part of emerging occupational groups. This study takes young digital nomads as the research subjects, employing questionnaire surveys and in-depth interviews to explore the empowerment mechanisms and influence pathways of new media technologies on the work-life patterns of this group. It analyzes the realistic characteristics and existing dilemmas they face in terms of work-life balance, career development, and social integration, and proposes targeted optimization suggestions. The research aims to enrich the literature on flexible employment and media empowerment, and to provide references for the new career development of youth and social governance.

Keywords

Digital Nomad, New Media Empowerment, Youth, Work-Life Pattern

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

1.1. 研究背景

数字经济的崛起正推动就业结构从“组织依附型”向“平台依托型”与“个体自主型”深刻转型[1]。依托互联网、大数据与云计算，平台经济打破了传统劳动的时空壁垒，使远程协作与自由接单成为常态。在此背景下，个体得以通过数字平台实现资源获取与价值变现，灵活就业规模持续扩张，为新型职业形态的诞生提供了宏观土壤。

“数字游民”(Digital Nomad)概念源于1997年，指依托数字技术摆脱时空束缚，通过“地理套利”实现流动生活的青年群体[2]。在中国语境下，该群体呈现出“流动性”与“嵌入性”并存的特征：他们不仅追求工作与生活的融合，更依赖新媒体构建的“媒介空间”进行社会连接与生产实践[3]。这既是技术驱动的生产方式变革，也是当代青年对自主性与个性化生活方式的主动重构。

新媒体平台在数字游民的形成中扮演了核心“赋权”角色：一方面，它通过降低沟通成本与准入门槛，赋能个体实现“自我雇佣”与跨地域协作；另一方面，技术许诺的自由背后隐藏着结构性风险。收入不稳定、社保缺失、职业路径模糊以及工生边界消融，构成了该群体面临的现实挑战。更为关键的是，游离于传统组织之外导致的“原子化”生存，引发了社会认同薄弱、情感疏离及乡村“在场性”不足等深层危机。这种“线上浪漫”与“线下困境”的张力，折射出青年在自我实现与现实生存间的矛盾[4]。因此，亟需从新媒体赋权视角出发，系统剖析数字游民的生存实态，探究其从“悬浮”走向“融入”的实践逻辑。

1.2. 研究缘由

青年数字游民的兴起并非边缘群体的偶然现象，而是数字经济时代劳动方式与生活想象发生结构性转变的重要表征。从社会学视角看，研究青年数字游民的意义在于回应劳动形态变迁与个体化进程的双重命题。数字游民代表了从“组织依附型劳动”向“平台依赖型劳动”的转型，现行制度在应对灵活就业时的滞后与真空由此暴露。研究他们如何在缺乏制度兜底的情况下维持生计、规划未来，有助于理解中国式灵活就业的韧性与脆弱性。此外，数字游民虽为小众群体，却为更广泛的日常生活提供了可借鉴的“生活技术”。他们尝试解决的是一个普遍性问题：如何在高度媒介化的社会中重新掌握时间、空间与关系的主动权？其“旅居办公”、“线上协作”、“社群暂居”等实践，是对传统“朝九晚五+固定居

所”的替代性探索。这些探索提炼出的时间边界划定、轻量化社交建立、不确定中意义维系等策略，对面临“内卷”与“躺平”之间摇摆的普通年轻人同样具有启发价值。研究数字游民，本质上是借助这一现象，为数字化生存寻找可行的改良路径。

1.3. 研究意义与方法

1) 意义

本研究兼具理论与现实双重价值：理论上，通过将“新媒体赋权”引入微观就业场景，突破宏观结构分析局限，重构青年作为“自主行动者”的主体定位，并构建“工作-生活”整体性分析框架，拓展了媒介研究与青年社会学的解释边界；现实中，研究旨在揭示数字游民在社保缺失与职业模糊下的生存实态，为完善新业态劳动权益保障与平台治理提供实证依据，同时通过祛魅“线上浪漫”引导青年理性择业，推动社会消解偏见，营造包容多元的就业生态。

2) 研究方法与思路

本研究以半结构化深度访谈为主要方法，采用目的性抽样与滚雪球抽样相结合的方式，选取年龄18~35岁、以数字技术为主要谋生手段、过去12个月内至少有6个月处于异地办公状态的青年数字游民作为访谈对象，最终访谈6人(男性4人，女性2人)，涵盖内容创作、设计、翻译等职业。访谈提纲围绕工作载体与收入模式、时间与空间实践、社交与归属感、技术与赋权/规训体验、困境与应对五个维度展开，每位受访者访谈15~25分钟。数据分析采用主题分析法，经过熟悉数据、初始编码、主题生成与审查、定义命名等六个阶段，提炼出工作模式、生活模式、困境三大主题及其下属子主题，确保分析的系统性与可追溯性。

研究遵循理论建构-实证分析-对策建议的逻辑路径。以“新媒体赋权”为核心视角，首先界定核心概念，进而从工作与生活双重维度解构数字游民的生存实态。结合实证数据，深入诊断该群体在职业发展、工生平衡及社会融入中的结构性困境。最后，从个体适应、平台治理与社会政策三个层面提出优化策略，重点探讨其在激活乡村文化资本、重构城乡关系及推动县域数字化转型中的实践价值，为乡村振兴背景下的人才引进与数字基建提供决策依据。

需要说明的是，本研究以皖南某乡村数字游民公社为核心案例，属于“乡村嵌入型”数字游民的探索性分析，其结论不宜直接推广至城市型或跨国型数字游民。在既有文献基础上，本研究主要填补了三方面空白：揭示新媒体赋权的悖论、构建“工作-生活”整体性分析框架、提炼“有根流动”的本土类型。由此提出核心问题：在乡村社群语境下，新媒体技术如何重新配置青年数字游民的工作生活秩序？赋权与困境如何共存？

2. 核心概念与文献综述

2.1. 核心概念界定

“数字游民”指依托互联网技术突破地理限制、追求工作与生活融合的青年群体[4]。区别于传统远程办公，该群体强调高频的空间流动与地点选择的自主权。文化层面上，他们被视为现代版的“波西米亚人”，以主动逃离都市“内卷”与高压职场的姿态，寻求个体生存方式的另类重构[5]。在中国，数字游民正经历从“游牧”向“入乡”的范式转型。该群体以“90后”为主力，涵盖程序员、自媒体人、自由撰稿人等多元职业。不同于西方的纯粹流动，中国数字游民倾向于在乡村聚居，构建青年生态社区[6]。这一趋势不仅是对个性化生活的追求，更在实践层面与乡村振兴战略形成深度契合，成为激活乡村闲置资源的新兴力量。

生活模式是个体在媒介化社会中，通过时间规划、空间选择、关系构建与意义赋予所形成的相对稳

定的实践秩序。在数字游民群体中，这一模式呈现出时空结构的去同步化、关系网络的媒介化、意义系统的自反性与实践秩序的结构性脆弱等核心特征。

2.2. 文献综述

西方学界主要围绕个体流动性、地理套利、工生平衡及社区营建展开讨论。在类型学上，依据流动性强弱划分了从本地灵活办公到完全无居所的多元形态。核心议题聚焦于“地理套利”带来的成本优化及其引发的在地土绅化矛盾，以及理想化工生平衡在个人品牌维护压力下的边界消融[5]。社区层面，研究强调了线上情感支持与线下实体空间在缓解流动孤独感中的互补作用。然而，政治经济学视角的批判指出，数字游民生活方式背后隐藏着深刻的商品化逻辑与结构化制约：看似自由的流动实则受制于全球就业市场、签证政策及性别种族差异；其劳动策略本质上是对资本主义规则的适应而非挑战，且面临算法监控、风险转嫁及非标准雇佣等新型规训。

国内研究在借鉴西方理论上，结合中国情境提出了具有原创性的解释框架。针对浙江安吉等地的田野调查，揭示了“U 盘式”情感连接的不稳定性[6]，指出这种即插即用的社交模式难以消解深层焦虑，反而强化了漂泊感。身份认同层面，数字游民从传统的“属地认同”转向“属人认同”，在“地域人”与“区域人”的切换中形成复杂的“流动地方感”[7]。学者提出“结构性悬浮”概念[8]，描述该群体介于传统轨道与新生活模式之间的摇摆状态。媒介在其中扮演双重角色：短视频等平台构建的“镜像乌托邦”激发了青年向往，但现实落差往往导致认知失调，促使个体在“异乡人”与“新乡人”的身份转换中进行自我调适。新媒体技术被视为基础设施，重塑了时间、空间与关系逻辑。数字游民通过构建“动态附近”突破地理限制，但其自由伴随收入不稳、社群松散等不确定性。区块链等新技术虽尝试以算法信任重构协作关系，但尚未根本解决劳动权益保障问题。

数字游民所追求的“时间自主”与“空间自由”，实质上是平台资本主义将劳动风险与不确定性转嫁给个体的结果。当个体摆脱了传统雇主的直接规训，规训并未消失，而是被深度内化为自我剥削——没有固定工时，工作却变得随时可做；没有 KPI 考核，收入波动本身就成了最严苛的绩效压力。这种“自由”的本质，是市场逻辑经由算法、评分、流量分配等柔性机制对劳动者主体性的重新编码，使得数字游民在追求个性化生活的同时，不自觉地承担了职业风险与再生产成本。因此，其“自主选择”既是对异化劳动的主动逃离，也是对新自由主义工作伦理的被动臣服。

本研究旨在立足中国本土语境，深入剖析新媒体技术赋权下青年数字游民的生存实态，探究其从“悬浮”走向“融入”的实践逻辑，以期理解数字经济时代的新型劳动关系及乡村人才振兴提供实证依据与理论补充。

3. 新媒体赋权下青年数字游民的工作模式探析

3.1. 工作载体：新媒体平台的多元支撑

在位于皖南地区的某数字游民公社的访谈中，多位受访者提到了他们利用各类新媒体平台进行接单与合作的情况。Freelance 平台如 Upwork、Freelancer 等成为数字游民寻找国际项目的重要渠道，这些平台提供了丰富的远程工作任务，涵盖了设计、编程、写作、翻译等多个领域。内容创作平台如微信公众号、知乎、B 站等，则为数字游民提供了展示个人才华和积累粉丝的舞台，通过优质内容吸引客户和合作机会。远程协作工具如 Slack、Trello、Zoom 等，使得数字游民能够高效地与全球各地的团队进行沟通和协作，确保项目的顺利进行。

社交媒体在数字游民的工作中扮演着至关重要的角色。通过微博、抖音、小红书等平台，数字游民不仅能够分享自己的工作和生活状态，还能有效打造个人 IP，吸引潜在客户和合作伙伴。受访者 S 就通

过分享自己在社区的生活点滴和工作心得，成功吸引了大量粉丝关注，并借此机会对接了多个品牌文案合作项目。社交媒体还成为数字游民之间交流经验、共享资源的重要渠道，通过加入相关社群和参与话题讨论，数字游民能够不断拓展自己的人脉圈和资源网络。

3.2. 工作特征：灵活化、自主化、碎片化

数字游民的工作模式显著特征之一是时间自主。在该数字游民公社的访谈中，多位受访者表示他们摆脱了传统意义上的固定工时制度，可以根据自己的工作习惯和项目需求灵活安排工作时间。受访者 L 就形成了自己固定的工作节奏：上午 9 点半到 12 点半是深度工作时间，下午 2 点半到 6 点则用于对接客户和改稿等事务性工作。这种时间自主的工作模式使得数字游民能够更好地平衡工作与生活，提高工作效率和满意度。

空间自由是数字游民工作模式的另一大特点。数字游民的生活空间实践，本质上是空间媒介化的过程。公社的共享办公区、咖啡馆、溪边，原本是功能各异的物理空间，但经由媒介技术的介入，它们被再功能化为可工作的场所。他们不受地理空间的限制，可以在任何有网络连接的地方开展工作。这种空间自由的工作模式不仅让数字游民能够享受更加舒适和宜人的工作环境，还让他们有机会体验不同的文化和风景，丰富自己的人生经历。受访者 D 就经常带着电脑到村里的咖啡馆写作游记，享受着溪水潺潺和咖啡香气的陪伴。

数字游民的工作内容呈现出多元化的特点。在访谈中，受访者们的工作涵盖了文案创作、UI/UX 设计、新媒体运营、线上咨询等多个领域。这种多元化的工作内容不仅让数字游民能够根据自己的兴趣和专长选择合适的项目，还促进了他们之间的交流和合作。受访者 Z 作为独立 UI 设计师和自媒体运营者，就经常与社区内的品牌策划、插画师等伙伴合作完成项目，实现了资源共享和优势互补。

3.3. 收入模式：多元化与不稳定性并存

数字游民的核心收入来源主要包括项目制接单、长期合作和内容变现等多种方式。项目制接单是数字游民最常见的收入方式之一，他们通过各类平台或社交媒体寻找合适的项目并完成交付以获得报酬。长期合作则是一些数字游民与稳定客户建立的长期合作关系，通过持续提供优质服务获得稳定的收入来源。内容变现则是数字游民通过创作优质内容吸引粉丝关注并实现流量变现的方式之一，如通过广告合作、付费阅读等方式获得收入。

尽管数字游民的收入模式多元化，但其收入特征却表现出较大的波动性。其对平台的深度依赖也使其暴露于平台化的结构性风险之中。平台的算法推荐机制、评分系统与抽成规则，直接决定了游民的订单获取与收入水平；一旦账号被封或算法调整，其生计可能瞬间中断。这种平台依赖构成了数字游民自由的另一面——从传统雇主的规训，转向平台算法的隐性规训。多位受访者表示自己的收入存在较大的波动性，有时一个月能赚数万元，而有时则可能只有几千元甚至没有收入。这种收入的不稳定性给数字游民的生活带来了一定的风险和挑战，需要他们具备更强的财务规划能力和风险意识。

工作时间的灵活自主，使个体得以摆脱标准化工时制度的规训；但收入的高度波动，也使时间成为焦虑的来源——“有时间没钱”与“有钱没时间”交替出现。这种时间维度的双重性，正是数字游民生活模式的核心特征之一。

4. 新媒体赋权下青年数字游民的生活模式探析

4.1. 生活空间：流动性与自主性结合

在新媒体赋权的背景下，青年数字游民摆脱了传统工作地点的束缚，实现了工作与生活的地理空间

分离。他们可以根据自己的工作节奏、项目需求以及个人喜好,自由选择生活城市,形成了独特的旅居式生活方式。受访者 Z 表示,他选择这里作为旅居地,不仅因为这里风景秀丽、生活成本低廉,更因为公社提供了良好的工作氛围和丰富的社群资源,使得他们能够在享受自然美景的同时,保持高效的工作状态。这种旅居式生活不仅丰富了数字游民的人生经历,也促进了不同地域文化的交流与融合。

数字游民的工作模式使得工作与生活之间的界限变得模糊。从媒介化理论的视角审视,数字游民的工作与生活边界消融,并非个体自律不足所致,而是媒介逻辑内化的必然结果。当社交、工作、娱乐都发生在同一块屏幕上时,传统的时空区隔被彻底瓦解,随时在线成为常态。他们可以在任何有网络连接的地方开展工作,无论是居家、咖啡馆还是旅行途中。这种工作生活的融合模式为数字游民带来了极大的便利性和灵活性。受访者 S 就经常在公社的共享休闲区或临窗观景位工作,完成着新媒体运营和品牌文案的创作任务。这种无明确边界的工作生活模式让数字游民能够更好地平衡工作与休闲,提高生活质量。

4.2. 社交模式：线上社交为主，线下联结弱化

新媒体成为数字游民建立社交圈的重要工具。他们通过各类社交媒体平台、专业论坛和社群组织,与志同道合的人建立联系,形成职业社交圈和兴趣社交圈。在职业社交圈中,数字游民可以分享工作经验、交流行业动态、寻找合作机会;在兴趣社交圈中,他们则可以探讨共同爱好、组织线下活动、增进彼此了解。受访公社成员就经常通过公社的社群组织参加各类活动,如瑜伽课程、木工工作坊、风景拍摄等,不仅丰富了业余生活,也扩大了社交圈子。

尽管新媒体为数字游民提供了便捷的线上社交方式,但线下社交的减少仍然让他们容易产生孤独感和归属感缺失。这种问题对于数字游民的心理健康和生活质量构成了一定的挑战。数字游民的流动性强,社群关系不稳定,使得他们难以建立长期、深度的线下友谊。在访谈中,多位受访者提到,虽然他们在公社中认识了很多新朋友,但由于大家的工作和生活节奏不同,很难保持频繁的联系和深入的交流。

4.3. 价值追求：自由至上，注重自我实现

青年数字游民普遍追求工作与生活的平衡,他们拒绝内卷化的职场竞争,选择以更加自由、灵活的方式开展工作。他们能够根据自己的能力和兴趣选择合适的项目和工作方式,避免过度工作和身心疲惫。受访者表示他们选择成为数字游民的原因之一,就是希望能够摆脱传统职场的束缚和压力,享受更加自由、轻松的工作生活状态。这种追求工作与生活的平衡的价值观念体现了数字游民对于个人幸福和生活质量的重视。

除此之外,他们还非常重视个人兴趣与职业的结合,希望通过工作实现自我价值和社会认可。在新媒体的支持下,他们能够更加容易地找到与自己兴趣相符的工作机会和项目合作,从而在工作中获得成就感和满足感。访谈中,受访者 Z 表示他选择成为独立 UI 设计师和自媒体运营者的原因之一就是希望能够将自己的设计才华和写作兴趣转化为职业优势,通过创作优质内容吸引粉丝关注并实现个人价值。

时间上,他们追求自主但面临焦虑;空间上,他们享受流动但需要锚点;关系上,他们依赖线上但渴望深度连接;意义上,他们追求自由但需不断叙事确认。这四个维度的交织,构成了数字游民生活模式的整体图景。

5. 青年数字游民工作生活模式的现存困境

5.1. 职业发展困境：缺乏保障，晋升空间有限

青年数字游民在享受工作自由的同时,也面临着社保、公积金等基础保障缺失的问题。由于他们通

常不隶属于任何固定雇主，也没有签订长期劳动合同，因此往往无法享受到传统职场员工所拥有的五险一金等福利待遇。多位受访者表达了对这一问题的担忧，他们表示，缺乏社保和公积金等保障使得自己在面对突发情况或未来养老问题时感到无助和不安。这种基础保障的缺失不仅影响了数字游民的职业安全感，也限制了他们的长期职业发展规划。

数字游民的工作内容往往具有多样性和不确定性，这使得他们在职业技能提升方面面临一定困难。与在传统职场中可以通过内部培训、岗位轮换等方式获得系统提升不同，数字游民需要依靠自我学习和外部资源来不断提升自己的职业技能。然而，由于缺乏稳定的职业环境和系统的学习渠道，数字游民很容易陷入职业瓶颈，难以在专业技能上实现突破。在访谈中，多位受访者表示，他们经常感到自己在某些方面的知识和技能不足，但苦于没有合适的学习途径和资源，导致职业发展受到限制。

5.2. 生活平衡困境：工作生活边界模糊，易产生焦虑

数字游民的工作模式使得他们的工作和生活边界变得模糊，缺乏固定的作息时间和工作规范。这种灵活性虽然带来了便利，但也容易导致数字游民出现过度工作或拖延的问题。由于没有明确的工作时间和休息时间划分，部分数字游民有时会陷入无休止的工作状态，导致身心疲惫；而有时又会因为缺乏监督而拖延工作进度，影响项目交付。这种无固定作息的工作模式不仅影响了数字游民的工作效率和生活质量，也增加了他们的心理压力和焦虑感。故而在享受工作自由的同时，也需要具备高度的自律性来管理自己的时间和任务。然而，在实际生活中，自由与自律往往存在冲突。一方面，数字游民渴望摆脱传统职场的束缚和压力，追求更加自由、灵活的工作方式；另一方面，他们又需要依靠自律来确保工作任务的按时完成和生活质量的稳定提升。他们在追求自由的过程中经常遇到自律性不足的问题，导致工作进度滞后或生活质量下降。数字劳动理论中的自我剥削概念指出，当个体摆脱了传统雇主的外部规训，规训并未消失，而是被内化——没有上下班时间，但工作变成了随时可做；没有 KPI 考核，但收入波动本身就成为了最严苛的考核。这种自我剥削机制，使数字游民在追求“自由”的过程中，反而陷入了“7×24 小时随时待命”的困境。不仅影响了工作和生活平衡，也增加了他们的心理负担和焦虑情绪。

5.3. 社会融入困境：身份认同模糊，缺乏群体归属感

青年数字游民作为新兴的职业群体，在社会上的认可度仍然不足。由于他们游离于传统职场之外，缺乏固定的雇主和职业身份标识，因此往往难以获得社会的广泛认可和尊重。他们在向家人、朋友或陌生人介绍自己的职业时经常遇到困惑和误解，甚至被质疑为“无业游民”或“不稳定的工作者”。这种社会认可度的不足不仅影响了数字游民的自尊心和自信心，也限制了他们在社会交往和职业发展中的机会和资源获取。

数字游民的工作模式使得他们更加依赖于线上社交来建立职业关系和兴趣社群。然而，过度依赖线上社交也导致了他们线下社交圈的狭窄和社交能力的退化。虽然他们在网络上拥有广泛的社交圈子，但在现实生活中却往往感到孤独和缺乏归属感。他们很难在现实生活中找到与自己志同道合的朋友或合作伙伴，也难以参与到线下社交活动中去。这种线上社交为主、线下社交圈狭窄的现状不仅影响了数字游民的社交质量和心理健康，也限制了他们在现实生活中的发展和成长机会。

6. 优化青年数字游民工作生活模式的建议

新媒体技术赋权下的青年数字游民，是数字经济时代灵活就业的重要新形态[9]，其工作生活模式的优化，既关乎个体的可持续发展，也影响着数字经济与社会就业生态的多元构建。针对该群体在职业发展、生活平衡、社会融入层面的现实困境，需以个体自主建构、平台生态赋能、社会制度保障为核心，形

成三方协同、多维发力的优化体系，破解数字游民自由发展背后的现实桎梏，推动其工作生活模式向规范化、可持续化发展。

从个体层面来说，数字游民需强化主体意识，构建自主有序的职业生活体系。青年数字游民需主动摆脱技术裹挟下的被动流动状态，以主体性建构破解自由与自律的内在矛盾。其一，树立清晰的时间与边界意识，借鉴深度工作、数字极简主义理念，通过设定固定工作时段、物理空间区隔等方式，划分工作与生活边界，规避过度劳动或拖延低效的问题，实现工作生活的动态平衡；其二，强化职业规划与技能迭代能力，结合自身优势明确核心职业赛道，避免项目分散导致的能力短板，同时依托新媒体平台持续的内容输出、作品展示积累职业资源，并树立终身学习意识，借助线上课程、行业社群等渠道完成技能更新，突破职业发展瓶颈；其三，主动搭建多元社交支持网络，在依托线上平台维系职业联结的同时，积极参与数字游民社区、共享办公空间的线下活动，以轻量化社交形式建立稳定的线下情感联结，克服流动带来的孤独感与归属感缺失，主动嵌入当地社群[10]。

从平台层面来说，应升级服务功能，打造全链条的支撑与保障生态。需超越单纯的信息中介角色，构建全链路风险防护体系：引入第三方担保支付与标准化电子合同以保障资金安全，建立在线纠纷调解机制降低维权成本，并联动保险机构开发专属职业险种[11]。针对社保缺失痛点，平台需打通社保代缴接口，基于交易数据生成“职业信用档案”，为灵活就业者提供制度性兜底。此外，平台应利用技术优势搭建跨时空社群，通过线上经验共享与线下活动组织，推动弱连接向强联结转化，打造具有归属感的“虚拟共同体”。

从社会层面来说，则需要全社会完善制度供给，营造包容多元的发展环境。政府与社会需协同打破制度盲区与文化偏见。在社保创新上，可探索“按项目参保”模式——数字游民每完成一笔平台交易，自动按比例划扣并累积社保权益，同时推动社保账户的全国“一码通”跨区域携带机制；在社区构建上，借鉴爱沙尼亚的数字游民签证、泰国清迈的“社群枢纽”及西班牙加那利群岛的“游民友好小镇”认证体系，设计本土化政策工具包，包括设立“数字游民服务专区”、提供共享办公租金补贴与创业孵化支持、建立地方政府与游民社群的定期协商机制等。在文化上，媒体与学界应合力祛魅，通过深度叙事与学术背书，扭转“无业游民”的刻板印象，确立其作为新型劳动者的社会地位。在顶层设计上，应打造“数字友好城市”，优化基建与服务供给，引导数字游民与地方经济深度共生，实现“人才赋能城市、城市承载人才”的双向良性循环[12]。

7. 结论

本研究综合运用问卷调查与深度访谈，基于媒介化和数字劳动理论，系统考察了新媒体技术对青年数字游民工作模式与生活形态的重塑作用。研究证实，新媒体平台通过构建多元变现渠道、社交网络及空间流动机制，显著提升了该群体的职业自主权与生活灵活性。然而，这种“液态”自由亦伴随着制度保障缺失、工生边界模糊及身份认同危机等结构性困境。

理论对话层面，本研究揭示了中国数字游民“有根流动”的本土特征。数字游民的生活模式呈现出时间结构的去同步化、空间实践的媒介化、关系网络的弱连接化、意义系统的自反性四大特征。与此同时，这一模式也存在收入波动、制度缺失、社交孤独、身份焦虑四重结构性脆弱。这一发现丰富了媒介赋权理论的微观应用，并为理解平台经济下的新型劳动关系提供了批判性视角。

展望未来，数字游民的发展将从边缘探索走向主流治理。随着“数字游民友好型城市”建设的推进及灵活就业立法的完善，该群体将成为推动算法透明化与社会公平的重要力量。归根结底，数字游民的可持续发展，必须实现技术赋权与制度保障的辩证统一，避免陷入“无制度支撑的自由”陷阱，从而在全球数字劳动图景中贡献具有中国特色的理论与实践样本。

参考文献

- [1] 邹艺. 数字赋能下智慧社区研究热点与趋势——基于 CiteSpace 的文献计量分析[J]. 科技创业月刊, 2023, 36(6): 171-176.
- [2] Makimoto, T. and Manners, D. (1997) *Digital Nomad*. Wiley.
- [3] 牛天, 陈绚. 中国的数字游民社区何以生成?——以“嵌入性”为视角的探索性研究[J]. 新闻与传播研究, 2025, 32(5): 33-45+126-127.
- [4] 郑越帆, 张宝文. 标签理论视角下青年的“数字游民”身份话语建构与认同实践[J]. 新媒体研究, 2026, 12(1): 6-9.
- [5] 姚建华, 郭琦璠. “U 盘式”情感连接: 数字游民在地化社区中的媒介化交往实践[J]. 新闻与传播研究, 2025, 32(1): 38-53.
- [6] 姚建华, 杨涵庚. 西方数字游民研究述评与中国启示[J]. 中国青年研究, 2023(11): 81-89.
- [7] 徐琳岚, 文春英. “何以为家”: 流动社会下青年数字游民的地方感研究[J]. 中国青年研究, 2023(8): 70-79.
- [8] 燕道成, 胡佩知. 从符号表征到具身体验: 数字游民“入乡”的行为意向——基于抖音短视频平台的实证考察[J]. 西南民族大学学报(人文社会科学版), 2025, 46(11): 143-155.
- [9] 罗敏. 数字游民: 青年高质量充分就业的新样态[J]. 中国青年研究, 2025(4): 112-119.
- [10] 王喆, 邓雅萱, 杜馥琪. 数字游民的异托邦社会空间生产实践——以浙江安吉 DNA 数字游民公社为例[J]. 未来传播, 2023, 30(5): 42-51.
- [11] 姚建华. 数字游民“热”的“冷”思考[J]. 人民论坛, 2024(7): 86-89.
- [12] 王云龙. 从“游走”到“入乡”: 数字游民的乡村嵌入与重塑——基于浙江省 A 县的经验考察[J]. 中国青年研究, 2024(6): 68-77+67.