

网络语境下Z世代青年行为特征、思想认知与引导路径研究

郑晓静, 徐文建

海军潜艇学院, 山东 青岛

收稿日期: 2026年9月2日; 录用日期: 2026年10月12日; 发布日期: 2026年10月22日

摘要

Z世代作为数字原生群体深度嵌入网络生态网络空间已成为其生活、社交与精神消费的核心场域, 并形成“电子榨菜”、圈层化社交、身份表演式表达等典型行为, 也伴生精神依赖、认知浅层化、价值偏差与伦理失序等问题。从网络思政与网络空间治理出发, 分析其行为样态与认知逻辑构建契合Z世代特点与网络传播规律的系统化引导路径是落实立德树人、净化网络生态、培育青年正确价值观的重要课题。

关键词

网络语境, Z世代青年, 行为特征, 思想认知, 价值引导

Research on the Behavioral Characteristics, Ideological Cognition and Guidance Paths of Generation Z Youth in the Internet Context

Xiaojing Zheng, Wenjian Xu

Naval Submarine Academy, Qingdao Shandong

Received: September 2, 2026; accepted: October 12, 2026; published: October 22, 2026

Abstract

As digital natives, Gen Z is deeply embedded in the online ecosystem, which has become the core sphere of their life, social interaction, and spiritual consumption. They exhibit typical behaviors such as “electronic pickles”, circle-based socializing, and identity-performance expression, alongside issues including spiritual dependence, cognitive shallowing, value deviation, and ethical disorder. From the perspectives of online ideological education and cyberspace governance, analyzing

their behavioral patterns and cognitive logic to build systematic guidance paths suited to Gen Z's traits and online communication laws is a vital task for fulfilling moral education, purifying the online ecosystem, and cultivating correct values among youth.

Keywords

Internet Context, Generation Z Youth, Behavioral Characteristics, Ideological Cognition, Value Guidance

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

伴随我国经济社会发展, 民众精神文化需求日趋多元多层, Z 世代为 1995~2009 年出生群体, 成长于互联网普及阶段, 物质条件相对充裕, 对精神滋养、情感共鸣与价值认同需求强烈。作为数字原住民, 他们高度依赖网络开展社交、获取信息与表达观点, 短视频、圈层社群及“电子榨菜”等网络新业态深度融入日常生活折射出当代青年精神面貌, 算法推送、网络匿名性等因素叠加使其网络行为复杂多元, 既借助网络彰显个性、传承文化也存在内容消费浅表化、认知偏差、理想信念弱化等问题[1]。青年关乎民族复兴, 在网络成为青年主要活动场域的背景下, 需摒弃传统管理思路把握 Z 世代网络行为与思想规律破解青年引导工作困境构建科学分众协同的引导体系推动主流价值观契合青年精神需求, 本文结合网络文化现象与青年现实从行为特征、思想认知、现实困境、引导路径四方面展开系统分析。

2. 网络语境下 Z 世代青年的典型行为特征

2.1. 内容消费：“短平快”为主，速食化文化成为主流选择

碎片化时间利用成了 Z 世代网络内容消费最突出的标签。当代青年在学业和职业上都存在巨大的压力, 生活的节奏很快, 大部分时间都是零散地被分割出来用于休闲的。在此情况下, 以短视频、微短剧、剧集解说、直播、有声内容为代表的“电子榨菜”应运而生, 很快成了青年群体的“佐餐标配”。电子榨菜借鉴传统佐餐食品的属性, 指代适合碎片化场景、时间短、内容浅显、娱乐性强的网络文化产品, 具有即点即看、无需深入思考、即时提供情绪价值的特点, 正好符合青年碎片化消费的需求。

从消费动机来看, Z 世代消费者对电子榨菜的消费动机主要是用来缓解压力、愉悦身心的。微短剧由于剧情跌宕起伏、爽点密集、节奏紧凑的特点, 成为了最被大众所喜爱的内容形式, 套路化的剧情占主流; 短视频内容种类繁多, 涵盖生活日常、趣味段子、影视剪辑、知识科普等各个方面, 视觉冲击力强, 反转不断, 在短时间内能引起受众的情绪波动。从总体上讲, 这一群人的内容消费具有明显的“浅阅读、浅观看”特征, 一般会被动地接受现成的信息, 而不会去接受那些冗长的、晦涩的[2]、需要经过深思熟虑才能理解的内容。消费模式是由数字时代媒介的发展和青年的生活方式共同造成的, 数字技术的普及使移动终端成为青年随身携带的媒介载体, 随时随地的内容获取成为常态; 而长期的速食化内容消费, 又进一步固化了青年的消费习惯, 形成路径依赖。

2.2. 社交行为：圈层化聚集，轻量化社交取代深度交往

网络社交领域里, Z 世代把传统的社交逻辑彻底打乱了, 圈层化社交、轻量化社交成了主要的社交

形式。由于受到社会群体性孤独的影响,在现实生活中,当代青年与人交往时会陷入复杂的、相互之间的关系博弈之中,亲属攀比、职场竞争、人际应酬等耗费大量的时间、金钱和精力,传统的深度社交所付出的成本越来越高。麻省理工学院学者雪莉·特克尔所提出的“群体性孤独”,恰当地描述了目前的状况,即人们越来越依靠技术所创造出来的虚拟联系,而疏离了现实生活中的亲密关系。在此背景下,以“搭子社交”“零糖社交”“浅社交”为代表的新型社交方式在 Z 世代人群中迅速兴起[3]。

该群体的社交不再以血缘、地缘、业缘为纽带,而以兴趣爱好为标准来划分圈子,二次元、电竞、饭圈、国风、知识分享等各种网络圈层蓬勃发展。同一个圈层内的人们有着相似的审美观、话语体系和价值取向,交流起来很容易,认同度高;而圈层之间的区别却十分明显,群体观念、行为准则存在着很大差异。同时青年的社交行为追求无压力陪伴,“电子榨菜”也衍生出社交属性,青年会用分享视频、发弹幕、评论互动的方式进行虚拟交流,不需要花费大量的精力去维持关系,就能得到即时的陪伴感。根据中国青年报社会调查中心的调查数据可知,有 82.1% 的受访者认为陪伴式网络服务可以缓解自己的孤独感,也证实了轻量化社交在青年人群中有着较高的受众面。圈层化、轻量化的社交方式,满足了 Z 世代的社交需求和情感需求,但是圈层的封闭性也会造成群体视野狭窄,给极端化观点、亚文化负面思潮的传播创造了温床[4]。

2.3. 自我表达:表演化呈现,虚拟人设成为自我探索载体

按照戈夫曼的“拟剧理论”,网络空间给个体创建了一个不同于现实生活的“表演舞台”,Z 世代是网络身份表演最活跃的群体[5]。个性鲜明、自我意识强的一代人渴望表现自我、探索自我,匿名性、开放性的网络环境正好给他们提供摆脱现实身份束缚的空间。各大社交平台、内容创作平台上的青年会主动塑造不同的虚拟人设,在图文、短视频、角色扮演、Cosplay 等各方面的形式下对自身形象进行塑造。

表演式表现有两大类,生活化展示是指青年选择生活中积极、有趣的内容发布到平台,塑造出一个阳光、潮流、有趣的人物形象,从而获得点赞、评论等正向反馈,满足自我展示的心理需求;创作型表达是指一部分青年转而成为视频博主、音乐人、图文创作者,依靠作品形成专业人设,用内容输出来传达自己的观点、审美和态度。正常的身份表演是青年探索自我、释放个性的合理途径,但是当常规的表达不能得到预期的关注度的时候,一些青年就会产生表演焦虑,为了吸引流量而制造争议、塑造猎奇人设,甚至违反道德和规则底线,逐渐从正常的自我表达走向网络行为失序。网络平台的弹幕、评论、连麦等互动功能,又大大扩大了表演的传播范围,使个人的表达变成群体的互动,从而加大了行为的扩散效应。

2.4. 互动行为:高参与度,算法引导下形成行为闭环

算法技术是塑造 Z 世代网络行为的核心技术力量。目前主流的网络平台都是依靠大数据算法来生成用户画像,根据用户的浏览时长、点赞、分享、评论等行为数据来推送用户喜欢的内容,从而达到千人千面的个性化内容推送。Z 世代用户由于算法推荐而不断强化原有的喜好,不断地向 Z 世代用户推送同质化电子榨菜、圈层内容、兴趣资讯,极大地增强了内容消费的粘性[6]。

在算法的加持之下,青年就形成了一个“浏览-互动-再接收同类内容”的行为闭环。一方面算法可以精准匹配个性化的需求,降低青年筛选内容的成本,提高网络使用体验;另一方面算法的同质化推送很容易造成信息茧房,青年长时间在单一类型的资讯和观点里,很难接触到不同的观点,认知视野也渐渐被限制住了。流量逻辑和算法规则互相绑定,平台推送的高热度、高争议、强娱乐性内容占多数,一些低俗、套路化、猎奇化的视频依靠算法获得大量的曝光。Z 世代参与互动的热情高,喜欢评论、转发、二次创作,这样不良内容就容易迅速传播,从而加大网络行为的负面效应[7]。

3. 网络语境下 Z 世代青年的思想认知现状及内在成因

网络行为是思想认知的外在表征,Z 世代在网络消费、社交与表达中显现出独特的价值观念与认知

逻辑, 在网络文化与成长环境共同作用下该群体思想认知兼具积极面向与突出问题, 是个体、技术、社会、资本多重因素叠加的结果[8]。一方面依托开放互联网环境, Z 世代视野开阔、包容多元, 民族认同感与文化自信持续提升, 家国情怀浓厚; 自我意识突出, 重视个体精神体验, 善于借助网络满足情感诉求, 兼具较强行动力与求知欲, 可依托数字平台开展碎片化学习。另一方面受速食网络文化、资本逻辑、圈层生态与网络匿名性影响, 长期接触“电子榨菜”这类浅层娱乐内容易催生思维惰性, 信息辨别能力弱化; 套路化虚拟叙事、封闭极化圈层易造成认知片面极端, 部分青年审美异化, 在资本裹挟下价值取向趋于功利理想信念淡化, 加之网络责任意识不足网络失序行为频发[9]。究其成因, 外部层面算法催生信息茧房、资本主导劣质内容生产、亚文化无序传播, 且网络治理存在滞后; 内部层面青年心智尚未成熟信息甄别与情绪管控能力不足, 部分人借网络逃避现实家校网协同不足, 传统思政模式难以适配网络传播规律制约价值引领成效。

4. 当前 Z 世代青年引导工作面临的现实困境

根据 Z 世代网络行为和思想认知现状, 目前青年价值引导、网络素养培育、行为规范管理等工作还存在着治理逻辑滞后、技术监管受限、多元主体责任不明晰、话语体系脱节等种种问题, 传统的管理模式已经不能适应复杂网络生态以及青年群体的特点[10]。一是传统治理逻辑失效同质化管理难以适配圈层化群体, 二次元、饭圈、电竞等圈层行为模式与价值诉求差异显著统一标准易致过度规制或监管真空, 静态框架也难以跟上行为动态更新[9]; 二是算法技术存在壁垒, 平台算法不透明、生成式人工智能等新技术降低不良内容门槛, 检测技术与法规完善滞后治理陷于被动, 同时自动化审核误判与实名认证隐私风险使技术治理陷入两难; 三是多元主体协同不足平台重流量轻责任、家校教育缺位、政府职能交叉责任边界模糊形成治理漏洞; 四是话语体系脱节, 主流内容严肃说教、单向输出, 与 Z 世代平等趣味、互动共创的接收习惯错位造成主流价值观“传而不通、通而不信”[11]。

5. 网络语境下 Z 世代青年的系统化引导路径

立足于目前的困境, 根据 Z 世代的行为特征和思想认知规律, 引导工作要彻底抛弃同质化、静态化、单向化的传统模式, 坚持守正创新, 从内容供给、技术规制、分众治理、文化浸润四个方面入手, 构建起精准化、动态化、协同化、情感化的引导体系, 使价值引领、行为规范、素养培育三者有机统一。

5.1. 优化内容供给: 打造优质精神产品, 重构青年内容消费生态

面对网络空间速食化“电子榨菜”泛滥、优质精神内容供给失衡的现实问题, 要秉持疏堵结合的治理思路, 从全方位改善网络内容供给体系、更新青年网络内容消费方式、营造健康的网络消费生态三个方面入手, 培育出一个健康可持续发展的网络消费生态。主流媒体要改变以往单向灌输式的传播观念, 适应 Z 世代话语体系和接受方式, 用人格化叙述、对话式表达的方式创新内容语态, 关注青年升学就业、心理疏导、成长发展等现实问题, 依靠短视频、微纪录片等轻量化形式, 把政策解读、价值引导融入到真实的故事、情感中。同时结合当代青年的国风审美喜好, 依靠三维建模、AIGC 等数字技术制作出沉浸式、富有创意的优质文化产品, 挖掘出传统文化的内涵并创建起报考就业、政策查询等便捷的服务平台, 用价值内容和实用服务拉近与青年的距离[12]。行业监管层面还要对短视频、微短剧的创作标准和审美取向进行进一步规范, 清理套路化剧情、低俗猎奇、拜金化导向等不良内容, 用赛事激励、流量扶持等手段来促使内容创作者更多地去挖掘文化遗产、时代奋斗、社会公益这些正面题材, 促进创作者同文博机构、非遗平台、高校的深度合作, 使娱乐内容和知识科普、文化传播深度融合。同时联动学校、社区搭建起线上线下的培育阵地, 常态化推送高质量的深度内容, 组织交流研讨活动, 创建轻量化科普内容矩阵,

在符合青年碎片化消费习惯的基础上, 逐步培养青年的深度阅读和思辨思考能力。

5.2. 规范技术应用: 优化算法机制, 筑牢技术监管防线

治理网络技术衍生的乱象要正视算法、人工智能的双重属性, 用制度约束和技术赋能双管齐下, 依靠规范化的技术应用体系筑牢网络监管防线, 破解信息茧房、不良内容推送等突出问题。相关部门要创建起完善的算法监管制度体系, 制定出细致的算法管理规范, 促使网络平台公开算法运作逻辑, 禁止出现流量至上的算法歧视等不良推送倾向, 把社会主义核心价值观融入到数据采集、模型训练、内容推送的全部过程之中, 设置常态化的价值审核门槛[13]。平台要主动更新内容推荐机制, 冲破单一兴趣无限推送的固化状况, 创建起兴趣契合并带有内容拓展性质的混合推送体系, 常态性地推送各种各样的、正能量的内容, 并且依靠人工干预机制, 及时清除并整改算法推送的低俗违规内容, 从而帮助青年摆脱信息茧房。依靠大数据、人工智能技术创建智能化全网内容监测平台, 对网络暴力、虚假谣言、低俗信息以及深度伪造内容实施精准识别、及时预警并迅速处理, 加快健全 AIGC、虚拟人设等新出现技术的监管准则, 明确创作界限与主体责任, 在加强账号监管、落实平台责任的基础上, 兼顾个人隐私保护。另外可以将算法认知、网络技术伦理融入到青年网络素养教育当中, 使青年明白技术运行逻辑及潜在问题, 从而做到理性使用数字技术并自觉抵制技术依赖。

5.3. 实施分众治理: 立足圈层特征, 开展差异化精准引导

网络青年治理工作要抛弃传统的同质化管理模式, 依靠分众化治理的理念, 依据 Z 世代青年圈层化的特点和不同的网络行为来开展精准的、靶向的价值引导和行为规范。治理实践可以按照青年多元兴趣圈层发展特点, 对二次元圈层的创作边界和版权使用进行规范, 将传统文化和正能量注入到圈层创作中去; 加强饭圈圈层动态监管与责任划分, 清除非理性追星、群体对抗这些弊端; 健全电竞行业规范体系, 持续推行理性消费、网络防沉迷宣传教育, 阻止赛场乱战、言辞冲突等不端行为; 严格控制知识分享圈层的内容审查, 保证网络知识传播的真实性与准确性, 塑造起一个理性的交流环境。结合青年不同的网络行为模式进行动态干预, 按照内容创作、社交互动、信息消费的行为类型开展有针对性的培育和规制, 依靠平台信用体系建设来规范青年网络言行, 常态化开展信息甄别和思辨能力培养, 根据青年网络行为的变化及时调整治理策略, 创建出适应青年群体特点的动态化精准治理体系。

5.4. 深耕文化浸润: 传承优秀文化, 厚植青年理想信念

以中华优秀传统文化、革命文化、社会主义先进文化为精神根基, 以文化人、以文育人, 从根源上纠正青年的价值偏差, 筑牢理想信念。一方面推动中华优秀传统文化的创造性转化、创新性发展, 把传统美学、传统美德、历史故事等融入到网络文化产品当中, 使国风文化、传统精神成为网络主流风尚, 引导青年树立正确的审美取向和道德观念。另一方面常态化开展红色文化、奋斗精神的宣传, 结合时代榜样、青年楷模的事迹来诠释责任、奉献、坚守的价值内涵, 抵消网络享乐主义、拜金主义思潮。依托文化浸润, 使主流价值观内化于心、外化于行, 引导 Z 世代青年摆脱精神浮躁, 树立远大理想, 把个人成长融入到国家发展大局中。

6. 结语

网络语境造就了 Z 世代青年的生活方式、行为方式和思想世界, 该群体的网络行为和认知状况, 就是数字时代社会变迁、技术发展、文化交融的综合体现。电子榨菜、圈层社交、身份表演等现象是青年对于情感陪伴、精神放松、自我表达的合理要求, 但是也存在着内容消费浅表化、认知偏差、价值异化、

行为失序等问题, 对于复杂的青年网络生态, 传统的治理和引导模式已经不能满足时代的需要。

引导 Z 世代青年健康成长不是单一的主体、单一的手段所能完成的。只有从青年群体的代际特点和现实需要出发, 尊重网络传播的规律, 抛弃生硬的说教和粗放的管理, 用优质的内容去产生情感共鸣, 用技术的规范去净化网络环境, 用分众的管理去提高引导的精准度, 用多元的协同去凝聚治理的合力, 用文化浸润去夯实精神根基, 才能使主流价值观与青年精神需求双向奔赴。

青年兴则国家兴, 青年强则国家强。随着数字技术的不断更新和网络生态的变化, 对于 Z 世代青年的引导工作也必须坚持守正创新、与时俱进。始终坚持贴近青年、理解青年、服务青年、引领青年, 不断改进引导路径, 助力广大 Z 世代青年在网络空间分辨是非、塑造品德、锤炼本领, 才能使新时代青年坚定理想信念、端正价值取向, 在人生道路上行稳致远, 成为担当民族复兴大任的时代新人。

参考文献

- [1] 刘芷辰. 《反杜林论》中恩格斯道德观的主要内容及其价值意蕴[J]. 今古文创, 2026(9): 84-86.
- [2] 王元, 吕璇. 所见、所想、所为——上海“Z”世代青年群体思想观念与流行文化现象研究[J]. 滁州职业技术学院学报, 2023, 22(4): 24-29.
- [3] 杨宇辰. Z 世代网络互动仪式的生成机制分析[J]. 中国特色社会主义研究, 2024(3): 105-113.
- [4] 叶文璐. Z 世代青年思想政治教育的自主性维度探赜[J]. 青年发展论坛, 2024, 34(1): 39-47.
- [5] 韩新月, 高宪春. 拟剧理论下青少年在社交媒体中的自我呈现行为研究[J]. 中国传媒科技, 2025(9): 42-45.
- [6] 史安斌, 杨晨曦. 2023 年全球网络媒体的“乱”与“变”: 基于 PEST 框架的省思[J]. 青年记者, 2023(23): 106-110.
- [7] 陈家洋, 袁玥. 面向“Z 世代”的主流价值引领研究——以 B 站新华社官方账号为例[J]. 青年记者, 2023(21): 86-88.
- [8] 闫晗, 张家玮. 论加强互联网时代“Z 世代”青年的思想政治引领[J]. 包头职业技术学院学报, 2023, 24(2): 57-61.
- [9] 李春玲. 社会经济变迁中的 Z 世代青年: 构成、观念与行为[J]. 社会科学文摘, 2022(12): 99-101.
- [10] 黄曼. 网络“Z 世代”青年亚文化的社会传播、冲突与治理研究[J]. 宁波工程学院学报, 2022, 34(3): 77-82.
- [11] 王水雄, 周骥腾. 中国 Z 世代青年亚文化的由来、发展与应对[J]. 中国青年研究, 2022(8): 28-35+20.
- [12] 王水雄. 中国“Z 世代”青年群体观察[J]. 人民论坛, 2021(25): 24-27.
- [13] 唐盼, 李春会. “Z 世代”青年“二象性心态”的省思与应对[J]. 北京青年研究, 2024, 33(4): 99-111.