Interdisciplinary Science Letters 交叉科学快报, 2026, 10(6), 1489-1495
Published Online November 2026 in Hans. https://www.hanspub.org/journal/isl
https://doi.org/10.12677/isl.2026.106173

Hans汉斯

青年网络自嘲文化现象的生成逻辑、理性审思与优化路径

李　豆

西安交通大学马克思主义学院，陕西　西安

收稿日期：2026年10月6日；录用日期：2026年10月29日；发布日期：2026年11月9日

摘　要

青年网络自嘲文化作为一种新兴的亚文化现象，在互联网时代迅速崛起并广泛传播。本文基于布迪厄场域理论，将青年网络自嘲文化置于教育场域、职场场域与网络场域的叠合关系中考察，分析自嘲文化的内涵与当代表现，从现实背景、群体心理与网络传播三重维度分析其生成逻辑，并辩证审视其积极功能与潜在风险。最后提出优化路径应超越单向度的价值引导，转向制度回应与赋权增能，聚焦教育评价改革、平台治理与青年参与，培育包容、多元、良性的网络生态。研究发现，青年网络自嘲文化并非单纯的“精神萎靡”或情绪宣泄，而是青年在多重场域中面临经济资本、文化资本与社会资本相对匮乏时，所采取的一种符号斗争与自我叙事策略。

关键词

青年网络自嘲文化，场域理论，符号权力，赋权增能

The Logical Origins, Rational Reflection, and Paths to Optimization of the Phenomenon of Self-Deprecating Culture among Young People Online

Dou Li

School of Marxism, Xi’an Jiaotong University, Xi’an Shaanxi

Received: October 6, 2026; accepted: October 29, 2026; published: November 9, 2026

Abstract

As an emerging subcultural phenomenon, the culture of self-deprecating humor among young

文章引用: 李豆. 青年网络自嘲文化现象的生成逻辑、理性审思与优化路径[J]. 交叉科学快报, 2026, 10(6): 1489-1495.
DOI: 10.12677/isl.2026.106173

people on the internet has rapidly risen and spread widely in the internet age. Based on Bourdieu's field theory, this paper examines youth online self-deprecating culture within the overlapping relationships of the educational field, the workplace field, and the online field. It analyzes the essence and contemporary manifestations of this culture, explores its generative logic from three dimensions—real-world context, group psychology, and online dissemination—and dialectically examines its positive functions and potential risks. Finally, the paper proposes that optimization strategies should move beyond one-dimensional value guidance and shift toward institutional responses and empowerment, focusing on educational evaluation reform, platform governance, and youth participation to foster an inclusive, diverse, and healthy online ecosystem. The study finds that youth online self-deprecating culture is not merely a manifestation of "spiritual lethargy" or emotional venting, but rather a strategy of symbolic struggle and self-narration adopted by young people when they face relative scarcity of economic, cultural, and social capital across multiple fields.

Keywords

Youth Online Self-Deprecating Culture, Field Theory, Symbolic Power, Empowerment

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

随着互联网技术的飞速发展和社交媒体的普及，青年群体通过网络表达自我、寻求认同的方式发生了显著变化。近年来，“打工人”“鼠鼠文学”“孔乙己文学”等青年自嘲语句层出不穷并席卷网络空间，这表明网络自嘲文化已经成为一种新兴的亚文化现象，并在青年群体中迅速传播并形成一股强大的文化力量。青年网络自嘲文化以幽默、戏谑的方式表达对现实的无奈和对自我的调侃，这充分反映了青年目前的生存境况，这一文化现象背后蕴含着复杂的场域互动与符号权力关系。

国外关于亚文化与青年抵抗的研究可追溯至伯明翰学派，该学派将亚文化视为对主流秩序的一种象征性抵抗，指出其最终可能被市场与媒体收编。钱伯斯于 1987 年提出“后亚文化”概念，此后“亚文化资本”“新部族”“场景”和“生活方式”等新概念相继涌现。在数字文化研究中，詹金斯提出“参与式文化”概念，强调粉丝与用户是积极、富有创造力的文化生产者，数字平台为青年提供了创作、模仿与传播的能动空间，这些研究为理解自嘲文化提供了抵抗、收编、参与等分析视角。国内学术界关于青年网络自嘲文化的研究主要侧重于以下三个方面：一是侧重表征描述，分析其话语风格、传播机制与情感结构；二是关注社会心态，将其归因于就业压力、阶层流动放缓与意义感弱化；三是从戏谑抵抗角度，认为自嘲是青年情绪安全阀与身份认同方式。已有研究存在如描述性研究较多、道德评判色彩较浓、对策建议较为泛化等不足。本文拟以布迪厄场域理论为分析框架，将自嘲文化置于教育、职场与网络场域的叠合关系中，探究青年网络自嘲文化的生成逻辑及双重效应，并积极探寻化解潜在影响的有效策略。

2. 自嘲文化的内涵与当代表现

自嘲是居于尴尬气氛的人群为缓和窘境而采取的语言技巧，即一种自我嘲讽与解嘲的策略[1]，也是一种通过贬损自身或嘲笑自己来调节自身的行为。在个体心理层面上，自嘲表现为一种自我保护的机制，即个体在面对社会窘境时，为缓解心理焦虑和紧张，通过自我贬低或者夸张的评价，在一定程度上减轻外界评价对自我价值的冲击，在心理上获得一定缓冲，有助于个体在适应社会的过程中保持心理的健康。

从社会关系层面上看，自嘲是个体困顿时，通过表达失落情绪而引发群体共鸣的社交策略，形成一定的圈层文化与交往形式，于其中互相吐槽、自嘲，使个体的现实挫折得到一定的精神纾解。自嘲文化并非是无源之水、无本之木，我国古代就已存在自嘲的传统，如春秋时代的郑国人将孔子与底子走失而没精打采的样子比作“丧家之犬”，孔子听了欣然而笑：“性状，末也，而谓似丧家之狗，然哉！然哉！”；苏轼仕途不顺，慨然而道“问汝平生功业，黄州惠州儋州”，等等。可见，在我国文化传统中，自嘲并非简单的自我否定，而是古人面对政治生活不顺的一种自救方式，其目的是疏解个人心绪，调试自身以更好地适应社会。

在当代网络空间中，青年群体的话语表达往往采用倒错和喧闹的方式。倒错即通过颠覆传统话语的语义和结构，以达到幽默和讽刺的效果，表现为对既有词汇的创造性改写，例如将“白富美”转化为“土肥圆”，以诙谐方式传递对单一审美标准的反思。喧闹则表现为话语形式的多样化，体现在文字、图片、动态表情等多模态表达中，以及夸张与戏谑的修辞风格。文字形式集中表现为“XX 文学”，既有借助动物意象进行自我比喻的创作的动物文学，也有借用影视角色进行情境化自我定位的确诊式文学，如将自己类比为某个剧中人物，以轻松口吻描述日常琐事；此外，还出现了围绕日常疲惫感进行黑色幽默式叙述的短句，以及通过夸张宣泄情绪、释放压力的“释放式”表达。同时，青年人也乐于使用多种身份标签来调侃现实处境，并结合生活细节创作出朗朗上口、易于传播的短句。这些话语表达并不是消极回避，而是青年在虚拟空间中寻求认同、表达个性、疏解情绪的一种创造性文化现象。

视频形态的自嘲主要是作为新型匿名“树洞”出现，青年在其中讲述自身经历进行宣泄。视频以“柠檬头”或“黄瓜条”为背景，只出现人的部分五官，借助于这种特效，既通过脸与声音的匿名表达实现了个人身份的隐藏，又极具喜剧色彩。表情包形式自嘲是通过对多种图片、动漫与影视形象的二次创作，形成集视觉与表达于一身的流行聊天素材，其因增添了视觉传导符号，补足了语言文字文本无法表现的情绪差异，在社交平台上广泛传播。与传统的古圣解嘲方式相比，网络青年的自嘲更加多样化，并且偏向于情景化与个性化，戏谑色彩更加鲜明，且深度嵌入网络场域的符号生产与传播机制之中。

3. 青年网络自嘲文化的生成逻辑

作为一种流行文化现象，青年网络自嘲文化的产生并非偶然，而是植根于一定的社会现实背景，是青年对现实生活的反思与表达；此外个人在社会化的过程中，也会受到一定的群体心理影响，寻求身份共鸣，这成为青年网络自嘲文化流行的重要动因。最后，互联网的交互性与即时性，为自嘲文化的传播提供了一定的平台。

(一) 现实背景：经济转型与场域压力

正如马克思所说：“思维本身的要素，思想的生命表现的要素，即语言，是感性的自然界。”[2]任何思想语言的产生都要在一定的社会背景中、当下的经济事实中找寻答案。青年网络自嘲话语的形成便是社会现实在青年群体中的反映和缩影。当代中国社会正处于加速转型期，经济发展处于增长速度换挡期、结构调整阵痛期、前期刺激政策消化期的“三期叠加”状态，社会结构和利益分配格局深刻调整，青年群体在教育场域、职场场域中面临就业难、买房难、工作难、婚恋难等多重压力，日益激烈的竞争使“内卷”尤为突出[3]，导致焦虑迷茫情绪蔓延。由此，青年以自嘲段子和表情包将自身利益诉求以及对现实生活的无奈在网络空间进行充分地表达，以此来抵抗内心的冲突和焦虑、缓解精神痛苦。自嘲成为一种宣泄行为，起到减压阀的作用，例如，“打工人”一词的流行，反映了青年群体对工作强度与工资收入不成正比的自嘲；“NPC”文学热，表达了青年对他人精彩生活与自身按照既定程序、充当背景板的生活落差的一种调侃。从场域理论看，这些自嘲话语揭示了青年在经济资本、文化资本与社会资本获取上的相对匮乏。

(二) 心理驱动：身份共鸣与群体认同

戈夫曼的拟剧理论借助戏剧表演的类比，将社会互动视为一种表演活动，并将个体表演的场所称为“舞台”[4]。青年的自嘲文化往往以自我污名化的方式进行表达，即个体主动赋予自己各种负面标签，这也是青年日常生活中“表演行为”的表现。但人不是孤立存在的，马克思曾指出：“人的本质并不是单个个体的抽象物，在其现实性上，它是一切社会关系的总和”[5]，社会性是人的本质属性，社会化始终贯穿着每个自然人的一生。马斯洛的需求层次理论也指出人在满足了生存需求、安全需求等初级需求的基础上，还会追求更高层次的归属需求和认同需求[6]。所以青年并不会止步于个体的符号塑造与话语构建，而是会通过一种情绪的传播，将自己的困境和不满与他人分享，寻求情感共鸣，获得他人的认同、共情与鼓励，以及和他人同一阵营的踏实感。当这一“抱团取暖”的圈层文化初具雏形，群体意识逐渐存在，其他青年会主动地了解、接受并应用“自嘲梗”，以寻求网络群体的接纳和认同。通过这种自嘲文化创作，个体不仅表达了自己的情感，还参与到了群体的文化生产中。例如 B 站上的“柠檬头”视频，青年通过分享社交尴尬经历，在“小丑”语境中进行互动和情感共鸣，形成一种独特的亚文化群体。又如“鼠鼠文学”中，青年以老鼠自喻，表达对自身渺小和困境的认同，并在相互分享中寻求慰藉和支持[7]。通过分享同类事件、相同问题，青年输出相同情绪，青年群体的身份共鸣与归属感进一步增强。从布迪厄视角看，这种群体认同也是一种符号资本的积累，尽管它建立在自我贬抑的基础上。

(三) 网络传播：互动方式与线上狂欢

任何一个理论或思想的流行与传播，需要借助相应的媒介。尼尔·波兹曼认为，媒介会垄断人的认知，不同媒介带来不同的认识，对人的思想和行为产生深刻影响，进而推动不同媒介文化的形成。[8]当代青年作为数字原住民，能够运用网络技术熟练地在网络空间生产网络文化，自嘲文化正是在数字文化媒介中产生的，社交媒体为青年网络自嘲文化的传播提供了广阔的平台和便利空间。网络空间的互动具有匿名性的自由氛围、人人都可参与的草根特征以及无边界的开放性，为自嘲文化的传播提供了极为宽松平等的交流方式、表达环境和对话身份，且网络平台的碎片化传播过程把自嘲话语更加即时地展现，准确戳中青年群体在社会化过程中的“痛点”“痒点”，迅速引起群体的共鸣和模仿传播，形成一种“线上狂欢”的景观。这便是巴赫金狂欢理论的具现，其内核在于其特有的“狂欢精神”，即凸显在狂欢的全民性、颠覆性以及仪式性。青年群体在互联网上以虚构的自嘲符号，通过设置各种反映当下青年生存状况的主题，跟风参与网络创作并进行互动，不断创新自嘲话语与符号，使其使用情景泛化，带来了一场青年群体内人人可创作、人人可表达、人人可参与的全民性自嘲文化狂欢。可见，网络场域为青年提供了相对自主的符号生产空间，使其得以在其中争夺符号权力、挑战主导叙事。

4. 青年网络自嘲文化的理性审视

青年网络自嘲文化的影响具有双重性。一方面，适当的自嘲有利于青年调试自身，缓解面临的各种压力，增强群体内青年之间的精神交流与人际互动；但另一方面，一旦自嘲超过了其本身发展的限度，便会走向自己的对立面，可能导致青年陷入自我认同困境与价值错位。

(一) 积极作用：促进压力释放与群体凝聚

青年网络自嘲文化可以帮助青年群体释放压力、调节情绪，并促进群体凝聚。传统功绩社会强调个体要通过不断学习和加班、创造新价值来保持竞争优势，这种竞争压力转化为对青年对自我能力的焦虑，从而使处于其中的青年个体的存在变成功绩社会下的西西弗斯式的生命存在，意味着人的生命意义的耗竭。青年或用谦逊的话语谴责、幽默的语言表现、诙谐的语气语调进行自我呈现，获得心理宽慰与自我安慰的同时，也传达出对功绩社会中过度竞争和功利主义的抵触。青年通过自嘲和幽默构建了一种新的“文化资本”，区别于传统的成功标准。这从另一方面也展现着青年松弛的人生态度，如网友自嘲为“柠

檬精”与“酸菜鱼”，虽是借吐槽表达出对他人生活的羡慕，但这种坦率反而起到调适自身，追求个人生活质量的作用。个体通过共享的幽默感以及对他人困境的共鸣，以点击、转发、回复以及创作自嘲话语等方式，在数字空间获得宽慰，加强了群体成员之间的情感交流和互动，从而增强群体的凝聚力。如“摆烂文化”在一定程度上可以缓解青年群体的焦虑情绪，并促进群体之间的情感交流和认同。从这方面来说，这种集体性的自嘲行为不仅是一种情绪宣泄的方式，也是一种群体认同和团结的表达，同时构成了网络场域中的符号权力实践。

(二) 主体审视：自我认同与心理调适的平衡

网络自嘲也在一定程度上反映了青年在现实适应中的复杂心态。这种长期以自我调侃为主的表达方式，若使用过度，可能使青年陷入自我怀疑与自我否定的反复循环，伴随产生焦虑、低落、迷茫等情绪波动，从而对其健康成长带来一定挑战。“对自我的谴责的强调，能暂时地振奋精神，但却加速了人的尊严的最后崩溃。”[9]自嘲表面上是青年的自我保护，能够使主体实现对自身的悦纳，但也存在又陷入一种和他人共同建构起来的语言陷阱中，在这种“原来不只是我，人人都是这样”的同质化氛围中，大家都为自己寻找各种托辞，将不好的结果归因于外部，个体逐渐失去了感知自身和社会的能力，主动性和积极性有所减弱，陷入方向模糊、动力不足的状态，如“佛系”“躺平”等的流行，在一定程度上导致青年缺乏进取心和奋斗精神，也可能对社会整体活力产生一定影响。此外，一旦网络自嘲文化出现过度娱乐化，就会有越来越多的青年跟随和模仿，形成符号崇拜与价值虚无，从而削弱独立思考与判断能力，并引发群体的普遍压力感。而在这个网络空间，现实的冲突和矛盾并没有得到集体的解决，反而以另一种方式沉淀、积累，青年群体在“卷不卷”“躺不躺”“佛不佛”的相互拉扯与摩擦中，不断遭受着进退两难的纠结与无所适从的困扰，在长期处于这种既无法彻底放下又难以全力投入的中间状态之下，个体在自我期许与现实处境之间的心理张力持续累积，精神内耗由此加速生成并不断沉淀[10]。长期处于这种分化的心理环境中，青年可能面临较为突出的心理调适需求，亟需获得更多的理解与支持。这种自我贬抑若固化为惯习，可能进一步削弱青年在场域中的资本积累与位置提升能力。

5. 青年网络自嘲文化现象的优化路径

针对青年网络自嘲文化产生的影响，应坚持问题导向，透过网络自嘲表象找到隐藏其内的青年急难愁盼的社会问题。优化路径不应停留于单向度的价值引导，而应转向制度回应与赋权增能，改善青年发展条件，培育包容、多元、良性的网络生态。具体而言，应从教育评价改革、青年发展支持、平台治理与青年参与等方面着力。

(一) 宏观环境：推动社会改革与制度回应

“青年正处于人生道路的起步阶段，在学习、工作、生活方面往往会遇到各种困难和苦恼，需要社会及时伸出援手”[11]青年网络自嘲文化现象归根结底是其现实境遇的主观反映，如教育焦虑、住房困难、就业困难、婚恋困难等等，这就需要政府进一步提升公共服务质量，推动教育、住房、就业等领域的改革，为青年发展减轻压力、扫清障碍。首先，要改善社会制度，平衡各个阶层的资源分配和利益诉求，为青年营造更加公平、更加多元的竞争氛围，使人人都机会均等，平等享有各项发展的权利，着力为青年办实事，解难题。如就业是青年最核心的利益关切，也是网络自嘲话语最为集中的指涉对象，反映出高等教育普及化背景下青年对“学历贬值”与“就业错配”的普遍焦虑，政府应着力增强经济发展对就业的吸纳能力，通过推动产业转型升级与新兴业态发展，持续拓展适合青年知识结构的新岗位、新职业[12]，严格规范就业市场的招聘行为。

其次，完善社会心理服务体系，政府应协调学校、家庭以及相关社会机构，及时为青年提供心理治疗和疏导服务，例如高校应将心理健康教育纳入人才培养的必修环节，通过开设系统的心理健康课程、

职业生涯规划教育、举办专题讲座、开展朋辈心理互助活动等形式，普及心理健康知识，帮助青少年及时排解消极情绪，树立正确的价值观和社会责任感，并引导他们以积极的方式应对社会压力。政府也可协同卫生部门，推动建立区域性青年心理援助中心，为已毕业但仍在心理困境中挣扎的青年提供可及的专业治疗与疏导服务。

最后，政府也要协同推进教育改革，改善功利化与内卷化的教育现状。着力转变教育评价的单一化倾向，加快构建普通教育与职业教育横向融通、纵向贯通的现代教育体系，为不同禀赋的青年提供多样化的发展通道，从源头上分流过度集中于普通高等教育的竞争压力。增强教育内容与社会用人需求的适配性，高校要对接经济社会发展需求，优化专业结构与课程设置，强化实践教学环节与产教融合深度，让青年学到更多的实用技能，更好地适应社会的发展。

(二) 网络环境：营造包容、多元、良性的网络生态

互联网是青年自嘲文化流行的主要场域，相关部门应加强对网络空间的监管，增强网络文化治理，发挥主流媒体的价值引领作用，营造良好的社会舆论氛围与包容、多元、良性的网络文化生态。首先，主流媒体要正视青年自嘲现象，并进行正确理解与积极引导。如青年用来自嘲的“小镇做题家”，却被一些媒体过分解读为“没有能力空会做题的书呆子”，这无疑更是加剧了青年的被误解感。主流媒体必须转变话语姿态，以真正的理解与共情为前提开展舆论引导。应正视青年自嘲现象背后的合理诉求，将其视作反映社情民意的“晴雨表”而非需要围堵的负面舆情。如央视网在评论“孔乙己文学”时指出，“学历不但是敲门砖，也是我下不来的高台”这一话语反映的是“社会结构性就业问题”，这一回归现实逻辑而非简单道德批判的视角，便是值得倡导的引导范式。

其次，主流媒体应主动为青年发声，深入调研青年在就业、住房、婚恋、心理健康等领域的真实困境，收集青年群体的心声和建议，将个体的“槽点”转化为公共政策的议题，通过权威平台向全社会及相关部门传递青年的合理诉求。这种“代理式发声”不仅能缓解青年的被忽视感，更能为政策制定提供真实的民意基础。同时，要结合时代特色与青年年龄特征，打造兼具思想性与观赏性的优质网络文化产品。创作反映青年奋斗历程、展现多元成功范式、传递积极人生态度的短视频、纪录片、互动剧等数字内容，善于发掘和传播身边的青年榜样故事，通过技术赋能，讲好新时代青年的奋斗故事，让青年在同龄人的足迹中看到人生的多元可能，从而在更开阔的参照系中重新定位自我，以高质量的文化供给取代低俗、焦虑的情绪消费，增强青年对公共价值与社会共识的认同。此外，平台应提升算法透明度，减少对焦虑情绪的流量激励，支持社区自治与数字素养教育，净化网络空间，遏制极端情绪传播。

(三) 青年个人：提升自身精神修养，主动投身实践

有效应对网络自嘲现象的不良影响，还需要从青年群体自身发力。青年要从马克思主义理论资源与中华优秀传统文化资源中汲取营养，提高精神境界。一方面，青年要坚持马克思主义在意识形态领域的指导地位，要树立辩证唯物主义与历史唯物主义的思维方法，学会以马克思主义的立场、观点和方法剖析社会现象与个人遭遇，认识到就业困境等结构性问题的时代必然性与历史过渡性，将个体遭遇置于社会历史发展的宏大叙事中加以理解，避免将阶段性困难归结为永恒的、个体性的失败。把握形形色色社会思潮的本质，剖析自嘲现象的利与弊，并树立正确的世界观、人生观、价值观，理性应对生活中的各种困难，避免过度沉溺于自嘲而导致情绪耗竭与低动力状态。另一方面，积极用中华优秀传统文化浸润精神生活，培育自尊自信和理性平和的社会心态，主动从中华优秀传统文化中汲取关于“义利之辨”“忧乐情怀”与“自强不息”的智慧，将个人的价值坐标从单一的世俗成就评价体系中解放出来。充分认识传统文化中的自谦文化与自嘲文化的区别，将自嘲当作一种纾解压力、宣泄情绪的方式，把握好自嘲的“度”，避免过度自嘲带来意义感弱化与自我认同困境。

单纯的心理调适难以从根本上解决问题，青年还需“向下扎根”与“向外探索”，将目光投向广阔的

社会实践。一方面，要勇于打破职业贵贱的刻板印象，树立正确的择业观与劳动观。青年应主动下基层、去西部、到祖国和人民最需要的地方去，在祖国大地的广阔舞台上施展才干，在平凡的岗位上做出不平凡的事，将个人梦想和家国之梦相融共圆，在艰苦的磨砺中全面提升个人素质。另一方面，要学会善用闲暇，以高度的文化自律对抗消费主义制造的“娱乐至死”陷阱。引导青年“克服浅尝辄止、浮光掠影的文化心态，少一点急火猛攻，多一点文火慢炖，在持续增强思考耐力过程中让大脑告别‘懒惰’，深度体验文化艺术的魅力”[13]，青年需要主动规划时间，减少对短视频、网络爽文等低认知负荷娱乐的依赖，将更多精力投入到深度阅读、艺术欣赏、技能学习等富有建设性的文化活动中。在持续的文化浸润与技能精进中，逐步重建被“倍速审美”和“信息投喂”所消解的深度思维与审美能力，从而以更加丰盈有力的精神姿态，直面人生的各种不确定性与挑战。同时，青年应提升数字叙事能力与媒介素养，从被描述者转变为自我表达与公共参与的主体，在参与政策听证、青年议事会与媒体创作中实现赋权增能。

参考文献

[1] 杜彦洁. 电影作品的叙事特色分析——以侯孝贤电影为例[J]. 汉字文化, 2019(3): 36-37+48.

[2] 马克思, 恩格斯. 《马克思恩格斯全集》第 3 卷[M]. 北京: 人民出版社, 2002: 308.

[3] 熊钰. 网络“躺平”现象与青年奋斗精神培育[J]. 中国青年研究, 2022(2): 14-21.

[4] 欧文·戈夫曼. 日常生活中的自我呈现[M]. 冯钢, 译. 北京: 北京大学出版社, 2008: 1.

[5] 马克思, 恩格斯. 《马克思恩格斯选集》第 1 卷[M]. 北京: 人民出版社, 2012: 135.

[6] 胡万钟. 从马斯洛的需求理论谈人的价值和自我价值[J]. 南京社会科学, 2000(6): 25-29.

[7] 王馨, 檀思源, 曲转. 多模态话语视角下的网络青年亚文化研究——以“鼠鼠文学”为例[J]. 新媒体研究, 2023, 9(9): 56-60.

[8] 毛峰. 娱乐至死的物种: 波兹曼的媒介哲学[J]. 现代传播, 2005(2): 120-121.

[9] 罗洛·梅. 人的自我寻求[M]. 郭本禹, 方红, 译. 北京: 中国人民大学出版社, 2013: 72.

[10] 王乐乐, 李伟. 纠结与治愈: 青年精神内耗的表征、根源与应对[J]. 中国青年研究, 2023(3): 40-47.

[11] https://www.gov.cn/xinwen/2019-04/30/content_5387964.htm

[12] 毕红梅, 幸晨欣. “孔乙己文学”现象评析: 文化表征、生成逻辑及引导策略[J]. 思想理论教育, 2023(11): 99-105.

[13] 蒋艺涵, 王然然. “文化体力”不支: 青年网络自嘲的新话语[J]. 北京青年研究, 2026, 35(1): 93-102.