

# B站青年亚文化的认同焦虑与表达策略

卢彦宇, 张璐瑶, 麻子豪

河北师范大学新闻传播学院, 河北 石家庄

收稿日期: 2026年1月4日; 录用日期: 2026年1月27日; 发布日期: 2026年2月10日

---

## 摘要

本研究以哔哩哔哩(B站)为研究对象, 以亚文化为研究视角探讨Z世代青年在媒介平台中的认同焦虑生成机制及创造性表达策略。研究发现技术赋能下的UGC生产模式催生了“自嘲式狂欢”(如鼠鼠文学、社死文化), 通过戏谑性拼贴实现压力纾解;而算法推荐与流量逻辑加剧了“圈层内卷”, 导致身份认知模糊化。青年群体通过戏谑化表达、拼贴式创作、狂欢式互动等策略构建身份认同, 但这些策略在实践中面临着意义消解等风险。本研究旨在揭示数字时代青年亚文化的心理机制与传播逻辑, 揭示数字时代青年亚文化的认同心理与表达机制, 为理解当代青年文化实践提供理论参考。

---

## 关键词

亚文化, B站, 认同焦虑, 社死文化

---

# Identity Anxiety and Expressive Strategies of Youth Subculture on Bilibili

Yanyu Lu, Luyao Zhang, Zihao Ma

School of Journalism and Communication, Hebei Normal University, Shijiazhuang Hebei

Received: January 4, 2026; accepted: January 27, 2026; published: February 10, 2026

---

## Abstract

Taking Bilibili as its research object and youth subculture as its analytical perspective, this study explores the mechanisms through which identity anxiety is generated among Generation Z youth on media platforms, as well as their creative strategies of expression. The findings indicate that the UGC-oriented production model empowered by digital technologies has given rise to forms of “self-mocking carnival” (such as mouse literature and social death culture), which alleviate psychological pressure through playful parody and humorous collage. Meanwhile, algorithmic recommendation systems and traffic-oriented logics have intensified “intra-circle involution”, leading to the blurring

of identity cognition. In response, young users construct identity through strategies such as humorous and ironic expression, collage-based creation, and carnivalesque interaction. However, these strategies also face risks in practice, including the potential dissolution of meaning. This study aims to reveal the psychological mechanisms and communicative logics of youth subculture in the digital age, shedding light on contemporary youth's identity psychology and expressive practices, and providing theoretical references for understanding current youth cultural practices.

## Keywords

Subculture, Bilibili, Identity Anxiety, Social Death Culture

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. 研究背景与意义

在数字技术迅猛发展的当下，B 站作为中国最具影响力的青年文化社区，已成为观察当代青年亚文化的重要窗口。当今中国普通受众尤其是青少年，接触的主要媒体平台是互联网，数字化转场成为现实[1]。在 B 站上，青年群体通过独特的文化实践表达对现实社会的认知与情感，其中“发疯文学”“社死”“柠檬头”等现象级内容的流行，折射出当代青年普遍存在的认同焦虑。

青年亚文化作为主流文化的“他者”，始终与身份认同议题紧密相连。在 B 站语境下，这种抵抗呈现出更为复杂的形式：青年既借助拼贴、戏仿等手段解构权威，又在虚拟空间中寻求群体归属；既享受匿名性带来的表达自由，又面临现实压力与理想自我之间的冲突。理解这些文化实践背后的认同焦虑及其表达策略，不仅有助于把握数字时代青年的心理状态，也为研究亚文化与主流文化的互动关系提供了新的视角。

## 2. 研究方法

本研究以青年亚文化理论、认同理论与媒介文化研究为分析框架，采用文本分析与理论阐释相结合的方法，对 B 站平台中的青年亚文化实践进行系统解读，将 B 站视为一个具有象征意义的文化文本场域，重点关注青年在视频、弹幕与互动话语中反复呈现的叙事模式、符号意象与表达策略。在研究过程中，本文遵循“现象描述－文本细读－理论解释”的分析路径：首先梳理平台中具有高度代表性的亚文化现象，如“鼠鼠文学”“发疯文学”“社死文化”“鬼畜二创”等；其次对相关文本进行细读，分析其语言风格、情绪结构与象征意义；最后结合亚文化理论、狂欢理论与认同焦虑相关理论，对这些文化实践背后的社会心理机制与传播逻辑进行阐释。

## 3. 文献综述

### 3.1. 青年亚文化理论演变

伯明翰学派开创了青年亚文化研究的经典范式，将亚文化视为底层青年对阶级不平等的象征性抵抗。赫伯迪格提出的“拼贴”概念强调，亚文化通过重新组合既有文化符号以创造新意义，从而挑战主流文化霸权[2]。这一理论在 B 站语境中得以延续，例如青年通过鬼畜视频等二次创作实现意义的颠覆。后伯明翰学派则更加关注亚文化的娱乐性与商业性。桑顿的“亚文化资本”概念揭示了亚文化实践如何转化为社会资本，并进一步被主流文化收编。这一过程在 B 站的“破圈”现象中尤为明显，例如《唐宫夜宴》

等传统文化内容通过亚文化传播方式获得大众认可，体现了亚文化与主流文化的融合趋势。

### 3.2. 认同焦虑与网络表达

从心理学视角看，认同焦虑源于个体对自我身份的不确定感，表现为理想自我与现实自我之间的差距。媒体通过定义、放大、预测和象征化等手段在引发道德恐慌的过程中发挥着核心作用，在对青年亚文化进行意识形态收编的过程中扮演着重要角色[3]。青年在网络中容易受到媒体的影响进而引发焦虑。

在网络空间中，这种焦虑通过亚文化实践得以宣泄。恶搞文化作为青年应对社会压力的心理防御机制，借助幽默化表达缓解身份焦虑。丧文化现象背后，是青年群体在社会转型背景下的一种精神诉求和社会心态的映射[4]。例如，在“发疯文学”中，青年通过逻辑混乱的话语释放现实压力，构建另类身份认同。

巴赫金的狂欢理论为理解网络亚文化提供了另一视角。他认为狂欢节是对现实秩序的暂时颠覆，参与者通过角色扮演实现平等交往。该理论适用于分析B站的“社死”现象：青年通过分享尴尬经历，在虚拟的广场中获得情感共鸣，从而暂时消解现实中的身份压力。

## 4. B站青年亚文化的焦虑根源

### 4.1. 现实压力与理想自我的矛盾

B站流行的“鼠鼠文学”(如《鼠鼠我啊，真的想上岸了》)通过以“鼠人”自喻，将社会阶层流动性降低的焦虑转化为戏谑性符号。大量涉及考研、考公的内容带有“鼠鼠”“工具人”等自贬标签。以一种自我矮化、主动认输、自动缴械的话语姿态，表达和应对中国当下社会文化中存在的一种阶层分化乃至阶层固化的结构性矛盾[5]。这种叙事方式折射出Z世代的深层焦虑：当青年以“鼠鼠”自称时，看似幽默的自贬，实则是社会阶层流动性降低的压力的符号化宣泄。在学历通胀的背景下，“知识改变命运”的传统承诺逐渐褪色。考公、考研内容中常见的自嘲标签，以及评论区高频出现的“三千块招不到农民工但能招大学生”等调侃，反映了部分青年面临的现实困境。“班味”一词的流行——形容上班后身心俱疲的状态——相关视频播放量突破4亿次，体现出工具理性对个体主体性的侵蚀。随着“大厂工牌”的光环被“灵活就业”的窘境所取代，以及“职场水母”(指无脑执行者)成为自嘲新标签，青年在职业身份认同上陷入前所未有的迷茫。这种迷茫进一步延伸至生命历程的规划：传统的“三十而立”被Z世代重构为“25岁初老，35岁退休”式的黑色幽默。全职儿女(指居家依靠父母的青年)视频的走红，以及恐婚恐育内容中高频出现的针对已婚已育人士的污名化标签，揭示出青年对传统家庭责任的有意识逃避。社会学家哈特穆特·罗萨的“社会加速”理论在此得到印证——当个体无法匹配社会时钟的转速，便会产生“异化时差”，而B站青年的自嘲正是对这种时差的创造性抵抗。

### 4.2. 算法茧房与数字信息高度透明化的困境

平台引以为傲的分区机制与推荐算法在提升用户粘性的同时，也使得信息高度透明化。青年被困于各自的文化飞地中，逐渐丧失对社会的全景认知，进而加剧群体极化。青年不再关注严肃、神圣的主题，而是沉湎于个人的感官愉悦中，从而必然逐步导致价值和文化的人文精神失落[6]。更值得警惕的是，算法对“情绪化内容”的偏好助推了极端表达。

技术异化的另一表现是隐私边界的消弭。青年通过分享“社死”(社会性死亡)经历寻求集体慰藉，却不自觉地步入了数字时代的信息高度透明化。例如，课堂打喷嚏被偷拍、地铁摔跤被直播等真实糗事经算法推至公共领域后，可能引发二次创伤。UP主“@小鹿吃草”因课堂打喷嚏视频走红后遭遇人肉搜索，最终选择退网。当“社死”从自我疗愈的工具异化为流量游戏，真实情感便让位于表演性认同。青年在

匿名面具(如柠檬头特效)下获得短暂自由的同时,也陷入更深的自我客体化困境——他们既是窥视者,也是被展示的标本。

### 4.3. 传统消解与全球本土化的撕扯

在文化认同层面,青年正经历纵向传统断裂与横向全球悬浮的双重撕裂。在新媒体时代,任何人都难以实现话语权的垄断,每个人都能够进行亚文化的阐释[7]。当“00后整顿职场”类视频获得5亿次播放时,其背后是对父辈“吃苦哲学”的集体叛离。然而,视频创作者在现实中大多仍会向高强度的工作制低头,这种知行分裂映射出集体主义叙事失效后的价值真空。代际冲突在身体伦理领域尤为尖锐:“脆皮大学生”话题中,青年以戏谑方式自嘲体质虚弱(如体测晕倒、打喷嚏导致骨折),却被传统舆论指责为“娇气”。面对批评,UP主以《脆皮但活着》等视频进行反击,镜头前展示贴着膏药写论文的场景,弹幕中飘过的“活着就是胜利”成为新的生存宣言,凸显出健康观念上的代际鸿沟。在全球化与本土化的碰撞中,文化无根感亦随之浮现。B站力推的国创动画如《中国奇谭》虽获亿级播放,但弹幕中“日漫影子太重”“抄袭争议”等质疑不绝于耳。这种焦虑在《黑神话:悟空》宣传片的论战中爆发:支持者以“国产3A之光”刷屏,反对者则抨击其怪物设计具有“日式血统”。争论的实质是青年对文化主体性的集体焦虑——我们能否运用全球语言讲述中国故事而不丧失本土特色?同样,当日本宅舞《极乐净土》被改编为“红色主题宅舞”,满屏“违和感爆炸”的弹幕揭示了跨文化符号移植中的排异反应。这种悬浮感使青年陷入文化认同的“阈限空间”:既疏离于传统根基,又难以获得全球认同。

## 5. 表达策略: 从抵抗到重构

### 5.1. 符号的意义重构

当《三国演义》中诸葛亮“扫清六合,席卷八荒”的豪言被植入《00后实习生大战KPI》视频,历史英雄的霸业宣言瞬间转化为职场新人的绩效呐喊。这种时空错位的拼贴正是德塞都所称的“符号盗猎”——青年以幽默为武器,挪用经典文本的权威性,为当代生存困境赋予新的意义。UP主“@东北Lisa分sa”顶着晃动的柠檬头面具哭诉租房骗局,获得287万点赞,体现了身体媒介化实践中的符号重构。此类表达使匿名性不再构成社交障碍,反而成为情感共鸣的放大器。当“鼠鼠”从侮辱性标签逆转为互助社群的徽章,《鼠鼠就业互助会》系列视频构建起求职信息共享网络,污名符号在集体再编码中升华为抵抗的勋章。最具颠覆性的是鬼畜区作品《孔乙己的长衫》(作品名):鲁迅笔下“站着喝酒”的落魄书生被置入考研教室,当孔乙己吟诵“学历是我下不来的高台”,弹幕中汹涌的“长衫是枷锁也是铠甲”使百年文学符号成为当代学历焦虑的象征。

### 5.2. 情感的链接

在原子化的数字荒漠中,青年通过仪式实践构筑情感绿洲。相比充满压力的现实世界,在虚拟化、超现实、匿名化的网络空间中青年获得了前所未有的自由感[8]。弹幕已超越评论功能,演化为柯林斯所言的“互动仪式链”——例如,在《我毕业了,但offer在哪》视频中,当主角撕毁学位证书,满屏“前方高能”的预警弹幕与“保护”护盾符号瞬间筑起情感防波堤。标准化的情感符码(如“2333”代表大笑,“泪目”表示感动)如同数字时代的巫术咒语,将孤独个体召唤为情感共同体。这种公开喊话也建立了群体性的情感联盟,形成群体与自我认同,迅速形成了亲密感,获得了群体安全感[9]。仪式创新还体现在对传统的戏谑性颠覆:“转发这个杨超越,考试必挂科”的反向祈福视频获百万播放,青年通过“霉运接单”解构成功学鸡汤;而在《电子木鱼》直播中,观众每发送“功德+1”弹幕,UP主便敲击木鱼,累计2亿次的荒诞敲击成为对抗内卷社会的精神按摩术。这类仪式实践在特定时间节点周期性爆发:每

年六月，《毕业失败者之歌》准时登顶热门，毕业证书与拒信在屏幕上飞舞，弹幕齐刷“人生是旷野不是轨道”。正如人类学家特纳所揭示，这些周期性展演正是现代社会的“阈限仪式”——在毕业季的过渡时空中，失败者短暂成为仪式中心，获得超越日常的地位。

### 5.3. 文化翻译的创造性迁徙

青年亚文化最具革命性的实践，在于打破文化圈层的铜墙铁壁，实现叙事的创造性迁徙。网络社区在市场化竞争中必然会扩展市场，打破原有亚文化群体之间原本封闭的互动空间[10]。当央视纪录片《我在故宫修文物》被二创为《我在宿舍修电脑》，文物修复师的匠人精神在学生维修旧笔记本的叙事中重生；《觉醒年代》混剪《电竞少年觉醒》，陈独秀“青年如初春”的呐喊搭配电竞选手夺冠镜头，红色基因注入Z世代血脉。主流文化通过亚文化语法获得新生。商业改编的逆向利用更显智慧：UP主何同学将苹果废弃的AirPower项目转化为自制充电桌，当乐歌升降桌广告自然融入创作叙事，“良心恰饭”的赞誉颠覆了商业与创作的二元对立。这种“反改编”策略的精髓，在于将资本力量转化为抵抗叙事的助推器——正如OPPO赞助的《手机盲测》视频揭露行业参数造假，粉丝反而盛赞“金主敢自黑”。全球符号的本土重置则展现文化翻译的魔法：日本虚拟歌姬初音未来变身《初音扶贫记》，粉色双马尾穿梭在贵州梯田直播带货；《进击的巨人》兵长化身《进击的考公人》，立体机动装置改为申论教材喷射包。这种“全球本土化”(Glocalization)实践，在《红楼梦》AI换脸计划中达到巅峰：林黛玉蹙眉写下“这个BUG我竟解不了”的弹幕，古典美学与赛博格困境在千万次播放中完成匪夷所思的和解。

这些表达策略的深层逻辑，是青年将布迪厄所称的“结构性苦难”淬炼为“文化资本”的过程。符号拼贴将无力感转化为幽默生产力，仪式互动把孤独感重构为集体归属，叙事迁徙使边缘身份获得主流可见性。正如《大悲咒remix》创作者所言：“电子鼓点里的菩萨悲悯，是给赛博人间求的解药。”在B站这个齐美尔笔下的“社会减压阀”中，焦虑未被消除，而是被升华为文化创新的燃料——当青年在孔乙己的长衫上绣出新时代纹样，在电子木鱼的敲击声中寻找片刻安宁，在跨次元的叙事迁徙中重建文化认同，这表明，青年并非被动承受认同焦虑，而是通过亚文化实践不断尝试对既有意义结构进行重构。

## 6. 认同焦虑与表达策略的关系

### 6.1. 焦虑驱动策略：心理需求的文化响应

认同焦虑的强度影响表达策略的选择。当青年面临高强度压力(如毕业求职)时，更倾向于采用“发疯文学”等极端表达，通过非理性话语释放情绪；而在日常压力下，则多使用“社死”分享等温和策略。这一现象在理论层面上可与拉扎勒斯提出的“压力-应对”框架形成解释上的呼应，即个体根据压力源特征选择应对方式。在毕业季这一特定时间节点，与“发疯文学”相关的内容在平台中呈现出高度集中与频繁出现的特征，反映出青年在过渡期情境中情绪表达的集体化趋势。

焦虑类型亦影响策略的具体形式。现实压力型焦虑(如学业、就业问题)多引发自嘲叙事(如“鼠鼠文学”)，而身份认同型焦虑则更容易导致仪式化行为，如弹幕接龙。这种差异源于心理防御机制的不同——自嘲属于认知重构，而仪式参与属于社会支持寻求。从相关文本的叙事重心来看，学生身份相关内容中更频繁出现自嘲式话语，而围绕职场经验展开的视频则更常以“社死”叙事作为情绪表达方式，反映了不同人生阶段的焦虑差异。

### 6.2. 媒介环境的中介作用

平台算法强化了焦虑与策略的互动效应。资本的入场视逐利为第一目标，通过不断地开掘新技术的特性去迎合大众的口味和需求[11]。B站的推荐机制倾向于推送高互动内容，导致“发疯”“社死”等话题被不断放大，形成“焦虑-热门-更多焦虑”的循环，这种信息的高度透明化加剧了群体焦虑。正如

尼古拉·尼葛洛庞蒂所说，“每一种技术或科学的馈赠都有其黑暗面[12]。”技术特性也会影响策略的实施效果：弹幕的匿名性虽使表达更为自由，但也可能导致责任分散，出现“键盘侠”现象；视频特效（如柠檬头）虽保护隐私，却也可能助长表演性表达。这种技术的双刃剑效应使得表达策略在缓解焦虑的同时，也可能带来新的认同困惑——虚拟身份与真实自我之间的差距可能进一步扩大。

## 7. 结论与建议

本研究通过分析B站青年亚文化实践，揭示了认同焦虑与表达策略之间的动态关系。研究发现，当代青年在面对认同焦虑时，会采用符号拼贴、仪式狂欢、话语抵抗等策略进行应对。这些策略虽能暂时缓解焦虑，但也可能加剧身份困惑。媒介环境在焦虑与策略的互动中起到关键的中介作用，平台算法和技术特性既塑造了表达形式，也影响了焦虑体验。

B站青年亚文化是数字时代认同政治的缩影。青年通过创造性符号实践将结构性压力转化为文化资本，但技术异化与商业收编持续制造新的焦虑。未来，我们既需保障亚文化的表达空间，也应通过文化对话消解对抗叙事，最终实现“焦虑转化”而非“焦虑转移”。同时，社会应关注亚文化背后的真实焦虑，通过完善就业支持、心理健康服务等措施，从根源上缓解青年压力。

## 参考文献

- [1] 陈卫星. 新媒体的媒介学问题[J]. 南京社会科学, 2016(2): 114-122.
- [2] (英)迪克·赫伯迪格. 亚文化: 风格的意义[M]. 修丁, 译. 桂林: 广西师范大学出版社, 2023: 3-5.
- [3] 闫翠娟. 从“亚文化”到“后亚文化”: 青年亚文化研究范式的嬗变与转换[J]. 云南社会科学, 2019(4): 178-184, 188.
- [4] 杜骏飞. 丧文化: 从习得性无助到“自我反讽”[J]. 编辑之友, 2017(9): 109-112.
- [5] 蒋建国. 网络自嘲: 自我贬抑、防御机制与价值迷离[J]. 学习与实践, 2021(2): 108-113.
- [6] 林峰. 后现代主义思潮与我国青年核心价值观塑造[J]. 思想政治教育研究, 2017, 33(1): 11-15.
- [7] 杨小柳, 周源颖.“亚文化资本”: 新媒体时代青年亚文化的一种解释[J]. 中国青年研究, 2018(9): 91-98.
- [8] 罗红杰. 祛魅与超越: 当代青年亚文化的融合发展[J]. 云南社会科学, 2020(1): 164-169, 188.
- [9] 吴建平. 当代青年新型自我表达方式探析[J]. 人民论坛, 2024(6): 82-85.
- [10] 韩运荣, 于印珠. 网络亚文化视野下的B站“破圈”之路——基于互动仪式链理论的研究[J]. 社会科学, 2021(4): 181-192.
- [11] 尼古拉·尼葛洛庞蒂(Nicholas Negroponte). 数字化生存[M]. 胡泳, 范海燕, 译. 海口: 海南出版社, 1997.
- [12] 胡正荣, 王天瑞. 新传播环境中的泛娱乐化现象与破解[J]. 青年记者, 2021(23): 9-11.