

网络流行语“已老实，求XX” 蕴含心理机制探究

张敬培¹、胡大维²

¹广东外语外贸大学中国语言文化学院，广东 广州

²日本九州大学人间环境学府，福岡 日本

收稿日期：2025年1月21日；录用日期：2025年3月4日；发布日期：2025年3月18日

摘 要

本文聚焦于网络流行语“已老实，求XX”，综合运用文献分析法和案例分析法，深入剖析其在网络文化蓬勃发展态势下的多方面特征及影响。该流行语发端于外卖行业的相关表达“加个准时宝就老实了”，历经演变，衍生出多样句式与变式。其语义兼具表面的无奈妥协与深层的自嘲、反抗等复杂情绪，句法结构独特且具灵活性。在传播层面，它借助网络平台广泛扩散，成为网民情绪表达与互动的重要载体。在心理机制上，该流行语折射出人们在社会压力下无奈妥协、自嘲接纳、自我保护与寻求情感共鸣、进行符号抵抗等多元心理机制，深刻反映了当代社会多元现象及年轻人复杂心理，对洞察网络文化与社会心理极具关键意义，为理解当下社会文化与心理动态提供独特视角与重要参考。

关键词

网络流行语，心理机制，文化表达，传播，已老实求放过

Research on the Psychological Mechanisms Embodied in the Internet Buzzword “I’ve Been Good, Please XX”

Jingpei Zhang¹, Dawei Hu²

¹Faculty of Chinese Language and Culture, Guangdong University of Foreign Studies, Guangzhou Guangdong

²Faculty of Human-Environment Studies, Kyusyu University, Fukuoka, Japan

Received: Jan. 21st, 2025; accepted: Mar. 4th, 2025; published: Mar. 18th, 2025

Abstract

This research focuses on the Internet catchphrase “I’ve been good, please XX”. By comprehensively

文章引用：张敬培，胡大维. 网络流行语“已老实，求XX”蕴含心理机制探究[J]. 现代语言学, 2025, 13(3): 473-481.

DOI: 10.12677/ml.2025.133288

applying the literature analysis method and case-analysis method, it deeply analyzes various characteristics and influences of this catchphrase in the context of the booming development of Internet culture. This catchphrase originated from the expression related to the take-out industry, "Adding a punctuality insurance will make it honest", and through evolution, it has derived diverse sentence patterns and variants. Its semantic meaning encompasses both surface helpless compromise and deep-seated complex emotions such as self-mockery and resistance. Its syntactic structure is unique and flexible. In terms of dissemination, it spreads widely through Internet platforms and has become an important carrier for netizens to express emotions and interact. In terms of psychological mechanisms, this catchphrase reflects multiple psychological mechanisms such as helpless compromise, self-mocking acceptance, self-protection, seeking emotional resonance, and symbolic resistance under social pressure. It profoundly reflects the diverse phenomena of contemporary society and the complex psychology of young people. It is of crucial significance for understanding Internet culture and social psychology, providing a unique perspective and important reference for understanding the current social and cultural as well as psychological dynamics.

Keywords

Internet Catchphrases, Psychological Mechanisms, Cultural Expression, Dissemination, "I've Been Good, Please Let It Go"

Copyright © 2025 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. 研究背景与意义

在理查德·道金斯的书《自私的基因》里,他引入了“迷因”这一概念,将其描述为一种文化单位,它们能够像生物基因一样进行复制和传播[1]。标语、时尚用语、流行音乐旋律、网络热梗等都可以看作是迷因的典型代表。迷因理论为解析文化模式的生成、演变和传播提供了一个基础的分析框架[2]。

随着互联网技术的飞速发展,网络流行语作为一种新兴的语言现象,已经成为社会文化生活中不可或缺的一部分。这些流行语不仅反映了时代特征,还影响着人们的日常交流方式。前段时间“已老实,求放过”这一流行语,以其独特的语义和文化内涵,在社交媒体上迅速走红,并由此衍生了各式各样的表情包,被广泛使用于各种社交场合。此后,随着社交情境的变化以及网友们的二创,“已老实,求XX”句式也在互联网上广为流传。

本文旨在研究“已老实,求XX”(以“已老实,求放过”为主)的语言特点及社会影响,引用“迷因”理论试图揭示“已老实,求XX”的传播规律,深入理解当下社会的文化心态和交际行为。

1.2. 研究内容与方法

“已老实,求放过”就是网络时代下“网络迷因”的数字化单元之一,通过网民的释义变异、多次传播等行为促成了自我复制,从而在大数据时代的今日产生快速传播和对社会文化、心理的影响。

本研究围绕“已老实,求放过”这一网络流行语展开,内容涉及其起源、发展、语义解析、传播机制及社会文化影响等多个维度。本研究将文献分析法、案例分析和问卷调查法作为研究方法。通过收集和整理相关文献资料,结合具体使用实例,深入剖析该流行语的语言特性和社会功能。

2. “已老实，求放过”的起源与发展

2.1. 流行语的起源情境

以“已老实，求放过”为代表的老实梗起源于外卖行业“加个准时宝就老实了”。准时宝是外卖平台用于约束外卖员按时送达外卖的机制，超时便会受到平台处罚。由此可见，“XX就老实了”，最初主要用于调侃只要吃点苦头就老实了的现象。后来逐渐衍生出“利群涨两块就老实了”和“冰红茶涨一块就老实了”等类似句式。当冰红茶真的涨价后，网友纷纷自嘲“已老实，求降价”，后来逐渐演变为“已老实，求放过”句式，并随着社交情境和使用对象的变化演变出“已老实，求轻嘲”、“已老实，求加更”等变式。其中以“已老实，求放过”流传最广，使用最多。社交平台上还衍生出各类相关的表情包，被网友广泛使用。

在“已老实，求XX”句式逐渐定型的后期，该流行语主要用于有人进入破防¹状态或面对某些事情无可奈何时，妥协求饶或自嘲等情况。

2.2. 流行语的发展轨迹

从横向过程看，以“已老实，求放过”为代表的老实梗的发展轨迹是有迹可循的。在老实梗出现之前，曾一度流行过“窝囊废文学”和“尸体文学”。

“窝囊废文学”是用于形容一系列开头很嚣张，结尾却突然反转的“认怂”话术，其经典例子包括：“生活将我反复碾压，竟让我变得更加柔软舒适”“敢惹我？那你这次算是踢到棉花了”“你惹我的后果，就是惹了我一下”。

“尸体文学”是网友在精神压力大，身体压力更大的背景下自比尸体，苦中作乐的话术，例如：发福了，哦是巨人观。太瘦了，哦只是分解了。体力差行动不便，哦原来是尸僵。我长痘了，哦是尸斑，小事小事。

老实梗的表达方式与“窝囊废文学”和“尸体文学”在一定程度上可看作是一脉相承的，它们都是网友对现实感到无能为力的自我妥协退让，是网友在无法改变现状而破防时表示妥协求饶的方式，体现了人们在一次次社会的规训中向社会规范靠拢的过程。

从纵向过程看，老实梗的发展轨迹经历了从内到外的转换过程。在这一过程中，老实梗的句式由“XX就老实了”向“已老实，求放过”转变，作用对象也由他人向自己转变，即网友从调侃嘲讽他人行为转向在无法改变现状而破防时自己妥协求饶的表达。

3. 对于“已老实，求放过”的分析

3.1. 流行语的语义解析

“已老实，求放过”这一网络流行语的语义相对清晰。从字面意义上看，“已老实”表达了说话者对自身行为或态度的一种调整，从原本可能的不配合、不屈从变得无奈、顺从、妥协。“求放过”则明确提出了请求，希望对方能够停止进一步的动作或要求，给予自己一定的宽容或解脱。从深层含义上看，“已老实，求放过”表面上看似是一种认错求饶的语气，但实际上却蕴含着无奈、自嘲和反抗的情绪。它表达了一种面对压力、困境时，不得不放弃抵抗、选择妥协的无奈心态。“已老实，求放过”其实也可以理解为一种隐喻，将社会生活中的压力、困境比喻成一种“强权”，而人们则像弱小的个体一样，不得不选择妥协和顺从。整体而言，这句话传达了一种无力感和求助的信号，同时也隐含着一种反讽和幽

¹最初，“破防”是指在游戏中突破了对方的防御，使对方失去防御能力。现在，“破防”更多地被用来形容因遇到一些事或看到一些信息后情感上受到很大冲击，内心深处被触动，心理防线被突破。

默的语气。

3.2. 流行语的句法分析

从句法结构上看,“已老实,求放过”是一个由逗号分隔的两个并列短语组成的句子。其中,“已老实”是一个主谓结构,省略了主语(通常是说话者自己),“已”是时间副词,表示“已经”。“老实”是形容词,用来描述一个人的行为或态度,这里用作谓语,描述主语的状态。而“求放过”则是一个动宾结构,“求”是动词,表示请求的动作,“放过”作为宾语,指对方给予宽容或不再追究的行为。两个短语之间通过逗号连接,共同构成一个完整的表达单元。

“已老实,求放过”是目前使用较为广泛的一种常式,但在复杂多变的现实情境中,常式往往会延伸出多样的变式。在面临不同情境的网友们的二创下,“老实”和“放过”皆可被替换,“已”后往往可以跟一些偏贬义色彩的形容词或动词,“求”后往往会跟说话者内心渴望对方做出的行为。例如:

- (1) 已伤心,求放过。(微信朋友圈,2024年8月1日)
- (2) 已挂黑,求放过。(微博,2024年8月25日)
- (3) 已老实,求放假。(小红书,2024年9月25日)

3.3. 流行语的语用功能分析

3.3.1. 针对自身——自嘲调侃

网络上关于“已老实,求XX”句式的使用多以“已老实,求放过”为主,这一网络流行语往往会被人们用于各种压力大或面临困境的情况,以期通过自嘲来缓解压力、舒缓身心。例如:

- (4) 悬着的心终于死了,大半年过去了,减肥长了十斤,哈哈哈已老实,求放过。(小红书,2024年7月9日)
- (5) 整个九月去了三次医院,五种病,吃了十几种药,已老实,求放过。(微博,2024年9月26日)
- (6) 求拍照不僵硬教程,已老实,求放过。(微博,2024年9月26日)

3.3.2. 针对外界——对反预期情境的情绪宣泄

当外界情境与说话者本人所设想的情景不符时,说话者往往会使用“已老实,求放过”来表达自己的无语、无奈、生气等偏负面的情绪。例如:

- (7) 上周四入职,这周三离职,已老实,求放过。(小红书,2024年6月19日)
- (8) 去贵阳玩但是天气好闷热,已老实,求放过。(小红书,2024年6月22日)
- (9) 这么多人国庆坐车啊!已老实,求放过。(微博,2024年9月25日)

3.3.3. 群体狂欢

巴赫金(1998)的狂欢理论认为,狂欢广场具有全民性的特征,狂欢活动中,现实社会中的等级、身份差异将会消失,所有人都有权参与其中。网络社交媒体平台就是当下的狂欢广场,网民可以参与网络平台上的热门话题,形成新的共同性的网络流行语,进而引发群体狂欢现象。在“已老实,求XX”这一流行语的传播过程中,群体狂欢的特征尤为显著。以大学生群体为例,面对任务繁重的期末周,众多学生纷纷在社交媒体上呼喊“已老实,求放过”(微博,2024年6月17日)。这一表达瞬间成为他们之间的共同语言,打破了不同专业、不同年级之间的界限,形成一种无形的情感纽带。他们在网络空间中相互调侃、倾诉,分享着各自在备考期间的压力与无奈,如“复习不完了,这知识它不进脑子啊,已老实,求放过我的绩点”。这种共同的情感宣泄和幽默自嘲,使得大学生群体在虚拟的网络世界中找到了归属感和认同感,形成了一个充满活力的狂欢群体。

对于打工人而言,面对起早贪黑的工作,“已老实,求放过”同样成为他们在网络上的集体呼声。无论是在写字楼里忙碌的白领,还是在工厂车间辛勤劳作的工人,都能在这一流行语中找到共鸣。他们通过在社交媒体上发布相关内容,讲述工作中的加班疲惫、职场压力等经历,如“连续加了一周班,身体被掏空,已老实,求老板放过”(新浪网,2024年7月6日),引发了大量打工人的点赞、评论和转发。在这个过程中,不同行业、不同职位的打工人跨越了现实中的工作差异,在网络平台上汇聚成一个庞大的狂欢群体,以一种诙谐的方式释放着工作带来的压力,同时也增强了彼此之间的情感联系。

此外,在各种兴趣社群中,“已老实,求XX”也掀起了群体狂欢的热潮。比如在摄影爱好者社群中,当有人在拍摄过程中遇到技术瓶颈或设备故障时,一句“拍照技术太菜,已老实,求大神放过并指点一二”,会迅速引起其他成员的回应,大家纷纷分享自己的经验和技巧,在轻松愉快的氛围中交流学习。这种基于共同兴趣的群体狂欢,不仅丰富了社群成员之间的互动,还促进了知识和经验的共享,进一步推动了流行语在不同群体中的传播与演变。

总之,“已老实,求XX”作为网络流行语,在不同群体中引发的群体狂欢现象,充分体现了其在网络文化中的强大凝聚力和影响力。它为人们提供了一个跨越现实差异、共同表达情感和寻求认同的平台,成为当代网络社交中独特的文化景观。

4. “已老实,求放过”蕴含的潜在心理机制

“已老实,求放过”这一表达方式起初用于调侃他人,后来转向自我调侃,反映了人们在社会规范下的妥协。它体现了从“不老实”到“老实”的成长过程,显示了人们如何学会压抑个人欲望以适应社会。同时,这种表达也包含了符号抵抗的元素,表明表面上的妥协可能隐藏着更深层次的反思和抵抗。此外,这一表达还体现了人们在面对生活压力时的自我和解,以及在接受现实的同时寻找生活意义的努力。

4.1. 对社会压力的无奈与妥协

“已老实,求放过”往往出现在人们被现实压迫得难以承受、无法改变现状的时候。这就像是在现实的打击下举起白旗投降,以一种看似无奈接受惩罚的姿态呈现出来。

首先,从社会心理学的角度来看,这一流行语体现了现代人对“普通学”的广泛接受。现代社会,“普通学”早已成为一门显学,在躺和卷之间“仰卧起坐”的普通状态,裹挟着大部分年轻人。他们感到无力改变现状,于是选择“已老实”,以此来表达一种妥协和放弃抵抗的态度。而“求放过”则体现了他们面对这种无力感时的无奈和疲惫,渴望得到社会的理解和宽容。

从马尔库塞《爱欲与文明》的理论来看,追求爱欲的满足是人的本能,但现代社会的生存压力却抑制了这种本能需求。例如“上两天班就老实了”“天天神券不膨胀就老实了”等自嘲式表达,反映出异化的劳动限制了个人欲望的满足,人们只能压抑自己的本能需求。从“不老实”到“老实”的转变,是人们在成长过程中逐渐习得社会规则的表现,在这个过程中人们不断向社会规范靠拢,压抑了自己原本的欲望,而“已老实,求放过”这种表达以自嘲的方式释放了这种压抑,这也是对社会压力无奈妥协的一种体现。

从社会适应理论的角度来说,个体在面对环境压力时会采用不同的适应策略以维持心理平衡。现代社会竞争激烈且不断变化,年轻人身处其中,“已老实,求放过”就成为了他们的一种适应机制。在难以改变的社会压力面前,他们试图通过这种方式减少外界压力对自身的影响,从而保持内心的稳定。

自我决定理论强调个体的自主性、能力感和归属感。在社会和工作环境中,年轻人的这些基本心理需求往往得不到满足,这就可能导致消极情绪和行为的产生。“已老实,求放过”作为对自主性需求的

一种反向表达, 反映出他们在社会压力下自主性受限的状况。由于难以获得足够的自主性, 他们只能采取这种被动的应对策略, 这无疑也是对现状的无奈妥协。

4.2. 自嘲与自我接纳

自嘲作为一种特殊的心理调节方式, 有助于个体在面对挫折和失败时保持一种积极的心态。通过自嘲, 人们能够以一种轻松和幽默的方式来面对自己的不足和缺陷, 从而减轻内心的负担和压力。在“已老实, 求放过”这一流行语中, 自嘲的元素尤为明显。它让人们能够在面对困境时保持一种自嘲的态度, 接受自己的不足和无奈, 并寻求一种心理上的解脱和释放。

从社会文化的反映来看, 随着社会变革与竞争加剧, 许多人感到迷茫无力, 渴望社会理解与宽容, 希望在宽松包容的环境中成长发展, “已老实, 求放过”契合这种社会心理需求, 成为反映社会现实和文化特点的语言符号。同时, 从社会文化角度出发, 这一流行语也反映出对“成功学”和“优绩主义”的反思。过去社会强调速度和效益, 对成功人生有明确标尺, 然而现在年轻人因社会变革和竞争加剧而困惑迷茫, 开始质疑单一的成功标准, 寻求更适合自己的生活方式, 在接纳平凡中寻找自身位置和价值, 体现出对“自我实现”和“个性发展”的追求。

4.3. 自我保护与防御心理

在心理学领域, 自我保护与防御心理是一种常见的心理现象。“已老实, 求放过”所体现的心理机制, 与弗洛伊德提出的“自我防御机制”有着异曲同工之妙。弗洛伊德认为当个体面临挫折或冲突时, 会采取一系列自我防御策略来保护自己, 以避免或减轻焦虑、不安等负面情绪。

“不断变化的社会现实促使人们心理和思想的转变, 网络语言虽然诞生于虚拟世界, 使用者也是匿名的网民, 但是其发展终究还是无法脱离社会现实, 网络语言也是对社会现实的一种反映。[3]”在现代社会的语境下, “已老实”和“求放过”就是年轻人面对困境时采取的一种自我防御策略, 他们借此减轻自己的心理压力和焦虑感。

压力与应对理论指出, 个体通过积极或消极的应对策略来处理压力(Lazarus & Folkman, 1984) [4]。当代年轻人面临诸多方面的压力, 青年期本就是探索自我身份、充满对未来不确定性和焦虑的阶段。当他们无力改变现状或实现目标时, 就像青年群体在面对社会结构性压力时展现出的“躺平”态度一样, “已老实, 求放过”成为了他们对现实无力感的一种自我保护和心理调适的方式。他们通过降低期望值来减轻内心紧张感和挫败感, 这是在社会压力下的自我保护机制, 不过长期如此虽然能暂时缓解压力, 却也反映出他们对压力的无奈, 还可能导致动力下降和个人发展受限。

从责任推脱与自我保护方面分析, “求放过”在某种程度上可能涉及责任推脱的心理。当面临一些可能的指责或者压力时, 个体在强调自己“已老实”(积极的内部归因)的基础上, 希望他人不要将一些额外的责任或者过错归咎于自己, 这是一种自我保护的心理机制。例如在一个家庭事务处理中, 一个家庭成员觉得自己平时已经做了很多家务(“已老实”), 当出现一些小问题(如东西损坏)时, 他说“求放过”, 是希望其他家庭成员不要把责任都推到自己身上。

按照自我效能感与行为动机的理论, 心理学家 Bandura 提出的自我效能感理论指出, 个人对自己能力的信心直接影响其行为动机和表现[5] (Bandura, 1977)。在高强度的社会竞争环境中, 部分年轻人可能因多次遭遇失败或挫折而逐渐丧失自信, 形成较低自我效能感。此时, “已老实, 求放过”可以被视为一种保护性反应, 避免因过度追求不可达目标而遭受更大打击。然而, 这种消极态度也可能阻碍个体发挥潜力, 限制了个人成长的空间。总之, “已老实, 求放过”这一现象在多个心理学理论的视角下, 都体现出年轻人在应对社会压力时的自我保护与防御心理, 虽然有一定的自我保护作用, 但也存在一些潜在

的负面效应。

4.4. 情感共鸣与群体认同

“已老实，求放过”这一流行语在社交媒体上广泛传播，反映了现代人社会互动的趋势。通过网络平台，年轻人能迅速找到共鸣并形成群体认同，这种集体表达有助于建立社会联系和归属感，这也是情感共鸣与群体认同在现代社会互动中的体现。

在快节奏和高压力的现代社会环境中，许多人面临着相似的困境与挑战，这一流行语为人们提供了情感宣泄的出口，人们能够以幽默和自嘲的方式表达自身的无奈与疲惫，而这种共同的表达方式使得人们在情感上产生共鸣。

根据亨利·塔吉菲尔的社会认同理论，个体通过归属于某个群体来增强自我认同[6]。在“已老实，求放过”背后，年轻人借助这种共同的表达方式寻求归属感和认同感，这体现了情感共鸣与群体认同。在人际交往中，和谐的人际关系是人们所追求的，这也与情感共鸣和群体认同相关。“已老实，求放过”可视为维护人际关系和谐的策略。当个体觉得自己在交往中诚恳、守规矩(“已老实”)，遇到小矛盾或摩擦时用“求放过”化解，避免矛盾升级以保持良好关系。像朋友间一方偶尔说错话或做错事，但平时真诚对待朋友(“已老实”)，说“求放过”就是希望朋友不计较，继续保持友好关系。

4.5. 符号抵抗与文化表达

伯明翰学派的“符号抵抗”理论为理解“已老实，求放过”提供了独特视角。在这个理论框架下，“已老实，求放过”可被视作亚文化群体通过风格化表达对主流文化进行抵抗的方式。这种表达不只是对现实的妥协，更是反思和批判[7] (Hall *et al.*, 1978)。例如，当我们探究玩老梗的青年群体时，会思考他们因为什么而“变老实”，又对着什么“求放过”，这一表达并非真正的妥协，而是以退为进的反抗。它以自嘲和妥协的姿态批判和反思现实，这种反思体现了现代人在困境中的觉醒和挣扎，是一种符号抵抗的体现。

此外，虽然在“已老实，求放过”的表达中，“求放过”看似是在自我与外界冲突交锋中率先投降，但这一带有自嘲意味的表达背后不是真正的妥协，而是姿态上的示弱和沟通尝试。就像加缪《西西弗神话》中的西西弗接受荒诞命运，接受本身赋予无意义行为以意义一样[8]，“已老实，求放过”是接受现实的态度，但并非消极逃避，而是勇敢的直面和深入。在直面现实过程中，人们能够孕育出坚韧的力量，寻找自己的意义和价值。这也是一种文化表达，通过这种独特的流行语表达出当代人在社会文化中的态度和思考，是对主流文化和现实状况的一种特殊回应，体现了符号抵抗与文化表达的有机融合。

综上所述，“已老实，求放过”这一流行语背后折射出的是当代年轻人在多重社会因素作用下形成的复杂心理状态。它既是对外界压力的一种适应性反应，也是个体寻求内心平衡和价值重构的过程。未来的研究可进一步探讨如何在维护心理健康的同时激发青年人的积极性，促进其全面发展。

5. “已老实，求放过”的影响

5.1. 积极影响

5.1.1. 即时压力缓解

在面临高强度的压力情境时，例如在短时间内遭遇多项紧急任务或者面临严厉批评时，表达“已老实，求放过”是一种情绪的即时宣泄。这种宣泄能够在短期内阻止压力的进一步累积，避免个体因过度紧张而出现情绪崩溃。就像一个高压锅的安全阀，在压力即将超过极限时进行适度释放，让个体的情绪状态暂时稳定下来。

5.1.2. 避免冲突升级

在人际交往中,如果与他人产生矛盾或者误解,一方表达“已老实,求放过”,可以向对方传达一种示弱和求和的信号。这有助于缓和紧张的人际关系氛围,避免冲突进一步升级为激烈的争吵或者长期的敌对状态。例如在家庭争吵或者同事间的意见分歧中,这种表达可能成为矛盾缓和的转折点。

5.2. 消极影响

“已老实,求放过”这一心理机制虽然在短期内可以帮助个体缓解压力和焦虑,但长期来看,这种消极的应对方式可能会带来一系列负面影响。

5.2.1. 动力下降与目标设定

(1) 动力下降

“已老实,求放过”态度可能导致个体的动力下降。心理学研究表明,持续的消极应对策略会削弱个体的内在动机和外在动机,使其在面对挑战时缺乏必要的积极性和主动性(Deci & Ryan, 2000) [9]。长期的消极态度会使个体变得被动,不愿主动寻求解决问题的方法,从而影响个人成长和发展。

(2) 目标设定

消极应对方式还会影响个体的目标设定。根据 Locke 和 Latham 的目标设定理论,明确和具有挑战性的目标能够提高个体的绩效和满意度(Locke & Latham, 2002) [10]。而“已老实,求放过”态度可能导致个体设定较低或模糊的目标,甚至放弃设定目标,从而影响其在学业、职业等方面的表现。

5.2.2. 自我效能感与自信心

(1) 自我效能感

自我效能感是指个体对自己完成特定任务的能力的信心。Bandura 的自我效能感理论指出,自我效能感对个体的行为和成就有重要影响(Bandura, 1977) [11]。长期采用“已老实,求放过”态度的个体可能会逐渐丧失对自己能力的信心,形成较低自我效能感。这不仅会影响其在当前任务中的表现,还可能在未来的挑战中继续产生负面影响。

(2) 自信心

自信心是自我效能感的一个重要组成部分。长期的消极应对方式会削弱个体的自信心,使其在面对新的挑战时更加犹豫和不自信。心理学研究表明,自信心对个体的决策能力和应对压力的能力有显著影响(Wood *et al.*, 2008) [12]。缺乏自信心的个体在面对困难时更容易退缩,从而影响其整体的心理健康和生活质量。

综上所述,“已老实,求放过”这一心理机制虽然在短期内可以帮助个体缓解压力和焦虑,但长期来看,这种消极的应对方式可能会带来一系列负面影响,包括动力下降、自我效能感和自信心的削弱、社会关系和人际交往的恶化、心理健康问题的增加,以及社会参与和公民意识的缺失。因此,关注和干预这一心理机制,帮助个体建立积极的应对策略,对于促进其心理健康和全面发展具有重要意义。

6. 结语

网络流行语“已老实,求放过”已然成为当代青年亚文化的典型符号,其语言形式、传播特征与心理机制共同构成了解析社会压力与群体心理的独特窗口。通过系统而深入的研究,笔者全面且清晰地梳理出它的起源线索与流行发展状况,从外卖平台用于约束外卖员按时送达外卖的机制到泛化至职场、学业等领域,该流行语在这个过程中逐渐定型为“已老实,求放过”。除此之外,笔者还精准把握其在不同社交情境与网络文化生态下的动态发展脉络,深入剖析了其独特的语言结构、丰富的语义内涵、多样的

传播路径、复杂的心理驱动因素以及广泛而深远的社会影响。“已老实，求放过”表达了使用者针对自身的自嘲调侃，同时也蕴含着针对外界在不符合自身预期情况下的情绪宣泄。该流行语通过“已XX，求XX”的固定句式，将“被动服从”与“主动诉求”融合，形成表层妥协与深层抵抗的双重语义场。其句法结构的开放性(如“已伤心，求放假”)既满足了群体情绪表达的灵活性，也加速了迷因的跨圈层传播。表情包、短视频等多媒体形式的二次创作，强化了其作为“社交货币”的功能，形成“使用——创作——再传播”的闭环。此外，自嘲与幽默的语用功能降低了表达的心理门槛，使个体压力转化为集体共鸣，推动了裂变式传播。

该流行语背后也蕴含着多种心理机制，如对社会压力的无奈与妥协、自嘲与自我接纳、自我保护与防御心理等。“已老实，求放过”在短期内可以帮助个体缓解压力和焦虑，但长期来看，这种消极的应对方式可能会带来一些负面影响。在现实生活的网络交流场景中，我们应当以辩证的思维充分重视其在缓解个体即时压力、巧妙避免人际冲突升级等方面所发挥的积极效能，同时也要防止长期使用可能引发的诸如动力消减、目标模糊、自我效能感与自信心弱化等情况，找到适合自己的节奏和心理状态。

未来的学术研究可以进一步围绕如何更为有效地引导年轻人树立正确的网络语言观念、巧妙地运用流行语来积极调适心理状态、主动构建切实可行的积极应对策略等关键问题展开深入探索。例如在学校教育层面，可以探讨学校如何引导学生正确认识网络流行语的内涵和影响以及学校如何培育学生自我思考和辨别事物的能力。在家庭引导层面，可以研究家长如何通过日常交流引导孩子理性看待网络流行语从而帮助孩子培养批判性思维。通过这些努力，研究者们可以助力年轻人在借助网络流行语进行情感表达与社交互动的过程中，始终保持昂扬向上的积极进取精神，全方位促进其心理健康水平的提升与综合素质的全面发展，进而推动网络流行语有机融入社会文化生活的主流，使其真正成为促进人际交往、丰富文化内涵、反映社会现实的有力工具，为网络文化与社会文化的繁荣发展注入新的活力与动力，促进社会文化生态的健康和谐发展。

参考文献

- [1] Dawkins, R. (1976) *The Selfish Gene*. Oxford University Press, 57.
- [2] 李佼. 网络流行梗“泰裤辣”的现象阐释与动因解读——基于迷因理论视角的分析[J]. 传媒论坛, 2023, 6(21): 11-13.
- [3] 吕可婕, 钱华. 网络流行语的社会心理分析以及对社会发展的启示[J]. 文学教育(上), 2018(9): 162-164.
- [4] Lazarus, R.S. (1984) *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer.
- [5] Bandura, A. (1977) Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review*, **84**, 191-215. <https://doi.org/10.1037/0033-295x.84.2.191>
- [6] Tajfel, H. (1972) Social Categorization. In: Moscovici, S., Ed., *Introduction à la Psychologie Sociale (Vol. 1)*, Larousse, 272-302.
- [7] Hall, S., Critcher, C., Jefferson, T., et al. (2017) *Policing the Crisis: Mugging, the State and Law and Order*. Bloomsbury Publishing.
- [8] Camus, A. (2013) *The Myth of Sisyphus*. Penguin UK.
- [9] Deci, E.L. and Ryan, R.M. (2000) The “what” and “why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, **11**, 227-268. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1104_01
- [10] Locke, E.A. and Latham, G.P. (2002) Building a Practically Useful Theory of Goal Setting and Task Motivation: A 35-Year Odyssey. *American Psychologist*, **57**, 705-717. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.57.9.705>
- [11] Bandura, A. (1977) Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review*, **84**, 191-215. <https://doi.org/10.1037/0033-295x.84.2.191>
- [12] Wood, A.M., Linley, P.A., Maltby, J., Baliousis, M. and Joseph, S. (2008) The Authentic Personality: A Theoretical and Empirical Conceptualization and the Development of the Authenticity Scale. *Journal of Counseling Psychology*, **55**, 385-399. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.55.3.385>