

认知隐喻视角下网络流行语“松弛感”的语义泛化分析

林怡翔, 赵平

新疆大学中国语言文学学院, 新疆 乌鲁木齐

收稿日期: 2026年4月30日; 录用日期: 2026年5月25日; 发布日期: 2026年6月4日

摘要

本文以认知隐喻为视角, 考察网络流行语“松弛感”的语义泛化轨迹。研究发现, “松弛感”从心理与环境本义出发, 历经语义隐喻、抽象、含混三阶段, 拓展为审美、气质与场景的通用评价。其泛化依托跨域隐喻映射实现, 受网络交际、社会审美与新媒体传播共同驱动, 揭示了网络流行语的语义演变规律。

关键词

认知隐喻, 松弛感, 语义泛化

Semantic Generalization Analysis of Network Buzzwords “Sense of Relaxation” from the Perspective of Cognitive Metaphor

Yixiang Lin, Ping Zhao

College of Chinese Language and Literature, Xinjiang University, Urumqi Xinjiang

Received: April 30, 2026; accepted: May 25, 2026; published: June 4, 2026

Abstract

From the perspective of cognitive metaphor, this paper examines the semantic generalization trajectory of the network buzzword’s sense of “relaxation”. The study found that “relaxation” starts from the original meaning of psychology and environment, goes through three stages of semantic metaphor, abstraction and ambiguity, and expands into a general evaluation of aesthetics, temperament and scene. Its generalization is realized by cross-domain metaphor mapping, which is driven by network communication, social aesthetics and new media communication, and reveals the semantic

Keywords

Cognitive Metaphor, Sense of Relaxation, Semantic Generalization

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

语言乃是社会生活的一面镜子,会随着时代的发展而不断发生变迁。网络流行语属于现代汉语词汇里最具生机活力的那一部分,它的语义方面所进行的创新以及出现的泛化情况,非常鲜活地展现出了语言和社会之间那种相互作用的关系。网络流行语自身有着简洁且生动的特点,同时还具备很强的感染力,能够极为快速地实现传播,进而突破原有的语义界限,衍生出全新的功能以及内涵。

隐喻是人类认知世界的基本方式,其本质是通过一类具体的事物来理解和经历另一类抽象的事物,涉及源域(Source domain)与目标域(Target domain)之间的跨域映射(Cross-domain mapping) [1]。这种机制在网络流行语语义泛化方面发挥着极为重要的作用。近些年来,“松弛感”这个词在微博、小红书以及抖音等平台迅速传播并流行起来,它的语义已然远远超出了《现代汉语词典》(第7版)当中对“松弛”所界定的“松散、不紧张”这样的定义范畴。该词最初作为个体心理与行为状态的普通表达开始,随后逐渐向多个领域拓展开来,比如对人物气质、事物属性以及情绪状态等方面都可进行评价,由此衍生出了像“松弛感美女”“松弛感穿搭”等一系列多元化的表达形式,呈现出显著的语义泛化特征以及认知逻辑,堪称是研究网络词汇语义演变的一个典型实例。

2. “松弛感”的词义及语义泛化

2.1. 本义

“松弛感”是当代汉语网络语境中定型化的流行词汇,并非临时组合短语,已在社交平台、官方媒体与语言学研究中获得广泛认可,具备稳定的词汇身份。“松弛感”是网络语境中稳定使用的流行表达,核心指从容、舒缓、不焦虑的状态,其语义并非简单拆分释义,而是在使用中整体固化形成。

依据《现代汉语词典》(第7版),“松弛”指松散、不紧张,既可形容物体不紧密,也可形容精神、情绪等方面舒缓、不紧绷[2]。在网络流行语境的使用与固化过程中,“松弛感”逐步形成了被广泛接受的核心含义:面对压力时从容应对、善待自己、不慌张、不焦虑的心理状态[3]。

“松弛感”源自于2022年8月微博平台一则博主分享的生活见闻:一家人出门旅游,所有行李都被退回,但他们没有吵闹,而是重排行程,气氛全程松弛。此事上传后,“松弛感”引发热议[3];2024年正式入选《咬文嚼字》年度十大流行语,成为语言学界与社会公众公认的网络流行语;此后被新华社、中国青年网、中国新闻网等多家官方媒体使用,流行范围进一步扩大,权威性与通用性显著提升。

在词汇使用的初始阶段,“松弛感”仅用于描述人,不用于事物、场景、空间等非生命实体,语义边界清晰、使用范围固定,未出现拓展与泛化现象。

2.2. 语义泛化

语义泛化指的是在隐喻、类推等的作用下,词语的基本义保持相对稳定,但是新的语义语用空间不

断扩展, 纳入更多的义项[4]。“松弛感”的语义泛化主要包括以下三个过程。

为清晰呈现“松弛感”的语义演变过程, 本文以 2022 年 2026 年微博、小红书、抖音及主流官方媒体为语料来源, 经人工筛选获得有效语料 200 条, 选取使用频次高、语义差异明显的典型例句进行分析。

2.2.1. 语义隐喻

在语义泛化的初始阶段, 首先要清晰明确跨域隐喻映射的情况。“松弛感”所搭配的对象, 已经从原本的心理状态与环境氛围逐步扩展到了具体事物方面, 并且其语义重心也发生了转变, 从单纯描述个体情绪与场景固有特征慢慢转向了表达事物营造的主观审美属性。在这个阶段当中, “松弛感”依旧保留着舒缓、不紧绷的整体知觉核心语义, 不过它成功突破了心理状态与物理环境的限制, 进而能够与穿搭、家居、服饰、出行方式等一系列可以被感知到的具体事物实现适配, 如

- (1) 将春日的松弛感融入穿搭。(微博 2023-01-31)
- (2) 二楼现浇平台, 波浪边缘增添家的松弛感。(微博 2023-01-31)
- (3) 复古牛仔夹克重现昨日, 慵懒而不失松弛感。(微博 2023-04-05)
- (4) 真正的大美人, 美在松弛感, 不需要硬拗造型, 不需要刻意端架子, 甚至不需要所谓氛围感, 举手投足间云淡风轻, 美即本身。(微博 2023-04-20)
- (5) 我晕了, 这种要邈邈不邈邈的松弛感。(微博 2023-05-29)
- (6) 未来的服饰更强调舒适与松弛感, 棉麻质地或伸缩面料更受关注, 同时剪裁上更趋向宽松、方便活动。(中国新闻网 2023-07-27)
- (7) 与高强度、快节奏的“特种兵式旅游”不同, Citywalk 强调一种随遇而行的松弛感及慢节奏的“沉浸式”体验。(中国新闻网 2023-12-29)
- (8) 当“松弛感”被滥用和误用。(微博 2023-12-31)

此时, 使用者能够察觉到语义隐喻方面的关联: 把具体的事物拿来类比成心理与情绪的舒缓状态, 而那些外在的特征(比如穿搭的随性风格、家居的柔和设计、服饰的宽松质感、出行的慢节奏体验等)则类比为情绪上的放松与不紧绷, 通过借助这些较为熟悉的既有概念去理解相关的审美属性, 如此一来, 语义的抽象程度便有了初步的提升, 不过依然还是依赖着具体的事物, 并且没有脱离可以被感知到的范畴。

2.2.2. 语义抽象

随着使用频次的增多, “松弛感”所蕴含的隐喻意识逐渐变得淡薄起来, 其能够搭配的对象也发生了拓展, 不再仅仅局限于“具体事物”, 而是延伸到了人物气质与内在精神方面, 语义的重点也发生了偏移, 开始朝着人所传达出来的整体审美感受以及内在气质这个方向转变。在这个时候, 它已然摆脱了具体实体的种种束缚, 进而进入到抽象的“人物气质范畴”当中, 囊括了颜值、气质、风格以及精神状态等诸多不同的维度, 如

- (1) 深度剖析松弛感: 高松弛感的人, 内核一定紧。(小红书 2024-06-10)
- (2) 这套好有松弛感。(小红书 2024-06-28)
- (3) 这就是 00 后面试的松弛感吗?(小红书 2024-08-06)
- (4) 女生拿回主体性松弛感会来找你。(小红书 2024-08-16)
- (5) 许多普通人正在被“假松弛感”PUA。(小红书 2024-09-22)
- (6) 松弛感的本质是对自己的笃定, 也可以视为一种信念。(微博 2024-03-24)
- (7) 人生最顶级的魅力来源就是“松弛感”!(抖音 2024-11-27)
- (8) 松弛感是一种自洽, 一种从容, 一种自信, 是完全的接纳自己, 认同自己, 相信自己。(抖音 2024-12-30)

(9) 同时, 中国年轻一代运动员也明确“拒绝精神内耗”, 拥抱“松弛感”。(中国新闻网 2024-08-05)

此时, 使用者能够察觉到语义抽象的发展轨迹: 把人物的内在心态、精神气质与行为状态拿来类比成可被感知的舒缓特质, 而那些由内而外散发的从容、笃定与自洽, 则类比成稳定且舒适的精神体验, 通过借助这些较为熟悉的心理概念去理解抽象的人格魅力, 如此一来, 语义抽象化使得“松弛感”不再依靠具体的感知载体, 而是将关注点放在人物从内向外散发出来的抽象气质的总体方面, 这里面包含了外在形象的整体展现以及内在特质的隐性表达, 至此, “松弛感”脱离具体实体, 成为描述人物气质与精神状态的核心评价词汇。

2.2.3. 语义含混

流行语的流行进入最高潮阶段时就会出现语义含混的特征, 词义高度虚化, 核心功能从客观描述转向主观评价[5]。到了这个时候, 它不再需要具体的搭配对象, 能够直接用来表达主观判断, 适用的场景也随之无限地拓展开来, 成功突破了人物以及事物方面的原有范畴边界, 进一步延伸到了场景、时刻、事件、地域、动物、消费方式等诸多不同的维度之上, 如

- (1) 很喜欢松弛感爆棚的人。(小红书 2025-06-11)
- (2) 怎么穿都好看的松弛感裤子!(小红书 2025-06-29)
- (3) 松弛感穿搭: 随意中带精致, 慵懒中有筋骨。(小红书 2025-08-21)
- (4) 万物皆可松弛感: 松弛感穿搭、松弛感妆容、松弛感发型、松弛感家居、松弛感旅行、松弛感职场、松弛感育儿、松弛感恋爱。(微博 2025-04-01)
- (5) 男生学会这5招练就超强松弛感。其实松弛感不是“摆烂”, 而是“接纳自己”的坦然。(抖音 2025-11-17)
- (6) 新西兰的松弛感就是随便找一家café都可以发愣一整天。(抖音 2025-12-13)
- (7) 重庆的松弛感已经溢出屏幕了。(抖音 2026-04-14)
- (8) 画面中, 中华鬃羚时而悠闲散步, 时而驻足观望, 时而对着镜头呆萌“自拍”, 松弛感十足。(中国新闻网 2025-02-20)
- (9) “松弛感”消费兴起, 奶茶等休闲品类成社交与悦己的载体。(中国新闻网 2025-06-03)
- (10) 天津真是松弛感拉满。(微博 2026-02-18)

此时, 使用者能够察觉到语义含混的典型表现: 把一切可被评价的对象拿来类比成带有舒缓好感的综合体验, 而具体所指不再固定, 仅依靠语境传递正面、舒适、不紧绷的主观态度, 通过借助高度虚化的词义实现万能式评价, 如此一来, 语义边界彻底模糊, 成为网络交际中高度灵活的通用评价词, 标志着语义泛化达到顶峰。“松弛感”这一词语的语义边界变得日益模糊起来, 要想明确它具体的评价指向, 那就得结合具体的语境来分析了。如此一来, 它便成为了网络交际里极为灵活的一个“万能评价词”。它的语义所涵盖的范围是比较广的, 并且在表达方式上也十分灵活多变, 而这恰恰就是其语义泛化的重要标志所在。

3. “松弛感”语义泛化的隐喻机制

“松弛感”原本是指个体心理与外部场景共同营造的舒缓情绪体验, 在网络语境里却逐渐泛化成了用来描述事物审美特点、人物独特气质以及场景情绪状态等的一种颇为流行的表达方式。它的语义演变是凭借着概念隐喻来作为推动力的, 经过跨域映射这一过程得以实现语义的迁移, 进而形成了较为固定的构词模式, 也进一步拓展并深化了其语用方面的功能。

3.1. “松弛感”隐喻的跨域映射

隐喻的本质就是两个认知域之间的互动形成的跨域映射[1]。“松弛感”以心理情绪与场景氛围为源

域, 经过两次连续的隐喻投射, 实现从具体到抽象、从客观描述到主观评价的语义泛化过程。其原始语义依托于个体心理状态与场景氛围, 指的是舒缓、不紧绷的整体知觉体验, 并且随着网络传播逐步向其他认知域延伸。

首次映射是从心理与场景域投射至具体事物域。在此过程中, 人们将穿搭、家居、服饰、出行方式等实体类比为可传递舒缓体验的载体, 并用“松弛感”阐释事物引发的综合审美感受。此时“松弛感”仍依附于具体实体, 完成语义的初步拓展。

第二次映射是从具体事物域投射至抽象评价域, 这是语义泛化的关键环节。“松弛感”不再局限于外在实体, 可用于气质、精神、心态、人格、职业状态、地域氛围、消费文化等抽象对象的评价, 实现从具体感知到全民通用审美判断的关键转变。

经过两次跨域映射, 原本指向心理状态的“松弛感”彻底转变为通用性极强的全民审美评价词, 语义边界得到极大拓展。

3.2. 语义泛化的核心特征

隐喻驱动的跨域映射, 使“松弛感”的语义泛化呈现出内涵抽象化、外延扩大化、语义稳定化三大核心特征, 这也是其成为成熟网络流行语的关键:

其一, 内涵抽象化。原始语义中“松弛感”是指向个体情绪与处事状态的具体心理体验, 核心是“舒缓、不紧绷、情绪稳定”的直观感受; 泛化后其内涵脱离具体情境, 逐步抽象为从容、自洽、不焦虑、无压力的稳定语义内核, 无论用于描述事物、人物、场景还是社会现象, 均围绕这一抽象内核展开, 实现了语义的高度凝练与统一。

其二, 外延扩大化。语义泛化前, “松弛感”的使用范围仅局限于个体心理状态与生活场景, 指向明确、边界清晰; 泛化后, 其外延迅速拓展, 覆盖事物审美、人物气质、场景氛围、地域特质、消费趋势、职业状态、社会观念等多重领域, 使用场域从个人心理延伸至公共评价、媒体叙事与文化表达, 适用范围呈现全方位扩大趋势。

其三, 语义稳定化。在概念隐喻的持续投射与网络高频使用下, “松弛感”泛化后的语义逐渐形成全民共识。尽管搭配对象不断拓展, 但其核心意义始终围绕“舒缓、从容、自在”展开, 未出现明显偏移或混乱; 官方媒体、社交平台、日常交际中的使用高度一致, 标志着其泛化语义已趋于稳定, 成为具备固定内涵与通用价值的成熟评价词汇。

综上, 隐喻机制通过跨域映射推动“松弛感”的语义从具体心理体验逐步泛化为全民通用的抽象审美与价值评价标准, 并形成内涵抽象化、外延扩大化、语义稳定化的典型特征, 这也是“松弛感”能够稳定流行并实现语义泛化的重要认知基础。

4. “松弛感”语义泛化的动因分析

4.1. 网络交际的语用需求

网络交际存在“碎片化”“即时性”“视觉化”以及“互动性”等特征, 这些特征对语言表达提出了“简洁”“灵活”“模糊”还有“高效”等方面的要求, 而“松弛感”所具有的语义泛化特点恰好与网络交际的多重语用需求相契合, 这便是其直接动因所在。

语言经济原则是语言普适性的一个重要因素[6]。人类语言的使用趋向于贯彻经济和省力的原则, 即用最少的语言单位来表达最多的信息量[7]。而“简洁高效”这四个字, 恰恰就是网络语言所具备的核心特征。网络交际往往发生在短视频、图文评论这类场景当中, 在这样的场景里, 就需要在有限的篇幅以及时间内去传递那些核心的信息。“松弛感”是通过语义的泛化来达成表达的集约化效果的, 也就是用

一个词语来替代原本较为复杂的短语组合,以此方式来提升交际的效率,从而更好地适配快节奏的环境。就好比在短视频的配文中出现的“松弛感拉满”这句话,就能够有效地传递出审美方面的评价以及情绪上的共鸣。

网络审美评价呈现出多元且主观的特点,不同用户在审美标准以及体验方面存在较大差异,对于抽象审美体验的表达有着模糊性的需求。“松弛感”这一概念语义较为模糊,能够适配多种多样的审美场景。使用者无需明确具体的评价指标,只需凭借“整体感觉与情绪感染力”来传递自身的评价态度,如此一来便保留了评价所具有的灵活性与个性化特点,有效避免了片面性以及由此引发的争议,这与网络交际的表达倾向是相契合的。“松弛感”一词精准契合当代青年对抗精神内耗、追求情绪舒缓的表达需求,成为网络语境中传递从容态度的标志性词汇。

4.2. 当代社会文化与审美转向

中文网络热词作为社会文化变迁的语言表征,日益成为研究的重要对象[8]。而“松弛感”这个词,它的语义呈现出泛化的态势,并且在当下十分流行。究其根本而言,它实际上是社会文化变迁以及青年审美转向的一种体现,其演变的过程正好和青年的审美心理以及文化需求相契合,这便构成了其泛化的原因所在。

传统审美评价往往依靠具象且量化的标准,在对人物、穿搭以及照片加以评价的时候,会着重关注五官、品牌还有构图等方面的特征,呈现出具象化以及标准化的特点。当代青年的审美发生了十分明显的转变,从以往一味追求具象以及标准化的审美转变为更加重视抽象且个性化的审美体验以及情绪价值,对于整体感觉、情绪共鸣这类抽象内涵给予更多的关注。“松弛感”这个词语在语义上出现了泛化的情况,正好契合了这种审美转向。它并不依靠具体的指标,而是着重强调整体的审美体验以及情绪的感染力,与青年对于抽象审美的追求相呼应。比如说“松弛感美女”,其所肯定的便是气质以及整体的感受。这标志着社会审美从对外貌、身材等具象标准的焦虑,转向对内在气质、精神自洽的认同,是“松弛感”语义泛化的核心社会基础。与此“松弛感”这个词语在语义上较为模糊,功能也多种多样,能够给青年提供个性化的表达空间,避免出现表达同质化的情况,契合他们追求个性解放以及多元认同的心理需求。

4.3. 新媒体传播的助推作用

微博、小红书以及抖音等这类新媒体平台所具备的传播特性,有力地支撑了“松弛感”这一语义的泛化传播,并且这些平台的诸多特性还推动着它从原本的圈层表达逐渐发展成为全民皆知的流行语。

新媒体所呈现出来的内容,大多是以短视频以及图文等形式为主,而这些视觉化的呈现方式,和所谓的“松弛感”是非常契合的。就平台内容而言,其往往把关注点聚焦在生活美学、穿搭美妆这类视觉领域当中。“松弛感”这一概念,适用于描述视觉体验以及抽象情绪的表达,也因此它渐渐地成为了用户在配文以及评论时常用的语句,从而进一步拓展了其实际能够适用的场景范围。“松弛感”尤其适配穿搭、家居、生活方式等视觉化内容的传播需求,与平台内容生态高度契合,加速了其语义泛化与全民流行。

平台具备较强的社交属性,这加速了“松弛感”这一词汇在语义方面的创新以及泛化进程。用户在相互互动的过程中,会依据具体情境灵活地拓展该词的含义,而新的用法也会凭借评论、转发等方式快速地传播开来,进而推动该词语义边界的不断扩展。并且这个词所蕴含的意义较为温和,能够引发人们的共鸣,既能体现出一定的审美趣味,又容易获得大家的认可,由此便形成了一种持续不断的传播循环。

算法推荐机制使得“松弛感”内容的传播范围得以放大,这类内容更容易被算法判定为优质内容并获得流量倾斜,进而突破原有的初始圈层,触及到大量的用户。在算法的推动作用之下,越来越多的人

开始接受并使用这个词, 促使它逐渐泛化, 最终实现了从一种小众表达方式转变为全民流行语这样的转变过程。

5. 结语

本研究以认知隐喻理论为视角, 系统考察了网络流行语“松弛感”的语义泛化过程。研究发现, “松弛感”实现了从个体心理状态到全民抽象审美评价的语义跃迁, 其核心认知机制并非简单的概念映射, 而是一条从具身感知出发, 经由审美评价与商业收编, 最终走向认知固化的螺旋式泛化路径。这一路径揭示出: 在当代网络语境中, 流行语的语义演进不仅受制于隐喻投射的内在规律, 更被新媒体平台的话语结构和消费主义的隐性叙事所深刻形塑。此为本研究的核心理论贡献所在。

基于上述发现, “松弛感”的语义泛化并非固定不变的终点, 而是一个不断被社会、媒介与商业力量重构的动态认知场域。由此, 未来研究不应仅停留于扩大语料或延长观察周期等技术性完善, 而应转向更具理论开掘价值的问题。例如: 当“松弛感”日益成为品牌营销的高频修饰语, 这种商业化话语实践是否以及在何种程度上反向窄化了大众对其“从容”“不费力”核心语义的认知? 再如, 在不同社交平台(如小红书的生活方式展演、微博的公共讨论、抖音的短视频消费)的话语生态中, “松弛感”的语义泛化路径呈现何种分化? 这些分化又如何折射出不同圈层青年心态的异质性? 此外, 面对“松弛感”语义边界模糊、表达日趋同质化的现实, 语言规划与语文教育应如何引导公众在接纳新兴表达的同时, 保持语义的精确性与表达的丰富性? 这些从本研究中自然生长出来的问题, 或可成为未来研究深入揭示网络流行语演变规律与青年文化脉动的重要切口。

参考文献

- [1] Lakoff, G. and Johnson, M. (1980) *Metaphors We Live by*. The University of Chicago Press.
- [2] 中国社会科学院语言研究所词典编辑室. 现代汉语词典[M]. 第7版. 北京: 商务印书馆, 2016.
- [3] 2024年十大流行语公布[J]. 河北教育(教学版), 2025, 63(1): 61.
- [4] 朱志勇, 韩东时, 李瑾皓. 认知隐喻视角下网络热词“躺平”的语义泛化分析[J]. 湖北科技学院学报, 2022, 42(5): 74-78.
- [5] 郭思宇. 认知隐喻视角下网络热词“刺客”的语义泛化探析[J]. 中国民族博览, 2024(13): 232-234.
- [6] 高澳. 认知语言学视角下网络流行语的语义构建与隐喻机制研究——以“种草”和“反向种草”为例[J]. 今古文创, 2026(2): 130-132.
- [7] 刘越莲. 从语言的经济性看现代德汉语言的发展与变化[J]. 外语教学, 2008(2): 12-15.
- [8] 赵雪麟. 多元视角下的中国网络情绪类热词“上头”英译研究[C]//四川西部文献编译研究中心. 外语教育与翻译发展创新研究(18). 成都: 成都外国语学院, 2025: 54-58.