

社会语言学视角下“Quiet Quitting”的语义演变与流行成因研究

张凯歌

曲阜师范大学翻译学院, 山东 日照

收稿日期: 2026年5月6日; 录用日期: 2026年6月9日; 发布日期: 2026年6月18日

摘要

2022年, “quiet quitting”一词在全球职场语境中迅速引发广泛讨论, 并被柯林斯词典列入年度十大词汇。该词源于职场亚文化, 经历了从贬义“消极怠工”到中性“只做分内事”再到赋权“工作生活平衡”的语义转变。本文从社会语言学视角出发, 基于语义演变理论、身份建构理论与模因论, 运用定性内容分析与情感标注方法, 考察“quiet quitting”的语义演变路径与流行成因。研究发现, 该词的演变经历了社群内部贬义、语义泛化、赋权接纳三个阶段, 其机制涵盖隐喻、泛化、漂白与交互主观化; 流行是语言内部因素与外部社会文化因素协同作用的结果。本研究为数字时代语义演变理论提供了新案例, 揭示了职场亚文化对主流语言的渗透机制, 并为理解当代青年身份建构策略提供了语言学观察窗口。

关键词

Quiet Quitting, 语义演变, 社会语言学, 职场文化, 身份建构

A Study on the Semantic Evolution and Popularity Causes of “Quiet Quitting” from a Sociolinguistic Perspective

Kaige Zhang

School of Translation Studies, Qufu Normal University, Rizhao Shandong

Received: May 6, 2026; accepted: June 9, 2026; published: June 18, 2026

Abstract

In 2022, the term “quiet quitting” rapidly sparked widespread discussion in global workplace

contexts and was listed by Collins Dictionary as one of its Words of the Year. Originating from workplace subculture, the term underwent a semantic shift from the derogatory meaning of “slacking off” to the neutral meaning of “doing only what is required”, and further to the empowering meaning of “work-life balance”. From a sociolinguistic perspective, and drawing on theories of semantic change, identity construction, and memetics, this study employs qualitative content analysis and sentiment annotation to investigate the semantic evolution path and popularity causes of “quiet quitting”. The findings reveal that the evolution of the term comprises three stages: in-group derogation, semantic generalization, and empowerment acceptance, with mechanisms involving metaphor, generalization, bleaching, and intersubjectification. Its popularity results from the synergistic effect of internal linguistic factors and external social and cultural factors. This research provides a new case study for theories of semantic change in the digital age, reveals the penetration mechanism of workplace subculture into mainstream language, and offers a linguistic lens for understanding contemporary youth identity construction strategies.

Keywords

Quiet Quitting, Semantic Evolution, Sociolinguistics, Workplace Culture, Identity Construction

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

数字时代，网络语言正以前所未有的速度渗透并重塑主流语言的面貌。职场亚文化作为语言创新的重要场域，不断向日常话语输出新鲜表达。2022年，一个名为“quiet quitting”的新词迅速在全球职场语境中引发广泛讨论，并被柯林斯词典列入年度十大词汇。这一事件不仅反映了互联网文化对语言系统的深刻影响，也为社会语言学研究提供了极具价值的当代鲜活案例。

本研究旨在回答以下几个问题：“quiet quitting”经历了怎样的语义演变过程？其演变机制是什么？“quiet quitting”如何从职场亚文化扩散到主流话语？不同社群的使用有何差异？哪些社会文化因素推动了“quiet quitting”的流行？它反映了当代青年怎样的心态？

本研究为语义演变理论提供来自网络语言的新案例，验证并补充主观化、语义漂白等经典理论在数字时代的适用性。通过分析“quiet quitting”的流行成因，揭示职场亚文化对主流语言的渗透机制，并为理解当代青年身份建构策略提供语言学的观察窗口。

2. 文献综述

2.1. 语义演变理论

2.1.1. 从历史语言学到社会语言学

语义演变研究经历了历史语言学，如解决历史比较语言学的择词问题[1]，后来，语言研究的重心逐渐从“语言是什么”转向“语言如何使用”，也就是到社会语言学的范式，如周敏(2022)在辨析社会语言学核心概念时指出，当代社会语言学研究更加注重语言的共时变异与历时演变的辩证关系，强调语言变化是语言历时中的演变，可以将“变化”看成是历时的，通过时间才能感知到的改变[2]。这一论断揭示了社会语言学与历史语言学在方法论上的重要关联：语言的变异不是静态的差异，而是演变

的潜势。

2.1.2. 主观化

有学者提出语义演变的单向性趋势：客观性 > 较弱主观性 > 较强主观性[3]。语用取向将主观化视为一种历时的语义演变过程，认为主观化是语义演变的主要类型[4]。这一框架对分析“quiet quitting”从贬义到赋权话语的转变具有重要解释力。

2.1.3. 语义演变的主要机制

语义演变的机制是学者们持续探讨的核心议题。陈忠敏(2021)系统归纳了语义演变的类型、模式、机制与方向，指出语义演变的机制主要有三种：比喻(metaphor)机制、转喻(metonymy)机制和语言接触(language contact)机制[5]。张绍全(2010)进一步将认知机制概括为隐喻、转喻与主观化三者[6]。此外，泛化(语义范围扩大)与漂白(情感色彩减弱)也是语义演变中不可忽视的重要机制。以网络热词“凡尔赛”为例，其语义演变正是经历了从借助转喻凝练属性到借助隐喻淡化的过程，最终实现语义泛化[7]。上述机制在“quiet quitting”的演变过程中同样得到综合体现。

上述机制在“quiet quitting”的演变过程中同样得到综合体现。然而，郭小安和段竺辰(2023)通过对2008~2022年网络流行语演化规律的系统考察，揭示出网络流行语的语义演变呈现出“从政治性嘲讽到自我解嘲”“从众声喧哗到圈层传播”等新特征[8]，这提醒我们：数字时代的语义演变不仅受传统认知机制的驱动，更受到社交媒体圈层化传播的深刻影响。换言之，单纯的隐喻、转喻分析已不足以解释“quiet quitting”从职场社群黑话快速跃升为主流职场话语的复杂过程。

2.2. 网络语言与身份建构

网络语言具有简洁性、创新性和社群标识功能，网络社群作为典型的亚文化群体，往往在内部创造出独特的词汇系统。亚文化话语具有寄生性、隐喻性及多模态特征，使用者通过其来强化身份认同与群体认同[9]。语言变异不仅是结构差异，更是社会身份的实践，特定词汇的使用标记着使用者与某一社群的归属关系。随着社交媒体全球化，亚文化语言不断向主流扩散。

在此基础上，张楷芹(2024)对青年网络“圈群栖居”现象的研究进一步指出，网络圈群已成为当代青年寻求身份认同的重要场域，不同圈群在语言实践中形成了高度区隔化的身份标记，圈内与圈外的语言差异不仅体现信息传递功能，更承担着社会区隔的深层功能[10]。这一发现对理解“quiet quitting”的扩散具有重要启示：当该词从职场社群溢出并进入主流媒体时，其携带的“圈内身份标记”功能必然经历重构，不同群体对该词的意义争夺实质上是社会位置差异的语言投射。

2.3. 语言传播与模因论

模因论为理解网络语言的传播提供了重要视角[11]。文化信息通过“复制-变异-选择”的机制进行传播。网络词汇从亚文化走向主流通常也经历圈内使用、跨圈扩散、主流收编的路径。“quiet quitting”从社交媒体社群内部用语到被主流媒体广泛报道的过程，正是这一机制的体现。

刘文嘉(2023)运用模因论对网络流行语“文字讨好症”的传播影响因素进行了系统分析，发现网络流行语的模因传播受语言形式特征、个体认知加工和社会互动关系三个层面的多重制约[12]。这一研究揭示了一个关键问题：模因的“变异”不是随机的，而是由不同社会群体对词汇情感极性的重新赋值所驱动的。以“quiet quitting”为例，管理者群体赋予其“消极怠工”的负面情感赋值，而年轻员工群体则赋予其“工作边界”的正面情感赋值——这种情感极性的分化本身就是模因变异的核心内容，但既有研究对这一过程尚缺乏量化验证。

2.4. 研究述评与本研究定位

综上所述，现有研究为本文提供了坚实的理论基础，但仍存在以下三方面不足：

第一，在语义演变研究方面，既有成果多聚焦于传统词汇或历时语料库中的慢速演变，对数字时代网络热词在数月甚至数周内完成的快速语义漂白与再语义化现象关注不足。网络语言的即时性、圈层性和高频迭代特征，使得传统语义演变理论在解释此类现象时面临新的挑战。

第二，在网络语言传播研究方面，模因论视角下的成果虽揭示了“复制-变异-选择”的基本传播机制，但对“变异”过程中情感极性如何被不同社会群体重新赋予缺乏量化分析。多数研究停留在定性描述层面，未能通过情感标注等方法追踪词义的情感变迁轨迹。

第三，在身份建构研究方面，现有成果多从宏观代际层面出发，容易陷入本质主义陷阱，将复杂多样的群体简化为具有统一特征的“铁板一块”，忽视了同一词汇在同一时期不同社会位置群体中的共时性意义分化。

针对上述不足，本研究将采用情感标注法对“quiet quitting”的三阶段演变进行量化验证，并重点对比管理者与青年员工对该词的不同解读，以期填补以下空白：一是通过情感标注，量化追踪该词从贬义到赋权的情感演变轨迹，弥补对“变异”过程量化分析不足的局限；二是通过对比不同群体的使用差异，揭示同一词汇的共时性多义性及其背后的社会权力关系，避免代际本质主义陷阱。

3. 研究设计

3.1. 语料来源

本研究语料全部来自公开的线上语料库、新闻报道及权威媒体。具体来源分为两类：第一类为权威词典与语料库，包括柯林斯、Dictionary.com 等收录“quiet quitting”词条并提供真实用例的在线词典。这些来源提供了官方定义、词源说明及带有明确时间标签的真实用例，是本研究中“时间序列情感分析”的核心数据来源之一，也是语义分析的权威基准。第二类是中文媒体与社交平台，包括央视网、澎湃新闻、知乎等，用以收集该词在中文互联网语境下的科普文章与讨论，反映一个英文热词进入中文语境后的本地化理解。

各来源相互补充：语料库与词典的例句提供了进行时间序列分析的基础负样本，中文媒体和社交平台则补充了在跨文化语境下的接受情况。

3.2. 语料采集与标注步骤

3.2.1. 搜索与收集

英文原声语料聚焦于“quiet quitting”流行初期的真实用法，通过检索在线词典及相关语料库，获取其编纂团队追踪到的真实用例。中文资料方面，在百度新闻以“quiet quitting 职场”“精神离职”等为关键词检索，优先收集央视网、澎湃新闻等国内权威媒体关于该词报道的文章；在 B 站、知乎等平台检索“quiet quitting”，收集热门科普视频的文字说明及高赞评论，了解该词在中文互联网社群中的传播情况。

3.2.2. 按阶段分类

根据报道中提供的时间线索，将语料分为三个阶段。第一阶段为 2022 年初至年中，该阶段的核心特征是“quiet quitting”带有贬义色彩，被批评为“消极怠工”“缺乏职业精神”，收集重点集中于社交媒体中的初期负面评价。第二阶段为 2022 年 7 月至 9 月，该阶段词汇进入泛化期，演变为自嘲式“只做分内事”的表达，收集重点为社交媒体中大量涌现的普通用户讨论。第三阶段为 2022 年 10 月至今，该阶段“quiet quitting”被赋予赋权意义，成为“工作生活平衡”“拒绝内卷”的积极身份标签，收集重点为该词作为职场赋权话语的相关用例。每个阶段整理出 20 条例句，作为语义分析的典型用例。

3.2.3. 简单情感标注

笔者对每个阶段收集的 20 条例句，按以下标准进行情感标注(表 1):

Table 1. Sentiment annotation criteria for “quiet quitting”

表 1. “Quiet quitting” 情感标注标准

得分	情感	判断标准
-1	负面	嘲笑、批评、贬低
0	中性	客观解释、科普说明
+1	正面	自嘲、鼓励、赋权

标注完成后，计算每个阶段的平均得分。结果如下(表 2):

Table 2. Sentiment annotation results for “quiet quitting” by stage

表 2. “Quiet quitting” 各阶段情感标注结果

阶段	年份	样本量	负面(-1)	中性(0)	正面(+1)	平均得分
阶段一	2022 初~中	20	16	3	1	-0.75
阶段二	2022.07~09	20	4	12	4	0.00
阶段三	2022.10 至今	20	1	4	15	+0.70

笔者根据以上数据(平均得分)绘制折线图以便直观展示情感演变趋势，量化验证了“贬义→中性→褒义/赋权”的语义演变路径(图 1):

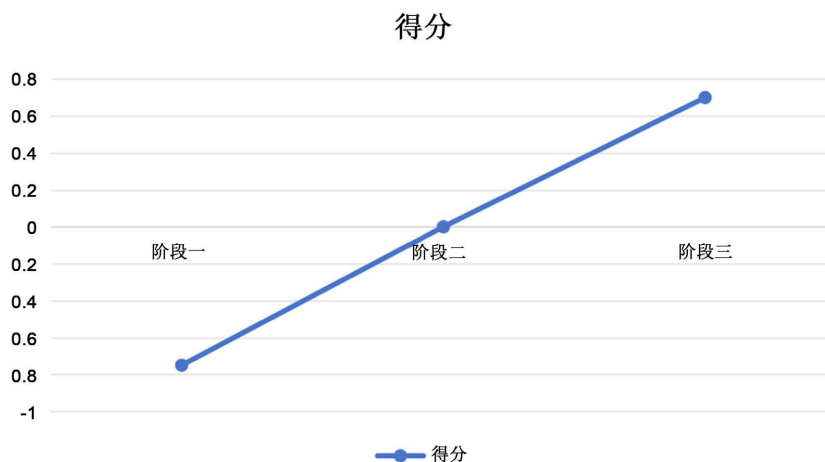


Figure 1. Evolution trend of sentiment scores for “quiet quitting”

图 1. “Quiet quitting” 情感得分演变趋势

4. “Quiet Quitting” 的语义演变与流行成因分析

4.1. 语义演变三阶段

第一阶段(2022 年初至年中): 社群内部贬义期

此阶段，“quiet quitting”主要出现在社交媒体上，指“不再做超出职责范围的工作，只完成最低要求”。该词最初带有明确的贬义色彩，被部分管理者和传统媒体批评为“消极怠工”“不敬业”“缺乏职业精神”。美国哥伦比亚广播公司(CBS)称，老一辈打工人嘲笑“安静辞职”是消极怠工、自我放纵和缺乏专业精神的状态。

典型用例：

He's not going above and beyond anymore. Just doing the bare minimum.

Quiet quitting is just another word for being lazy.

第二阶段(2022年7月至9月)：语义漂白与泛化期

2022年7月，该词在社交媒体上迅速扩散，引发大量普通上班族共鸣。贬义色彩逐渐减弱，适用范围从“被批评的行为”扩展到“合理保护自己精力”。这一时期，用户开始用“quiet quitting”进行自嘲式表达，以幽默的方式承认自己“不想内卷”，而不再只是被他人批评。YouGov在2022年8月对1000名美国成年公民的调查显示，47%的受访者支持在工作中不承担没有额外报酬的责任。

典型用例：

Work is over, I'm entering quiet quitting mode for the rest of the night.

Quiet quitting isn't quitting—it's setting boundaries.

第三阶段(2022年10月至今)：赋权接纳期

随着《华尔街日报》《纽约时报》《卫报》等主流媒体的跟进报道，该词进一步演变为一种赋权话语。柯林斯词典于2022年底将其列入年度十大词汇，定义为“只做工作所需的最低限度的事情，以便优先考虑工作以外的生活”。“quiet quitting”不再被视为懒惰的借口，而成为拒绝过度工作、维护心理健康、对抗职场压榨的积极身份标识。CNN指出，“quiet quitting”的本质是对“喧嚣文化”的反击，《华尔街日报》则指出它是“别把工作看得太重”的新表达。

典型用例：

Quiet quitting is self-care. You can't pour from an empty cup.

My approach: quiet quitting at work, loud living at home.

笔者对“quiet quitting”的演变路径进行了总结(表3)：

Table 3. Summary of the semantic evolution path of “quiet quitting”

表 3. “Quiet quitting” 语义演变路径总结

阶段	时间	核心义素	语用功能	情感色彩
第一阶段	2022 初~中	[+消极怠工] [+贬义]	内部调侃、划界	贬义
第二阶段	2022.07~09	[+只做分内事] [+中性]	自嘲、日常描述	中性
第三阶段	2022.10 至今	[+边界意识] [+赋权]	自我接纳、身份认同	褒义化

该词的演变机制可综合为：隐喻，即从字面“放弃”到“设定工作边界”的映射、泛化，即适用范围从“被批评的行为”扩展到“自我保护的方式”、漂白，即贬义色彩减弱、交互主观化，即从描述他人状态到表达自我认同。

4.2. 流行成因分析

“Quiet quitting”从职场小众用语发展为全球热议的社会话题，是语言内部因素与社会外部因素共同作用的结果。

4.2.1. 语言内部因素

(一) 构词的预设性与反讽性

“Quiet quitting”由两个常见词汇组合而成，却产生了显著的语义张力：字面义是“安静地辞职”，实际指涉的却是“继续留任但只完成最低限度的工作”。这种“名”与“实”之间的反差赋予该词强烈的反讽效果。从认知语言学角度看，这种构词方式利用了“预设”(presupposition)机制——听话者首先激活对“quit”的常规理解，即彻底离开，而后在上下文中发现实际含义与之相悖，从而产生认知冲突和记忆强化。正如语言心理学家所指出的，具有“预期违背”特征的表达更容易引发关注与传播。此外，“quiet X”构式具有一定的能产性，如“quiet firing”——雇主变相逼退员工，便于类推广义，降低了新词的认知接纳成本。该词的反讽性还体现在其褒贬可逆的功能上：支持者用它表达合理维权，批评者用它指责消极怠工，一词两解的特征使其在不同立场的人群中均能获得使用空间。

(二) 语义的弹性与可塑性

该词从诞生之初就保留了“减少工作投入”这一核心义素，然而这一义素在不同时期被不同群体赋予了截然不同的价值判断。在词义演变的第一阶段，媒体和管理层将其固化为“懒惰、不敬业”的负面标签；第二阶段，普通上班族用自嘲的方式将其幽默化为“合理偷懒”或“自我保护”，情感色彩从贬义转向中性；第三阶段，随着心理健康话语的融入，该词被重构为“维护心理健康、拒绝无偿加班、重建工作边界”的职场赋权宣言，完成了从负面向正向的语义转变。这一演变过程充分体现了“语义漂白”(semantic bleaching)与“再语义化”(re-semanticization)的并行机制：贬义色彩逐渐漂白，同时新的积极价值被注入。语义弹性使“quiet quitting”能够被不同立场的群体各取所需——管理者用它批评员工，员工用它表达诉求，学者用它分析职场生态，这使得该词获得了跨越阶层、跨越语境的高度适应性，为其广泛传播提供了内在的语言动力。

4.2.2. 社会外部因素

(一) 职场倦怠与反“内卷”情绪

2022年前后，全球范围内的过度加班与“绩效至上”文化引发了员工普遍的职业倦怠(burnout)。职业倦怠绝非简单的个人情绪问题，它折射出组织功能失衡的系统性障碍。有学者指出，部分企业在KPI至上的考核体系下，对员工心理健康的关注严重不足，导致员工帮助计划(EAP)流于形式。远程办公模式下生活与工作的边界随之模糊，其无形压力延长了本已紧绷的工作时长。在这种持续高压之下，许多员工不再认同“为工作牺牲全部”的传统奋斗路径，纷纷开始重新思考“工作与生活”的边界。正是在这种背景下，“quiet quitting”提供了一个温和的工具，帮助员工重新划定职责范围，缓解心理损耗。

(二) 心理健康话语的普及：“休息权”的去污名化

职业倦怠(burnout)的概念早在1974年便被心理学家提出，指当个人面对过多压力时，会产生情绪消耗并失去工作动机与热情。然而，在过去，这种因压力引发的心理枯竭常常被误解为“懒惰”或“抗压能力差”，并被贴上负面标签。

随着心理健康话题逐渐进入公众视野，关于“职业过劳”(burnout)、“休息权”以及“自我关怀”的讨论日益增多，这极大地推动了相关工作的去污名化。在2019年，世界卫生组织(WHO)正式将职业倦怠纳入《国际疾病分类》(ICD-11)，将其定义为一种由长期工作压力导致、未能成功管理的职业相关综合征。

这一举措首次从全球公共卫生的高度为“职业过劳”正名，打破了将其简单归结为个人懒惰的错误认知。员工开始意识到，长期过劳对身心的损害是无法忽视的，而减少不必要的内耗并非逃避，而是维持长期生产力的必要条件。在此语境下，“quiet quitting”从一个被批评的负面词汇，转变为一种坦然的、不矫饰的自我维护方式。它不再意味着消极怠工，而是成为对过度消耗的正当消化，以及对个人健康的理性选择。

(三) 青年员工的自我叙事策略

当代青年员工生长于一个社交媒体过度渲染“成功学”“高效人生”的时代，相对于传统的职场励志话语，他们更倾向于以幽默、反讽甚至自嘲的方式表达对过度压榨的隐性反抗。

“Quiet quitting”恰好契合了这种低姿态、高度安全的自我表达方式。使用者以“我可能确实没那么拼搏”的自嘲口吻，消解了“必须超额完成优秀员工 KPI”的重压，在对职场剥削的调侃中获得了自我保护的安全感。这种“先自嘲后自洽”的话语策略，与年轻一代反焦虑、反内卷的集体职场心态高度契合，为新生代打工人提供了一个表达工作边界的有效载体。

(四) 主流媒体的助推作用

在“quiet quitting”引发社交媒体广泛传播后，各大主流媒体也迅速介入，将其设定为一个严肃的社会公共议题。这些报道不仅延续了词汇的基础定义，更赋予了该词新的社会文化意涵。

《华尔街日报》刊文，将其解读为“别把工作看得太重”的全新表述，并直言该词描述了一群拒绝“卷”起来的打工人——不辞职、不加班、不拖垮自己——因为他们未从上级那里获得实质性的回报与认可。

根据 YouGov 在同年 8 月进行的调查，约 47% 的美国成年人明确支持“仅履行工作职责，不承担无额外报酬的额外责任”的立场。通过媒体的议程设置与深入解析，“quiet quitting”从一个带有负面标签的流行词，逐渐被转化为一种合法、合情的职场“规则修订”。这些权威来源的报道与评述，最终促成了该词意义的主流化漂移与集体认知的转变(图 2)。

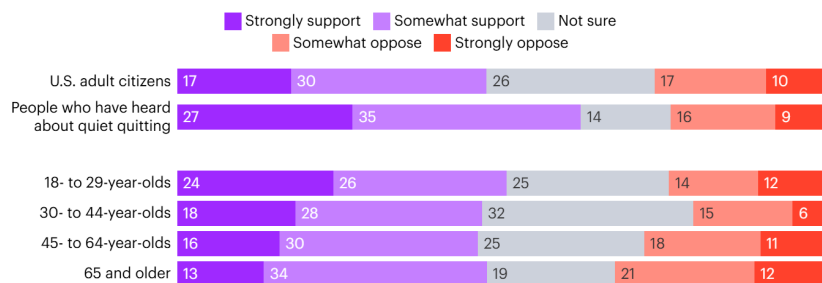


Figure 2. YouGov poll: support for “quiet quitting” among different groups in the U.S. (August 2022)

图 2. YouGov 调查：美国不同群体对“quiet quitting”的支持度(2022 年 8 月)

4.2.3. 多元因素的协同作用

“Quiet quitting”的流行并非某一因素的独立驱动，而是语言内部可传播性与外部社会文化条件在特定时间窗口内耦合共振的结果。从语言模因论的视角审视，该词的成功扩散遵循了“复制-变异-选择”的完整周期：社交媒体中的高频使用实现了模因的快速复制；不同群体在使用中对该词情感的重新赋值(从负面到中性再到正面)体现了模因的变异；主流媒体的报道与词典收录则构成了社会选择机制，最终完成了从社群黑话到职场热词的跨越。

具体而言，多元因素的协同作用表现为四个层面的耦合：

第一，情绪基础与语言工具的耦合。2022年前后，全球范围内的过度加班、无偿劳动与绩效至上的文化已积累了广泛的职业倦怠情绪。盖洛普调查显示约50%的美国劳动力自认为在心理上已从工作中脱离。这种普遍存在的压抑情绪构成了“quiet quitting”得以获得情感共鸣的社会心理土壤。然而，仅有情绪没有表达工具，情绪只能停留在个体感受；该词以其“安静退出”的字面反差与语义弹性，恰好为这种集体情绪提供了一个低风险、易传播的修辞出口。情绪为词汇提供了传播动力，词汇为情绪提供了命名与合法化途径，二者相互强化。

第二，心理健康话语的赋权功能与词汇语义漂白的同步性。在“休息权”“职业过劳”“自我关怀”等逐渐去污名化的过程中，“quiet quitting”的语义也经历了从“消极怠工”到“合理边界”的价值重估。世卫组织将职业倦怠纳入ICD-11，为“过度工作有害健康”提供了权威背书；媒体与心理学自媒体对“burnout”的持续科普，使大众逐渐接受“减少投入是自我保护”的叙事。这一话语环境为“quiet quitting”的语义漂白提供了合法性资源，使得该词能够在不到半年的时间里完成从负面到正面的情感翻转。反过来说，该词也为心理健康话语提供了一个具体、可操作的日常案例，使抽象的健康理念能够落地为可讨论的职场实践。

第三，当代青年的文化表达方式与词汇的语用特征的高度匹配。当代青年倾向于以幽默、反讽、自嘲的方式表达反抗，而非直接对抗。“quiet quitting”不具备激烈的色彩，它以“安静”这一温和前缀消解了“退出”的对抗性，使用者可以在调侃的语气中表明“我只做分内事”的立场，而不必承受“懒汉”的道德压力。这种“软性抵抗”的话语策略与当代青年反内卷、反焦虑、追求工作生活平衡的代际心态形成共振。德勤调查显示，年轻一代将生活工作平衡置于薪资之上，这表明其价值观已经为接受“quiet quitting”做好了准备。词汇的语用特征与用户的心理需求相互印证，使得该词的接受度在年轻群体中迅速攀升。

第四，主流媒体的议程设置与词汇社会地位的跃升同步。当该词在社交媒体中积累足够的热度后，《华尔街日报》《CNN》等主流媒体及时介入，将其从网络亚文化词汇提升为社会公共议题。媒体的报道不仅扩大了词汇的受众范围，更重要的是赋予了该词以“严肃讨论价值”——它不再只是网民的自嘲段子，而是反映职场结构性问题的重要指标。YouGov调查中47%的支持率、柯林斯词典将其列入年度词汇等事件，构成了社会对该词的“选择”与“收编”。主流媒体的权威背书反过来又刺激了更多人在正式语境中使用该词，进一步巩固了其正面语义。

第五，时间窗口的不可复制性。上述多种因素的耦合并非随机发生，而是在2022年这一特定时间点实现了同步：远程办公常态化使得工作边界问题变得空前突出；经济下行压力加剧了职场竞争与不安全感，催生了更强烈的内卷反思；社交媒体算法恰好推送了大量关于职场疲惫的内容，形成了舆论场。这一系列条件在该时间段内汇聚，形成了一个对“quiet quitting”极为有利的语言演化环境。错过了这一窗口，该词可能永远停留在小范围的社群调侃中。

综上所述，“quiet quitting”的流行是语言内部机制(构词张力、语义弹性)与外部社会条件(职场倦怠、心理健康话语、当代青年文化、媒体助推)在特定历史节点耦合的结果。语言模因的可传播性为流行提供了基础可能，社会情绪与文化变迁为流行提供了必然动力，而媒体的权威收编则为流行完成了最后的合法化闭环。这一案例清晰地展示了数字时代语言演变的一般规律：一个词汇的流行，不仅是语言形式本身的胜利，更是它所捕捉的社会心态获得了集体确认的时刻。

4.3. 词义争议性分析：不同社会群体的意义争夺

“Quiet quitting”的意义并非固定不变，而是不同社会群体基于自身立场进行意义争夺的场所。本研究发现，管理者群体倾向于将其解读为“消极怠工、缺乏职业精神”，这一解读在CBS、《华尔街日报》

的早期报道中占主导地位。而青年员工群体则将其重构为“维护心理健康、拒绝无偿加班”的赋权话语。这种差异揭示了语言与社会权力关系的互动：管理者通过负面命名来规训员工行为，而员工则通过语义反转来抵抗规训，实现自我合法化。

值得注意的是，中年员工群体的态度较为矛盾，YouGov 调查显示其支持率介于年轻人和老年人之间，表明该词的意义争议具有连续光谱而非二元对立特征。因此，研究“quiet quitting”不应仅关注其线性演变，还应关注其共时性多义性——同一时期，该词在不同社群中可能同时承载贬义、中性和赋权三种含义，这体现了社会语言学的核心关切：语言既反映社会结构，也参与社会结构的建构。

5. 结语

本研究从社会语言学视角出发，系统考察了网络流行语“quiet quitting”的语义演变路径与流行成因。研究发现，“quiet quitting”经历了从职场社群内部贬义(2022年初至年中)，到语义漂白与泛化(2022年7月至9月)，再到赋权接纳(2022年10月至今)的三阶段演变，其机制涵盖隐喻、泛化、漂白与交互主观化。这一演变得益于语言内部因素(构词生动、语义弹性)与外部社会文化因素的协同作用。

针对引言中提出的“不同社群的使用有何差异”这一问题，本研究发现：在企业管理层和部分传统媒体语境中，“quiet quitting”仍保留一定的负面色彩，被解读为“消极怠工”或“缺乏职业精神”；而在年轻上班族群体中，它已演变为一种普遍适用的职场边界标签，带有自我赋权的积极意义。这种差异体现了语言变异与社会身份认同的密切关联——同一词汇在不同群体中承载不同的语用功能，其意义随使用者的社会位置而流动，印证了Eckert(2000)关于语言变异是社会身份实践的理论断言。

在理论层面，本研究验证了主观化理论在数字时代的适用性，揭示了网络语境下的语义演变速度极快。此外，“quiet quitting”展现了当代青年“弹性认同”与“自嘲式抵抗”的身份建构特征，为身份建构理论提供了数字时代的新案例。

需要指出的是，本研究主要依赖定性分析和间接语料，未直接通过大规模数据采集原始网络内容，也未进行跨语言对比，这些局限有待未来研究通过语料库分析及跨文化比较加以深化。

从社交媒体上的自嘲调侃，到被主流权威机构收录，“quiet quitting”的轨迹既是语言演变的缩影，也是当代职场心态变迁的生动注脚。透过这一词汇，我们得以窥见职场亚文化、青年心态与语言系统之间的动态互动，也得以思考语言如何在数字时代持续承载着人们的创造力与情绪出口。

参考文献

- [1] 黄树先. 比较词义探索[M]. 成都: 四川出版集团巴蜀书社, 2012: 29-30.
- [2] 周敏. 社会语言学“变异”与“变化”之辨[J]. 汉字文化, 2022(21): 98-101.
- [3] 马兰, 徐学萍. 认知、交际、文化三元素制约下的语义演变模式构建[J]. 燕山大学学报(哲学社会科学版), 2009, 10(2): 117-121.
- [4] 潘海峰. 语言的主观性与主观化研究及其相关问题——兼论主观化与语法化的关系[J]. 上海师范大学学报(哲学社会科学版), 2026, 45(6): 124-132.
- [5] 陈忠敏. 语义演变的类型、模式、机制及方向[J]. 辞书研究, 2021(5): 1-14+125.
- [6] 张绍全. 词义演变的动因与认知机制[J]. 外语学刊, 2010(1): 31-35.
- [7] 张冬丽. 概念隐喻下的网络热词“凡尔赛”研究[J]. 长江小说鉴赏, 2025(15): 101-104.
- [8] 郭小安, 段竺辰. “荒诞中的理性”: 网络流行语的语义嬗变及社会心态表征[J]. 广西师范大学学报(哲学社会科学版), 2023, 59(6): 133-145.
- [9] 涂晴. 青年亚文化的识解与牵引: 一项基于语料库的粉丝话语研究[J]. 东南传播, 2023(10): 9-13.
- [10] 张楷芹. 青年网络“圈群栖居”盛行的症候、风险与治理路径[J]. 青年学报, 2024(4): 92-97.

-
- [11] 熊苇渡. 语言学模因论指导下的多义词研究[J]. 语言与翻译, 2016(1): 19-24.
- [12] 刘文嘉. 模因论视角下网络流行语传播影响因素研究——以“文字讨好症”为例[J]. 新媒体研究, 2023, 9(11): 6-10+34.