

青年“爱你老己”的出场逻辑、矛盾表征与因应策略

许 烽

(浙江药科职业大学,浙江宁波 315500)

[摘 要]“爱你老己”作为一种情感话语,是青年群体在社交媒体场域中的自我关怀表达,体现了青年在个体化进程中应对情感焦虑、寻求心理缓冲的主体自觉,折射出青年在技术赋权、情感转向与现实挤压三重逻辑驱动下,以自我对话为中介进行身份重构和价值确认的深层需求。但与此同时,青年在“爱你老己”实践过程中也存在着多重矛盾表征:自我关怀与自我纵容的界限日渐模糊,情感自主与消费逻辑形成深度交织,向内对话与向外连接面临断裂风险。对此,要从校准情感刻度、超越符号消费、重建交往联结等维度引导“爱你老己”正向发展,让自我关怀在个体与社会、内在与外在的辩证关系中实现真正的价值归位,推动青年健康心态的养成与和谐社交的互动。

[关键词]爱你老己;青年群体;自我关怀;虚拟社交

[中图分类号] G641; C913.5

[文献标识码] A

doi:10.3969/j.issn.2096-711X.2026.18.046

[文章编号] 2096-711X(2026)18-0139-03

[本刊网址] <http://www.hbxb.net>

一、青年“爱你老己”的出场逻辑

有人将“爱你老己”当作一种网络戏谑之语,实则这一话语是技术条件、情感结构与现实处境三重因素相互交织、共同作用的产物。

(一) 社交媒体语境下的自我对话可能

乔哈里视窗理论认为,交往的成效取决于双方自我暴露区域的大小,适度打开公开区有助于增进双方的理解与信任。新兴的网络媒体环境提供了青年群体自我表达的新视角。其一,平台赋予青年用户以编辑权和发布权,让原本转瞬即逝的内心独白得以被捕捉、沉淀为可留存的文字内容。在网络空间里,个体呈现不再局限于戈夫曼意义上的“前台”和“后台”,青年可借助数字技术灵活拓展、收缩自身形象边界,搭建可自由进入、随时退出的虚拟精神空间。青年将“写给自己的道歉书”“夸夸自己”等话语发布到可视化的公共屏幕上,却成为通往内心世界的一条私密通道。其二,社交媒体的可见性管理提供了青年进行话语权场景控制的能力。青年通过设置可见范围、内容分组、时限开放等方式,将内容曝光权从平台主导重新收回自身掌控,让“爱你老己”式的表达能在熟人社交环境中安全呈现。

(二) 个体化进程中的自我关怀觉醒

在社会个体化的进程中,青年既挣脱了传统的社会秩序束缚,又陷入了制度化个人主义的泥沼之中,生活中需承担的规划、风险与意义建构责任,均从社会共同体转移至个体自身,自我成为唯一可依靠的生存支撑。正如学者指出,当外部认同体系日趋不稳定时,作为一种个体化社会里典型的感情代偿策略,个体会将自己的价值确证对象从泛化的他者转向内化的自我。其一,表演的目的从获取认同延展至自我确认。青年以“爱你老己”的言说策略在半公开的网络社交平台搭建起面向自我的情感表达场域,表达受众也从熟人圈子转向自我自身。青年构建起一个独立于外界的观看角度,将原本对外的社交表演转化为对内的自我述说。其二,表演的评价尺度从他人赞许转向自我和解。青年群体以“爱你老己”的姿态来解决这个矛盾的过程其实就是把评价对象从观看者的目光拉回到了自我的主体上,将是否能够与自己达成和解当作获得愉悦感的来源。

(三) 竞争文化笼罩下的自我和解需求

当代青年正在经历一种高度内卷化的社会竞争。在不进则退的生存信条共识下,青年群体被置身于不断消耗和透支的结构性压力之中。当代青年的社交困境则在于,数字技术使得原本相互区隔的工作、家庭、朋辈等多元情境被挤压到同一界面。多重情景的叠加除了带来形象管理的压力外,在更深层面还将社会竞争的标准从外界考核变成日常的自我监控。一方面,意味着青年对理想自我与现实自我之间落差的接纳。青年以“爱你老己”向自己道歉、对自己道谢,自嘲式地进行着一种自我肯定的语言实践活动,在一定程度上是对自身受到的超我压抑的一种补偿性平衡。另一方面,还意味着青年对竞争性比较的权宜性放弃和逃离。社会比较理论早已揭示,人总是倾向于将自己与其他主体进行比较以确立自己的地位和价值。不难发现,频繁地浏览网络社交平台被美化的“展演”,极易加剧青年群体的相对剥夺感。

二、青年“爱你老己”的矛盾表征

青年借“老己”之名展开的向内对话,既承载着个体化进程中自我抚慰的情感诉求,也在公共表达中暴露出难以规避的多重矛盾。

(一) 自我关怀与自我纵容的边界模糊

首先,自我关怀的仪式化演绎遮掩了情感真实性。“爱你老己”的自我安慰是青年个体对自己真实情绪的一种理解与接纳。青年们在社交媒体上对“好好爱自己”的建构,使得关怀的行为越来越趋于程式化、格式化,甚至异化为所谓正确的情感性表态,与发布者真实心理状态渐行渐远。其次,自我关怀的工具化使用消解了伦理正当性。而在社交展演过程中,“爱你老己”逐渐沦为各类行为的合理化借口。“爱你老己”的暧昧性在于,它可能意味着青年在巨大压力下的自保之术,也可能异化成推卸责任、沉溺享受的话语策略。最后,自我关怀的符号化表达强化了需要物质性。媒体传播规律发现,社交媒体的频繁使用与追求物质主义价值观之间发生重要关联,核心在于自我控制能力,越是沉溺和满足于社交媒体营造的符号化场景,其自我控制能力越是不足,进而表现出更强的物质主义倾向。这意味着,青年越是沉浸在“爱你老己”的符号化表达中,便越是需要用更多可展示的物

收稿日期:2026-4-24

基金项目:本文系2025年度浙江省思想政治工作研究课题“仪式感视域下有效提升高校信教学生思政引领力的实践理路研究”阶段性成果(项目编号:2025XX012)。

作者简介:许烽(1981—),男,浙江上虞人,浙江药科职业大学马克思主义学院教授,主要从事青少年研究与思想政治教育。

质消费来维持人设,而那些真实的需要和体验则被日益疏离和淡漠。

(二)情感自主与消费逻辑的共谋陷阱

首先,将情感自主性降级成消费主义,把情感的需求变成符号价值的追求。青年用在网红店吃饭、住特色民宿、购买小众香水等方式犒劳自己的消费中,固然包含某种真实的情感需求,但当这种消费进入社交媒体展演场域时,它所代表的意义就稍有不同了。青年群体爱自己的行动中所感受到的自主性,本该建立在对自我的清醒认知上,其实是一种消费逻辑下高度商业化包装下的伪自由。其次,情感自主的需求导致更为深度地依赖消费符号,并形成自我驱动式消费循环。简言之,青年在社交媒体展演机制下进行爱自己的行为,需要持续生产可被分享的消费符号,以此来证明自己是一个“会爱自己的人”。青年看似自愿地决定了“怎样才能好好爱自己”,实则掉入了消费符号无限生成的链条之中。最后,消费逻辑对情感自主的吸纳还造成情感体验的趋同性和单一性。当“爱自己”的实现越来越被可消费、可炫耀的消费符号所裹挟时,青年的情感世界便悄悄被纳入到市场提供的标准化模板之中。事实上,青年在“爱你老己”中的情感个性化,很多时候不过是消费符号构建出的一种差异化的幻觉,最终在符号消费的幻想中丧失了自我关怀应有的价值底线和情感深度。

(三)向内对话与向外连接的交往断裂

首先,虚拟在场是对肉身在场的反向驯化,使向内对话日益脱离具身交往的根基。青年“爱你老己”的向内对话,发生在青年对自身的实际状况和感受认识的基础上。然而,一旦进入社交媒体的展演模式中,自我的表达和展示又会受到数字化身份的深刻影响。正如有学者指出,如果人们根据外界设定的标准去塑造自己,那么他与自我的关系就会被权力技术所操控。青年在“爱你老己”实践中,实际上已经被数字化存在法则深度干预。其次,数字化传播中的虚拟性共存对现实交往具有符号化置换功能,让向内对话难以真正连接外在世界。社交媒体赋予了青年独特的社交能力,青年在符号空间里熟练掌握表达技巧,却在现实中不懂得如何捕捉他人的情绪;在数字世界里熟练掌握互动的规则方法,但在当面沟通中又不习惯如何感受他人的情感。最后,向内对话的情感满足机制削弱了向外连接的动机需求。正如社会学家涂尔干曾指出,过强的个人主义会造成人们的失范——因缺乏群体纽带而丧失意义感。那些长期沉溺于“爱你老己”叙事的青年,面临着情感世界转向内在自闭的风险,如果自我关怀失去与外部世界的交流与反馈,就可能异化为自我封闭的温柔牢笼。

三、青年“爱你老己”的因应策略

“爱你老己”在高度参与社交媒体生态的同时也暴露出一些悖论性困境,应从情感量度控制、走出符号狂欢、重建社会关系三个方面,将“爱你老己”由自发的情感表达上升到自觉的生活态度,并让自爱回归个体和社会、内生活活动和外部世界的有机整体之中去。

(一)校准情感刻度,确立伦理边界

“爱你老己”在社交媒体的流行,让本应作为私人伦理范畴的自爱话题被置于公共场域之中。如果说边界不清是这一现象在青年身上表现的主要冲突的话,那么恰当控制情感强度、厘清自爱与纵容的道德分野则是解决问题的前提。一方面,以社会主义核心价值观校准情感表达的价值坐标,从外部为自我关怀划定伦理底线。作为一种情感活动,自我关怀是否具有正当性不能仅仅依据个体自己的意愿来评价,还应受到普遍的社会规范与价值标准的检验与规制。那些打着爱自己的幌子,肆意放任自流、推卸责任义务的情感表达,

那些把自爱降格为消费主义狂欢、把自尊异化为精致利己的言行,恰恰背离了社会主义核心价值观所蕴含的哲理,而从自爱走向了自堕的危险境地。自媒体生产者作为“爱你老己”话语生产和传播的关键主体和重要推手,更应坚持把社会主义核心价值观融入内容创作取向中去,让“爱你老己”的情愫始终走在呵护而不娇宠的伦理路径之上。另一方面,以青年数字素养的系统提升强化自我校准的主体能力,从内部为情感刻度注入理性力量。随着商业逻辑和技术逻辑越来越深入地参与了情感表达的内容生产,青年容易误把数字化工具上的商业话语当作自己的真实情感诉求,因此,青年既应在真实世界与虚拟世界的交互中完成对自我关怀的双向表达,更要有数字媒介生态的批判性认知自觉,洞察到算法推荐如何影响着情绪生产方式、流量逻辑如何推动着情感消费的趋同化,在纷繁的信息浪潮里追问自己。

(二)超越符号消费,找回真实需要

“爱你老己”虽赋予了青年情感自主的正当性理由,但一旦将此实践纳入到消费社会的符号系统中,情感自主便与消费逻辑达成了隐秘复杂的共谋关系。青年以爱自己的方式展开消费——去网红打卡点、买治愈产品、晒精致生活,越来越以可晒性为取向,情感自主也就越来越多地让位于消费逻辑的隐形操控。正如马克思曾深刻指出:“由于他们的需要即他们的本性,以及他们求得满足的方式,把他们联系起来。”也就是说,在强调通过需要实现方式来把握人的存在的同时,也应看到在消费符号王国中应该如何找到真正的真实需要。一方面,青年需提升自身主体性,挣脱模式化人设的符号束缚,在真实呈现中重建自我关怀的本真形态。青年主体越是娴熟地使用这些关于自我的符号化话语,就越远离真实的自己。因此,需要增强青年群体自身的主体性,降低对虚拟形象的刻意建构,在真实表达与身体实践的方式中逐渐将线上形象与现实生活自我统一起来,让“爱自己”的表达来自真实的生命需求。另一方面,青年应走出符号消费的思想迷雾,学会分辨真实需求和虚假需求,让消费回归满足需求的本真功能。引导青年在自我犒赏的消费活动中应更多注重商品本身的价值,走出由符号价值带来的精神困境。此外,学校、家庭以及大众媒介应该共同努力,减少对消费主义的宣传,多呈现真实的多样化生活,帮助青年产生回到真实需要的内驱力。

(三)重建交往联结,实现动态平衡

当“和解的我”逐渐变成虚拟世界的自言自语时,内在寻找与向外沟通就会发生错位现象。所以,重建交往联结、在自我对话与向外连接之间找到一个动态的平衡点,是引导“爱你老己”正向发展的重要路径。一方面,以稳固的自我认同为起点,使向外连接获得从容的内在资本。重建健康的交往联结,首要任务在于如何帮助他们学会在现实中建构一种不易被外界评价动摇的自我认同。这就需要培育青年“悦纳自我”的能力,即在面对他人负面评价时能够始终保持内心安宁、肯定自己并确信自身价值的状态。学校可以通过开展心理健康教育、同伴支持小组等方式引导青年正视和接纳自己的感受。家庭教育中,父母应更多表达一种“你本身就很独特”的接纳心态。社会各界也许提供多样化平台,从而使青年获得来自他人的正向体验。另一方面,在虚拟空间和社会生活之间建立积极的平衡关系,创造两种交往形态相互滋养的日常节奏。引导青年在认知层面厘清虚拟社交的功能定位。青年只有在认知上明确两种交往形式的边界及特点,才有可能在实践中做到真正的平衡。设立“脱屏相聚”的社交活动以及实体空间,设计更多需要身体在场的集体活动,让青年在真实的协作与互动中,重新体验眼神交汇时的默契、并肩劳作时的陪伴、面对面倾听时的专注。引导青年将

虚拟空间的情感联结向现实生活延伸,构建“在场”和“附近”的意义,鼓励青年把“写给老己的道歉信”里对自我的体贴与温柔,迁移到对他人宽容上,将在“夸夸老己”里积攒的正向能量,传递到对同伴的真诚欣赏上,把在自我沟通中的情感洞察力,转移到对别人的同理心和共情力上。

参考文献:

- [1]高洁.思想政治理论课对话式教学的“乔哈里窗”机制探索[J].思想教育研究,2019(8):112.
[2]黄金艳,帅阳.论思想政治教育图像叙事的场景化应用[J].理论导刊,2026(1):129.

[3]杨笑笑.印象整饰、情感链接与情感反哺:真人驱动虚拟主播情感劳动过程研究[J].新媒体研究,2023,9(7):79.

[4](法)米歇尔·福柯.说真话的勇气:治理自我与治理他者Ⅱ[M].钱翰,陈晓径,译.上海:上海人民出版社,2018:11.

[5]李强.自由主义[M].北京:东方出版社,2015:151.

[6]马克思恩格斯全集:第三卷[M].北京:人民出版社,1960:514.

[7]郗田玉,裴梧.“预制朋友圈”的需求透视、矛盾表征与引导策略[J].北京青年研究,2025,34(2):97.

The Emergence Logic, Contradictory Manifestations, and Adaptive Strategies of the Youth Subculture “Love Yourself”

XU Feng

(Zhejiang Pharmaceutical University, Ningbo Zhejiang 315500, China)

Abstract: “Love yourself” as an emotional discourse serves as an expression of self-care among young people on social media platforms, reflecting their subjective awareness in coping with emotional anxiety and seeking psychological buffers during the process of individuation. It reveals the deep-seated need for identity reconstruction and value affirmation mediated by self-dialogue, driven by the triple logic of technological empowerment, emotional turn, and real-world pressure. However, multiple contradictions emerge in the practice of “loving yourself”: the boundary between self-care and self-indulgence increasingly blurs, emotional autonomy and consumption logic form a deep collusion, while internal dialogue and external connection face risks of fragmentation. To address this, efforts should be made to guide the positive development of “loving yourself” by calibrating emotional scales, transcending symbolic consumption, and rebuilding relational connections. This allows self-care to achieve genuine value repositioning within the dialectical relationship between individual and society, internal and external, fostering the cultivation of healthy mental attitudes and harmonious social interactions among young people.

Key words: love yourself; youth group; self-care; virtual social networking

(责任编辑:章樊)

(上接第135页)

An Exploration on the Cultural Fusion of “Two-way Commitment” Between the Old Revolutionary Base Areas and the Guangdong-Hong Kong-Macao Greater Bay Area

ZENG Xiang-geng

(Guangzhou Civil Aviation College, Guangzhou Guangdong 510403, China)

Abstract: Culture creates a spiritual home and plays a strong role as a spiritual bond. They are two regions with unique characteristics in China's politics, economy, culture, history, and geographical location with old revolutionary base areas and the Guangdong-Hong Kong-Macao Greater Bay Area. They have own rich historical heritage and unique regional attributes, and form own brilliant cultural characteristics. They have obvious differences, which also provide a realistic basis for the “two-way commitment” cultural fusion and innovation between the two regions. They jointly formulate cultural integration measures on the “two-way commitment” towards integrated development goals, collaborative innovation, and industrial cooperation development. They can promote cultural exchanges and mutual learning, promote the development of cultural industries and cultural innovation between the two regions, and provide strong support for China's further comprehensive deepening of reform and promoting Chinese-style modernization.

Key words: old revolutionary base areas; Guangdong-Hong Kong-Macao Greater Bay Area; cultural fusion; two-way commitment

(责任编辑:范新菊)