

心理学
小课堂

网络热梗泛用背后的冷思考

打开社交媒体，从短视频弹幕、朋友圈文案到群聊互动，“夯爆了”“背手负鼠”“大脑降噪”等网络热梗几乎无处不在。这些短平快、辨识度高的流行语，以简洁的方式传递情绪、确认身份、制造共鸣，迅速成为不少青年的“社交通用语”。

然而，近期一项媒体调查显示，53.3%的受访青年感觉近几年自己的语言文字表达能力下降，47.1%的受访青年感觉自己词汇量匮乏、表达单一。

这种“有感难言、有言无文”的状态，被一些研究者称为“网络失语症”。

热梗本身并非洪水猛兽。它既可以成为青年调节情绪的出口、确认群体身份的标识，戏谑化表达也具有一定的心理调适功能。但当固定句式逐渐替代具体描述，当高度浓缩的情绪标签挤压更丰富的语言表达，语言的精确性和个性化空间可能受到影响。不少青年开始思考：在“玩梗”与准确、丰富的表达之间，如何找到平衡？



▲青年人在上海的鲁迅公园参加文学活动。



▲青年人在江西图书馆内挑选书籍。



▲青年人在云南昆明翠湖边交谈休闲。

热梗为何成了“默认选项”

北京大三学生陈雨桐与朋友聚餐，一道创意菜造型精致、口感特别，她的第一反应是拍照发朋友圈，配文“绝绝子”。“发完之后觉得有点不对劲，这词儿用了无数遍了。”她翻出大一时的朋友圈，发现那时形容一碗面，她还会写“汤头浓郁、面条筋道”。“不是不会形容，是脑子里的第一个选项自动变成了热梗。”她感叹。

为什么热梗会成为越来越多青年人交流表达时的“默认选项”？

首先是“快”。有媒体指出，今天的青年社交呈现出即时性、低成本情绪交换的特征。网络社交强调即时互动，信息交换节奏不断加快，人们往往希望用尽可能简洁的语言完成情绪传递。在不少年轻人看来，“绝绝子”显然比详细描述一道菜“外酥里嫩、层次丰富”更快、更省力。

除了“快”，热梗还提供了一种低成本的身份确认方式。在上海一家互联网公司工作的“95后”青年张铭说，新同事进群，大家先丢一轮表情包和热梗，“接得住”的人很快就能融入，“接不住”的则需要更长的磨合期。

“我们开会时很正经，但只要工作群里有一个人发了‘包的’，整个群的氛围就松下来了。”在他看来，热梗能迅速让人敞开心门。有学者提出，从某种角度看，网络热梗也是青年群体内部的一种“身份密码”：说着相同的“梗”，彼此就更容易确认身份、降低社交门槛。

在更深的心理层面，热梗也为青年提供了情绪调节的通道。26岁的律师林然加班到凌晨，不会发“今天很累但很有收获”，而是发一句“人麻了”；为寻找证据折腾了一整天，她只打出3个字：“破防了。”“那种时候，‘破防了’比任何描述都合适，朋友们一看就懂，马上在评论区抱成一团。”她说。

北京体育大学学者李骁骝以《咬文嚼字》2012—2025年网络热词为样本分析认为，戏谑化表达并非简单的消极逃避，而可以成为青年应对压力的一种心理调适方式，通过自嘲将现实困境话语化、幽默化，以消解忧虑、释放情绪。

便捷，让热梗“省力”；身份认同，让热梗“有用”；情绪共鸣，又让它更容易被反复使用。多重因素叠加，热梗渐渐成了不少人的“默认选项”。

然而，“绝绝子”承包了形容各种美好事物的场景，“破防了”覆盖了不同的情绪波动，一些年轻人的困惑也随之出现：“我想说得再准确一点，但除了热梗，一时又想不到别的词。”

一种便捷的表达方式被过度依赖，语言表达的丰富性会不会随之受到挤压？

“什么都是‘yyds’，什么都是‘我人傻了’，说一句完整的话都得想半天。”北京一家体育培训机构的教练周雨晴在接受记者采访时，被要求不用热梗、用一句话形容自己的说话和写作状态。她想了几分钟，仍不知如何表达。

这种感受并非孤例。中国社会科学院语言研究所学者梁鑫渊指出，网络语言在规范性、积累性与文化承载力等方面存在局限，过度依赖这类表达，可能使个体在复杂情感表达、正式书面写作和长逻辑论述时，出现词语贫乏、表达趋同、语句碎片化、逻辑混乱等问题。

西北师范大学外国语学院教授

面对热梗泛用带来的表达困惑，一些高校和青年群体已经开始尝试回应。

在高校，写作与沟通类课程越来越受到重视。清华大学“写作与沟通”课程于2018年秋季学期开课，采用“主题式、小班制、全过程深度浸润”的教学模式，通过研究性说理文写作等方式，训练学生的逻辑思维和创新能力。太原理工大学自2021年起面向理工科本科一年级学生开设“写作与沟通”必修通识课，通过写作训练帮助学生提升思考与表达能力。

在上海一所理工类高校读大二的学生吴越，上学期选修了“公共表达”课。第一节课做自我介绍，他站起来说了3句话就坐下。学期

“玩梗”多了，“词穷”了

曹进认为，“文字失语症”与碎片化传播，带来了表达惰性和长期浅层化的语言使用。这些情况相互叠加，往往表现出表达同质化、逻辑深度不足、文化语感弱化等特征。

词匮乏、表达不够精确，是较为直观的表现。在广东广州一所高校读大四的学生陈怡参加面试时，被要求“用一两分钟介绍一个最近关注的社会话题”。她脑子里蹦出的全是“这也太顶了”“我真的会谢”之类的碎片化表达，最后含混地说了几句，“自己都不知道在说什么”。

曹进认为，当人们长期使用同质化、简单化的语言表达，语言组织和精准用词缺乏足够训练，久而久之，在需要完整、规范表达时便容易感到“词不达意”。

不同场景之间语言体系的切换，同样困扰着一些年轻人。

在北京某高校读研二的学生刘畅，上学期作论文汇报，PPT上写的是“本研究发该变量对结果有显著影响”，现场陈述时却脱口而

出：“这个变量的重要性直接拉满。”散会后导师发来消息：“你平时写论文挺规范，怎么一开口全是网络用语？”

刘畅事后反思，他从大三开始高频刷短视频、用热梗聊天，正式表达的“肌肉”似乎“萎缩了”。“不是不会说，是那个精准、规范的语言系统太久没用，切换到它需要额外的时间。”

梁鑫渊等学者还提醒，“文字失语症”正呈现场景泛化、对象低龄化的趋势。网络用语已经从社交平台进入课堂作文、公开演讲甚至学术写作等场景，对书面语言的规范使用带来一定影响。

记者翻开周雨晴大学时的随笔，里面有一段写上海秋天的梧桐：“叶子黄得不均匀，有的还绿着，有的已经卷了边，风一过，沙沙的，像在说悄悄话。”

她读了好几遍，有些恍惚：“我现在应该写不出这个了。现在可能会说，上海的秋天很绝，梧桐yyds。”

热梗之外，还能如何表达？

末的课堂展示，他花了10分钟讲小时候随父亲去工地过暑假的经历：工棚里的汗味、父亲用安全帽给他扇风、夕阳把脚手架照成金色……

“我不是突然变得会说话了，是有意识地训练过。”他说，“课程一直在做一件事：把一个模糊的感受拆成具体的细节，再用完整的句子串起来。”

比课程更灵活的，是年轻人自发组织起来的互助行动。某互联网平台“文字失语者互助小组”成立于2021年1月，截至2024年已聚集超过38万名成员。组员通过“看图说话”、语句练习、书籍分享、阅读打卡等方式进行“文字复健”，尝试以更丰富的表达替代单一的网络流行语。一位常年在小组发帖的网

友，通过写脱口秀段子练习语言应用，一天写10个段子，再整理归档。他说：“整理的过程中，哪里不足、哪里有进步，一目了然。”

环境提供支持，社群营造氛围，一些曾经习惯依赖热梗的年轻人已经行动起来：林然增加了线下聊天的频次，不再用一句“人麻了”一带而过，而是试着多说几句；刘畅每次开口前刻意慢两秒，把第一个蹦出来的热梗“按住”，再调用更准确、规范的语言表达；周雨晴每天睡前用手机备忘录写一段话，不用热梗，只尽力说清楚当天印象最深的一件事，哪怕只是同事的一句话。

他们并没有停止玩梗，而是在热梗之外，为自己重新积累另一套语言储备。（据《光明日报》）