

心理学
小课堂

“中式梦核”如何成为年轻人的“舒压美学”

近年来，一种名叫“中式梦核”的青年亚文化在网络平台上悄然流行起来。青年群体借助数字加工技术，将灰白相间的居民楼、墙壁斑驳的小学教室、色彩斑斓的儿童乐园、摆满木质家具的儿时住所等童年时代的生活印象，转化为具有复古色彩的图像。这些图像营造出如梦似幻的审美体验，其创作过程渗透着浓厚的中国文化和时代记忆，是一种青年文化主体性的鲜活表达方式。

本土情境的文化转译

“梦核”是一种带有梦境色彩的美学风格。它在视觉呈现上通常表现为，经数字技术加工而成的低像素、高噪点、色彩失真的图像，并借助不同场景元素来表达其美学意涵，譬如连接两侧场所的走廊、通往未知远方的小路、飘浮的房屋等。创造这一意境的作者，有时还会叠加彩虹、气泡、字符等细节来营造神秘的特定氛围，进而让个体置身于一场自我难以言说的情境之中。这类图像通过虚构梦境的超现实感，引导人们在虚拟与现实、熟悉与陌生、向往与不适之间穿梭。正是由于这种独特的感官体验，“梦核”及其背后的图像得以在互联网迅速蹿红并传播到世界各地。

当“梦核”及其图像理念进入中国之后，国内青年群体并没有简单地停留在模仿层面上，而是依托那些与个体生命历程密切相关的记忆资源以及文化经验，进行了创造性的文化转译，进而赋予该艺术形式独有的中国特色生活气息。

这场文化转译行为，首先体现在视觉对象的感触层面上。创作者选择对旧时影像的色调、质感与叙事方式进行主动模拟和拼贴，使过往的记忆资源制造出独特的“中式梦核”怀旧氛围。老式居民楼、幼儿园、县城街道、小卖部、旧商场等日常生活景观，成为“中式梦核”怀旧实践最具辨识度的视觉文化符号。它们经创作者的复古化处理后，蒙上了一层温暖柔和的记忆光晕，给人以安稳舒适的回忆体验。

视觉对象的差异，意味着“梦核”图像所传达的韵味也发生了空间上的变化。具体而言，



▲豆包 AI 生成



▲豆包 AI 生成

欧美“梦核”图像倾向于通过营造陌生不安的氛围，引导观者思考现代社会个体的存在意义和精神困境，“中式梦核”图像则始终暗示着人与家庭、人与地方、人与他者之间的社会联结，且着重追溯和挖掘那些发生在过往生活里的经验记忆。如果说，欧美“梦核”关注梦境的即时氛围，那么“中式梦核”则更关注梦里曾经发生过的鲜活故事。

经过技术的处理和情怀的融合，“中式梦核”图像由此成为青年群体连接过去的媒介，并协助他们找寻在数字空间里已然逝去的岁月。正是在“中式梦核”的生产、传播和互动过程中，青年群体的文化主体

性得以彰显。他们立足于自我的本土生活经验，进而对外来的审美风格进行重新改造，完成了从文化接受者到文化生产者的角色转换。

怀旧实践的流行缘由

在“中式梦核”的怀旧实践中，青年群体普遍流露出对过去的依恋怀念之情。小红书上，“中式梦核”话题的浏览量已经突破5亿，相关讨论量超过170万。“和我的小学一模一样”“这些场景我都好熟悉”“原来大家的记忆有很多重叠”等留言，激起拥有类似经历个体参与其间的讨论和交流。这股怀旧热潮背后，实则是青年群体对社会发展共同认知的情感经验表达。

首先，高速的现代化社会发展进程，为“中式梦核”的流行奠定了现实基础。年轻人拥有高度相似的成长经验和物质记忆，也伴随着某种程度上的记忆模糊——但并没有彻底遗忘。过去承载记忆的娱乐方式、玩乐空间，逐渐成为他们走向成年生活随时会激活的记忆幽灵。那些难忘且回不去的回忆，也成为年轻人绕不过去的情结，促使他们愿意去寻找那些能够印证自我成长经历的

信息符号。“中式梦核”提供了一种集体记忆的书写方式，契合年轻人对生命体验连续性的心理需求。

其次，青年群体对于舒压的期待，为“中式梦核”的扩散提供了情感动力。身处强调效率与竞争的现代化社会情境，年轻人的学习、工作和生活更加紧凑。另外，数字技术的发展又进一步模糊了工作和休息、线上和线下的边界，让青年群体感受到一种始终处于“在线”的状态。“中式梦核”所描绘的美好、缓慢且富有温度的场景，可以迅速将具有类似经验的青年群体卷入回忆漩涡，为他们提供具有持续发展的情绪动力。

最后，数字平台为怀旧浪潮的扩散提供了有效的传播媒介。当创造者将承载自我回忆的“中式梦核”图像分享到数字平台上时，这些记忆便悄然变成了一种可以被他人识别、理解和回应的公共文化资源。个体识别到与自我经验相契合的图像，往往会不由自主地在情感共鸣的过程中进行点赞、评论，甚至分享自己人生经历背后可被言说的故事。正是在这样便捷、流动且开放的分享过程中，“中式梦核”实现了从个人经验表达向他人分享传递的互动转变。

简而言之，“中式梦核”之所以能够在年轻群体之中流行，恰恰是因为它所呈现的过去，是一个与现实截然不同、稳定缓慢且具有连续性的时空情境。

经验表达的独特意义

“中式梦核”不仅是青年对过去岁月的追忆回望，也是他们重新认识自我的文化实践。通过对生命经验的再现，它已让青年从单纯的文化接受者转化为文化意义的生产者。在借鉴欧美视觉风格时，青年群体主动弱化了其中的陌生感、疏离感和反叛性，转而选择融入中国情境里的生活经验文化，使得“梦核”呈现出更加温暖、亲切且富有日常气息的面貌。这场对舶来文化的反思性创造工作，本身就是青年文化主体性不断增强的重要体现。

更重要的是，“中式梦核”还可以协助青年群体重新确认自我的文化身份。既凝结着私人体验、又蕴藏着代际情感羈

绊的“中式梦核”，展现出了强大的社会情感修复性功能。青年群体通过发布作品、评论互动、分享故事，不仅可以创造相互支持的情感基础，让他们紧绷的情绪获得片刻舒缓，还可以巩固彼此之间的时代认知与身份认同。

尽管“中式梦核”致力于为个体营造一种时空穿越般的视觉体验，但它也暗藏着栖息梦境的虚幻短暂性。由于时间存在无法逆转的客观趋势，“中式梦核”所引发的联想注定无法被完全还原为真实的生活情境，且只能是一种理想化的记忆图景。创作者一方面努力地营造熟悉且温暖的生活氛围，另一方面则不得不借助干预技术作品的拟真性，提醒驻足停留的个体回归到“往日已不可追”的现实之中。正是这种若即若离的距离感，使个体在“中式梦核”的依恋情境之中，保留着对现实生活的辩证性思考。

美国学者斯维特兰娜·博伊姆（Svetlana Boym）将人的怀旧情绪，区分为修复型怀旧和反思型怀旧两种类型。其中，前者对个体所怀念的过去持绝对肯定态度，进而试图回归抑或重建过去的家园；后者则不回避个体所遭遇的现代性矛盾，强调在怀念基础之上指向某种未来的可塑性。实际上，“中式梦核”怀旧实践也成为青年群体重新理解现实、思考未来的一种体验方式。通过对过往记忆的理想化呈现，青年群体得以在回溯时间的过程中重新审视并反思自我的当下生活状态。因此，青年群体并不是沉溺于过往回忆抑或全盘接受外来文化的消极被动者，实则他们也在积极探寻自我于文化生产过程中的能动位置。即使是从未参与“梦核”创作的他们，也会在分享记忆、反思当下、交流互动中参与具体的文化符号实践。

通过持续的创作、分享与传播，“中式梦核”将青年群体的个人经验转化为集体记忆，又将集体记忆凝聚成共同的精神力量，进而上升成为驱动自我面向未来的内在动力。他们借鉴的是“梦核”图像的美学风格，讲述的却是属于自我的成长故事；他们不断寻找属于自我的文化坐标，也不断建构着属于这一代人的独特表达方式。

（据《中国青年报》）



▲豆包 AI 生成