

抵抗与疏解：Z 世代网络舆情的亚文化研究——以“丧”“佛”文化为例

罗时良

江西科技学院，江西南昌，330098；

摘要：该论文基于伯明翰学派亚文化理论，结合最新研究数据，探究 Z 世代“丧”“佛”文化的网络舆情亚文化属性，梳理杨慧民、刘鸣箏等学者研究确立“抵抗—疏解”分析框架，指出“丧”文化以“985 废物”“小镇做题家”等自嘲解构主流成功学体现软性抵抗，“佛”文化借“三不原则”“佛系备考”构建心理防御疏解情绪。二者协同共生，进一步揭示其本质为具符号化传播、情感共鸣、低烈度表达特征的“情感舆情”，既发挥“社会安全阀”作用，也存在消解行动力问题，最后提出治理需从“管言论”转向“懂心情”，通过倾听青年结构性压力诉求、用亚文化搭建“青年烦恼树洞”等疏导渠道、优化现实环境，将青年情感表达转化为社会进步动力以实现二者协同发展。

关键词：Z 世代；网络舆情；亚文化

DOI：10.64216/3080-1486.25.11.057

1 问题缘起与文献回顾

1.1 Z 世代的“消极”话语现象

2020 年起，“躺平”“佛系”“985 废物”“小镇做题家”等带 Z 世代鲜明特征的话语在网络快速扩散。百度指数显示，2024 年“躺平”搜索峰值达 91523，2025 年上半年“佛系青年”相关搜索超 380 万次，这些话语不仅在豆瓣、微博、B 站等 Z 世代聚集平台传播，还在小红书、抖音形成高频讨论，引发主流媒体与学术机构关注。

表面上，“不想卷了”“随便吧”这类表达常被贴“消极”“颓废”标签，看似个人情绪宣泄。但深入看，Z 世代用“躺平”回应教育内卷、“佛系”吐槽就业压力时，个体话语已汇成反映社会资源分配、价值导向冲突的集体声音，具备广泛参与度、明确议题性和潜在影响力，是典型网络舆情现象。研究它，既能把握 Z 世代社会心态，也能为理解亚文化与公共舆论互动提供新视角。

1.2 亚文化理论中的“抵抗”与“疏解”

伯明翰学派亚文化理论为解读 Z 世代网络话语提供了核心框架。赫伯迪格在《亚文化：风格的意义》中提到，青年亚文化通过符号重构实现对主流文化的抵抗，这种抵抗不是暴力对抗，而是通过服饰、话语等风格实践挑战主导价值观。

从这一理论出发，“抵抗”与“疏解”能成为解析 Z 世代舆情的双重维度。“抵抗”指向对主流成功学叙事的解构：当主流文化把“学历晋升—职场晋升—物质积

累”定义为唯一成功路径时，Z 世代用“985 废物”消解学历崇拜、用“躺平”否定“内卷即光荣”的逻辑，本质是对结构性压力的批判性回应。“疏解”则聚焦情绪调节功能：面对竞争压力，Z 世代通过“佛系”话语降低自我期待、弱化功利目标，避免焦虑情绪过度积累，这一过程符合戈夫曼“印象管理”理论中个体对自我认知的保护性建构。

这两个维度不是对立的，而是相互支撑的：抵抗需要疏解来提供心理缓冲，防止过度批判让自我认同崩塌；疏解则以抵抗为内核，不会变成无原则的妥协，一起构成 Z 世代应对社会压力的完整策略。

1.3 文献梳理

杨慧民（2025）以程序化扎根理论访谈 32 位跨领域网络意见领袖，提炼四元框架，提出提升道德想象力与议程设置能力，可将“丧”“佛”亚文化的戏谑表达转化为与主流价值的建设性对话，为“抵抗—疏解”治理转向提供微观机制。刘鸣箏（2025）借扎根理论，结合 21 名青年深度访谈与新浪微博田野资料，聚焦“孔乙己文学”指出，现实困境与传统价值冲突催生的“失败者认同”是“丧”文化抵抗核心，话语转换能疏解群体愤怒。吴琪琼（2025）经多案例比较发现，高校因缺乏法治思维简单封堵“佛系”亚文化，反而加剧学生对抗，据此提出依法治舆、协同联动的制度疏解方案。

熊铮铮（2024）结合政策文本与传播学框架研究指出，生成式 AI 虽可能压缩“丧”“佛”话语阐释空间，

但其纠偏机制可作情感阈值预警工具,为技术治理与疏解策略耦合提供支撑。王景洵(2025)用改进的SEIR模型与Netlogo仿真技术证实,调整议程设置强度与地域差异度,能显著削弱负面情绪共振,为量化干预“丧”“佛”亚文化扩散提供依据。这些研究兼具质性深描与量化仿真,围绕亚文化抵抗的结构性动因及治理转化展开,主张将“丧”“佛”叙事从对抗符号转为公共议程触发器,为相关研究奠定多维度理论与方法基础。

2 “丧”与“佛”——Z世代舆情参与的两种面孔

2.1 “丧”的抵抗——以自嘲姿态挑战“成功学”

“丧”文化的抵抗性,主要靠“自我矮化”的自嘲话语解构主流成功学的正当性。豆瓣“985废物引进计划”小组中,成员多为985、211高校学生或毕业生,话语满是反讽特征:一方面用“废物”“失败者”标签主动拉低自我定位,像“高考考前500却待业在家”“985毕业工资不如外卖员”这类帖子,借名校光环与现实的落差,戳破“学历=成功”的逻辑断裂;另一方面靠“十年寒窗无人问,一朝失业人人嘲”“卷到头发掉,不如当废物”这类段子,把教育内卷压力转化为通俗批判。

“葛优躺”“流泪猫猫头”等表情包也是抵抗工具,用夸张消极形象将“努力无果”的挫败感可视化,反衬主流成功学“奋斗就有回报”的漏洞。这种抵抗是“软性”的,不搞制度性对抗,只通过话语解构削弱主流价值权威,让人意识到成功标准的单一性。“小镇做题家”的话语也有这一逻辑:从自嘲“出身小镇靠刷题考名校,却因缺资源难适应社会”,逐渐演变为讨论教育公平。有高赞帖说“拼进名校却追不上城里同学的资源视野,不是不努力,是赛道不公”,直指资源分配失衡的结构性问题,把个人挫败感升为社会批判,让“丧”的话语从情绪宣泄变成公共议题,强化了舆情属性。

2.2 “佛”的疏解——用“无所谓”建构心理防御

“佛”文化的核心,是靠“去功利化”话语帮Z世代建心理防御,缓解竞争焦虑。微博“佛系青年”超话里,“都行、可以、没关系”的“三不原则”是群体共识,话题多围绕“主动退出激烈竞争”展开:

职场上,常聊“不抢升职、不加班、不讨好领导”,有人说“每天准时下班,工资够花就好,不想为KPI熬坏身体”;婚恋里,“不催婚、不将就、不焦虑”很常见,有人分享“爸妈催婚就说‘缘分没到’,反正不想为结婚而结婚”;消费时,“不攀比、不囤货、不买奢侈品”成趋势,不少人觉得“几十块的T恤和几百块的没区别,舒服就行”。

这些话语的本质,是通过调低自我期待,减少外部压力对自己的影响。心理学“认知重构”能解释:没法改变职场内卷、催婚这些环境,就调整想法,比如觉得“升职不是唯一价值”“婚姻不是必选项”,这样心理冲突会少点。“佛系”社群里,大家还会互相鼓励,说“没必要和别人比,过好自己的小日子就行”,形成情感支持的氛围。

小红书“佛系生活”话题也能印证疏解作用。截至2025年3月,这里有超28万篇笔记,多是“佛系备考”“佛系创业”的分享。有篇备考笔记说:“以前每天学10小时越焦虑,后来改学6小时,剩下时间散步看剧,反而效率高,最后上岸了。”这类例子证明非内卷路径可行,让“佛系”落地,也减轻了Z世代的竞争焦虑。

2.3 在抵抗中寻求疏解,在疏解中完成抵抗

“丧”与“佛”不是割裂的,而是Z世代应对社会压力的“一体两面”,话语实践里相互交织、一起发挥作用。从逻辑上看,“丧”是对压力的直接反应,靠批判主流价值实现抵抗,但一直“丧”容易否定自己;这时候“佛”的疏解就会跟上,通过“接受普通”“降低期待”调整认知,帮人重新认同自己,为下次抵抗打心理基础。反过来,“佛”的“无所谓”不是消极妥协,背后是不认同主流规则——不愿为“成功学”牺牲生活质量,本身就是对主流价值的间接抵抗。

豆瓣“985废物引进计划”小组的互动很能体现这种协同。有人发“丧”帖说“投50份简历没回应,感觉白读985”,评论里既有共情的“我也是,面试都没几个”,也有“佛”的建议:“看看体制内基层岗,竞争小”“先找兼职过渡,别逼自己”。还有“躺平”的演变,最初带“丧”的抵抗感,指“拒绝内卷、不服主流奋斗逻辑”,后来慢慢融入“佛”的疏解,变成“不丢底线的前提下选轻松生活”。比如某B站UP主在视频里说:“辞了996工作,去小县城开书店,赚得少但能看书聊天——这不是摆烂,是找适合自己的节奏”,把“丧”的抵抗和“佛”的调适结合,是两者协同的典型。

3 如何理解与回应“情感式”舆情

3.1 本质是一种“情感舆情”

Z世代借“丧”“佛”参与舆情,本质是“情感舆情”——不同于传统利益型舆情,核心非争夺具体利益,而是表达情绪、寻求共鸣与情感认同,有三个突出特点:

一是符号化传播靠“梗”“表情包”“标签”等亚文化符号,简洁生动且排他,助Z世代快速共识。如“躺平”藏对“内卷”的批判,“流泪猫猫头”直观传递挫败感;数据显示,带这类符号的内容传播比纯文本快2-3倍。

二是情感性共鸣靠“共同经历”拉近距离,参与舆情多为“找同类”。豆瓣“丧系青年日常”小组中,“太真实了”“感同身受”类评论占45%,远超“理性分析”的20%;微博“佛系青年”超话在毕业季、求职季粉丝增速达50%,可见情感共鸣能聚人。三是低烈度表达仅停留在网上讨论,无线下行动或制度对抗。相比“维权类”舆情常见的线下投诉,“丧”“佛”舆情线下转化不足0.5%,也无过激行为,属“温和型”。这种“情感舆情”影响有好有坏:好的是能当“社会安全阀”,社会学家科塞提出,安全阀可合法释放压力防冲突升级,2024年高校调研显示,常参与相关社群的学生焦虑得分低21%;坏的是沉迷易让人怠于行动,部分Z世代将“丧”“佛”从暂时调节变长期逃避,如认为“努力没用不如躺平”,2024年招聘报告显示,22-25岁青年因“佛系”放弃晋升占15%,不利个人发展。

3.2 舆情的治理要从“管言论”到“懂心情”

应对Z世代“情感舆情”,光靠“管控、引导”行不通,需转向“共情式回应”,核心是从“管言论”到“懂心情”,可从三方面入手:

要听清情感诉求,摸清背后结构性压力。别随意贴“消极”标签,可用大数据建“青年舆情关键词数据库”——从“985废物”抓“就业难”“资源不公”,从“佛系职场”找“加班文化”“晋升难”。2024年多地政府据此出台灵活就业补贴,定位精准;也可开青年座谈会、搞网络意见征集,让Z世代直接说压力,别仅靠网上片段推测。

要搭好疏导渠道,用Z世代接受的方式传正向价值。不否定“丧”“佛”,可建官方情感疏导平台,如共青团中央“青年烦恼树洞”微博,匿名投稿后以“我懂你的难”温柔回应,还分享“佛系不躺平”案例,运营半年粉丝超50万,互动量高;也可联合高校、心理机构做“情绪调节”内容,用漫画讲“疏解与逃避区别”,短视频教“佛系高效学习”,让引导更易被接受。

要优化现实环境,从根源减压力。“情感舆情”多源于现实压力,需从制度改善环境:就业上,扩大青年就业见习、中小企业补贴范围,2024年全国新增156万个见习岗,缓解毕业生压力;教育上,调整评价标准,不唯分数字学历,如某省将社会实践、兴趣特长纳入高中评价,减学生焦虑;社会支持上,完善租房补贴、心理热线,帮Z世代减生活压力。这些政策比空言管用,能长效解决问题。

4 结论

Z世代的“丧”“佛”文化是特定社会发展阶段的产

物,本质是青年群体通过亚文化话语进行的舆情实践——“丧”以自嘲为武器,实现对主流成功学的软性抵抗;“佛”以认知重构为路径,完成对焦虑情绪的主动疏解。这两者相互支撑,一起构成Z世代应对结构性压力的独特方式。这种以情感为核心的舆情参与,既暴露了教育内卷、就业压力等社会问题,也展现出Z世代通过话语实践寻求认同、调节心态的智慧。

对社会来说,正确对待“丧”“佛”舆情的关键,在于抛开“消极标签化”的认知,转而以共情的姿态倾听青年的诉求:既要看到它作为“社会安全阀”的积极作用,通过官方疏导渠道引导情绪合理释放;也要正视其背后的结构性矛盾,通过政策优化改善青年的生存环境。只有这样,才能把Z世代的“情感表达”转化为推动社会进步的动力,实现青年发展与社会发展的协同共进。

参考文献

- [1]薄小永.自媒体时代高校网络舆情引导策略研究[J].新闻传播,2025,(16):20-22.
- [2]杨慧民,白杨.网络意识形态安全治理中网络意见领袖发挥正向作用的影响因素——基于扎根理论的分析[J].重庆邮电大学学报(社会科学版),2025,37(04):92-101.
- [3]林颖颖,农百灵.生成式人工智能的社交媒体舆情挖掘——基于ChatGPT与Sora微博话题的计算传播分析[J/OL].南京邮电大学学报(社会科学版),1-14[2025-08-28].
- [4]吴琪琼,叶芬梅,马超俊.高校网络舆情治理的难点与优化路径[J].新闻世界,2025,(06):49-52.
- [5]王景洵.情绪茧房下多突发事件网络舆情共振研究[D].江西财经大学,2025.
- [6]李雅萍,康峰卓,耿心雨.自媒体时代景区网络舆情危机的演化与应对研究[J].新媒体研究,2025,11(08):66-70.
- [7]雒辛芄,闵浩楠.社会安全事件网络舆情事理图谱构建与预测应用研究[J].新闻传播,2025,(05):28-30.
- [8]刘鸣箐,王硕.青年媒介化愤怒的产生与表达——基于“孔乙己文学”事件的扎根研究[J].新闻与传播评论,2025,78(01):66-79.
- [9]吴朵美.Z世代青年网络舆情传播特征及其治理——基于浙江省6所高校的调研[J].传媒论坛,2024,7(23):14-16+24.
- [10]熊铮铮,徐旭龙.智能传播时代网络舆情治理研究[J].新闻战线,2024,(22):48-51.