



# 梗言梗语时代 如何守护表达的深度

雨 茂

打开聊天框，一句“破防了”就能传递感动；刷到文旅视频，“这么近，那么美，周末到河北”让人忍不住想出发；谈起生活现状，“××基础，××不基础”又巧妙戳中日常痛点。

这些迅速刷屏、悄然嵌入日常生活的“网梗”，何以能击中亿万人心？究其根源，在于它精准对接了时代的“表达刚需”——既能精准捕捉碎片化情绪、确立代际身份认同，又能用轻松幽默的方式成为纾解情绪的安全阀。

化阅读时代的表达焦虑。当深度阅读变得奢侈，网梗就像浓缩胶囊，把复杂的体验包装为简短上口的符号，吸引他人关注。面对突发状况，满腹无奈化作一句“没招了”；应对没复习到的考试内容，绝望崩溃只需用“谁懂啊”就能让人秒懂。网梗不只表现为文字，还能变成表情包、短视频，比如“高雅人士”的各种搞笑演绎，看一眼就笑又解压。有些时候，用同一句梗就像有了接头暗号，能瞬间拉近陌生人的距离。年轻人靠梗找到志同道合的朋友，长辈如果偶尔用个梗，也能显得更亲切。这种“一句话找到同类”的感觉，让网梗快速传播，慢慢变成流行语言。

网梗不只是玩笑，更是让表达更丰富、更贴心的工具。平时不便表达的情绪，用梗就能轻松说出：“脆皮大学生”自嘲身体不好，带着点无奈却不沉重；“活人感”道出大家对真实社交的渴望，戳中了很多人的心。跟朋友聊天时，一句梗能化解尴尬，让气氛更活跃。就连官方宣传，用对了梗也能更接地气，“辞家千里又千里，务必争气再争气”，让外地游子不由得生发思乡的情愫。

网梗还能让看似严肃的话题变得好接受。比如“本应该从从容容，游刃有余，结果现在匆匆忙忙，连滚带爬”，搭配上音乐改编后，不仅火遍全网，让更多人关注台湾政治生态，还能联想到自身处境。

2025年《咬文嚼字》公布的十大流行语里，“数字游民”等网梗就像时代的镜子，照出我们身边的新变化。

对待网梗文化，不能只看到它的好处，也要留意背后的问题。好的梗能让沟通更顺畅，也能传递正能量，但有些“烂梗”既没营养又粗俗，让语言变得同质化、空心化。遇到什么事都只会说“绝绝子”“yyds”，慢慢就忘了怎么细腻恰当地表达想法。一些圈层化语言在强化内部认同的时候，也可能加剧社会群体隔阂，甚至成为排斥异己的隐形堡垒。另外，网梗的速朽性与过度娱乐化也可能侵蚀对严肃问题的探讨。

网梗和日常生活是互为表里的。网络给了大家创造梗的平台，普通人不用懂复杂的修辞，只要有真实的感受，就可能创造出被大家认可的梗。这些梗又让网络文化变得鲜活，不管是青年亚文化，还是文旅宣传，都能通过梗找到共鸣。网梗确实正在改变我们的语言习惯，让表达更简洁更有个性，但并不意味传统语言不好了，我们可以用“45°”

青年”形容不卷不躺的状态，也能静下心来读一首诗、写一段话，让梗成为表达的补充而不是全部。

从传播的角度看，网梗的流行源于人们要追求语言的新颖性与陌生化效果，实质上是人们创造语言的冲动。另外，网梗迁移性强，便于记忆，可以像基因一样在网络中复制、变异和传播。一个成功的梗往往具有简洁性、趣味性和情感共鸣点，能够快速跨越不同圈层传播。相较于传统语言，更能契合快节奏、碎片化的网络传播环境。

对待网梗，不用刻意追捧，也无需全盘否定。人们应有辨识、运用和创造网络语言的能力，既能享受玩梗的乐趣，又能保持深度思考与真诚表达的能力，在梗的快捷与传统语言的精准之间找到平衡。

(作者系江苏师范大学文学院副教授)

编者按

临近岁末，当人们盘点过去一年的流行语时，可以发现不少流行语正是从起初的“网梗”走入人们的日常语言体系。拿《咬文嚼字》发布的2025年十大流行语来说，其中的“谷子”“活人感”“赛博对账”等从网络土壤中生长出来的表达，既是个体连接社会的社交纽带，也是记录时代风貌的语言镜像。不能回避的是，适度用梗能为沟通增添趣味、强化表达张力，但滥用“恶梗”污染网络语言生态，还可能刺痛他人情感、模糊是非边界。

## 有趣与冒犯的边界在哪里

韩安妮

你是否在社交媒体上刷到过这样的帖子：明明是一篇讲述琐事的生活帖，却在文末标注了本应出现在学术论文中的“参考文献”？或者一篇帖子的内容颇受争议，评论区齐刷刷地出现“震撼首发”“标记一处参考文献”的队形？近来，这种将论文格式与网络文案结合的做法，成为一种在年轻人之间广泛流行的网络表达新形式。

这种表达的流行并非偶然。从传播学角度来看，它巧妙地运用了“认知错位”效应，将学术规范的严谨与日常话题的轻松并置。人们通过一种学术严谨的态度，来调侃那些无伤大雅的日常生活或自身经历，从而产生一种反差趣味，博人会心一笑。

这种“人传人”式的复制行为本身也能带来乐趣。正如经典喜剧的创作中常通过特定格式的重复与变异，制造出意想不到的幽默效果。固定的文献格式与千变万化的生活素材组合，每次都能碰撞出新鲜笑点。比如有标题为“观鸟，毁了我女儿”的帖子，作者用夸张口吻来调侃鸟类观察爱好者的痴迷。文末引用的参考文献“法考，毁了我女儿”，同样充满戏谑地来调侃法律专业学生的备考不易。这两篇帖子本身，又可能成为其他话题的“参考文献”，在不断地复制、戏仿中完成快乐的传递。

相较于直白尖锐的吐槽甚至人身攻击，用“参考文献”的形式来调侃一个引起争议的观点或行为，以一种更为迂回的方式完成了意见表达，在一定程度上有助

于避免直接冲突。

然而，如同许多网络热梗一样，随着其适用边界逐渐扩展，“玩梗”的性质便可能发生异化。起初，“参考文献”是为了调侃一个引起争议的观点或帖子。但随着梗的普及，一些内容本身争议性不大的帖子，也开始被列为参考文献。比如有博主在平台分享生活不顺的难过情绪，也被戴上“矫情”“玻璃心”的帽子，进而被转化为“参考文献”，最终陷入一场批判的狂欢。这种看似戏谑的调侃，实则产生了隐形的舆论压力，还让群体性攻击显得名正言顺。这时，原本轻松幽默的玩梗，就有可能异化为一场语言暴力。

纵观网络文化的发展历程，从“葬爱家族”到如今的“参考文献”，每次网络用语的流行，都伴随着对其边界的讨论。由于群体不同，环境各异，人们对“玩梗”和“恶意”的认定也千差万别。这引出一个更深层的问题：我们该如何在“玩梗”与网络暴力之间找到平衡，“玩梗”和“玩烂梗”的边界在哪里？

在纷繁复杂的网络表达中，一个恰当的判断尺度，或许在于表达者的出发点。善意的调侃通常是为了自嘲或者寻找圈层共鸣，而恶意的攻击，则往往以贬低、孤立特定个体或群体为目的，披着幽默的外衣行伤害之实。

然而，网络传播的特性也使得“出发点”难以被直观辨认。如何在鼓励创意表达、包容多元网络文化的同时，有效防止恶意的冒犯和伤害？这一问题值得深思。网络表达的伦理建设，很难用一个绝

对标准去框定，更依赖于在互动中逐渐形成的集体自觉。最可行的方法是进行一场“换位思考”。当使用一个梗时，表达者可以自问：如果自己是那个被调侃的对象，在公开场合看到这样的“参考文献”，是否会感到尴尬、羞辱或受伤？这一过程本身就能过滤掉大量潜在的恶意，从而使表达者把握表达的尺度。

同时，平台和社区的引导作用也至关重要。健康的网络社区文化能够通过成员间的积极互动，形成一种隐性的规范。例如，在一些成熟的问答社区，当一条评论收到“可能引战”的用户反馈时，系统会将其自动折叠，以净化社区环境，减少表达者之间的戾气。同时，平台方则可以通过算法和产品设计，在识别出可能引发大规模围攻的争议话题时，适时引入减少推流或者提醒的机制，鼓励用户审慎发言，而非盲目跟风。

对待“参考文献”这类网络热梗，不必急于给它贴上“对”或“错”的标签，我们或许可以抱有一种开放但审慎的态度。如何在更多年轻人接触多样网络表达的同时，温和地引导其理解语言背后的分寸与善意，是一个真正值得平台乃至社会共同思量的课题。

说到底，一种健康、有活力的网络文明，其精髓不在于禁止哪些表达，而在于如何让创意与善意相伴相生。就像一个好的喜剧演员，总能找到那个让观众会心一笑却又不会感到过分冒犯的平衡点，网络的表达空间也是如此。当我们都多一分将心比心的自觉，那些有趣的梗自然更容易在轻松包容的氛围里传递快乐。



图片由人机协同生成

## 网络狂欢下的理性缺失：当“我”消失在“我们”中

黄彬彬

最近我的“互联网巡回犬”好友忽然问我：“宝，你是‘居然人’还是‘竟然人’？”配图是怪里怪气的“高雅人士”企鹅表情包。我懵懵懂懂地搜索社交平台，看看这又是什么新梗。学习热梗时，我看到有人分享自家孩子开口闭口就是“没招了”“包的”“我就问你梆梆不梆梆”，语言奇怪贫乏，令人担忧。评论区有“标记一处参考文献”的队形，也有人嘲讽这位家长不懂孩子的“情绪通货”，建议“喝点丝瓜汤降一下火气”。

热梗层出不穷，有人将玩梗视为获取归属感的“加密社交”，也有人担心这会引发网络暴力。我们不妨从社会心理学的视角，分析玩梗可能异化为网暴的动因，再探讨走出这一困境的路径。

在群体层面，网络头像和昵称就像隐形斗篷，一披上“马甲”，个体感便稀释了，“我”被隐藏，“我”被“我们”替代，网络环境的匿名性与“去个体化”会成为群体极化的催化剂。当群体中有一种观点抢先占据高地，哪怕再极端，也会迅速影响其他人，围观者会被点赞数和“队形”说服，出现从众效应，转而支持这种看起来更有说服力的观点。而极端的观点会放大情绪，此时理智被静音，一句原本只是调侃的梗，可能会升级为“围攻”。

勒庞的《乌合之众：大众心理研究》一书提到：“群体中的个人不再是他自己，他变成了一个不受自己意志支配的玩偶。孤独的他可能是个有教养的个人，但在群体中他却变成了野蛮人。”当有人分享自己“爆改”宿舍的视频，起初评论区只有“666”“有内味了”，可一旦有人说“装什么装，凡尔赛！”并获得高赞时，帖主就会被贴上“虚伪”“炫富”的标签，甚至会收到侮辱性留言。在玩梗脱轨为网暴的过程中，参与者大多没意识到自己角色的转换，他们觉得自己只不过是随便吐个槽：“网上谁认识谁”“不会有个人当真吧”？这就是网络“去个体化”造成的群体极化现象，当“我们”的声音盖过“我”的理性认知，看似无心的玩梗可能会变成射向他人的“利箭”。

在个体层面，玩梗者容易出自自我服务偏向。自我服务偏向指人们倾向于使用不完整的信息，将成功归因于自身，将失败归因于外部环境或他人。比如，当帖主被群嘲而情绪崩溃时，一些玩梗者就会认为自己只是开个玩笑，帖主怎么这么“玻璃心”？甚至觉得自己的评论为帖主增加了热度。这就是自我服务偏向——总是透过美颜滤镜看自己，“锅”则甩给别人，低估自己话语的杀伤力。

我们要怎么做才能避免玩梗演变为网暴呢？对于网民，玩梗要区分场合，让梗住在其该在的地方，即“到什么山上唱什么歌”。比如，在学术评议、求职面试、官方通

告等严肃场合要规范用语，暂停使用“蚌埠住了”“家人们谁懂啊”等网梗；在日常闲聊等非正式场合，适当玩梗是社交润滑剂，听到“这瓜保熟”“如何呢，又能怎”也不必过度紧张，学着对他人的幽默多点包容。同时，我们在玩梗前应先提醒自己换位思考，想象如果自己已被贴上“显眼包”“脆皮大学生”等标签时，会有何种感受。在按下评论的“发送”键前，我们不妨多想想：这句玩笑真的有趣吗？会不会暗藏伤害？

家长和教师也要注意：别做“网络文盲”，要当“梗翻译官”。比如，当孩子说“我裂开了”时，可能意味着学习压力太大，快撑不住了。对此，教师和家长可以在“解码”流行语的基础上，洞悉孩子的真实心态，适当安抚引导。当孩子发现自己被关注和理解的广告才能听进心里。

平台要优化网络内容供给，不断完善算法推荐，加强人工审核，回应用户的多元诉求，以深层情感共鸣强化主流价值引领。平台可以借助短视频、漫画等用户喜闻乐见的轻量化形态，把正向价值观转化为可感、可共情的生活故事。当榜样力量、凡人微光真实可感，暴力、低俗信息的“噪声”自然会被屏蔽。

玩梗本是一种趣味表达，但当它越过尊重与共情的底线，就会变为伤害。真正的幽默不需要以伤害为代价，让梗回到创意与趣味的本质，才符合玩梗的初心。

## 教师要当“析梗者”而不是“梗王”

李 倩

我是今年新任的专任教师，教授的方向是网络与新媒体。由于专业设置的缘故，课程内容不仅会涉及很多专业知识，也要面对实时更新的网络潮流。网络热梗就是避免不了的一环，我甚至还需要思考如何将热梗融入课堂，让教学更加生动。这样的思索，贯穿了我从入职前备课到当前教学的整个过程。

学期伊始，我带着新教师的热情走进课堂，希望学生们能多抬头听课、多与我互动，让课堂不再干瘪，让大家真正在课堂上学到知识。广告课上有一章是企业的自媒体建设，其中一节讲到企业关键员工特别是领导层的自媒体开发，其产生的影响往往更为深刻和持久。为了使课堂讲解更生动有趣，我引用了某企业创始人的案例。通过播放那段因网络恶搞而广为人知的鬼畜视频，我向学生们展示了该创始人如何以幽默和自嘲的态度拥抱网络文化，以及如何将这一现象转化为品牌营销策略，进而推进品牌人格化。这一尝试明显提升了知识的讲解效果，课堂的“抬头率”和互动率都有所上升，我也暗自感到庆幸和欣喜。

尝到了网梗的“甜头”，我在之后的课堂中也有意识地使用网梗。但我渐渐发现，并不是所有人都在同一片网络海洋中冲浪，不同的社交平台、不同的人群中流行着不同的梗，能普遍被熟知且达到良好课堂效果的网梗其实很少。有时候，我也觉得自己跟不上学生的思维和步伐，因为他们使用的社交平台和我和有所不同，他们喜欢的东西和我也有差别。

在一次喜剧剧本创作的课堂上，我分享了一部喜剧作品，还简单唱了几句歌词，但收获的却是寥寥无几的回应。又一次，在作业分享环节，一组同学分享了网游的案例。他一打开PPT，班上就冒出了笑声，我却一头雾水。后来我才知道，那是当时网络上很火的一款游戏。

这些瞬间常让我觉得，我的课堂和他们的生活之间存在着某种错位，也会让我怀疑，自己是不是和他们有很大的代沟。我既需要保持教学的专业性，又要合理应对与学生5-10岁的年龄差，还要理解并跟上05后学生的语言体系。这并非易事。

更棘手的是，学生在课堂互动中有心或者无意说出的热梗，有时也会让我感到不适。课堂本是一个开展思考与价值塑造的场所，但有的学生会将一句被剥离了背景、带有争议的网络片段作为创作的核心创意，那一刻，课堂便从一个教育空间沦为传播甚至强化偏见的娱乐空间。

这是事琢磨到最后，我发现自己面对的其实不是“用不用梗”的问题，而是“我到底要带上一堂什么样的课”的问题。我也不必成为那个“什么网梗都懂的老师”，我真正需要做的，是理解他们的语言，并用更专业的知识去分析它。当我能把他们熟悉的世界，转化为我们共同探究的教学案例，把课堂的沉默转化为有收获的讨论时，我才算真正推开了教学的大门。

(作者系高校青年教师)

**中国北京国际魔术大会**  
THE 2025 13TH CHINA BEIJING INTERNATIONAL MAGIC CARNIVAL  
AND WORLD COLLEGE MAGIC EXCHANGE CONVENTION  
暨世界大学生魔术交流大会  
2025年12月05日 19:30-21:30  
北京·昌平  
北京信息科技大学(沙河校区)体育馆

主办单位：中国杂技家协会、中国青年报社、北京市文化和旅游局、北京市文学艺术界联合会、北京市昌平区人民政府、北京信息科技大学  
承办单位：北京杂技家协会、北京市昌平区文化和旅游局、中青海德(北京)国际传媒有限公司

(信息来源：中国北京国际魔术大会组委会) · 广告 ·