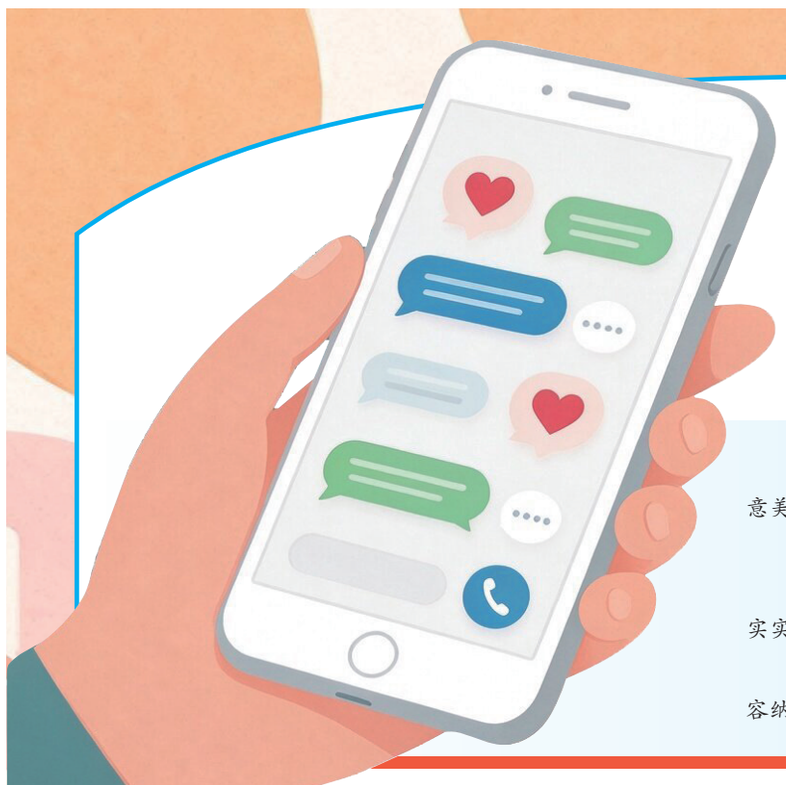


“网络热梗”正侵蚀人们的语言表达能力

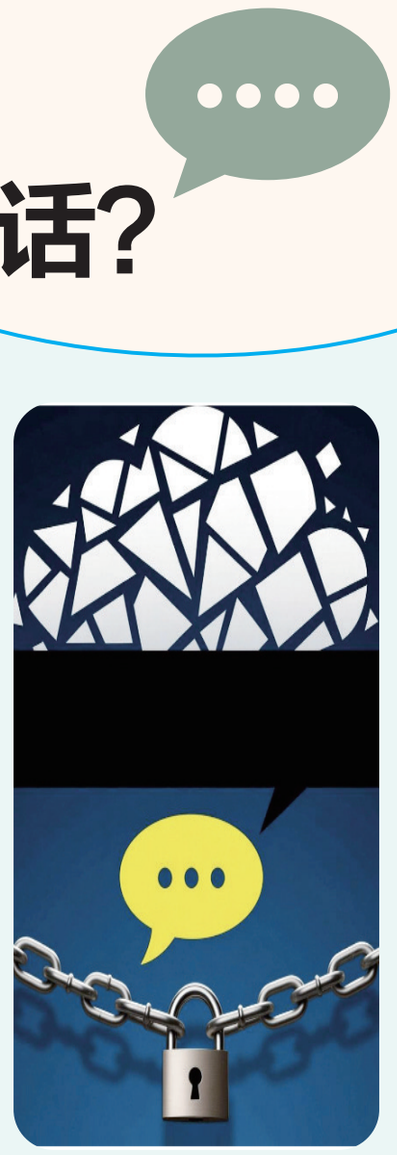
热梗泛滥，我们该怎么好好说话？

“妈妈，能不能把我的名字改掉？”据《广州日报》报道，一名叫“嘉豪”的小学生多次向母亲提出这个请求。“嘉豪”，本是一个寓意美好、承载家庭祝福的普通名字，却因偶然与网络热梗相关联，被同学反复取笑，最终逼得孩子想要改名。

与此同时，另一名年轻人在微信状态用“画地为牢”自嘲，却被公司认定态度消极而被辞退。

一校园，一职场，两个看似不相干的事件，却指向同一个表达困境：原本生长在网络圈层的梗，正在溢出屏幕，侵入现实生活，实实在在地改变着普通人的处境。

梗本身并非洪水猛兽。它是年轻人调节情绪、寻找同好的语言创造，是互联网自带的文化小生态。良好的网络语言生态，应当容纳轻松幽默，同时拒绝把戏谑建立在别人的痛苦之上。在这个网梗袭来的时代，我们究竟需要建立什么样的语言文明？



为什么年轻人越来越依赖现成的句子

/ 随手玩梗 /

“我画地为牢，厉娜。”

近日，一档友情纪实综艺《后会友期》爆火。节目中，歌手许飞面对断联近20年的朋友厉娜，哽咽着说出这句话，戳中了许多人关于走散友谊的共鸣。于是，“画地为牢”“厉娜”成为11月全网爆火的衍生热梗，掀起网友跟风造句的玩梗热潮，被广泛用于表达各种无奈或自嘲。

网友提炼出门槛极低的万能造句模板，衍生出大量仿写内容。比如“我下班了，厉娜”“我刻舟求剑，厉娜”，这类玩梗内容被大家称为“厉娜体”或“画地为牢文学”。演员杨幂直播时主动玩梗说“朋友们不要画地为牢”，多邻国甚至用15种不同语言翻译了“我画地为牢，厉娜”，央视频也专门发布了科普“画地为牢”成语典故的视频。

玩梗是一种表达方式，“梗里梗外”释放着真实的情绪。“我画地为牢，厉娜”之所以引发广泛共鸣，在于它戳中了成年人内心柔软的角落——如何安放走散了的友谊。观众自然联想到自己生命中那些曾经亲密、后来疏远却始终难以割舍的人，由此引发强烈共情。正如网友所言：我们都在别人的故事里，流着自己的眼泪。

一个梗，浓缩了复杂的情绪，也是一种低成本的情感表达方式。不用解释前因后果，只要在碎碎念后面加上“厉娜”或“画地为牢”，就能自然安放没说出口的疲惫、遗憾和对旧人旧事的意难平。当梗被抛出，懂的人自然心领神会，情绪就这样被轻巧打包，向外传递。

面对学业、职场的压力，玩梗成了年轻人自我解压的方式之一。“不烧心”击中了大家对靠谱的渴望，反面用法“烧心套餐”则用来避坑偷工减料、货不对板的东西；“社交欠费”用来形容“I人（内向的人）”过度参与社交导致精力透支，以此拒绝邀请；“情绪稳定”指一个人憋着不发作，把所有情绪向内消化……梗就像接头暗号，你懂我的笑点，我接得住你的包袱，人与人之间瞬间就有了默契。一个梗也是一座桥，年轻人在接梗、玩梗的互动中找到归属感，在简短的共鸣里找到属于自己的社交小圈子。

这些热梗以自嘲的方式消解紧绷感，不直面冲突。这也印证了不少人的感慨：生活不易，何必上网还要一本正经？

话是接上了，感受却说不清了

/ 梗玩多了 /

但梗用得过于顺手、过于频繁的时候，就是最该警惕的时候。

如果只靠源源不断的热梗充当情绪的临时容器，真实关系的修复、深度对话的能力、公共情感支持的可及性都可能被遮蔽，热梗的热闹就会变成一种“荒芜的繁荣”。我们还是需要重新学会好好对话——跟自己，跟他人。

一项调查显示，53.3%的受访青年觉得自己近几年语言文字表达能力在下降，47.1%的人觉得词汇量不够用、表达翻来覆去就那几样。群聊里用热梗刷屏的人，到了写工作总结的时候常常“词穷”。

不少习惯于使用网络用语的年轻人因此担忧自己患上了“文字失语症”。“文字失语症”也被称为“语言贫乏症”，是指无法用逻辑完整的语言来表达内心想法的现象。

在豆瓣上就有一个“失语者互助联盟”，成员近40万人，在这里他们坚持咬文嚼字，互相督促对方日常多多阅读、写作，以此摆脱“文字失语症”的困扰。

更隐蔽的一层是思维上的。梗经常是片段式的，不需要前因后果，不需要把一件事从头到尾讲清楚。用惯了，带到日常表达里，就容易变成“说不清、写不出”，长一点的东西组织不起来。

语言是思考的外壳，壳越来越小、越来越薄，里面能装的东西也大不到哪去。从思考和表达上省下来的那点力气，是用感受的精度和思考的深度抵扣的。

就像很多年轻人喜欢说自己“I人”“芭比Q”，问题不在于这些说法本身有多糟，而在于当“I人”标签悄悄冻结了更多可能性，“绝绝子”承包了所有赞叹、“芭比Q”承包了所有倒霉的时候，那些更细腻、更精神的东西就被淹没了，甚至连自己也没有弄明白。

有心理咨询师观察到，长期泡在热梗里的孩子，会慢慢习惯浅层次的情绪宣泄，沉下心去琢磨“我到底怎么了”的耐心反而在变少。

一系列新的社会文化风险也随之浮现，迫使我们必须重新审视玩梗的边界。

一名网友发帖称，在微信状态发文自嘲“画地为牢”，配文是周一上班的状态，结果周一当天公司以“工作态度不积极”为由把他辞退了。有律师表示，劳动者只是发了一个吐槽的内容，用人单位就解除劳动关系是没有法律依据的。据这名网友表述，被辞本就在预料之中，玩梗内容只是契机，但这件事仍引发了网友的广泛讨论。

因为梗而引起热议的，同一时间还有那个名为“嘉豪”的小学生。“嘉豪”梗最早来自2024年一条短视频，上传者误将自己的名字标成了“嘉豪”，此后网友用它自嘲青春期“装酷”。今年夏天爆火出圈后词义跑偏，变成嘲讽“装腔作势、用力过猛”的贬义标签，相关平台词条播放量超过152亿次。

“嘉豪”原本寓意很好，但当一个网络梗从屏幕渗进校园，传递到一个小孩子身上，就把这一切抽空了。因为这个名字，他在学校总被同学追着喊，晚上经常睡不着觉，被迫向母亲提出要改名。

涵养丰富而有温度的语言文明

/ 守护善意 /

流量赛道一直在变，内容产品层出不穷，好的作品、有创意的梗快速传播，“烂梗”的破坏力也随之凸显。偶尔玩梗无伤大雅，但梗一旦落到具体的人身上，边界感就要格外清晰。

面对热梗的膨胀，简单的“禁”与“放”都不解决问题。守护语言善意不是把梗一棍子打死，而是让语言生态重新有层次、有语境、有温度。

《中国青年报》的一项调查中，超过半数受访者认为“烂梗”会导致词汇乱用和不文明语言习惯，但也有受访者指出，完全否定年轻人的交流方式只会加深代沟。更务实的做法是让年轻人在玩梗之外，仍然保有完整、准确、有承担的表达能力。

会玩梗不是问题，一个自信健康的社会，应当容得下适度的玩笑，问题是只会用梗。语言教育的温度，不在于嘲笑孩子们的说话习惯，而在于不放弃帮助他们把一件事说清楚、把一个感受说完整、把一个道理说出前因后果。当一个人领略过“落霞与孤鹜齐飞”是什么样子，他当然还可以说“绝绝子”，但不会只剩“绝绝子”。

每一代年轻人都有自己的暗号，用梗找同伴、缓口气，这些需求真实得很，堵不住。要留意的是两条线。一条是自己的线：梗用来接话可以，但不能让它把想说的话、想理清的感受全都接走。另一条是对他人的线：一个梗一旦落到具体的人头上，让人笑不出来、躲不开，它就该停了。

玩笑有度、调侃有界，理应成为网络时代的明确共识与行动自觉。玩梗但不戏谑，幽默不等于刻薄，有趣不能无德。老话说得好，“人有三不笑，不笑天灾、不笑人祸、不笑疾病”，不把快乐建立在别人的痛苦之上，不拿别人的困境当笑料，不借群体的伤疤找乐子。在大是大非面前保持清醒、守住底线，对灾难、疾病、困难群体多一分体恤，对公序良俗多一分敬畏，玩梗才有分寸，笑声才有温度。

平台守土有责，让自律和他律双管齐下，才能让玩梗留在幽默的边界内，而不是滑向恶俗的泥潭。对低级趣味、恶俗不堪、挑战底线的梗，不能睁一只眼闭一只眼，更不能让劣质梗大行其道；该提醒的提醒，该限流的限流，该纠偏的纠偏，让审核关口前移、价值引导跟上。

对每一个使用梗的人来说，守护语言善意也不是什么道德负担，而是一个很具体的自觉：在按下发送之前，问一问这个梗有没有把某个人变成标签，有没有用现成的句子替代了真正的倾听，有没有让本来需要认真说的事被笑声冲淡。

流量喧嚣，真情难得。梗是情绪的容器，却不该成为冒犯的借口。玩梗的起点是共情，终点也该是共情。（综合《扬子晚报》、澎湃新闻、中国社会科学网等）



年轻人如何走出“文字困境”？

链接

◎ 罗嘉一 张楠

南京大学文学院教授陈立中说，“文字失语症”在一定程度上是存在的，部分年轻人运用标准语进行书面和口头表达的能力的确有所下降。如果要讨论“文字失语症”的原因，陈立中表示，第一是信息化时代导致了社会的不完全分化，小众化现象日益加剧，交际活动越来越趋于“群化”“圈化”，与群内或圈内的人可能无话不说或者有说不完的话，与群外或圈外的人“话不投机半句多”，你认为某人语言能力很差，但是他在自己的群内或圈内可能是个“话痨”；第二是信息时代导致了生活节奏的加速度，交际活动因而更讲究效率，表情包、流行语之类适应了这种快节奏而得以频繁使用，这并不一定意味着语言能力的下降，但是一旦交际活动主要依赖于此，导致自然语言使用受限，时间一长语言能力难免会受到影响；第三是信息时代面对面的交流大为减少，屏幕交流主要依赖于文字和符号，时间一长语言能力也会受到影响；第四是从幼儿园到中小学阶段，学校教育重书面、轻口语的倾向严重，而在书面语教育中更多地是要求学生应该怎么阅读、怎么理解、怎么写作，这些倾向在一定程度上导致学生的语言表达不能自如，缺乏个性和文采。

南京师范大学文学院副教授石晶晶认为，某种程度上来说，“词穷”背后，是互联网语言对现代汉语典范表达的侵蚀。网络语言丰富但也简化了我们本身的语言，“不假思索”地使用流行语，会让人产生某种惰性，钝化掉一些我们个人的感受。同时，网络搜索愈加便捷，找资料、作策划、写报告“一键直达”，生成式AI突破性发展，高度的智能化对传统的语言表达和叙事方式已经展现出一定替代性。有专家认为，如果人类自己再懒于思考、钝于表达，一些岗位被AI替代就不是危言耸听了。

石晶晶认为，年轻人在改善“文字失语”的问题上，可以阅读经典文学作品或评论性文章，学习纯洁的汉语。同时也要多表达，“尝试将自己对身边事的感受写出来，哪怕只是发个十几行的朋友圈，也要多与现实中的人交流沟通。”

本版图由AI生成

声音

“烂梗”伤娃 根在算法

◎ 陈松

“梗”不可“烂”，在于“烂梗”伤娃。人的思维依托语言得以展现，说话的习惯也会潜移默化改变思考模式。浅薄粗俗的表达，会让人难以进行深层思索；对立与攻击的言语，则容易滋生欺凌、暴力等伤害他人的行为。这对尚处在语言、价值观塑形关键期的小学生来说，伤害是多层次、潜移默化的。

新华网调查显示，83%的阅卷教师反映用网络流行语的学生试卷“逻辑混乱、内容空洞”。全国人大代表张琼丽也发现，“网络热梗”正侵蚀孩子的语言表达能力。更有“你好唐”这种拿疾病当梗的，孩子可能压根不清楚其中的侮辱与歧视。

家长和学校看在眼里急在心里，也在拼命地纠正。比如，有老师让学生建“优质语料库”和“禁用词清单”。办法是好办法，但难以切断烂梗持续涌入校园的传播源头——平台流量逻辑与算法推荐机制。

游戏、动漫、短视频是网络黑话烂梗的重要传播渠道。不少学生都承认，这些梗是从短视频刷到的、网络游戏里学的。烂梗的传播路径清清楚楚：平台算法“精准”推送，孩子被动接收，然后“病毒式传播”到校园。此前多家短视频平台因纵容低俗内容、算法违规推送，收到上亿元高额罚单，监管部门直指核心问题：平台算法设计没有守住未成年人保护底线，一味追逐流量而弱化内容过滤机制。

今年3月1日，国家网信办等八部门联合发布的《可能影响未成年人身心健康的网络信息分类办法》正式施行，明确要求平台“不得向未成年人推送可能影响其身心健康的网络信息”并提出具体措施，平台再也不能拿算法漏洞当作规避主体责任的“挡箭牌”。

现在的关键，是相关平台必须拿出看得见、摸得着的真动作。有专家提出，减少网络“烂梗”的输出，要从重构算法推荐权重，完善不良信息识别过滤机制，流量红利反哺优质青少年内容等方面多措并举方能见效。

新规已落地，监管已亮剑，期待各大平台放下流量至上的短视思维，把未成年人保护落到算法、审核、内容扶持每一处细节。