

收稿日期:2026-03-10

表征·机理·隐忧·策略： 青年“爱你老己”现象的四重探赜

曹一洋,王艳

(安徽师范大学 马克思主义学院,安徽 芜湖 241002)

摘要:“爱你老己”作为2025年末最温柔的热梗,以第三人称视角的自我激励、感受优先的自我和解以及悦享当下的自我关照为主要特征,是在优绩主义环境下的焦虑困囿、主体情感需求的心理补偿、悦己文化思潮的价值渗透以及数智媒体平台的情感动员等因素共同作用的结果。然而,该现象也面临“放纵式”爱己挤压自律底线、“消费式”爱己导致价值物化、“逃避式”爱己削弱奋斗动力、“封闭式”爱己消解公共意识等多重隐忧。对此,需从“成己”旨归出发,以优化青年发展环境筑牢“爱己”物质根基、加强家国情怀教育校准“爱己”价值坐标、营造健康舆论氛围涵养“爱己”精神生态、锤炼自我成长能力笃行“爱己”实践之道等四重维度予以纾解,从而引导青年将个人理想融入民族复兴伟业,为实现中国式现代化注入坚实而磅礴的青春力量。

关键词:青年;“爱你老己”;自我关怀;应对策略

中图分类号:C913.5

文献标识码:A

文章编号:1003-6873(2026)03-0086-10

作者简介:曹一洋(2002—),女,安徽池州人,安徽师范大学马克思主义学院硕士研究生,主要从事思想政治教育研究;王艳(1980—),女,江苏连云港人,安徽师范大学马克思主义学院教授、博士生导师,主要从事思想政治教育研究。

DOI:10.16401/j.cnki.yssxb.1003-6873.2026.03.010

“爱你老己”作为2025年末在中国互联网上的流行用语,入选2025年度青年十大热词,成为表现当代青年群体心态与价值取向的典型文化符号。在微博、抖音、小红书等各大网络平台上,“老自一杯、老己一杯、寡人一杯”等调侃层出不穷,这反映出青年对自我关怀、情绪调适等现实诉求的不断增强。然而受网络舆论与个体认知差异等因素影响,部分青年对“爱你老己”的内涵理解趋于表层化和片面化。习近平总书记强调:“新时代的中国青年,更加自信自强、富于思辨精神,同时也面临各种社会思潮的现实影响,不可避免会在理想和现实、主义和问题、利己和利他、小我和大我、民族和世界等方面遇到思想困惑,更加需要深入细致的教育和引导……”^[1]当前,学界从自我关怀、自我疗愈等角度对该现象进行了初步探讨,为后续研究提供了一定的理论参考和学术基础,然而围绕该现象的系统性研究尚显匮乏。因此,理性解读“爱你老己”现象的本质,厘清其生成逻辑与价值指向,对于引导青年树立科学、理性、正向的爱己理念,促进青年健

康成长与全面发展以及实现中华民族伟大复兴的中国梦具有重要的理论价值和现实意义。

一、青年“爱你老己”现象的现实表征

“爱你老己”作为新兴的青年文化景观,折射出新时代青年自我认知与价值表达的鲜明指向。主要表现为借助他者化称谓进行情感缓冲与自我鼓励,以接纳内在情绪起伏、降低自我苛责达成情感层面的自我和解,同时以“悦享当下”的行为实践进行具象化的自我关照。

(一) 语言“爱己”:第三人称视角的自我激励

“爱你老己”是对游戏台词“爱你老妈,明天见”的改编,其中的“老己”并非指代他者,而是青年对“自我”的幽默、个性化指称。在语法逻辑中,“爱”的宾语通常指向“他人”或者外部对象,而“爱你老己”的表达却突破了常规的语法范式,将爱的客体收束于自身,以第三人称视角的对话方式进行自我鼓励与情感支撑。

从语义溯源看,“老”字多用于修饰他者或指代长者,“己”于人而言则多为第一人称代词。《古今韵会举要》有载,“对物而言曰彼己”,认为“己”是与外物相对的自我代词。二者语义本存在张力,然而青年却创造性地将“老”与“己”字词组合,将原本属于自我的“己”赋予他者化的称谓,构建了一个既是客体又是主体的象征性他者。传统语境下,个体很少以一种旁观视角来看待自己,获得的鼓励、赞扬、安慰等情感话语,多源于外部评价体系,如常听到的“你很好、他们做得很好”等,多以第二人称或者第三人称表述,本质是一种由外至内的肯定路径,是一种他人对自我价值的认可。然而,在“爱你老己”的语言实践中,青年主动切换旁观者与被动关怀者的双重视角,通过话语的第三人称化制造出一种温和的观察者距离,将“老己”视为自身熟悉的拟似朋友,客观理性地分析自己的情绪。如“今天天气冷,老己记得多穿点”“老己已经很棒了”等表达,均体现出话语主体者以类似他者关怀的方式,完成对自我的情感抚慰与价值确认。通过这种自我客体化的语言仪式,青年将自身同时置于“鼓励者”与“被鼓励者”的位置,抹去了第一人称“我”的直接情绪表露,以一种更为亲切、松弛的“老己”表述实现自我情绪的疏导。

(二) 情感“爱己”:感受优先的自我和解

“你如何对待一个深陷困境的朋友,就如何对待自己,这就是自我关怀的内涵。”^[2]“爱己”在情感维度上,主要表现为以一种情绪为先导的自我接纳,即个体通过觉察、理解与尊重自身感受,建立积极的自我价值认知,从而形成内在的情感认同与心理支撑,其本质就是指向自身的共情与关怀。

一是情绪觉察的合理确认。信息爆炸时代,点赞量、排名、他人的评价轻易捆绑青年的自我认知。“爱你老己”则是将情绪的确认权回归至个体本身,强调感受属于“我”的主体感知范畴,向内探寻自我真实的情感诉求,而非外部评价赋予的他人界定。二是情绪接纳的包容正视。当下,青年普遍存在情绪表露的顾虑,害怕真实感受的流露被贴上“不成熟”“抗压能力弱”的标签,进而刻意隐藏自身情绪。但在“爱你老己”的框架中,情绪不再是不成熟的标志或个人的弱点,而是个体心理活动的正常内在表达,其允许自己出现并包容各类情绪,学会以宽容的态度接纳自我真实且不完美的存在状态。三是情绪和解的内在调适。在社会竞争日趋激烈引发的持续性焦虑状态下,青年极易因“考试失利”“工作出错”等陷入自我苛责、愧疚的情绪困境。“爱你老己”正是青年在高压环境中为自己寻求的一条自我松绑的路径,其通过设置允许可以犯错的心理空间,引导个体以对话的方式反思自我、接纳自我并改进自我。如“没事老己,不管怎样我都请你吃饭”“老己,明天再继续加油”的此类话语不再过度强调结果的完美,而是将自我感受置于

优先位置,更加注重过程中的意义与幸福感。

(三) 行为“爱己”:悦享当下的自我关照

青年“爱己”行为的重要表征体现为以自我感受为锚点,在充分尊重自身情感与需求的基础上,通过自主选择与调整外在行为,打破传统延迟满足的惯性,以即时满足的行动实现情感上的自我关照。“爱你老己”导向下的青年摒弃了先苦后甜的延迟满足模式,对自身生理、心理与情感需求不再被动等待或刻意克制,而是追求当下感知、当下回应、当下兑现。

一方面,日常需求的即时响应。在现实生活中,部分青年常因过度考量物质因素、外部评价而陷入消费犹豫与需求压抑。而“爱你老己”的生活理念则推动青年跳出此类束缚,将需求满足的裁决权收归自身。如“想吃火锅鸡,老己立马带我去”“想喝奶茶了,老己一杯我一杯”等行为反映了青年在严峻的社会压力下,不再以牺牲当下基本需求为退让换取未知的收益,转而通过微小需求的即时满足构筑心理安全感。这些看似琐碎的日常选择,实则是青年对抗不确定性、缓解现实焦虑的有效路径。另一方面,精神层面的及时调适。在“爱你老己”的行为实践中,青年的自我关照不再局限于物质层面的消费式满足,而是向着精神丰盈与内在成长的深层维度拓展,通过“读一本书”“学一门乐器”等自己热爱的活动,寻求内心秩序的平衡。在这一框架内,“爱”从来不是宏大且虚空的命题,而是一次情绪的宣泄、独处等微小的自我对话与自我体恤。他们不再为了维系表面和谐而压抑真实感受,而是用具体行动将个人感受的确切要求落到实处,比如坦然拒绝不合理的请求或果断远离消耗性关系等。这些对自我内心边界的守护,既是“爱己”行为的外化表征,也是个体心理走向成熟的重要标志。

二、青年“爱你老己”现象的生成机理

“爱你老己”现象的生成,深嵌于个体心理调适与社会文化变迁的逻辑之中,是内外因素交织的产物。优绩主义带来的激烈竞争环境与单一化的成功标准,使青年群体普遍陷入发展焦虑与精神内耗。这种长期的情感耗竭,促使青年向内转求心理补偿与情绪慰藉。与此同时,悦己文化思潮的价值渗透与数智媒体平台的圈层传播,则又进一步推动“爱己”从个体体验跃升为情感共鸣。

(一) 外在诱因:优绩主义环境的焦虑困囿

优绩主义指的是以能力和努力程度为原则分配政治和经济资源^[3]。然而,在现实社会环境下,其所强调的能力至上的逻辑,易“引发焦虑、让人身心俱疲的完美主义及优绩至上的现象^[4],从而持续消解青年的内在意义感与情感韧性。

一方面,评价内卷生态致使情绪支撑缺位。优绩主义以单一的“结果至上”为核心标尺,依赖外部可量化的指标如排名、薪资等进行评价,天然制造了持续性的焦虑,致使青年自我批判,陷入“我不够好”的困境。并且,作为一种将个体努力与成功高度联结的意识形态^[5],优绩主义深刻影响着当代青年的价值判断体系。美国经济学家强调,“在高度竞争的市场,即使是十分微小的优势也可能是决定性的”^[6]。在此逻辑的主导下,青年往往会以外部的评价为标准而陷入不断自我证明的循环,试图通过投入更多的时间、精力、资源等,在“内卷”的社会中获得身份认同与相对竞争优势。为此,不少青年被迫舍弃个人爱好、休闲时间乃至自主选择的权力。另一方面,传统的“奋斗”话语叙事难以满足青年的心理赋能。传统奋斗叙事偏重结果导向而缺乏过程的肯定性,对青年的持续付出与坚持未给予有效的情感反馈。因而,在优绩主义环境下,个体的投入与回报之间往往是非线性、不确定的,甚至出现“无效努力”,这就致使奋斗叙事的价值引

导功能逐渐失效。这种失效不断挤压青年的心理调适空间,压抑其真实的自我感受,使得幸福感持续消解。于是为了摆脱这种物理生存以及精神世界上的困境,青年便以“爱你老己”的幽默式表达,利用“老己”的自我客体化视角,将自我关系从审视与被审视,转变为老友般陪伴的叙事,重建“我值得被爱”的信念,以此应对长期的心理消耗,实现精神层面的自我和解。

(二) 内在动力:主体情感需求的心理补偿

马克思指出:“人作为对象性的、感性的存在物,是一个受动的存在物。”^{[7]211}这种对象性与受动性揭示了主体作为“社会关系的总和”^[8],是需要“表现和确证他的本质力量所不可缺少的、重要的对象”^{[7]209}。换言之,人作为情感性的存在,其生存与发展内在地需要情感的滋养与支撑。“爱你老己”现象的兴起,正是青年群体在长期情感压抑与自我忽视后进行心理补偿的体现。

一方面,外部情感供给不足。加速时代下,青年个体逐步走向一种“原子化”的生存状态。受情感获取方式以及交往方式的变化,《2025年Z时代孤独指数报告》显示,41.6%的年轻人感到“孤独”或“非常孤独”,45.8%的年轻人对于建立深度的情感连接感到“困难”或“非常困难”^[9]。传统家庭、社群的情感联结逐渐松动,亲情、友情等关系式情感支撑逐步呈现碎片化、浅表化的特征。因此,在这一状态下,青年并不总能依靠外界找到情绪宣泄的出口,便转而向内寻求情感自足,将“情感”从传统认知中的非生产性产物重新定义为一种可自我生发的心理资源。而“老己”作为被分离出来的自我客体,便成为主体情感投射的对象。另一方面,内部情感认同的缺失。传统的道德教育强调“修己以安人”,对自我情感需求的正视与合理满足的教育略显不足,加之现代社会生活节奏加快、竞争压力持续加剧,青年的情绪资源长期处于“透支”状态。但需要说明的是,与早期流行的“鼠鼠文学”“勇敢小羊”“45度青年”等网络热梗相比,此类表达虽然延续了戏谑的外壳,但蕴含更为积极的能动色彩,它不仅打破了传统单纯宣泄负面情绪的表达局限,亦体现出青年在结构性压力下努力进行情绪调节与心理自救的感官突破,以此修复在社会竞争与角色压力中受损的自我认同,从而在精神层面维持主体性的完整与稳定。

(三) 生存土壤:悦己文化思潮的价值渗透

相较于传统价值观念中“牺牲自我、成就他人”的道德倡导,“‘悦己文化’凭借其抵御压力、调整心态的现实效用赢得广大青年的青睐”^[10],对青年传统的价值认知体系产生了深刻冲击。“爱你老己”热梗的走红,正是这一理念的具象化呈现。

“悦己”并非单纯流行的文化符号,而是一套以“自我关怀”为核心的价值体系。伊卢兹指出:“现代人越来越以目标为导向,更多地依据利益行事,并借助抽象知识进行决策,从而不断完善实现目标的认知手段。”^[11]在激烈的竞争环境下,青年普遍面临情绪压抑、心理交流等困境,而悦己文化提供的情绪调节路径,使得青年获得了“前所未有的道德权重”^[12]。即自我关怀不再是奢侈和自私,而是具备道德正当的生存策略。在这一文化逻辑的价值铺垫下,“爱你老己”便有了广泛传播的心理基础与社会认同,顺理成章地从个体的偶然行为,逐步发展为具有群体共识的趋势,成为青年回应情绪诉求与外在生存压力的必然选择。

当代青年对情绪价值的热烈追捧,为悦己文化的价值渗透提供了内在逻辑支撑。精神愉悦是情绪价值的本质特点^[13],而“悦己”作为“对内在自我情绪的关注”,正是情绪价值实现的核心路径与重要载体。青年能够通过悦己消费、兴趣培养、独处休闲等悦己行为获得即时性的精神愉悦与情绪满足,而这种正向的情绪反馈便会形成强烈的心理激励,从而强化其对“自我关怀”的行为动机。基于这一从“主体感知-体验反馈”的内核机制,“爱你老己”作为自我情绪调节的一种进阶方式,迅速激起青年的情感共鸣与追捧。

(四) 扩散活力:数智媒体平台的情感动员

在数字媒体构筑的舆论场域中,网络舆论对青年群体的影响呈全方位、深层次、持续性的特征。“爱你老己”作为承载青年自我关怀与情绪疗愈的网络文化符号,正是依靠媒体的流量传播逻辑迅速出圈,从而成为具有广泛社会关注度的青年文化现象。

媒体作为舆论发酵的重要推手,往往是一个现象得以广泛传播的关键因素。在情绪经济浪潮下,越是贴合青年情绪诉求的内容,越容易获得点赞、转发与评论,而这种高互动数据又会被平台判定为高热度内容,从而进入更大流量的二次转发,形成流量叠加效应。据不完全统计,“爱你老己”一词出现30天内,抖音、快手、微博、小红书等相关平台话题阅读量就多达8.8亿,单条视频点赞量超过10万。这就会产生沉默的螺旋效应,推动现象从核心受众向泛群体渗透,即部分原本不了解的个体,在群体认同需求与好奇心的驱动下,主动参与话题浏览、内容互动,使得“爱你老己”的影响力一定程度上突破了圈层限制,形成更为广泛的社会关注。

流量是媒体发展的重要因素,其背后的竞争逻辑驱动各大平台主动进行内容生产与持续推送。为了持续获取并留住用户注意力,平台将“自我接纳”“拒绝精神内耗”“为自己而活”等理念围绕青年的学业、职场、人际关系等日常实践进行各种创作,青年在长期刷这种视频后,其浏览痕迹造成的信息茧房会使其在潜意识中强化“关爱自我”“回归本我”认知与认同。传播作为一种以团体或共同的身份把人们吸引到一起的神圣典礼^[14],正推动“爱你老己”跳出单个人的情绪宣泄层面,演变为集体性的自我关怀仪式。

三、青年“爱你老己”现象的内在隐忧

青年“爱你老己”现象在彰显自我关怀价值的同时,也因认知偏差、实践异化等滋生出多重问题。部分青年将“爱己”等同于无节制的自我纵容,并将其简化为物质消费与感官享乐。而有的青年则以“爱己”为借口回避现实压力与责任担当,将其窄化为封闭的自我满足,逐渐淡化公共责任与社会关怀。这不仅偏离了“爱己”的本质内涵,也为青年的健康成长带来了严峻挑战。

(一) “放纵式”爱己挤压自律底线

“爱你老己”本质上是建立在理性认知基础上的自我关照与价值认同,但在实践过程中,部分青年将这种情感上的许可异化为无节制的欲望满足,使得“爱己”沦为缺乏边界感的自我纵容,自律的底线在看似“善待老己”的话语包装下逐渐失守。

在“爱你老己”被广泛接受的叙事背景下,许多青年并未真正厘清“究竟何为真正的爱己”,只是一味地在此话语狂欢的情绪动员下进行简单跟风与话语模仿。中国传统文化强调“修身、齐家、治国、平天下”,其中“修身”作为立人之本,在现代社会语境下依然具有道德自律与自我精进的核心要义,它要求个体以理性克制欲望、以坚韧对抗惰性,在自律中实现自我价值的提升。然而,部分青年所践行的“放纵式”爱己,却将“修身”所倡导的自律精神扭曲为“对自我的压抑”。与之相对,无边界的即时满足反而被赋予解放与自爱的道德正义。于是,本该用于约束自身行为的自律底线,在一些青年的认知中成为需要用“爱己”去进行突破的束缚。这种对“爱你老己”的片面化解读,实则是个体利用群体对看似行为爱己的认同来掩盖放纵惰性的借口。

自律作为实现自我价值的核心能力,其底线的失守极易对个人成长产生持续的消极影响。长期无边界的自我满足,极易使得青年放弃自己的自律规划,将本应用于精进学业、职业提升的时间投入到无意义的娱乐消遣与感官享受中。加之社交媒体“奖励老己”“活在当下”等话语的推波助澜,原本应有的自我约束在“爱己”的合理化包装下持续消解。他们将“爱己”等同于对当

下欲望的无条件妥协,熬夜刷刷被美化为放松身心、拖延摆烂被视为拒绝内耗。依靠这种话语掩护,“放纵式”爱己彻底模糊了健康自爱与自我纵容之间的合理边界,终致青年在“爱你老己”的自我麻痹中丧失自我成长的主动权与方向感。

(二) “消费式”爱己致使价值物化

“爱你老己”的温情叙事,精准击中了当代青年现实的心理诉求,为其提供了以物质为载体的情绪疗愈空间,如一杯奶茶、一次旅行、一顿好吃的饭菜等,都能成为暂时逃离焦虑空间的“安慰剂”。但很多青年对“如何去爱己”并不清楚,对其认知往往停留在表层体验上,于是部分青年便将物质关怀窄化为物质层面的“补偿性消费”,利用“自我投资”“自我犒赏”的名义,将“爱己”与可购买、可量化、可展示的商品强行画等号。在这种消费符号的持续浸染中,青年逐渐把物质占有当作自我关怀的核心,最终迷失在“消费式爱己”构建的虚假满足中。

在情绪经济浪潮下,受资本逻辑的影响,青年愈加会为自己的情绪买单。2025年,《上海市提振消费专项行动方案》将“丰富悦己消费”纳入相关举措所释放的政策支撑信号^[15],吸引众多商家竞相布局“情绪产品”赛道,艾媒咨询报告显示,2024年中国情绪经济市场规模达2.3万亿元,预计2029年将突破4.5万亿元^[16]。但是部分商家并没有真正理解青年群体的内在情感需求,而是单纯以资本逐利为目的,借助消费者情绪进行过度营销,将商品与“爱己”概念强行绑定,不断强化“爱自己”与“买买买”之间的关联,致使“消费”被逐渐等同为“爱己”的核心表达方式。然而,“这种通过暂时性心理补偿所获取的精神内耗疏解方式往往只是短暂性的、麻痹性的和表层化的”^[16],这些短暂且强烈的快感只能使得青年“爱己”行为跟着市场逻辑走,商家定义什么是“爱己”“善待自己”,他们便追逐什么,从而忽视自己内心的真正情感需求,将爱己行为物化。

爱己行为的物化,导致青年价值评判体系逐渐走向单一的物质量化标准。在消费主义的符号景观冲击下,工具理性思维不断侵蚀青年的价值认知,逐步引发攀比、炫耀等心理。青年会开始“用大牌护肤品才是对自己的珍视”“买限量球鞋才是爱己的证明”,将消费档次与“爱己”的程度深度挂钩。长此以往,自我关怀的成本逐渐增高,并逐步偏离其原本“舒缓情绪”的核心作用。

(三) “逃避式”爱己削弱奋斗动力

“爱你老己”的完整表达是“爱你老己,明天见”。这句“明天见”并非仅是时间上的延续,更指向一种短暂情绪调整后重新出发的进取姿态。然而,部分青年却自动忽略了这句“明天见”的进取内核或者说把“明天见”解读为“明天再说”,从而消解了原句中包含的行动承诺,为在心理层面延迟努力、回避责任提供自我合理化依据,进而逐步侵蚀青年本应具备的奋斗精神。

奋斗动力的核心构成是清晰的目标意识与坚韧的行动意志。而“逃避式”爱己却通过放大青年的享受欲望,持续消解奋斗的心理支撑。一方面,导致长期目标被即时情绪舒适代替。习近平总书记强调“奋斗是青春最亮丽的底色”^[17],寄语青年要“自找苦吃”^[18]。古今立大事者,不惟有超世之才,亦有坚韧不拔之志。成长本身是一个不断与困难相遇、在克服挫折中强化自我的过程。但是“逃避式”爱己却将本应要有的反思与坚持,划归为需要疗愈的负面信号。在“佛系躺平”优于“积极进取”的价值排序下,青年容易沉溺于低挑战、低压力的舒适圈,而不愿意投入需要持续努力、延迟满足的奋斗过程。这就会使得部分青年为实现暂时的心理安慰,不断降低自身的目标和追求。另一方面,弱化了青年面对挫折时的心理韧性。奋斗动力的消解,使得“爱己”护住的不是一个更为强大的主体,而是更为脆弱、更依赖舒适区的自我。当前,青年群体普遍面临发展性焦虑,这一焦虑本质上源于对未来的不确定性,以及由此产生的失控感。然而,

“逃避式”爱己带来的实际应对能力的退化,使得青年在不确定的事情面前,缺乏有效的解决策略与行动勇气。于是,在面对需要长期积累的学业、职业技能提升等阶段出现的问题时,个体的第一反应不是要去想各种办法应对,而是惯性地退入心理舒适区,选择“暂时搁置”,这就使得青年往往会因畏难情绪而半途而废,困于想做而不能做的内耗。

(四) “封闭式”爱己消解公共意识

加速时代的流动性与不确定性,进一步加剧了青年群体的原子化生存状态。面对人际关系的浅层化与疏离感,部分青年将“爱你老己”视为应对生活压力、实现情绪自愈的合理方式,倾向于在独处中寻找安全感与舒适感。然而,这种自我关怀却在片面化的解读与实践发生了价值偏移,使得原本积极的心理调适滑向对社会关系的系统性回避,进而侵蚀公共意识的根基。

世界是普遍联系的统一整体,“是一幅由种种联系和相互作用无穷无尽地交织起来的画面”^[19],每个人都与其他人处于这样或那样的联系之中。“封闭式”爱己的逻辑在一定程度上脱离了这一社会属性,它将舒适视野牢牢限定在私人生活领域,构建出一种封闭化的自我认同式舒适圈。在此过程中,青年试图通过“爱你老己”的话语实践,主动逃避沟通、疏离情感,甚至以此为其冷漠态度寻求合理化辩护,将“爱你老己”的核心概念悄然滑向“只爱老己”的极端利己表达。这种一切以自我为优先的意识的放大,使得青年把“亲近”视为风险,把“需要”视为负担,将“爱己”的自我关爱转向不想担责、排斥他人的防御性冷漠。由于这种“爱己”模式往往嵌入在特定的青年话语圈层中,这就形成了一套向内辩护的道德价值体系,让身处其中的青年在持续的话语强化中,将自我封闭与利己选择合理化为“人间清醒”与“理性自爱”。青年正处于世界观、人生观、价值观形成的关键时期,健康的“爱己”理应是在自爱与爱人、自立与参与之间寻求动态平衡,这种“封闭式”爱己不仅加剧了人际疏离与情感隔阂,更消解了个体应承担的社会责任。它直接割裂了个人与社会的内在联系,不断侵蚀社会人际信任与公共情感,削弱青年的公共责任意识与集体参与热情,导致个人主义过度膨胀。

四、青年“爱你老己”现象的应对策略

面对青年“爱你老己”出现的潜层问题,必须立足青年的成长规律与价值引领要求,为青年理性爱己提供稳定的外部支撑与明确的价值坐标,并借助媒体的健康舆论氛围廓清认知误区,形成正向爱己观念,从而推动青年将自我关怀转化为自我锤炼与终身成长的内在自觉,最终在实现自我发展与社会担当的有机统一中践行理性、成熟、深刻的爱己之道。

(一) 护己:以优化青年发展环境筑牢“爱己”物质根基

“爱你老己”是青年在现代社会语境下寻求身心平衡、实现可持续发展的理性调适,不是出于对现实无奈的一种心理麻痹,其健康的实现离不开稳定、包容、友好的外部支持。因此,社会要着力消解青年“想爱”与“能爱”之间的结构性障碍,守护青年在生存、生活、生长方面最基本的物质需求,真正将自我关怀建立在踏实的生活与发展基础之上,以此推动个体幸福感的提升。

一方面,要稳就业、优环境,守护青年的生存之基,让青年“能爱己”。就业门槛的持续抬高、职业稳定性的下降等现实问题,让青年长期处于被动承压的状态,不得不通过透支身心来换取生存空间,自我关怀的能力自然被不断弱化。因此,“爱你老己”便成为青年情绪宣泄与短暂放松的出口。但受复杂现实环境的影响,这种“爱己”极易异化为功利化的感官补偿和消极化的暂时逃避,难以触及精神充盈、人格完善的深层内核。因此,社会要着力优化就业生态、破除就业歧视,为青年提供更多公平的就业机会,减轻其教育、生活、住房、婚恋等现实负担,解决其最紧

迫的生存之忧,“使叙事对象在物质环境的沉浸式体验中实现从感官认知到价值认同的意义升华”^[20],让“爱己”不再是以生存为原点的被动调适,而是回归健康、正向的自我关怀本质。另一方面,减压力、赋空间,呵护青年的发展之需,让青年“会爱己”。当前,教育评价、社会舆论、生活成本等对青年形成全方位的束缚,迫使青年被动迎合社会规训,极大压缩了试错以及个性探索的弹性空间。于是,许多青年的“爱己”并非朝向发展意义上的自我实现,而更像是一种夺回主体性的防御行为。因此,社会要构建更为包容的价值导向,摒弃唯分数、唯学历、唯收入的单一评价标准,为青年留出身心休整、兴趣滋养、个性发展的弹性空间,让青年在宽松的社会氛围中敢于接纳不完美的自己,真正将“爱己”内化为一种无须刻意证明的自然生活态度,从而敢于并善于在必要的生存生活外探寻并安顿真实的自我,学会爱己。

(二) 育己:以加强家国情怀教育校准“爱己”价值坐标

今天的许多青年,对“什么是爱己”“如何做到真正的爱己”这两个问题尚存在迷茫与分歧。在网络舆论的裹挟下,一种窄化的“爱己观”正在蔓延,即欲望的满足被等同于自我关怀,个人利益的捍卫被奉为信条。然而,真正健康的“爱己”绝非局限于个人得失的精致利己,而是在明确人生方向、夯实精神底色基础上的自我成长。家国情怀作为中华民族最坚实的力量,是青年的立身之本。只有加强爱国主义教育,才能打破青年封闭式“爱己”的狭隘循环,将其升华为与国家发展、民族复兴同频共振的责任担当,为“爱己”明确核心方向。

一方面,要依托课程教学为青年“爱己”树立价值内核。课堂作为家国情怀教育的核心载体,需打破传统的单向灌输模式,将家国情怀塑造为可感、可思、可辨的价值资源,而非外在于青年生活的宏大叙事。这就要深挖各学科中的家国元素,结合现实生活的体验,在历史讲述中传递民族气节,在文化传承中厚植民族自信。除理论资源的挖掘之外,还需创新教学方式,通过AI、AR等智能工具的辅助进行情景化教学,将家国情感融入青年的直观感受中,从而使其明白真正的“爱己”不止于己,更在于成就自我、奉献家国。另一方面,要借助榜样示范为青年“爱己”提供实践参照。抽象的价值需要具象的人格来承载,与课堂单纯的理论教学不同,榜样是鲜活的价值观,是有形的正能量。当代青年并不排斥崇高,但要最大限度发挥榜样的作用,就需要把握青年的心理,选择一些贴近生活、平凡岗位的小英雄以激起青年的共鸣,比如扎根乡村的年轻教师、穿街行巷的快递小哥等这些可接近的榜样,以此让青年直观地感受到真正的“爱己”不是独善其身,而是在担当家国责任中实现自我价值。

(三) 润己:以营造健康舆论氛围涵养“爱己”精神生态

舆论导向之于青年成长,恰如水能载舟亦能覆舟。面对青年“爱己”认知易被商家、市场、平台舆论诱导而带偏的情况,媒体平台需以正向、理性的舆论,帮助青年树立健康、成熟的“爱己”理念,实现精神层面的自我润泽。

一方面,要树立正向的价值标杆,帮助青年厘清“爱己”的本质。在泛娱乐化思潮下,大众媒体愈发想要通过博取流量来获得商业利益。于是,“要深入批判社交媒体上以‘展示、点赞、流量’为驱动的‘表演性关怀’,剖析其如何将私密的自我对话扭曲为精心策划的自我营销,导致关怀行为疏离真实体验”^[12],真正具有引导力的标杆,从来不是流量堆砌的完美人设与刻意的煽情口号,而是那些在局限中做出选择,在矛盾中完成自洽的真实个体。因此媒体要深耕现实场景,着力宣传奋斗成才、奉献担当等健康价值导向,向青年传递“爱己”不是停滞不前、放纵享乐,而是接纳自我、调适状态、积蓄力量后的重新出发。此外,主流媒体更应发挥意识形态主阵地的权威导向作用,以专业、严谨的话语体系,明确界定“爱己”的价值边界,廓清极端利己主义的舆论

迷雾,让青年在价值镜像中读懂爱己的真正要义。另一方面,要优化网络生态,过滤片面爱己的舆论杂音。平台要切实履行主体责任,强化内容的审核与导向管控,减少“犒劳自己”“取悦自己”等博取眼球的商业化叙事,弱化消费与幸福的直接绑定,并对为了博取流量的不良价值内容进行限流、清理,从源头减少错误认知的传播扩散。同时,要明确舆论引导并非单一的主体责任,家庭、学校、社会要联合发力,形成全方位、立体化的舆论引导格局,让青年摆脱片面化、极端的认知陷阱,在清朗的话语空间中确认自我“爱己”的正确样态。

(四) 成己:以锤炼自我成长能力笃行“爱己”实践之道

“成己”强调将“爱己”的内在爱意外化为持续的、建设性的行动能力。真正的“爱己”并非静态的自我满足,而是在动态的自我实现中不断确认自身价值的过程。因此,青年要实现从浅层“爱己”走向深层“成己”就需要立足自我,锤炼面向未来的自我成长与责任担当能力,使“爱己”成为一种生产性、创造性和支撑力的生命样态,既能成小家之己,更能为成人而成己。

一是在自我认知的深化中确立成长的“主体性”。许多青年对“爱己”的理解流于片面与表象的根源就在于未能清醒认知自我、厘清“我是谁、我能做什么以及我真正需要什么”的问题。青年处于人生道路选择的关键阶段,极易被外部舆论裹挟、被功利标准定义,进而在盲目跟风与精神内耗中迷失方向。孔子曾说“毋意、毋必、毋固、毋我”,引导青年真正“爱己”,就需要使其回归自我本体,明晰自身优势、短板与追求,在清醒认知基础上建立自我主体性,从而将“需要”的尺度把握好,明确“爱”的方式,使“爱己”真正成为有方向、有底气、有边界的自我关怀。二是在挫折耐受的锻造中锤炼心理“韧性”。当下青年常被贴上“脆皮”标签,其自我关怀极易被降为敏感脆弱的自我保护,于是坚实的心理支撑就成为健康“爱己”的关键。新时代青年要有“自尊自信、理性平和、积极向上”^[21]的心态。那么这种支撑就需要青年学会接纳负面情绪、与挫折共处,在压力与挑战中建立有弹性的心理边界,形成稳定的人格内核,让“爱己”不是作为逃避的借口,而是能够在自愈后有重新尝试的勇气。三是在终身学习的自觉中提升核心竞争力。在数智技术快速发展,外部市场环境飞速变化下,“爱己”已不再局限于当下的自我关怀,更体现为对未来负责的前瞻性投入。青年群体正处于成长成才的关键阶段,树立终身学习的理念,既是应对外部竞争的现实需要,也是完善自我、充盈自我的内在要求。这就要求青年摒弃一劳永逸的惰性思维,主动顺应时代发展需求,在专业学习中深耕细作,并在实践中不断积累经验。此外,在提升专业技能的基础上,不断增强思辨能力、创新能力,塑造个人的独特优势,从而形成个体的核心竞争力,以此让“爱己”不再是被动应对,而是有厚度、有深度、有力度的主动提升。

参考文献

- [1] 习近平. 习近平谈治国理政:第四卷[M]. 北京:外文出版社,2022:274.
- [2] 克里斯汀·内夫,克里斯托弗·杰默. 静观自我关怀[M]. 姜帆,译. 北京:机械工业出版社,2020:2.
- [3] 刘铖,余秀兰,云如先. 优绩主义陷阱的本土检视:从“上下有别”到“先赋应得”[J]. 社会,2024,44(4):26-56.
- [4] 梁伟,陈锋. 圈层“内卷”:Z世代大学生的学习困境及其生成逻辑[J]. 中国青年研究,2025(5):21-28.
- [5] 唐明燕. 大学生精神内耗现象的分析及其价值引导[J]. 思想理论教育,2025(11):105-111.
- [6] 罗伯特·弗兰克. 成功与运气:好运与精英社会的神话[M]. 张琪,译. 北京:北京联合出版公司,2017:59.
- [7] 马克思. 1844年经济学哲学手稿[M]. 北京:人民出版社,2009.
- [8] 马克思恩格斯选集:第1卷[M]. 北京:人民出版社,2012:135.
- [9] 《Z世代孤独指数报告》:“在场不参与”,Z世代的孤独消费学[N/OL]. 新京报,2025-11-04. <https://www.bjnews.com.cn/detail/1762142002129877.html>.

- [10] 李伟,罗群英.“悦己青年”的群体表征、生成机理及引导路向[J]. 思想理论教育,2025(10):98-104.
- [11] ILLOUZ E. Introduction: Emodities or the Making of Emotional Commodities[M]//Emotions as Commodities: Capitalism, Consumption and Authenticity, London: Routledge, 2018:5.
- [12] 叶锦华.“爱你老己”:大学生寻求自我关怀的表征、成因及引导路向[J]. 思想理论教育,2026(2):105-111.
- [13] 靳玉军,何攀文. 情绪价值:当代青年价值取向的新向度[J]. 思想理论教育,2024(10):106-111.
- [14] 詹姆斯·凯瑞. 作为文化的传播:“媒介与社会”论文集[M]. 丁未,译. 北京:中国人民大学出版社,2019:40.
- [15] “爱你老己”背后的消费密码[EB/OL]. (2026-01-31)[2026-02-06]. <https://www.news.cn/fortune/20260131/32f3d7d8cc79483ab5d318098ee54d16/c.html>.
- [16] 马超. Z世代情绪消费的意识形态景观、风险及其防范[J]. 思想理论教育,2025(6):105-111.
- [17] 习近平. 在庆祝中国共产主义青年团成立100周年大会上的讲话[M]. 北京:人民出版社,2022:13.
- [18] 石新明,田玉珏,王丽莉,等. 习近平同志提倡年轻人要“自找苦吃”:习近平在厦门(十三)[N]. 学习时报,2019-08-12(3).
- [19] 马克思恩格斯选集:第3卷[M]. 北京:人民出版社,2012:790.
- [20] 王霖凡,顾友仁. 思想政治教育空间叙事的困境与路径选择:基于视界融合理论的视角[J/OL]. 湖北民族大学学报(哲学社会科学版),1-11. [2026-05-12]. <https://doi.org/10.13501/j.cnki.42-1328/c.20250807.001>.
- [21] 中共中央国务院印发《中长期青年发展规划(2016—2025年)》[N]. 中国青年报,2017-04-14(3).

Exploration of the Viral Meme “爱你老己(Ai Ni Lao Ji)” Among Youth

CAO Yiyang, WANG Yan

(School of Marxism, Anhui Normal University, Wuhu, Anhui, 241002, China)

Abstract: As the viral meme at the end of 2025, “爱你老己(Ai Ni Lao Ji)” is characterized by self-motivation from the third-person perspective, self-reconciliation featured by emotional priority and self-attunement focusing on the present. It is the result of the anxiety caused by meritocracy, psychological compensation for the emotional needs of the subject, the value of self-attunement and the emotional mobilization by the digital media. However, it also risks the challenge of self-discipline due to self-indulgence, value materialization caused by consumerism, self-compromise as the result of escapism, negligence of social responsibility due to self-isolation. Therefore, we should strive for self-accomplishment, optimizing the environment for the development of youth, strengthening social responsibility education, guiding public opinion for self-love, enhancing the capacity for self-fulfillment. We should guide young people to align their aspirations with the national rejuvenation, contributing to the Chinese modernization.

Key words: youth; “爱你老己(Ai Ni Lao Ji)”; self-compassion; coping strategies

[责任编辑:陈济平]