

青年“情绪价值”追求的时代症候、生成逻辑与引导 理路

王佳楠

上海财经大学数学学院

DOI:10.32629/er.v9i7.7247

[摘要] 作为理解当代青年精神生活变迁的关键概念，“情绪价值”深刻映射着 Z 世代青年在社交、消费与自我表达等领域的深层诉求。青年对情绪价值的追求呈现情绪化交往、情绪化消费、情绪化表达三重症候，其生成根植于个体化时代的群体性孤独、现代性焦虑与后物质主义价值观的代际更替三重结构性力量。然而，当情绪价值追求走向极端时，可能引发情绪调节能力退化、消费主义侵蚀与圈层壁垒固化等异化风险。对此，思政教育应在理解青年真实情感需求的基础上，构建“情理交融”的引导范式：以“情绪祛魅”培育理性认知，帮助青年识破情绪价值的幻象；以“情感共鸣”创新话语表达，将主流价值转化为青年可亲近的文化形态；以“现实连接”构建育人场域，用有温度的社会支持系统抵御虚拟依赖。引导青年从“情绪消费者”走向“价值创造者”，是思政教育回应时代命题的应有之义。

[关键词] 情绪价值；Z 世代青年；时代症候；异化风险；思想政治教育

中图分类号：G641 **文献标识码：**A

The Pursuit of "Emotional Value" Among Young People: Contemporary Symptoms, Generative Logic and Guidance Paths

JiaNan Wang

School of Mathematics, Shanghai University of Finance and Economics

Abstract: As a core concept for understanding the changes in contemporary youth's spiritual life, "emotional value" profoundly reflects the deep demands of Generation Z in social interaction, consumption, self-expression and other fields. Young people's pursuit of emotional value presents three major symptoms: emotion-driven social interaction, emotion-led consumption and emotion-centered self-expression. Its formation is rooted in three structural forces: collective loneliness in the era of individualization, modernity anxiety, and the intergenerational shift of post-materialist values.

However, when the pursuit of emotional value goes to extremes, it may trigger alienation risks such as the degradation of emotional regulation ability, the erosion of consumerism and the solidification of inter-circle barriers. In response, ideological and political education should build a guidance paradigm of "integration of reason and emotion" on the basis of understanding young people's real emotional needs: first, foster rational cognition through "emotional demystification", helping young people see through the illusion of emotional value; second, innovate discourse expression through "emotional resonance", transforming mainstream values into an accessible cultural form for young people; third, construct educational scenarios through "real-world connection", building a warm social support system to resist virtual dependence. Guiding young people to transform from "emotional consumers" to "value creators" is the inherent mission of ideological and political education in responding to contemporary propositions.

Keywords: emotional value; Generation Z youth; contemporary symptoms; alienation risks; ideological and political education

引言

“情绪价值”一词近年来迅速跃升为青年群体精神生活的核心话语。从“搭子社交”“谷子经济”到“发疯文学”“悦己消费”，青年一代对情绪价值的追求正渗透至消费、

社交、亲密关系、自我表达等各个领域。2023 年，“情绪价值”入选《咬文嚼字》“年度十大流行语”。^[1]数据显示，近三成青年受访者会为情绪价值消费；中国情绪消费市场规模预计 2029 年将突破 4.5 万亿元。^[2]这一现象引发了一个根

本性的教育追问：当一代人如此渴求“被理解”“被接纳”“被陪伴”，这究竟意味着什么？

把年轻人追逐情绪价值的行为直接扣上“精神空虚”“娱乐至死”的帽子，非但没法真正读懂这代人的生存现状，反而容易错过思政教育精准切入的最优窗口。本质上，对情绪价值的诉求是经济社会发展到特定阶段的必然结果，折射出当下消费文化早已完成了从聚焦物质满足到重视情感体验、从侧重功能属性到承载精神意义的深层转向。靳玉军等人指出，追求情绪价值是当下青年群体精神生活的突出表现，在社会结构转型与数字技术广泛应用的双重背景下，青年人对于情绪价值的追求正呈现出核心化、数字化和个性化的趋势。^[3]因此，系统考察青年追求情绪价值的时代症候，清晰认识其背后的生成逻辑与潜在风险，推动青年实现从“情绪消费者”到“价值创造者”的身份转变，是当前培养堪当民族复兴重任的时代新人的重要命题。

1 时代症候：青年追求情绪价值的多维图景

青年对情绪价值的追求并非偶发的个体行为，而是呈现为结构化的社会文化现象。从实践样态看，可归纳为情绪化交往、情绪化消费与情绪化表达三重症候。

1.1 情绪化交往：从“嵌入关系”到“情感速配”

当代青年社会交往呈现鲜明的“网缘化”与“趣缘化”特征。“搭子文化”的兴起即为典型——以“饭搭子”“旅游搭子”“游戏搭子”为代表的轻量化社交关系，以极低的交往成本获取即时的情绪满足。这种交往模式具有鲜明的功能模块化特征，每种关系精准服务于特定活动需求，双方奉行“轻契约”原则，维持清晰边界、规避深层情感卷入。^[4]然而，具备高粘性的情绪化社交在产生认同感的同时，也在无形中筑起了厚重的圈层屏障。当成员长期沉溺于群体性的情绪共振或集体潜意识里，个体的独立情感往往会被这种宏大的集体声浪所吞噬，导致真实且深层的自我感受被消解和掩盖。^[5]当“搭子”取代“朋友”，青年获得的是情绪速配的便利，失去的可能是深度交往的能力与真实关系的滋养。

1.2 情绪化消费：资本逻辑下的情感商品化

消费是青年获取情绪价值最为普遍的场域。从盲盒、谷子到虚拟陪伴、疗愈服务，消费行为日益从“满足功能需求”转向“购买情感体验”。数据显示，青年情绪消费月均支出金额为949元，18.1%的青年每月愿为情绪价值消费2000元以上。^[6]以“谷子经济”为例，一枚徽章、一个立牌之所以能卖出高价，在于它承载了青年与虚拟角色之间长达数年的情感联结，成为“情绪开关”“身份名片”和“关系的锚”。

然而，资本和技术联手将情绪价值捧到消费市场的核心位置，有青年为集齐全套节衣缩食，有人为抢限量款熬夜蹲守、借贷消费——“为情绪买单”的初衷，逐渐演变为“被

情绪绑架”的困境。在资本逻辑主导下，情感营销与欲望制造形成精密操控，商品由此“变身成为情感，而情感也转换成商品”。^[7]

1.3 情绪化表达：网络空间的情感宣泄与符号抵抗

数字媒介技术赋予青年前所未有的表达自由，也催生了独特的情绪化表达方式。“发疯文学”以“不发疯就无话可说”为起点，把逻辑混乱、语无伦次的表达包装成自我救赎的出口。网络自嘲通常以肢体隐喻、图像意象与视觉符码等形式多元耦合，共同构成一种立体化的情绪语汇系统^[4]。这类表达看似荒诞，实则折射出青年在现实压力下的无力感与反抗姿态。当规范的话语系统无法承载真实的情感体验，青年便创造属于自己的符号系统来完成情绪的宣泄与确认。网络热梗背后蕴藏着青年群体复杂的社会心态——既有对现实困境的解嘲，也有对主流话语的疏离。

2 生成根源与异化风险：结构性力量的双重效应

青年情绪价值追求的兴起与异化，是多重结构性力量共同作用的结果。这些力量既推动了情绪价值成为青年精神生活的重要维度，也埋下了异化的隐患。

2.1 个体化时代与群体性孤独：从情感补偿到情绪依赖

随着现代社会为个体生存提供了更好条件，个体的独立性和主体性不断增强，但“个体化进程一方面是自由的获得和增长，另一方面是孤独的日益加深”。^[8]青年在网络寻求情绪慰藉，本质是数字时代下情感需求的迁移与适配。报告显示，青年情绪消费的核心动机之一是“获取即刻满足与情感陪伴”，数字化趋势下，越来越多的年轻人通过智能陪伴、AI伴侣等虚拟情感体验弥补现实情感缺失。^[6]情绪消费由此成为低门槛、可掌控的自我修复方式。

然而，过度依赖外部情绪供给，可能使青年逐渐丧失自主调节情绪的能力。当“买一个谷子”“找一个搭子”成为应对负面情绪的主要方式，个体便越来越难以在无人陪伴、无物消费的情境中安顿内心。青年人的情绪价值追求正陷入情绪调节能力退化、真实情感虚化以及自我认同迷茫的困境。情绪本应是主体的感受，却日益成为被外部供给所定义的对象，甚至诱发情绪极化、情感诈骗、消极情绪文化滋生等潜在问题。^[5]

2.2 现代性焦虑与情感治愈的追寻：从压力纾解到消费主义陷阱

焦虑已然成为现代社会的常态，贯穿当代青年的人生各阶段。求学、求职、健康等多重压力，让焦虑成为年轻人普遍的生存体验，长期无法疏解的负面情绪，极易造成持续的精神内耗。为疗愈情绪、消解焦虑，众多年轻人开始为各类情绪产品买单，线上倾诉服务、虚拟好运周边等情绪消费，成为青年自我慰藉的重要出口。

但情绪满足过度依赖消费，让资本与算法深度介入青年的情绪需求。本该助力精神丰盈的情绪价值追求，逐渐陷入“消费—空虚—再消费”的恶性循环。消费主义不断渗透，扭曲了情绪收益的获取本质，让青年脱离真实人际交往的情绪滋养，沉溺于补偿性、虚拟性、符号性的非理性情绪消费，最终不断透支自我，愈发远离真正的精神富足^[9-10]。

2.3 后物质主义价值观的代际更替：从自我实现到圈层壁垒

不同成长环境造就了代际价值观差异。成长于物质匮乏时期的年长群体，以生存和安全需求为核心，极度看重物质稳定；而物质繁荣时代成长的青年，基础物质需求已得到满足，更追求尊重、自我实现等后物质主义价值，对自由、话语权的诉求更为突出。当下社会阶层流动收窄、技术迭代加快，青年难以通过传统路径实现阶层跃升，因此转而从精神层面寻求价值寄托，推动了后物质主义价值观的兴起。

但该价值观若缺少理性约束，易陷入片面的情绪自我闭环。青年依托消费、文化偏好形成圈层认同^[11]，看似是自主选择，实则形成新型身份壁垒。长期局限于同好圈层、固守个人情绪偏好，会削弱青年对异见的包容力与社交对话能力，深陷情绪茧房，个体情绪易被群体潜意识裹挟，进而引发情绪极化^[12]，埋下群体对立与社会撕裂的隐患。

3 思政教育引导理路：走向“情理交融”的育人范式

面对当代青年追逐情绪价值的社会现象，思政教育切忌片面批判或放任纵容，需立足青年心理特征与成长需求，共情理解青年处境，构建“疏堵结合、以导为主”的育人理路，打造情理交融的新型育人范式，科学引导青年的情绪价值诉求。

3.1 以“情绪祛魅”培育理性认知

思政教育首要任务是帮助青年完成情绪价值祛魅，破除“情绪价值万能”的认知误区。情绪价值本质是人际互动中的情感支持与心理能量交换，是正常的精神需求，但过度追逐会引发病态情感依赖，扭曲个体自我价值评判体系。教育核心需从单纯约束消费行为，转向培育青年理性识别能力，引导其区分真实需求与资本塑造的虚假情绪需求、良性成长陪伴与付费虚拟情感幻觉、正向圈层认同与制造焦虑的攀比逻辑^[7]。思政课堂应坚持以情促理，依托积极情绪激发学生认知主动性，帮助青年建立稳定的情绪认知，塑造高尚精神情操，筑牢抵御情绪消费陷阱的思想根基^[13]。

3.2 以“情感共鸣”创新话语表达

思政教育需创新话语体系，依托情感叙事逻辑，让主流价值贴近青年、浸润青年。摒弃单向灌输的教育模式，转变为沉浸式价值引导，借助青年熟知的流行符号、叙事风格与审美方式，完成主流价值的年轻化转译。^[14]遵循“符号转译

—情感互动—价值内化”路径，将家国情怀、奋斗担当等宏大叙事，拆解为融入青年日常生活的情绪微粒与审美符号。同时，将情感韧性培育纳入思政育人体系，通过情绪觉察训练、成长型思维塑造、社会支持体系搭建等方式，提升青年情感素养，助力青年摆脱被动依赖外部情绪供给的困境，主动建构稳定健康的心理秩序，回归情绪价值的本质内涵^[15]。

3.3 以“现实连接”构建育人场域

青年过度依赖虚拟情绪消费，根源在于现实人际交往的情感支撑缺失。思政教育既要做好思想引导，更要为青年搭建真实温暖的现实社交场域。一方面，引导青年主动回归现实交往，真实的人际交流与情感联结，能够规避虚拟情绪的悬浮性与虚无感，为个体情绪波动提供坚实的心理支撑。另一方面，通过开展线下社会实践、搭建朋辈互助平台、营造积极向上的集体氛围，以充实的现实体验消解虚拟情绪依赖，让现实生活的温度与归属感替代非理性情绪消费。

青年对情绪价值的追求，是物质丰裕时代精神需求升级、个体化社会寻求精神安顿的必然表现。思政教育的核心使命并非否定青年的合理情绪需求，而是通过情理交融的育人方式，引导青年实现从被动索取情绪慰藉到主动建构精神价值、从消费依赖到自主创造的转变，帮助青年建立清醒笃定、独立自主的自我认知，实现身心全面发展。

4 结语

立足中国式现代化进程中青年精神成长的时代坐标，青年对情绪价值的追逐是社会转型期情感需求升级的真实缩影，既不能简单贴上消极标签全盘否定，也不能放任资本与算法裹挟下的情绪异化持续蔓延。思想政治教育作为青年精神引领的核心载体，唯有坚持情理相融的育人逻辑，一边引导青年理性分辨情绪消费、轻量化社交背后的资本幻象，培育稳定的情绪自洽能力；一边搭建真实可感的现实联结，以共情式话语贴近青年精神世界。唯有让青年跳出一味索取情绪慰藉的消费者身份，学会向内塑造强大内心、向外主动创造正向情感价值，才能消解群体性孤独与现代性焦虑，在理性与情感的平衡中成长为心智健全、胸怀理想的新时代青年。

[参考文献]

- [1] 光明网.“情绪价值”入选“年度十大流行语”[EB/OL].(2023-12-04)[2026-06-30].https://m.gmw.cn/2023-12/04/content_1303590887.htm.
- [2] 南方日报.情绪消费成Z世代新宠：中国情绪消费市场2025年规模预测[EB/OL].(2026-05-06)[2026-06-30].http://epaper.nfnews.com/nfdaily/html/202605/06/content_10169596.html.
- [3] 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.

- [4]段俊吉.情绪价值与社会连接：青年交往的关系图景[J].中国青年研究,2024(9):31-38.
- [5]游志纯,陈小燕.情绪应该如何打开：青年“情绪价值”文化透视[J].内蒙古社会科学,2025,46(4):171-179.
- [6]光明网.近六成青年愿意为情绪价值买单[EB/OL].(2025-09-09)[2026-06-30].https://m.gmw.cn/toutiao/2025-09/09/content_38268008.htm.
- [7]陈振中.“情感体制”视角下大学生消费行为探析[J].南京师大学报(社会科学版),2021(5):46-55.
- [8]林滨 江虹.“群体性孤独”的审思：我们在一起的“独处”[J].中国青年研究,2019(4):40-45.
- [9]曹子阳.数字时代青年情感消费的趋向、问题及纠治[J].重庆邮电大学学报(社会科学版),2025,37(3):96-104.
- [10]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.
- [11]廉思.情绪消费的价值功能、潜在风险与规范引导[J].人民论坛,2026(8):98-101.
- [12]闫方洁.从“网络开盒”现象看当代青年网络素养缺失及其教育引导路径[J].马克思主义理论学科研究,2026(4).
- [13]李建国,袁黎.论高校思政课教学中情绪价值的有效供给与激发[J].思想政治教育研究,2025,41(5):104-111.
- [14]光明日报.从“情绪价值”的流行看当代青年的社会心理诉求[N].光明日报,2025-08-22(11).
- [15]喻学林,薛珊.多元化消费主义浪潮中青年人追求情绪价值的问题及其矫正[J].决策与信息,2026(5).

作者简介：

王佳楠（2000.12-），女，汉族，河北省唐山市人，硕士研究生，助教，数学学院团委书记，研究方向：思想政治教育。