

“爱你老己”：网络热词的语言学考察与青年心态分析

崔新瑞

新疆大学，新疆 乌鲁木齐 830046

摘要：网络热词“爱你老己”于2025年末至2026年初在青年群体中迅速流行。本文从语言学角度考察该词的语义来源、构词特征与语用功能，并在此基础上分析其折射的青年心态。研究发现，“爱你老己”经历了从游戏台词到日常自我关怀的语义转译，其构词创新实现了对自我指称的亲昵化处理，在实际使用中承担着自我安抚、自我宽恕、建构新型自我关系及社群认同与情绪传播等语用功能。该热词的流行折射出青年心态从“自我苛责”向“自我和解”的深层转向，是结构性压力、心理健康意识觉醒与社交媒体催化共同作用的结果。

关键词：爱你老己；网络热词；语言学考察；自我关怀；青年心态

DOI: 10.64649/yh.shfzykjc.issn3078-8994.202605021

0 引言

当前社会中，网络流行语成为社会心态的“晴雨表”，国内学者王仕勇指出网络流行语是一定时段内主要在网络场域被网民自发使用的、最活跃的、具有发酵功能和特殊意义的，并往往对社会现实产生影响的语言符号（王仕勇，2014），其更迭折射出青年群体精神世界的深层变迁。从“内卷”“躺平”到“松弛感”“情绪价值”，近年热词的演变轨迹清晰地指向一个趋势：青年人正从对外部环境的应激反应，转向对内在感受的重新关注。2025年末至2026年初，一句“爱你老己”迅速走红网络，与“对不起老己”配对使用，成为青年日常自我对话的新话语。“爱你老己”这一表述是对游戏《英雄联盟》中角色台词“爱你老妈，明天见”的戏仿改编，其爆火出圈是源于一个普通的日常场景：“有人想吃柚子却懒得剥，但最后还是自己动手满足了自己，并对自己道了一声‘爱你老己，明天见’”（吴琼，张雅楠，2026）。这一语言现象为观察当代青年心态提供了新鲜而具体的切口。

网络热词研究是语言学关注的重要领域，但既有研究多聚焦于“内卷”“躺平”等反映焦虑情绪的热词，对新兴的自我关怀类话语关注不足。本文从语言学角度系统考察“爱你老己”的语义来源、构词特征与语用功能，有助于丰富网络热词研究的个案积累，也为语言与社会心态的互动关系提供新的观察视角。同时，“爱你老己”的流行折射出当代青年从“自我苛责”向“自我和解”的心态转向。对这一语言现象的分析，有助于理解青年群体在结构性压力下的心理调适机制，为青年心理健康教育和价值观引导工作提供参考。

1 研究现状

自网络流行语“爱你老己”走红之后，学界已从多个角度展开讨论。

从文化社会学的视角看，研究者倾向于将“爱你老己”理解为一种青年亚文化现象。“爱你老己”的话语流行，映射着青年群体面对流动的现代性压力与个体化情感归属的策略调适。“爱己”青年呈现出从“等待被爱”转向“学会自爱”、从“延迟补偿”变为“即时满足”、从“精神内耗”迈向“情感修复”的多重展演图式，在实现自我觉醒、自我满足和自我疗愈中积极探索自我关系构建的现实向度（邱雨，卞瑾，2026）。这一网络热梗的爆火出圈，不仅是青年群体情感表达方式的创造性呈现，更是青年在加速内卷的社会结构中，试图通过“爱自己”的文化实践来实现自我疗愈的精神突围（吴琼，张雅楠，2026）。这一现象的深层成因是青年在加速社会背景下面临时间匮乏与绩效压力的双重困境，“爱你老己”正是对这种困境的即时情感补偿。

从青年思想教育的角度看，学者们更关注“爱你老己”对青年价值观的影响及其潜在风险。“爱你老己”话语蕴含着明确的文化批判意识，是对优绩主义的温和抵制，这种抵制并非以激烈对抗的姿态出现，而是通过一种“软对抗”的方式，重构着青年的价值评价体系（张良驯，卢瑶，2025）。作为一种抵抗压力的自我技术，青年抵抗结构性压力的生存实践并非恒定不变，也会在资本逻辑、消费文化等多重影响下，出现从抵抗性自我关怀到规训性自我治理的翻转可能（张楠楠，2026）。这些研究敏锐地捕捉到了“爱你老己”的内在张力，但对于这些风险在语言层面如何产生，讨论还不够具体。

从语言学的角度看，相关研究相对较少。当前，有学者对“爱你老己”的生成机制与语

用功能做了初步探讨,从语义、语用等角度深入剖析“爱你老己”的生成机制、语用功能与流行原因(周文玉,2026),但分析尚停留在描述层面。从话语特征角度提炼了“爱你老己”的“和解化”“共情化”“日常化”三个特点,但没有进一步分析这些特点是通过哪些具体语言手段实现的。

总的来看,现有研究把“爱你老己”提升到了理解当代青年精神状态的重要窗口。但多数研究是从文化或思想政治教育角度切入的,缺乏对其本身是如何通过语言方式实现自我关怀功能的语言学分析。本文正是从这个缺口出发,聚焦于“爱你老己”的语义建构和语用功能,并在此基础上分析它折射的青年心态。

2 “爱你老己”的语义建构

2.1 来源考证与语义演变

“爱你老己”的直接来源是对游戏《英雄联盟》中角色台词“爱你老妈,明天见”的戏仿改编。走红的起点是一个普通日常场景:有人想吃柚子却懒得剥,但最后还是自己动手满足了己,并对自己道了一声“爱你老己,明天见”。这个场景的核心在于:一个人做了本该由别人为自己做的事,然后自己感谢了自己。

从“爱你老妈”到“爱你老己”,只换了一个字,但指称对象发生了根本变化。“老妈”指向他人,“老己”指向自己。原本对他人表达的情感被转用于自身。这一戏仿之所以能成立并引发共鸣,是因为它借用了一个人们熟悉的表达框架“爱你X,明天见”,只替换了其中的指称对象。这种“框架保留、对象替换”的语言策略,让新表达既有熟悉感又有新鲜感,降低了理解和接受的门槛。

这个词向日常话语的进一步扩散经历了从网友们开始模仿使用“爱你老己”来表达对他人的喜爱或感谢,到指称对象从指向别人变成了指向自己的变化。网友们开始用“爱你老己”来表达对自己的安抚,用“对不起老己”来表达对自己的宽恕。潘龙飞(2026)将这一类现象概括为“从方言表达向普适性情感符号的语义重构”。这种语义重构不是通过逻辑推导完成的,而是靠大家反复使用、在具体语境中逐渐确定下来的。

2.2 “老己”的构词特点

从构词角度来看,“爱你老己”可以拆解为“爱”加上“你”加上“老己”。其中“爱你”是网络用语中表达情感的常见方式。“老己”则是这个表达最特别的地方。

“老”字在口语中经常作为前缀加在指人的名词前面,构成亲昵的称呼,比如“老妈”“老弟”“老铁”等。这类“老X”形式有一个共

同特点:X通常指的是别人,而且“老”字传递出亲近、熟悉、非正式的情感色彩。“爱你老己”借用了这个构词模式,创造性地把“老”和“己”组合在一起。这里的“己”是第一人称反身代词,常见于“克己复礼”“己所不欲”这类书面表达,一般不用于口语中的亲昵称呼。把“老”和“己”放在一起,打破了“老X”只用于别人的惯例,实现了对自己称呼的亲昵化处理。

“己”相较于“自己”“自我”,更具古语色彩和书面庄重感。“爱你老己”采用“己”而非“自己”,一方面借助其简洁、庄重的语体特征,使自我关怀的表达获得一种仪式感和正当性;另一方面,“己”在传统儒家话语中常与克己、修身关联,此处对其进行情感化挪用,产生了独特的语义张力,使原本严肃的“己”被赋予了温情。

2.3 “爱你老己”语用功能分析

2.3.1 自我安抚

使用者通常在经历疲惫、压力或完成某项任务后使用该表达,如“加班到这个点,爱你老己,明天一定摸鱼”。此时,“爱你老己”相当于一个情感补偿机制。在缺乏外部认可的情况下,个体主动向自己提供情感支持,以此缓解疲劳感与自我亏欠感。潘龙飞(2026)指出,在加速社会背景下,传统的“延迟满足”叙事日益失效,“爱你老己”提供的即时情感补偿正好回应了这一困境。

2.3.2 自我宽恕

当使用者未能达到预期目标或做出不理想行为时,“对不起老己”被用于减少自我攻击,如“又熬夜了,对不起老己,下次一定早睡”。与传统的自责模式“我怎么又这样”不同,该表达以幽默和温情替代苛责,降低了内疚感对心理的消耗。青年将自我客体化,以实现对自己心灵的主动反哺和情感安慰。通过“对不起老己”这一表达,说话者将错误行为的主体从“我”转移为“老己”,从而减轻了自我谴责的强度。

2.3.3 建构新型自我关系

这是“爱你老己”最具语言学价值的语用功能。通过“你”和“老己”的称呼方式,说话者将“自己”对象化、外部化,仿佛在对待一个独立的、需要被关怀的“他者”。与“爱自己”的主语是第一人称不同,“爱你老己”通过“你”和“老己”的称谓把自己对象化了,像是在跟另一个自己对话。这一语言策略降低了自我关怀的心理门槛。人们通常能够轻松地对朋友说出“爱你”,但对自己说“爱自己”却显得有些别扭。“爱你老己”借用了对外表达情感的句式,将其转用于自身,使得原本难以开口的自我关怀变得自然可行。从“我

对他人说爱你”到“我对自己说爱你”，语言形式的迁移推动了心理模式的转变。

2.3.4 社群认同与情绪传播

在社交媒体上公开发布“爱你老己”，既是自我表达，也是向他人传递一种“允许自己不够好”的态度。这类表达容易引发共鸣，形成情绪传播链条，使个体孤独的自我关怀行为转变为一种可分享、可共振的集体情绪仪式。

3 “爱你老己”折射的青年心态分析

3.1 从“自我苛责”到“自我和解”

传统青年心态具有明显的“自我苛责”特征。以“内卷”“躺平”为代表的热词，其底层逻辑是“做得不够好”会产生焦虑，而后要么更努力参与竞争，要么彻底放弃竞争。这两种看似对立的反应，共享同一个心理前提：对“做得不够好”的持续焦虑。青年人不断将自己与他人比较、与标准比较、与理想自我比较，比较的结果往往是“我还不够好”。“爱你老己”则体现了一种不同的心理取向。它允许不完美的存在：累了可以休息，没做好可以被原谅，不必为每一次不够好而自责。这种心态转变不再以成绩、收入、社会地位为标尺，而以自身的感受和需求为准绳。这并不是说青年不再面临压力，而是他们在压力中找到了新的应对方式：当外部环境难以改变时，他们选择改变自己与自己的关系。从“我必须做得更好”到“我已经够好了”，从“我不应该失败”到“失败也可以被原谅”，“爱你老己”正是这种心态转向在语言层面的体现。

3.2 与“内卷”“躺平”的话语转型

将“爱你老己”与“内卷”“躺平”并置考察，可以更清晰地看出青年话语的转型轨迹。“内卷”的核心语义是过度竞争、被迫卷入；“躺平”的核心语义是主动放弃竞争、低欲望生存。两者虽然方向相反，但本质上都是对外部环境的应激反应，“内卷”是被压力裹挟着向前，

“躺平”是被压力逼退到边缘。而“爱你老己”不再纠结于“卷还是不卷”，而是转向一个更根本的问题——“我好不好”。它不关心个体在社会竞争中处于什么位置，而是关心个体与自己的关系是否和谐。从这个意义上说，“爱你老己”代表的是一种从“对外反应”到“对内建设”的转向。

这一转向的意义在于，当青年逐渐意识到许多结构性问题如经济压力、就业竞争等短期内无法解决，继续停留在卷还是躺的二元框架中只会消耗更多心理能量时，“爱你老己”提供了一条新的路径，不一定要改变世界，但可以先安顿自己。这不是逃避，而是在有限条件下做出的心理调适选择。青年心态正在从“我能改变什么”的无力感，转向“我如何与自己共处”的务实关怀。

4 结论与展望

本文从语言学角度考察了网络热词“爱你老己”的语义来源、构词特征、语用功能，并在此基础上分析了其折射的青年心态与社会动因。研究发现：“爱你老己”经历了从游戏台词到日常自我关怀话语的语义转译，其构词创新实现了把自己当他人来关怀的语言策略，其语用功能涵盖自我安抚、自我宽恕、建构新型自我关系和社群认同。该词的流行折射出青年心态从自我苛责向自我和解的深层转向，体现了从外部归因到内部调适的心理路径转变。这一话语转型是结构性压力、心理健康意识觉醒和社交媒体催化共同作用的结果。

未来研究可从以下方向深入：第一，扩展为更大规模的网络语料库分析，引入词频统计、情感分析等方法；第二，追踪该词的生命周期，观察其是否会进入日常用语或衍生出更多变体；第三，可将“爱你老己”与其他语言的类似表达进行跨文化对比。

参考文献：

- [1] 王仕勇. 网络流行语概念及特征辨析 [J]. 探索, 2014(04):186-192.
- [2] 邱雨, 卞瑾. 当代青年“爱你老己”现象的展演图式、生成机理及引导路径 [J]. 思想理论教育, 2026(04):104-111.
- [3] 吴琼, 张雅楠. 基于“爱你老己”现象透视当代青年自我疗愈的文化向度 [J]. 学术探索, 2026.
- [4] 潘龙飞. “爱你老己”：加速社会下青年自我关怀话语的生成、流变与纾解 [J]. 未来传播, 2026.
- [5] 张楠楠. 自我技术的困境：当代青年主体性建构的抵抗与规训——基于“爱你老己”文化现象的思考 [J]. 江汉大学学报 (社会科学版), 2026, 43(02):84-91.

作者简介：崔新瑞（2004.08—），女，汉族，河北黄骅人，本科在读，研究方向：英语。