

# “电子榨菜”媒介陪伴与青年社交焦虑缓解研究

冷卓颖

成都理工大学, 四川 成都 610000

**摘要:** 在媒介化程度日益加深的现代社会中, 兼具用餐陪伴和消遣功能的“电子榨菜”受到了青年群体的欢迎, 其观看行为成为日常生活中的普遍现象。“电子榨菜”现象的流行, 是多重社会技术因素共同作用的结果, 包括算法茧房、社会压力与心理代偿等。青年群体的社交孤独, 通常会以过度依赖虚拟媒介而呈现出一种外化现象, 这既会导致个体在现实社会中的人际互动效能遭到一定程度的弱化, 也会致使其对虚拟媒介的依赖倾向进一步加剧, 此时造成的严重后果就是其情感联结能力呈现系统化的退化情况, 最终发展为严重的社交焦虑, 危害身心健康。本文以此为背景, 在探讨“电子榨菜”现象成因的基础上, 研究了其对青年群体社交焦虑缓解机制, 以供参考。

**关键词:** 电子榨菜; 媒介陪伴行为; 青年群体; 社交焦虑; 缓解机制

DOI: 10.64649/yh.shygl.issn3105-0085.202603031

## 0 引言

《2023 豆瓣青年生活趋势报告》将“电子榨菜”列为年度最具特色生活方式的第三名。目前, 学界对于“电子榨菜”的研究主要集中在“电子榨菜”的概念及特征, 生成逻辑以及背后的社会心理动因等, 而关于立足媒介陪伴视角系统化解析其与青年群体社交焦虑缓解内在关联的研究较少。在当今社会背景下, 独居已成为一种常态化的现象, 且人们的社交压力也大幅增加, 此时青年群体以短视频、剧集等内容来佐餐, 本质目的在于通过对低负担媒介陪伴的应用, 确保自己的独处空缺得到有效填补, 使现实社交损耗有效规避。文章从媒介陪伴行为出发, 主要探讨电子榨菜如何在青年群体社交焦虑缓解方面发挥作用, 也进一步反思了对“电子榨菜”过度依赖给青年群体现实社交能力所带来的潜在性影响, 希望能够助力业界研究人员对青年数字生活、心理健康的深入理解。

## 1 “电子榨菜”现象的成因

### 1.1 媒介平台催生碎片化阅读习惯

媒介平台在市场中抢占份额的重要举措就是利用碎片化时间使人们获得一种及时的满足感, 它通常会引导用户将注意力投到大量表面化、已知信息方面。此种引导会导致人们逐渐依赖媒介, 久而久之, 一种习惯也会随之养成。碎片化是“电子榨菜”的突出特点, 这一媒介形态精准契合当代社会青年群体的快节奏生活方式, 能以碎片化、高密度的内容供给适配青年的间歇性娱乐消费需求。与此同时, 在移动设备全面普及的背景下, 青年对电子榨菜的观

看也越来越便捷, 尤其是青年对这种碎片化娱乐方式所带来乐趣的享受不受时空限制<sup>[1]</sup>。以抖音短视频平台为例, 该平台内嵌的算法推荐技术, 能够以青年观看喜好为依据, 选取有关视频内容进行个性化推送, 这使得青年在该平台上观看视频的行为呈现出一种不由自主的持续现象。而身处此种碎片化时间的青年, 既能满足自身视觉层面的需求, 还能立足其中达到对简短信息、知识内容的有效获取目的, 这也属于青年自我精神世界的一种丰富。

### 1.2 创作题材别具一格

“电子榨菜”之所以兴起, 最关键的因素就是其创作题材、内容呈现方式存在别具一格的特征, 这也是其与传统娱乐内容不同的关键点, 能够更好吸引青年群体。对比传统的影视和综艺, “电子榨菜”通常有着更针对性的创作题材, 尤其是与青年审美偏好、情感需求高度贴近。其核心特质大多体现在轻松治愈、强代入感等方面。从电子榨菜的题材选择看, 涉及与青年生活相贴近的多方面内容, 包括校园、职场和日常琐事等, 这利于青年情感共鸣的生成; 同时, 其中也存在一些解压类的题材, 包括轻喜剧、悬疑短片等, 这对青年生活和社交压力的释放有极大辅助作用。对于“电子榨菜”的内容, 其呈现的突出特征就是简洁且直白, 完全摒弃了复杂逻辑架构以及剧情铺垫, 有利于青年对剧情的理解, 可在保障青年娱乐需求得到满足的同时, 避免产生附加的心理压力。

### 1.3 受众心灵的“电子乌托邦”

在受众和社会之间充当连接纽带的就是媒介。当今社会的青年为满足自身需求呈现出了越发依赖媒介的趋势, 而媒介所具备的无处不在特征, 也极大程度便利了日常生活的全面媒

介化,更使得社会系统得到了丰富。人的社交需求是与生俱来的,在社交长时间处于欠缺状态的情况下,个体难免会有一种孤独感、寂寞感生成,这也是人们积极寻求诸多途径来满足自身社交需求的重要原因。而观看“电子榨菜”的行为,使得人与人之间的交流和互动更便捷,能达到缓解个体孤独感的目的,也能使个体的社交渴望得到满足<sup>[2]</sup>。现阶段的社会生活普遍特征就是快节奏,且个体、尤其是青年群体甚至只能在用餐时段放松。这种情况下,对于青年群体而言,媒介逐渐突破了信息提供和知识获取的单一渠道功能,而是成为沉浸式、私人化媒介空间构建的关键载体,让他们能够暂时逃离现实,进入另一重空间的“电子乌托邦”。

## 2 “电子榨菜”背后媒介陪伴行为缓解青年社交焦虑的机制

“电子榨菜”能够达到即时满足与情绪调节、虚拟社交补偿等目的,这也是其逐渐由娱乐性转变为一种媒介陪伴行为的主要因素,此种转变与新时代青年生活状态、心理需求相贴近。当代青年所面临的社交焦虑存在多样化的类型,也亟需低门槛、无压力的缓解路径,“电子榨菜”的媒介陪伴与该方面需求高度契合,其缓解的社交焦虑类型、机制体现在以下四个方面。

### 2.1 拟态在场缓解孤独型社交焦虑

“电子榨菜”之所以能缓解青年的孤独型社交焦虑,主要原因就是能以虚拟内容为载体,实现对“类陪伴”场景的建构,这就属于一种拟态在场,可以使青年独处时的情感空缺得到有效填补,且对于青年因孤独感所引发的社交焦虑也有消解作用。青年在独处的过程中,由于陪伴欠缺,加上存在感相对较弱,所以难免会有一种自我否定、恐惧独处的负面情绪产生,这就是孤独型社交焦虑。“电子榨菜”背后的媒介陪伴,能使青年的该方面缺口得到弥补,其中的声音、画面等都能达到虚拟“在场”场景的构建目标,且不论是短视频、短剧还是很综艺,其中的内容、人物和氛围等都有助于青年生成一种“有人相伴”的错觉,帮助其消除因独处而产生的寂静感、孤独感<sup>[3]</sup>。这种拟态陪伴对于青年而言甚至无需付出任何的社交成本,也能免去青年对复杂人际关系的应对,且不论是观看的节奏和内容,青年都可自主掌控,这就能使其在无压力状态下实现对情感慰藉的有效获得。如用餐时段观看美食类短视频也成为现代社会青年群体的一种常态化行为,此时视频中的讲解内容、呈现的画面,能够模拟一种“与人共餐”的场景,如此即可达到对青年独处用餐孤独感的有效缓解。

### 2.2 情绪缓冲缓解压力型社交焦虑

受现实社交压力、人际冲突影响所造成的一种社交焦虑就是压力型社交焦虑,“电子榨菜”作为一种娱乐形式的同时,其背后的媒介陪伴行为恰好能给青年提供情绪宣泄、缓冲的出口,让其因社交压力所堆积的负面情绪得到缓解。青年在现实社交生活中,难免会面临职场应酬、人际矛盾等方面的问题,这就是压力型社交焦虑的主要来源,而在该方面压力长期堆积的情况下,会导致青年焦虑情绪呈现出加剧趋势,使得其越来越回避社交。“电子榨菜”的娱乐内容存在轻量性、低门槛的特征,它的突出优势在于可快速吸引、转移青年的注意力,使其暂时脱离来自现实社会的压力场景,达到松弛自身情绪的目的。与需要青年主动参与的现实社交相比,青年对“电子榨菜”的观看中,所处状态通常为被动接受,这一过程,青年无需进行社交技巧的思考,也不必担心自己的言行是否得当,能让其专注于内容,以达到释放自身压抑和焦虑的目的<sup>[4]</sup>。如在参与社交时青年难免会经历挫败,而通过选择轻喜剧类的“电子榨菜”来观看,其中的诸多笑点可以使其内心焦虑、烦躁得到缓解,达到平复其情绪的目的,防范负面情绪逐步加剧的现象,这就是“电子榨菜”对青年压力型社交焦虑的有效缓解。

### 2.3 轻度社交代偿缓解回避型焦虑

回避型焦虑也是当代青年群体社交焦虑中的重要体现之一,“电子榨菜”对青年该方面社交焦虑的缓解机制,主要是通过低压力虚拟社交场景的构建,面向青年群体有效提供社交体验方面的代偿,以帮助青年缓解自身恐惧现实社交的心理压力。回避型社交简单而言就是青年恐惧和他人交流,最主要的表现就是对各种现实社交场景均存在主动回避的现象,但若青年长期处于这种回避状态,会导致其社交能力呈现出退化趋势,也会加剧其焦虑感。而以媒介平台为载体的“电子榨菜”,构建了一种有别于面对面社交的轻度社交场景,其具体表现为评论区互动、社群交流等,能让青年就“电子榨菜”有关内容进行自身观点的发表、自我感受的分享等。在此种轻度社交之中,青年并不需要承担相应的社交风险,且该种社交形式也不会过高要求青年的社交技巧,能让其以自身意愿为依据,自主选择参与社交的内容和程度,以便青年能够身处安全且舒适网络环境,收获一种独特的社交体验感。

### 2.4 认知重构缓解自我否定型焦虑

青年由于对自身社交能力不够自信,且对自身社交中的不足存在过度放大情况,经常担心、忧虑自己难以满足社交期待,此时一种自我否定、逃避社交情绪的产生,就是自我否定型社交焦虑。而“电子榨菜”内容的引导,有

助于青年对自身负面社交认知的改善,可帮助其树立正确社交观,使其因自我否定所带来的焦虑得到有效缓解。这主要是因“电子榨菜”的内容多样,其中不乏一些蕴藏丰富社交场景、正向价值观的内容,此类内容可在潜移默化中引导青年,使其重构自己的社交认知;还有一些“电子榨菜”中真实且多元社交场景的呈现,是对多种人格、多种社交能力个体应对人际关系中做法的展现,观看此类“电子榨菜”,能让青年意识到社交并非追求完美的一种行为,使其逐渐正视并接纳自身的不完美<sup>[5]</sup>。以职场类“电子榨菜”为例,其中主角应对职场社交困境所采取的方法和手段,能让青年从中学习并掌握合理的社交技巧,也能使青年意识到社交挫折属于一种正常现象,从而告诉自己不必因此而否定自己,促进其逐步建立自信,实现该方面社交焦虑的有效缓解。

### 3 对“电子榨菜”现象的反思

不可否认,“电子榨菜”对青年群体社交焦虑具备独特的缓解机制和作用,但需要注意,若青年因长期沉迷“电子榨菜”,必然会导致其现实社交能力逐步弱化,也可能会陷入到一种“虚拟陪伴”的闭环之中,造成长期社交焦虑加剧的问题。对此,文章在阐述“电子榨菜”对社交焦虑缓解机制的同时,也进一步反思了“电子榨菜”,提出了多主体应协同发力的建议,要通过各自责任的明确,使“电子榨菜”的媒介陪伴价值得到发挥,同时规避其潜在性的负面影响,实现娱乐性和健康性之间的平衡。

第一,媒介平台要做好“把关人”。现代社会中的诸多媒介平台,凭借自身低门槛、多样性等优势,面向广大受众展现了更广阔的世界,但从媒介视频内容情况看,却并非完全为积极且正向的内容。面对此种情况,媒介平台要充当好“把关人”的决策,通过明确管理规范 and 规定的出台,严控平台上的内容输出,尤其要治理平台上营造噱头等的不良内容,并增加推送与正能量有关的视频。

#### 参考文献:

- [1] 李雯.从“榨菜”到“电子榨菜”:媒介化社会中的个人空间重塑及反思[J].新闻知识,2025,(09):74-78+95-96.
- [2] 赵曼伊.加速时代基于“电子榨菜”现象的思考[J].声屏世界,2025,(17):23-25.
- [3] 王波伟,张小蕾.赏味“电子榨菜”:青年情感孤独与时间焦虑下的整合型互动仪式[J].东南传播,2025,(08):120-125.
- [4] 时辰瑶.媒介化社会中青年群体“电子榨菜”媒介实践研究[J].视听,2025,(08):105-108.
- [5] 于思蕊,韩婷婷.“电子榨菜”与媒介化社会中的情感症候[J].视听,2025,(03):108-112.

**作者简介:**冷卓颖(2001.08—),女,汉族,四川内江市人,硕士研究生在读,研究方向:思想政治教育。

第二,创作者应推出优质“电子榨菜”。创作者作为“电子榨菜”的输出主体,要推出优质的“电子榨菜”,避免出现为追求浏览量而制作低端、恶俗等内容的情况,可跟随精耕细作运营模式的引导,在兼顾娱乐性、真实性、正向性和幽默感等的基础上,推动“电子榨菜”蜕变为“电子珍馐”,使青年需求得到满足,并获取来自于市场的更广泛认可。

第三,受众要适度适量“食用”。“电子榨菜”内容并非仅局限于传播知识、正能量信息,一些内容供应者通常存在追求流量以获取商业价值的行为,此时在时间推移下,此种碎片化会导致受众逐渐养成一种惰性,突出表现是不愿在阅读时主动理解,也无法透过表现进行更深入的思考<sup>[6]</sup>。与此同时,若长期且大量食用“电子榨菜”,也可能会引发健康层面的问题,如降低视力、影响睡眠等。对此,作为受众要在自我内在的提升上提高关注,应具备识别、筛选信息的媒介素养,突破信息茧房所带来的限制,首选、优选具有高价值的知识型“食材”,以免因不良内容而影响、威胁自身的身心健康。

### 4 结束语

在网络全面普及、青年社交焦虑越发突出的当代社会,“电子榨菜”挣脱了以往单一的娱乐形式,逐渐成为了一种青年群体应对社交焦虑的媒介陪伴载体。文章通过研究电子榨菜背后媒介陪伴行为如何缓解青年社交焦虑,揭示了“电子榨菜”这种媒介陪伴和青年心理健康之间的内在联系,在阐述青年社交焦虑缓解机制的基础上,也对“电子榨菜”健康化发展提出了建议。后续的进一步研究中,建议通过调研样本范围的进一步扩大,围绕不同青年群体使用差异、机制差异展开深入的研究,并与媒介技术的发展趋势紧密结合,进一步探索“电子榨菜”和青年现实社交融合的可行性举措,一方面支撑青年心理健康建设,另一方面为数字媒介良性发展提供助力。