算法化生存下的大学生自嘲：网络话语展演与自我呈现机制研究

秦臻宇* 赵梓君

（珠海科技学院，广东 珠海 519000）

摘 要：在算法驱动的社交媒体环境中，大学生的自嘲话语呈现出新的展演形态与自我呈现逻辑。本文以戈夫曼拟剧理论为分析框架，结合平台研究视角，基于对 12 名大学生的半结构化访谈与微博、B 站、小红书上 31 个典型自嘲案例的网络民族志观察，考察算法化生存情境下大学生自嘲话语的展演形态与自我呈现机制。研究发现：大学生网络自嘲呈现学业自嘲、社交自嘲、身体与消费自嘲、未来焦虑自嘲四种典型形态；在算法可见性机制的作用下，自嘲由后台的情绪宣泄前移为前台的展演策略，形成“反向自我包装”与“防御性暴露”的双重自我呈现逻辑；同辈群体通过接力自嘲完成剧班协作，平台则借助标签化、情绪化的表达偏好将自嘲转化为流量资源。这种展演在提供情感共鸣与群体认同的同时，也伴随自我标签化与情绪内耗的风险。

关键词：大学生；网络自嘲；算法化生存；自我呈现；拟剧理论

DOI：https://doi.org/10.65196/p06n6n05

一、问题的提出

近年来，从“屌丝”“佛系”到“摆烂”“发疯文学”“偷感重”“脆皮大学生”，这些自嘲话语在网络空间的流行已构成一种常见的文化现象[1][2]。这类话语以自贬、戏谑、自我标签化的方式，表达青年群体面对学业、就业、社交与生活压力时的复杂心态。相较于传统意义上的幽默或谦虚，当代青年网络自嘲往往带有更强的情绪张力与群体共鸣，这已成为数字媒介语境下一种独特的自我呈现方式[3]。

大学生群体处于人生发展的关键期，面临着学业竞争、职业选择、人际关系与自我认同等多重任务，其自嘲表达既是个体心理调适的策略，也是群体文化认同的符号[4]。与此同时，这一群体的高度媒介化生存使其日常表达深度嵌入社交媒体平台：算法推荐、流量逻辑与可见性机制不仅重塑了信息的传播方式，也可能改变青年自我呈现的形态与规则[5][6]。由此可以提出一个有待检验的判断：在算法化的情境中，大学生自嘲话语可能不再仅仅是后台的私下宣泄，而日益成为一种被平台可见性所中介的前台表演。这一判断构成本文的研究起点。

既有研究已从心理学、亚文化、传播学等视角对青年自嘲现象进行了有益探讨，但多将自嘲视为静态的话语类型或心理机制，较少将其置于算法化生存的具体情境中加以考察[7][8]。算法如何介入自嘲话语的生产、传播与接受？大学生如何在算法可见性压力下借助自嘲进行自我呈现？这种展演策略又对其自我认知与社会关系产生何种影响？这些问题仍有待深入探究。

基于上述背景，本文聚焦以下核心问题：算法化生存情境如何形塑大学生的自嘲话语与自我呈现方式？围绕这一核心问题，本文进一步分解为三个子问题：第一，大学生网络自嘲话语有哪些典型形态与生成场景？第二，自嘲话语如何在算法可见性逻辑下成为一种展演策略？第三，这种展演策略对大学生的自我认知与社会关系产生了什么影响？

在理论层面，本文尝试将戈夫曼的拟剧理论与平台研究视角相结合，检验拟剧理论在算法化生存情境中的解释边界；在实践层面，本文对“健康自嘲”与“风险性自嘲”的区分，可为高校开展网络思想政治教育与心理疏导提供经验依据。

课题项目：党建引领下大学生网络自嘲话语的思政转化与辅导员网络育人路径研究(项目编号：2026ZCSTDJ023)。
作者简介：秦臻宇（1994-），男，硕士，助教，研究方向为文化人类学。
赵梓君（1994-），女，硕士，讲师，研究方向为思想政治教育。
通讯作者：秦臻宇

二、文献综述与理论框架

（一）自嘲研究的多重视角

心理学将自嘲视为一种防御机制与压力应对策略。面对自我发展遭遇的困境，青年借助自嘲缓解自尊受损的焦虑，通过主动贬抑来降低他人期待，从而获得心理上的掌控感[4]。研究表明，适度的自嘲有自我和解与自我保护等积极功能，但过度的自嘲可能强化负面自我认知，导致习得性无助与精神内耗[9][7]。这一视角揭示了自嘲的心理机制，但较少追问：当自嘲从私人场景迁移到可被算法放大的公开平台时，其心理效应是否会发生变化。

亚文化将自嘲理解为青年群体的“仪式抵抗”与身份认同建构。从“文化体力不支”到“班味”，再到SBTI（Silly Big Personality Test）测试，青年通过共享的自嘲话语完成群体归属，并对优绩主义、绩效社会等主流评价体系进行柔性消解[10][11]。不过，这种抵抗往往具有戏谑性与符号化特征，既表达了对现实压力的回应，也可能在娱乐泛化中稀释批判力度[12]。该角度对“抵抗”的讨论多停留在话语风格层面，对平台机制如何参与塑造这种抵抗的形式，着墨有限。

传播学则关注自嘲话语的病毒式传播与情感动员。网络自嘲具有再生性、符号化和戏谑性特点，易于在社交媒体中被复制、改写与扩散[13][14]。平台算法对情绪化、标签化内容的偏好进一步助推了自嘲话语的流通，使其成为网络场域中高效流通的情感资源[1][15]；而流量逻辑的深度介入，也可能使自嘲从主体性表达滑向被资本收编的情感商品[16]。这一视角最接近本文关切，但既有成果多为现象描述与规范分析，缺少基于经验材料的机制性考察。

总体来看，已有研究并不缺少对自嘲的关注，真正缺少的是将算法可见性作为情境变量，对自嘲的生产、传播与反馈机制所做的实证考察。这正是本文试图补充的缺口。

（二）算法化生存与数字自我呈现

“算法化生存”用以描述当代青年日常生活被算法技术所中介的状态。社交媒体平台通过算法推荐决定内容的可见性[5][6]，用户的自我呈现不再仅仅面向现实中的熟人或陌生人，而是面向一个由数据、标签与流量构成的隐性评价系统。在这种环境中，青年需要不断调整自身表达方式以适应平台逻辑，自我呈现由此成为一种持续性的可见性劳动。

既有研究提出了“弹性身份”“数字灵工”“预制朋友圈”等概念，用以描述数字自我呈现的新特征，指出当代青年的自我呈现日益具有可编辑、可量化、可表演的特点[17][1]。国内研究者较早运用拟剧理论考察了网络视频分享中的自我呈现，发现网民在视频分享中的前区角色扮演与现实形象有时相符、有时存在较大差距，甚至导致个人后区的消逝[18]。已有讨论多聚焦于“精致人设”式的积极自我包装，对以自嘲、自贬为特征的反向呈现策略关注不足。本文认为，自嘲话语正是算法化生存中一种重要的自我呈现策略：它以“示弱”换取注意力，以“去理想化”回应可见性压力。

（三）理论框架：拟剧理论的平台化修正

戈夫曼的拟剧理论为理解自我呈现提供了经典分析框架，其核心概念包括前台、后台、理想化表演与剧班等：前台是个体在特定情境中面向观众呈现自我的区域，后台则是卸下表演、放松控制的区域；理想化表演强调个体倾向于在前台展示符合社会期待的形象；剧班则指共同维持某一表演的群体[19]。在传播学视野中，拟剧理论被进一步用于阐释人际传播的实质：人们运用符号预先设计并展示在他人面前的形象，借助表演与印象管理维系互动秩序[20]。在数字媒介情境中，这一框架已被证明需要修正：互联网打破了前台与后台的物理区隔：董晨宇、丁依然以“自我陈列”“流露隐藏”“观众隔离”“品味表演”四组概念概括了社交媒体中自我呈现的变迁[21]；语境坍塌则使多重观众并存于同一平台，用户的在线表达更接近一种面向“想象的受众”的持续性展演[22]。

本文在继承拟剧理论核心洞见的基础上，引入平台研究视角对其做进一步修正，并明确三个修正性概念的操作性定义。第一，“算法前台”：前台不再局限于特定物理空间，而扩展为持续在线、数据化留存的展演区域，其边界由算法的可见性分配所划定[6]。第二，“算法观众”：观众不仅包括现实中的他者，还包括不可见却具有支配力的推荐系统，其评价标准外化为点赞、评论、转发与推荐量。与“想象的受众”强调用户对受众的心理建构不同，“算法观众”指向平台机制本身对表达的事先筛选与事后放大。第三，“反向理想化表演”：与通过展示优势以符合社

会期待的理想化表演相对，它指个体通过主动暴露弱点、自我贬抑来塑造“真实”“接地气”的前台形象，从而获取关注与情感支持的表演策略。它与“丧文化”式的情绪宣泄的区别在于具有明确的前台意识与互动期待，与“凡尔赛式”隐性炫耀的区别在于其自我贬低不具有事实上的优越性暗示。

综上所述，本文提出核心分析框架：大学生自嘲话语是算法前台中的一种反向理想化表演。它通过主动暴露弱点、降低期待来获取观众的同情与共鸣，借助同辈群体的接力参与完成剧班协作，并在平台流量逻辑下被进一步放大与收编。下文将以访谈与网络民族志材料对这一框架进行检验。

三、研究设计

（一）研究方法与资料收集

本文采用半结构化访谈与网络民族志相结合的质性研究方法。深度访谈用于获取大学生对自嘲话语的主观理解、使用动机与情感体验；网络民族志用于观察公开平台中自嘲内容的表达形态与互动模式；同时辅以文本分析，对典型自嘲话语与短视频文案的话语策略进行解读。

访谈于 2026 年 9 月实施，采用目的性抽样，兼顾年级、专业与性别的覆盖，最终对 12 名本科生完成一对一访谈（受访者基本信息见表 1）。受访者专业涵盖计算机科学与技术、软件工程、网络工程、汉语言文学，年级覆盖 2023 级至 2026 级（大一至大四）。纳入标准为：经常使用至少一种社交媒体平台，并有过发布或使用自嘲话语的经历。访谈围绕自嘲的表达形式、发生情境、心理动因、社交功能、自我认同与边界反思六个维度展开，地点为校内社区、图书馆或线上语音。访谈至第 10 人后未再出现新的范畴，第 11、12 人访谈用于验证理论饱和。

表 1 受访者基本信息（N=12）

编号	年级	专业	性别	常用平台
A01	大四（2023 级）	计算机科学与技术	男	微信、B 站
A02	大三（2024 级）	软件工程	女	微信、小红书、微博
A03	大二（2025 级）	网络工程	男	微信、B 站、抖音
A04	大一（2026 级）	汉语言文学	女	微信
A05	大四（2023 级）	汉语言文学	男	微信、自媒体平台
A06	大三（2024 级）	计算机科学与技术	女	微信、小红书、豆瓣
A07	大二（2025 级）	软件工程	男	微信
A08	大一（2026 级）	网络工程	女	微信、小红书
A09	大四（2023 级）	软件工程	男	微信
A10	大三（2024 级）	汉语言文学	女	微信、豆瓣
A11	大二（2025 级）	计算机科学与技术	男	微信
A12	大一（2026 级）	汉语言文学	女	微信、小红书

网络民族志部分以 2023 年至 2026 年间微博、B 站、小红书中流行的自嘲内容为观察对象，共收集 31 个典型案例（微博 8 个、B 站 12 个、小红书 11 个，编号 C1—C31），包括“脆皮大学生”“孔乙己文学”“鼠鼠文学”“发疯文学”“吗喽文学”“沉淀文学”“窝囊废文学”等话题文本与短视频文案。案例多数来自平台公开页面的摘录与转载，对涉及个人账号的信息均做匿名化处理。

（二）资料分析策略

资料分析采用扎根理论思路，借助人工编码依次进行开放式编码、主轴编码与选择性编码。开放式编码阶段，对访谈转录 文本与网络文本进行逐句编码，提取“预期性自我贬低”“示弱换支持”“表情包缓冲”“禁区回避”等概念；主轴编码阶段，将相关概念聚类为“学业自嘲”“社交自嘲”“反向自我包装”“防御性暴露”等范畴；选择性编码阶段，围绕“算法化生存下大学生自嘲的展演与自我呈现机制”这一核心范畴构建概念间的逻辑关系，并与拟剧理论及平台研究视角进行对话。编码示例如表 2 所示。

表 2 三级编码示例

典型原始语句（来源）	开放式编码（概念）	主轴编码（范畴）	选择性编码
“先说输了，真输了就不丢人”（A01）	预期性自我贬低	防御性暴露	算法化生存下大学生自嘲的展演与自我呈现机制
“自嘲是一种示弱，示弱之后反而能得到帮助”（A11）	示弱换取支持	反向自我包装	（核心范畴，下同）
“线上更敢讲，因为文字可以撤回，表情包也能缓冲”（A01）	线上表演性增强	前台策略转向	
“评论区都在笑……原来我不是想开玩笑，是想被看见”（A02）	互动期待与情感求助	展演互动机制	
“一句‘我废了’等于‘我还在，但有点累’”（A07）	社交暗号	剧班协作	
“你要考虑读者、标题、流量，不可能完全真实”（A05）	流量导向的表达适配	算法迎合	
“玩笑说多了，自己也会当真”（A06）	自我标签化	展演后果（异化）	
“自嘲是减压，不是消费痛苦”（A01）	禁区回避	展演边界	

（三）研究伦理

本研究遵循质性研究伦理规范：访谈前向受访者说明研究目的与资料用途，取得口头知情同意；所有受访者以化名与编号（A01—A12）呈现，隐去可识别的个人信息；网络案例仅使用公开内容，对原账号信息做匿名化处理；引用的访谈语句在保持原意的前提下仅做必要的口语整理。

四、研究发现

（一）大学生网络自嘲话语的典型形态

对访谈与案例材料的编码显示，大学生网络自嘲话语可归纳为四种典型形态，分别对应其生活世界中的不同压力源。

第一类是学业自嘲。面对绩点、考试、论文与升学竞争，大学生常以“我是废物”“绩点已

死”“脑子不够用”等话语表达学业焦虑。案例库中，一位博主直播查询自己第 9 次英语六级成绩为 339 分后，评论区以“四六级只有读书期间才可以考”集体自嘲（C3）；期末周小红书用户自称“被知识解构的稻草人，风一吹就散架”（C24）。访谈中，转专业学生 A11 以“转专业韭菜”“补天选手”自称：“别人学了两年的东西，我三个月速成，能活着就不错了。”这类自嘲既是对高压学习环境的情绪回应，也通过自我贬低预先降低失败带来的自尊威胁[4]。

第二类是社交自嘲。“社恐”“I 人”“偷感重”等标签成为大学生描述自身社交状态的话语工具。大一新生 A12 将自己迟到解释为“我是时间管理大师，反向管理”；同为新生的 A04 则在社群自称“全校最路痴的大一新生”，以此引出朋友分享各自的糗事。借助这类自嘲，个体在人际互动中提前暴露可能的“不合群”，以降低他人期待、缓解社交紧张。

第三类是身体与消费自嘲。“穷鬼”“脆皮大学生”“文化体力不支”等话语反映了大学生在身体状态、经济状况与文化消费能力上的自我调侃。从“按个马桶把手指搞弯了”到“侧躺玩手机确诊斜视”（C1），从“没经济没建模的我在大学 belike”（C12）到“毕业返贫：从零花 3000 到月薪 3000”（C30），这类自嘲将结构性压力转化为个体化的身体叙事与消费叙事[11][9]。受访者 A02 跑完体测后在朋友圈发“脆皮大学生，跑完八百直接升天”，她解释说：“其实就是想表达‘我好累’，但不想说得太沉重。”

第四类是未来焦虑自嘲。“毕业即失业”“文科生没有出路”“末流 985 也是 985”等话语集中表达了大学生对职业前景与社会流动的担忧。秋招期间，A01 在宿舍群发“投了一百份简历，收获零个 offer，确诊为赛博孔乙己”；B 站用户以“毕业一年还在干兼职的我，就像没有火腿肠的泡面一样”自嘲文科生的求职困境（C15）。这类自嘲往往带有更强的反讽色彩，将宏大的社会焦虑浓缩为可传播的网络梗[1][23]。

（二）自嘲话语的展演机制

在算法化生存情境下，大学生自嘲话语的生产与传播受到平台可见性机制的深刻影响，呈现出一整套可识别的展演机制。

第一，前台设计的策略转向。传统自我呈现往往追求“精致人设”，而多数受访者表示，自己在社交媒体上更倾向于经营“反精致”的形象，通过自嘲制造反差感与亲近感。这种转向集中体现为线上与线下的明显分野：受访者（A01）直言“线上更敢讲，因为文字可以撤回，表情包也能缓冲”，线上会发大段“废物文学”，线下则觉得“太夸张反而显得矫情”；大一新生 A08 会把自己在小红书的自嘲包装为“工科女日常：今天也是靠咖啡续命的一天”，配图是课本，“这样既表达了累，又不会显得太负能量”。可见，所谓“反向自我包装”并非不加修饰的真实流露，而是经过精心设计的“惨但好笑”“丧但积极”的前台形象。

第二，对算法逻辑的表达适配。为了提升内容的可见性，自嘲话语往往采用标签化、短句化、情绪化的表达方式。“脆皮大学生”“吗喽”等标签便于算法识别与话题聚合；短视频标题普遍采用“上学哪有不疯的”“老鼠人”等高情绪浓度表述（C11、C18），以适配平台的传播节奏。受访者 A12 提到，小红书上大量“大一新生日常”的帖子为她提供了现成的表达模板，她会模仿发“每天都在迷路和社死之间反复横跳”。这提示平台不仅分发内容，也通过模板与话题机制参与了自嘲话语的生产。

第三，互动期待的实现路径。大学生发布自嘲内容并非单纯的自我暴露，而是带有明确的互动期待。多位受访者表示，自嘲后获得的朋友关心与共鸣是其持续表达的重要动力。受访者 A02 的经历颇具代表性：她在考试后发朋友圈“智商欠费，已停机”，“评论区都在笑，但有个高中同学私聊问我怎么了，我突然就哭了。原来我可能不是想开玩笑，是想被看见”。同辈对自嘲的回应也形成了分化策略——若判断为日常吐槽则“接梗”，若察觉为真实低落则转为认真安慰（A03、A09、A10），自嘲由此成为一套需要双方共同解读的互动信号。

第四，剧班协作的群体归属。同辈群体通过接力自嘲、评论区互动与二次创作参与表演，共同维持“我们都在经历类似困境”的集体叙事。受访者 A03 描述舍友互损“每天晚上都要互相‘嘲讽’一下今天谁又‘社死’了”；A07 则把男生间的互称“废物”称为“社交暗号”：“一句‘我废了’等于‘我还在，但有点累’”。A12 在回应朋友自嘲时会主动交换自己的糗事，“这样大家就比较平等，不会有人被单独嘲笑”。这种剧班协作强化了个体的群体归属感，也使自嘲话语在圈层内部不断再生产[24]。

（三）自我呈现的双重逻辑

大学生自嘲话语的自我呈现具有双重逻辑：一方面是反向自我包装，另一方面是防御性暴露。

反向自我包装体现为以“示弱”换取注意力与情感支持。在算法可见性竞争中，积极自我展示容易因同质化而被淹没，自嘲式表达则通过制造“真实”“接地气”的印象获得辨识度。A11对此有清醒的认识：“自嘲是一种示弱，示弱之后反而能得到帮助。”他把自嘲比喻为在新环境里“先递出去的一张‘请多关照’的卡片”。A10则将自嘲称为给作品贴上的“免责声明”，“这样就算被骂，也不会太受伤”。

防御性暴露则体现为主动暴露缺点以规避更高期待。大学生在面对学业、就业与社交评价时，常处于被他人期待的紧张状态；通过提前自嘲，个体将可能的负面评价转化为自我宣称。A01对此的概括是：“先说输了，真输了就不丢人。”他进一步把自嘲定义为“在还没准备好面对失败时，先给自己找的一个台阶下”。值得注意的是，这种防御具有明确的权力敏感性：多位受访者表示不会对老师或家人自嘲，“对他们自嘲，怕他觉得我真的不行”（A03），自嘲的观众选择本身就是印象管理的一部分。

此外，自嘲还构成一种情感劳动。为了维系数字社交关系，大学生需要持续产出具有情绪共鸣价值的内容。运营自媒体账号的受访者A05坦言：“写作的时候肯定有表演成分。你要考虑读者、标题、流量，不可能完全真实。但表演久了，有时候会分不清哪个是真的自己。”这种表演性在带来关注的同时，也使个体在“表演脆弱”与“真实脆弱”之间的界限趋于模糊。

（四）展演后果：共鸣与异化

自嘲话语的展演在产生积极后果的同时，也潜藏着自我异化的风险。

积极后果主要体现在压力释放、群体认同与情绪互助三个方面。受访者A08把自嘲称为“大一生活的缓冲垫，让我摔得不那么疼”；大四学生A09回忆秋招时说，“当你说‘我也0 offer’，发现群里其他人也这样，心里会好受很多。原来不是只有我这么惨”。在评论区与私信互动中，青年之间形成了相互安慰、信息共享的支持网络（A09、A11）。

消极后果则集中体现为自我标签化与情绪内耗。多位受访者反思了长期自嘲对自我认知的侵蚀：受访者A06发现“有时候明明可以做好的事情，我会先想‘我肯定不行’，然后就真的不做了”，她将之称作“自我实现的预言”，并总结“玩笑说多了，自己也会当真”；A10则发现，即使别人夸奖自己的作品，她也会想“他们只是在客气”。自嘲还可能成为逃避行动的合理化借口，A07承认“作业不想做就说‘反正我是废物，做了也没用’”。此外，受访者还自发区分了“真实自嘲”与“凡尔赛式自嘲”，认为后者“已经不是自嘲了，是一种炫耀”，并会加剧群体焦虑（A09），这说明青年群体内部对自嘲的异化形态已具有一定的反思能力。

值得关注的是，受访者普遍建立了清晰的自嘲边界。心理健康、家庭、身体缺陷、经济状况等被反复列为不可触碰的禁区，“自嘲是减压，不是消费痛苦”（A01）；“拿抑郁症开玩笑是对真正患者的不尊重”（A09）。这种边界意识表明，自嘲在青年群体中并非无底线的情绪宣泄，而是一种受到内部规范约束的展演实践。

五、讨论

（一）自嘲作为算法化生存的“适应性表演”

本文的经验材料表明，自嘲并非单纯的消极表达，而是大学生在算法化生存情境中的一种适应性表演。与传统戈夫曼前台相比，算法前台具有数据化、可量化与持续更新的特征[19][21]：在传统前台中，个体可以随情境切换表演区域；而在算法前台中，发布的内容会被长期留存、推荐与数据化评估，自我呈现成为一种难以彻底退出的持续性劳动[5][6]。受访者的实践印证了这一点：他们精心挑选“惨但好笑”的素材、模仿平台模板、预判互动效果（A01、A05、A08、A12），自嘲由此成为一种面向算法观众的可见性劳动。

在此背景下，自嘲成为青年应对算法可见性压力的一种能动性策略：它既是对绩效社会与优绩主义评价体系的柔性抵抗，也是在平台流量逻辑下获取情感资源的务实选择[10][1]。这种双重属性使自嘲同时具有主体性与被收编性，构成数字时代青年表达的复杂面向。

（二）与既有研究的对话

本文的发现与既有研究形成了若干对话。第一，针对“摆烂”“比惨”研究[1]，本文的访谈材料显示，自嘲并不必然滑向摆烂：受访者普遍保留了禁区意识与对“凡尔赛式自嘲”的批判能力，自嘲更多是一种情境性的情绪调节与社交策略；二者的关键分界在于自嘲是否固化为稳定的自我认知与行为模式（A06、A07）。

第二，针对“预制朋友圈”等数字自我呈现研究[17][1]，本文进一步指出，自嘲同样是一种“预制”表演。大学生在发布自嘲内容时会斟酌措辞、选择标签、预判互动效果，其表达并非完全自然流露，而是经过平台逻辑过滤后的策略性呈现。所不同的是，“预制朋友圈”追求的是理想化形象的可控交付，而自嘲追求的是“真实感”的可控交付——这恰好印证了“反向理想化表演”概念的成立。

第三，本文补充了对“脆皮大学生”“班味”“窝囊废文学”等新兴自嘲现象的经验研究[11][16][25]。案例与访谈材料共同表明，当代青年自嘲已从单纯的情绪表达发展为一种系统性的自我标签化实践。与王长潇、刘瑞一十多年前对视频分享的研究相比[18]，本文的情境已从“技术打破前后台边界”演进为“算法以流量逻辑重组前后台”：后台情绪不再只是被意外曝光，而是经策略性加工后主动以前台展演的形式进入流通。就此而言，自嘲也可视为一种反向的“品味表演”[21]——不是展示精致趣味，而是展示“不精致”的真实感，其背后折射的仍是社会结构性压力与数字媒介逻辑的交互作用。

（三）自嘲展演中的权力关系

自嘲话语的展演并非发生在权力真空之中。平台资本通过算法推荐与流量分配，将情绪化的自嘲内容转化为可变现的数据资源，青年的情感表达在这一过程中被隐性收编[5][16]。同辈群体既是自嘲的共鸣者，也是圈层区隔的参与者：共享的自嘲话语在群体内部形成认同边界，而“凡尔赛式自嘲”等异化形态则可能强化群体焦虑。主流话语对自嘲则呈现收编与规训的双重态度，既呼吁理解青年压力，也存在将自嘲简单化为“躺平”“消极”的倾向[26][2]，忽视了其复杂的社会根源与能动面向。

六、结论与启示

（一）研究结论

本文以拟剧理论为基点，结合平台研究视角，基于 12 名大学生的深度访谈与 31 个平台案例的网络民族志观察，考察了算法化生存下大学生自嘲话语的展演形态与自我呈现机制。核心结论如下：第一，算法化生存重塑了大学生自嘲的话语形态与展演逻辑，自嘲由后台的情绪宣泄前移为前台的展演策略，呈现学业、社交、身体与消费、未来焦虑四种典型形态；第二，自嘲是一种“反向理想化表演”，兼具防御性暴露与情感劳动属性，其展演过程受到平台标签化、情绪化表达偏好的深度塑造；第三，自嘲在获取情感共鸣与群体认同的同时，也可能导致自我标签化、情绪内耗与问题延迟解决，但青年群体内部已发展出禁区意识与对异化形态的反思能力。

（二）对高校教育的启示

基于研究发现，本文提出以下启示。其一，教育者应区分“健康自嘲”与“风险性自嘲”：前者具有情境性、群体性与建设性，后者表现为长期化、个体化与自我贬低化，可能伴随情绪低落与学业倦怠。需要注意的是，这种区分应建立在日常接触与信任关系之上，而非对学生网络表达的监控——自嘲话语高度依赖语境，脱离语境的“话语预警”极易误读并伤害学生，教育者更应做的是理解自嘲作为“求救信号”的可能含义（如 A02 的经历所示），在尊重表达边界的前提下提供支持。其二，高校应丰富线下支持系统，通过拓展校园社团、心理咨询、职业规划与同伴支持网络，为学生提供多元化的情感出口与认同来源，降低其对算法可见性反馈的过度依赖[27][28]。其三，平台与社会层面应正视青年自嘲背后的结构性压力：平台在推荐机制设计中可避免对情绪化、标签化内容的过度放大；社会则应在就业、教育等领域回应青年的现实焦虑来源[1][23]。

（三）研究局限与未来方向

本研究存在一定局限。首先，访谈样本来自同一所高校，且专业集中于工科与中文两类，发现的代表性有待在更多类型院校与专业群体中检验；其次，研究以横截面设计为主，难以捕捉大学生自嘲话语随年级与压力事件演变的动态过程；再次，研究主要依赖自我报告与网络观察，未来可结合追踪研究与平台互动数据，更精确地揭示自嘲话语的传播机制与心理效应。此外，不同平台生态对自嘲话语形态的影响，以及自嘲与性别、阶层等变量的交叉关系，也值得进一步探讨。

参考文献：

[1] 汪渝. 当自嘲走向“摆烂”与“比惨”：数字媒介语境下青年表达的再检视[J]. 新媒体研究, 2026, 12(7): 1-8+20.
[2] 张文硕. 青年自嘲话语中的身份认同建构与教育对策[N]. 科学导报, 2026-08-27(B07).
[3] 王森, 李静. 自嘲式网络话语的情感生成逻辑研究[J]. 声屏世界, 2025(10): 96-98.
[4] 王妍玲, 车志远. 从MBTI到SBTI: 大学生网络自嘲行为的心理动因及引导策略[J]. 文化软实力研究, 2026, 11(4): 76-83.
[5] VAN DIJCK J. The Culture of Connectivity: A Critical History of Social Media[M]. New York: Oxford University Press, 2013.
[6] BUCHER T. If...Then: Algorithmic Power and Politics[M]. New York: Oxford University Press, 2018.
[7] 高芹, 张建. 青年自嘲现象的辩证审思[J]. 江苏工程职业技术学院学报, 2025, 25(3): 94-99.
[8] 董旭, 杨晓光. 抵抗与妥协: 青年网络自嘲的心态特征、生成逻辑与引导进路[J]. 传媒论坛, 2025(12): 26-28+43.
[9] 蒋艺涵, 王然然. “文化体力”不支: 青年网络自嘲的新话语[J]. 北京青年研究, 2026, 35(1): 93-102.
[10] 刘英杰, 胡钢. “标签的牢笼”：SBTI 青年亚文化的生成机理、风险审视及治理路径——从 MBTI 测试到 SBTI 自嘲的青年情绪展演观察[J]. 青年学报, 2026(3): 103-111.
[11] 杜沙沙, 余富强. “班味”：青年职业自嘲现象的风格表征、生成原因与引导策略——基于 S 市的实证研究[J]. 广西青年发展研究, 2026, 36(2): 35-42.
[12] 宋雅玲. 青年“SBTI 热”的生成逻辑、风险隐忧与引导路径[J]. 齐鲁师范学院学报, 2026, 41(4): 70-78.
[13] 石硕硕. 从“一代人有一代人的 XXX”看网络自嘲话语中的合作原则偏离与礼貌策略[J]. 雨露风, 2025(9): 98-100.
[14] 毕文佳, 范克怡. 社交媒体视域下青年网络自嘲现象探究[J]. 全媒体探索, 2025(2): 127-129.
[15] 张泽钰. 网络自嘲现象中的情感生成与演化研究——以抖音平台为例[D]. 西安: 西安外国语大学, 2025.
[16] 吴倩如. 青年网络自嘲话语的成因分析及风险审视——以“窝囊废文学”为例[J]. 新媒体研究, 2025, 11(7): 78-81.
[17] HOGAN B. The presentation of self in the age of social media: Distinguishing performances and exhibitions online[J]. Bulletin of Science, Technology & Society, 2010, 30(6): 377-386.
[18] 王长潇，刘瑞一. 网络视频分享中的“自我呈现”——基于戈夫曼拟剧理论与行为分析的观察与思考[J]. 当代传播, 2013(3): 10-12+16.
[19] 欧文·戈夫曼. 日常生活中的自我呈现[M]. 冯钢, 译. 北京: 北京大学出版社, 2008.
[20] 芮必峰. 人际传播: 表演的艺术——欧文·戈夫曼的传播思想[J]. 安徽大学学报(哲学社会科学版), 2004, 28(4): 64-70.
[21] 董晨宇, 丁依然. 当戈夫曼遇到互联网: 数字化时代的自我呈现与表演[J]. 新闻与写作, 2018(1): 56-62.
[22] MARWICK A E, BOYD D. I tweet honestly, I tweet passionately: Twitter users, context collapse, and the imagined audience[J]. New Media & Society, 2011, 13(1): 114-133.
[23] 饶芸. 青年网络自嘲的生成理路及引导策略研究[J]. 传媒论坛, 2024, 7(23): 11-13.
[24] 李济沅, 钟翼. 青年“集体自嘲”现象的类型表征、生成逻辑与引导策略[J]. 青年发展论坛, 2025, 35(2): 68-78.
[25] 王郦玉. 自嘲与狂欢：“数字原住民”的自我呈现和韧性培育——“脆皮大学生”主题热搜解读[J]. 青年学报, 2024(6): 48-53.
[26] 宋德孝, 白靖楠. 当代青年自嘲镜像及其辩证省思[J]. 中国青年研究, 2025(2): 32-39.
[27] 王洁晶. 网络自嘲对大学生价值观的影响及对策研究[D]. 南昌: 江西师范大学, 2025.
[28] 初金哲, 李维婷, 张华. “Z 世代”青年群体自嘲现象的多维认知及引导对策研究[J]. 教育传媒研究,

2025(2): 100-104.

College Students' Self-Mockery under Algorithmic Existence: A Study of Online Discourse Performance and Self-Presentation Mechanisms

QIN Zhenyu, ZHAO Zijun

(Zhuhai College of Science and Technology, Zhuhai 519000, Guangdong, China)

Abstract: In algorithm-driven social media environments, college students' self-mockery discourse exhibits new performative forms and self-presentation logics. Using Goffman's dramaturgical theory as its analytical framework and incorporating a platform-studies perspective, this paper examines the performative forms and self-presentation mechanisms of college students' self-mockery discourse under conditions of algorithmic existence, drawing on semi-structured interviews with 12 students from Zhuhai College of Science and Technology and netnographic observation of 31 typical self-mockery cases on Weibo, Bilibili, and Xiaohongshu. The findings are as follows: college students' online self-mockery manifests in four typical forms—academic self-mockery, social self-mockery, bodily and consumption-related self-mockery, and future-anxiety self-mockery. Under the mechanism of algorithmic visibility, self-mockery shifts from backstage emotional catharsis to a frontstage performance strategy, forming a dual self-presentation logic of "reverse self-packaging" and "defensive exposure." Peer groups accomplish team collaboration through relay self-mockery, while platforms transform self-mockery into traffic resources through preferences for labeling and emotionalized expression. While such performance provides emotional resonance and group identity, it is also accompanied by risks of self-labeling and emotional exhaustion.

Keywords: college students; online self-mockery; algorithmic existence; self-presentation; dramaturgical theory