

青年亚文化视域下“痛”文化的研究

李燊燊，陈炯屹

文华学院中文系 湖北武汉

【摘要】“痛”在当代中国青年群体中已完成语义重构，“痛”文化在融合了中国传统痛感伦理、日本御宅文化的视觉表达与全球化语境下，形成了一种外显的情感表达与身份标识。青年通过创造“痛青”、“emo 痛”等语言形式，在社交媒体上构建起“痛感共同体”，以仪式化表达与戏谑化美学实现对现实压力的象征性疏解。“痛”文化既是青年应对社会结构性压力的情感策略，也是其进行身份建构与文化批判的实践方式。然而，“痛”文化在提供心理疏导与群体认同的同时，也面临被商业资本收编、批判性消解及加剧现实疏离的风险，呈现出积极赋能与消极困境并存的复杂面向。

【关键词】青年亚文化；“痛”文化；身份认同

【收稿日期】2025年11月17日 **【出刊日期】**2025年12月2日

【DOI】10.12208/j.ssr.20250467

A study of 'pain' culture from the perspective of youth subculture

Shengsheng Li, Jiongyi Chen

Department of Chinese Language and Literature, Wenhua College, Wuhan, Hubei

【Abstract】The concept of "pain" has undergone semantic reconstruction among contemporary Chinese youth. Integrating traditional Chinese ethics regarding pain, visual expressions from Japanese otaku culture, and a globalized context, "pain" culture has evolved into an explicit form of emotional expression and identity marker. By creating linguistic forms such as "pain youth" and "emo pain," young people construct a "community of shared pain" on social media platforms. They achieve symbolic alleviation of real-world pressures through ritualized expression and self-mocking aesthetics. This "pain" culture functions both as an emotional strategy for youth coping with socio-structural pressures and as a practical method for identity construction and cultural critique. However, while providing psychological solace and fostering group identity, it simultaneously faces risks such as commercial appropriation, the dilution of its critical essence, and the potential exacerbation of real-world social alienation. This presents a complex duality of positive empowerment and negative predicaments.

【Keywords】Youth subculture; "Pain" culture; Identity construction

1 “痛”文化的产生与发展

1.1 “痛”概念演变

(1) 字词的语义变化

1) 最初的语义内涵

“痛”字在起源阶段，主要与疾病和身体不适紧密相关。《说文解字》将其释为“痛，病也”，明确指出其本义是指生理层面的疾病状态。例如，《易·说卦》中的“坎为耳痛”以及《韩非子·喻老》所记载的“桓侯体痛”，均反映出早期文献对“痛”的运用，集中于对身体痛苦的直接描述。汉代王充在《论衡·订鬼篇》中提及“身体痛”，进一步强化了这一含义。《诗经·小雅》中的“如疾如痛”以及《论语·述而》中“子疾病，

子路请祷”的记载，皆表明在先秦时期，“痛”主要用于表达肉体上的痛苦感受，具有较强的实指性和生理特征。

2) 语义的扩展与引申

随着语言和社会文化的发展，“痛”的含义逐渐从生理层面延伸至心理和情感领域。一方面，“痛”开始与负面情绪相结合，用以表达深刻的情感痛苦。如《汉书·李广苏建传》中的“自痛负汉”，反映出内疚与悔恨之情；诸葛亮在《出师表》中的“叹息痛恨”，更突显出强烈的愤懑与遗憾。由此衍生出“痛入骨髓”“深恶痛绝”“痛绝”等成语，强调极端的厌恶与愤恨。另一方面，“痛”也可表示痛惜、怜惜与叹惋。如《吕氏

春秋·博志》中的“苦痛之”以及《荀子·礼论》所言“哀痛未尽, 思慕未忘”, 皆体现出对人或事物的深切关怀与遗憾。值得注意的是, “痛”还发展出与正面情绪结合的使用方式。如清代邵长衡《青门剩稿》中的“登城痛饮”, 此处“痛”为尽情、尽兴之意, 用作副词, 修饰动作的程度, 展现出语义的多样性和语境依赖性。

3) 现代语义

进入现代汉语阶段, “痛”的用法更为灵活和多元化。它既保留了古代的基本义和引申义, 也在日常口语及文学表达中衍生出新的搭配和用法, 如“痛快”“痛心”“痛改前非”等常见表达, 反映出“痛”在情感、行为评价和社会文化中的深入渗透。总体而言, “痛”已从一个单纯表示生理感觉的词, 扩展为一个承载丰富文化内涵与情感色彩的多义语素。

(2) 文化意义的演变

1) 传统信仰与哲学理念

在中医传统信仰与哲学理念体系中, “不通则痛”是一个极具深远意义的核心理论。该理论不仅精准描述了人体内部气血运行的状态, 更被视作身体与自然之间相互关联的一种关键警示标识。这一理念充分彰显了中医整体观的哲学思维, 即人体作为一个有机整体, 其内部的气血津液需维持畅通无阻的状态, 方可保持健康的平衡态势。当气血运行遭遇阻碍、经络出现不通畅情况时, 身体会借助疼痛等不适感觉发出警示, 以提醒人们关注内在的失衡状况, 并及时通过调理、养生或治疗等手段恢复气血经络的通畅。这种将身体症状与自然哲学相融合的观点, 既体现了中医对生命规律的深刻认知, 也凸显了预防与调理在健康维护过程中的重要价值。

2) 文学艺术

在诗词、小说里“痛”具有象征意义, 像《离骚》的忧思之痛、《红楼梦》的幻灭之痛, 凸显其审美与批判价值。

随后自近现代起, “痛”这一概念在哲学思考与文学创作中, 慢慢脱离纯粹感官体验的束缚, 达成向抽象层面的飞跃。王国维于《红楼梦评论》里以“悲剧之知识”为理论出发点, 把个体生命的困局提升到对存在本质的探索, 让“痛”化为具备形而上意义的哲学命题; 鲁迅在《野草》中通过“痛定之后, 又依然前行”的描述, 给予“痛”强烈的反抗精神与觉醒意识, 使其从被动忍受转为主动超越的精神标志。这一从具象到抽象的发展进程, 不但扩充了“痛”的语义范围, 更让它逐步成为蕴含深层人文关怀的元符号^[1]。特别值得注意的

是, 青年群体在此意义重构的进程里始终站在前沿位置。五四新文化运动时期, 青年知识分子凭借《新青年》等媒介平台, 把“痛”塑造为一种带有时代特色的“觉醒之痛”。这种集体的情感叙述既是对封建礼教压迫的文化对抗, 也在话语层面上为“痛”在后续亚文化语境里的符号转换与意义重塑筑牢了重要根基。

3) 日本御宅文化

日本御宅文化(OtakuCulture)是一种起源于20世纪80年代的青年亚文化, 其核心特点是对动漫、漫画、电子游戏等特定领域的高度热衷与深度参与。“御宅”(おたく)原本是日语中的第二人称敬语, 意为“贵府”或“您家”, 后来在动漫爱好者之间逐渐演变为同好之间的称呼, 并最终成为指代这一群体的专有名词。在1980年至1990年间, 随着经济泡沫的出现以及动漫、游戏产业的快速发展, 御宅族群体逐步扩大。1989年, 日本宫崎勤事件将“御宅”一词的负面含义推向顶峰, 使其被视为社会边缘化与消极的象征^[2]。自1990年代后期至今, 学者冈田斗司夫等人开始为御宅族正名, 将其定义为“具有专业鉴赏能力的消费者”, 并强调其对日本传统文化的传承。与此同时, 政府推动“CoolJapan”战略, 将御宅文化纳入国家软实力输出的一部分。当代“御宅的生活”可归纳为三种普遍类型, 即娱乐与消费型的“御宅”生活、网络漫游型的消极“御宅”生活、创业与工作^[3]型的成功“御宅”生活。其中, “痛い”一词从生理上的疼痛。通过将动漫、游戏等二次元角色或元素大量装饰在日常物品上, 形容因装饰过于张扬而导致他人注视时自己感到“羞耻”或“不忍直视”的心理状态。因此现在“痛”文化延伸外部化、视觉化与趣味化的公开表达方式, 表达个人的喜爱。

4) 青年亚文化的接收与再造

中国青年将上述中外文化资源融合, 形成自身独特的“痛”文化表达。在当代青年亚文化领域中, “痛”的语义进一步经历了多维度、多层次的裂变与重组。在数字媒介环境下, 这一概念被解构为亚文化群体的身份标识符号, 具体表现为“痛青”“痛感共同体”等新型话语单元^[4]。青年群体在网络社交平台上通过创造并使用诸如“emo痛”“社死痛”等混成词, 将亚文化圈层内的特定情感体验进行编码与传播, 从而形成一套具有高度圈层认同和传播效力的隐喻表达系统。这类语言实践不仅是一种符号游戏, 其背后更折射出青年借助概念生产构建情感共同体、寻求群体归属的深层诉求。当“痛”的语义从亚文化边缘向主流话语渗透时, 其原本具有的批判与反抗内核常常遭遇意义的偏移与

收编。例如,“Z世代”所谈论的“躺平之痛”,在进入主流舆论场后往往被简化为对消极生活态度的指责,而其所反映的结构性社会矛盾与世代生存困境则被有意或无意地掩盖^[5]。

在媒介技术不断迭代的背景下,“痛”的传播机制进一步呈现出跨圈层、跨媒介的共振特性。短视频平台中“痛感挑战”等话题的广泛传播,以及弹幕空间中“泪目”“破防”等情感符号的高频使用,共同构建出一种数字时代的新型情感景观。

1.2 “痛”文化的概念

“痛文化”作为近年来在中国互联网领域逐步流行的一种青年亚文化现象,融合了中国古典痛感伦理、日本御宅文化中的“痛”文化符号以及当代中国社会背景。它主要表现为年轻群体在社交媒体和网络社区中,通过文字、图片、视频等形式,主动表达、分享甚至美化个人生活中的痛苦、挫折与负面情绪的文化行为。目前,在青年亚文化研究领域的学者们普遍认为,广义的“痛文化”的定义可以概括为一种以外在视觉上的过度装饰为特征,以公开表达对角色的狂热迷恋为核心,并在社会互动中引发“尴尬”与“喜爱”复杂情感交织的亚文化现象;狭义上的“痛文化”源于日本二次元的一种外放的表现形式,因沉迷于动漫、游戏等二次元内容而在现实生活中感到与社会格格不入的“痛感”,后逐渐演变为一种通过表达内心痛苦、孤独、焦虑等负面情绪以获得共鸣与释放的青年亚文化。

1.3 “痛”文化产生的原因

(1) 社会转型的结构性压力

当代中国社会正处于高速发展与结构转型的关键阶段,市场经济竞争机制不断深化,社会资源分配存在区域性、代际性差异。青年群体作为社会结构中的重要组成部分,面临着来自教育竞争、职业选择、住房压力、人际关系等多重现实挑战。这种高强度竞争环境催生了普遍存在的焦虑感与无力感,使得青年一代在追求个人价值与现实条件之间产生强烈的张力。“痛”文化正是这种结构性压力在文化层面的反映,青年群体通过符号化、仪式化的情感表达,实现对现实困境的象征性疏解。

(2) 多元文化交融的语境生成

全球化与互联网技术的深度融合,推动了不同文化形态之间的交流与碰撞。西方后现代主义思潮中的存在主义焦虑、日本“丧文化”中的消极美学、韩国流行文化中的情感叙事等外来文化元素,借助数字媒介平台广泛传播,为中国青年亚文化的形成提供了丰富

的符号资源与表达范式。“痛”文化正是在这一多元文化交融的背景下,通过选择性吸收、本土化重构与创造性转化,形成了兼具全球化特征与中国青年心理特质的文化表达方式。

(3) 心理动因机制与身份认同建构

从发展心理学的角度来看,青年期是个体自我意识觉醒与身份认同形成的关键阶段。Z世代青年在成长过程中面临着传统价值观与现代多元观念的冲突,容易产生自我认知的混乱与归属感的缺失。“痛”文化所提供的情感宣泄渠道与群体共鸣机制,恰恰满足了青年群体在心理层面的深层次需求。通过参与“痛”文化的符号生产与传播实践,青年个体不仅完成了负面情绪的合法化表达,更在群体互动中实现了自我身份的确认与社会关系的再建构,从而在碎片化的现代社会中寻找到了情感依托与精神归属。

(4) 媒介技术环境的赋权与催化

以社交媒体、短视频平台、弹幕网站为代表的数字媒介生态,为“痛”文化的生成与传播提供了技术基础与空间载体。这些媒介平台具有低门槛、强互动、高匿名的特征,极大地降低了青年群体参与文化创造与传播的成本。青年用户通过发布“痛”感文本、图像、音频、视频等内容,在虚拟空间中构建起具有高度情感黏性的趣缘社群。媒介技术不仅重塑了青年群体的情感表达方式,也加速了“痛”文化从个体情绪体验向集体文化现象的转化过程,形成了具有中国Z世代特色的数字情感共同体。

2 “痛”文化的特征与表现形式

“痛”文化作为当代中国青年亚文化的重要表现形式,在数字媒介环境下形成了一套完整的文化表达体系。该文化形态不仅反映了Z世代青年的心理状态与价值取向,更通过独特的符号系统与传播机制,构建起具有鲜明特征的亚文化场域。

2.1 “痛”文化的特征

(1) 情感表达的仪式化

“痛”文化通过将个体情感体验转化为集体仪式,完成了私人情绪的社会化过程。青年群体在微博、豆瓣小组、B站等数字平台中,以“痛文”“痛图”“痛视频”等形式,将学业压力、职业困境、社交焦虑等现实问题转化为可供传播的文化符号。这种表达不仅具有情感宣泄功能,更在群体互动中形成了特有的共情机制。通过“同病相怜”的情感共鸣,参与者获得了心理慰藉与归属感,建立起基于共同情感体验的亚文化认同。这种仪式化的情感表达,既是对现实压力的象征

性疏解, 也是青年群体在不确定环境中寻求确定性的文化实践。

(2) 美学风格的戏谑化

“痛”文化在表现形式上呈现出明显的戏谑化特征, 通过自嘲、反讽、黑色幽默等修辞策略, 实现了痛苦体验的美学转化。“我太难了”“人生不值得”等流行语的表层戏谑背后, 蕴含着对现实困境的深刻反思。这种以幽默化解沉重的表达方式, 既保持了情感表达的真实性, 又避免了直白倾诉可能带来的社交压力。在视觉呈现上, “痛”文化偏好使用暗色调、破碎意象等视觉元素, 通过风格化的“痛苦美学”, 将负面情绪转化为具有审美价值的文化产品, 形成了独具特色的视觉表达体系。

(3) 社群互动的共情式

“痛”文化在数字平台中形成了具有高度凝聚力的趣缘社群。这些社群以情感共鸣为纽带, 通过共享“痛经历”、共述“痛感受”的互动模式, 建立了基于共情的社群的连接机制。社群成员在相互倾诉与支持中, 不仅获得了情感慰藉, 更形成了对主流“成功学”话语的集体反思。这种共情式互动打破了现代社会的原子化状态, 在虚拟空间中构建起具有温度的情感支持网络, 使“痛”文化社群成为青年群体的精神避风港。

(4) 商业力量的策略性

随着“痛”文化影响力的扩大, 商业资本与主流媒体开始对其进行系统性收编。品牌方通过“痛点营销”“治愈经济”等商业策略, 将青年群体的情感需求转化为消费动力; 媒体机构则通过制作“成长痛”“情感疗愈”等内容产品, 实现对“痛”文化的话语重构。这种收编过程在推动“痛”文化进入主流视野的同时, 也无可避免地稀释了其原有的批判性。商业逻辑与亚文化资本的博弈, 使得“痛”文化在保持独立性与实现大众化之间面临着持续张力。

2.2 “痛”文化的表现形式

(1) 语言表现形式

“痛”文化在语言层面形成了一套高度戏剧化的表达体系。青年群体运用夸张修辞与自嘲策略将个体痛苦体验转化为具有共享意义的符号系统。例如, 通过“痛, 太痛了”“我破防了”“emo文学”“丧文化”等表达方式, 这些话语实践不仅实现了情感宣泄的功能, 更通过幽默化表达维系了社交互动中的心理安全距离, 建构出痛苦与幽默相互交织的独特叙事风格。这种语言符号的戏剧化处理, 既保留了情感表达的真实性, 又赋予了个体痛苦以美学转化的可能, 体现出青年

群体在处理负面情绪时的创造性智慧。

青年群体通过改造网络用语、创造新词、混搭符号系统等方式, 将抽象的情感体验具象化。再比如“钝痛”“情绪性饥饿”等医学术语被转用于描述心理状态; “多巴胺低”“情感过载”等具有科学话语色彩的表述, 将主观感受客观化。

此外, 表情包、颜文字与特殊标点的创造性使用, 也增强了语言表达的情感张力与代入感, 形成了一种多模态的情感传递方式。

(2) 视觉表现形式

在视觉表达深受二次元美学影响, 通过“暗黑系”头像、“致郁风”插画等视觉载体, 运用冷色调配置、残破意象组合与孤独空间构图, 构建起传达低沉情绪的美学范式。“痛包”文化则通过徽章、玩偶与贴纸等物品的密集展示, 将内在情感状态外化为可视的身份标识。例如, 角色佩戴的金属链条、哥特式十字架或仿生机械臂等装置, 直接借鉴自动漫中“痛系”角色的经典造型。这种视觉表征的美学化过程, 不仅完成了私人情感的公开展示, 更通过风格化的视觉符号系统, 实现了亚文化资本的积累与群体边界的划定。

(3) 行为与心态表现形式

“痛”文化的行为与心态表现呈现出鲜明的代际特征与符号化表达, 其核心在于通过特定的行为实践与心理建构, 实现对主流文化的疏离、对个体存在感的强化以及对现代社会压力的消解。比如, 青年群体通过纹身、穿刺、等具有生理疼痛感的身体改造, 通过身体的“痛感”来确认自我的存在与控制感。青年群体通过发布特定类型内容、分享悲伤音乐、参与话题互动等标准化行为, 在社交媒体中完成集体情感仪式的建构。与之相应的是以“躺平”为代表的复杂心态策略, 表面呈现为对竞争文化的消极回避, 实则蕴含对传统成功学的深度反思与价值疏离。这种行为实践既是个体应对现实压力的心理机制, 也是群体层面进行文化抵抗的智慧性选择, 展现出妥协与抵抗并存的辩证逻辑。

(4) 平台运作形式

“痛”文化在平台环境中形成了体系化的运作机制。各类社交平台通过算法推荐、话题聚合、社群运营等技术手段, 将分散的个体情感表达整合为规模化的文化现象。平台特有的互动机制如弹幕评论、话题打卡、情感互助等行为, 进一步强化了“痛”文化的集体认同与再生产循环。这种平台生态的体系化运作, 既保障了“痛”文化持续的生命力, 也使其在主流文化与商业力量的收编压力下, 仍能保持相对独立的亚文化空间。

3 “痛”文化的影响

3.1 积极影响

(1) 个体心理疏导功能

“痛”文化为青年群体搭建了有效的情绪宣泄途径。青年群体借助将个人痛苦体验转化为具备审美价值的文化表达, 达成了负面情绪的艺术化疏解。此表达方式不仅减轻了心理压力, 更在符号转化进程中培育了情绪管理能力。在虚拟社群的情感共鸣里, 个体获取了关键的心理支持, 切实预防了极端心理问题的出现。

(2) 社会文化创新价值

“痛”文化凭借其独特的表达形式, 丰富了当代文化生态。其在语言创新、视觉表达等层面的探索, 推动了青年亚文化的创新性发展。这种文化形态把个体体验与社会现实相衔接, 构建了具有时代特色的文化表达方式, 为主流文化注入了全新活力。同时, “痛”文化也推动了社会对青年群体心理状况的关注, 拓展了公共讨论范畴。

(3) 群体认同建构作用

“痛”文化通过共情机制强化了青年群体的身份认同感。在虚拟社群中, 基于共同情感体验的互动模式打破了现实社会中的孤立局面, 形成了具有凝聚力的情感共同体。这种认同建构不仅给予了情感归属, 还催生了具有批判意识的集体反思, 推动了青年群体文化身份的重新构建。

3.2 消极影响

(1) 心理健康潜在风险

过度沉浸于“痛”文化表达可能使个体陷入情绪困境。持续关注并强化负面情绪, 可能削弱青年应对现实问题的能力, 甚至形成消极的认知模式。某些极端化的表达倾向可能助长悲观厌世的人生观, 影响青年群体的心理健康状况与社会发展活力。

(2) 文化批判性消解

商业力量的过度介入正在消解“痛”文化的批判本质。当痛苦表达被转化为消费符号时, 其原有的社会反思功能将被弱化。品牌方的“痛点营销”和媒体的情感消费, 使“痛”文化面临被商业逻辑同化的风险, 最终可能丧失其文化批判的价值核心。

(3) 社会关系疏离效应

“痛”文化在强化虚拟社群联结的同时, 也可能加剧现实社会关系的疏离。过度依赖网络情感宣泄可能削弱现实社交能力, 导致代际隔阂与社会理解差距的扩大。这种文化形态在提供情感庇护的同时, 也可能成为逃避现实问题的港湾, 影响青年群体的社会适应能力。

“痛”文化的影响, 本质上是青年群体于结构性困境中开展主体性表达的微观体现。其既非单纯的反叛式宣泄, 亦非纯粹的符号化游戏, 而是蕴含着对现代性困境的深刻回应。在缓解青年群体心理压力的同时, 也揭示了教育体制、就业环境等宏观结构对个体发展所产生的挤压效应。当有日益增多的青年选择以“痛”进行表达时, 这或许正是社会系统需深入反思的警示标识。

参考文献

- [1] 蔡骐 从苹果效应透视青年亚文化的演进 苏州大学学报(社会科学版) 2015.
- [2] 赵桐, 马佳妮, 张传剑, 狄鹤 消解与重构: 新冠肺炎防疫期间大学生“宅”文化的表现和应对研究——以 B 大学一流学科建设单位为例.浙江工贸职业技术学院学报.2022.
- [3] 赵桐, 马佳妮, 张传剑, 狄鹤 消解与重构: 新冠肺炎防疫期间大学生“宅”文化的表现和应对研究——以 B 大学一流学科建设单位为例.浙江工贸职业技术学院学报.2022.
- [4] 李婉琳 新时代青年亚文化与主流文化关系的审思. 2025.
- [5] 王水雄 中国 Z 世代青年亚文化的由来,发展与应对 中国青年研究 2022.

版权声明: ©2025 作者与开放获取期刊研究中心 (OAJRC) 所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



OPEN ACCESS