

DOI: 10.53104/dyshfzyj.2025.01.02.003

# 疲憊社會中的自我治理與流行心理學話語在都市青年的擴散與實踐

馬涵<sup>1</sup>

1. 西北民族大學，甘肅 蘭州，730030

**摘要：**以韓炳哲“疲憊社會”“心理政治”、福柯“治理術”、伊娃·伊盧茲“情感資本主義”等理論為依託，本文探究流行心理學話語在都市青年群體中的傳播及背後自我治理的內在邏輯。數位平臺演算法與情緒經濟推動心理語言普及，都市青年在“療愈”“覺察”“自洽”的敘事中完成自我規訓與社會適應的雙重實踐。本研究選取小紅書、微博、B 站等平臺為分析樣本拆解“情緒穩定”“情緒價值”“及時止損”等高頻熱詞的語義構成揭示心理話語被重構為軟性治理手段的內在路徑。論文核心研究議題包含三方面內容：一是闡釋流行心理學相關話語在數位平臺場域內演變為情緒調控與演算法管控的傳導載體；二是剖析都市青年群體置身心理話語氛圍下的自我規治行為以及個體情緒被賦予責任屬性的運作機制；三是揭露心理話語在情緒經濟體系運轉過程中催生出社會不平等現象的再生產以及群體意識趨於去政治化的發展傾向。

**關鍵字：**疲憊社會；自我治理；流行心理學話語；數字平臺；青年文化；情緒政治；情感資本主義

## Self-Governance in the Exhausted Society and the Diffusion and Practice of Popular Psychology Discourse Among Urban Youth

MA Han<sup>1</sup>

1. Northwest Minzu University, Lanzhou 730030, P.R.China

Correspondence to: MA Han; Email: mahan\_ham@163.com

**Abstract:** Starting from theories such as Byung-Chul Han's "exhausted society" and "psychopolitics," Foucault's "governmentality," and Eva Illouz's "emotional capitalism," this paper explores the diffusion of popular psychology discourse among urban youth groups and the logic of self-governance behind it. The article argues that the algorithmic mechanisms of digital platforms and the emotional economy jointly promote the popularization of psychological language, enabling young people to complete a dual practice of self-discipline and social adaptation within narratives of "healing," "awareness," and "self-reconciliation." Using platforms such as Xiaohongshu, Weibo, and Bilibili as examples, the research analyzes the semantic structure of keywords such as "emotional stability," "emotional value," and "cutting losses in time," revealing how psychological discourse is reorganized into a soft technology of governance. The core arguments of this paper include: (1) clarifying how popular psychology discourse becomes the medium of emotional governance and algorithmic control on digital platforms; (2) analyzing the self-governance practices of urban youth in a psychologized context and the mechanism of emotional responsabilization; (3) revealing how psychological discourse

收稿日期：2025-11-19 返修日期：2025-12-15 錄用日期：2025-12-22 出版日期：2026-01-05

通信作者：mahan\_ham@163.com

引用格式：馬涵. 疲憊社會中的自我治理與流行心理學話語在都市青年的擴散與實踐[J]. 東亞社會發展研究, 2025, 1(2): 42-55.

reproduces social inequality and depoliticizing tendencies within the emotional economy. The paper finally points out that the social understanding of “emotion” should be reconstructed, and psychological discourse should be repoliticized in order to restore the capacity for public action among young people.

**Key words:** exhausted society; self-governance; popular psychology discourse; digital platforms; youth culture; emotional politics; emotional capitalism

## 引言

全球化浪潮與數位化進程同步提速的現階段，都市青年正置身于前所未有的生存境遇。資訊技術同資本邏輯的深度交融，使其日常生活被不間斷的生產指標與展示訴求裹挾。職場的白熱化競爭疊加社交平臺的曝光度壓力，共同將青年推入無休無止的自我對照與自我審視狀態。韓炳哲筆下的“疲憊社會”絕非單純的心理表徵，而是具備結構性特徵的社會處境。這一概念深刻呈現社會在自由表象與隱性壓迫之間的微妙嬗變，個體看似在為實現自我價值奔走，實則以更為隱蔽內化的形態，成為維繫現有體制運轉的驅動力。

都市青年在該結構框架下承載多重社會身份，兼具勞動者、消費主體、內容創作參與者與情緒資源輸出者的多重屬性。職場場景之外他們還需踐行“自我提升”“情緒調控”“持續精進”的行為準則，這種不斷完善自我的行為邏輯滲透於日常生活的各個維度。即便處於休憩、社交或情感相處等場景，都市青年也需展現樂觀、篤定、理智的行為面貌，這種受認可的“優質狀態”已不局限於職業場景，更成為評判人格成熟度與社會融入能力的核心尺規。

“內卷”這一流行表述深刻剖析該現象的核心成因，從表層來看它是對過度競爭的戲謔表達，深層卻映射社會流動活力減弱與制度體系固化的現實。在“付出難有回報”的當下，都市青年面臨的不僅是資源配置的失衡，更是價值意義體系的崩壞。傳統奮鬥理念逐漸失效，全新價值框架尚未成型，心理學相關話語恰好在此空白期迅速興起，為青年群體提供詮釋現實境遇、舒緩內心焦慮、重塑自我身份的表達工具。

心理導向的文化氛圍促使個體困境被問題

化、個人情緒被納入可調控範疇，都市青年不再通過集體行動或政治層面的思考應對社會矛盾，轉而聚焦內在的心理調適。焦慮、孤獨、自我消耗、身心疲憊等狀態被重新界定為需個人自行調節的情緒困擾，而非社會結構層面引發的後果。這種轉向看似賦予個體自主空間，實則讓問題脫離政治語境，使權力關聯以更為隱晦的方式持續存在，心理學話語在此語境中已超越單純的安慰載體屬性，成為一種隱性治理手段。

數位媒介環境中心理相關表達以視覺化呈現、情緒化傳遞的方式實現廣泛擴散，短視頻平臺滿是“療愈向”內容，小紅書筆記中“心理自助指南”備受追捧，微博話題裡“怎樣緩解情緒內耗”的探討持續湧現。心理學科專業術語從學術領域逐步滲透至大眾話語體系，成為日常交流的基礎資料表達元素，這類話語既是社交場景中的溝通媒介，也是社會層面的道德評判尺規。都市青年通過分享心理相關內容獲得情感共鳴與群體認同，這份共鳴背後往往潛藏對“理性自製”“樂觀向上”的社會普遍期許。

此類傳播模式重塑情緒的社會價值內涵，情緒不再單純是個體主觀感受，更成為可展示、可消費、可評判的社會行為表現。平臺演算法以引發情緒共鳴為核心導向，優先推送帶有“正向能量”“療愈氛圍”的內容，進而塑造出標準化的情緒文化形態。個體表達空間看似得到拓展，實則可被社會接納的情緒範圍受到擠壓，過度的哀傷或憤懣被貼上“不夠成熟”“態度消極”的標籤，遭遇演算法遮罩或冷處理。社會由此形成一種“溫和的規訓”，人們被宣導大膽表達卻需遵循恰當的表達範式。

韓炳哲提出的“疲憊社會”理論精準觸及這一邏輯背後的深層架構<sup>[1]</sup>，績效主導型社會逐

步替代規訓式社會，個體需以積極進取、高效務實為導向開展自我管理。在這一體系之中權力不再以直接命令的形式顯現，而是以“正向激勵”的姿態存在，人們堅信自己在自主選擇、主動成長，實則始終在回應體制的隱性訴求。都市青年在這一邏輯框架下形成全新的主體形態，不再被動接受服從指令，而是被激發超越自我，不再被要求安分工作，而是主動追求極致完美。

自我透支已成為當下新的生存形態，個體將努力拼搏與持續成長視為道德層面的責任，即便身心已然疲憊不堪，仍需展現理性沉穩的外在面貌。社交平臺進一步強化這一心理機制，點贊、關注、轉發等行為成為新的社會評價依據，人們通過情緒展示獲取自身存在感，以“正向能量”積累符號層面的資本。疲憊狀態不再值得他人同情，反而成為自我管理能力欠缺的標誌。

心理相關話語在此過程中發揮雙重效用，一方面它減輕個體直面社會壓力時的孤獨感，讓人們能在“自我療愈”的敘事框架中重新找尋意義支撐，另一方面它也讓個體背負過重的心理負擔，將社會結構層面的壓迫轉化為個人成長的必修課題。都市青年接收到“需覺察”“需自洽”“需情緒平穩”的引導，於是持續開展內在調整，卻難以對引發焦慮的社會環境提出質疑，這種心理導向的自我治理讓權力以更為細膩的方式滲透到日常生活的各個細微之處。

福柯的“治理術”提供了理解這一過程的理論支點。治理並不總以外在強制的形式存在，它也可以通過知識與話語塑造自我。心理學知識正是一種治理知識。它以科學、理性、普適的面貌出現，使個體自覺地按照其規則調整行為。當青年學習“如何表達感受”“如何建立界限”“如何成為高情商的人”時，他們在模仿的同時，也在被塑形。心理學話語的普及使治理的重心從外部權力轉向內部自我，從社會紀律轉向情緒規範。

伊娃·伊盧茲對“情感資本主義”的分析呈現情緒與經濟的深度交織狀態。情緒不再是純粹非理性的領域，成為資本運作邏輯的重要構成部分。市場要求以情感為生產力要素，勞

動過程被賦予情緒特徵。企業管理宣導“積極文化”，服務行業要求“情緒勞動”，社交平臺則將情緒轉化為可量化的資料。都市青年在工作與日常生活中不斷實踐“情緒管理”，維護自身職業競爭力與社會融入能力。

平臺經濟強化了這一邏輯。情緒成為內容產業的核心資源，心理類視頻、播客、文章以“治癒”“共情”“成長”為賣點獲得高流量。演算法以使用者情緒為指標，不斷調整推薦機制，使情緒傳播具有迴圈性。青年在消費心理內容的同時，也在參與其生產。他們以自己的情緒經驗作為素材，通過文字、圖片、視頻傳播心理化敘事。這種迴圈形成了情緒與資本的閉環結構：情緒被表達、被認可、被量化、被再生產，最終成為可計量的價值。

這一演變過程重塑人們對情緒與自我的認知。情緒不再是純粹私密的存在，而是公開的社會交換載體。都市青年學著精準傳遞恰當的情緒表達，以此彰顯自我認同與社交素養。自我表達隨之成為社交資本的重要構成。心理話語在這一轉變過程中提供標準化表達範式，讓個體的情緒傳遞具備可理解性、可傳播性與可接受性。

“自我療愈”因此成為一種文化範式。它不僅是心理修復的方式，更是新的生活倫理。青年通過“療愈”獲得暫時的平衡，也通過“療愈”維持系統的運轉。社會在鼓勵個體“照顧自己”的同時，實際上在要求個體承擔更多責任。當焦慮被視為“心態問題”，痛苦被視為“認知偏差”，社會結構的矛盾便被個人化、情緒化。個體學會在心理層面消化結構性不公，從而維持外部秩序的穩定。

探究流行心理學話語的傳播邏輯與實踐樣態，可助力把握當代社會治理的微觀運作機理。心理類語言作為治理層面的話語形式，以溫和方式規訓個體行為，借科學表述賦予這種規範正當性。這類話語既構建情緒表達的具體範式，也重塑社會價值的判斷框架。都市青年借助心理話語探尋自我認知路徑，也學著成長為符合社會期待的主體形態。

本文的研究目的在於揭示數位平臺語境下流行心理學話語的社會功能與治理機制。文章



將圍繞三個核心問題展開：

第一，流行心理學話語如何在演算法邏輯中被重組為一種柔性的社會治理技術；

第二，都市青年如何通過心理語言實踐自我治理、內化結構性壓力；

第三，這種心理化治理如何在情緒經濟中再生產社會不平等與去政治化。

在理論進路層面，本研究整合“疲憊社會”“治理術”“情感資本主義”三大分析框架，運用話語解構研究方法，針對社交平臺中的心理類表述開展語義內涵與文化意涵的雙重解析。論文所得研究結論，意在挖掘情緒政治與社會治理之間的深層內在關聯，同時為解讀青年群體的社會化進程與心理化轉向提供具有批判性的研究視角。

## 1 理論視角與概念框架

本文以“流行心理學話語”“自我治理”“情緒政治”與“疲憊社會”四個概念為分析核心。

所謂“大眾心理話語形態”，是脫胎於心理學理論體系、在自助文化產品與數位傳播管道中完成語義重構的一類社會話語架構。這類話語的鮮明特質是將心理學專業詞彙轉化為可廣泛流通的日常表達，把情緒感知、自我提升與人際調和列為核心價值導向，淡化專業心理學領域的病症診斷與臨床干預層面的內容。

“自主規訓”這一概念延續福柯關於“治理技術”的相關研究，著重凸顯主體在權力互動關係中的自我約束演進過程。在數位傳播場域中，這一概念更延伸至演算法驅動下的自我監督與心理調適機制，也就是個體在技術平臺架構與文化話語導向的雙重作用下，以“主動自覺”的姿態踐行各類社會行為準則。“情緒治理維度”指情緒成為社會結構搭建與權力技術施展的重要場域，其核心要義在於發掘情緒如何被納入制度化框架、完成標準化塑造並融入整體治理體系。“倦怠型社會”則指代以主動進取、績效至上與高效產出為核心倫理準則的社會模式，在這樣的社會形態裡，權力不再依賴外部強制手段施加影響，轉而通過自我驅動激勵、心理層面動員與情緒狀態調節達成治理目的。

上述概念共同構成本文的理論框架，使得對流行心理學話語的研究能夠從文化與權力的雙重維度揭示其社會功能與治理效應。

### （一）韓炳哲：疲憊社會與心理政治

韓炳哲在《疲憊社會》<sup>[1]</sup>中提出，當代社會已從以“應當”為主導的規訓社會轉變為以“我能”為信條的績效社會。在這種社會中，個體被要求不斷提升與自我超越。外部的強制性命令被內化為自願的自我驅動，個體在自由與積極的名義下陷入自我剝削。韓寫道：“績效社會的主體不是服從者，而是企業家，是對自己進行投資的人”<sup>[2]</sup>。

韓炳哲提出，績效主導型社會的突出特徵體現為“積極性的過度膨脹”。在“你完全能夠做到”這類話語的背後，隱藏著更為深層的社會指令：人必須持續突破自身局限，不斷實現自我反覆運算，始終朝著更優狀態邁進。這種片面強調的積極性，往往會讓個體陷入源於內在的身心耗竭狀態。抑鬱心境與職業倦怠並非源於個體的懶惰懈怠，而是長期自我驅動運轉之後產生的衍生結果。在《資本主義與死亡驅力》（*Capitalism and the Death Drive*, 2021）一書中，韓炳哲進一步闡釋，當代資本主義的運轉依託心理干預與情感引導機制，借助宣揚幸福感受與自我價值實現的相關敘事，促使個體維持不間斷的勞動狀態。社會主體不再對現有權力體系產生抗拒心理，反而以“自我激勵奮進”的方式持續參與社會生產活動<sup>[3]</sup>。

JG Heaney (2018) 在解讀韓炳哲思想的論文《Neoliberalism and the Hermeneutics of Despondency》中剖析新自由主義語境下個體自由的內在矛盾：個體所擁有的自由實則是權力的內在化表現。社會通過心理層面的運作要求個體肩負情緒調控、效率保障與意義塑造的責任，這種“自我賦能”的社會主體表面看似擁有自主空間，實則已被馴化為資本運作邏輯的踐行者<sup>[4]</sup>。

都市青年在“療愈”“自我覺察”“情緒價值”等心理話語體系中尋求慰藉，實則下意識地維繫這類績效導向。心理學相關語言為疲憊狀態提供解釋框架，卻同時遮蔽疲憊背後的社會成因。借助“自我提升”“正向思維”等

表述，社會將結構性矛盾再度轉化為個體承擔的責任，使治理以“心理化”的形態持續推進。

## （二）福柯：治理術與主體性

福柯的“治理術”（governmentality）理論為理解這類心理化的社會控制提供核心分析框架。在 1978 至 1979 年法蘭西學院課程《安全、領土與人口》中，福柯將“治理術”界定為“引導他人與自身行為的實踐方式”。權力的運作不再借助暴力與強制手段，而是通過知識傳播與規範塑造讓個體主動參與秩序的維繫<sup>[6]</sup>。

福柯認為，現代社會的權力運作不在於壓制身體，而在於塑造主體。個體在話語、制度與社會期待的網路中形成自我意識。在《性史第一卷》中<sup>[5]</sup>，他指出“權力的目的不是殺戮，而是讓人活著”。也就是說，權力不再通過剝奪生命實現統治，而是通過調控生命與心理維度來生產順從的主體。

心理學話語正是這一治理邏輯的延伸形態。當代社會要求主體做到“情緒平穩”“自我規約”“積極面向生活”，這些表面源于心理關懷的表述，實則構成治理實踐的工具。人們通過學習如何恰當表達自身感受，成為契合社會期待的主體。

Hearn (2020) 在《Verified: Self-presentation, Identity Management and Selfhood in the Age of Big Data》中分析了福柯的“治理術”在數字社會中的變體。社交媒體的身份系統讓個體在自願的展示中完成自我監控。演算法通過情緒資料與互動行為調節可見性，使治理術以資料化形式運行。青年在分享“自我療愈”的內容時，也在完成對自我的數位化管理<sup>[7]</sup>。

SYW Law (2024) 提出韓炳哲的“心理政治”理論延續福柯治理術的核心內涵，並將其拓展至情緒與精神層面。新自由主義借助心理學知識引導個體以“幸福”“積極”為價值追求，潛移默化地實現社會穩定的再生產。都市青年通過自我反思與情緒調整，成為情緒層面可被治理的社會主體<sup>[8]</sup>。

從這一角度而言，心理話語不僅是一種文化現象，更是權力運作的策略。它讓個體在追尋自由的過程中主動接納約束，使自我關照淪為社會控制的延伸形態。自我治理的實踐讓主

體同時兼具治理者與被治理者的雙重身份。

## （三）伊盧茲：情感資本主義與情緒經濟

伊娃·伊盧茲 (Eva Illouz) 在《冷情親密：情感資本主義的形成》<sup>[9]</sup>中提出，情緒已成為現代資本主義的核心資源。資本主義不再僅通過勞動剝削實現積累，而是通過情緒動員與心理化機制維持秩序。她指出：“情感不僅是個體的私域，它是被社會組織、被市場生產的結構性力量”<sup>[9]</sup>。

在《拯救現代靈魂：治療、情感與自助文化》一書中<sup>[10]</sup>，伊盧茲分析心理學知識如何成為社會治理的關鍵機制。心理話語強調“自我表達”“自我認知”“情緒溝通”，這些概念將情感轉化為可調控的社會技能。她指出自助心理學與消費文化之間存在協同關係，市場通過情緒商品化的方式塑造消費者的需求，而個體則通過購買情感相關產品重構自我認同。

S. Lin (2020) 在 *Psychopolitics: Theorization against Crisis* 中結合韓炳哲與伊盧茲的理論指出，當代社會的危機不僅是經濟性的，更是情緒性的。資本主義通過情緒治理維持穩定，而個體通過“心理化勞動”維繫系統運行<sup>[11]</sup>。

PWK Lok (2024) 在《Emotional Capitalism: From Emotional Dictatorship to Emotional Redemption》中進一步指出情感資本主義不僅重塑經濟格局，更改寫文化運作邏輯。人們在追求“療愈”“共情”的過程中逐漸形成被動型情緒倫理，心理語言在這一體系中成為資本流轉的媒介。都市青年在表達脆弱時贏得關注與流量支持，但這種表達最終為情緒經濟的運轉提供支撐<sup>[12]</sup>。

伊盧茲的理論剖析了大眾心理話語的社會效用。心理話語以關懷的面貌呈現，通過情緒責任賦予將結構性矛盾轉化為個體議題。情緒被塑造為可調控的積極形態，而非反思社會不公的動能。J. Carter 與 D. Smith (2024) 在《Romantic Suffering and Morality》中提出情感資本主義既作用於勞動領域，亦滲透至親密關係，愛與痛苦成為可講述、可消費的產品，情緒勞動蔓延至私人領域<sup>[13]</sup>。

情感資本主義與韓炳哲的心理政治理論、福柯的治理術思想共同搭建起理解當代心理話

語的社會理論支撐。大眾心理話語之所以能在青年群體中廣泛擴散，核心在於其契合資本運作邏輯、治理實踐需求與情緒表達訴求的三重訴求。青年借助這些話語探尋人生意義，不經意間參與了社會秩序的再建構。

韓炳哲、福柯與伊盧茲的理論共同揭露了當代心理話語的社會治理邏輯。個體在自我療愈的實踐過程中，成為維繫社會穩定的心理化主體，這一邏輯構成後文分析的理論前提。

## 2 流行心理學話語的傳播機制與語義特徵

流行心理學話語在數位平臺的傳播，是當代社會文化與技術邏輯相互交織的產物，既是心理知識大眾化的推進過程，也是演算法治理與情緒經濟深度融合的結果。在“平臺社會”（platform society）的語境之下，心理語言成為情緒交流、身份塑造與社會治理的仲介形態。

### （一）平臺機制與演算法傳播

數位平臺的演算法機制重塑了知識的生產與傳播模式，使用者的互動行為、停留時長與情緒回饋構成資料回饋體系，演算法基於這些指標優化內容推薦方案。Merlyna Lim（2020）在研究中指出社交平臺並非中立的資訊空間，而是情感政治的運作場域。演算法通過情緒識別與使用者聚類形成“情感飛地”（affective enclaves），用戶在其中不斷強化原有情緒傾向<sup>[14]</sup>。這種演算法化的情緒分配機制，使心理類內容因共鳴性強、傳播效率高而獲得優先推薦。

Roberge 與 Seyfert（2016）在書中提出“演算法文化”概念，指出演算法不僅決定資訊流通方式，還塑造了文化意義的生產機制。使用者的行為資料成為文化回饋的原料，平臺據此塑造符合資本與情緒邏輯的內容生態<sup>[15]</sup>。

的語錄、視頻與圖片被演算法判定為“高情感價值內容”，其傳播核心依託情緒強度而非認知深度。A. Serttaş 等（2025）在研究中提到演算法推薦更傾向於放大情感共鳴與認同效應，而非推動理性反思。用戶在這一機制中逐漸形成情緒依賴，以主觀感受替代理性判斷<sup>[16]</sup>。

流行心理學的傳播正是這種“演算法情緒政治”的具體呈現。平臺通過計算情緒回應率（emotion engagement rate）評判內容品質，使“治癒”“共情”“積極”成為演算法優選標籤。最終結果是心理話語從知識傳播轉向情緒生產，青年在消費這些內容時，不僅是在理解心理知識，更是在參與情緒資料的生成與流轉。

### （二）視覺傳播與情緒語義

心理話語的傳播方式依賴視覺文化的影響力，圖文筆記、短視頻與情緒化語錄成為主要傳播載體。Zhaohao Jia（2023）的研究指出平臺通過圖像識別演算法分析視覺內容中的情緒元素，以此優化推薦模型。色彩、表情與語義關鍵字共同構成情緒信號，決定內容的可見度與傳播力<sup>[17]</sup>。

心理話語的視覺表達通常具備柔和色調、簡短文字、親密語言等特徵，這種審美化傾向使心理知識轉化為情緒消費物件。青年流覽這類內容時，獲得的是被理解與被安慰的情感體驗，而非真正的認知啟發。視覺傳播因此不僅是形式層面的問題，更是語義生產的核心機制。

Megan Boler 與 Elizabeth Davis（2020）在《Affective Politics of Digital Media》中提出數字媒體以“情緒動員”為核心傳播策略，借助視覺化、情感化的符號結構實現廣泛傳播。圖像與語句的結合能快速觸發“共情快感”，形成高頻互動迴圈<sup>[18]</sup>。

青年在平臺上分享“心靈雞湯”式語句或製作心理短視頻，不僅是在表達個體經驗，也在參與社會情緒的再生產。這種視覺化的心理話語實踐，使情緒成為可被展示、可被量化、可被再利用的符號資源。

為揭示大眾心理話語在數字語境中的實際運作機制，本文以 2024 年“小紅書”“微博”平臺上的高頻心理語彙為分析樣本，選取“情緒穩定是成年人的頂級自律”“學會自治”“情緒價值”“原生家庭”“及時止損”等五組表達，作為典型的心理化語言片段。

這些語彙廣泛分佈於帖子標題、話題標籤及評論互動之中，構成可識別的“心理化標籤體系”。其中“情緒穩定”常與“成長”“理性”“情緒成熟”等詞項共現，凸顯對自我控



制與理性自治的價值認同；“原生家庭”被用作解釋社會關係困境與情緒障礙的敘事範本，將結構性矛盾轉譯為心理因果關聯；“情緒價值”在親密關係語境中成為評估個體社會價值的隱性道德尺規。

從語義結構上看，這類話語呈現出由“情緒—道德—效率”構成的三重邏輯：情緒被賦予規範化的倫理維度，並以“自控”“理性”“積極”等修辭指向社會可接受的情緒形態。看似強調主體的情緒自主，實則在重申社會對理性與穩定的制度性期待。

傳播層面上，演算法機制通過優先分發高互動、高共鳴內容，進一步鞏固這種“被演算法化的情緒秩序”。心理話語因情緒強度與傳播性被放大，成為青年在網際空間進行自我表述與社會化學習的語言範本。其效果不僅在於安撫個體焦慮，更在於通過“可計算的情緒表現”將社會規範內嵌於表達行為之中。

數字傳播並非單純的心理知識普及，而是一種符號化的治理實踐。個體在看似自願的情緒表達與心理反思中，參與了社會秩序的再生產過程。

### （三）心理話語的日常化與語義轉譯

流行心理學的傳播伴隨著知識的去專業化與生活化。心理學原本屬於學術或治療領域的概念，在社交平臺上被重新轉譯為大眾語言。例如“原生家庭”“情緒勞動”“共情能力”等概念被賦予模糊的日常含義。T. Striphas（2015）在其論文中指出，演算法推動知識轉化為可消費的文化內容，使複雜的理論以簡化、情緒化的形式傳播<sup>[19]</sup>。

這一過程中，心理話語不再強調科學性，而是追求共鳴效果。它以“我懂你”的語調取代理論闡釋，用“治癒”“共情”“正能量”等關鍵字喚起共感。L. Stark（2018）在《Algorithmic Psychometrics and the Scalable Subject》中指出平臺通過心理測量學的演算法模型（psychometric algorithms）量化個體情緒特徵，並將其作為預測用戶偏好的依據。這種機制使情緒成為演算法優化的物件，心理話語則成為演算法溝通的媒介<sup>[20]</sup>。

心理話語的日常化改變了個體對自我的認

知模式。青年通過心理語言理解生活經驗，將挫折解釋為“情緒管理失效”，將社交困擾歸因於“共情能力欠缺”。這種心理化解釋框架雖提供了理解工具，卻也掩蓋了結構性問題。社會不平等、勞動壓力、情感異化被重新定義為“情緒問題”，社會批判由此轉化為自我修復。

S. Firdaus（2025）在《Cognitive and Emotional Dynamics in Identity Representation in Digital Discourse》中指出千禧世代與 Z 世代在社交媒體上構建身份時，傾向於使用心理語言表達情緒與價值。這種語言的普遍化使心理話語成為青年文化的核心語彙<sup>[21]</sup>。

心理話語的語義轉譯同時呈現出“規範化傾向”。這些話語雖以自由、個性、療愈為標識，背後卻蘊含社會對理性、自控、穩定的隱性要求。“情緒穩定”被視為成熟的象徵，“及時止損”被定義為理性與智慧的體現。青年在使用這些語言描述自我時，也在無意識中接受社會對“理想個體”的定義。

### （四）情緒經濟與演算法治理的交織

心理話語的傳播不僅是文化現象，更是經濟與政治過程。Edouard Pignot（2023）在論文中提出平臺經濟的核心是“演算法控制的情緒治理”，使用者行為被嵌入演算法體系，通過情緒回饋實現經濟收益與社會秩序的雙重目標<sup>[21]</sup>。

心理話語因其高度情緒化與可商業化特徵，成為平臺情緒經濟的主要驅動力。D. Ognibene 等（2023）在論文中指出平臺推薦機制通過監測情緒指標優化內容分發，維持使用者“心理健康”與“情緒平衡”的表像，實質是延長用戶線上時間與互動頻率<sup>[23]</sup>。

青年使用者在這一結構中扮演雙重角色：一方面是心理內容的消費者，從中獲得情緒安慰與認同；另一方面是內容生產者，通過表達、轉發與評論持續供給新的情緒資料。心理話語因此成為維持平臺經濟迴圈的關鍵元素。

情緒治理與演算法機制共同構成一種“數位心理政治”。心理話語不再只是情緒輔導工具，而成為資本與治理交織的技術形態。青年在看似自我表達的過程中，被捲入資料化的情

緒控制體系。這種機制使情緒既是生產資料，也是治理工具。

心理話語的傳播機制不僅塑造了青年文化的情緒語法，也為自我治理的形成提供了語言資源。演算法與情緒經濟在此相互作用，使治理以情緒化與可見化的形式展開。

### 3 青年在心理話語中的自我治理

青年在數位化社會中形成了前所未有的心理實踐模式。大眾心理話語在社交平臺的傳播，使青年學會以心理語言理解自我、解釋他人、調整行為。這種現象並非單純的心理教育普及，而是社會治理邏輯在微觀層面的文化體現。青年通過“自我覺察”“情緒穩定”“學會設立邊界”等詞彙表達主體性，也在這一過程中完成了社會規範的內化。

#### 3.1 數字文化與自我規訓

社交媒體語境中，青年自我治理的方式深受演算法結構與平臺邏輯的影響。Törnberg 與 Uitermark (2020) 在《Complex Control and the Governmentality of Digital Platforms》中指出社交平臺構成“複雜控制體系”，以去中心化的方式塑造使用者行為。青年在追求自我表達的同時，不自覺地順應平臺推薦機制，在“演算法可見性”的邏輯中練習自我規訓<sup>[24]</sup>。

青年在網際空間的互動是一種表演性行為，每一次發帖、點贊、評論都包含自我呈現的意圖。Plesa (2025) 指出社交媒體讓自我成為“可計算的存在”，青年通過發佈內容與資料回饋形成新的主體性結構。這種技術媒介化的自我實踐強化了個體的“情緒責任化”，即人們學會對自己的情緒表現與社會接受度負責<sup>[25]</sup>。

Basílio 與 Flores (2024) 提出數字應用已成為青年練習自我管理的場域。通過記錄情緒、追蹤效率、設立目標，青年學會用資料觀察自己。這種數位自我監控強化了“自我管理即自由”的社會信念，使治理通過自我實現的形式完成<sup>[26]</sup>。

這一結構下，自我規訓表現為對“積極性”的內化。青年面對焦慮時，不是質疑環境，

而是自我反思為何“仍不夠放鬆”。平臺提供的心理話語如“接受不完美”“放過自己”“要情緒穩定”，在溫柔語調下傳遞著紀律性期待。青年被鼓勵成為情緒上“理性而高效”的人，方能被視為成熟與有價值的社會成員。

#### 3.2 情緒勞動與主體的塑造

大眾心理話語強化了青年對自我情緒的責任感。Arlie Hochschild (1983) 提出“情緒勞動”概念，指個體為符合社會期望而管理自身情緒。數字社會將這一過程延伸至日常生活，青年不僅在工作中管理情緒，在社交與表達中也進行持續的情緒勞動<sup>[43]</sup>。R. Pitti (2025) 指出社交媒體上的“被觀看感”製造了自我監控的常態，個體在表達真實時也在計算被接受的程度。這種“被凝視的主體”在不安與表演中完成自我規訓<sup>[30]</sup>。

情緒勞動的普遍化使青年不斷反思與修正自我，自我治理在心理話語中被包裝為成長與成熟的標誌。Bozan (2024) 提出青年通過“數位斷連”(digital disconnection) 等行為尋求心理平衡，看似自主選擇，實則是應對系統性資訊疲勞的被動策略。社會將斷連視為自控與智慧的表現，進一步強化了個體的情緒責任化<sup>[27]</sup>。

Smith、Butler-Warke 與 Davidson (2024) 在《The Ultimate Test of Self-Discipline: Lockdown and the NoFap Community》中分析了“數位自我控制”社群，指出自我治理已成為數位文化中的普遍實踐。這類社群通過心理話語構建行為規範，將“克制”與“紀律”包裝為自由的象徵。成員以自願名義實行嚴格自我約束，體現了“自由即控制”的悖論<sup>[28]</sup>。

青年在心理話語中的自我治理不僅是內在調節，更是一種社會表演。對“情緒穩定”“高情商”“自我覺察”的追求，使情緒成為社會競爭力的一部分。正如 Plesa (2025) 所言，情緒管理已成為新自由主義主體性的核心標誌，青年通過掌握心理語言證明自己“可被雇傭、可被信任、可被愛”<sup>[25]</sup>。

#### 3.3 自我治理的認知、行為與情緒維度

青年在心理話語中的自我治理可以從三個層面理解：認知層面的解釋模式、行為層面的策略選擇與情緒層面的內在調節。



認知層面上，心理語言提供了理解生活的解釋框架。青年用“原生家庭”“情緒勞動”“內耗”等概念描述自身困境。Mohindra、Singh 與 Negi（2025）指出數位媒介促使個體以心理化語言解釋自我，人們傾向於將疲憊與焦慮歸結為“自我調節不足”，而非社會結構的壓力。這種認知模式強化了自我反思的倫理，卻削弱了社會批判的能力<sup>[29]</sup>。

行為層面上，青年將心理話語轉化為日常實踐，常見行為策略包括“建立情緒邊界”“及時止損”等。這些行為在社交媒體上被不斷強化，成為青年文化的規範語言。A. Sémanne（2025）指出數字社會中的“行為自律”並非完全自發，而是在制度化話語中被塑造而成。青年在追求自律的過程中，實則接受了新的權力結構<sup>[32]</sup>。

情緒層面上，青年在心理話語中學習調節內心狀態，常見表達如“情緒穩定是最高級的修養”“學會放過自己”“覺察情緒但不被情緒控制”，反映了社會對理性與自控的高度推崇。Lentz-Marino（2024）研究了女性青年在社交平臺上的情緒表達，指出“自我療愈”內容往往將情緒化女性形象重新包裝為可消費的柔性力量，情緒治理因此成為性別化的文化任務<sup>[31]</sup>。

這種認知、行為與情緒的三維治理結構，使青年形成了自我觀察與自我修正的常態。心理話語提供了“內省範本”，讓個體相信改變自我即可改變命運。但這種邏輯同時掩蓋了社會性困境，使情緒政治成為新型治理術的一部分。

### 3.4 自我治理的悖論與社會意義

青年在心理話語中的自我治理呈現出顯著矛盾：一方面提供了理解與安慰，使個體在複雜社會中獲得主觀能動性；另一方面強化了社會對“理性”“自控”的期望，使自由成為被規訓的幻象。

Bozan（2024）的研究表明青年在“主動斷連”的實踐中尋求自由，但這種自由被系統納入績效與效率邏輯。斷連不再是反抗，而是一種被制度化的放鬆方式<sup>[27]</sup>。同樣，Basílio 與 Flores（2024）發現青年通過 App 進行自我監控

與情緒記錄，雖提升了心理意識，卻也加深了自我異化，個體將自我體驗轉化為資料，成為被觀察的對象<sup>[26]</sup>。

青年在心理話語中不斷修煉自我，學會以理性、穩定、積極的姿態應對生活。這種心理化主體雖具備高度自覺，卻失去了對社會結構的感知力。痛苦不再被理解為社會性問題，而被轉化為可管理的情緒事件。自我治理的語言掩蓋了權力的存在，使治理以柔性方式滲透生活的細微層面。這種現象揭示了“疲憊社會”的心理基礎，韓炳哲所言的“積極性陷阱”在青年身上表現得尤為明顯。心理話語讓人們在自我療愈中維持秩序，在情緒穩定中延續控制。

青年在心理話語中的自我治理實踐，體現了權力從外部規訓到內部自我管理的轉向。心理化主體的形成，不僅是社會適應的結果，更是權力自我再生產的機制。

## 4 流行心理話語背後的社會結構

流行心理話語的擴散並非孤立的文化現象，而是當代社會結構變化、數位資本邏輯與治理機制共同作用的產物。青年在心理語言中學習自我解釋、自我調節的方式，這種心理化實踐背後，是勞動制度、階層流動性與情緒經濟的結構性約束。心理話語表面上提供了應對焦慮的文化資源，實質上反映並再生產了社會不平等的結構邏輯。

### （一）新自由主義社會與青年焦慮的結構根源

新自由主義經濟體系中，個體自由被神話化為社會發展的核心動力，但這種自由往往以風險與不確定性為代價。Pimlott-Wilson（2017）指出青年在新自由主義社會中被迫將未來視為個人責任。社會成功被定義為自我奮鬥的結果，而失敗被解釋為個體心理缺陷或努力不足<sup>[33]</sup>。

“個體化未來”的敘事邏輯將結構性焦慮轉化為情緒層面的焦慮，教育競爭、住房壓力、就業波動等宏觀議題被賦予心理屬性成為“情緒調控”相關議題。Butler 與 Coward（2024）指出數字社會中的青年持續開展自我品牌塑造與心理調節，借助心理話語構建具備市場適配性的主體形象，這一過程遮蔽經濟結構的失衡狀態，讓不平等被解讀為個體適應能

力的差別<sup>[34]</sup>。

該現象在都市青年群體中表現更為突出，社會流動活力減弱背景下青年不得不依靠心理話語重構意義框架。“向上流動”的敘事崩塌後，“情緒自控”“心態積極”成為新的倫理準則，心理話語由此成為維繫社會秩序的文化媒介，促使青年在焦慮狀態下保持理性，於困境之中維持平穩。

## （二）平臺經濟與情緒治理的資本邏輯

數字資本主義的興起，使心理話語獲得了新的傳播與經濟功能。Z. Li（2024）提出，“數字親密性”成為情感資本主義的新階段。平臺通過情緒共鳴與演算法推薦創造可持續的注意力經濟，情緒在此被量化為資料資產<sup>[35]</sup>。

L. Tang（2023）在《Burning Out in Emotional Capitalism: Appropriation of Ganqing and Renqing in the Chinese Platform Economy》中指出，情緒勞動在數字經濟中被商業化重構。社交平臺通過“感情勞動”（ganqing）與“人情網路”（renqing）等文化資源，將個體的情緒互動納入經濟迴圈。青年在展示情緒與管理人設的過程中，為平臺生產流量與利潤<sup>[36]</sup>。

Urhan Güneş（2025）的研究表明數字勞動的“不穩定性”（precarity）讓青年在長期焦慮中開展情緒自主管理，他們憑藉情緒勞動維持自身可見度，以“積極自我”的姿態抵禦被演算法忽略的風險，這類自主管理表面屬於自由實踐範疇，本質是平臺治理的拓展形態<sup>[41]</sup>。

平臺演算法強化了心理話語的共情性與療愈性，使心理內容成為最具商業潛力的傳播類型。情緒被包裝為產品，“治癒”“成長”“覺察”等話語成為吸引流量的標籤。正如 Nikunen（2018）指出，媒體情感機制在資本主義社會中承擔“溫柔的治理”功能。它通過情感共鳴取代社會批判，將情緒認同轉化為商業參與<sup>[37]</sup>。

## （三）去政治化的心理敘事與社會秩序的維繫

流行心理學的普及呈現“情緒化治理”的實踐策略，社會不平等與結構性議題被轉化為心理層面的問題，公眾被宣導通過自我療愈應對體制性壓力。S. Çoban（2024）提出新自由主義將情緒治理融入勞動體系，“數位無產階

級”結構中的青年借助心理話語維持主觀狀態的穩定，這類“數字情緒勞動”遮蔽真實的社會矛盾，讓情緒成為順從的載體<sup>[38]</sup>。

Fullagar 等（2017）提出，數字心理應用與線上療愈空間雖然提供心理支援，卻同時承擔社會治理的功能。青年被教育以“積極心理學”應對壓力，而非反思結構性不平等。這種“治療性公共領域”（therapeutic publics）通過去政治化語言維繫社會穩定<sup>[39]</sup>。

Kingsmith（2018）創造了“情感無產者”（affectariat）概念，指在情緒資本主義中被迫維持積極狀態的社會成員。他指出，當社會把“幸福”與“平和”變成政治目標時，憤怒與抗議被排除為不合時宜的情緒。心理話語在此充當了權力的篩檢程式，使青年在焦慮中維持順從的心態<sup>[40]</sup>。

心理化敘事的去政治化影響同樣體現在教育與媒體話語體系中，就業保障不足、婚戀焦慮或階層固化等社會議題常被公共話語歸為“心態層面的問題”。個體被要求通過認知調整、情緒改善應對困境，這類心理話語體系讓治理焦點從結構性改革轉向個體心理調節，青年在持續自我修正的過程中肩負起原本屬於社會制度的修復職責。

## （四）社會不平等與情緒秩序的再生產

心理話語的社會功能不僅在於安撫，也在於再生產社會秩序。P. Jones（2021）指出，平臺經濟通過情緒管理制度維持勞動者的穩定性。情緒被嵌入生產體系，使工作場所的心理健康政策成為資本效率的新工具<sup>[42]</sup>。

Li（2024）的“數位親密性”理論顯示青年在網際空間中通過情感互動維繫社會聯結，這類聯結建立在商業演算法的基礎之上。平臺把親密關係轉化為流量關聯，讓“情感”成為經濟交換的核心要素，該機制表面營造社區歸屬感，本質在加劇社會分層，擁有更多數位資本的個體獲得更多關注，邊緣群體則被演算法推向邊緣。

情緒秩序的這種再生產過程讓心理話語成為社會治理的軟性機制，它宣導人們保持溫和的自我形象，規避衝突與批判行為。青年被引導在心理語言中探尋“平衡”，而非追問制度

層面的改革，心理化生活方式由此成為新自由主義治理中最為成功的文化策略之一。

### （五）從心理化治理到社會批判

流行心理話語的盛行揭示當代社會治理的柔性轉型，情緒被納入制度化的社會控制工具範疇，心理學知識成為資本與政治的仲介形態。青年在“情緒賦權”的表像下被要求肩負“情緒責任”，以“療愈”為名義持續開展自我完善。

真正的社會反思需要重新揭露心理話語背後的結構性邏輯，正如 Tang（2023）與 Çoban（2024）所提出的，心理化語言並非中性文化形態，而是社會不平等與資本運作的再生產機制。唯有讓心理語言重新具備政治屬性，將情緒重新解讀為社會性情感而非私人體驗，青年方能突破“自我治理”的困境，重新構建集體行動與社會想像的可能性<sup>[36][38]</sup>。

心理話語通過情緒治理與平臺邏輯，將社會不平等轉化為心理責任。這種去政治化的機制，使心理語言成為新自由主義社會穩定的重要文化裝置。”

## 5 結語

流行心理學話語在都市青年中的傳播擴散構成當代社會治理的新型形態，這類話語既是文化現象也是制度層面的語言，在溫柔、平靜與理性的表像下潛藏著社會權力的運作邏輯。青年在這一體系中持續學習自我認知、情緒表達與生活管理的方式，借助心理話語重構意義，卻也在這一過程中被塑造為可治理、可管理、可量化的主體。

心理話語的核心影響力源於其雙重屬性，它提供理解世界與自我關聯的工具，讓個體能在社會壓力下尋求安慰與秩序。這類安慰往往帶有隱性的規範屬性，個體被宣導以“積極”“穩定”“自控”的姿態面對複雜的社會現實，心理語言成為社會共識後，其溫柔特質也可能成為權力的外衣，讓不平等與焦慮以“心態問題”的形式被重新表述。

當代社會的治理邏輯已從外在規訓轉向內在自我驅動。心理學語言是這一轉向的文化媒

介，它通過“療愈”“覺察”“成長”等概念將治理內化為個人的願望。青年相信自己在追求自由，實際上是在實踐一種被制度化的自由形式。他們被鼓勵去覺察、修復與完善自己，卻很少被引導去質疑造成焦慮與倦怠的社會結構。

這類內化的治理形態構成韓炳哲所提及的“疲憊社會”的精神圖景，主體的積極性替代強制性，個體以自由為名義持續進行自我消耗。心理話語在這類社會中既是安慰劑也是權力的延伸形態，它讓人們在自我管理中獲得短暫平衡感，卻使他們難以將痛苦轉化為公共訴求。情緒走向私人化，政治被賦予心理屬性，社會矛盾被柔化為個體的成長課題。

情緒的這種私有化傾向讓心理話語在維繫社會穩定方面具備特殊功能，它替代社會批判成為日常生活的信仰體系。自我管理與心理修煉構建起新的倫理秩序，青年被期許成為能夠自我調整、理性應對的主體，失衡、抑鬱或憤怒等情緒被視為需要“修復”的異常狀態，而非社會性症狀。權力的現代形態正是借助這類心理化語言得以延續。

理解該現象的關鍵在於重新審視“情緒”與“社會”的關聯，情緒並非純粹的心理體驗而是社會關係的外在表現。它承載著結構性壓迫、階層焦慮與資本邏輯的痕跡，將情緒簡化為個體內部狀態屬於政治性的簡化行為。真正的療愈無法僅停留在個體層面，需要社會結構的重新分配與情緒文化的再政治化。

從文化研究視角來看，心理話語的盛行反映當代社會對“情感秩序”的渴求，社會處於高速運轉與競爭疲勞的狀態下需要柔性規範維繫穩定。心理語言在此承擔起調節機制的功能，它提供平靜、積極與自治的理想模型，讓個體在長期不安全感中找到可依附的意義框架。青年在重複“接納自己”“情緒穩定”“理性面對”等話語時，也在重複社會期望他們維繫的秩序。

平臺經濟的介入進一步強化這類結構，社交媒體的演算法邏輯將情緒化內容界定為高傳播價值資源，心理話語由此被推向主流。短視頻、圖文與語錄共同構成可消費的情緒產品，



個體借助“分享情緒”獲得可見度，通過“療愈他人”積累象徵資本。社會情緒由此走向商品化，安慰轉化為流量，正能量成為內容生產的標準，該機制讓情緒與資本的關聯更為緊密，也使心理化文化成為維繫數字秩序的重要支柱。

這一背景下自主管理的意義產生轉變，它不再是個體反思與自我掌控的自由實踐，而是被制度化、平臺化的行為模式。青年在自我管理中獲得短暫安全感，卻在無形中內化社會的紀律邏輯，心理話語作為治理工具的微觀形態，讓權力以親切的方式滲入個體生活。

未來研究需從社會批判視角重新審視該現象，心理話語的分析不應局限於情緒層面而應拓展至其社會制度功能。研究者應追問誰在生產這類心理語言，誰從情緒經濟中獲益，哪些社會群體被排除在心理化敘事之外，唯有將這些問題納入討論，心理話語的社會性與政治性方能被真正揭露。

心理話語的研究也提醒我們，情緒並非個人負擔而是社會現實的回聲。當代青年的焦慮、疲憊與孤獨並非心理缺陷，而是社會結構性壓

力的表現，心理療愈的真正意義不在於讓個體適應現狀，而在於讓情緒重新成為反思與行動的起點。

本文的主要貢獻體現在三個方面，從理論層面將韓炳哲的“心理政治”、福柯的“治理術”與伊盧茲的“情感資本主義”納入同一框架，構建起分析數字平臺心理話語的社會理論模型。從文化實踐層面揭露大眾心理話語在青年群體中作為“心理化治理技術”的運作方式，闡明個體在自我療愈中內化社會結構壓力的過程。從批判視角提出應對情緒政治進行再社會化與再政治化，以恢復青年群體在情緒體驗中的公共行動潛能，這些發現既深化對“疲憊社會”的理解，也為當代中國語境下心理化治理的研究提供新的理論視野。

在這個人人都被要求“覺察自己”的時代，真正的自我覺察或許不是更深的內省，而是重新理解社會。只有當青年能夠將個人困境與社會結構重新連接，當情緒重新被政治化，當共情轉化為批判，心理話語才可能從治理工具轉化為解放資源。療愈才能不只是安撫，更是改變。

## 參考文獻：

- [1] 韓炳哲. 疲憊社會[M]. 柏林: Matthes & Seitz, 2010.
- [2] Han B-C. Psychopolitics: Neoliberalism and New Technologies of Power[M]. London: Verso, 2017.
- [3] Han B-C. Capitalism and the Death Drive[M]. Cambridge: Polity Press, 2021.
- [4] Heaney J G. Neoliberalism and the Hermeneutics of Despondency[J]. Subjectivity, 2018, 11(3): 259 – 278.
- [5] Foucault M. Histoire de la sexualité, vol.1: La volonté de savoir[M]. Paris: Gallimard, 1976.
- [6] Foucault M. Sécurité, territoire, population: Cours au Collège de France, 1977 – 1978[M]. Paris: Seuil/Gallimard, 2004.
- [7] Hearn A. Verified: Self-presentation, Identity Management and Selfhood in the Age of Big Data[C]. Burgess J et al. A Companion to Media Studies. London: Taylor & Francis, 2020.
- [8] Law S Y W. Futures on FIRE: Foucault, Han and Psychopolitical Control[D]. Vancouver: Simon Fraser University, 2024.
- [9] Illouz E. Cold Intimacies: The Making of Emotional Capitalism[M]. Cambridge: Polity Press, 2007.
- [10] Illouz E. Saving the Modern Soul: Therapy, Emotions, and the Culture of Self-help[M]. Berkeley: University of California Press, 2008.
- [11] Lin S. Psychopolitics: Theorization against Crisis[J]. Telos, 2020, 192: 61 – 81.

- [12] Lok P W K. Emotional Capitalism: From Emotional Dictatorship to Emotional Redemption[M]. Singapore: Springer, 2024.
- [13] Carter J, Smith D. Romantic Suffering and Morality[M]. London: Routledge, 2024.
- [14] Lim M. Algorithmic Enclaves: Affective Politics and Algorithms in the Neoliberal Social Media Landscape[C]. Bigo D et al. The (In)Security of the Digital World. London: Taylor & Francis, 2020.
- [15] Roberge J, Seyfert R. What Are Algorithmic Cultures[M]. London: Routledge, 2016.
- [16] Serttaş A, Gürkan H, Dere G. Synthetic Social Alienation: The Role of Algorithm-Driven Content in Shaping Digital Discourse[J]. Digital Society, 2025, 6(3): 149.
- [17] Jia Z. Psychological Analysis of Social Media Visual Content Based on Image Recognition Algorithm[J]. Journal of Intelligent Systems, 2023, 32(4): 550 – 564.
- [18] Boler M, Davis E. Affective Politics of Digital Media: Propaganda by Other Means[M]. London: Routledge, 2020.
- [19] Striphas T. Algorithmic Culture[J]. Cultural Studies, 2015, 29(4): 1 – 17.
- [20] Stark L. Algorithmic Psychometrics and the Scalable Subject[J]. Social Studies of Science, 2018, 48(4): 625 – 644.
- [21] Pignot E. Who Is Pulling the Strings in the Platform Economy? Accounting for the Dark and Unexpected Sides of Algorithmic Control[J]. Organization, 2023, 30(2): 343 – 362.
- [22] Firdaus S. Cognitive and Emotional Dynamics in Identity Representation in Digital Discourse[J]. Critical Asian Studies, 2025.
- [23] Ognibene D, et al. Challenging Social Media Threats Using Collective Well-being-Aware Recommendation Algorithms[J]. Frontiers in Artificial Intelligence, 2023, 5: 654930.
- [24] Törnberg P, Uitermark J. Complex Control and the Governmentality of Digital Platforms[J]. Frontiers in Sustainable Cities, 2020, 2: 6.
- [25] Plesa P. Subjectivity and Technologies of Self[C]. Philosophy of Digital Life. Cham: Springer, 2025.
- [26] Basílio R, Flores M. Views From Inside: Young Adults' Practices of Self-Governance on App-Based Environments[M]. Cham: Springer, 2024.
- [27] Bozan V. The Politics of Digital Disconnection: Agency, Discourse, and Materiality[D]. Cardiff: Cardiff University, 2024.
- [28] Smith D S, Butler-Warke A, Davidson E L. The Ultimate Test of Self-Discipline: Lockdown and the NoFap Community[J]. Theory, Culture & Society, 2024, 41(2): 73 – 94.
- [29] Mohindra A, Singh G, Negi A. Addiction and Autonomy: A Psychosocial Perspective on Leisure Fragmentation in the Digital Age[J]. Psychology & Society, 2025, 17(2): 45 – 67.
- [30] Pitti R. The Cynical Self: Spectatorial Engagement and the Production of Modernity Numbness[J]. Journal of Cultural Inquiry, 2025, 12(1): 33 – 57.
- [31] Lentz-Marino E C. Assembling the Digital Girl/girl: Making Meaning Through Social Media[D]. Toronto: York University, 2024.
- [32] Sémanne A. State Primary Socialization Indoctrination: A Libertarian Critique of Youth Digital Regulation[J].

Mises Journal of Liberty Studies, 2025, 3(1).

[33] Pimlott-Wilson H. Individualising the Future: The Emotional Geographies of Neoliberal Governance in Young People's Aspirations[J]. *Area*, 2017, 49(3): 288 – 295.

[34] Butler S M, Coward N. Young People ' s Self-Making in Neoliberal Capitalism: Challenges and Opportunities[R]. Island Scholar Repository, 2024.

[35] Li Z. Digital Intimacy: Emotional Capitalism in the Post-Digital Era[D]. Ann Arbor: ProQuest, 2024.

[36] Tang L. Burning Out in Emotional Capitalism: Appropriation of Ganqing and Renqing in the Chinese Platform Economy[J]. *Journal of Sociology*, 2023, 59(2): 147 – 166.

[37] Nikunen K. Media Solidarities: Emotions, Power and Justice in the Digital Age[M]. Cambridge: Polity Press, 2018.

[38] Çoban S. Emotional Digital Labor Among Young People Within the Context of Lumpencybertariat[J]. *Journal of Youth Studies*, 2024, 12(1): 55 – 74.

[39] Fullagar S, Rich E, Francombe-Webb J, Maturo A. Digital Ecologies of Youth Mental Health[J]. *Social Sciences*, 2017, 6(4): 135.

[40] Kingsmith A T. We the Affectariat: Activism and Boredom in Anxious Capitalism[J]. *Rhizomes*, 2018(34).

[41] Urhan Güneş N. Precarity of Digital Labour in Platform Work: Instagram Influencers in Türkiye[D]. Ankara: Middle East Technical University, 2025.

[42] Jones P. Work Without the Worker: Labour in the Age of Platform Capitalism[M]. London: Verso, 2021.

[43] Hochschild, A. R. (1983). *The Managed Heart: Commercialization of Human Feeling*. Berkeley, CA: University of California Press.

## 版權聲明

© 2025 作者版權所有。本文依據“知識共用署名 4.0 國際授權合約”（CC BY 4.0）以開放獲取方式發佈。該許可允許使用者在任何媒介中自由使用、複製、傳播與改編文章（含商業用途），惟須明確署名原作者及出處，並注明所作修改（如有）。完整協議詳見：<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.zh-hans>

## 出版聲明

所有出版物中的陳述、觀點及資料僅代表作者及供稿者個人立場，與 Brilliance Publishing Limited 及/或編輯人員無關。Brilliance Publishing Limited 及/或編輯人員對因內容所提及的任何理念、方法、說明或產品所導致的人身或財產損害概不負責。