

共情视角下主流话语走近Z世代的现实路径

■山东科技大学马克思主义学院 周月 刘允静

在互联网深度融入日常生活的背景下,青年群体已成为网络空间最为活跃、最具影响力的主体之一。如何让主流话语更好走近青年、赢得认同,成为新时代亟待回应的重要课题。当前,以数字技术为支撑的传播生态,正在深刻重塑信息生产、传播与认同逻辑。作为“数字原住民”的Z世代(1995年至2009年出生),崇尚平等交流、重视情感体验、习惯场景化表达与互动式参与,对传统单向灌输的话语方式提出了新的要求。在此背景下,推动主流话语由“单向传播”向“共情沟通”转变,成为增强主流价值感召力的重要路径。

一、贴近生活场景:推动话语表达青年化

随着短视频与社交平台的普及,Z世代逐渐形成以视觉化、场景化和互动化为特征的信息接收方式。相较于抽象概念与宏大叙事,他们更倾向于在具体情境与生活经验中理解问题、形成认知。这在一定程度上造成了主流话语与青年认知之间的偏差:内容虽具有理论深度,但与青年现实体验之间存在距离,难以转化为直观感受。

推动主流话语走近Z世代,首先要从表达方式上实现“青年化”转向。“青年化”并非简单模仿网络语言,而是在尊重青年认知特点的基础上,对理论内容进行通俗化转译,使其在日常语境中获得可理解性与可感知性。从传播规律看,话语只有融入受众熟悉的生活情境,才能实现有效理解与认知转化。

近年来,多地文旅与政务新媒体通过“听劝式”互动回应网民关切,在持续对话中不断

优化服务体验,使公共表达由单向发布转向双向沟通,在青年群体中形成广泛认同。这表明,表达方式越贴近现实语境,越有助于提升话语的传播效果与接受程度。从本质上讲,优化表达方式,是让主流话语走近Z世代的重要基础。

二、强化情感联结:促进价值认同内化

在表达方式之外,叙事方式同样深刻影响传播效果。价值认同不仅源于理性认知,也离不开情感支撑。对于Z世代而言,情感体验在信息选择与意义建构中占据重要位置。相比抽象说理,真实、生动的个体故事更容易引发共鸣,从而增强内容的感染力。

从实践来看,近年来一批贴近青年视角的优质内容不断涌现,通过个体叙事与真实情境增强情感联结。例如,以知识传播与文化分享相结合的内容形态,通过日常化表达与情绪互动,将文化内容转化为可感知的传播体验,在青年群体中形成广泛影响;与此同时,由青年创作者生产的纪实类网络视频精品,通过记录普通人在基层工作、乡村振兴与城市发展中的真实经历,以第一人称视角呈现个体奋斗与时代进程之间的联系,在同龄群体中形成情感共振。这类内容通过生活化的细节呈现与真实体验,使抽象价值转化为具体可感的生活体验。

需要看到的是,情感表达并不削弱理性,反而为理性认同提供通道。通过情感共鸣,青年更容易进入理解情境,从而在认知层面形成稳定判断。因此,实现从“情感共鸣”到“价值认同”的转化,是主流话语实现深层引导的重要路径。

三、激发参与动能:提升话语传播引领力

在媒介环境不断演进的背景下,传播方式的优化同样至关重要。当前,短视频平台、社交媒体与互动社区已成为Z世代获取信息的主要渠道,不同平台在表达形式与传播机制上各具特点。主流话语要实现有效触达,必须主动适应平台生态,提升内容的吸引力与参与度。

一方面,应根据平台特点优化表达形式,通过短视频、可视化内容与互动话题等方式,增强传播的直观性与参与感;另一方面,要强化传播过程中的互动性,使信息交流由单向输出转变为多向沟通。

更为关键的是,应在传播过程中充分激发青年主体性。在当前新媒体传播格局下,青年不仅是信息接收者,更是内容生产与再传播的重要参与者。作为在社交平台环境中成长的一代,Z世代普遍具备较强的表达意愿与参与习惯。通过评论互动、内容二创等方式,他们深度介入话语扩散过程,在持续互

动中不断放大传播效应。在参与机制驱动下,青年从被动受众转变为主动传播者,不仅让主流话语实现更广范围、更多圈层的有效覆盖,也在自主参与和互动分享中,不断增强主流话语的凝聚力与持久影响力。

总体来看,主流话语走近Z世代,并非简单的表达调整,而是一项系统工程。既要坚持正确政治方向,确保价值引领不发生偏移,又要不断创新表达方式,使话语更具时代感与亲和力。在这一过程中,表达方式的优化、情感叙事的深化与传播机制的转型相互支撑,共同构成主流话语实现有效传播的关键条件。只有在“守正”与“创新”的统一中,主流价值才能真正融入青年生活、进入青年心灵,在潜移默化中实现更为深层的认同。

从更长远的视角看,主流话语走近Z世代,关键在于价值表达能否在代际之间实现有效衔接。在持续互动与情感共鸣中,话语逐步由“被理解”走向“被认同”,并在青年群体中沉淀为稳定而持久的内在力量。这一过程既能够拓展主流话语的传播空间,也不断为新时代发展凝聚青春共识、汇聚青春力量。

本文系教育部人文社会科学规划项目“党的十八大以来中国共产党发展理念的国际化研究”(项目批准号:21YJC710093)的研究成果。

运动处方疗效显著:青少年网络成瘾干预的新路径

■广东科学技术职业学院 王康乐

随着移动互联网的普及,青少年网络成瘾问题日益严峻。近年来,运动干预作为一种绿色、经济、无副作用的矫治手段,在学术研究和临床实践中展现出独特优势。本报综合多项最新研究成果,为您揭示运动矫治青少年网络成瘾的现状与机制。

一、触目惊心的数字:青少年网络成瘾形势严峻

据《中国互联网络发展状况统计报告(2025年版)》发布的数据表明,我国6岁至19岁的儿童青少年网络使用者已接近2.15亿人,占总网络使用者的19.1%。更令人警醒的是,有研究数据显示,我国青少年网络成瘾检出率已高达19.5%,这意味着全国有超过3300万青少年面临着网络成瘾行为的困扰。网络成瘾属于行为成瘾范畴,是指个体因持续过度依赖网络而出现的精神与行为障碍,其核心特征包括对网络使用存在强烈心理渴求,在减少或停止使用时表现出戒断症状的临床反应。网络成瘾不仅损害青少年的身体健康,还会导致焦

虑、抑郁、学业下滑和人际关系恶化,甚至对大脑结构造成不可逆的损伤。

二、运动干预:从边缘走向主流

面对严峻形势,如何有效干预青少年网络成瘾成为学术界和社会的共同关切。在“健康中国2030”战略的引领下,运动干预以其低成本、易推广、高依从性的优势,逐渐成为网络成瘾矫治的一种可替代方案。研究表明,实施运动干预可通过改善大脑奖赏环路和认知控制特定区域的结构和功能,能够有效减缓网络成瘾青少年的行为和精神症状。其中,运动强度的剂量、运动方式的多样性和运动时长,是影响干预效果的重要因素。

广东省科技干部学院王康乐博士团队从“社会、心理、生物”的整合模型来探讨了青少年网络成瘾的发生机制,研究认为由生物机制导致的易感性青少年在社会环境因素与心理因素共同作用下发生了网络成瘾。研究团队对30名网络成瘾青少年开展为期8周的趣味性运动和高强度间歇运动的矫正干预。结果

显示:戒断率高达76.7%,且形成运动兴趣和习惯的参与者,其网络依赖显著降低,网瘾青少年自我控制能力和运动兴趣得到明显提升。

三、机制探析:运动如何“治愈”成瘾?

从本能视角看“成瘾置换”。同济大学胡耿丹教授团队从人类本能视角出发,提出了“成瘾置换”的理论观点。该研究认为,网络成瘾形成的内在机制在于网络行为激活了人的内在本能——好奇心、社交交往、荣誉感、力量等。当采用其他能够类似激活这些本能的、使人成“瘾”的健康行为,可在一定程度上改善网瘾,从而实现网瘾与兴趣的置换。以往的研究表明,体育运动与网络使用行为对人体本能的激活具有高度相似性。运动过程中,个体可以获得与网络使用相似的愉悦感和满足感,同时大脑分泌的多巴胺等神经递质在大脑中特定区域与成瘾行为分泌的物质竞争受体,以此激发快乐体验,从而抑制网瘾发作。此外,王康乐博士研究团队采用近红外脑成像(fNIRS)发现运动干预后网络成瘾者在完成认知任务期间,

大脑额极区、左背外侧前额叶和右背外侧前额叶部分脑区血氧信号强度显著增加,表明运动干预改善网络成瘾的机制可能与运动促进前额叶脑区血氧供给和行为自我控制能力有关。

四、未来展望:体卫融合的新模式

青少年网络成瘾的预防和治疗需要协同建立政府、学校、家庭三位一体的防控机制,充分发挥体育运动的功能和作用。政府应加大对网络产品服务提供者的监管力度;学校应充分发挥体育教育作用,培养学生运动兴趣,加强网络合理使用和科普教育;家长需要引导孩子合理使用电子产品,营造良好家庭氛围。

在《“健康中国2030”规划纲要》的引领下,“体卫融合”的健康服务新模式正在兴起。通过建立针对不同人群的运动处方库,发挥运动健康与医学技术的协同作用,有望为有效解决青少年网络成瘾问题提供新路径、新方法。正如一位参与运动干预研究的学生所说:“当我学会打篮球、交到朋友之后,我发现网络世界远没有现实世界精彩。”让更多青少年从屏幕前站起来,走进运动场,或许正是破解网络成瘾难题的关键钥匙。

本文系2023年度广东省青少年研究共建课题研究项目,课题编号:2023GJ074;2024年度广东省教育厅高校科研青年创新人才项目,课题编号:2024WQNCX272。

基层是群众感知公共服务温度的第一线。随着社会结构深刻变动,利益格局多元调整,基层治理面临的问题日益复杂。如何在制度化治理之外,探索更具人文关怀的治理方式,成为当前基层治理创新亟待回应的问题。

情感贯穿于群众日常生活与治理互动的全过程。它既是认同生成的基础,也是信任建立的媒介。在基层治理中,群众对政策的接受度、对组织的认同感、对公共事务的参与热情,往往不仅取决于制度安排是否合理,更取决于治理过程中是否体现出温度与关怀。因此,将情感维度引入基层治理,既是回应群众需求的现实选择,也是提升治理效能的必然要求。

所谓“情感治理”,是指治理主体在依法依规的前提下,通过情感层面的引导、沟通与濡化,增强与治理客体之间的情感联结,提升治理过程的人文温度与柔性力量。情感治理并非替代制度治理,而是对制度治理的补充与升华,强调在治理中看见“人”、回应“情”、凝聚“心”。

一、情感治理在基层治理中的价值与必要性

其一,增强群众认同,提升治理亲和力。基层治理的核心是人,群众的认同感与满意度是衡量治理成效的重要标尺。情感治理通过贴近群众生活、回应群众关切,使政策从“冷冰冰的文件”转化为“有温度的关怀”,从而增强群众对基层组织的认同与支持。

其二,弥补制度局限,提升治理柔性。制度治理强调规则与程序,但在处理复杂人情、

利益纠葛、历史遗留等问题时,往往显得僵化。情感治理能够以柔性方式介入,化解矛盾、弥合分歧,成为制度治理的重要补充。

其三,激发参与热情,提升治理活力。情感治理注重激发群众的主人翁意识,通过真诚沟通、平等互动、共情回应,调动群众参与社区事务的积极性,推动基层治理从“政府干、群众看”向“大家事、大家办”转变。

其四,促进社会融合,提升治理温度。基层社会日益多元,不同群体之间难免存在隔阂。情感治理倡导理解与包容,通过情感纽带的建立,促进不同群体之间的交流与融合,营造和谐共处的社区氛围。

二、基层情感治理的内在逻辑与实践路径

文化是情感生成的土壤。挖掘和弘扬中华优秀传统文化中蕴含的仁爱、诚信、和睦、互助等价值理念,将其融入社区教育、家风建设、邻里交往等日常场景中。通过文化浸润,潜移默化地引导群众形成积极健康的情感取向,为情感治理提供价值支撑。文化的力量不在于说教,而在于共鸣,通过情感共鸣实现价值共

情。情感治理离不开现实利益的支撑。群众的情感认同,往往建立在切身利益得到保障的基础之上。因此,基层情感治理必须与民生改善紧密结合,让群众在看得见、摸得着的实惠

中感受到治理的温度。一方面,要精细化推进公共服务,聚焦教育、医疗、养老、就业等群众最关心、最直接、最现实的利益问题,提升服务的可及性与质量,切实解决群众的急难愁盼。另一方面,要畅通利益表达渠道,建立健全民意收集、反馈、落实机制,让群众的声音被听见、诉求有回应、问题能解决。只有当群众感受到自身利益被重视、被保障,才能从心底生发出对基层组织的信任与支持。

基层情感治理的关键在于构建多元、平等、真诚的互动机制。一是促进群众之间的情感交流。通过社区活动、邻里互助、志愿服务等形式,搭建群众交往平台,打破人际隔阂,增进相互理解。在频繁的互动中,陌生感逐渐消解,信任感逐步建立,社区从“居住空间”转变为“生活共同体”。二是强化基层干部与群众的情感联结。基层干部是情感治理的践行者,也是国家与群众之间的桥梁。要推动干部深入基层、走进群众,了解真实需求,倾听真实声音,用真诚的态度、务实的行动赢得群众的信任。只有心与心的交流,才能实现情与情的共鸣。

三、基层情感治理的现实挑战与优化方向

当前,情感治理在基层实践中仍面临诸多挑战:一是情感治理理念尚未深入人心,部分基层干部仍习惯于行政命令式的工作方式;二

是情感治理缺乏系统化的制度支撑,往往停留在个别尝试层面;三是基层资源有限,情感治理的物质基础仍需夯实;四是群众需求日益多元,情感回应难度加大。

为此,未来应从以下几个方面着力优化:第一,深化理念认知。加强基层干部对情感治理意义的认识,推动治理思维从“管人”向“服务人、凝聚人”转变。第二,完善制度保障。将情感治理纳入基层治理的制度框架,建立健全情感沟通、情感回应、情感评估等机制,使情感治理有章可循、有据可依。第三,提升专业能力。加强基层干部情感沟通能力培训,提升其识别情感需求、回应情感诉求的能力。第四,善用技术赋能。借助大数据、互联网等手段,拓展情感治理的时空维度,提升情感回应的精准性与时效性。

四、结语

情感是基层治理中最柔软也最坚韧的力量。情感治理不是对制度治理的否定,而是对其的深化与补充。在基层治理现代化的进程中,唯有将制度之刚与情感之柔有机结合,才能真正实现治理有力度、服务有温度、群众有认同。面向未来,应持续探索情感治理的实践路径,让情感真正成为凝聚人心、化解矛盾、推动发展的深层动力,为基层治理注入更多人文关怀与持久活力。

情感善治:基层情感治理的实践路径

■山东万发建筑有限公司 张泽