

# 当代青年“反鸡汤”现象的情感分析

——基于B站《后浪》等相关视频的数据挖掘

李阳 李昕泽\*

南昌大学

**摘要:**本研究聚焦当代青年的“反鸡汤”思想,以哔哩哔哩网站(以下简称“B站”)在2020年、2021年、2022年、2024年5月3号发布的五四青年节宣言片相关视频评论为素材,借助Python爬虫数据挖掘、情感识别等技术展开深入探究。通过对采集数据的分析,发现当代青年面对传统“鸡汤”话语呈现明显“反鸡汤”倾向,但对“鸡汤”类内容的态度并非呈现单一化的抗拒特征,而是以中性情感表达占据主导地位,展现出更为复杂多元的态度光谱。这种倾向背后主要有四方面原因。其一,青年自我意识觉醒与对个性化的追求,促使他们以批判视角审视传统观念。其二,“鸡汤式叙述”缺乏对青年的关注且过度灌输。其三,社会竞争压力增大,青年面临就业难、房价高、阶层固化等困境,致使其抵触脱离实际的励志话语。其四,随着媒体对青年群体的持续关注,传播内容发生显著转变后,有效消解了青年群体的抵触心理,推动其对新式“鸡汤”类内容的态度逐渐趋于理性平和。为促进青年学生发展与社会进步,本研究期望教育者引导学生建构积极价值认知、培养批判思维能力、深化自我认知。总之,本研究以B站相关视频评论为素材,经数据采集与分析,总结现象及成因,进而为教育领域提供启示,引导青年发展,实现精准育人,创新新时代思政育人工作。

**关键词:**青年;SKEP模型;情感分析;文本挖掘;时空特征

**DOI:** 10.65976/3080-0374.2026.05.057

## 引言

在当今社会,青年群体面临着诸多挑战与压力,如就业竞争激烈、生活成本攀升、社会期望多元等。在此背景下,部分青年容易陷入焦虑、迷茫等负面情绪中。一些网络“鸡汤”内容虽初衷可能是鼓励青年,但常因过度理想化、脱离现实,不仅无法真正帮助青年解决实际问题,反而可能加重他们的心理负担与认知困惑。

在这种社会大背景下,“反鸡汤”现象在当代青年群体中悄然兴起。此处的“反鸡汤”并非青年对所有励志内容的全盘否定,而是特指对过度理想化、脱离现实、单向度说教的“鸡汤式”话语模式的批判与反思,青年并未拒绝正向引导,而是对引导的真实性、贴近性与平等性提出了更高要求。最突出的是2020年B站首部五四青年节宣言片《后浪》引发的讨论,其影响力使“后浪”入选2020年十大流行词。此后至2024年,B站共发布4部同类型短片,反映出青年在

不同时期的观念动态变化。

2020—2024年,中国乃至全球历经从疫情冲击到经济复苏的重大变迁。此背景下,B站五四青年节系列宣言短片收获不同凡响,反映出当代青年对网络内容具备独立思考与判断能力。

“反鸡汤”现象在青年群体中逐渐兴起并蔓延,对青年思想产生多维度影响。深入研究该现象,能助力教育者理解青年思维转变、把握其真实需求。通过对相关视频评论的数据挖掘与分析,揭示该现象背后青年的心理诉求,为教育者引导青年树立正确价值观提供有力支撑。

## 一、数据获取与数据结论描述

### (一)数据选择

在当今数字化时代,B站成为极具影响力的青年文化阵地,选择其作为研究平台意义重大。B站用户以青年为主,其中“Z世代”占比颇高。平台内容生产模式多元,“PUGV+OGV”模式下诞生了大量涵盖

**课题基金:**南昌大学2025年人文社会科学研究专项任务项目(高校辅导员专项)《数字化赋能大学生精准思政教育理念转型及路径重塑研究》(NCfdy202517);2024年度南昌大学共青团理论课题研究《“两个大局”背景下青年大学生思想动态分析及教育路径探索》(NCUGQT202504)。

**作者简介:**李阳(1999—),男,硕士,助教、二级心理咨询师,研究方向为大学生思想政治教育。

**通讯作者:**李昕泽(2006—),男,本科在读,研究方向为工科与思想政治教育融合研究。

不同领域的优质内容。同时，B站的弹幕和评论功能，为青年提供了即时表达和交流的空间<sup>[1]</sup>。因此，本团队的所有数据均源自B站。

具体而言，数据来源于2020年《后浪》、2021年《我不想做这样的人》、2022年《不被大风吹倒》、2024年《大魔术师》4个视频的评论，截至2025年2月15日，总播放量达5364.5万余次。

从舆情角度来看，4个视频的争议性评论逐步减少，能够很好地反映青年对视频内容的思想转变。故以这四个视频作为研究案例，进行对比分析，以研究当代青年的“反鸡汤”思想及其背后的社会问题。

数据样本选取评论主体、评论时间、用户名称三个维度进行采集。经核查，共采集到有效文本数据298332条（图1）。需要说明的是，本研究的数据样本存在一定局限性：其一，B站用户以Z世代青年为主，其互联网使用习惯、兴趣偏好等群体特征与全体当代青年存在差异；其二，评论者多为对视频内容有明确态度的主动表达者，存在选择性偏差，未涵盖沉默的大多数青年的态度。因此，本研究结论主要反映B站部分用户的态度倾向，不宜直接推广至全体当代青年。

## 二、“反鸡汤”现象的原因剖析

（一）核心动因：主体性觉醒与青年价值观的反思和多元化呈现

以《后浪》的时空特征数据作为依托，并针对这些数据展开深入且细致的剖析。从中所展现出来的正负评论占比的动态演变状况，以及与之相关的4则视频的情感评分的发展趋向，均清晰地表明：青年群体并非是不加思考、一味地“反鸡汤”。同样在《后浪》视频有许多评论内容也可反应青年群体有自己的思考与认知，而非随大流进行一味地“反鸡汤”或是接受

鸡汤，以下是部分评论内容：

“这次的宣传这么高大上，大很多人还在探讨普通年轻人太难了，要活不下去了，试想一下，如果这个思维持续下去，到30年，90后00后成为主流，那中国得成什么样子，必须要让我们知道，虽然压力大，还是得往好的方向看。”

“我感到有些疑惑，因为视频中的青年生活好像非常遥远，很不常见。如果说这个视频有哪里激励了我，那就是让我明白了，我必须要做些什么，才能让下一波“后浪”没有我这样的疑惑吧。”

“看完视频热血沸腾过后要保持冷静，毕竟人还要面对工作和生活的压力对吧。”

“我认为每个人都有追求热爱的权利与自由，但任何人同样有对现实的妥协，我们唯一的出路是找到平衡与光。”

就《后浪》《我不想做这样的人》《不被大风吹倒》这3则视频而言，它们在本质上皆采用了“鸡汤式”的叙述风格。然而，从这三则视频的情感评分呈现出逐步下降的态势这一现象可以洞察到，青年并非是全然反对所有带有“鸡汤式”叙述特点的内容。实际上，当面对那些能够切实引发他们内心共鸣的“鸡汤式”叙述时，青年们同样会产生积极的情绪反应。

进一步剖析《后浪》《我不想做这样的人》《不被大风吹倒》这3则视频的具体内容，能够发现《我不想做这样的人》与《不被大风吹倒》这两部短片，显然是充分汲取了《后浪》所暴露出的一些问题教训。尽管它们依旧以“鸡汤式”叙述作为主体架构，但在内容的选取与呈现形式方面，已然顺应青年群体的思想特点，做出了一系列带有“反鸡汤”意味的改进举措。如此一来，从视频内容发生变化的这一角度，也有力

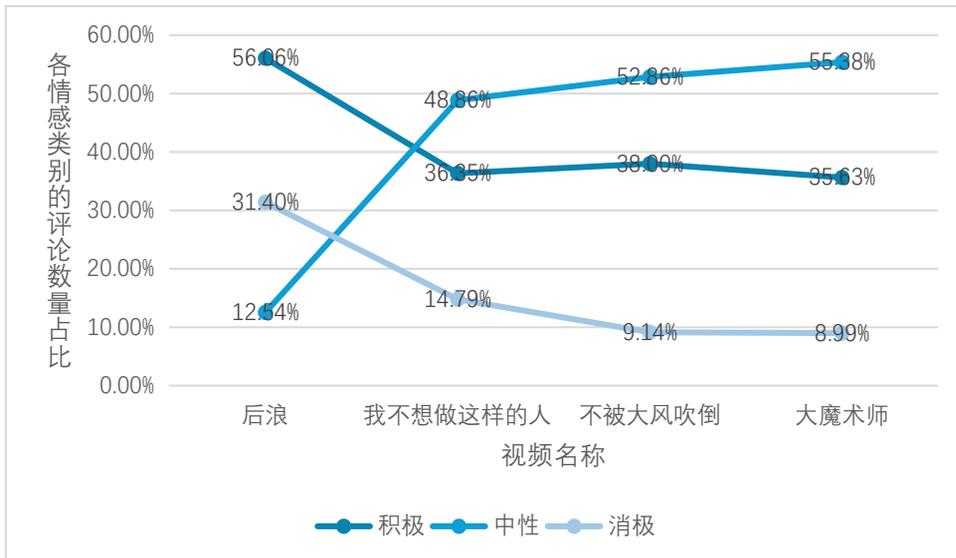


图1 4则视频情感分布趋势

地佐证了情感评分数据所呈现出的合理性。

与传统“鸡汤式”内容始终秉持的“世界美好，充满希望”主核观点不同<sup>[2]</sup>，《不被大风吹倒》这部短片做出了极具突破性的改变，使其内容更加贴近生活实际、更加真实可感。它所传递的核心观点转变为：世界是残酷的、生活是艰难的，但人可以凭借自身的坚强去勇敢面对。

综合以上各项分析内容可见，当代青年群体并非是毫无差别地反对一切带有“鸡汤式”叙述风格的内容。如今，青年正处于探寻自我的阶段，他们的自我意识已然全面觉醒，内心有着对个性化的强烈追求，对于周围的世界也已经形成了属于自己的认知与独到见解<sup>[3]</sup>。这本质上是青年价值观的反思与多元化呈现，促使他们以批判视角审视传统观念，从而对传统“鸡汤式”叙述产生反对与批评。

#### (二) 传播缺陷：缺乏对青年的关注且过度灌输

《后浪》联合央视等媒体以一种官方的、正式的形式在五四青年节发布，本应是宣扬五四精神，但它的内容却是鸡汤与消费主义的结合。所引导的价值观与当代青年所觉醒的自我意识不符，具体而言，有以下4个具体表现。

##### 1. 《后浪》所面向的青年群体偏向富裕阶层

该短片的混剪中呈现了从玩跳伞、环游世界、潜水漂流，到专业摄影、书法、古琴的各式爱好与生活，然而支撑这些爱好的背后往往需要相应的经济水平，至少得是中产至小资家庭的物质基础。相关资料显示，2020年中国中产家庭数量大约为3320万户。而根据2020年第七次全国人口普查数据，当时我国家庭户数约为5.4亿户。这意味着中产家庭仅占中国总家庭数量的6.15%<sup>[4]</sup>。这两个数据之间存在着巨大的差距，由此可见，《后浪》短片中所呈现的青年生活难以代表大众。

##### 2. 《后浪》所描述的青年范围界定不足

五四精神下的青年来自社会各界，可《后浪》展现的极为片面。视频中不见建设国家的青年工人，不见教书育人的青年教师，不见科技攻关的青年科研人员，不见保家卫国的青年军人，也不见青年农民、快递小哥等。这些各行业青年用奋斗诠释五四精神，却被忽视，未能全面展现当代青年风貌。

##### 3. 《后浪》没有展现并解答当代青年存在的问题

《后浪》看似为青年发声，实则未触碰到当代青年的真实困境。当代青年是一个多元且复杂的群体，远非局限于中产阶级及以上部分人群。他们的现实生活，绝非仅有消费主义的单一维度。

在现实生活中，当代青年承受着各种各样的压力，于人生道路上充满困惑与迷茫，却鲜少有人真正倾听他们的心声。同时，当面对困难时，青年们所展现出的坚韧不拔与积极奋进，在《后浪》中也未得到应有的赞扬与彰显。

视频中以“心里有火，眼里有光”来概括年轻人，这一表述过于片面，并不能涵盖所有年轻人的真实状态，更无法全面诠释他们在成长过程中遭遇的困惑、挑战、迷茫以及奋进的全貌。

#### 4. 《后浪》没有与青年平等对话

有研究表明，《后浪》被部分青年认为是以长辈口吻进行纯鸡汤式灌输，部分语言表达还引发青年反感，这体现了“鸡汤式叙述”存在的问题，也是当代青年产生“反鸡汤”倾向的原因之一<sup>[5]</sup>。

在汉语词典里，“长者”指年纪大、辈分高、德高望重之人，于诸多叙事作品中，常承担引导与帮助角色，助力主体实现意图。《后浪》中的长者形象由演员何冰塑造，代表部分中年精英群体。何冰一句“像我一样。我看着你们，满怀羡慕。”以过来人的姿态，对青年群体表达了充分的赞美与期许。然而，现实中广大青年在社会摸爬滚打后，对“长者”有着别样认知。他们眼中的“长者”，如老板、房东等，并非如此真诚鼓励与赞美自己，更多是面临各类压榨、坑骗与甩锅行为。

《后浪》策划方借何冰塑造温和、善良、富有同情心和爱心的长者形象，试图寄托对下一代的美好愿景，可惜现实与视频美好景象间存在巨大冲突与割裂。这种与现实不符的“长者形象”，无法让青年产生良好共鸣与体验，青年从自身现实矛盾出发，对视频予以批判。

#### (三) 社会语境：结构性压力与现实困境

社会压力是一个社会心理学重要概念，它指社会通过成文(如法律、规章)或不成文(如道德、风俗习惯、社会舆论)的规定，对个体行为产生影响。从形成机制看，是社会多数人有意识选择的交互作用，形成符合历史发展趋势的倾向，影响个人社会心理与活动选择。当代社会压力如影随形，青年压力不降反升，经济负担致使婚育年龄推迟，结婚率走低、离婚率攀升，婚姻观构建受冲击。社会压力由个人压力共同作用形成，与个人压力相互影响，每个人既是受害者又是“帮凶”，挣脱难度大，已成为当代社会亟待解决的严峻问题<sup>[6]</sup>。

根据《后浪》的高频词统计数据，研究团队发现在社会性高频词当中，诸如“失业”“就业”“现实”

等。围绕这些词汇所产生的评论，切实反映出了当下社会竞争压力不断增大等一系列社会现象，以及背后所潜藏的诸多社会问题。综合上述分析能够充分说明：由于当今社会竞争压力日益增大，这就导致青年对那些脱离实际生活的励志话语产生了抵触情绪。

### 三、研究启示

(一) 建构积极价值认知，基于实证数据的教育引导

根据《后浪》的情感分析数据可以发现，尽管其负面评论占比达到了 31.40%，然而积极与中性评论所占比例依旧高达 68.60%，呈现出较为可观的占比态势。并且对于《我不想做这样的人》以及《不被大风吹倒》这两则采用非传统“鸡汤”式叙述方式的作品，其积极与中性评论总占比更是分别达到了 85.21% 和 90.56%，皆占据着极高的比例。

综合上述数据情况可以明确看出，无论是广大网民群体，还是当代青年这一特定群体，整体上均呈现出一种乐于接受积极理念的趋势。教育者肩负着教育引导的重要职责，应当助力学生构建起全面且精准的观念体系，引导学生深刻认识到积极事物绝非仅仅局限于传统“鸡汤”式那种空洞且缺乏实质内容的励志话语范畴，而是广泛涵盖了能够真实映照社会进步历程、个人成长轨迹以及积极价值观有效传递等诸多层面的丰富内容。

恰如本研究涉及的《我不想做这样的人》以及《不被大风吹倒》这两则视频所呈现出的情形，教育者应当借助恰当的教育引导方式，让当代青年充分意识到，所谓的“鸡汤”并非全然是错误的观念，其内部所蕴含的那些紧密贴近青年真实生活实际的道理，使积极价值观传递突破“鸡汤叙事”的刻板印象。

(二) 培养批判思维能力，构建社会问题分析的理性路径

本研究中所提及的《大魔术师》，其内容本质在于揭示当下诸多严峻的社会性热点问题，诸如舆论形势严峻、互联网上反智内容泛滥、虚假套路屡见不鲜以及网络诈骗盛行等。而这些社会性问题之所以存在，根源在于当今的网民以及青年群体尚缺乏足够的理性思维能力。

在当今这个信息纷繁复杂、良莠不齐的时代，教育者肩负着重要职责，应当积极引导学生在依据客观事实以及逻辑规律去深入思考各类问题，避免学生仅凭一时

的情感冲动或者盲目跟从他人的观点就轻易做出判断。

当学生面对社会热点话题时，教育者要鼓励他们主动去收集来自多方面的信息资料，对不同的观点进行细致梳理，然后充分运用自身的理性思维，分析能力对这些信息和观点加以甄别，进而形成基于理性思考的独到看法，建构社会问题分析的理性路径。

(三) 深化自我认知，设计个性化成长的支持系统

与此同时，教育者还应当助力学生增进对自身的全面了解，涵盖诸如自身的思维特点、所具备的优势与劣势以及个人的兴趣爱好等。唯有当学生拥有清晰的自我认知时，才能够更加精准且有效地运用批判思维去分析和处理各类问题。

例如，在学生开展知识学习活动或者针对社会现象展开探讨的过程中，教育者可适时引导学生对既有的观点进行反思，思考其是否存在局限性。并且鼓励学生通过与他人展开积极的交流讨论，细致分析他人观点所具备的合理性以及自身观点所独有的特性。在这样的互动过程中，学生既能有效地锻炼自身的批判思维能力，又能够进一步深化对自我的认知，从而实现综合素质的提升。

### 四、结语

本研究通过对五四献礼系列视频的时空传播分析与情感识别，揭示了 Z 世代青年在“反鸡汤”现象背后潜藏的价值认知新图景。作为直面青年成长的一线教育者，应充分利用大数据情感分析技术动态捕捉学生的观念变迁，实现精准育人，创新新时代思政育人工作。

### 参考文献：

- [1] 王宇. B 站对青年价值观的影响研究 [D]. 山西财经大学, 2023.
- [2] 朱芷瑶. 从“鸡汤”到“反鸡汤”：B 站五四青年节系列短片中的情绪传播研究 [J]. 传媒论坛, 2023, 6(17): 59-61+107.
- [3] 雷开春, 林海超. “《后浪》事件”中的青年心态 [J]. 当代青年研究, 2021(5): 12-19.
- [4] 国家统计局. 第七次全国人口普查主要数据公报 [R]. 2021.
- [5] 王昌健. 《后浪》在“知乎”中的情感传播研究 [D]. 华东政法大学, 2022.
- [6] 叶静. 资本逻辑视域下社会压力的生成机理与释放机制研究 [D]. 安徽医科大学, 2022.