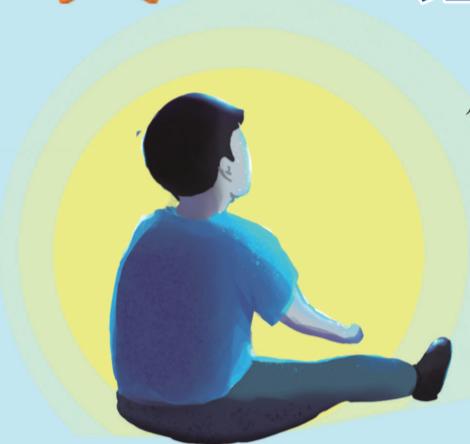




拒绝“网络烂梗”， 让孩子好好说话



在短视频与社交媒体的浪潮中，网络烂梗由于传播速度快、隐蔽性强，正悄然渗透进青少年的日常交流并快速蔓延。这些看似无害的“玩笑话”，实则暗藏语言暴力、思维惰性与价值观扭曲的风险。本文将深入剖析青少年沉迷网络烂梗的心理动因，揭示其潜在的负面影响，同时探索如何引导青少年善用网络语言。让我们家校社共同发力，一起来守护青少年的语言花园。

追星不应沦为“伤人梗”

沅江市政通初级中学 周丽丽

课间，七年级三班的走廊里突然爆发出一阵哄笑。小杰撅着屁股，夸张地扭动着身体，模仿着“鸡你太美”的舞步——原本帅气的动作被扭曲得低俗而滑稽。另一边，小轩冲进人群，弯曲膝盖，模仿某位艺人打篮球的姿势，还对着路过的女生做“电摇”手势，眼里闪烁着恶作剧的光芒。

这些源自网络烂梗的嘲讽动作在短视频平台泛滥，甚至成为不少学生在游戏失败时的调侃方式。

恰在此时，抱着教案的董老师出现在转角，她的目光静静地扫过嬉闹的男生，没有出声。

“你们在干什么？这些动作低俗又恶心！”班长小雨气

得脸颊通红，大声斥责道。

“网上都这么玩啊！”小轩满不在乎地耸了耸肩。

第二天心理课上，黑板上写着“网络玩梗：善意与伤害”，周围点缀着董老师手绘的小太阳。她严肃地向同学们解释，这些烂梗的传播背后，是一种群体心理的投射——盲目跟风容易陷入“去个体化”的状态，不知不觉就成为网络暴力的推手。她展示了几张示意图，并告诉大家，那些被广泛传播的丑化表情包，其实是将对他人的攻击包装成了所谓的“幽默”。

随后，董老师举起一叠写满烂梗的纸条，“我们应该学习明星背后的的努力和正能量，而不是一味追捧那些被扭曲

的形象。”她温和而坚定地说：“健康的追星，是让偶像成为一面镜子，照见更好的自己。”

放学铃响，晚霞将走廊染成蜜糖色。公告栏旁，董老师布置的“正能量追星墙”格外引人注目。远处的操场上，一群女生正跟着偶像的新歌认真跳舞，动作干净利落，洋溢着青春的朝气——与那些扭曲的烂梗形成了鲜明对比。

小轩追上董老师道歉，董老师转身微笑，说：“你看，晚霞温柔的拥抱天空，每个人都值得被温柔对待。这份温柔，其实就藏在我们对待他人的每一个举动里。当我们学会共情和换位思考，网络世界才会变得真正温暖起来。”

从对抗到对话

宁乡市夏铎铺镇初级中学 文彦南

在校门口，妈妈刚牵住陶陶的手，就听见他的小伙伴神秘兮兮地说：“小心，这附近有‘伪人’！”陶陶瞬间像受惊的小鹿四下张望，三个孩子挤在一起窃笑起来。

当晚检查作业时，妈妈发现陶陶的本子上写着这样一行字：“遇到‘伪人’别对视，它会读取你的思想”。她刚要开口询问，陶陶就皱起眉头：“妈，你不懂！”

家长会上，班主任无奈地摇头：“最近课堂总被‘伪人入侵’这类话题打断。”一旁的汤女士拉住陶妈叹气：“我女儿总说我是‘异常人类’，还不让多问！”

要睡觉时，妈妈被隐约的笑声惊醒。她透过门缝，看见陶陶正兴奋地低语：“伪人清

除计划启动！”又突然压低声音说：“我们是最后的‘守密者’。”那严肃的神情，仿佛真的在守护着什么重大机密。

带着这些困惑，陶妈来校参加心理健康讲座。心理老师朱老师目光温和地扫视台下焦虑的家长们，轻声说道：“这些网络梗不是孩子们故意制造的隔阂，而是他们寻找归属感的暗号。当他们用特定‘黑话’交流，会获得一种成为‘小大人’的满足感，这实际上是成长过程中渴望独立的表现。”

讲座结束后，朱老师与几位家长进行了深入交流，陶妈鼓起勇气说出自己的烦恼。朱老师微笑着演示非暴力沟通的方法：“首先，我们要观察孩子的行为，不带评价地描述出来，

譬如‘我看到你和小伙伴在讨论伪人’。然后表达自己的感受，‘这让我有点担心’，接着说出我们的需求，‘我希望能了解你在想什么’，最后提出具体的请求，‘可以和我说说吗’。”

周末，妈妈和陶陶坐在长椅上。她对陶陶说：“我看到你和小伙伴聊‘伪人’时好开心，妈妈也想参与。”陶陶打开了话匣子，妈妈听完后问：“当‘守密者’不容易吧？”陶陶用力点头：“我们还有超级厉害的计划呢！”

“不过，‘杠精’‘黑子’‘喷子’等烂梗会让大人担心。以后好玩的故事，也和妈妈分享好吗？”妈妈说道。

此后，陶陶不再用网络梗隔绝妈妈，主动分享新“暗号”。

心理周刊

湖南日报心理工作室编辑出版

不要成为『烂梗复读机』

绥宁县河口苗族乡竹舟江学校 伍婧楠

喧闹的课间，几个男生簇拥在一起，小鹏瞪大双眼，眼珠夸张地往上翻，喉咙里发出瘆人的“嗬嗬”怪响，模仿着短视频里的“伪人”，神情诡异地渲染：“知道吗？半夜会钻进家里……”旁边的小宇立刻接话茬：“哒咩哒咩！”几个女生吓得尖叫起来。

上课时，类似的情况更让人头疼，当我表扬完小雅的独特见解时，小鹏扯着嗓子喊了一句：“家人们，666啊！”班上瞬间炸开了锅，此起彼伏的“666”声裹挟着手势，打破了原本专注和谐的课堂氛围。

伤人的绰号、泛滥的热梗，都像未校准的指南针，极有可能会将正处于语言学习关键阶段的孩子们引入表达的误区。而网络热梗契合了他们追求新奇、渴望融入群体的心理，因此在校园中高频出现。

作为心理教师，运用专业方法加以引导刻不容缓。我首先采用“共情”策略打开局面。当小鹏认真完成课堂练习时，我夸张地竖起大拇指说：“666 啊！”全班同学先是一愣，随即爆发出哄笑。我抓住时机，轻声问道：“你心里什么感受？开心吗？”小鹏略显不悦地回答：“老师，不会表扬就别表扬了吧。”

这个回应成为引导的突破口，我顺势抛出问题：“其实我刚刚是想表扬小鹏，但他的感受并不好。那么，什么样的表扬才能真正达到赞美的效果？”同学们纷纷讨论起来：比如“你的解题方法很有创意”——这样的表扬会让人感觉老师真的关注到了自己。大家逐渐意识到，空洞的网络热梗远不及真诚、具体的表达更有力量。

当话题延伸至“恶意绰号”时，有同学坦言：“原来我们觉得好玩的绰号，像刺一样扎人。”借此，我们共同开展“热梗变变变”活动。学生们惊喜地发现，清晰的表达才能更精准地传递情感，还能避免不当用语引发的矛盾与伤害。



扫码查看详情