

网络流行语“多巴胺 XX”探析

宁玉

(郑州大学, 河南省郑州市, 450000)

摘要: “多巴胺”在 2023 年的夏天走红网络, 最开始是“多巴胺穿搭”, 后来在各大网络平台衍生出“多巴胺美甲”“多巴胺发型”“多巴胺文学”“多巴胺音乐”等话题, 在网络平台上长期处于热搜地位。因此, 本文以网络流行语“多巴胺 xx”为研究对象, 以微博、抖音、小红书、百度平台为媒介搜集语料, 通过对语料进行归纳整理, 找出网络流行语“多巴胺”的使用情况, 进一步分析其流行原因以及产生的影响。

关键词: 多巴胺 穿搭 快乐 色彩

中图分类号: H1

文献标识码: A

2023 年的夏天是打翻调色盘的夏天, “多巴胺”话题席卷了整个网络, 不同社交平台上都充满着多巴胺色彩的画面, 不同年龄层以及不同行业的人在视频里向人们展示着多巴胺的魅力。

一、“多巴胺”概述

“多巴胺”是英文 Dopamine 的音译, 原是大脑分泌出的一种物质, 这种物质可以影响一个人的情绪, 当多巴胺分泌旺盛的时候, 人体就会产生开心、快乐、轻松的感觉。例如: 很多人喜欢吃甜品, 因为甜品中的糖分会刺激多巴胺分泌, 让大脑产生愉悦感。

网络流行语中的“多巴胺”以“多巴胺穿搭”最常见。“多巴胺穿搭”指穿着充满活力且让人愉快的鲜艳服饰刺激大脑释放多巴胺, 让人变得更加快乐, 充满自信。实际上是指通过服装对高饱和度的色彩进行协调搭配, 在鲜亮的色彩中寻求协调与平衡, 主打一个把快乐穿在身上, 以此为话题衍生出了“多巴胺女孩”“多巴胺美甲”“多巴胺发型”“多巴胺妆容”“多巴胺头像”“多巴胺文案”“多巴胺模板”“多巴胺壁纸”“多巴胺配色”“多巴胺冰咖”“多巴胺文学”“多巴胺音乐”“多巴胺饮食”等话题。

“多巴胺女孩”: 指的是喜欢新奇装扮、精力旺盛、喜欢享受新鲜事物的女孩。

“多巴胺美甲”: 指的是指甲上统一色系、不同搭配方式的美甲。

“多巴胺冰咖”: 通过选择鲜艳、明亮、富有活力的颜色和图案的咖啡增加个人愉快的方式。

“多巴胺文学”: 指那些文字调性轻松活泼、语义浅白可亲, 让人感到快乐和幸福的治愈系文字。

“多巴胺音乐”关于“多巴胺”内容的背景音乐, 特指“If We Ever Broke Up”这首歌。

“多巴胺饮食”: 对各种蔬菜、水果等按照颜色进行划分, 按照营养均衡的原则合理搭配不同食物, 带给人赏心悦目、情绪高涨的体验。

通过分析, 我们发现, 网络流行语“多巴胺 XX”的构成方式多为偏正结构, “多巴胺”作为修饰语在前, 名词中心语在后。“多巴胺”的中心语大多都是双音节结构, 且内容多为日常生活中的事物, 与人们的日常生活息息相关。

二、“多巴胺 XX”分类

“多巴胺 XX”按照内容来划分, 主要有四大类: 穿搭美妆、宣传、个人日常生活记录、经历感悟。“穿搭美妆”类是“多巴胺 XX”结构的核心内容; “宣传”类内容为“多巴胺 XX”注入了更多正能量, 延长了“多巴胺 XX”的生命长度; “日常生活记录”类丰富了“多

多巴胺 XX”结构的内涵，拓展了“多巴胺 XX”的生命宽度；“经历感悟”类则在一定程度上增加了“多巴胺 XX”的生命厚度。

（一）穿搭美妆类

“多巴胺”作为新的网络流行语，最早以“鲜艳的颜色、夸张的设计和独特的搭配风格”为特色，突破了以往“低调、内敛”的穿搭方式，因此受到越来越多年轻人的喜爱，“多巴胺”话题也从时尚圈蔓延到其他领域。通过搜索，我们发现，“多巴胺穿搭”以及与之有关的美妆类话题是“多巴胺”的主要话题。

1. 曾可妮：跳出黑白灰领域，寻找本我，六色多巴胺穿搭解锁。
2. 捕手王瑞卡：不露脸都时尚的夏日多巴胺穿搭，还得看杨幂。
3. 颜红橙：今秋最火的“多巴胺穿搭”，采用 4 个搭配技巧，展现青春活力感。
4. sherry：多巴胺女孩的美甲，做夏天的小彩虹！
5. 星罗莎：春夏流行多巴胺短款美甲，个性显手白！
6. 大头雯雯呐：夏日多巴胺 Y2k 发型，好甜好酷哇！
7. 彩色是对夏天的尊重，多巴胺女孩穿搭 get，夏天就要大胆穿，快艾特你的姐妹一起吧。
8. 城事说：创意穿搭视频，多巴胺让她玩明白了。

（二）宣传类

“多巴胺”不仅存在网友的穿搭美妆分享中，也存在许多官方媒体的宣传中；不仅存在非正式场合里，也出现在正式场合里。涵盖内容有咖啡、包包、银行卡、铁路、音乐、运动、消防、壁纸、动物等，范围之广，可谓应有尽有。不可否认的是，这些话题只要关联上“多巴胺”，就会收获更多的浏览量与关注度，从而达到宣传的目的。

1. 披荆斩棘：多巴胺弟弟团出场即高光！
2. 三套车的乐队：今天，多巴胺来一打！
3. 奢选泡泡优品：你们催的夏日多巴胺包包来啦～
4. 瑞幸咖啡：当瑞幸遇上多巴胺穿搭～
5. 包子吖：夏天就要喝多巴胺冰咖！没错，个位数实现多巴胺冰咖；库迪咖啡 8.8 太给力了。
6. 追星少女孙小寒：多巴胺中国的正确打开方式，金秋九月的中国就像打翻了调色盘。
7. 招商银行信用卡：多巴胺卡面穿搭，快来 get 你喜欢的颜色吧。
8. 草原铁路：“多巴胺穿搭”仿佛看一眼就能让人心情愉悦，让我们一起看看铁路版多巴胺穿搭～
9. 云听 APP：唐朝早就有多巴胺穿搭了。
10. 汉中市文化和旅游局：快看呀～今夏流行的“多巴胺”色彩，汉中早就有啦！
11. 中国南方航空：南航机务人的“多巴胺”他们说：深墨色的雨衣，是雨雪风霜的必备神器；静谧黑的深夜，是孤勇者的执着坚守；绚丽彩的天空，是机务的最美穿搭色。
12. 重庆市文化旅游委：抓住暑假的尾巴，打卡北碚的浪漫多巴胺。
13. 成都校园：来看！成都医学院的多巴胺皮肤！（展示了成都校园春夏秋冬的不同风景）
14. 广西文化和旅游厅：广西多巴胺出游计划！
15. 福州生态环境：福州多巴胺生态美！
16. 精彩洛阳：给运动来亿点多巴胺！

17. 江西消防：来看看蓝朋友的多巴胺穿搭，是你喜欢的嘛～

18. 人民日报使用过的文案标签有：多巴胺配色版大运赛程、多巴胺色系文物壁纸、看到一只多巴胺小鸟等。

（三）个人日常生活记录

随着网络的发展，人们利用社交媒体能更好地记录个人的日常生活，有时是看到一组好看的头像，有时是记录周末那一刻的心情，有时是看到一幅美景，都会让人有感而发，怦然心动，而“多巴胺”主打的“快乐”因素，正好契合了网友们的情绪需求，在社交媒体上使用“多巴胺”，更能展现网友们当下的快乐心情。

1. 真真巴适：快乐多巴胺。
2. 番茄子 planet：多巴胺猫猫头。（各种颜色的小猫图片）
3. 菌衣菌衣：今日收到姐妹的喜糖，身边人的好消息也能让我分泌快乐多巴胺！
4. 糖冰激凌：多巴胺周末。（和各种颜色玩偶的合影）
5. 娜模样：多巴胺的色彩，看着就开心、顺滑的手感，让人有想飞一般感觉。
6. 啊是鲸鱼啊：超火的“多巴胺”美景，狠狠心动了！（一幅黄昏的海边图）
7. 晚霜京野夏：夏日多巴胺 WeChat 女生头像

（四）分享经历和感悟

亚里士多德说：人是社会属性动物，我们渴望彼此之间建立关心，渴望归属感，得到认可。社交媒体是人们记录美好事件以及分享心得、感悟、经验和观点的工具和平台，通过他人的经历分享，我们

1. 泰戈尔：尽管走下去，不必逗留着，去采鲜花来保存。因为在这一路上，花自然会继续开放。
2. 梁晓声：花儿开好开怀，只能开一次。人这一朵花，一生却可以开很多次。
3. 林清玄：在秋日薄暮时分，来点小酒，秋日薄暮，用菊花煮竹叶青，人与海棠俱醉。
4. 刘同：世界不过是，左眼到右手的距离，用手掌的纹理丈量阳光。
5. 海子：风吹起你的头发，一张棕色的小网，洒满我的面颊，我一生也不想挣脱。
6. 金台资讯：合肥养老院 95 岁爷爷挑战“多巴胺”穿搭，又酷又可爱，朝气蓬勃！
7. 萌宠 H0ney：来自熊届的“多巴胺”熊，财阀公主福宝和它的爷爷。
8. 千初：送她一捧多巴胺花束，祝她拥有明媚的一天！
9. 影忆官方：当大熊猫也有多巴胺，谁是你的心上熊？
10. 今视频：60 岁阿姨骑行 10 年看着显年轻，记者听到年龄时直呼打死也不信！阿姨：运动分泌多巴胺很快乐，快乐就健康，健康就年轻。

二、“多巴胺 XX”的流行原因

“多巴胺”的流行是多方面因素作用的结果，包括语言内部的原则，还有疫情环境的影响、网民从众的心理和网络的发展等。

1. 语言的经济性原则

随着社会的发展，交际的需要，社会自然而然会出现新事物，而当原有词汇不能满足人们交际的需要时，就需要给新事物命名或者在原有词汇基础上增加新的意义，这是词义演变的规律所在。“多巴胺”由生理学上的一个术语逐渐成为网络流行语，意义已经发生了变化，但是并没有出现新的词形，而是在原有基础上赋予新的义项，这体现了语言的经济性原则。

2. 新冠疫情的影响

疫情席卷下的世界，都仿佛沉浸在阴云里，而鲜艳的服饰色彩，不仅能在外部营造出一

种多彩的氛围，更能在内心带来情绪疗愈。2023 年是疫情过后的第一个夏天，人们摆脱了新冠病毒的乌云笼罩，可以去往全国各地，看最美的风景，见最想见到的人，吃最想吃的食物，穿最漂亮的衣服，过最想过的生活。“多巴胺”强调的明快色彩，具有轻松、多彩、自由的感觉，与之前的压抑、单调、痛苦的感觉形成了鲜明对比。

3. 追求个性的心理

“多巴胺 XX”网络用语的使用者主要为青年人，他们精力充沛，热衷新鲜事物，追求时尚潮流，喜欢与人分享。当网络上的一位网民将色彩明快的视频或图画、充满节奏感的音乐以及打上同类标签的话语表达发表在社交媒体上时，其内容很容易与当下拼搏、奋斗的年轻人形成共鸣，“多巴胺穿搭”突破各种规则限制，不限性别、不管身份、跨越年龄，主打的就是自由和快乐，只要快乐“我”就可以穿搭做自己，这种自由、求异的心理在一定程度上扩大了“多巴胺 XX”的使用群体。

4. 互联网的发展

第 52 次《中国互联网络发展状况统计报告》发布：截至 2023 年 6 月，我国网民规模达 10.79 亿人，较 2022 年 12 月增长 1109 万人，互联网普及率达 76.4%。我国互联网的快速发展使得网民数量大大增加，男女老少皆可参与到新媒体的宣传中，为“多巴胺 XX”成为网络流行语提供了一个必要条件，因此，当以“多巴胺 XX”为话题成为一个热点事件出现在网络上的时候，“多巴胺 XX”话题便会以短视频、文字等各种形式在最短的时间传播开来，极大扩散了“多巴胺”话题的使用范围。

三、社会影响

网络流行语“多巴胺”的使用既有积极影响，也有消极影响。它在情绪疗愈方面，媒体宣传方面，以及丰富语言表达形式方面都起着积极作用，但不可否认的是，作为自由、快乐的代名词，“多巴胺”实际是对困难和压力的一种逃避表现，并不能为人们长期反馈积极的情绪价值。

（一）积极影响

1. 具有情绪疗愈意义

多巴胺作为一种神经递质，可以影响人类的情绪、奖励和动机等方面。2019 年底，新冠疫情大爆发，突如其来的病毒打得全世界都措手不及，给人们的生命、生活和心理带来了不可估量的损失。新冠病毒直接危害到了人民的生命安全，给人民的生命安全造成严重威胁，同时，为了生命安全，人们无法像往常一样到公司上班，到学校学习，与其他人在线下面对面沟通交流。后疫情时代，“多巴胺”的出现一扫疫情期间的抑郁、痛苦状态，带给人们全新的感受，红色象征着好运、黄色象征着温暖、绿色象征着生机、蓝色象征着宁静，人们对这些颜色的喜爱，实际上是对未来美好生活的向往。

2. 具有宣传意义

无论在微博、抖音、小红书还是在百度等社交平台上，只要与“多巴胺”有关的话题，都有着很高的浏览量和关注度。因此，如果个人在社交媒体上发布与“多巴胺”有关的生活内容，人们会不自觉查看其他人的生活状态，关心周围人的日常生活，有利于建立良好的人际关系；如果官方发布一组照片或者视频时达到赞美或批判的目的时，打上“多巴胺”的标签，就能够短时间内让人们关注到发布的相关信息；如果商家营销与“多巴胺”特征相类似的产品，受消费者的从众心理以及追求新鲜事物的心理，也能达到扩大销售额的目的。总之，在社交媒体中，谁跟随网络流行语的风向标，谁就掌握了流量密码。

3. 丰富语言表达

在网上，“多巴胺”意味着快乐、意味着鲜艳颜色，它本身不等于快乐和鲜艳色彩，但是一旦提到“多巴胺”，我们就能联想到快乐、自由以及鲜艳的色彩，是因为用到了“借代”的辞格，不直说某人或某事物的名称，而是借与它密切相关的名称去代替，产生了别样

的表达效果。在浙江政务服务网上有这样一段文字：“红红橙黄绿青蓝紫，杭州地铁的“亚运多巴胺穿搭”，一色接着一色架起了杭州的快速通行，将竭诚为杭州亚运会提供“智慧、温馨、舒适”的出行服务，载着人们奔赴彩色的狂欢，解锁杭州城市的七彩亚运氛围，向世界传递更多的美好和温暖。”通过这样的“多巴胺文案”，我们感受到了杭州对海内外选手到来的欢迎与友好，也展示了他们对各位选手在比赛征途上的美好祝福。

（二）消极影响

1. 无法长期提供积极的情绪价值

“多巴胺”不等于自由和快乐，它分泌过多或者过少都会对人的情绪产生波动，如果长期依赖多巴胺的反馈回路来保持兴奋，这会让人很容易成瘾。因为，当多巴胺一旦减少后，我们会感受到焦虑和失落，此时，我们会用同样的方式让自己快速摆脱焦虑和失落，久而久之陷入恶性循环之中，不可自拔。我们是作为理性与感性兼备的人而独立存在，“多巴胺”所提倡的是短暂的快乐，并不是我们生命长河之中的最终归宿，从长远来看，拥有积极乐观的心态，保持健康的生活方式，回归正常的人际关系，拥有积极的生活态度才应是我们所追求的生活目标。

2. 是对困难和压力的逃避

在网络中，一切皆可多巴胺，沈从文的清丽缱绻是“多巴胺”，博主的各种穿搭是“多巴胺”，日常饮食也变成了“多巴胺”风格，似乎到处都是欢乐。然而，欢乐隐于压力之中，一味把“多巴胺”代表的轻松感当做治愈生活的解药，实则隐含着对困难和压力的逃避。生活仍在继续，压力仍在继续，沉溺于想象的快乐中，并不能带来真正的幸福与成熟，只会令人对逃避上瘾。

总之，网络流行语“多巴胺”内涵丰富，表达内容与人们的生活密切相关，“多巴胺XX”结构的出现符合语言发展的内部规律，是语言生命力的一种体现。同时，也有语言外部因素的原因，包括新冠疫情的影响、心理因素的影响以及互联网的影响，这些因素相互交织，共同构成了网络流行语“多巴胺”出现和发展，为人们的生活增添快乐和色彩，但我们也要认识到“多巴胺”在传播过程中的消极影响，能够觉察内心情绪体验，调动自身高唤醒、高效价的积极情绪去激发自己的行为，而非盲目被情绪裹挟着跟风盲从。

参考文献

- [1] 黄伯荣、廖序东. 现代汉语（增订六版）上册[M]. 北京：高等教育出版社，2017.
- [2] 吕明璋. 网络流行语“XX子”的语义、流行动因及影响[J]. 语言与文化研究，2023，（4）.
- [3] 吴炳璋、尹夏燕. 网络流行语的来源、类型及其生成机制初探[J], 2023，（4）.
- [4] 祖晓梅. 跨文化交际[M]. 北京：北京大学出版社，2011.
- [5] 葛韬. 网络流行语影响下大众审美趋势的变化[J]. 汉字文化，2022（22）.
- [6] 尹伊. 网络流行语“属于是”研究[J]. 汉字文化，2023（17）.
- [7] 霍元杰. 网络流行语的演变研究（2012-2022）[D]. 吉林大学，2023.
- [8] 杨澜. 来华留学生网络流行语的使用与认知及其影响研究[D]. 华中师范大学，2022.
- [9] 李敏慧. 近十年来网络流行语的传播机制研究[D]. 暨南大学，2022.
- [10] 亚里士多德. 政治学[M]. 北京：商务印书馆，2023.

Analysis of the internet catchphrase "dopamine XX"

Ning Yu

(Zhengzhou University, Henan Province, 450000)

Abstract: "Dopamine" became popular on the internet in the summer of 2023, initially as "dopamine dressing". Later, topics such as "dopamine nail enhancement", "dopamine hairstyle", "dopamine literature", and "dopamine music" emerged on various online platforms, and it has long been a hot topic on online platforms. Therefore, this paper takes the online catchword "dopamine xx" as the research object, and uses Microblog, Tiktok, Xiaohongshu and Baidu platform as the media to collect language materials. Through summarizing and sorting out the language materials, this paper finds out the use of the online catchword "dopamine", and further analyzes its popularity reasons and impact.

Keywords: dopamine; dressing; happy; colors

作者简介: 宁玉, 郑州大学文学院, 硕士在读