

数智时代语言表达退化现象——网络失语症

蒋晓彤

(郑州大学, 河南省郑州市, 45000)

摘要: 数智媒介的普及彻底重塑了大众的语言沟通模式, 碎片化、娱乐化、套路化的网络表达成为青年群体的主流交流方式, 由此引发的网络失语症, 已然成为当下典型的社会性语言退化问题。当下青年普遍存在过度依赖网络热梗、表情包、极简缩写的语言习惯, 长期缺乏规范、完整、深度的语言输入与输出, 逐渐出现词汇储备匮乏、句法运用单一、语用表达空洞、话语建构能力不足等问题, 最终形成“有感难言、有言无文”的功能性语言失语状态。本文立足于语言学研究视角, 明确网络失语症的概念内涵, 总结其典型特征, 分析数智时代青年网络失语症的原因, 并提出针对性、可落地的治理路径, 帮助青年破除语言惰性、修复语言能力、重塑话语建构素养, 规范网络语言生态, 守护汉语语言表达的完整性、丰富性与思辨性。

关键词: 语言表达退化; 数智时代; 青年网络失语症; 语言素养; 思维培养

中图分类号: H0

文献标识码: A

一、引言

在数智化全面渗透生活的今天, 我们的沟通方式发生了颠覆性变革。从前的书信往来、长篇对话、深度交流, 逐渐被微信短句、短视频评论、表情包刷屏、网络热梗接龙取代。打开社交软件, “YYDS”“绝绝子”“谁懂啊”等话随处可见, 遇到喜怒哀乐, 多数人第一反应不是用文字细致描述情绪与感受, 而是发送一张表情包、一句万能烂梗草草收尾。日常线上聊天流畅自如, 可一旦面对书面写作、公开演讲、深度沟通, 很多人便会陷入“无话可说、无词可用”的尴尬境地, 这就是当下广泛蔓延的网络失语症。值得注意的是, 网络失语症并非医学意义上的病理疾病, 不存在大脑器质性病变, 而是数智时代催生的一种功能性语言表达障碍, 是大众思维模式、语言习惯适配网络环境后产生的负面产物。

语言是思维的载体, 是人类交流、思考、表达情感、传递思想的核心工具。语言表达的匮乏, 本质上是思维深度的缺失。网络失语症的持续蔓延, 不仅会造成个人表达能力退化、社交沟通浅层化, 还会弱化大众的独立思考能力, 消解汉语语言的丰富性与感染力, 甚至影响青年群体的认知成长与价值表达。基于此, 本文立足语言学视角, 结合日常社会现象、大众真实生活体验, 通解读网络失语症的核心内涵与特征, 分析其成因, 并提出切实可行、贴合大众生活的应对方法, 为个人改善表达困境、社会治理网络语言乱象、守护健康语言生态提供参考。

二、网络失语症的核心概念与典型特征

(一) 核心概念

网络失语症, 也被称作文字失语症, 是特指数智时代下, 人们因长期沉浸在碎片化网络环境、过度依赖简化式网络表达, 主动放弃完整、细腻、逻辑化的语言输出, 最终导致语言

储备匮乏、表达逻辑断裂、情绪表达空洞、深度思考缺失的非病理性表达退化现象[3]。与医学上因脑部损伤、神经病变导致的失语症完全不同，网络失语症是后天环境塑造的结果，是一种可逆转的社会性、习惯性问题，而非生理疾病。

简单来说，网络失语症的核心表现就是“心里有感受，嘴上说不出，笔下写不出”。面对美景，只能说出“太好看了”；面对感动，只会说“破防了”；面对愤怒，仅有“无语了”。丰富细腻的情绪、多元深刻的感受，最终都被单一、笼统、套路化的网络语言覆盖，个体专属的表达能力逐渐被同质化的网络表达替代，这也是网络失语症最核心的本质——语言的同质化、思维的浅层化。

（二）典型特征

网络失语症主要呈现出四大典型特征，涉及语言表达、思维模式、社交行为、心理状态四个方面，贴合绝大多数人的真实状态。

第一，词汇储备匮乏，表达高度同质化、套路化。这是网络失语症最直观的特征。当下青年群体的日常表达高度依赖固定网络热梗、万能句式，词汇量严重不足，表达毫无个人特色。无论场景、情绪、对象如何变化，始终用同一套话术应对：赞美事物永远是“YYDS”“封神”，感慨生活永远是“谁懂啊”，无奈困惑永远是“离谱”“无语”，悲伤感动永远是“破防了”，人们在日常生活中越发追求文字表达的经济性[4]。当代年轻人线上高频使用的有效词汇不足百个，大量精准、细腻、富有感染力的汉语词汇被闲置遗忘。原本丰富多彩的汉语表达，逐渐被压缩成寥寥数句网络烂梗，千人一面的表达成为常态，个体独特的情绪与思考无法通过语言传递。

第二，依赖符号替代文字，表达趋于浅层化、惰性化。随着表情包、短视频特效、趣味符号的普及，越来越多人彻底放弃文字表达，习惯用视觉符号替代语言输出。聊天沟通中，表情包刷屏代替情绪描述，短句碎片代替完整语句，缩写暗号代替规范文字。遇到需要详细表达的场景，下意识选择敷衍式符号回应，不愿花费时间梳理思路、组织语言。这种表达习惯直接催生了语言惰性，让大众逐渐丧失完整语句组织能力，懒于思考、懒于输出，最终导致简单的文字描述都变得困难。

第三，逻辑思维断裂，深度表达能力缺失。语言与思维相辅相成，完整的语言表达需要系统的逻辑思维支撑，而碎片化的网络表达正在逐步瓦解大众的逻辑能力。今天，我们通过各种平台，阅读和获取着数量更加庞大、内容更趋分散的信息：15秒的短视频一划而过、简短的热点资讯和推送、动动手指即可转发的动态评论，碎片化信息日益充斥在我们的日常生活中[2]。长期处于这种表达环境，人们会逐渐丧失长文本输出、系统化表达的能力。很多人可以快速刷短视频、看短句文案，但一旦需要写一段百字感悟、一篇短文、一段正式发言，就会思路混乱、语句不通、逻辑跳跃，出现“想说很多，却无从下笔、无从开口”的情况，这也是网络失语症最核心的思维缺陷。

第四，线上活跃、线下失语，存在双向表达落差。这是当代青年最典型的社交表达特征，

也是网络失语症的重要表现形式。线上社交场景中，人们熟练使用梗图、缩写、网络话术，聊天互动频繁、看似健谈；但切换到线下面对面交流、正式发言、书面写作等真实深度场景时，立刻陷入语塞、紧张、词穷状态，无法清晰表达观点、传递情绪。这种“线上社牛、线下社恐”的落差，本质是网络碎片化表达与现实规范化表达脱节导致的，长期依赖虚拟网络的简化表达，让人们无法适配现实生活的深度沟通需求。

三、网络失语症的多维成因分析

从语言学视角来看，网络失语症并非偶然的个人习惯问题，而是语言输入匮乏、语言使用退化、语言功能异化、话语建构能力缺失共同引发的社会性语言退化现象。结合语言学理论，基于媒介环境、个体行为、社交场景三个现实场景，深入分析网络失语症的深层成因与与数智时代语言退化的内在逻辑。

（一）媒介环境：碎片化输入引发语言退化

语言磨蚀理论是应用语言学的核心理论之一，该理论指出：人类的语言能力需要持续、规范、系统的输入与输出维持，当某种语言的高质量使用场景减少、长期被低质、简化的语言替代时，原有掌握的词汇、句法、语用能力会逐渐衰退、退化，也就是语言的“用进废退”。这是网络失语症产生的核心语言学诱因。

移动互联网与短视频平台彻底颠覆了大众的语言输入模式，彻底打破了传统语言习得的规律。传统语言学习依托完整文本、规范语句、系统篇章，能够帮助学习者积累词汇、掌握句法逻辑、习得语用规则。而当下短视频、社交平台以“短、平、快”的碎片化内容为主，语言输入大多是残缺短句、网络缩写、通俗梗语，缺乏完整的篇章结构、严谨的语法逻辑和丰富的语义层次。长期接收这种低质量语言输入，大脑无法完成有效的语言积累，原本储备的规范汉语词汇、高级句式、细腻表达方式，因长期闲置逐渐被磨蚀、遗忘。

同时，网络语言的快速迭代进一步加速了语言磨蚀进程。网络热梗、流行话术更新速度极快，这类语言大多语义单一、表达笼统、无语法规范，大众为了适配网络社交，被动跟风使用同质化网络语言，主动放弃规范、多元的汉语表达。长期的低质语言替代高质语言，直接造成个人语言体系单一化、贫瘠化，最终出现词汇匮乏、表达单调的失语特征，契合语言磨蚀理论的核心规律。

（二）个体行为：被动输入弱化语言建构能力

语言习得理论明确指出：人类语言能力的形成，核心在于可理解性输入和主动输出练习，语言不是被动接收的符号，而是需要主动建构、灵活运用能力。没有主动的语言输出、语义建构，仅靠被动接受碎片化语言，无法形成成熟的语言体系，反而会造成习得缺陷。

当下多数青年的网络语言行为，完全违背了语言习得的基本规律。日常浏览短视频、刷社交评论，均是被动式语言接收，无需思考语义、无需组织句式、无需打磨表达。在语言习得过程中，被动输入只能形成浅层语言印象，无法转化为自身的语言储备和表达能力。且长

期缺乏主动语言建构练习,会导致个人语言习得机制退化,无法自主完成语句创作、语义表达、情绪转述。同时,部分青年存在的表达回避心理,本质是语言习得不扎实、语言建构能力不足导致的语用自卑,越是不主动表达,越不愿输出,最终形成“输入劣质、输出匮乏、能力退化”的恶性循环,彻底引发网络失语症。

（三）社交氛围：语用场景异化造成表达空洞

语言学语言功能理论认为,语言具有概念功能、人际功能、语篇功能三大核心价值,不仅是简单的沟通工具,更承担着传递认知、交流思想、抒发情感、建构人际关系的作用,完整的语言表达需要适配场景、语义精准、情感饱满、逻辑完整。而当下网络社交场景的异化,彻底弱化了语言的核心功能,催生了浅层失语现象。

网络社交以弱关系社交为主,互动核心偏向娱乐寒暄、浅层互动,不需要语言承担深度的概念传递、思想交流功能。日常点赞、玩梗、表情包互动,仅能完成基础的人际寒暄,无需精准语义、细腻情感、完整逻辑。在这种语用场景中,语言的人际功能被简化、概念功能被消解、语篇功能完全缺失。长期处于低阶语用场景,大众会逐渐丧失适配正式场景、深度场景的语言能力,只会使用适配浅层娱乐社交的简化语言,无法完成复杂、细腻、深刻的语言表达。

此外,网络全民娱乐的氛围,让语言的严肃性、细腻性彻底流失。语言功能理论强调,不同场景需要适配不同的语用表达,喜怒哀乐、庄重温情、思辨探讨都需要专属的语言体系支撑。而当下网络梗万能化使用,让单一语言符号适配所有场景,彻底模糊了语用边界,消解了语言的语义层次与情感张力,最终导致大众情感失语、思想失语,语言表达空洞、苍白、无层次。

四、网络失语症的应对策略

网络失语症是可逆转的后天习惯性问题,无需专业医疗干预,需要个人主动突破、学校精准培育、社会规范引领,协同合作,逐步摆脱语言惰性、重塑思维能力、恢复深度表达能力,破解全民失语困境。

（一）个人层面：打破思维惰性，主动重塑表达能力

个人是改善网络失语症的核心主体,所有外部干预最终都需要落实到个人习惯的改变,核心是戒掉表达惰性、积累语言素材、坚持深度输出。

首先,主动净化信息接收环境,减少碎片化浅层浏览。日常刻意控制短视频、碎片化文案的浏览时长,减少无脑刷取、被动接收浅层信息的行为。每天预留固定时间进行深度阅读,选择散文、随笔、经典书籍、优质推文等完整、系统、有深度的文本内容,在阅读中积累词汇、感受语言魅力、学习表达逻辑、沉淀思维认知。摒弃“快餐式阅读”习惯,慢慢培养深度思考的能力,为语言表达积累素材与底蕴。

其次,刻意戒掉网络表达依赖,坚持完整原创输出。日常社交、评论、分享时,主动摒

弃万能梗、表情包、缩写符号，拒绝套路化、敷衍化表达。遇到美景、趣事、情绪、感悟，强迫自己用完整文字、细腻语言进行描述，哪怕语句简单、内容朴素，也坚持原创表达，不跟风套用网络话术。同时，养成日常输出习惯，通过写日记、随笔、观后感、短评等方式，锻炼文字组织、逻辑梳理、情绪表达能力，逐步丰富词汇储备、提升表达精度。

最后，突破表达焦虑，主动锻炼线下沟通能力。刻意增加线下深度交流、公开表达的场景，主动参与聊天、讨论、发言、演讲，克服开口紧张、表达胆怯的心理。摒弃“追求完美表达”的执念，接受表达的不完美，大胆输出自身观点与感受，在持续的沟通实践中，提升语言熟练度、逻辑清晰度，缩小线上线下表达落差，摆脱“线上活跃、线下失语”的困境。

（二）学校层面：优化教育模式，强化语言素养培育

学校是语言能力系统化培养的核心阵地，需要优化应试化教育模式，补齐语言素养培育短板，聚焦学生真实表达能力、思维能力的提升。

第一，增设口语表达与逻辑训练课程。学校可常态化开展课堂发言、小组讨论、即兴演讲、辩论赛、读书分享会等活动，为学生提供充足的公开表达场景，锻炼学生的口语组织、逻辑梳理、临场表达能力，弥补线下表达训练的缺失。同时，针对性纠正学生的网络语言陋习，引导学生规范使用汉语，区分网络场景与正式场景的语言差异。

第二，引导学生树立正确的语言观。通过主题班会、专题讲座等形式，让学生清晰认识网络失语症的危害，明白语言不仅是沟通工具，更是思维与文化的载体，引导学生主动拒绝低俗烂梗、告别语言惰性，自觉积累语言、锻炼表达，主动守护汉语的丰富性与完整性。

（三）社会层面：规范网络生态，营造健康语言环境

网络环境是网络失语症滋生的根源，净化网络语言生态、规范网络传播氛围，是破解全民失语困境的重要保障，需要平台、媒体、社会各界协同发力。

首先，网络平台强化内容引导与规范。短视频、社交平台优化内容推送机制，减少无意义玩梗、低俗套路、浅层碎片化内容的过度推送，加大优质文字内容、深度美文、传统文化、语言科普内容的传播力度。同时，规范网络用语生态，整治低俗烂梗、恶意缩写、无意义符号泛滥的现象，引导用户使用规范、文明、完整的语言进行互动表达，减少同质化、敷衍化表达的传播。

其次，主流媒体发挥正向引领作用。主流媒体可通过短视频、推文、公益宣传等形式，普及网络失语症的危害，科普语言表达的重要性，开展语言文化推广、经典文字赏析、表达技巧科普等活动，引导大众重视语言能力培养，主动摆脱网络语言依赖，重拾深度表达与独立思考的能力。

最后，全社会树立尊重语言、深耕表达的氛围。倡导大众摒弃“娱乐至上”的浅层社交理念，重视深度沟通、真诚表达的价值，减少套路化、敷衍化的社交互动。鼓励大众在生活中感知细节、沉淀情绪、独立思考，用个性化、真诚化、细腻化的语言传递思想、沟通情感，

重塑语言表达的生命力。

五、结语

网络失语症是数智时代高速发展带来的社会性副产品，是媒介特性、社会氛围、个体认知、教育模式多重因素交织的结果，折射出当下大众思维浅层化、语言惰性化、社交表层化的时代困境。它看似只是简单的“词穷、不会说话”，实则是思维能力退化、文化感知弱化、自我表达缺失的重要信号。语言是思维的外衣，是文化的载体，更是个体认知与思想的直接体现，语言的匮乏，终将导致思想的贫瘠。

数智化时代的便捷表达，本应是丰富沟通形式、提升交流效率的工具，而非禁锢思维、消解表达、弱化文化的枷锁。网络热梗、表情包、碎片化表达可以作为日常娱乐的调剂，但绝不能成为大众表达的全部。摆脱网络失语症，不是拒绝网络、排斥新生表达，而是告别惰性表达、套路思维、浅层思考，重拾精准、细腻、深刻、独立的语言表达能力与思维能力。

破解网络失语症是一个长期的过程，需要个人坚持积累、主动突破，家庭用心培育、正向引导，学校优化教育、补齐短板，社会规范生态、营造氛围。唯有四维协同发力，才能让大众摆脱“无话可说、无词可用”的失语困境，让汉语语言重拾丰富质感与文化魅力，让每一个人都能精准表达情绪、清晰传递观点、独立思考世界，在数字化时代守住语言的温度与思维的深度。

参考文献

- [1] 本刊编辑部.拿什么拯救你,“网络失语症”?[J].中学时代,2026,(11):4-8.
- [2] 赵樱清,尹秀娟.互联网时代文字失语症的归因与破解[J].新闻世界,2025,(6):25-28.
- [3] 刘永厚,汪杉,邹煜.互联网时代“文字失语症”的表现形式与对策——基于豆瓣社群“文字失语者互助联盟”的大数据分析[J].语言治理学刊,2024,(2):179-192.
- [4] 沈爱国,徐汇紫琳.文字失语症:互联网时代语言表达困境分析与对策[J].传媒评论,2022,(12):44-46.
- [5] 谈文字失语症,别让短视频废了可思化[M].曹林.时评中国:北京大学出版社,2025.

The Phenomenon of Linguistic Degeneration in the Digital and Intelligent Era – Cyberaphasia

Jiang Xiaotong

(Zhengzhou University, Zhengzhou City, Henan Province, 45000)

Abstract: The widespread adoption of digital and intelligent media has fundamentally transformed public language communication patterns; fragmented, entertainment-oriented, and formulaic online expressions have become the dominant mode of interaction among young people. The resulting phenomenon of "cyberaphasia" has emerged as a typical example of social linguistic degeneration in contemporary society. Today's youth often exhibit an excessive reliance on internet slang, memes, and minimalist abbreviations as part of their linguistic habits; however, their prolonged lack of standardized, comprehensive, and nuanced linguistic input and output has led to various issues—such as limited lexical reserves, narrow syntactic usage, hollow pragmatic expression, and inadequate discourse construction skills—ultimately resulting in a functional linguistic aphasia characterized by "being able to feel but unable to express it, or having words but lacking proper structure." From a linguistic research perspective, this paper clarifies the conceptual framework of cyberaphasia, summarizes its typical characteristics, analyzes the underlying causes of cyberaphasia among young people in the digital and intelligent era, and proposes targeted, actionable governance strategies. These strategies aim to help young people overcome linguistic inertia, restore their language proficiency, redevelop their discourse construction competencies, regulate the online language ecosystem, and safeguard the integrity, richness, and critical thinking inherent in Chinese linguistic expression.

Keywords: The Digital and Intelligent Era; Youth Cyberaphasia; Language literacy; Cognitive development