

关于 10 后、互联网与人格塑造

我的宏观与微观看法总结

从媒介环境、社会化顺序，到同理心、羞耻感与“舒适区”

“我担心的不是 10 后会几个网络烂梗，而是在人格底座形成期，成熟的算法互联网正在参与“训练”他们。”

观点属性

个人观察 / 代际比较 / 机制推演

不主张“所有 10 后都如此”，也不把个体命运写死。

01 核心结论

先把我的总体判断压缩成一条完整的因果链。

一句话版本

10 后是第一批大规模在成熟移动互联网与推荐算法环境中完成童年社会化的一代。我担心的不是“爱玩手机”本身，而是互联网的奖励机制直接进入了人格底座的形成过程。

我并不认为 10 后“人人都坏”或者“这一代注定完蛋”。我明确承认其中会有非常优秀、能力很强、人格完整的人，甚至因为从小接触互联网、AI 与全球知识，他们的上限可能比过去任何一代都更高。

真正让我悲观的是“整体分布”：我怀疑这一代会出现更明显的两极分化。少部分人会借助互联网获得极强的能力，大量普通人则可能长期处在短视频、烂梗、评论区文化、游戏社区和即时刺激的塑形之下。

因此，我对 10 后的未来“堪忧”，并不是因为我认为他们天生更差，而是因为我认为他们所处的人格形成环境，比 90 后、00 后更容易把一些不健康的行为模式固化成默认值。

“环境未必决定一个人最终会成为什么样，但它会极大决定一个人从哪里出发，以及后来改起来有多难。”

02 宏观层：我看到的是一次“社会化环境换代”

10 后和前几代之间的差别，不只是多了一部手机。

维度	90/00 后常见成长体验	10 后常见成长环境
成长主环境	电视、学校、家庭、线下同伴长期占主导；互联网逐步进入生活	智能手机、短视频、直播、手游、评论区、推荐流从童年就存在
价值观输入	公益广告、少儿节目、学校教育反复传递礼貌、诚信、同情、规则感	公共价值引导仍存在，但注意力大量转移到由商业平台和算法主导的内容环境
反馈机制	现实社交反馈慢，但后果更真实：被讨厌、被批评、丢脸、关系受损	网络反馈极快：点赞、玩梗、群体认同、流量与围观会即时强化行为
互联网角色	先有一定线下价值底座，再进入互联网	互联网本身就参与价值底座的形成

我自己的代际经验很重要：在我的感受里，我这一代至少经历了从“互联网还不是生活中心”到移动互联网全面普及的过程。小时候的主流社会化环境仍然有电视、学校、家庭、公益广告和线下生活，后来才逐渐被手机、社交平台和短视频覆盖。

所以我会觉得：我们当然也贪玩、也嘴臭、也混网络社区，但很多最基本的东西——同情心、同理心、羞耻感、对弱者的基本态度、知道什么时候玩笑该停——已经在更早期被环境反复训练过。

03 微观层：我真正担心的是“底层刹车”没装好

烂梗只是表面，底下是人格默认值。

我从来不要求一个小孩会背多少价值观口号。会不会背“正确答案”并不重要，重要的是他在没有人监督时，会不会本能地觉得某些事不能做。

- 看到别人受伤，会不会自然产生一点难受和同情。
- 一句话真的把别人扎疼以后，会不会知道该停。
- 欺负弱者、拿别人的痛苦取乐，会不会觉得这件事丢人。
- 做得太过分时，心里有没有最基本的羞耻感和边界感。

这些东西不是成年以后听一堂课就能补上的，它们更像长期社会化形成的“默认反应”。小孩在成长过程中被什么行为奖励、被什么行为惩罚，会一点点决定他的默认值。

我看到的风险

如果一个孩子长期得到的网络反馈是“冒犯 = 好笑”“嘴臭 = 融入圈子”“别人难受 = 玻璃心”“越极端越有节目效果”，那么这些行为就可能从“模仿一个梗”逐渐变成稳定的社交策略。

我认为成熟互联网环境最危险的地方，在于它的即时奖励太强。同理心、分寸、责任感要靠很长时间培养；一句攻击性烂梗，看十分钟评论区就能学会，而且说完马上可能得到笑声、点赞和同龄人的认同。

因此，我担心的从来不是“现在小孩怎么都说这些词”，而是这些词背后的反馈机制，恰好发生在人格最需要建立基本边界的阶段。

04 算法与群体：坏的反馈可以自己形成闭环

互联网不仅提供内容，还能帮人逃离纠正。

过去一个人说话太没分寸，现实圈子会给他比较直接的反馈：别人疏远他、批评他、合作不下去，他很难完全回避。现在的网络环境让人拥有了非常强的“选择环境”能力。

一个人因为口臭、缺乏同理心而在现实里被拒绝，他不一定会得出“我该改”的结论。他完全可以换一个群、一个社区、一个短视频信息茧房，迅速找到一批同样的人，然后得到新的解释：“他们就是玻璃心”“这只是梗”“别认真”。

于是旧模式不但没有被纠正，反而重新获得正反馈。算法推荐、圈层文化和群体认同，会让这种舒适区比过去更稳定。

“收到现实反馈，不等于愿意改。人甚至可以主动换一批更符合自己旧习惯的环境。”

05 “模型训练” 类比：为什么我强调童年底座

这是我用来理解这一问题最直观的类比。

我会把人格形成粗略类比成一个模型训练过程。童年和青春早期像“预训练”，家庭、学校、媒体、同伴和真实生活共同构成数据源；成年后的职场、关系、责任与挫折，则更像持续的后训练和对齐。

阶段 A：预训练 / 人格底座

从小反复接触的语言、奖惩、榜样、社会规则，会沉淀为“什么是正常”的默认分布。

阶段 B：后训练 / 现实校准

上学、工作、恋爱、合作、承担责任，会继续修改行为策略，也可能修正早期偏差。

阶段 C：是否接受更新

人不是被动模型。面对反馈时可以反思，也可以拒绝、合理化、换圈子，继续强化旧模式。

所以我才会说：如果最早的数据源长期混乱，你不能简单指望“长大就好了”。人当然比模型复杂得多，也拥有自我反思和主动改变的能力，但这种改变不是免费的。底子越偏，后期修正成本越高。

更现实的问题是“舒适区”。改变往往意味着承认过去的自己有问题、忍受尴尬、失去原来的圈层认同、重新学习与人相处。很多人不会主动选择这条更痛苦的路。

“底模偏了，现实反馈相当于后训练；但人还有权拒绝“梯度更新”。”

06 为什么我觉得 10 后和 90/00 后不完全是同一种“代沟”

这次让我不安的不是审美差异，而是媒介基础设施变了。

每一代人都会嫌下一代幼稚、审美奇怪、语言难懂，所以我并不把“我看不惯 10 后”自动当成证据。真正让我觉得这次不同的是：移动互联网、短视频推荐和成熟的注意力商业体系，第一次以如此高的强度进入了大规模儿童的成长过程。

90 后看 00 后，仍然能找到很强的共同媒介记忆：电视、学校、PC 互联网、QQ、网游、线下生活。00 后看 10 后时，我感受到的却是一道更明显的断层——很多 10 后从记事起就生活在推荐流、手游、直播和短视频已经成熟的世界里。

因此，我认为这次的差别不能只用“每代人都嫌下一代”来解释。至少在我看来，这背后存在一次真实的媒介基础设施变化，而媒介基础设施会影响社会化方式。

07 我的边界：我不说“所有 10 后”，但我确实担心“大多数”

这是我公开表达时最重要的限定。

我的判断从来不是“所有 10 后都这样”。任何一代都有极好的人、极差的人，也都会有大量普通人。10 后当然会出现能力非常强、人格成熟完整的人，而且互联网也给了他们前所未有的知识获取能力。

但我担心的恰恰是“比例”和“整体分布”。过去每一代都有没同理心、没羞耻感、没边界的人；我担心成熟互联网把这类表现的产生概率、传播效率、模仿速度和可见度一起放大了。

这也是为什么我会对“10 后整体的未来”产生强烈担忧：不是因为我认为个体没有救，而是因为我不相信所有人在成年后都会主动离开舒适区、接受现实纠正、重新建立底层价值判断。

我愿意保留的不确定性

我无法仅凭个人观察证明“10 后大多数人最终都会怎样”。我的判断更接近一种结构性风险判断：成长环境已经发生重大变化，而这种变化可能显著提高后期社会化和人格修正的成本。

08 如果把我的全部观点压成六句话

这是这份观点的最短版本。

- 1. 每个年代都有没同理心、没分寸的人；我担心的是成熟互联网让这类行为在 10 后中更容易被学习、强化和扩散。
- 2. 我最在意的不是会不会说网络烂梗，而是有没有同情心、同理心、羞耻感和边界感这些最基础的人格刹车。
- 3. 这些底层东西需要从小培养。童年人格底座没打好，成年以后当然能改，但修正成本会非常高。

- 4. 现实会给人反馈，但反馈不会自动带来改变；舒适区、圈层和算法推荐甚至能帮助一个人逃避纠正。
- 5. 我这一代在我的经验里是“先建立一部分传统社会化底座，再全面进入移动互联网”；很多 10 后则是在底座形成期就被成熟算法环境共同塑形。
- 6. 我不认为 10 后注定失败，也不认为所有人都这样；我只是认为这一代的结构性风险更高、两极分化可能更强，因此我对他们的整体未来更担忧。

“我真正担心的，不是“下一代和我不一样”，而是“塑造下一代的环境已经变了”。”

09 公开表达时，我会怎么说

不回避判断，也不把观点伪装成统计事实。

如果把这套观点公开，我会反复强调：这不是对所有 10 后的定罪，也不是一份统计研究，而是基于代际观察形成的结构性判断。别人完全可以反驳我的因果链、事实依据和推理过程。

我不会因为有人感到被冒犯，就自动撤回观点；但“被冒犯”本身也不能证明对方就是我描述的那类人。真正有价值的争论，应该落在几个问题上：低龄触网是否改变了社会化顺序？算法奖励是否强化攻击性表达？童年人格底座对成年修正成本有多大影响？现实反馈是否足以抵消网络舒适区？

最终定性

我对 10 后的悲观，不是出于代际优越感，而是出于“环境塑造默认值”的判断。互联网给这一代的上限可能极高，但如果人格社会化的底层机制被注意力经济长期劫持，那么这一代的下限也可能被进一步拉低。

— 结束 —

整理自连续对话中的个人观点，保留其原始立场，同时对“事实”与“推断”作了必要区分。