“苟道”何以动人：《凡人修仙传》的避险叙事与当代青年认同机制

殷知行 刘俊辰

摘要：在热播动画《凡人修仙传》中，主角韩立以规避风险为核心的“苟”逻辑获得青年受众的广泛认同，并被平移至升学、职场等现实情境，形成独特的“苟道”话语实践。以该作为考察对象，对动画关键情节展开叙事分析，并对总计40集弹幕与评论中的988条有效样本进行话语分析，考察“苟”如何被建构为系统的美学形态并转化为青年认同机制。研究表明，动画通过力量观的倒置、道德评价的悬置、时间观的长期主义重塑与克制的视听修辞，将避险藏拙升格为苟道美学，促成从热血叙事向谨慎流叙事的范式转移。受众话语呈现战术讨论、情感共鸣、价值认同与现实迁移的四级结构，快感核心从力量碾压的即时幻想转向以安全感为内核的延迟结算。避险型共情经由示范、共振、认领与迁移的链条生成，为风险处境中的青年提供本体性安全的心理确认。苟道美学填补了进击型成功哲学与消极退出论之间的解释空白，为理解转型期青年的情感结构提供了新的理论视点。

关键词：《凡人修仙传》；苟道；避险叙事；青年认同；弹幕话语

How “Gou Dao” (The Art of Lying Low) Moves Its Audience: Risk-Avoidance Narratives and Contemporary Youth Identification Mechanisms in A Record of a Mortal’s Journey to Immortality

Yin Zhixing[1] Liu Junchen[2]

Abstract: In the hit animated series A Record of a Mortal’s Journey to Immortality, the protagonist Han Li’s risk-avoidance-centered logic of gou (lying low) has won broad identification among young audiences and has been transposed into real-life contexts such as academic advancement and the workplace, forming a distinctive discursive practice known as “Gou Dao” (the Art of Lying Low). Taking this work as the object of study, this paper conducts

作者简介：殷知行，澳门城市大学葡语国家研究院博士研究生，研究方向：区域国别研究。
刘俊辰，中国艺术研究院硕士研究生。

a narrative analysis of key plot sequences in the animation and a discourse analysis of 988 valid samples drawn from the bullet comments (danmu) and viewer comments of 40 episodes, examining how Gou is constructed as a systematic aesthetic form and transformed into a mechanism of youth identification. The study finds that, through an inversion of the conception of power, the suspension of moral judgment, a long-termist reshaping of temporal orientation, and restrained audiovisual rhetoric, the animation elevates risk avoidance and talent concealment into a "Gou Dao aesthetics," effecting a paradigm shift from heroic-blooded (passion-driven) narratives to cautious-flow narratives. Audience discourse exhibits a four-tier structure comprising tactical discussion, emotional resonance, value identification, and real-world transfer, while the core of pleasure shifts from the instant fantasy of overwhelming power to a delayed settlement anchored in a sense of security. Risk-averse empathy is generated through a chain of demonstration, resonance, claiming, and transfer, providing young people in risk-laden circumstances with psychological confirmation of ontological security. Gou Dao aesthetics fills the interpretive gap between an aggressive philosophy of success and passive withdrawal theories, offering a new theoretical vantage point for understanding the emotional structure of youth in a period of social transition.

Keywords: A Record of a Mortal's Journey to Immortality; Gou Dao (the Art of Lying Low); risk-avoidance narrative; youth identification; bullet-comment (danmu) discourse

近年来，《凡人修仙传》动画在青年群体中引发热烈反响，其最具症候性的现象在于主角以规避风险为核心的“苟”逻辑获得了广泛的受众认同。面对高流动与高竞争的社会情境，青年群体不仅在弹幕中对这种打不过就跑的策略进行群体共振，更将其作为一种处世哲学平移至职场与考研等现实生活中，催生出独特的“苟”话语实践。“苟”不再是单纯的战术术语，而是升格为当代青年应对生存压力的一种时代命名。

从既有研究脉络来看，学界主要聚焦于修仙网络文学中的逆袭进击逻辑，或是着眼于躺平与摆烂等旨在消极退出的青年社会心态表征。然而，以避险蛰伏为核心诉求的“苟”话语，既未沦为彻底的被动退出，亦拒绝采纳盲目进取的成功学心态，恰好处于这两种阐释维度的交汇地带，构成了一处清晰的解释盲区。在乌尔里希·贝克（Ulrich Beck）的风险社会理论与安东尼·吉登斯（Anthony Giddens）的本体性安全框架下观察，个体在面对无法化解的不确定性时被迫成为自身风险的管理者。“苟住”的策略正是青年群体旨在重

塑基本信任与维系可控处境的防御机制。

基于上述背景，亟待追问的核心议题在于这种生存逻辑究竟是如何被构建并接受的。具体而言，动画文本如何通过特定的叙事特征与视听修辞将“苟”升华为一种系统性的美学形态？受众又是如何经由观看体验完成从审美快感到本体性安全的心理确认，并最终实现向现实心态的迁移转化？深入探究这些问题，不仅有助于揭示避险叙事的美学运作机制，更能为理解处于风险处境下的当代青年情感结构提供理论切入点。

一、从“逆袭”到“苟道”的学术对话与概念框架

（一）既有研究的三条脉络及解释空白

第一条脉络集中于修仙网络文学研究。在探讨《凡人修仙传》时，施畅将其视为内卷社会背景下的逆袭叙事，借助“功绩主体”等概念剖析修仙竞争、慕强心态以及实用主义生存策略，并指出其深层情感结构体现出例外向常态的妥协[1]。房伟立足网生性隐喻视角，提炼出修仙、交易人格与成功学等核心议题，借此揭示小说虚拟世界同现实体验的复杂交织[2]。此外，蔡翔宇考察了泛修仙题材在海外译介过程中的文化折损现象[3]；倪湛舸（Zhange Ni）则进一步把修真小说视为当代国人自我修养主题的文学折射[4]。整体而言，上述成果多聚焦小说原典，核心探讨“如何获胜”的进击逻辑，其解释效力主要落脚于竞争哲学与成功学心态层面。

第二条脉络聚焦国产动画的跨界传播研究。近年来学界的代表性成果主要围绕两类议题展开，一类侧重考察神话 IP 的跨文化传播及国际破圈机制[5]，另一类偏向梳理国产动画电影建构民族性故事世界的具体路径[6]。此类研究充分探讨了动画文本的海外接受情况及其文化属性，但对国内青年受众群体的情感共鸣与价值认同机制探究尚有不足。同时，动画媒介特有的视听语言究竟如何参与受众的意义生产过程，同样有待更系统的理论观照。

第三条脉络探讨当代青年社会心态。自项飙将“内卷”界定为一种不可退出且不容失败的竞争机制以来[7]，学界针对“佛系”“躺平”“摆烂”等流行话语形态进行了持续追踪。相关研究多从社会心态变迁维度审视青年奋斗精神的培育路径[8]，或

把“躺平”视为青年群体面临结构性困境时的被动反应[9]，抑或将其解读为抵御现代性异化的特殊手段及深层焦虑的亚文化表征[10]。这一研究路径敏锐地捕捉到了当代青年的竞争焦虑及其衍生出的退出想象，然而对于广泛潜藏于青年文化中、以规避风险为主的“苟”话语，尚未予以同等的学理审视。

上述三条脉络之间显现出一处清晰的解释盲区。在《凡人修仙传》动画版的传播实践中，最具症候性的现象恰好在于主角韩立以“打不过就跑”为核心的避险逻辑，获得了观众的广泛认同与主动内化。反观既有学术成果，要么立足小说文本剖析进击维度的成功哲学，要么依托社会学视野审视青年的退出话语，鲜有从审美体验与受众接受层面深入诠释上述“避险逻辑”缘何能被广泛观看、深刻认同进而实现现实层面的心理迁移。该空白地带恰好构成了深化相关议题探究的关键切入点。

（二）避险心态的理论视域

乌尔里希·贝克的风险社会理论为理解上述避险机制的社会发生语境提供了基础框架。贝克指出，现代性的推进促使社会风险的分布趋于普遍化。风险逐渐脱离原有的阶层属性，且越来越需要个体独自面对与消化[11]。当制度性保障难以化解全部的不确定性时，个体被迫转型为自身风险的管理者，对风险的预判、规避与资源储备随之成为日常生活的基本技能。由此观之，主角韩立在临敌前率先评估、事不可为即刻撤退的行为模式，与风险社会所塑造的个体化生存策略之间，存在着深层的同构关系。

安东尼·吉登斯关于本体性安全的论述进一步揭示了“稳”这一策略的心理学功能。本体性安全意指个体对自我认同连续性以及社会环境稳定性所抱持的基本信任，一旦这种信任遭受波及，存在性焦虑便会随之引发[12]。在高流动与高竞争的社会情境中，个体维持本体性安全的成本不断攀升。“稳住”“苟住”一类话语在青年群体中的流行，恰可被视为一种旨在重塑本体性安全的话语实践，即通过心理调适与话语确认，确保自身处境依然维系在可控范围之内。

雷蒙德·威廉斯（Raymond Williams）提出的情感结构概念为相关探讨提供了方法论指引。情感结构主要用以概括那些正处于生成阶段、尚未被既有概念体系充分

言说的社会经验，此类经验往往最先在文艺作品的形式与审美倾向中显露端倪[13]。循此逻辑，作为一种尚未获得充分理论命名的社会心态，避险蛰伏的诉求可能正潜藏于《凡人修仙传》动画的叙事选择与受众的弹幕话语之中，亟待从文本特征与接受反馈的细部加以辨认。将动画文本与弹幕话语同时纳入考察视野，正是基于这一方法论考量。

此外，韩炳哲（Byung-Chul Han）对功绩社会的批判在既有的修仙网络文学研究中已被反复征引。功绩主体概念确实能够解释个体必须不断取胜的内在驱动力[14]。在此基础上需要补充的是，功绩逻辑回答了个体为何无法停下竞争的脚步，而风险逻辑则解释了个体为何难以承受失败的代价。避险美学恰好位于二者的交汇地带，其既不放弃向上进取，又拒绝以暴露自身底线为代价去换取成功。经过上述梳理，这几种理论资源确立了明确的研究分工。贝克的理论框架被用于阐释避险逻辑的社会语境，吉登斯的学说负责解析求稳心态的心理防御机制，威廉斯的概念则为从文艺文本中辨别新兴社会心态确立了切实可行的分析路径。

（三）苟道美学的概念界定与结构

开展具体文本分析前，有必要先行考察“苟”一词的语义演变轨迹。在古汉语语境中，该词多含贬义，常指苟且或姑且。步入网络竞技游戏的战术话语体系，“苟住”或“苟分”演变为采取保守策略、规避正面冲突并以生存换取最终排名的特定打法。随后，该词汇逐渐溢出游戏圈层，转而用于描述现实生活中规避风险与低调积蓄的处世哲学。此种语义迁移轨迹表明，避险蛰伏已从单纯的战术术语升华为一种生存态度的时代命名，但在现有的审美研究范畴内尚未获得系统界定。

结合前述理论资源与《凡人修仙传》的具体文本事实，可在此提炼出一组相互衔接的理论概念。所谓苟道美学，主要指以避险、藏拙与预留退路为核心动作且以存续为最高价值的叙事美学。其审美客体不再聚焦于胜利的辉煌瞬间，而是转向风险被精准识别、规避及化解的严密过程。所谓谨慎流叙事，即前述美学在情节组织层面的对应形态。有别于传统热血叙事中预设信念、情绪爆发并走向胜利的三段式结构，谨慎流叙事主要以风险评估、预案布置与果断止损作为基础情节动力，主角

的所有进取行为均建立在预留退路的基础之上。所谓反爽文的爽感，意指受众在观看此类叙事时所获取的特殊审美快感。该快感源自受众代入智者全身而退的心理体验，而非代入强者实施实力碾压，其本质是由延迟满足、智性认同及安全感供给复合叠加而成。所谓避险型共情，则是受众将自身现实生活中的风险经验投射于角色的避险决策过程，进而于角色成功脱险时获得替代性安全确认的接受机制。此时，共情的重心已从渴望如主角一般获胜悄然转向认同其谨慎行事的合理性。

如表1所示，四个核心概念分别对应文本建构、审美快感与受众接受三个考察维度，共同构筑了此类避险美学的完整理论结构。其中，关于美学特征与叙事逻辑的探讨，主要依托对动画关键情节的叙事分析予以阐明；针对审美快感与避险共情的剖析，则需结合弹幕及评论话语进行实证检验。亨利·詹金斯（Henry Jenkins）关于参与式文化的论述指出，粉丝群体的意义生产构成文本价值实现的重要环节[15]。据此，弹幕与评论无疑成为考察避险美学如何被青年受众接合、转化乃至向现实迁移的关键材料。经由上述概念化推演，主角韩立的避险特质不再局限于单一的人物性格标签，而是被妥善安置于风险社会理论与情感结构方法共同撑开的阐释空间内，从而转化为观察国产动画与当代青年社会心态互动关系的可操作性分析单元。

二、避险叙事的美学机制

（一）力量观的倒置与生存理性的确立

典型的传统热血叙事往往将信念视为弥合客观力量悬殊的决定性因素。主角多

表1 苟道美学的概念结构

层面	概念	核心界定	考察材料
文本	苟道美学	以避险、藏拙、留后手为核心动作、以存续为最高价值的叙事美学	动画关键情节
文本	谨慎流叙事	以风险评估、预案布置、果断止损为情节动力的叙事形态	动画关键情节
快感	反爽文的爽感	延迟满足、智性认同与安全感供给复合而成的观看快感	弹幕情感表达
接受	避险型共情	将现实风险经验投射于角色避险决策并获得替代性安全确认的接受机制	弹幕与评论话语

仰赖意志的瞬间爆发来实现以弱胜强，进而固化了由信念驱动、力量爆发至最终获胜的线性情节模式。网络文学的升级爽感机制则进一步强化了上述逻辑，修为跃升的即时兑现与绝对实力碾压的阅读体验，共同构筑了此类叙事快感生产的核心枢纽[16]。

《凡人修仙传》动画自开篇伊始便着手解构这种类型化预期。在七玄门入门考核的情节中，身处险境的攀爬领先者主动回身阻挠后续竞争者，这种零和博弈的残酷底色在首个叙事单元便得以充分展现。随后的墨居仁夺舍之战同样表明，主角韩立的最终胜出绝非倚仗临阵的情绪爆发，而是建构于对自身真实修为的刻意隐瞒、周密的暗中筹谋以及多重退路的预先铺设之上。在此，获胜的根基已然由虚幻的信念转换为实在的战略准备。步入血色试炼与乱星海等篇章后，面对占据绝对实力优势的强敌，韩立频频选择主动撤离，规避冲突的策略被反复实践且未遭到任何叙事维度的道德惩罚或后果反噬。动画版甚至刻意采用倒叙手法开场，优先呈现主角两百年后于乱星海智斗海王兽的成熟姿态，随后才将时间线折返至其少年时代。该叙事策略促使受众在潜意识中优先确认主角确已存活的既定事实，进而取代了传统模式下对角色如何走向强大的单向期待。

剧中李化元的壮烈陨落恰好与韩立的生存哲学互为镜像。在“再别天南”篇章中，结丹期的修士李化元为掩护宗门弟子撤离，毅然独力迎战修为远超自身的元婴期强敌云露老祖，最终落得丹碎身亡的下场。该情节以较大篇幅浓墨重彩地描摹了这种典型信念驱动型抗争所必然导向的悲壮覆灭。创作者在叙事层面对李化元的牺牲倾注了明确的崇高敬意，但与此同时，也正是通过其无法挽回的死亡结局，客观上粉碎了越阶挑战取得奇迹胜利的浪漫主义神话。崇高的敬意最终归属于殉道者，而现实的生存机遇则留给了笃信避险逻辑的前行者，这种评价体系的倒置由此得以彻底确立。综合而言，当客观存在的实力鸿沟不再被主观信念轻易抹平，务实的生存理性便自然取代了虚妄的英雄浪漫主义，正式跃升为该文本叙事内部评估人物行动的最高法则。

（二）道德评价的悬置与生存逻辑的优先

在古典武侠叙事传统中，见义勇为与报恩复仇构筑了侠客伦理的核心基石，人

物的高尚人格往往经由介入他者困境得以确立[17]。与之形成鲜明对照，韩立的行为准则呈现出显著的利己倾向，其行事逻辑建立在充足利益与绝对把握的基础之上。剧中多次出现主角见危不救的情形，而叙事层面亦未对此施加任何形式的道德惩罚。

这种道德灰度缘何能够获得受众的广泛认可，成为亟待追问的议题。创作者并未直接宣扬利己主义的正当性，而是通过深细的前史铺垫为主角的冷漠提供合理化豁免。恩师墨居仁的悉心栽培实为夺舍图谋，这种善意遭遇反噬的残酷体验，构筑了主角极度审慎的情感逻辑起点。其后黄枫谷兵败，主角惨遭宗门抛弃，组织忠诚被无情辜负，彻底瓦解了他对集体的道德义务。修仙界的人际交往呈现出一种被重组的交易型互动逻辑，动画不仅赤裸地展演了这种利益交换的冷酷本质，更通过反复重现信任崩塌与背叛的场景，逐步降低了受众对该世界运作规则的道德期待。齐格蒙特·鲍曼（Zygmunt Bauman）关于“液态现代性”的论断恰可在此提供解释路径。当传统共同体纽带的庇护功能消融，个体被迫沦为自身生存危机的唯一责任人，高度防备与谨慎利己便自然褪去道德贬义，获得了一种近乎中性的生存论合理性[18]。

这一叙事策略最终促成了受众接受机制中道德评判的整体让位。面对主角的见危不救，受众的首要心理反应并非道德谴责，而是对其成功规避风险的释然。确认生命安全顺势取代道德审视，跃升为主导性的观看体验。换言之，该文本并非彻底摒弃道德律令，而是对既有的道德优先级进行了重新排序。个体存续被置于行侠仗义之上，受众的评判坐标轴亦随之发生偏移，由追问行为是否符合道义，平滑地转向确认主体能否在残酷环境中存续。

（三）时间观的重置与蛰伏的长期主义

在《凡人修仙传》的叙事逻辑中，避险蛰伏绝非彻底的消极退出，而是蕴含着高度目的性的长期潜藏。主角韩立的规避行为始终锚定明确的阶段性目标，即隐忍修炼至高阶境界后再谋求破局。在“重返天南”篇章中，韩立于重返天南故土结成元婴后了结恩怨，其大仇得报后“念头通达”的心理状态，引发了受众群体的广泛共鸣。这种复仇诉求的延迟兑现深刻表明，避险逻辑背后的快感机制并非彻底取消欲望，而是通过刻意的延宕，以漫长的时间跨度去换取无可撼动的绝对实力优势。

此种特定的时间观念与当下流行的“躺平”话语存在着细微却核心的区隔。“躺平”往往表现为一种即时性的被动退出姿态，而避险蛰伏则属于一种延宕性的迂回进取策略。二者虽然共享着对过度竞争逻辑的深层反思，却在实践层面推演出截然不同的行动方案。在男性向网络文学叙事结构普遍依托欲望即时生产与满足的行业背景下[19]，《凡人修仙传》的独特价值在于其将欲望的兑现周期大幅度拉长至百年维度，进而使得“延迟满足”这一心理过程本身跃升为审美快感的重要源泉。

更为重要的是，这种蛰伏的长期主义时间观并未局限于文本叙事内部，而是进一步向外部的媒介生产与接受实践延伸。该作自2020年开播以来采取长线连载模式。据主创团队披露，动画首季仅呈现了原著早期阶段的少量剧情，全景式漫改的完整制作周期预估将长达十年之久[20]。稳定持续的更新节奏与受众长年累月的追更体验相互交织，促使文本消费过程演变为一种践行长期主义的情感陪伴仪式。就此意义而言，这种避险蛰伏的时间性呈现出内外双向同构的特征。叙事内部以漫长的潜藏换取绝对的实力反超，叙事外部则以稳定的内容供给换取受众稳固的心理依托，二者共同达成了形式稳定性与内容延宕性的深度契合。

（四）视听维度的避险修辞

作为国内首部采用真人动作捕捉与实时引擎技术联合打造的动画长剧集，《凡人修仙传》的制作依托前沿的数字制作体系。其高度写实化的技术路线不仅使角色的表情与动作逼近真人表演，更促使剧中人物细微的身体反应转化为可供受众深读的意义载体。

贝拉·巴拉兹（Béla Balázs）曾借用“微相学”概念阐释电影特写的独特功能，指出面部肌肉的微小变化足以传递语言未能充分表露的心灵波澜[21]。主角韩立的“表演”风格恰好建立在这种微表情的极度克制之上。喜怒不形于色的面部管理策略贯穿全剧，受众必须依赖角色眼神的瞬时闪烁或眉梢的片刻停顿，来捕捉其内在的战略判断。在此情境下，情绪的内敛与克制本身即演变为视觉呈现的核心内容，隐藏优先于表露顺势被塑造成一种全新的观看期待。

与微表情管理相辅相成的，是角色底牌意识在镜头调度层面的具象化。在遭遇

强敌的情节单元中，动画往往耗费大量篇幅展示主角战前的缜密筹备过程。诸如布阵、备符以及测算撤退路线等防御性动作，被赋予了与正面搏杀几乎等量的镜头时长。筹备过程的精密严谨，由此取代了短兵相接的血腥惨烈，跃升为受众获取视觉快感的核心枢纽。相较于典型热血动漫惯用大声呼喊必杀技名称以推高情绪高潮的常规套路，该作的斗法场景更加聚焦于法宝属性的相生相克以及料敌机先的战术算计。此外，“在下厉飞雨”作为该剧流传甚广的弹幕文化符号，典型地折射出这种避险逻辑。主角屡次借用故友之名行事，巧妙地将潜在危机转嫁于化名，从而确保本尊的绝对安全。受众则通过诸如“杀人放火厉飞雨，救苦救难韩天尊”等戏谑式的话语狂欢，完成了对该策略的默契辨认与深度认同，蛰伏藏拙的处世哲学由此获得了一种喜剧化的审美表达。

综合上述分析可知，避险蛰伏的生存哲学不仅停留在文本层面的叙述，更深度融入了角色的视觉表演之中。避险逻辑已然从单一的叙事策略升华为一种极具观赏性的身体修辞，微表情的极度克制、底牌意识的镜头化呈现以及化名技术的频繁运用，共同构筑了这种独特美学的视听形态。

如表2所示，经由前述多维度的系统考察，避险美学在动画文本内部的建构路径已得到清晰勾勒。力量观的倒置、道德评价的悬置以及时间观的长期主义重塑，在叙事肌理层面共同完成了蛰伏避险逻辑的正当化论证。同时，精密的视听修辞在受众观看层面实现了该逻辑的审美化转化。两者相辅相成，成功将一种世俗意义上的生存策略升格为系统性的美学形态。至于上述理论机制在现实中是否真正被青年受众所接合并发生心理转化，尚需深入弹幕与评论的话语现场展开实证检验，这也是后续论述将要集中回应的核心议题。

三、弹幕话语中青年认同的生成机制

（一）研究设计与样本分布

弹幕构成了观察国产动画接受效果的独特窗口，其促使个体的观看行为转化为群体性的仪式活动，受众在虚拟共在中形成共同的关注焦点与情感连带[22]。《凡人修仙传》的高涨热度为此种仪式性提供了有力旁证。至2025年8月16日第156集更新时段，

表2 避险叙事的美学机制

维度	代表情节单元	机制命题
力量观	七玄门入门考核、墨居仁夺舍之战、血色试炼、李化元之死	生存理性对英雄浪漫的置换
道德观	墨居仁夺舍前史、黄枫谷弃子	生存伦理的正当性生产
时间观	重返天南与结婴、年番连播	蛰伏的长期主义与形式内容的同构
视听修辞	微表情管理、接敌前的准备镜头、“在下厉飞雨”	避险的身体修辞化

该剧同时在线观看人数突破43万并一度引发平台服务器拥堵，且站内评分长期稳定于9.7分，追番总人数突破千万量级。这种集体性的准点守候已然具备仪式化观看的显著特征，海量弹幕与评论由此构成考察避险美学接受机制的珍贵一手史料。

样本选取过程严格对应前文论述的四重机制，覆盖七玄门考核（第1集）、墨居仁夺舍之战（第4集）、血色试炼（第12至15集）、魔道争锋（第61至63集）、虚天殿智斗（第95至117集）、巧夺风雷翅（第131至134集）、归隐落云宗（第153至155集）以及结婴（第156集）共计八个核心情节单元，总计40集。数据采集的时间跨度设定为该剧开播之日起至2025年8月16日。研究团队系统抓取了上述剧集的历史弹幕以及按热度排序的评论区文本，经过去重、清洗与关键词筛查等标准化处理程序，最终获取有效样本988条。样本在各情节单元的具体分布情况详见表3。

样本的具体分布态势受制于三重因素的交织影响。首先在剧情节点强度维度，结婴、首播集与首次反杀等关键剧情节点的样本密度显著超越常规剧集，例如第156集单集便产出了136条有效样本。其次在单元篇幅维度，虚天殿智斗的情节横跨23集，整体贡献了36.23%的样本量，但其单集均值回落至15.6条。最后在弹幕池滚动覆盖维度，由于时间跨度原因，距离采集时点较为久远的连载中段常规剧集，其历史弹幕存在一定程度的系统性滚动流失，导致可检索密度客观上低于2025年内更新的近期单元。总体而言，该样本分布状况不仅折射出受众话语生产的强度分布，亦受制于平台数据的可及性限制，关于此种数据局限性的探讨将在后续结论环节予以补充

表3 样本的基本分布

情节单元	集数	集数量	对应机制观察点	样本量（条）	占比（%）	单集均值（条）
七玄门考核	第1集	1	力量观，竞争规则的初次呈现	48	4.86	48.0
墨居仁夺舍之战	第4集	1	力量观与道德观，生存逻辑的奠基	45	4.55	45.0
血色试炼	第12—15集	4	力量观，撤离策略的反复演练	118	11.94	29.5
魔道争锋	第61—63集	3	道德观，弃子经验与脱嵌	82	8.30	27.3
虚天殿智斗	第95—117集	23	视听修辞，底牌意识的密集呈现	358	36.23	15.6
巧夺风雷翅	第131—134集	4	力量观与视听修辞，策略性斗法	128	12.96	32.0
归隐落云宗	第153—155集	3	时间观，归隐蛰伏与结婴前夜	73	7.39	24.3
结婴	第156集	1	时间观，蛰伏的兑现	136	13.77	136.0
合计		40		988	100.00	24.7

说明。

关键词的设定标准综合考量了避险美学的核心概念界定以及粉丝社群内部流传的既定用语。研究最终圈定苟、苟住、苟道、稳、稳住、稳健、跑路、撤退、发育、藏拙、底牌、后手、厉飞雨、念头通达、韩老魔、活着以及安全等高频词汇作为基础检索词。具体的数据分析程序依循四个步骤依次推进。第一步，量化统计各项关键词的具体词频并追踪其随剧情演进的历时性分布轨迹；第二步，引入Gephi网络分析软件构建关键词共现的语义网络模型；第三步，针对包含上述检索词的弹幕文本执行情感倾向测量；第四步，在词频统计的基础之上实施分层抽样，并委派两名具备专业背景的编码员独立开展人工编码工作。

进入信度检验环节，研究团队从988条有效样本中以30%的比例进行随机抽样，获取296条测试样本，交由两名编码员参照既定框架独立执行预编码。量化检验结果显示，六个一级类目的编码一致率区间处于85.1%至96.3%之间，整体百分比一致率高达90.2%，Cohen's Kappa系数达到0.87，完全符合内容分析法的严密学术规范要求。针对预编码过程中分歧较为集中的类目，两名编码员专门围绕价值认同与现实迁移的判定边界展开了深度商榷，最终确立以文本中是否含有明确的自我指涉词汇作为区分该两项类目的核心标尺。在此共识基础上，编码团队对全量988条样本完成了最

表4 弹幕话语编码框架

一级类目	二级指标	判定标准	话语示例
战术讨论	策略复盘	对角色避险决策进行技术性评价	“这波跑路教科书级”
情感共鸣	真实感确认	以真实、合理等尺度评价叙事与人物	“这才是真实的修仙界”
价值认同	原则抽象	将角色策略上升为普遍处世原则	“苟到最后的才是赢家”
现实迁移	自我指涉	将文本经验联系自身现实处境	“考研人狠狠共情”
仪式刷屏	集体复读	名场面关键词的复读与接龙	“念头通达”“在下厉飞雨”
其他	/	无法归入上述类目	/

终的独立编码，针对个别结果相左的样本则通过合议机制裁定最终归属。完整的弹幕话语编码框架细则详列于表4。

（二）“苟”话语的四级类型

编码结果如表5所示，在总计988条有效样本内，各类话语的分布呈现出特定的数量结构。具体而言，战术讨论计308条（占比31.2%），情感共鸣计244条（占比24.7%），仪式刷屏计176条（占比17.8%），价值认同计122条（占比12.3%），现实迁移计85条（占比8.6%），另有其他类53条（占比5.4%）。整体考察围绕避险逻辑展开的话语，能够识别出一种清晰的层级架构，其主要涵盖战术、情感、价值与现实迁移四个核心递进层面。

战术层话语以策略复盘为特征，其高频关键词为稳、底牌、后手、跑路。观众以游戏化语言对韩立的避险决策进行技术性品评，讨论跑路的时机、底牌的配置与风险收益的换算。这类话语在虚天殿智斗单元最为密集，与第三章将该单元判为底牌意识密集呈现区的分析相互印证。这类话语表明，观众并非笼统地喜爱主角，而是在逐条核对角色决策的合理性，观看行为带有明显的智性成分。情感层话语以真实感确认为特征，“这才是真实的修仙界”“换别的主角早就死了”一类表述反复出现，观众以爽文套路为参照系，通过确认反套路的真实来完成对作品的肯定。价值层话语以原则抽象为特征，“苟到最后的才是赢家”“活着才有输出”等表述将角色的具体策略提炼为普遍化的处世原则，苟从剧情逻辑升格为生存哲学。迁移层话语以自我指涉为特征，观众将文本经验平移

表5 “苟”话语的类型分布与认同层级

话语类型	样本量(条)	占比(%)	认同性质	高频关键词	代表话语示例	高密度场景
战术讨论	308	31.2	理解	稳、底牌、后手、跑路	“这波跑路教科书级”	虚天殿智斗单元
情感共鸣	244	24.7	确认	真实、合理、舒服	“这才是真实的修仙界”	墨居仁夺舍之战所在集
价值认同	122	12.3	信奉	苟、苟道、活着	“苟到最后的才是赢家”	结婴所在集
现实迁移	85	8.6	践行	苟住、职场、考研	“考研人狠狠共情”	落云宗归隐单元
仪式刷屏	176	17.8	群体共振	念头通达、厉飞雨、韩老魔	“念头通达”“在下厉飞雨”	结婴所在集
其他	53	5.4	/	/	/	分布分散
合计	988	100.0				

注：占比口径为该类目样本数占有效样本总数的比例。认同性质一列用于呈现四级话语在认同深度上的递进关系，仪式刷屏不属于四级层级，其功能在于群体共振，故单独列出。高密度场景依据该类目样本在40集中的分布峰值确定。

至自身处境，考研、求职、职场等现实场景被频繁引入，苟学被直接用作描述现实策略的词汇。

上述四级话语共同编织出一条自文本认同延伸至生活认同的演进链条。就话语的认同性质考量，其深度呈现出显著的逐级递增态势。具体表现为战术层指向逻辑理解，情感层侧重心理确认，价值层旨在理念信奉，迁移层则落脚于现实践行。在话语数量分布上，这四个层级构筑成典型的金字塔形态。其中战术层基数最为庞大（31.2%），迁移层虽数量最为稀缺（8.6%）却承载着最深重的社会意涵。此外，仪式刷屏类话语虽未直接归入上述四级递进序列，但其高达17.8%的占比充分说明，群体性的情感共振恰是催生并放大这四个层级的关键话语场域。由此观之，这种避险美学溢出数字屏幕的演进轨迹，恰是一场话语逻辑逐级抽象并向现实生存深度贴近的文化实践。

（三）从爽感到安全感的快感机制验证

前文论述将反套路叙事的爽感界定为延迟满足、智性认同与安全感供给的复合结构，该界定可经由受众话语层面的实证数据予以检验。具体检验方案遵循对比分析思路，从已有样本中分别抽取主角成功脱险的场景与绝对实力碾压的场景各6处。其中，前者涉及样本弹幕186条，后者涉及样本弹幕124条。通过量化比对两类特定场景内弹幕情感词的分布差异，所得结果详

表6 两类场景中弹幕情感分布的对比

场景类型	场景数(处)	样本弹幕基数(条)	释放性情感词	紧张性情感词	兴奋性情感词	情感词总占比（%）
脱险场景	6	186	71 条，38.2%	40 条，21.5%	18 条，9.7%	69.4
碾压场景	6	124	15 条，12.1%	8 条，6.5%	16 条，12.9%	31.5

注：占比口径为该类情感词弹幕数占该场景样本弹幕基数的比例，三类情感表达之外的战术讨论、剧情复述等中性弹幕未列入表中。

见表6。

依据对受众话语的定性观察，主角脱险时刻的弹幕集中涌现出稳、舒服、安心以及松口气等释放性情感词汇，表明受众获取快感的峰值精准落脚于角色全身而退的瞬间，而非痛击对手的刹那。反观实力碾压时刻的弹幕氛围则相对趋于平静，受众的反馈更接近于对既定剧情预期的心理确认，呈现出一种理当如此的心态。在情感表达的整体密度维度，脱险场景弹幕内情感词总占比高达69.4%，而碾压场景仅为31.5%。这一量化数据切实支撑了关于碾压时刻受众反应相对平静的质性观察结论。此外需特别留意，脱险场景内紧张性情感词占比达21.5%，显著超越碾压场景的6.5%。这种数据落差清晰地勾勒出一种先期高度紧张、后期瞬时释放的情感演进结构。紧张情绪的刻意延宕与释放阶段的高度集中，二者相互交织，共同构筑了延迟结算式审美快感的情感基石。剧集中第156集结婴的情节，则提供了游离于前述两组对照模型之外的第三类实证支撑。结婴环节标志着主角历经二百年蛰伏苦修后迎来的阶段性价值兑现时刻，该集收录的有效样本多达136条，跃居全剧样本分布的单集最高峰，有力证实了受众快感体验的强烈程度与欲望兑现的延宕时长呈现出显著的正相关律。周志强曾将网络文学的爽感机制解析为一种代偿性的享乐模式[22]。然而，该剧弹幕话语却暴露出一种截然不同的快感生成路径。其运作机制并非追求即时性的心理代偿，而是笃行延迟结算；其审美投射对象亦非实施实力碾压的绝对强者，而是能够审时度势并全身而退的理性智者。

上述快感结构的核心要素均在受众话语体系中获取了坚实的实证支撑。其中，延迟满足深刻体现在受众长年追更的陪伴

行为与角色漫长蛰伏修行的双向同构体验之中；智性认同具象化为受众洞察叙事布局后展开策略复盘所攫取的智力愉悦；而安全感供给则源自受众通过替代性脱险体验所达成的心理情绪释放。据此足以确证，此类反套路叙事快感的底层内核实为安全感。避险蛰伏的审美逻辑所供给的核心价值，已不再是对于最终获胜的虚幻想象，而是对于确保自身不败的深层心理确认。

（四）避险型共情的生成链条

综合前述文本剖析与受众话语考察，避险型共情的生成脉络可系统概括为示范、共振、认领与迁移四个递进环节。

第一环节聚焦于苟的修辞示范。动画凭借力量观、道德观与时间观的叙事重置，辅以精密的视听语言配合，成功将避险决策予以审美化处理，从而为受众提供了一套清晰可辨的苟的行动范本。

第二环节表现为仪式性的情感共振。兰德尔·柯林斯（Randall Collins）的互动仪式链理论指出，共同在场、共同焦点与情感连带会在群体互动过程中催生集体符号与情感能量[23]。结婴时刻“念头通达”与“韩老魔”等特定表达的集体刷屏，恰是此类符号具象生成的关键节点，个体层面的心理确认在机械复读中被迅速放大为群体性的价值共识。

第三环节深化为身份的镜像认领。唐纳德·霍顿（Donald Horton）与理查德·沃尔（Richard Wohl）提出的准社会交往概念深刻揭示，长期的媒介接触会促使受众与虚拟媒介人物构建起拟态的人际关联[24]，该机制在当前的网络视频情境中已获得反复实证[25]。长达数年的追更历程使受众与主角韩立之间缔结了稳固的拟态陪伴关系。受众由此萌生“我也是韩立”的身份认领机制。这种认领并非源于对绝对强者的慕强心理，而是建立在对同类生存处境的深刻辨认之上。受众在主角身上清晰窥见了同样谨慎处事、同样在风险社会中竭力自我保全的自身倒影。

第四环节最终导向现实的心态迁移。苟顺势从单一的虚构角色策略，被平移为青年群体现实生存策略的正当性依据。诸如“职场苟学”与“考研苟住”等话语形态的频繁涌现，充分表明虚拟文本经验已实质性回流并内化为真实的社会生活经验。

上述四个环节首尾相衔，共同构筑出一条严密的接受机制闭环。若借用雷蒙德·威廉斯的概念加以理论收束，苟道美

学正是经由这一演进链条，从一部特定动画的文本属性，跨越蜕变为一代青年群体所共享的情感结构。其深层社会功能在于，为身处风险处境中的当代青年提供了本体性安全的心理确认。换言之，那种求稳而不强求获胜的生存哲学，经由审美形式的包装与确证，顺利摄取了现实层面的正当性。在此语境下，共情的底层逻辑绝非慕强崇拜，而是受众借由虚拟叙事反复确证自身采取谨慎避险策略的合理性。

经由受众话语现场的实证检验，前文构建的概念体系与剖析的文本运行机制，已然获取了来自受众接受层面的充分互证。苟道美学在学术视野中的确立，不再仅仅停留于研究者的逻辑推演，而是切实转化为弹幕与评论空间内清晰可循的集体文化实践。至此，文本内部机制与外部接受机制的相互印证已告完成。苟道美学作为一种转型期情感结构所潜藏的理论意涵及其现实实践限度，将留待结论部分集中论述。

四、结论

《凡人修仙传》通过力量观念的倒置、道德评价的悬置以及时间观念的长期主义重塑，配合极为克制的视听修辞，成功建构了一种以避险藏拙为核心的“苟道”美学。这一叙事机制将生存存续置于最高位置，促成了从传统热血叙事向谨慎流叙事的审美范式转移。弹幕与评论数据的实证分析进一步确证，受众在观看过程中经历了从战术探讨、情感共鸣、价值认同到现实迁移的四级演进闭环。其核心快感已脱离对绝对力量的即时性幻想，转而确立为延迟满足、智性愉悦与安全感供给的复合结构。

循着情感结构的方法论脉络，上述发现为当代社会心态研究提供了全新的理论视点。在风险社会语境下，个体被迫独自消化高度的不确定性。“苟”的话语勃兴，深刻揭示了青年群体面对功绩社会严苛要求时所作出的弹性应对。区别于“躺平”或“摆烂”所表露的彻底退出姿态，“苟道”代表了一种在承认竞争客观存在的前提下，竭力寻求安全边界的务实防御逻辑。安东尼·吉登斯的本体性安全学说在此获得延伸，“苟住”不仅是微观层面的心理调适，更是数字媒介时代青年试图重新锚定生存坐标、重建生活连续性的群体性话语实践。该机制有效填补了既有进击型成功哲学与

消极退出论之间的解释盲区。

投射于更广阔的社会现实，“苟道”已然跨越虚构文本的边界，泛化为当代青年应对职场历练、升学竞争等高压环境的实用准则。将“苟”奉为正当的生存哲学，折射出青年一代在结构性竞争加剧的现实重压下，对自身抗风险能力的清醒评估与资源禀赋的理性配置。他们舍弃了对虚幻奇迹与越阶成功的盲目追逐，转而务实地追求免于彻底溃败的底线存续。尽管这种将自我保全置于首位的避险诉求，客观上隐含着公共关怀弱化的潜在隐忧，但深入理解并接纳这一潜藏的社会心态，是真正触碰青年群体内心世界、引导其实现自我调适的必由之路。

参考文献：

[1] 施畅．内卷社会的逆袭叙事及其情感结构：基于男频修仙网文《凡人修仙传》的考察 [J]. 文艺理论与批评，2024(2)：155-166.

[2] 房伟．修仙·交易人格·成功学：《凡人修仙传》的网生性隐喻景观 [J]. 当代作家评论，2022(2)：130-136.

[3] 蔡翔宇．试论“网文出海”中的文化内涵损失：以泛修仙类作品概念的译介和理解为例 [J]. 外国文学动态研究，2021(1)：101-110.

[4] NI Z. Xiuzhen (immortality cultivation) fantasy: science, religion, and the novels of magic/superstition in contemporary China[J]. Religions, 2020, 11(1): 24.

[5] 马忠，黄静．从“魔童哪吒”到全球符号：中国神话 IP 国际传播的破圈机制研究 [J]. 北京工业大学学报（社会科学版），2025,25(5)：64-76.

[6] 白惠元．国产动画宇宙：新世纪中国动画电影与民族性故事世界 [J]. 艺术评论，2022,(2)：52-67.

[7] 王芊霓，葛诗凡．人类学家项飙谈内卷：一种不允许失败和退出的竞争 [EB/OL].(2020-10-22)[2026-07-16].https://www.thepaper.cn/newsDetail_forward_9648585.

[8] 覃鑫渊，代玉启．“内卷”“佛系”到“躺平”：从社会心态变迁看青年奋斗精神培育 [J]. 中国青年研究，2022(2)：5-13.

[9] 林龙飞，高延雷．“躺平青年”：一个结构性困境的解释 [J]. 中国青年研究，2021(10)：78-84.

[10] 付茜茜．从“内卷”到“躺平”：现代性焦虑与青年亚文化审思 [J]. 青年探索，2022(2)：80-90.

[11] 乌尔里希·贝克．风险社会 [M]. 何博闻，译．南京：译林出版社，2004.

[12] 安东尼·吉登斯．现代性的后果 [M]. 田禾，译．南京：译林出版社，2020.

[13] 雷蒙德·威廉斯．漫长的革命 [M]. 倪伟，译．上海：上海人民出版社，2022.

[14] 韩炳哲．倦怠社会 [M]. 王一力，译．北京：中信出版集团，2019.

[15] 亨利·詹金斯．文本盗猎者：电视粉丝与参与式文化 [M]. 郑熙青，译．北京：北京大学出版社，2016.

[16] 周志强．“处在痛苦中的享乐”：网络文学中作为“圣状”的爽感 [J]. 广州大学学报（社会科学版），2023,22(3)：82-91.

[17] 李汇川．救赎自我亦为侠：论古龙小说中“侠”的内在化转向 [J]. 苏州教育学院学报，2025,42(6)：39-47.

[18] 鲁均亦 . “液态现代性”视域下共同体伦理的重建：鲍曼社会空间批判理论探赜 [J]. 山东社会科学 ,2026,(2): 90-100.

[19] 李玮 . 欲望生产与“乌托邦”的重建：论“爆款”男频长篇网文叙事结构的转变 [J]. 中国现代文学研究丛刊 ,2024,(11): 173-190.

[20] 澎湃新闻 . 动画《凡人修仙传》开播：期待一个“十年番”[EB/OL].(2020-07-28)[2026-07-16]. https://m.thepaper.cn/wifiKey_detail.jsp?contid=8467432#.

[21] 陈嘉美 . 面部经验的观念生产：重读巴拉兹·贝拉的电影微相学 [J]. 上饶师范学院学报 ,2024,44(2): 80-85.

[22] 邓昕 . 互动仪式链视角下的弹幕视频解析：以 Bilibili 网为例 [J]. 新闻界 ,2015,(13): 14-19.

[23]BOYNS D, LUERY S. Negative emotional energy: a theory of the “dark-side” of interaction ritual chains[J]. Social Sciences, 2015, 4(1): 148-170.

[24]HORTON D, WOHL R R.Mass communication and para-social interaction[J].Psychiatry,1956,19(3): 215-229.

[25] 周勇 , 郝君怡 . 嵌入与游离：网络直播用户与主播的准社会交往 [J]. 新闻与写作 ,2021,(12): 41-49.