

温柔的规训：中国社交媒体平台温和育儿话语的生产、传播及母职重构——基于话语分析与平台机制的研究

张耀文

三亚学院应用语言与文化研究中心，海南 三亚 572099

DOI:10.61369/HASS.2026030027

摘 要： 数字社交媒体深度融入家庭生活，“正面管教”“共情育儿”“温柔而坚定”“非暴力沟通”这类温和育儿话语，在小红书、抖音、微信公众号上广泛传播，打着“科学育儿”旗号重构当代母亲的育儿方式与自我认知。表面上，这些话语尊重儿童、关注亲子情绪、鼓励母亲成长，给焦虑的母亲提供了更人性化的养育思路，实则悄悄形成了一套隐蔽的母职规训体系。本文认为温和育儿本质是“温柔的规训”，借解放母亲、科学育儿之名行规训之实，看似赋权母亲，实则让母职责任更个体化，加重了母亲的情感负担。

关 键 词： 温和育儿；母职重构；情感劳动；平台政治经济学；批判性话语分析

Gentle Discipline: The Production, Dissemination and Reconstruction of Maternal Roles on Chinese Social Media Platforms through Gentle Parenting Discourse Analysis — A Study Based on Discourse Analysis and Platform Mechanisms

Zhang Yaowen

Applying Language and Culture Research Center, University of Sanya, Sanya, Hainan 572099

Abstract： Digital social media has deeply integrated into family life. Discourse-based parenting terms such as "positive discipline", "empathetic parenting", "gentle yet firm", and "non-violent communication" have been widely disseminated on platforms like Xiaohongshu, Douyin, and WeChat official accounts, reconfiguring contemporary mothers' parenting methods and self-perception under the guise of "scientific parenting". On the surface, these discourses respect children, pay attention to parent-child emotions, and encourage motherhood growth, providing more humanized parenting ideas for anxious mothers. In reality, however, they have quietly formed a covert system of maternal discipline. This article argues that the essence of gentle parenting is "gentle discipline". It uses the names of liberating mothers and scientific parenting to carry out actual discipline, seemingly empowering mothers, but in fact making maternal responsibilities more individualized and increasing mothers' emotional burdens.

Keywords： gentle parenting; maternal role reconstruction; emotional labor; platform political economy; critical discourse analysis

数字媒介普及彻底改变了中国家庭获取育儿知识的途径、日常养育模式以及母亲的身份认同。“鸡娃”“内卷”这类高强度育儿模式引发广泛反思后，以“温和”“共情”“坚定”为核心的育儿潮流迅速占据社交媒体主流。小红书的经验分享、抖音的情景短视频、微信公众号的深度文章里，“正面管教”“温柔而坚定”“非暴力沟通”反复出现，相关话题阅读量，高赞内容的点赞、收藏、转发量居高不下，形成了规模庞大的“温和育儿”话语场。这套话语以“科学”和“人性”为旗号，批判传统权威式养育的粗暴与功利，也试图和“鸡娃文化”划清界限。它鼓励父母关注孩子情绪、尊重个体差异、重视亲子关系，还提倡“育儿先育己”，让母亲在养育孩子时实现自我成长。对长期被家庭责任、社会期待和代际冲突困扰的母亲来说，这类话语提供了看似更柔软、更现代的选择，因此赢得了广泛的情感认同和实际行动追随。

但温暖叙事背后藏着不易察觉的矛盾。当“温柔”从可选择的态度变成评判母亲合格的硬性标准，母亲承受的规训不仅没减少，反而更细密、更深入内心。传统育儿对母亲的要求集中在“是否把孩子管好、教好、养好”，而温和育儿在此基础上，又加了一整套“如何管好”的严苛规范——母亲不仅要达到养育目标，还得情绪稳定、语气柔和、态度包容、时刻共情。哪怕一次情绪失控、急躁宣泄，都可能被贴上“不够成熟”“不合格妈妈”的标签。温柔不再是选择，而成了义务；共情不再是能力，而成了必须持续付出的劳动。解构与规训的张力中，温和育儿话语的真实结构、生产机制和权力影响值得深究。

作者简介：张耀文（1996.03-），汉族，女，甘肃省武威市人，硕士，研究方向：日语教育，中日社会比较研究，职称：助教。

一、文献综述

霍赫希尔德关于“情感劳动”^[1]的论述，揭示了现代社会中情绪被管理、规范和商品化的过程。这一理论最初分析服务业劳动者，但在后续研究中被用于家庭领域解释“母职”。母亲长期承担家庭内部的情感协调、安抚和照顾工作，但这份劳动因“天然性”未被视作真正的劳动。进入数字时代，这种劳动的边界进一步扩大，Holtz-Schrammek提出的“第五重劳动”^[2]很有启发：除了传统的职场劳动、家务劳动、家庭成员情感照料、子女教育，当代母亲还须在社交媒体上维持稳定、正面、理想化的育儿形象。

温和育儿话语的流行，正是这种“第五重劳动”的体现。“温柔”“共情”“情绪稳定”被塑造成好妈妈的必备品质，要求母亲压抑负面情绪、精心管理外在表现，在公共空间展示“合格”的养育过程。情感劳动从家庭私密领域扩展到数字公共领域，强度和可见度都大幅提高。福柯的规训理论提醒我们，现代权力不再依赖暴力压制，更多通过话语、知识和标准运作。通过定义正常、恰当、优秀，社会把规范融入日常生活，让个体主动监控自己^[3]。温和育儿话语的权力运作正是如此，它不搞强制命令，而是借着“科学”“心理学”“成长”等正当理由，把温柔、共情、稳定打造成新的母职气质，让偏离标准的母亲产生愧疚、羞耻和自我否定。费尔克拉夫的批判话语分析指出，话语实践本身就是权力实践^[4]。温和育儿的文本、视频和评论里，看似平等分享、互助的表达背后，藏着高度统一的规范体系。普通母亲的经验被不断放大、复制、标准化，最终形成压迫性的集体话语，让个体不知不觉中接受规训。平台以流量和商业化为核心逻辑，算法、推荐机制、标签系统和变现模式，共同决定了哪些声音能被听到、哪些情绪能被放大、哪些标准能普及。温和育儿能迅速流行，不仅因为内容契合母亲的情感需求，更因为它适配平台生态——容易制造情绪冲突、对比鲜明、便于模仿、适合商业化，还能产生高互动数据。标签系统把零散内容聚合成封闭话语池，让用户陷入信息茧房；算法不断强化“完美妈妈”叙事，压制真实、混乱的育儿困境。现有研究大多关注鸡娃文化、教育内卷、职场母亲困境等话题，对“温和育儿”的批判性分析较少。本文以“温柔的规训”为核心概念，试图通过多维度的分析，揭示数字时代温和育儿话语背后的母职规训逻辑。

二、研究方法

（一）研究对象与抽样

本文选取小红书、抖音、微信公众号作为研究平台，它们分别对应图文种草、短视频传播与深度说理三种主流内容形态。样本采用目的性抽样，选取标题或标签含“温和育儿”“正面管教”“共情育儿”“温柔而坚定”“非暴力沟通”且点赞量超1000的内容，最终形成100条样本：小红书40条、抖音40条、公众号20条。为反映受众接受状况，每条样本抽取前20条高赞评论，共2000条，覆盖认同、自责、求助、讨论、质疑等类型。

（二）话语分析框架

本文采用三维编码框架：核心叙事编码涵盖情绪管理、共情陪伴、温柔而坚定、原生家庭、自我成长、科学权威等主题；情感动员编码关注焦虑唤起、希望提供、共鸣建构、赋权表达、愧疚诱导等方式；规训机制编码聚焦标准设定、自我监控、同辈比较、道德评判、责任个体化等运作过程。通过多维度编码，呈现温和育儿话语的结构与权力逻辑。

（三）平台机制分析

平台分析从三个层面展开：一是算法推荐逻辑，通过模拟搜索观察平台对“育儿”相关内容的优先呈现策略；二是标签系统，分析#温和育儿#共情育儿#正面管教等标签的聚合效应；三是商业化路径，识别课程、图书、咨询、带货等变现方式，揭示话语被资本收编的过程。

三、研究结论

（一）温和育儿话语的核心叙事与规训逻辑

温和育儿不是零散经验的堆砌，而是高度结构化的叙事体系，每种叙事都在规范母亲的行为与情绪。情绪管理叙事最基础也最有渗透力，“妈妈的情绪决定孩子的未来”“先处理情绪，再处理问题”这些说法，把母亲的情绪稳定抬到了决定子女发展的关键位置。在这类叙事里，母亲的愤怒、疲惫、烦躁不再是可理解的人性反应，而变成了可能伤害孩子的“错误”。这就导致母亲必须时刻压抑情绪，把情感管理当成首要责任。

共情陪伴叙事将“看见孩子”奉为最高养育原则，“蹲下来和孩子说话”“共情是最好的沟通”等口号，要求母亲无条件感知、回应、接纳孩子的情绪。这一标准看似人性化，实则是对母亲的情感榨取。母亲需放弃自己的生活节奏、需求和边界，把全部注意力放在孩子身上，任何一点疏忽都可能被解读为“不够爱”。

“温柔而坚定”叙事构成双重约束，要求母亲坚持规则时保持温和，表达边界时不失柔软，既要态度明确，又不能引发冲突。这种近乎完美的要求在现实中很难稳定实现，却被说成是每位母亲都该达到的修行。结果就是母亲无论偏向哪一端，都容易陷入自我怀疑：过于坚定会被指责粗暴，过于温柔又会被担心纵容。

原生家庭叙事把育儿责任无限延伸，“你的养育方式决定孩子一生”“别让你的情绪成为孩子的创伤”等表述，把子女成长中可能出现的问题，都追溯到母亲当下的言行。母亲由此背负起沉重的道德重担，不仅要对孩子的现在负责，还要对其未来、人格乃至一生幸福负责，焦虑也在这种无限责任中滋生。

核心叙事之外，“育儿先育己”的自我成长话语，把母职困境转化为个体修养问题，剥夺了母亲向外寻求结构性支持的可能。温和育儿的深刻悖论就在这里：它以反规训、反暴力、反焦虑的姿态出现，却建立了一套更细密、更内化、更道德化的规训体系。母亲不再只是被要求“做对”，而是被要求“以绝对温柔的方式做对”。焦虑从“做了什么”转向“是怎样做的”，规训也因此更隐蔽、更深入。

（二）平台机制与话语的网红化、商品化

平台不是温和育儿的被动载体，而是其生产、放大与商品化的核心推动者。算法推荐机制明显偏好完美化、戏剧化、对比强烈的内容，“从吼叫妈妈到温柔妈妈”“我改变这一点，孩子彻底变了”这类反差叙事，更容易获得高互动与推荐。算法不断筛选、放大，塑造出高度理想化的温柔妈妈形象，推送给无数身处现实困境的母亲。标签系统进一步强化了话语的封闭性，#温和育儿#正面管教#共情育儿#等标签，把内容聚合成相互强化的话语池，用户一旦进入，就会持续接收同类信息。标签不仅是分类工具，更是准入标准：创作者为了流量，必须主动贴合标签表述；用户为了获取“正确知识”，也会主动进入标签空间。温和育儿由此形成茧房，不同声音难以进入。商业资本的介入，让温柔彻底变成可售卖的商品。情绪课程、教育绘本、育儿咨询、亲子训练营等，构成了完整产业链，价格从百元到千元不等，服务覆盖各个环节。育儿博主通过展示人设获得流量变现，让“温柔”本身成为可积累、可转化的资本。原本具有反思性的养育理念，在商业化过程中被简化、标准化、口号化，批判性逐渐消失，变成了可复制、可售卖的成功学模板。

（三）评论区：情感共鸣与自我规训的延伸空间

评论区是温和育儿规训效果最直接的呈现场域。2000条评论中，认同与附和占比最高，大量用户以“收藏反复看”“说到心里了”表达高度接纳。自责与反思同样占比显著，“我做得太差”“对不起孩子”“每次发火都后悔”等表述，构成集体忏悔氛围。还有不少用户主动暴露自身失控经历，在自我披露中寻求安慰与确认。求助与提问也很常见，显示出用户希望习得“正确方法”的强烈意愿。真正提出质疑的比例极低，且多被理解为“暂时做不到”而非“标准本身有问题”。

规训在评论区以多种方式运作：同辈压力让母亲在相互比较中不断提高自我要求；公开忏悔与自我检讨构成非正式群体监督；温柔被高度道德化，做到者被视为优秀，做不到者则被贴上

自私或无能的标签；愧疚情绪在互动中相互传染，形成持续放大的焦虑回音壁。评论区看似温暖互助，实则是自我规训的延伸空间，母亲在彼此陪伴中，不断深化对“温柔标准”的认同。

（四）温柔的规训：批判性总结

综合话语、平台与接受三个层面，能清晰看到“温柔的规训”的完整运作逻辑。它通过四项机制重构母职：一是标准设定，将温柔、共情、稳定、成长定义为好妈妈的核心品质，使其成为普遍期待；二是自我监控，引导母亲持续检查情绪、语言与行为，形成内在约束；三是比较机制，以平台上的完美妈妈为参照，让个体永远觉得不足；四是责任个体化，将结构性育儿压力转化为个人修养问题，掩盖社会支持不足、性别分工不均等深层矛盾。温柔的规训之所以更强大，正是因为它以解放为名。它批判粗暴，却以温柔实施更彻底的支配；它强调尊重孩子，却要求母亲无限退让；它来自普通人的分享，却最终形成新的阶层与道德区隔——只有拥有时间、精力、经济基础与社会资本的母亲，才有可能持续“表演”温柔。它在数字空间呈现为赋权，在现实生活中却常常加重剥削。

近年来，我国生育率持续走低，人口少子化和老龄化趋势日益加剧，“育儿焦虑”已不再局限于个体情绪体验，而逐渐演变成为一种结构性社会现象。这种现象不仅对婴幼儿的健康成长构成潜在威胁，也在更深层次影响着社会育龄青年的生育意愿^[5]。对母亲个体而言，要清醒识别“完美温柔妈妈”背后的规训逻辑，允许自己不完美、疲惫、失控，拒绝被单一标准绑架。对平台而言，应反思算法对焦虑化、完美化内容的过度放大，承担更多公共责任，呈现更真实、更多元的育儿叙事，减少对母职焦虑的商业剥削。对社会而言，必须看到母亲基于社交媒体可供性获得的力量是有限的，且受到了隐形的结构性困境制约^[6]，必须走出育几个体化的误区，将母职重新公共化，完善托育支持、家庭政策、性别平等与社会服务，从结构上减轻母亲负担，而不是不断提高对个体的道德要求。

参考文献

- [1] 霍赫希尔德. 心灵的整饰：人类情感的商业化 [M]. 成伯清，译. 上海：上海三联书店，2018.
- [2] Holtz-Schramke L. The Fifth Labor: Social Media Performance and Maternal Burden in Digital Age [M]. New York: Oxford University Press, 2025.
- [3] 福柯. 规训与惩罚 [M]. 刘北成，杨远婴，译. 北京：生活·读书·新知三联书店，2019.
- [4] 费尔克拉夫. 话语与社会变迁 [M]. 殷晓蓉，译. 北京：华夏出版社，2003.
- [5] 黄典林，周书环. 平台化育儿与母职重构：社交媒体对育儿焦虑的缓解机制研究 [J]. 新闻与写作，2025(09):94-109.
- [6] 高芳芳. 脚手架还是镣铐？可供性视角下社交媒体对青年职场妈妈母职实践的影响 [J]. 中华女子学院学报，2025,37(02):73-82.