

固态规训与液态联结： 母乳焦虑的平台化生产与抵抗——以小红书为例

黄苑泽¹

(1.澳门科技大学, 澳门 999078)

[摘要] 数字育儿平台中, 母职情绪正被算法逻辑与商业机制深度塑造。本文以小红书中“奶量不足”“追奶失败”等母乳焦虑内容为分析对象, 采集500篇高互动笔记及9560条评论, 结合情绪劳动、算法治理与数字规训理论。研究发现, 小红书通过情绪识别与互动权重机制, 将焦虑化的母职表达转化为“高传播价值内容”。与此同时, 用户也在评论互动中建立起即时性的“液态联结”。话语偏移、数据拒绝与社群逃逸等微观实践虽呈碎片化特征, 仍为数字母职生态的重构提供了潜在可能。文章最后提出“算法调节—平台责任—用户赋权”的三维干预建议。

[关键词] 母乳焦虑; 小红书; 数字平台; 固态规训; 液态联结

Solid Discipline and Liquid Connection: Platformed Production and Resistance of Breastfeeding Anxiety — Taking Xiaohongshu as an Example

HUANG Yuanshe

(1. Macau University of Science and Technology, Macau 999078)

[Abstract] In digital parenting platforms, maternal emotions are being deeply shaped by algorithmic logic and commercial mechanisms. This paper focuses on breastfeeding anxiety content such as “insufficient milk supply” and “failed milk pursuit” on Xiaohongshu, collecting 500 highly interactive notes and 9,560 comments, and incorporating theories of emotional labor, algorithmic governance, and digital discipline. The study finds that Xiaohongshu transforms anxious expressions of maternal duties into “highly disseminable value content” through emotion recognition and interaction weighting mechanisms. At the same time, users establish instantaneous “liquid connections” through comment interactions. Although fragmented, micro-practices such as discourse deviation, data refusal, and community escape offer potential for the reconstruction of the digital maternal care ecosystem. The article finally proposes a three-dimensional intervention framework of “algorithmic regulation — platform responsibility — user empowerment.”

[Key Words] Breastfeeding anxiety; Xiaohongshu; Digital platform; Solid discipline; Liquid connection

作者简介: 黄苑泽, 女, 澳门科技大学博士候选人。

一、引言

“追奶三个月，仍然不如一勺奶粉”“凌晨三点在厕所泵奶，我真的快崩溃了”——这类笔记在小红书母婴板块中并不少见。近年来，数字平台的普及使得母乳喂养中的挫败、疲惫与焦虑，以前所未有的方式被公开、放大，并转化为可视的情绪内容。在以“种草”“经验分享”为基调的小红书里，“母乳焦虑”已不仅是一种心理状态，更成为一种算法驱动的可计算流量，一种被规训、再生产并嵌入平台商业逻辑的情绪资源。

据《2024 母婴行业洞察报告》，用户通过小红书获取母婴资讯的渗透率位居全网首位。^[1]“母乳喂养”相关话题在平台用户中关注度颇高，“奶量不足”等焦虑类内容亦呈上升趋势，且与广告植入关系密切。

与此同时，评论区中“我懂你”“加油”“别太自责”等短句构成了一种即时共情场域。这些表达虽富有温度，却缺乏稳定、组织化的结构，呈现出某种“液态化”特征^[2]。

本文引入“固态规训”（solid disciplining）与“液态联结”（liquid bonding）两个概念，用以刻画平台对母职情绪的双重塑造机制。前者指平台通过算法排序、情绪识别与流量激励实施的结构化控制；后者指用户间以评论为载体的即时情感支持。基于此，本文尝试回答三个问题：平台机制如何结构化地生产母乳焦虑？数字母职实践面临着怎样的规训与抵抗？伦理化的干预体系又当如何构建？

为回应上述问题，本研究以小红书为场域，选取 2023 年 3 月至 2025 年 8 月期间的 500 篇高互动笔记（以互动量排名前 10% 为标准）及 9560 条评论，结合 Fairclough 的三维话语分析。

二、可见性机制：焦虑表达的算法政治

小红书目前已聚集超过 8800 万母婴类用户^[3]。其算法推荐机制不仅影响着用户的购买决策，也在深刻塑造着母婴话语的结构走向。尤其在“母乳焦虑”话题上，平台的高渗透率催生出一种独特的“焦虑表达”算法政治——通过流量分配机制放大某些母婴议题（如“奶量不足”），进而影响用户认知与消费行为。

这一“被看见”的机制，并非中性的技术选择，而是嵌入商业逻辑与情绪偏好的结构化运算结果。平台借助互动率与情绪值建模，将母乳失败、夜奶崩溃等表达识别为“高传播潜力内容”，继而推动其进入首页推荐、标签热榜与二次分发流量池。用户看似自发的育儿经验分享，实际上在算法逻辑下被引导、结构化，并逐渐凝结为某种“流量模板”。

借由“情绪劳动”这一概念^[4]来看，数字平台将用户在情感表达中的投入转化为可计算的价值单位，由此构建起“情绪—算法—流量”三位一体的运作机制。平台通过点击率、评论热度、情绪强度等变量建模，将“母乳失败”“坚持崩溃”等关键词识别为“高传播潜力内容”，并推动其进入首页推荐、热门标签及二次流量池。用户的表达行为因而趋向情绪化、模板化与功利化。

样本中的文本显示，“母乳失败”笔记多采用“数据+情绪”的结构。比如“产后第 12 天奶量仅

有40ml, 真的想哭”“每天泵奶8次, 每次才60ml, 根本追不上宝宝的需求, 太崩溃了”“夜奶三小时一次, 已经连续20天没睡整觉, 感觉精神快崩溃”“今天涨奶但才挤出50ml, 我是不是天生就不适合喂奶?”——这些语言既唤起共鸣, 也契合平台对“情绪高值内容”的偏好, 从而获得更多曝光。

部分品牌通过放大焦虑(如“你的母乳够吗?”)来推广相关产品, 形成“问题—解决方案”的营销闭环, 加剧“越焦虑—越搜索—越推送”的循环。

平台推荐机制作为一种“可见性政治”[5][6], 本质是文化筛选过程。这种算法治理体现了‘监控资本主义’[7]特征, 即通过行为建模获取价值。

本文尝试构建“内容—算法—情绪—商业”交织的母婴数字生态图谱(见图1), 呈现焦虑话语的再生产路径。

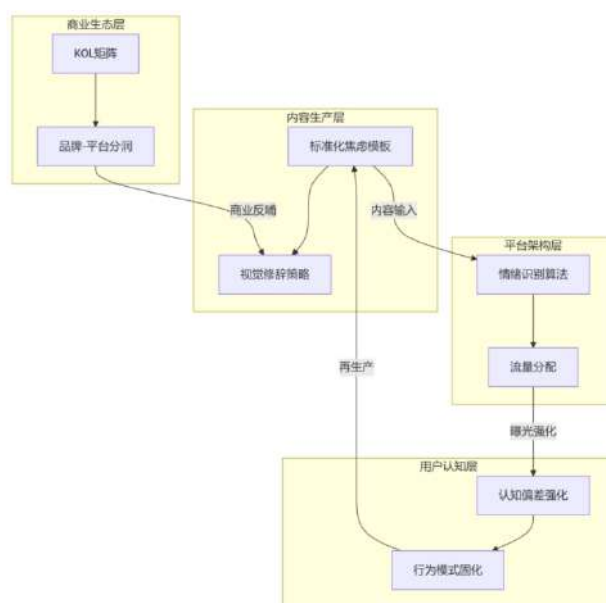


图1 母婴数字生态图谱（示意）

可见, 焦虑表达的可见性并非源于更高真实性, 而是因更易被平台流量机制捕获与放大。这构成了平台化规训的前置步骤。

三、固态规训：平台化母职的技术形塑

母乳焦虑之所以在平台空间中被持续放大, 不仅是因为其“高情绪值”适配平台算法偏好, 更在于母职实践本身已被平台机制所规训与重塑。这一现象可以从福柯“规训社会”的角度加以理解, 即权力不再通过暴力实施, 而是经由技术与话语规范, 作用于个体身体与日常行为^[8]。若进一步参照德勒兹对“控制社会”的分析^[9], 当前小红书平台对母职的治理, 可以说是一种以数据驱动为核心的“固态规训”结构。所谓“固态规训”, 其核心特征为三点: 行为的数据化、话语的标准化、情绪的商品化。

首先，平台通过对母乳喂养过程的量化记录，将母亲行为转化为可计算数据。

其次，在内容传播机制的算法建构上，“成功逆袭”类叙事被平台频繁放大：“从奶量不足到破 200ml”“纯母乳坚持半年”，成为高流量模板；而表达转奶粉、放弃母乳的笔记则普遍互动偏低、限流严重。这表明平台已构建出一套基于流量激励的“理想母职话语”——坚持、牺牲、自责、胜利。用户在追求曝光与认同的过程中，不断模仿、复制这一叙事结构，形成规训性的自我语言规范。

用 Fairclough 的三维话语模型^[10]来审视，这一话语规训可分为三个层面：

文本层面：频繁出现“泵奶间隔”“刺激泌乳期”“产后黄金期”等医学术语，掺杂“坚持”“失败”“对不起孩子”等情绪语言，呈现出“专业化—内疚化”的二元倾向。

话语实践层面：平台鼓励用户模仿“成功母乳笔记”模板，用户则将其视为获得共鸣与点赞的“流量语言”。

社会实践层面：母婴 KOL、商业品牌与公共健康政策协同构建起“科学育儿”的框架，塑造出一种平台、市场、专家三方共谋的育儿知识权力结构。

其三则是商业逻辑下的情绪规训。在平台治理的逻辑中，焦虑不仅是情绪，更是资源^[11]。高情绪密度笔记更容易获得平台推荐，也更容易引发用户共鸣与广告点击，从而被算法认定为“优质内容”。平台通过数据模型与内容排序强化特定话语，以提升用户粘性与商业转化。正如 Illouz 所言，情感在数字资本主义中已被商品化为交换价值^[12]，母乳焦虑的结构化表达正是这一逻辑的体现。

试看文本案例：“虽然宝宝已经开始使用奶粉，但每次看到朋友的纯母乳喂养，心里总是充满了愧疚。”“尝试了配方奶，效果很好，但同伴们的反应让我感到内心的不安，仿佛自己没尽到母亲的责任。”这些内容反映出母亲在表述自己使用奶粉时的内疚情感，这种情绪实际上是在平台规训下形成的“文化自审”。

第四方面则是微型抵抗的边缘化。面对高度标准化的叙事模板，部分用户尝试提出“配方奶不等于失败”“不记录不代表不努力”等表达，但此类笔记往往被边缘化：曝光低、评论少、难以形成讨论热度。这种现象表明，平台不仅推荐内容，更通过算法“惩罚”非标准母职，将其降权至“信息盲区”。

四、液态联结：数字抚慰的悖论

“次次跟帖建起‘情绪加油站’，心声吐槽，总能得到陌生人的安慰祝福。”据《2024 母婴行业洞察报告》，小红书母婴内容年均产生超过 2000 万条评论互动，这些高频的情绪回应，成为用户在平台上持续“打捞崩溃时刻”的主要支撑力量^[13]。

在“固态规训”的强化之下，用户并未全然服从算法语言的塑造，而是尝试通过评论、点赞与私信等微型行为，构建出一张即时性强、结构松散、共情导向的“液态联结”网络。这一概念借用了鲍曼“液态现代性”的隐喻，但将讨论焦点从社会结构的流动性转向数字空间中情感支持

的瞬时性与依附性特征。

评论区中那些短句构成了一种即时共情场域。这些表达虽富有温度，却缺乏稳定、组织化的结构，呈现出一种“液态化”特征——即情绪支持流动性强、依附平台生命周期、难以沉淀为长期互助关系。

例如，博主“跟二喜的小故事”于2024年6月24日发布的《写给焦虑的新手妈妈，熬过前三个月就好了》，获3062赞、1389收藏、1080条评论。评论区中网友高频互动：“抱抱你”“看哭了”“我也这样，真的太懂了”“好心疼啊，姐妹爱自己”“别哭了宝，对眼睛不好，我也还在月子”“宝宝健康就好，不用太自责”“多喝汤试试看，我当时有用”——这些评论既有情绪认同，也有经验建议。

用户在不求回应、不问出处的留言中建构出一种“你不孤单”的即时共情场域。可以看出，这些非报酬性的互动构成了女性主导的“数字平台上的情绪劳动”。这类共情行为虽看似温柔自发，实则已被纳入平台情绪治理体系之中。

小红书将“互动频次”纳入内容分发的加权机制，情绪型评论成为“内容活跃性”的主要判断依据之一。据小红书博主“本地团购-本地薯”于2025年4月9日发布的《小红书算法逻辑解析（2025年最新版）》解析，流量分发机制中的CES评分模型通过用户互动行为加权计算内容价值，公式为： $CES = 点赞 \times 1 + 收藏 \times 1 + 评论 \times 4 + 转发 \times 4 + 关注 \times 8$ ，即评论权重是点赞的4倍；流量池叠加机制则是，笔记发布后进入基础流量池，根据点击率和CES评分决定是否进入更大流量池，系统通过“召回→粗排→精排→重排”流程筛选内容，最终展示高评分笔记^[14]。

这种“无功利的在场”式表达，虽缺乏后续行动与组织能力，但其情感强度极高，具有明显的数字抚慰功能。在平台算法看来，这种互动也是高互动率的指标因子，可提升笔记推荐权重。因此，“抱抱机制”不仅是一种用户情绪策略，也被平台转化为流量优化因子。表面上，“液态联结”是用户之间的互助，但在平台设计中，它早已成为算法运作的一部分。如Gerlitz与Helmond所言，社交平台的“可计算情感”正是平台价值生产的基础之一^[15]。

这意味着，平台一方面鼓励用户输出自我情绪，另一方面又通过算法筛选与排序，将用户的“安慰”行为转译为商品展示的“价值信号”。这些情绪性互动虽具有慰藉作用，却也悄然被平台逻辑吸纳，转化为其“柔性治理”的一部分。

尽管“液态联结”为母乳焦虑中的用户提供了情绪缓冲区，但其抗规训潜力依然有限。平台内容生命周期短促，“热点内容”容易降温，而以评论维系的情感链条难以穿透这一时效壁垒。此外，用户虽会互相关注或留言建群，但平台对外链屏蔽、关键词限制以及对深层互动的压制，限制了母职社群向更深层支持结构演进的可能。

由此可见，“液态联结”是用户在高度规训平台中的一种策略性适应行为。它以即时性、低门槛的情绪表达为形式，暂时缓解了母职孤独与情绪崩溃；但它也被平台转化为流量机制的一部分，被纳入“柔性治理”的运作逻辑之中。可以说，它既是抚慰，也是规训的延伸；既有温度，

也有计算。

但是否所有用户都接受这种算法主导的情绪结构？是否还有超越平台设定的情感与表达路径？

五、规训的裂隙：母乳焦虑中的抵抗实践

研究发现，在平台所构筑的“固态规训”结构与“液态联结”机制之间，用户并非全然被动。尽管话语空间受限、流量权利有限，但仍可观察到多种微观且具体的抵抗实践。这些抵抗虽然呈现为碎片化、局部化的特征，却构成了对平台规训逻辑的局部挑战，形成数字母职空间中不可忽视的“规训裂隙”。

如 Scott 所言，非显性的、散点式的抵抗行为（如模糊化语言、逃避式策略）构成了被压抑群体的“日常抵抗剧本”^[16]。小红书母职用户的社群迁移与标签规避，正是这种策略性顺从的体现。

根据平台笔记，本文归纳出母乳话题下常见的三类抵抗方式：

话语抵抗：在多个笔记样本中观察到，带有“#奶粉喂养自由#”标签的内容，相较同期其他母婴笔记，通常处于曝光量较低或回复率下降的状态。平台为了维护“主流”的育儿标准或符合广告需求，会对某些标签进行流量限制。这种限流本质上是“固态规训”结构的延伸。

数据抵抗：母亲们察觉到算法的规律，通过不上传吸奶数据、不打卡等行为，拒绝平台对母乳数据的标准化要求。这类数据抵抗行为往往导致内容的曝光受限，算法识别度下降，使得这部分内容在平台上的可见性大大减少。

社群逃离：评论中可以看到，用户将讨论和互动从公开平台转向微信群、QQ 群等更为私密的空间。本文作者因沉浸式观察，亦被某博主拉入哺乳群等小众空间。

然而，这些抵抗难以形成公共讨论，往往沦为“规训裂隙中的微弱噪声”。平台将这些低强度抵抗加以规训性再编码，使其纳入商业内容治理流程。这种机制确保了平台的商业化逻辑能够持续运作，而用户的情感劳动和抗议则被“吸纳”进平台的商业生态中。

这些规训裂隙虽碎片而微弱，但在被平台收编的同时，也可能孕育出新的“半公共空间”与“微型对抗语言”，成为母职表达的地下河流。部分用户在小红书之外建立了“非母乳歧视”播客栏目，线下组织起“无焦育儿分享会”，这些行为逃离了平台的规训视野，提供了新的表达路径与身份认同场域。尽管这些行为规模较小、进展缓慢，却为母亲们提供了与平台规训结构相对立的空间。这些“微型自治空间”并非传统意义上的抗议行为，而是以日常实践为特征的非正式抗争^[17]，为母亲们提供了新的话语权与自我认同的场域。

这提示我们：对母职数字规训的有效干预，需要从“重构表达生态”的角度出发，创建更多非功利、去商业化、低门槛的表达空间。

六、政策建议：构建伦理化的数字母职生态

在数字化平台的主导下，母职话语和情感表达已被深刻嵌入商业与技术结构之中。本文尝

试提出一套三级干预方案（见图 2）。

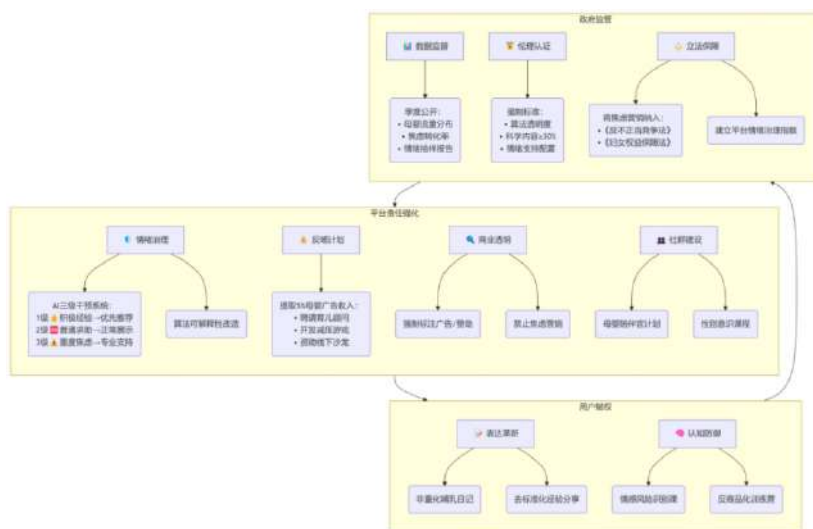


图 2 “数字母职伦理治理三级框架”示意图

注：本图为作者根据研究发现绘制的示意性框架图，旨在呈现平台、用户、监管三方在数字母职伦理治理中的协同关系。

其一，平台自身的责任强化计划。首先是建立“情绪识别与干预机制”，开发 AI 情绪识别工具，对母婴笔记情绪强度进行分级管理：1 级（积极经验）优先推荐；2 级（普通求助）正常展示；3 级（重度焦虑）添加“专业支持”提示或跳转至科普页面。

其次是强制标注广告和商业合作内容：要求品牌和 KOL 在推广母婴产品时明确标注“广告”或“赞助”，避免利用用户焦虑进行隐性营销。

再者建议实施“反哺计划”，从母婴类广告收入中提取一定比例设立专项基金，支持以下措施：聘请育儿顾问入驻平台、推出减压互动类内容与游戏、资助用户发起的线下互助组织与沙龙等。

其二，用户层面，可增强用户的媒介素养与情感自主权。具体措施包括：开发“反焦虑表达模板”，针对母乳焦虑等高情绪话题，设计不依赖数据化记录和标准化行为的表达方式，开发‘反焦虑表达模板’（如非量化哺乳日记）；增强情感自我保护意识，避免母职经验过度商品化。

其三，政府监管方面，要求平台定期公开母婴热点流量分布与情绪转化数据；建立‘数字母职伦理认证。同时，可考虑将“母乳焦虑营销”纳入《反不正当竞争法》进行规范。

七、总结与展望

本研究围绕‘可见性机制—固态规训—液态联结—规训裂隙’四个维度，探讨了数字平台重塑母职经验的机制。主要发现：焦虑内容因高互动性形成‘可见性—情绪价值—商业循环’闭环。

研究还分析了“固态规训”与“液态联结”这两个平台现象：前者通过算法、KOL 话术与话语

模板形成对母职的结构性规范，后者则体现为用户之间以评论共情为基础的情绪支持机制。尽管后者具备一定的抚慰与反规训潜力，但其即时性与平台依附性，使其难以形成持续的结构支撑。同时，面对平台规训逻辑，用户也展现出诸如“话语偏移”“数据拒绝”“社群逃逸”等微观抵抗行为。本文尝试对这些“裂隙”加以初步分类，并分析其在平台生态中的收编与延宕现象。

此外，结合实际政策环境，研究提出了具有可操作性的三级干预建议（平台责任、监管制度、用户赋能），希望能为平台治理与公共健康传播提供参考。

本研究的局限之处在于：主要采用文本分析方法，未能深入用户长期行为轨迹及算法真实运作机制；未来可结合大数据建模或深入访谈方法进一步拓展。同时，未来可展开小红书与其他平台的比较分析，以及深入研究平台算法设计与运营策略的内部逻辑。

【参考文献】

- [1]小红书, 罗兰贝格. 2024 母婴行业洞察报告[R]. 2024.
- [2] Bauman Z. Liquid Modernity[M]. Cambridge: Polity Press, 2000.
- [3]中国经济时报中国经济新闻网. 《小红书 2024 母婴行业洞察报告》发布, 引领母婴品牌发展新方向[EB/OL]. (2024-03-19). <https://www.cet.com.cn/wzsy/cyzx/10028189.shtml>. [引用日期: 2025-07-30]
- [4] Hochschild A R. The Managed Heart: Commercialization of Human Feeling[M]. Berkeley: University of California Press, 1983.
- [5] Bucher T. The algorithmic imaginary: Exploring the ordinary affects of Facebook algorithms[J]. Information, Communication & Society, 2018, 21(6): 818-833.
- [6] Gillespie T. Custodians of the Internet: Platforms, Content Moderation, and the Hidden Decisions That Shape Social Media[M]. New Haven: Yale University Press, 2018.
- [7] Zuboff S. The Age of Surveillance Capitalism: The Fight for a Human Future at the New Frontier of Power[M]. New York: PublicAffairs, 2019.
- [8] Foucault M. Discipline and Punish: The Birth of the Prison[M]. Sheridan A, Trans. New York: Pantheon Books, 1977.
- [9] Deleuze G. Postscript on the societies of control[J]. October, 1992, 59: 3-7.
- [10] Fairclough N. Discourse and Social Change[M]. Cambridge: Polity Press, 1992.
- [11] Zuboff S. Surveillance capitalism and the challenge of collective action[J]. New Labor Forum, 2019, 28(1): 10-29.
- [12] Illouz E. Cold Intimacies: The Making of Emotional Capitalism[M]. Cambridge: Polity Press, 2007.
- [13]小红书, 罗兰贝格. 2024 母婴健康数据报告[R]. 2024.
- [14]小红书 (本地团购·本地薯). 小红书算法逻辑解析 (2025 年最新版) [EB/OL]. (2025-04-09). <https://www.xiaohongshu.com/discovery/item/67f5dda5000000007034794>. [引用日期: 2025-07-30]
- [15] Gerlitz C, Helmond A. The like economy: Social buttons and the data-intensive web[J]. New Media & Society, 2013, 15(8): 1348-1365.
- [16] Scott J C. Weapons of the Weak: Everyday Forms of Peasant Resistance[M]. New Haven: Yale University Press, 1985.
- [17] de Certeau M. The Practice of Everyday Life[M]. Rendall S, Trans. Berkeley: University of California Press, 1984.