

# 微信朋友圈的自我呈现与身份焦虑

张心如

上海理工大学管理学院, 上海

收稿日期: 2024年9月3日; 录用日期: 2024年10月7日; 发布日期: 2024年10月16日

## 摘要

本论文探讨了微信朋友圈中的自我呈现与身份焦虑之间的关系。通过分析自我呈现的动机、形式以及身份焦虑的表现与心理机制, 揭示了两者之间的复杂互动。研究发现, 个体在微信朋友圈中通过展示生活状态、社交关系、思想观念和成就来构建自己的形象, 寻求社会认可和自我提升。然而, 这一过程中, 个体容易因对他人评价的过度关注和虚拟形象的维护而产生身份焦虑。身份焦虑不仅是自我呈现的结果, 也反过来影响个体的自我呈现行为, 形成一个循环过程。为应对微信朋友圈中的身份焦虑, 本文提出了一系列策略, 包括提高自我认知与接纳、调整社交媒体使用习惯、增强心理弹性、寻求社会支持及发展多样化的兴趣和爱好等。这些策略旨在帮助个体更好地平衡自我展示与真实生活之间的关系, 减少对虚拟社交评价的过度依赖, 提升心理健康和生活满意度。本文的研究希望引起更多人对微信朋友圈自我呈现与身份焦虑问题的关注, 促使个体在享受社交媒体带来便利和乐趣的同时, 保持内心的平衡和宁静, 实现更为健康和充实的生活。

## 关键词

自我呈现, 身份焦虑, 微信朋友圈, 影响因素, 应对策略

# Self-Presentation and Identity Anxiety in the WeChat Moments

Xinru Zhang

Business School, University of Shanghai for Science and Technology, Shanghai

Received: Sep. 3<sup>rd</sup>, 2024; accepted: Oct. 7<sup>th</sup>, 2024; published: Oct. 16<sup>th</sup>, 2024

## Abstract

This thesis explores the relationship between self-presentation and identity anxiety in WeChat moments. By analysing the motives and forms of self-presentation as well as the manifestations and psychological mechanisms of identity anxiety, the complex interaction between the two is revealed.

It is found that individuals seek social recognition and self-improvement by constructing their own image through presenting their life status, social relationships, ideologies and achievements in WeChat moments. However, in this process, individuals are prone to identity anxiety due to excessive attention to the evaluation of others and the maintenance of virtual images. Identity anxiety is not only a result of self-presentation, but also affects individuals' self-presentation behaviours in turn, forming a cyclical process. In order to cope with identity anxiety in WeChat moments, this paper proposes a series of strategies, including improving self-knowledge and acceptance, adjusting social media use habits, enhancing psychological resilience, seeking social support and developing diverse interests and hobbies. These strategies aim to help individuals better balance the relationship between self-presentation and real life, reduce over-reliance on virtual social evaluations, and enhance psychological health and life satisfaction. The study in this paper hopes to draw more attention to the issue of self-presentation and identity anxiety in WeChat moments, and to motivate individuals to enjoy the convenience and fun of social media while maintaining their inner balance and serenity, and achieving a healthier and more fulfilling life.

## Keywords

Self-Presentation, Identity Anxiety, WeChat Moments, Influencing Factors, Coping Strategies

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

随着社交软件的迅猛发展和普及，现代社会的交流方式发生了根本性的变革。特别是在中国，社交媒体已经成为人们日常生活中不可或缺的一部分。用户可以通过发布文字、图片、视频等在社交平台上互动交流、表达意见、分享日常，以实现自我呈现的目的，从而获得愉悦感和满足感。截止至 2024 年初，全球社交媒体活跃用户数量已超过 50 亿。而微信作为我国网民最常使用的社交平台之一，截止至 2024 年 6 月，其活跃用户规模达到 13.71 亿人，这一数字远超我国网民总数，稳居社交应用市场的领先地位。朋友圈作为微信的核心功能之一，受到了大量用户的喜爱。根据过往数据显示，每天都有数以亿计的用户访问朋友圈，浏览好友动态和分享内容。然而，随着微信好友数量的不断增加，好友类型的多样化、社交泛化、信息过载等因素导致用户对朋友圈产生了负面情绪，尤其是在自我呈现和身份认同方面(洪杰文, 段梦蓉, 2020)。

在微信朋友圈中，用户展示的内容往往是经过筛选和修饰的，目的是呈现一种理想化的生活状态或满足他人期望。这种选择性展示行为，使得用户在虚拟世界中的自我形象与现实生活中的真实自我之间产生了差异。这种差异可能导致用户在自我认同上的困惑和不确定，进而引发身份焦虑。所谓身份焦虑，就是指媒介使用者过多看重他人对自身的评价，从而导致的对自身角色和地位的不确定性(赵树旺, 付佳, 2022)。在社交软件上，用户不仅要面对自己的期望，还要应对来自好友和社会的评价和压力。点赞、评论等互动机制虽然增加了用户之间的交流和互动，但也加剧了用户对自我形象的关注和焦虑。此外，社交软件的高度和可视化即时性特点，使得用户更容易进行社交比较。这种社交比较不仅影响个体的心理健康，还可能对其社会关系和生活满意度产生负面影响。

因此，探讨微信朋友圈中的自我呈现方式及其对身份焦虑的影响具有重要的现实意义和理论价值。本文基于社会比较理论，揭示微信朋友圈中自我呈现的机制及其对用户身份认同和身份焦虑的影响，为理解社交软件对个体心理和社交行为的影响提供理论基础，并为改善用户使用体验和心理健康提供建议。

## 2. 微信朋友圈的研究现状

近年来, 社交媒体与日常生活交织日益紧密, 微信朋友圈不仅是个人表达和社交互动的场所, 也逐渐演变为重要的信息传播渠道和公共话语场域。因此, 对微信朋友圈的使用现状、用户心理的影响等也成为国内传播学者的研究焦点。蒋建国(2020)从圈子文化的角度, 就微信社交与情感沟通问题展开探讨, 阐述了微信朋友圈对人类交往产生的负面影响, 提出要正确认知微信朋友圈价值与作用; 张坤(2020)通过对微信朋友圈用户健康信息转发行为形成机理及概念模型进行探索性的扎根研究, 揭示了影响微信朋友圈用户健康信息转发行为的内外部因素; 廖秉宜(2021)等人在对微信朋友圈用户广告分享行为的影响因素研究中, 选择个人动机、广告内容和广告来源三个维度来构建模型, 发现自我认知效能对广告分享行为有显著影响, 感知广告质量也影响广告分享行为, 成员间的信任、广告来源权威性和媒介的可信度都是广告分享行为的重要影响因素; 李静(2022)在对微信青年用户的社会比较活动与社交媒体倦怠研究中, 通过对 31 位微信青年用户进行深度访谈发现, 社会比较普遍存在于参与者日常的朋友圈浏览、发布中, 社会比较既受动机驱动, 也作为信息处理的基本认知机制在运作; 陈素白、项倩(2022)在自我表露动机与角色压力视角下的朋友圈隐私管理机制研究中, 基于传播隐私管理理论, 通过问卷调查分析得出用户对朋友圈的自我表露有着较强的动机水平; 高慧月(2024)在对大学生使用微信朋友圈限时动态设置动因和影响研究中, 得出了微信平台因素和用户个人因素是影响用户选择使用朋友圈限时动态设置的主要因素结论。综观已有相关研究发现, 学者们对微信朋友圈的研究分别从用户行为与心理、社交关系与人际网络、商业化趋势与营销手段等不同角度进行了深层次的探索。

## 3. 微信朋友圈自我呈现与身份焦虑的关系

### 3.1. 朋友圈的自我呈现

自我呈现是社会心理学中的一个重要概念, 指个体在社交互动中, 通过各种方式展现自己, 以达到某种预期的社会效果。戈夫曼在他的著作《日常生活中的自我呈现》中详细讨论了这一现象, 认为每个人在社交舞台上都有“前台”和“后台”, 通过不同的角色扮演来影响他人对自己的看法(欧文·戈夫曼, 1989)。在社交媒体环境下, 这种自我呈现更加复杂化和多样化。

在微信朋友圈中, 自我呈现表现得尤为明显。用户可以通过发布内容、评论和点赞来构建和维护自己的形象。例如: 通过发布旅行、美食、运动等照片和视频, 展示自己的生活品质和兴趣爱好; 通过分享与朋友、家人、同事的合影, 展示自己的社交网络和人际关系; 通过分享职业成就、学术成果、荣誉奖励, 展示自己的能力和价值等。微信朋友圈的这种自我呈现并非单纯的自发行为, 而是有其背后的动机和目的。与微博、抖音等公开的、具有较强匿名性的社交网络不同, 微信朋友圈是一个基于通讯录联系人形成的“强联系”的“熟人社交”平台, 其信息一经发布就可以收到朋友圈其他好友的点赞、评论(曹威伟, 2023)。因此, 在朋友圈的内容创作中存在着对旁观者在场的设定。一般来说, 用户在发布前会考虑这条内容发布后会有哪些人看到, 看到后会有怎样的反应, 会呈现出怎样的自我形象。在这种前提下, 个人就会试图将自己的“角色”加以设定, 据此对朋友圈的发布进行控制和管理, 这种管理随着时间的推移会逐渐形成较一致的风格, 从而在阅读者心目中留下一定的印象。另外, 由于网络的虚拟性, 相比现实生活, 个人在网络中更容易按照自己的意愿进行自我呈现, 其自我呈现从某种程度上说也更为彻底和深刻。

### 3.2. 身份焦虑的表现

如前所述, 身份焦虑可以概括为个体在自我认同和他人认同之间产生的不确定感和焦虑情绪。根据社会比较理论, 身份焦虑的产生有其深层次的心理机制, 个体在追求自我实现和社会认可的过程中, 容

易受到他人展示的完美形象的影响，同时也会因不确定自己在他人眼中的形象和地位而产生焦虑。

在微信朋友圈这一虚拟社交平台上，身份焦虑主要表现为过度关注他人评价、内容选择的犹豫、比较心理的加剧以及虚假展示等。也就是说用户在选择发布朋友圈之前，会反复斟酌内容和配图，担心不合适的图片或文案会影响自己的形象。特别是在浏览了他人朋友圈之后产生对比心理，担心自己的生活质量、职业成就等方面不如他人，所以选择美化甚至虚构自己的生活状态。同样，在用户发布朋友圈之后，也会频繁查看点赞和评论情况，过度关注他人的反馈，以判断自己的受欢迎程度和被认可程度。这些陷入过度呈现漩涡和依赖社会认可的用户，对自我的身份认知、形象认知是迷茫的，他们往往通过依赖他人对表演行为的反馈，来获得对自我身份的认识(李香燕, 2022)。从本质上来说，这种过度的自我呈现源于对现实生活中自我身份的迷茫和焦虑。

### 3.3. 自我呈现与身份焦虑的互动与映射关系

#### 3.3.1. 自我呈现对身份焦虑的影响

自我呈现作为一种社交行为，虽然可以满足个体寻求社会认可的需求，但也在一定程度上导致了身份焦虑的加剧。一方面，自我呈现行为会放大个体对社会评价的敏感性。特别是在微信朋友圈中，个体通过展示自己的生活和成就，期望获得他人的点赞和评论。然而，当个体未能得到预期的社会反馈时，容易产生失落感和焦虑情绪。另一方面，频繁的自我呈现行为又导致个体对虚拟形象的过度关注，从而忽视真实自我的需求和感受(范蕾蕾, 饶良辉, 2024)。这种虚拟与现实之间的割裂感，会进一步加剧个体的身份焦虑。

#### 3.3.2. 身份焦虑对自我呈现的反作用

身份焦虑不仅是自我呈现的结果，也会反过来影响个体的自我呈现行为。在身份焦虑的驱使下，个体可能会更加谨慎地选择朋友圈的发布内容，以避免负面评价和社会压力。与此同时，身份焦虑也可能促使个体采取更加积极的自我展示策略，试图通过展示更加成功和完美的形象来缓解内心的不安。

这种互动关系表现为一个循环过程，即个体在微信朋友圈中进行自我呈现，寻求社会认可；然而，由于对他人评价的过度关注，个体产生身份焦虑；身份焦虑反过来影响个体的自我呈现行为，使其更加注重虚拟形象的维护和塑造，进一步加剧身份焦虑。这种循环过程不仅对个体的心理健康产生负面影响，也对其社交行为和人际关系产生深远的影响。

## 4. 微信朋友圈自我呈现与身份焦虑的调节因素

### 4.1. 个人因素

个人因素主要包括自尊水平、自我效能感以及心理弹性三个方面。大量研究表明，自尊水平、自我效能感较高以及心理弹性较高的个体在进行自我呈现时，能够更加自信地展示真实自我，较少受到他人评价的影响。姜永志等(2022)在相关研究中得出结论：在个体采取线上积极自我呈现策略后，高自尊个体会优先注意和加工他人反馈中的积极信息，对社会交往中的信息做出积极解释，并能体验到更多的线上积极反馈(社会支持)，这有助于个体获得更多积极情绪和提高幸福感水平。王树青等(2022)指出自我效能感在社交网站自我呈现对大学生自我认同的影响中可能起中介作用，积极或真实的社交网站自我呈现能够提升大学生的一般和社交自我效能感，进而促进大学生自我认同的形成。黄莲琼等(2024)采用有调节的中介模型验证了心理弹性与心理健康关系，得出了心理弹性越强，心理健康水平越高的结论，验证了心理弹性中思维方式与心理健康的关系假设。

因此，自尊水平、自我效能感和心理弹性较高的这类群体对自己的能力和价值也具有较强的信心，

能够更加理性地看待朋友圈中的社会评价，更好地应对社交平台带来的压力和挑战，保持心理平衡，从而减少身份焦虑的产生。

## 4.2. 社会因素

从心理学角度来看，社会支持作为一种心理资源，能够增强自我效能感，提高个体控制感，降低焦虑水平。赵倩(2016)通过对大学生心理危机表现问卷编制及信效度进行分析，结果表明社会支持能够在负性生活事件与抑郁障碍、焦虑情绪、攻击倾向之间起缓解作用，确保个体心理健康处于稳定状态。因此，充足的社会支持，特别是来自家庭和朋友的理解与支持，能够显著缓解个体在社交平台上所面临的身份焦虑。这种支持不仅有助于个体在面对外界压力时增强心理韧性，还能提升其应对和适应能力。

此外，个体的社交网络结构对其自我呈现和身份焦虑也具有重要影响。相对于微博和抖音等平台主要基于兴趣和内容驱动的社交网络，微信朋友圈的社交网络结构更侧重于现实生活中的社交关系(帅安琪, 2024)。具体而言，规模较大且互动频率较高的朋友圈能够提供更多的情感支持和正向反馈，从而有效降低身份焦虑的发生率。紧密且信任的社交关系网在这个过程中尤为关键，因为它们能够为个体提供更深层次的理解和认可，进一步巩固个体的心理健康和自我认同感。

## 4.3. 平台因素

微信朋友圈的隐私设置和互动机制对个体的自我呈现和身份焦虑具有重要影响。陈素白、项倩(2022)基于传播隐私管理理论，得出角色冲突和角色超载会加剧用户对来自他人负面评价的恐惧，促使用户通过更细致的好友分组、降低内容的广度深度和数量、设定内容可见的时限、选择其他账号或平台等来增强对交往情境的控制感和安全感的结论。因此，严格的隐私设置能够有效减少陌生人的干扰，使个体在进行自我呈现时更加自由和放松，从而显著降低身份焦虑。此外，微信平台的互动机制，如点赞、评论等，也会直接影响个体的社会评价。特别是微信好友来源的特殊性，微信朋友圈不仅仅是社交平台，更是基于熟人关系的互动社区，而这些存在层级、差序结构的人际关系给用户的交流互动带来了极大的心理压力(汪雅倩, 王学琛, 2017)。

# 5. 应对微信朋友圈身份焦虑的策略

## 5.1. 提高心理弹性，加强自我认知

心理弹性是指面对逆境、创伤、悲剧、威胁或其他重大压力时，能够保持良好的适应过程。它是一种动态过程，是个体在压力事件中适应良好的过程。而当个体在对自身认知不清晰、产生身份焦虑情绪时，其心理弹性往往较低，适应环境的能力也更差。因此，提高心理弹性就意味着培养个体在面对挫折、压力和不确定性时的复原力。例如，可以通过参与心理韧性训练、学习压力管理技巧以及培养乐观态度，以使个体能够更好地抵御微信朋友圈中比较文化和完美主义倾向带来的负面影响，减少身份焦虑的产生。同时，个体也要深入了解自己的价值观、兴趣、能力和需求，形成清晰而稳定的自我形象，提升自我认知水平。当个体能够通过反思和自我探索，在内心建立起坚实的自我支撑系统时，那么就能够不再过分依赖他人的评价和反馈来定义自己，更好地适应微信朋友圈等其他社交平台的复杂环境，从而减轻身份焦虑的困扰。

## 5.2. 寻求社会支持，主动沟通交流

社会支持是指通过各种形式，如情感支持、信息支持、工具支持等，来缓解个体在面对压力时的负面影响，进而提升个体的整体健康水平和生活质量。微信朋友圈作为重要的赛博社交空间，圈内的点赞

评论取代了真实的交流互动，完成了一次次情感代偿，但却导致了朋友圈与现实生活“前台”与“后台”边界变得模糊。因此，我们要超越虚拟平台的限制，意识到朋友圈的信息往往是生活片段的片面展示，难以全面反映生活的真实状态。学会主动与他人沟通交流，分享彼此的生活和感受，这些真实的、面对面的交流能够带来更深层次的情感连接和相互理解，为个体提供情感支持和归属感，增强自我认同感和价值感。此外，也不要害怕在朋友圈中表达自己的真实感受。当我们敢于展示自己的不确定时，往往能够引发他人的共鸣和理解。当采取有效措施应对身份焦虑时，不仅能够帮助我们建立更加真实、稳固的社交关系，减少对虚拟社交的过度依赖。而且还能够促进个体的反思与成长，更好地应对身份焦虑，减少对他人生活状态的盲目羡慕和攀比心理。

### 5.3. 树立正确观念，提高媒介素养

所谓媒介素养，是指人们面对媒介各种信息时的选择能力、理解能力、质疑能力、评估能力、创造和生产能力以及思辨的反应能力。社交媒体时代对用户媒介素养提出更高要求，用户需不断了解媒介新特性、掌握媒介新技能，才能有效利用社交媒体完善社交生活、促进自我发展。在面对微信朋友圈等社交媒体的呈现时，一方面，我们要树立正确的认知观念，学会欣赏自己的独特之处，不必过分比较他人 在社交媒体上的自我呈现。同时也要定期反思自己在朋友圈中是否真实反映了自我，还是更多迎合他人的期望。真实的自我呈现有助于建立稳固的自我认同，减少因虚假形象产生的身份焦虑。另一方面，我们要优化个体对微信朋友圈的关注程度，保持理性思考的意识，运用微信隐私机制合理设置朋友圈的可见范围和隐私权限，避免因无意义的展示而产生不必要的焦虑或压力。总之，要保持清醒的头脑和独立的判断能力，树立正确的观念并不断提升自身媒介素养。只有这样，我们在享受社交媒介带来便利和乐趣的同时，保持真实的自我和健康的心理状态。

## 6. 结论

本文探讨了微信朋友圈中的自我呈现与身份焦虑之间的关系，通过分析自我呈现的动机、形式以及身份焦虑的表现与心理机制，揭示了两者之间的复杂互动关系。研究发现，自我呈现行为可能会放大个体对社会评价的敏感性，导致身份焦虑的加剧；而身份焦虑反过来又会影响个体的自我呈现行为，使其更加谨慎和关注他人的反馈。这种循环过程不仅对个体的心理健康产生负面影响，也对其社交行为和人际关系带来深远的影响。为了应对微信朋友圈中的身份焦虑，本文提出了一系列策略，包括提高自我认知与接纳、调整社交媒体使用习惯、增强心理弹性、寻求社会支持以及发展多样化的兴趣和爱好等。这些策略旨在帮助个体更好地平衡自我展示与真实生活之间的关系，减少对虚拟社交评价的过度依赖，提升心理健康和生活满意度。

在数字时代，社交媒体的普及不可避免地改变了我们的社交方式和自我认知方式。如何理性地使用社交媒体，维护心理健康，是每个人都需要面对的重要课题。通过本文的探讨，希望能够引起更多人对微信朋友圈自我呈现与身份焦虑问题的关注，促使个体在享受社交媒体带来便利和乐趣的同时，保持内心的平衡和宁静，实现更为健康和充实的生活。

## 参考文献

- 曹威伟(2023). 新时代青年爱国主义教育话语的融合研究. *学校党建与思想教育*, (15), 52-55.
- 陈素白, 项倩(2022). 自我表露动机与角色压力视角下的朋友圈隐私管理机制研究. *新闻大学*, 200(12), 32-45, 122.
- 范蕾蕾, 饶良辉(2024). 消极与迷失: 微信使用中当代大学生自我呈现的反思. *传媒论坛*, 7(4), 48-51.
- 高慧月(2024). 大学生使用微信朋友圈限时动态设置动因和影响研究. *情报探索*, (2), 90-98.

- 洪杰文, 段梦蓉(2020). 朋友圈泛化下的社交媒体倦怠和网络社交自我. *现代传播(中国传媒大学学报)*, 42(2), 76-81, 85.
- 黄莲琼, 罗曦, 侯玉波(2024). 中国人的思维方式与心理健康: 心理弹性与自尊的作用. *心理科学*, 47(2), 458-466.
- 姜永志, 白晓丽, 张璐, 等(2022). 青少年线上积极自我呈现与幸福感的关系: 线上积极反馈与自尊的作用. *心理发展与教育*, 38(1), 45-53.
- 蒋建国(2020). 微信朋友圈的情感消费与认同困境. *贵州社会科学*, (8), 32-38.
- 李静(2022). 微信青年用户的社会比较活动与社交媒体倦怠研究. *湖南师范大学社会科学学报*, 51(4), 138-147.
- 李香燕(2022). 戈夫曼“拟剧理论”视角下社交软件交流行为伦理问题研究. *新楚文化*, (5), 66-70.
- 廖秉宜, 李嫣然, 刘诗韵(2021). 微信朋友圈用户广告分享行为的影响因素研究. *国际新闻界*, 2021, 43(2), 118-140.
- 欧文·戈夫曼(1989). *日常生活中的自我呈现*. 浙江人民出版社.
- 帅安琪(2024). 社交媒体数据分析: 互联网和大数据的融合. *互联网周刊*, (5), 37-39.
- 汪雅倩, 王学琛(2017). 从社交平台到表演舞台: 微信分组设置对熟人关系的回归. *新闻知识*, (10), 18-24.
- 王树青, 佟月华, 苏霞(2022). 社交网站自我呈现与大学生自我认同. *济南大学学报(社会科学版)*, 32(3), 136-143.
- 张坤(2020). 微信朋友圈用户健康信息转发行为形成机理与概念模型的扎根研究. *图书馆杂志*, 39(6), 97-104.
- 赵倩(2016). 大学生心理危机表现问卷编制及信效度分析. *现代预防医学*, 43(21), 3945-3949, 3956.
- 赵树旺, 付佳(2022). 社交媒体环境下网络传播叙事中的身份焦虑问题研究. *编辑之友*, (6), 66-71.