

基于微信朋友圈的大学生自我呈现心理策略研究

张玉璞

上海理工大学出版学院, 上海

收稿日期: 2024年10月12日; 录用日期: 2024年11月18日; 发布日期: 2024年11月27日

摘要

微信朋友圈分组使用已成为年轻人发朋友圈的新常态, 文章重点考察大学生群体面对不同社交“情境”的具体情况和心理策略。研究发现, 不同情境下的不同设置是一种“伪后台”的表现, 但也是必要的“表演”, 而在“表露自己”时才是真正地放下前台、不讲台词、摆脱角色; 而当表演“穿帮”, “崩溃”发生时, “表演者”有着不同程度的身份焦虑并试图逃离这个“伪后台”。大学生分组不是社交分裂, 每个用户既是观众, 又是不一定自知的表演者, 而隔着屏幕总比面对面更适合“表演”, 在微信朋友圈中通过“谁可以看”进行着印象管理和自我呈现。研究认为要避免沉浸虚拟的自我呈现, 合理的自我呈现以及增加真实互动, 有利于大学生的社会化和心理健康发展。

关键词

微信朋友圈, 自我呈现, 心理策略, 人际互动

Study on the Psychological Strategies of College Students' Self-Presentation Based on WeChat Moments

Yupu Zhang

College of Publishing, University of Shanghai for Science and Technology, Shanghai

Received: Oct. 12th, 2024; accepted: Nov. 18th, 2024; published: Nov. 27th, 2024

Abstract

The group use of WeChat Moments has become the new normal for young people to post Moments,

and this paper focuses on the specific situations and psychological strategies of college students facing different social “situations”. The study found that the different settings in different situations are a kind of “pseudo-backstage” performance, but it is also a necessary “performance”, and when “revealing oneself”, it is really to let go of the foreground, not speak lines, and get rid of the role; And when the performance “goof” and “collapse” occur, the “performer” has different degrees of identity anxiety and tries to escape from this “pseudo-backstage”. The grouping of college students is not a social division; each user is not only an audience, but also a performer who does not necessarily know it, and it is always more suitable for “performance” across the screen than face-to-face. The study concluded that avoiding immersive virtual self-presentation, reasonable self-presentation, and increasing real interaction are conducive to the socialization and mental health development of college students.

Keywords

WeChat Moments, Self-Presentation, Psychological Strategies, Interpersonal Interaction

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

学生有分享和表达困惑、悲伤、喜悦等情感的需求，这些情感影响着学生的自我发展(de Vries-Erich et al., 2016)。面对不同社交场景，良好的人际互动是大学生自我发展的基础，但因交际困难造成的心理压力，焦虑、迷茫、不满等负面情绪如果得不到及时合理的表达，会成为大学生健康社会化过程的阻碍。越来越多研究表明大学生有着自我表露的需求，广义上，自我表露是向别人揭示个人信息的过程。随着以微信为代表的移动社交媒体的发展，大学生的人际互动线上与线下并存，但计算机中介传播(CMC)人际互动逐渐有超越面对面(FtF)互动的趋势，微信具有的移动性、跨时空、相对私密性等媒介功能特性带来的衍生使用优势，使得微信朋友圈成为大学生情感表达、自我表露的优先选项。

微信是一种私密、公开、半公开兼具的社交工具，然而，当社会角色被带入其中，大学生面对社会角色之间的冲突使得场景变得愈加复杂，微信朋友圈越来越呈现出一种社会关系的带入，自我呈现的“情境”冲突显著存在，导致大学生的自我认同可能陷入困境，进而影响社会化进程。微信在大学生社会化过程中起着重要作用，而使用广泛的微信朋友圈，分组虽是一个“小”功能，却不小众，由于微信的普及和大学生社会角色的不断深化成为了一个普遍的现象，反映出一定的社会问题。本文关注的是，面对不同社交“情境”，大学生在微信朋友圈使用中的自我呈现心理策略；探究使用朋友圈进行自我呈现时的分组使用，在不同社交“情境”的具体情况和应对策略。以期针对不断变动的新型网络人际互动趋势，对大学生网络社交行为改善提供参考，从而对大学生的社会化和心理健康发展提出有益建议和对策。

2. 文献回顾

2.1. “情境定义”与“情境”

在面对面的人际互动中产生了“情境”，“情境定义”由此产生。本文以戈夫曼的拟剧论为理论依据，戈夫曼认为，表演指的是“特定的参与者在特定的场合，以任何方式影响其他任何参与者的所有活动”。他区分了前台和后台，在前台，人们呈现的是能被他人和社会所接受的形象，后台是相对于前台

而言的,是为前台表演做准备、掩饰在前台不能表演的东西的场合,人们会把他人和社会不能或难以接受的形象隐匿在后台。他认为每个人在社会中扮演的角色实际是由他人的社会期待来限定的。当把人们的表演置于不同情境中,情况有所改变即“情境定义”对表演产生直接影响。梅罗维茨则扩展了戈夫曼对于情境的概念,将“情境”定义为信息系统,认为情境是任何能产生信息流动的地方,电子媒介通过改变情境的界限,从而影响人的行为(梅罗维茨, 2002)。

2.2. 社交媒介中的自我呈现

学者关注大学生群体在微信朋友圈中的自我呈现/表露,谈拉成(2020)基于福柯自我技术的理论视角,结合梅洛维茨的“媒介情境论”,通过访谈研究法,了解大学生群体用户在微信自我呈现时的考量和策略。认为微信的功能设计以及布局让使用者得以对自身所处权力关系场进行审视。张钰函(2019)聚焦于网络虚拟交往中,大学生的社交焦虑、社交媒体依赖与社交媒体自我呈现之间的关系,发现现实社交焦虑对大学生社交媒体自我呈现具有负向影响。甄稳波(2019)认为微博上的自我呈现与微信上的自我呈现存在显著差异,大学生群体在微博上更倾向于选择真实自我呈现策略,在微信上更倾向于选择积极自我呈现策略。王金金等(2018)以印象管理理论为基础,分析大学生在微信朋友圈中整体使用印象管理策略的情况及其对不同对象所采取的印象管理策略的差异,认为大学生在利用微信朋友圈与他人交往时,更多的是积极主动的一方,且对于不同对象所使用的印象管理策略也有不同。

虽然学者们关注到大学生在朋友圈中的自我呈现这一现象和影响因素等,但对于对象的划分不够细致,对于“情境”的关注较少,对不同情境下的自我呈现策略没有进行详细地区分。其次,对于大学生这一朋友圈中自我呈现或者印象管理的现象,没有从大学生的心理层面、人际互动,社会关系等方面进行更深入地分析。

3. 研究方法

采用深度访谈法,选取微信朋友圈分组的深度使用者,在访谈对象的选取过程中考虑了受众的社会角色。最终访谈了 20 名对象,其中男士 9 位,女士 11 位。访谈对象的基本信息如表 1 所示,其中名字均为化名。深度访谈针对微信朋友圈分组的深度使用者,深入对社会角色和情境等相关问题进行访谈,以探究他们在不同情境下的不同自我表露的策略和行为。

Table 1. In-depth interview subject information

表 1. 深度访谈对象信息

姓名(化名)	年龄	性别	学历
田欣	22	女	研究生
杨晓	21	女	大三
周丽	23	女	大四
姚叶	19	女	大三
汪理	19	男	大三
周丽	24	女	研究生
孙治	23	女	研究生
甘源	22	女	研究生

续表

李忠	18	男	大二
孙飞	20	男	大四
周力	22	男	研究生
李飞	23	男	研究生
张三	20	女	大四
王小	21	女	大三
蔡子	18	男	大一
方政	23	男	研究生
袁也	21	男	大二
向光	20	女	大三
李立	18	男	大一
林林	19	女	大二

4. 大学生群体的不同社会角色下的不同“台词”

大学生群体在发送微信朋友圈时使用分组功能是一种普遍的现象，在不同的社会角色下，由于特定的“情境定义”不同，情况又有所不同。在发送朋友圈时，对于“负面”的与“不符”身份的事情更想“自知”，作为“后台”不偏向于展露给他人，分组可以使自己相对自由地处于不同的线上交际圈中，有分享情感寻求支持的愿望，但又不想让自己另一面的表现不符合社会角色赋予的规范，而分组功能使用便捷，一方面满足了表达需求，另一方面在一定程度上塑造了自身的正面形象，显在和潜在地带来了更多机会和资源回报。不同情境下的不同设置上一种“伪后台”的表现，但也是必要的“表演”。，而在“表露自己”时才是真正的放下前台、不讲台词、摆脱角色。

4.1. 作为学生：分组要视具体情境，“表演崩溃”仍不时上演

在学生这一身份中，主要社会关系是师长和同学，对于师长这一群体，作为大学生群体来说，更多是通过“谁可以看”分组展现前台行为，一般在“表达对自身状态的负面情绪”、“表达某件看似不符合自己身份的事情”、“表达不满”时都会对其设置标签，在“谁可以看”中选择不可见。例如：

“在师长看来，自己的很多行为与其设想不相一致，也不想让他们觉得我是这么‘不一样’的一个人，还是保持好学生的形象吧，哈哈，跟他们会做很多不必要的解释，所以我会将师长归入不可见。”（周力，男，研究生）。

对于同学这一群体要视具体情况来定，主要取决于发送内容对该类同学可见时是否会带给自己可能的潜在不利以及与同学的关系亲密度。但是由于同学数量较多，分组有时会“穿帮”。在戈夫曼看来，“表演”会遇到意外情况的发生，他将这种情况称之为表演崩溃，有“无意动作”、“不合时宜地闯入”和“失礼与当众吵闹”这三种形式，而微信与面对面互动相同的是，当崩溃发生之时，正式投射的情境定义遭到破坏，表演者支持的现实受到威胁。与面对面互动不同的是，一方面由于不在场，崩溃发生时发现自己狼狈不堪、惊慌失措的程度会降低；但另一方面，微信中不在场的想象使得崩溃发生时的后果

更加不可设想，试图挽救的可能性也降低。忠实、素养和缜密是剧班成员进行表演所需的素质，观众分隔是防卫措施中的重要一种。隔着屏幕的社交时代，微信“谁可以看”分组充当了观众分隔的手段，成为了印象控制技术的一部分，使得用户可以据此控制前台和后台。但即便如此，表演穿帮仍不时上演，例如：

“我从来都没有想到自己会出现这样的情况，一次我发了一句抱怨，但是却被某个同学截图了，发给另一个看似是指责她的同学，然后被发到了课程群里，后来那位同学脾气很冲地就找我了，我感到很无奈，也觉得很无力，虽然知道事情并不是这样，但怎么解释她都不会相信，我们最后就不联系了。”（周丽，女，大四学生）“确实会有这样的情况，我自己没有发生过，但是我身边的人有发生过这样的事情，作为旁观者我看着都觉得尴尬，没想到发个朋友圈会有这样恼人的事情发生，我那位朋友后来都不敢发朋友圈了，发了也是特别小心地屏蔽，生怕漏掉了谁。我甚至也受到了这种影响，变得小心了。”（田欣，女，研究生）

面对面互动则可以通过采取一些措施来避免这种情况，观众会“圆通”，表演者会提前做好“保护措施”，并在偶然穿帮的时候做出“补救表演”，但在微信中一旦发生上述表演穿帮的情况，隔着屏幕的微信放大了想象的空间，而对于触及自身利益的想象一般会被放大而非缩小，且无论是误解还是有意为之，一旦信息分享出去，就在云端被记录留下痕迹，即使事后不久，化解的可能性也大大降低，因此后果相比面对面互动更严重。

4.2. 作为初入社会的实习生或兼职者：“维护士气”的“贬损”和意外的资源回报

大学生求学期间的兼职是普遍的，而在打招呼后就加微信的时代，为便于工作联系，微信朋友圈中会有上级和同事的存在。大学生群体在对上级或者同事表达不满，表达对自身状态的负面情绪以及表达某件看似不符合自己身份的事情上更可能使用“谁可以看”分组可见的功能。无论在朋友圈中发送何种内容，上级都是最有可能选择被屏蔽的“朋友”。同时，由于对“表演崩溃”的恐惧，一般也会同时对同事设置不可见。对上级的吐槽和不满，借用戈夫曼的“贬损”概念，贬损作为缺席观众的上司通常有两种情况。第一种情况是，作为观众的上级离去或还未到来时，作为下属的表演者们有时就会以讽刺剧的形式把他们与观众的互动表演一番。微信“谁可以看”分组可见则代替了存在于公司茶水间的“闲聊”功能。第二种情况是，在观众缺席的情况下，指作为观众的上级时甚至连无礼的称谓都不用，只用一个代号头衔，在微信朋友圈吐槽中经常可见，例如对大学群体中的普遍存在的实习生的访谈发现：

“很多时候会觉得吐槽是一种无聊时候的排解，我们经常几个实习生凑在一起，因为我们的上司的发型和性格实在是太值得吐槽了，吐槽完我们才能更开心地工作。”（杨晓，女，大三学生）

不仅有微信朋友圈对上级的吐槽，还有同事之间集体吐槽上司。类似于戈夫曼所说的“剧班”（与“单人剧班”/个人相区别），不同于戈夫曼指的面对面的剧班，在日常化频繁的微信使用中，拉一个微信群，命名为诸如“吐槽小分队”的吐槽群，这种微信群的存在是微信时代的“大剧班”，在目前的科层制组织中和划分出各等级区域的办公室中仍广泛存在，存在的基础是彼此之间心照不宣的“合意”，个体必须臣服于这种社会关系并顺从，在上级不在场时行动，微信所具有的移动性的特点使得这种剧班更加隐蔽且更为便捷。无论是前者的“单人剧班”还是后者的“大剧班”，在科层制组织中，它们的存在不是偶然。戈夫曼将之称之为“贬损”，暗中“贬损”有利于维护作为工作团体的“大剧班”的团结，由于在作为观众的上司面前作为下属的剧班成员必须面对面地协调、迁就，这就可能出现自我尊重的失落，所以在暗中便需以这种缺席补偿为代价来表明他们的相互尊重。暗中抬高也是有可能的，但是暗中贬损更为常见，作为一种在工作台面上维护士气，使得和谐有序的互动得到保证的方式，微信朋友圈中的分组是一种不费力气的方式，也恰好满足了这种需求。深度访谈同时表明，与上司成为微信朋友也能获得意想

不到的资源回报。一种情况是，朋友圈中的自我表露成为上司发掘自身的潜在方式，如才能的展现和工作、生活态度的表露，另一种情况是，意外发现同时拥有的共同好友，特别是当这些共同的社会关系是社会地位较高者、资源更优者，而拥有这些社会关系能带来社会信用的增加以及资源信息的传递。

4.3. 作为未真正走上社会的子女：亲密关系与“不必要的解释”

大学生的初级社会关系最主要地包括家人和亲密朋友。地理距离并未冲淡亲密关系，经由微信从面对面互动转为线上互动，除了一对一的小窗互动外，大学生群体还以微信朋友圈的方式展现日常生活、情感状态等。与家人互动不需要进行风险评估，隔着屏幕的“表演”还是最为真实的自己，家人在没有特殊情况下不会被屏蔽，是大学生群体可以信赖的寻求情感支持的对象，大学生群体对家人展现的是真正的后台。但是在访谈中也会发现对家人分组不可见的情况，一般是为了防止避免因家人过度的关心而做“不必要的解释”。伴随着成长过程中不在父母身边的“离场感”，大学生与家长的亲密关系之间存在着隐性的矛盾与冲突，一方面，离开父母身边后，父母想要远距离了解孩子的情况使用最为频繁的是微信等社交工具，朋友圈是父母了解孩子的窗口之一，另一方面，随着年龄的增长，大学生的交往圈子和生活琐事并不想事无巨细地与父母分享和交流，有时候会出现叛逆的心理，为了避免一些不必要的解释，会用使用屏蔽的方式来避免父母过度关心给自身带来的困扰，由此也避免“不必要的解释”。

“有时候我发一张图片，父母就会问我去哪里了，如果超过十一点发朋友圈，我妈妈后来就会问我，怎么这么晚还没睡，我觉得没有什么好隐瞒他们的，只是有些时候不知道为什么他们跟我们的世界有点不太一样，就像我不能够理解为什么他们这个年龄的人的朋友圈会转发那些‘不转不是中国人’这种东西一样。”(姚叶，女，大三学生)“如果我屏蔽他们了，一定是因为我怕事后做没有必要的解释，很麻烦，不如直接不可见算了，但是如果排除这种情况，我愿意与他们分享我几乎所有的事情。”(李忠，男，大二学生)；“我最真实的自己都是展示给自己最亲密的人看的，所以家人一般不会屏蔽，如果我找到男朋友可能会屏蔽吧，因为会觉得不太好意思。”(甘源，女，研究生)

5. 结论与讨论

大学生通过微信这一典型的移动社交工具进行即时交往和互动，大学生是个人信息传播的能动主体。研究表明，在微信中，每个人既是观众，又是不自知的表演者。而隔着屏幕总比面对面更适合“表演”，在微信朋友圈中以分组这一中介化行为来进行印象管理，逐渐形成自我呈现的心理策略。

5.1. 合理分组与社会化过渡：置身于结构角色，在过程角色中完善自我

社交媒体异化为生活的剧场，“分组可见”是一种表演，但是一种不自觉的表演。从动机方面考察，本研究可以帮助大学生意识到这不是一种心理病态，是由于社会角色规范和冲突而必要的心理策略，是移动社交时代一种普遍的人际交往和互动现象。当微信成为一种生活方式，作为“印象管理”的表演也成为一种常态。“表演”是戈夫曼的一个比喻，如同站在一个戏剧舞台上，戈夫曼的研究中人们站在公共生活的舞台上，而在本研究中，微信用户站在微信朋友圈的舞台上，这对微信时代大学生的社会化过程有着重要影响，在不同社会角色下选择不同“台词”进行自我呈现。分组可以帮助大学生满足自身的表达欲、分享欲、互动欲，同时能够帮助大学生保护隐私。同时本研究揭示了分组使用的根源来自于不同社会角色进行人际交往和互动的需要，大学生置身于结构角色之中，在过程角色中得以完善。大学生群体正处于社会化初级阶段向继续社会化过渡的关键时期，是由自然人向社会人过渡的重要时期，对于社会角色的理解初具雏形，对于自身角色的期待和想象也不够成熟。因此，合理使用分组，对大学生在校园生活与初入社会的过程中有积极的影响和帮助。但是要注意不能过度依赖分组，在使用微信朋友圈

进行自我呈现时要树立正确的世界观、人生观和价值观，以社会主义核心价值观作为思想和行动指南，避免因负面情绪的发泄渠道不畅而产生不自知的心理问题。

5.2. 素养提升与系统提升自我：加强媒介素养，警惕过度沉溺

媒介素养与分组使用的关联在于，提升媒介素养能够系统地提升大学生利用分组完善自我的综合素质和能力。媒介素养指的是能够充分利用媒介资源完善自我，参与社会进步。主要包括公众利用媒介资源动机、使用媒介资源的方式方法与态度、利用媒介资源的有效程度以及对传媒的批判能力等。对于分组使用来说，大学生之间的“数字鸿沟”体现在过度沉溺不自知与合理使用分组完善自我之间的差距。在大学这个人生的重要阶段，想表达既合理也必要，微信朋友圈中朋友越来越多，更加激发了人们想要分享和表达的愿望。正面事情和情绪不仅可以满足自身与人分享的愿望，也能够给他人带来正能量；负面事情和情绪则有助于及时排解和获得他人的关注，获取更多安全感。因此，在时有不可避免的社会角色冲突下，大学生使用分组功能体现出有益的一面，能实现个人更有效的表达，进行印象管理和自我呈现，在大学生个人社会化过程中起到重要作用。但是要注意加强自身的媒介素养，学会合理地使用社交网络工具，并不断完善适合自我呈现心理策略，更好地满足和实现自身的情感 and 价值需求。

5.3. 真实互动与角色冲突的规避：减少沉浸虚拟空间，增加真实社会互动

分组不是社交分裂，但更易发生角色冲突带来的潜在“崩溃”风险。面对角色冲突的潜在风险，表露真实自我更为重要。崩溃时候的穿帮更容易对人际交往在现实中产生延伸影响。按社会角色存在之形态的分类，有理想角色，领悟角色以及实践角色，理想角色是按理想的规范设定的角色，领悟角色是按个人之理解设定的角色，实践角色则是在实践中体现的实际角色。角色冲突有多种表现，体现为同一角色的内心冲突，新旧角色之间的冲突，身兼不同角色的冲突，以及规定角色与真实角色的矛盾。现实社会中这些冲突集中存在的可能性较小，但在线上空间，不同角色冲突之间相互碰撞，更增加了冲突的戏剧化与负面性。因此，要避免纯粹依赖于线上互动与虚拟空间的自我呈现，需要增加真实的社会互动。尽管有各种社会关系的带入，微信中的交往仍然属于网络虚拟社交，即借助社交工具进行的社会交往。如同过度沉迷网络游戏，沉浸在虚拟的自我呈现中同样会导致可能存在的大学生心理问题。如过度使用微信朋友圈分组，在进行自我呈现时过于极端等现象，这些也都是需要在校辅导员和教师及时关注并给予心理疏导。大学生也应该多增加真实世界中面对面的交往，以正确的方式管理自身的情感，让自我呈现的心理策略在线上线下交织的交往空间中，成为释放自我和完善自身的心理出口。

基金项目

2024 年上海青年工作研究课题“流动的地方感：沪上青年 City Walk 的流行表征、时空图景与媒介实践”（项目批准号：2024QYKTLX5-11）阶段性成果。

参考文献

- 梅罗维茨(2002). *消逝的地域：电子媒介对社会行为的影响*(肖志军 译). 清华大学出版社.
- 谈拉成(2020). 大学生微信自我呈现意愿的影响因素研究. *现代视听*, (5), 50-53.
- 王金金, 汪晓燕, 薛如(2018). 基于印象管理理论分析大学生微信朋友圈中的自我呈现. *新西部*, (7), 38-39+16.
- 张钰函(2019). *网络交往中的媒介依赖、社交焦虑与自我呈现*. 硕士学位论文, 长春: 吉林大学.
- 甄稳波(2019). *大学生群体在社交媒体上的自我呈现研究*. 硕士学位论文, 上海: 上海师范大学.
- de Vries-Erich, J. M., Dornan, T., Boerboom, T. B. B., Jaarsma, A. D. C., & Helmich, E. (2016). Dealing with Emotions: Medical Undergraduates' Preferences in Sharing Their Experiences. *Medical Education*, 50, 817-828. <https://doi.org/10.1111/medu.13004>