

数字时代叙事心理学的发展研究述评： 基于社会互动视角

杨春, 赵猛, 肖妮, 任莹

湘潭大学心理健康教育与咨询中心, 湖南 湘潭

收稿日期: 2026年4月10日; 录用日期: 2026年5月13日; 发布日期: 2026年5月27日

摘要

叙事心理学认为, 个体通过建构生活故事对经验进行组织与解释, 并在此过程中形成相对连贯的自我认同。随着数字技术的发展, 个体叙事逐渐嵌入以社交媒体为代表的开放互动环境, 其表达方式及社会反馈结构均发生了显著变化, 这为重新审视叙事与身份建构之间的关系提供了新的研究情境。基于此, 本文在系统梳理叙事心理学理论的基础上, 从社会互动视角出发, 对叙事影响身份建构的关键机制进行分析, 并进一步探讨这些机制在数字情境中的表现特征。具体而言, 本文围绕社会反馈、社会比较与角色建构三个方面, 分析数字环境中互动方式的变化如何作用于叙事过程及其心理功能。综合既有研究可以发现, 数字情境下的叙事更深度嵌入社会互动之中, 其对自我一致性与身份整合的影响呈现出更为动态且情境依赖的特征。本文有助于深化对叙事社会属性的理解, 并为后续实证研究与心理健康教育实践提供理论参考。

关键词

叙事心理学, 身份建构, 社会互动, 数字情境, 自我一致性

A Review of the Development of Narrative Psychology in the Digital Age: A Social Interaction Perspective

Chun Yang, Meng Zhao, Ni Xiao, Ying Ren

Mental Health Education and Counseling Center, Xiangtan University, Xiangtan Hunan

Received: April 10, 2026; accepted: May 13, 2026; published: May 27, 2026

Abstract

Narrative psychology posits that individuals organize and interpret their experiences through the construction of life stories, thereby developing a relatively coherent sense of identity. With the rapid advancement of digital technologies, personal narratives have become increasingly embedded in open and interactive environments, particularly those shaped by social media. In these contexts, both modes of narrative expression and the structure of social feedback have undergone substantial transformations, providing a novel setting for re-examining the relationship between narrative processes and identity construction. Building upon a systematic review of narrative psychology, the present study adopts a social interaction perspective to analyze the key mechanisms through which narratives contribute to identity formation, and further explores how these mechanisms manifest in digital contexts. Specifically, the analysis focuses on three interrelated processes—social feedback, social comparison, and role construction and examines how changes in interaction patterns within digital environments shape narrative processes and their psychological functions. A synthesis of existing literature suggests that narratives in digital contexts are more deeply embedded in ongoing social interactions, and their influence on self-consistency and identity integration tends to exhibit more dynamic and context-dependent characteristics. This review contributes to a more nuanced understanding of the social nature of narrative processes and provides a theoretical foundation for future empirical research as well as implications for psychological education and intervention in the digital age.

Keywords

Narrative Psychology, Identity Construction, Social Interaction, Digital Context, Self-Consistency

Copyright © 2026 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

在人类日常生活中，个体并非以客观记录的方式存储经验，而是通过讲述和回顾生活事件，将零散的经历组织为具有时间顺序与因果联系的故事。这种以叙事形式对经验进行加工的过程，不仅有助于个体理解过去，也在很大程度上塑造其对自我与社会的认知。正因如此，叙事被认为是人类理解世界与建构自我的基本方式之一。基于这一认识，叙事心理学逐渐发展为理解个体心理活动的重要理论取向。20世纪80年代以来，以 Sarbin (1986) 为代表的学者提出，人类经验具有内在的叙事结构，个体通过故事形式对其进行组织与解释(施铁如, 2003)。

随着研究的深入，学者逐渐注意到，叙事并非单纯的个体内部过程，而是深度嵌入社会互动之中。自我并不是一个孤立存在的实体，而是在社会交往中不断被建构与重塑。个体的叙事不仅需要被他人理解，也会在互动过程中受到反馈、评价与规范的影响，从而发生调整与重构。这一视角使叙事心理学从关注个体意义建构，逐步转向关注个体与社会之间的动态关系。近年来，数字技术的发展为这一问题提供了新的研究情境。以社交媒体为代表的数字平台，使个体能够在更大范围内进行自我表达，其叙事不仅面向熟人网络，也面向更广泛的潜在受众。同时，平台机制(如点赞、评论与转发)为叙事提供了更加即时与可见的反馈渠道。这些变化使叙事过程呈现出更强的互动性与开放性，也使个体在叙事中的选择与调整更加频繁。

尽管已有研究从社会互动角度探讨叙事的功能,但对于数字情境下这一过程如何发生变化,仍缺乏系统性的分析。对于数字环境中互动方式的变化如何影响叙事与身份建构之间的关系,仍有待进一步澄清。因此,有必要在既有理论上,对叙事的社会互动机制进行细化,并结合数字情境对其进行再审视。基于此,本文在梳理叙事心理学相关理论的基础上,重点从社会互动视角出发,分析叙事如何影响个体身份建构,并为理解数字情境下叙事过程的变化提供理论铺垫。

2. 叙事心理学的理论基础与核心命题

叙事心理学的核心关注在于个体如何通过故事形式组织经验,并在此过程中建构意义。与传统强调逻辑推理与信息加工的认知取向不同,叙事心理学强调经验的情境性与结构性,认为人类更倾向于通过具有时间顺序与情节发展的叙事来理解世界。

有研究者提出,人类认知可以区分为两种基本模式:逻辑-科学模式与叙事模式。其中,叙事模式以事件的时间展开与因果联系为核心,更贴近日常经验的组织方式。在这一模式下,个体通过将事件嵌入特定情境之中,使原本离散的经验获得连贯性与可理解性。在此基础上,Sarbin (1986)提出“叙事原则”,强调人类行为本质上可以被理解为具有故事结构的行动系统。个体在回顾经历时,并非简单再现事实,而是通过选择、强调与解释,对经验进行重新组织。这一过程具有明显的建构性特征,并受到文化脚本与社会规范的影响。进一步地,McAdams (2001)将叙事与身份建构联系起来,提出“叙事身份”理论。该理论认为,个体通过构建关于自身的生活故事,将分散的经历整合为具有连续性的整体,从而形成相对稳定的自我认同。这一过程不仅涉及对过去经历的解释,也包含对未来发展的预期。相关实证研究表明,叙事的连贯性、情绪整合程度与个体的心理健康水平存在显著关联(Adler et al., 2016)。

除了个体层面的意义建构,叙事心理学也逐渐强调其社会属性。Gergen (1991)指出,自我是社会建构的产物,其形成离不开社会互动。个体的叙事需要在与他人的交流中获得回应与确认,这一过程不仅赋予叙事以社会意义,也使其在互动中不断被修正。因此,叙事可以被视为连接个体经验与社会环境的重要媒介。总体来看,叙事心理学为理解个体如何在时间与社会情境中建构自我提供了重要框架。

3. 社会互动机制:叙事影响身份建构的路径

个体始终嵌入于具体的社会互动之中。为了更具体地理解叙事如何影响身份建构,有必要从社会互动机制层面对这一过程进行分析。

首先,社会反馈机制是叙事调整的重要基础。在现实互动中,个体在讲述自身经历时,通常会接收到来自他人的回应,这些回应可能以赞同、质疑或建议等形式出现。基于自我验证理论(Swann, 1983),个体倾向于寻求与其已有自我观一致的反馈,从而维持自我认知的稳定性。然而,当外部反馈与个体既有认知不一致时,也可能促使其对叙事内容进行调整,以适应社会期待。这一过程表明,叙事并非固定不变,而是在互动中不断被修正。

其次,社会比较机制在叙事建构中同样发挥重要作用。根据 Festinger (1954)的观点,个体通过与他人进行比较来评估自身。在叙事情境中,这种比较可能体现在对生活经历的解释与评价之中。例如,个体在描述自身成就或挫折时,往往会以社会标准或他人经验作为参照,从而影响其对事件意义的理解。这种比较不仅影响叙事内容,也可能对个体的自我评价产生持续作用。

再次,角色建构机制体现了叙事的情境依赖性。个体在不同社会情境中扮演不同角色,并通过选择性呈现信息来管理他人印象。在叙事过程中,这种角色差异表现为个体在不同情境中强调不同的自我侧面。例如,在家庭情境中可能强调情感关系,而在职业情境中则更突出能力与成就。Thoits (1983)指出,多重角色有助于个体适应复杂社会环境,但也可能在不同角色之间产生张力。

综合来看,叙事通过社会反馈、社会比较与角色建构等机制,持续影响个体对自我的理解与评价。这些机制使叙事不仅是经验整合的过程,也是社会互动的结果。然而,现有研究多在一般意义上讨论这些机制,对于其在不同情境中的运作方式关注较少。特别是在数字环境中,这些机制可能呈现出不同于传统情境的特征。基于此,有必要进一步考察在数字技术背景下,叙事的社会互动机制是否发生变化,以及这种变化如何影响其在身份建构中的作用。这一问题也为下文对数字情境的分析提供了重要切入点。

4. 数字情境下叙事过程的结构转变及其对身份建构的影响

在传统叙事心理学框架中,个体通过讲述生活故事来整合经验,并在与他人的互动中逐步形成稳定的自我认同。然而,这一过程通常发生于相对有限且情境稳定的社会关系网络之中,叙事的表达范围、反馈来源及其影响强度均受到现实互动条件的约束。随着数字技术的发展,尤其是社交媒体平台的普及,个体叙事逐渐从私密或半私密情境扩展至高度开放且持续在线的互动空间,这种情境转变为理解叙事与身份建构之间关系提供了新的视角。

首先,从社会反馈的角度来看,数字环境显著改变了叙事回应的形式与节奏。在传统互动情境中,个体对其叙事的反馈往往来源有限,且多以非量化方式呈现,如语言回应或情绪表达,其影响具有一定延迟性与模糊性。而在数字平台中,点赞、评论与转发等机制将社会反馈转化为即时且可量化的信息,使个体能够在极短时间内获得来自广泛他人的评价。这种反馈形式的转变,可能使叙事不再仅仅是经验整合的结果,而逐渐成为一种在预期回应基础上进行调节的表达过程。相关研究表明,个体在社交媒体中的表达行为往往受到反馈预期的显著影响(Vogel et al., 2014),这提示叙事内容的选择与组织可能在一定程度上受到社会强化机制的塑造。

其次,从社会比较的角度来看,数字情境使比较过程呈现出持续化与可视化特征。经典社会比较理论认为,个体通过与他人的比较来形成自我评价标准(Festinger, 1954)。在现实生活中,这种比较通常发生在有限的社会参照群体之中,且具有间歇性。然而,社交媒体平台通过不断呈现他人的生活片段,使个体暴露于更广泛且经过筛选的信息环境之中,从而使社会比较变得更加频繁且更具方向性。已有研究发现,社交媒体使用与上行社会比较的增加密切相关(Vogel et al., 2014),而这种比较可能进一步影响个体在叙事中对自我形象的建构方式。例如,个体在描述自身经历时,可能更倾向于突出符合社会期望的内容,从而使叙事呈现出一定程度的理想化倾向。

再次,从角色建构的角度来看,数字平台的多样性为个体提供了更加复杂的自我呈现场域。在传统社会互动中,个体的角色呈现通常依赖于相对稳定的关系结构,如家庭、工作或朋友群体,而不同情境之间的界限相对清晰。相比之下,数字环境打破了这种边界,使个体能够在不同平台或不同受众面前构建差异化的叙事版本。例如,同一事件在朋友圈、微博或专业平台中的呈现方式可能存在显著差异。这种多情境叙事一方面增强了个体在不同社会关系中的适应能力,但另一方面也可能增加自我整合的复杂性。Thoits (1983)指出,多重身份虽然有助于个体应对多样化社会情境,但当不同身份之间存在冲突时,可能对心理适应产生负面影响。

综合上述三个方面,可以看到,数字情境并非简单提供了新的叙事媒介,而是在更深层次上改变了叙事与社会互动之间的关系结构。具体而言,社会反馈的即时化、社会比较的可视化以及角色建构的多情境化,使叙事过程更加依赖外部互动条件,从而可能强化其在身份建构中的作用路径。在这一过程中,个体不仅通过叙事理解自身经验,同时也在不断调整叙事以适应社会环境,这种动态调整机制可能对自我一致性产生重要影响。

从自我一致性的角度来看,叙事在维持个体心理稳定方面具有关键作用。叙事心理学认为,一个连贯且整合的生活故事有助于个体形成稳定的自我认同(McAdams, 2001)。然而,当叙事内容频繁受到外部

反馈与社会比较的影响时,其内部一致性可能面临挑战。例如,不同情境下的叙事版本若存在较大差异,个体可能需要在这些叙事之间进行整合,从而增加认知与情绪负担。另一方面,也有研究指出,适度的叙事调整有助于个体适应社会环境,并不必然导致负面结果(Adler et al., 2016)。因此,数字情境下叙事对身份建构的影响,可能呈现出双重效应:既可能促进自我表达与社会适应,也可能增加身份整合的复杂性。这一理解为后续实证研究提供了可操作的分析框架。例如,可以通过操纵反馈类型或比较情境,考察其对叙事内容及自我评价的影响;也可以通过纵向研究,探讨个体叙事在不同平台中的变化及其对心理适应的作用。

5. 结论与展望

本文在叙事心理学既有理论上,从社会互动视角出发,探讨了数字情境下叙事过程的变化及其对身份建构的潜在影响。通过对相关研究的梳理与整合,可以发现,叙事不仅是个体整合经验的重要方式,同时也是嵌入社会互动之中的动态过程。数字技术的发展使这一过程在反馈形式、比较方式及角色呈现等方面发生显著变化,从而为理解当代个体的身份建构提供了新的分析视角。未来研究可在此基础上进一步深化:重点考察数字反馈影响叙事调整的具体路径,以及多平台差异化叙事对自我一致性产生作用的中介机制。此外,文化背景、人格特质及发展阶段等因素可能调节上述过程,例如青少年群体对同伴反馈更为敏感,而高神经质个体在负面比较中叙事情感一致性更易受损。总体而言,从社会互动机制出发考察数字时代的叙事过程,有助于拓展叙事心理学的研究视野,并为理解当代个体的心理适应提供新的理论基础。

基金项目

湖南省哲学社会科学成果评审委员会课题(编号: XSP26YBC275); 湖南省教育教学改革项目(编号: 202502000386); 湖南省教育厅科学研究项目(编号: 24B0155); 湖南省高校思想政治教育研究项目(编号: 25SZ34)。

参考文献

- 施铁如(2003). 后现代思潮与叙事心理学. *南京师大学报(社会科学版)*, (2), 88-93.
- Adler, J. M., Lodi-Smith, J., Philippe, F. L., & Houle, I. (2016). The Incremental Validity of Narrative Identity in Predicting Well-Being: A review of the field and recommendations for the future. *Personality and Social Psychology Review*, 20, 142-175. <https://doi.org/10.1177/1088868315585068>
- Festinger, L. (1954). A Theory of Social Comparison Processes. *Human Relations*, 7, 117-140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Gergen, K. J. (1991). *The Saturated Self: Dilemmas of Identity in Contemporary Life*. Basic Books.
- McAdams, D. P. (2001). The Psychology of Life Stories. *Review of General Psychology*, 5, 100-122. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.5.2.100>
- Sarbin, T. R. (1986). The Narrative as a Root Metaphor for Psychology. In T. R. Sarbin (Ed.), *Narrative Psychology: The Storied Nature of Human Conduct* (pp. 1-27). Praeger.
- Swann, W. B. (1983). Self-Verification: Bringing Social Reality into Harmony with the Self. In J. Suls, & A. Greenwald (Eds.), *Psychological Perspectives on the Self* (Vol. 2, pp. 33-66). Erlbaum.
- Thoits, P. A. (1983). Multiple Identities and Psychological Well-Being: A Reformulation and Test of the Social Isolation Hypothesis. *American Sociological Review*, 48, 174. <https://doi.org/10.2307/2095103>
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social Comparison, Social Media, and Self-Esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 3, 206-222. <https://doi.org/10.1037/ppm0000047>