

女性焦虑的生产

——后女性主义媒介与“赋权”叙事

艾尼江

广东技术师范大学民族学院, 广东 广州

收稿日期: 2025年6月15日; 录用日期: 2025年7月30日; 发布日期: 2025年8月7日

摘要

“赋权”叙事已成为西方当代“后女性主义”媒介文化中一个显著性特征。这些叙事通常将女性呈现为能够通过个体选择、自我完善和对生活各个方面的积极管理来实现自主和成功的行动者。然而, 对于这些看似积极和进步的表述, 其在个体心理层面可能产生的矛盾效应, 将结构性压力转化为个体层面的心理负担, 设定理想化且难以企及的成功标准, 从而使个体进行持续的自我监控和印象管理。这种焦虑不仅反映了当代女性主体性建构, 亦折射出后现代性下个体所面临的更广泛的文化困境。

关键词

后女性主义, 媒介文化, 赋权叙事, 个体化, 焦虑

The Production of Feminine Anxiety

—Postfeminist Media and the “Empowerment” Narrative

Ai Nijiang

School of Ethnology, Guangdong Polytechnic Normal University, Guangzhou Guangdong

Received: Jun. 15th, 2025; accepted: Jul. 30th, 2025; published: Aug. 7th, 2025

Abstract

The “empowerment” narrative has become a prominent feature within contemporary Western postfeminist media culture. These narratives typically present women as agents capable of achieving autonomy and success through individual choice, self-improvement, and the active management of all aspects of their lives. However, despite their seemingly positive and progressive representations, these narratives may have contradictory effects on an individual’s psyche. They can transform structural pressures into psychological burdens at the individual level and establish idealized, often

unattainable, standards for success. This, in turn, compels individuals to engage in continuous self-monitoring and impression management. This resulting anxiety not only reflects the contemporary construction of female subjectivity but also mirrors the broader cultural predicaments faced by individuals under postmodernity.

Keywords

Postfeminism, Media Culture, Empowerment Narrative, Individualization, Anxiety

Copyright © 2025 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

在当代西方媒介文化中，“女性赋权”已从边缘的性别诉求转变为一种主流的文化潮流和商业策略。然而，这种转变并不意味着女性主义的胜利，反而可能掩盖了一种有规范性的文化机制。在当前的西方媒介景观中，赋权不再是政治抗争的语言，而是被包装为个体选择、消费自由与自我管理的商品话语。罗莎·吉尔指出，后女性主义并非一个单一理论框架，而是一种广泛弥散在媒介语境中的感性结构。她将其界定为一种“感性逻辑”，而非线性的历史阶段。其关键特征包括：女性对自身身体的自我监管、选择主义话语的泛化、性化展演的“赋权”转译、结构性不平等的不可见化，以及个体责任话语的泛滥。这些特征构成了一个文化逻辑体系，其核心在于通过自由与自主的表象将新自由主义的价值内化为个体伦理[1]。

安琪拉·麦克罗比提出了“完美 - 不完美 - 韧性”机制，揭示了当代文化中女性如何在追求“完美”与接受“不完美”之间被引导，以培养“韧性”作为应对社会压力的策略。这一机制不仅强化了个体对自我管理责任，也掩盖了结构性的不平等和对福利的削减。她认为，这种文化逻辑通过强调女性的自我提升和抗压能力，将女性主义的政治诉求转化为个体化的生活方式选择，从而削弱了女性主义的集体性与批判性[2]。

萨拉·魏泽探讨了流行女性主义与流行“厌女症”之间的共构关系。她认为，流行女性主义强调自信、身体积极性和个人成就感，但这种强调往往忽视了结构性的不平等，并可能被用来掩盖对女性的系统性压迫。流行女性主义的问题在于其对可见性的执着，这种执着限制了其潜力和集体力量[3]。

综上所述，当代西方媒介中的“女性赋权”话语呈现出高度矛盾的文化特征。一方面，它使女性主义理念得以更广泛地传播与接触公众；另一方面，这种传播往往是以市场逻辑为中介，将女性主义重新包装为一种符号消费的手段。“后女性主义感性”作为一种文化逻辑，有效地融合了赋权与规训、自由与自我监控，从而构成了当前性别文化语境中最具影响力的叙事模式之一。

西方女性理论中的“赋权”话语的盛行，表面上似乎标志着女性主体性的显著提升和性别平等的进步。媒介中的女性形象似乎比以往任何时候都更加自信、独立和富有力量。然而，人类学研究的一个核心任务在于审视这些看似不言自明的表述背后所潜藏的矛盾性。当“赋权”成为一种无所不包的文化期待，甚至是一种对个体的道德要求时，它对个体，特别是女性的真实心理体验究竟意味着什么？当媒介不断强调“你可以拥有一切”的可能性，并将其转化为一种个体必须通过不懈努力去实现的“应然”状态时，这种看似赋予力量的话语，是否也可能以一种更为隐蔽的方式施加压力，甚至催生一种独特的、与时代特征相符的焦虑形式呢？

2. “赋权”叙事的构成

为了理解这“赋权”叙事如何导致焦虑，我们必须首先细致地考察这些叙事自身的构成要素。这些要素作为一种相互关联的主题群，共同塑造了后女性主义感性中关于女性主体性、成功与幸福的特定理解。正是这些主题的模式化表达，构成了“赋权”话语的基础，并为后续的心理效应埋下了伏笔。

在后女性主义的“赋权”脚本中，“选择”被提升到了一个前所未有的核心地位。女性不断被告知，她们拥有选择自己生活道路的自由——从职业发展、伴侣关系、生育决定到日常的消费行为和生活方式的营造。这种对选择的强调，无疑呼应了女性主义长期以来对自主权的争取[4]。但是，在后女性主义的语境下，“选择”的意涵发生了微妙的转变。它越来越多地与一种彻底的个体责任捆绑在一起。如果生活未能如愿，如果个体在追求“赋权”的道路上遭遇挫折，那么根据这一逻辑，其原因往往被归结为个体未能做出“正确的”选择，或是未能为自己的选择承担“足够的”责任。结构性的障碍或社会性的不平等，在强调个体选择的修辞面前，往往退居其次，甚至被完全忽略[5]。

西方后女性主义媒介文化倾向于建构并传播一种高度理想化，甚至是标准化的“成功女性”或“赋权女性”形象。这种理想形象通常包含多个维度，且这些维度之间可能存在内在矛盾：她既是职场上果敢干练的专业人士，又是家庭中温柔体贴的照料者；她既要保持年轻貌美、身材姣好(这往往需要持续的身体监控和管理，即“女性气质的具身化”)，又要展现出深刻的内在智慧和积极阳光的心态[6]。这种“全能型”女性的模板，虽然以“赋权”和“榜样”的面具出现，却无形中设定了一种极高且往往难以企及的统一标准。这种标准化的压力，使得许多女性在将自身与这些媒介理想进行比较时，容易感受到自身的“不足”和“缺陷”。

与“理想化自我”的建构相伴随的是一种永无止境的自我提升和自我完善的文化指令。后女性主义感性鼓励个体将生活，尤其是自我，视为一个需要持续投入、管理和“升级”的“项目”。这体现在从职业技能的提升、情商的培养，到外貌的“优化”、身体的“规训”，乃至心理状态的积极调整等方方面面。这种文化逻辑首先建构出个体在某些方面的“不足”或“缺陷”，然后通过专家指导、消费行为或特定的自我管理技术，提供实现“更好自我”的路径[7]。这种持续“改进”的指令，虽然可能激发个体的某些潜能，但也容易使个体陷入一种永不满足、时刻焦虑自身“不够好”的状态。

在后女性主义的“赋权”叙事中，历史上被女性主义视为重要议题的结构性障碍——例如，结构性的性别歧视、职场中的玻璃天花板、同工不同酬现象、母职惩罚、以及社会对女性在性与身体方面的双重标准等——往往被巧妙地个体化或心理化。媒介更倾向于讲述那些通过个体决心、超凡毅力、高超的社交技巧或某种独特的“女性智慧”成功克服了这些障碍的励志故事。这种叙事策略，虽然突出了个体的能动性，但这种能动性往往是在一个预设的、强调个体适应而非结构变革的框架内运作的。其结果可能是，对结构性不平等的批判性被削弱，而解决问题的责任则更多地落在了个体女性的肩上。

这些相互关联的主题——选择的至上性、理想化自我的标准化、自我提升的持续指令以及结构性障碍的个体化——共同构成了后女性主义媒介文化中“赋权”叙事的核心内容[8]。它们以一种看似赋予女性力量和自主权的方式，深刻地影响着女性对自身潜能、社会角色、以及成功与幸福标准的理解和追求。然而，正是这些看似积极的脚本，在特定的社会文化条件下，可能为个体化焦虑的滋生提供了土壤。

3. 从“赋权”到个体化焦虑

后女性主义媒介文化中的“赋权”叙事，并非直接或单向地导致焦虑。相反，它涉及这些叙事如何与个体的心理结构、社会经验以及更广泛的文化压力相互作用[9]。尽管“选择”被誉为赋权的基石，但在一个信息过载、可能性看似无限的社会中，选择本身也可能成为一种沉重的负担。后女性主义文化不仅强调选择的权利，更强调做出“正确”选择并对结果负责的义务。这种压力可能导致一种预期性的焦

虑。在做出重要的人生抉择(如职业、伴侣、生育)之前,个体可能因担心“选错”而陷入长期的犹豫和焦虑;在做出选择之后,又可能因结果的不确定性或与期望不符而感到不安。此外,社交媒体的兴起,使得个体不断暴露于他人看似“完美”的选择和生活之中,这容易催生“错失恐惧症”,进一步加剧了对自身选择的怀疑和对未来的焦虑。

媒介所建构的“赋权女性”形象,如前所述,往往是高度理想化和标准化的。这些形象虽然可能在短期内激发个体的向往,但从长期来看,它们与大多数个体所能企及的现实之间存在着难以弥合的差距。当个体将这些媒介理想内化为对自身的期望,并努力去实现这些标准时,现实生活中的种种限制、挫折和不完美便会凸显出来。这种理想与现实之间的永久性差距,容易导致一种慢性的、弥散性的“不够好”的感觉。个体可能持续感到自己在某些方面有所欠缺,无法达到那个被媒介和社会所认可的“赋权”标准,从而产生深刻的自我怀疑、羞耻感和与之相伴的焦虑。

为了符合或接近那个被媒介所推崇的“赋权”形象——即自信、积极、有掌控力、时刻保持最佳状态——个体往往需要进行持续的、高度警觉的自我监控。这不仅包括对外在形象(如体重、着装、容貌)的严格管理,也包括对内在状态(如情绪、思想、言谈举止)的细致调节[10]。如前文所述,这种强调对身体和自我进行持续审视和规训的倾向,是后女性主义感性的一个核心特征。这种内化的自我监控,使得个体仿佛时刻生活在一个潜在的“凝视”之下,需要不断地“表演”出一个符合社会期待的“赋权自我”。这种“表演性”的生存方式,即便在没有直接外部观众的情况下也难以放松,它会消耗大量的心理能量,导致长期的精神疲劳、与真实自我感受的疏离,并最终焦虑等形式表现出来。

后女性主义的“赋权”叙事,通过将成功与失败主要归因于个体选择和努力,极大地强化了责任的个体化。当个体在现实生活中遭遇困境或未能达到预期目标时(例如,在职场中遭遇性别歧视、在平衡工作与家庭中感到力不从心、在追求理想体型中屡屡受挫),她们更容易在主流话语的影响下进行自我归咎,认为是自身能力不足、意志薄弱、情商不高,或是未能做出“明智的”个人决策。这种归因方式,使得本应由社会结构、文化规范或制度安排所共同承担的压力,被巧妙地转化为个体层面的心理问题或道德缺陷。结构性压力由此被个体心理所内化,表现为持续的自责、无力感和对自身价值的怀疑,这些都是焦虑情绪的重要来源。

与“赋权”文化相伴而生的,是对“积极心态”和“正能量”的极度推崇和文化强制。乐观、坚韧、永不言败、以及从任何困境中都能找到“成长机会”的能力,成为一种新的社会美德和个体“成熟”的标志。虽然积极心理在特定情境下具有建设性意义,但当它演变为一种不容置疑的文化规范时,便可能导致对负面情绪(如悲伤、失落、迷茫、愤怒、恐惧)的压抑和污名化[11]。个体可能会羞于承认或表达这些“不积极”、“不赋权”的情绪,担心被视为“脆弱”、“失败者”或“心态不好”。然而,负面情绪是人类正常情感反应的有机组成部分,它们往往携带着关于个体需求、边界和环境的重要信息。当这些情绪的合法表达空间被剥夺,当个体无法通过健康的渠道去体验、理解和处理这些情绪时,它们便可能以更为隐蔽和具有破坏性的方式(如持续的焦虑、抑郁、躯体化症状等)长期存在。“赋权”叙事在提供某种积极愿景和能动性框架的同时,也可能在个体层面制造出难以承受的心理张力,并最终参与到一种弥散性的、难以名状的个体化焦虑的生产之中。

4. 女性焦虑“个体化”的社会文化根源

后女性主义媒介文化中生产的焦虑,其中一个尤为突出且值得深入分析的特征,便是其高度的“个体化”。这意味着,无论是在焦虑的体验、归因方式,还是在寻求解决方案的路径上,焦点都日益集中于孤立的个体,而其背后的社会文化根源则在这一过程中被不同程度地模糊、淡化甚至完全遮蔽[12]。这种个体化的过程,并非自然而然,而是与后女性主义感性及更广泛的新自由主义文化逻辑紧密相连。

在西方个体化的文化框架下,当女性感受到普遍的焦虑、压力或不幸福时,主流话语(包括部分心理健康话语)倾向于将其“去语境化”,即将其从其产生的具体社会、经济和文化环境中抽离出来,并重新定义为个体内部的心理问题或能力缺陷[13]。例如,对职业前景的焦虑可能被诊断为“缺乏自信”或“职业规划能力不足”;对维持“完美”外表和生活方式的焦虑可能被视为“虚荣心过强”或“不切实际的期望”;在平衡工作与家庭中的挣扎则可能被归咎于“时间管理不善”或“未能有效寻求支持”。焦虑不再被视为对不合理的社会期待、结构性的不平等或文化矛盾的正常(甚至是健康的)反应,而被窄化为个体心理素质的“不足”或“失调”。

既然焦虑被主要定义为个体层面的问题,那么其解决方案自然也主要指向个体自身的“修复”与“提升”。市场迅速响应了这种需求,催生了一个庞大的、以个体为中心的“幸福产业”或“自我完善产业”。心理咨询、生活教练、正念冥想课程、各类提升情商、抗压能力或领导力的工作坊、励志书籍和播客、健身计划、美容疗程,乃至各种宣称能带来内心平静和掌控感的消费品和服务,层出不穷。这种趋势反映了一种“治疗主义”的兴起,即社会问题越来越被框架为心理问题,并通过治疗或准治疗的手段来加以解决。虽然这些个体化的解决方案可能为某些个体提供一定的支持或暂时的慰藉,但它们往往回避了对焦虑产生的结构性成因的追问,并可能进一步强化“问题在于个体”的观念。

当焦虑及其解决方案被成功地个体化之后,那些可能从根本上制造或加剧了这些焦虑的社会结构性要素。例如,日益加剧的经济不安全感、竞争激烈的劳动力市场、消费主义文化对欲望的无休止的刺激、新自由主义意识形态对个体责任的无限强调、持续存在的性别化的劳动分工与文化期待、阶层固化与社会流动的困境等等,便在公众的视野中变得模糊不清,甚至“隐形化”。由于问题的根源被归咎于个体,那么进行社会批判和推动结构性变革的动力自然也就相应地被削弱了。人们更倾向于向内寻求答案,通过改变自身来适应环境,而不是联合起来去质疑和改变那个可能存在问题环境。

后女性主义的“赋权”叙事,虽然表面上强调个体的力量和能动性,但在其实践逻辑中,它所塑造的往往是一个个孤立的、原子化的“能动者”。每个女性都被鼓励去追求个人的成功、幸福和自我实现,她们之间的关系更多地被描绘为潜在的竞争者(尤其是在吸引力、职业发展或生活品质等被视为稀缺资源的领域),而不是可以相互支持、拥有共同经验和集体目标的同盟。这种高度个体化的范式,在一定程度上侵蚀了历史上女性主义运动所强调的集体意识、“姐妹情谊”以及基于共同体经验的团结行动。当遭遇普遍性的困境(如性别偏见或广泛的社会压力)时,个体化的焦虑使得女性更难意识到她们的经验并非孤例,更难形成集体认同并采取有效的集体行动来争取权益、挑战不公或改变不利处境。她们更容易被分散在各自的“遭遇”上,独自承受和消化着压力与焦虑。

通过这一系列个体化的机制,焦虑的社会文化根源被有效地遮蔽了。这不仅使得对现有社会秩序和文化规范的根本性质疑变得更加困难,也可能使个体在寻求摆脱焦虑的过程中,陷入一种不断自我审视、自我改进却又可能徒劳无功的循环。

5. 结论

本文的分析试图揭示,在西方当代后女性主义媒介文化中看似积极和进步的“赋权”叙事,其背后可能潜藏着与个体化焦虑生产相关的机制。借鉴并扩展了对“后女性主义感性”的理解后,笔者认为,这些叙事通过其对选择的强调、对理想化自我的建构、对持续自我提升的指令以及对结构性障碍的个体化处理,共同塑造了一种特定的文化脚本。正是这套脚本,在与个体心理和社会现实的互动中,可能通过“选择”的重负、理想与现实的差距、内化的自我监控、责任的过度个体化以及对负面情绪的压抑等方式,悖谬地催生一种弥散性的、难以名状的个体化焦虑。而这种焦虑的“个体化”特征,又进一步遮蔽了其深刻的社会文化根源,使得批判性的反思和结构性的改变变得更加困难。

对这一动态的揭示，并非旨在全盘否定西方女性理论中“赋权”话语的积极作用，也不是要将所有形式的个体焦虑都简单地归咎于媒介文化。而是要通过人类学视角穿透西方女性理论表象，去理解那些看似自然或不言自明的文化现象背后所蕴含的权力关系、资本主义意识形态运作以及对个体主体性的影响。

参考文献

- [1] Gill, R. (2007) Postfeminist Media Culture: Elements of a Sensibility. *European Journal of Cultural Studies*, 10, 147-166. <https://doi.org/10.1177/1367549407075898>
- [2] McRobbie, A. (2009) *The Aftermath of Feminism: Gender, Culture and Social Change*. SAGE Publications, 45-72.
- [3] Weiser, S.B. (2018) *Empowered: Popular Feminism and Popular Misogyny*. Duke University Press, 101-120. <https://doi.org/10.1215/9781478002772>
- [4] 王田, 谭添慧. 创造新女性: 社交媒体女性赋权广告的后女性主义话语与受众的意义生产[J]. 国际新闻界, 2023, 45(9): 48-70.
- [5] 刘希, 郁旭映. 新本体论、主体观和性别观: 后人类女性主义理论新变探究[J]. 文艺理论研究, 2023, 43(3): 130-139.
- [6] 杨雪, 陈子宁, 邱卓伊. 从被动报道到主动呈现: 西方传媒中的女运动员身体表达[J]. 体育与科学, 2023, 44(2): 68-80.
- [7] 刘兰. 女性的主体性建构[D]: [硕士学位论文]. 桂林: 广西师范大学, 2021.
- [8] 都岚岚. 西方后女性主义话语的悖论[J]. 外国美学, 2020(2): 124-136.
- [9] 周桂羽. 赋权理论视角下受众话语权力的重构——后媒介时代跨媒体叙事研究[J]. 东南传播, 2023(4): 128-131.
- [10] Werenskiold, A.A. (2023) *Girl Power, Selfies, and Sexiness: An Investigation into the Neoliberal and Postfeminist Era of Influencer Marketing*. CUNY Academic Works.
- [11] 邓棉琳, 陈慧萍, 谢欣哲, 等. 社会交往情境中权力和反馈对情绪的影响——赋权理论视角下的再探[J]. 心理科学, 2023, 46(1): 181-188.
- [12] Hill, C. (2024) Negotiating Ugly Feelings: Affect and Body Positivity in Postfeminist Instagram Cultures. *Feminist Media Studies*, 24, 45-61.
- [13] Rottenberg, C. (2018) *The Rise of Neoliberal Feminism*. Oxford University Press, 1-32. <https://doi.org/10.1093/oso/9780190901226.001.0001>