

# 拟剧理论下小红书学习博主的自我呈现分析

王紫萱

河北师范大学新闻传播学院, 河北 石家庄

收稿日期: 2024年6月20日; 录用日期: 2024年7月25日; 发布日期: 2024年8月6日

## 摘要

学习博主是新媒体时代发展下产生的新型博主。通过传授学习经验, 展现学习真实生活, 能够满足当下年轻人突出自我个性的需求和社交需求。借助戈夫曼的拟剧理论, 参考小红书上热门学习博主发布的内容, 分析小红书学习博主自我呈现表演以及表演策略, 对学习博主火热现象的反思, 为未来学习博主的发展策略提供参考。

## 关键词

拟剧理论, 自我呈现, 小红书, 学习博主

# Analysis of Self-Presentation of Xiaohongshu Learning Bloggers under the Theory of Dramaturgical Theory

Zixuan Wang

School of Journalism and Communication, Hebei Normal University, Shijiazhuang Hebei

Received: Jun. 20<sup>th</sup>, 2024; accepted: Jul. 25<sup>th</sup>, 2024; published: Aug. 6<sup>th</sup>, 2024

## Abstract

Learning bloggers are a new type of bloggers produced under the development of the new media era. By imparting learning experience and showing the real life of learning, it can meet the needs of young people to highlight their individuality and social needs. With the help of Goffman's dramaturgical theory, referring to the content published by popular learning bloggers on Xiaohongshu, analyze the self-presentation performances and performance strategies of learning bloggers in Xiaohongshu, reflect on the hot phenomenon of learning bloggers, and provide future learning bloggers development strategy provides reference.

## Keywords

Dramaturgical Theory, Self-Presentation, Xiaohongshu, Learning Blogger

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

加拿大学者欧文·戈夫曼在著作《日常生活的自我呈现》中提出，人与人之间的交往行为如同戏剧表演，每个人在日常生活中都扮演着不同角色，并借助各种不同形态的方式完成自我呈现。<sup>[1]</sup>随着移动互联网的不断发展，各种各样的网络媒介和社交媒体也创造了全新展示自我的平台，从通过传统文字呈现自我，到用图片，视频等多种方式，让戈夫曼的拟剧理论在新媒体环境下有了新的转变和延伸。基于新兴媒体创造的展示平台，用户能够不断的修缮表演内容以达到呈现完美自己的目标。<sup>[2]</sup>

学习型博主是近几年在新兴媒体发展下产生的新型博主。这些博主在社交媒体上发布学习相关的内容，像学习内容，学习进度和学习打卡等，以文字，图文或者视频的形式呈现，发布的内容丰富，画面美观，吸引了一大批用户关注。其中以小红书为代表的社交媒体，学习型博主热度始终居高不下。学习型博主借助小红书平台展现自己的学习日常，并塑造理想的社会形象，以满足表达自我和社交需求。

## 2. 戈夫曼拟剧理论在新媒体时代的变化

戈夫曼提出了拟剧理论的概念，他将社会当作“剧场”，人类要在这个“剧场”当中进行“表演”，按照自己设计的剧本来进行角色扮演。在表演过程中，我们总是在“前台”尽可能的向观众呈现出完美的角色，在他进行表演的时候，需要知道自己是谁，要给观众呈现一种怎样的形象，思考观众会对他的表演产生什么样的期待，才能考虑采取相应的表演技巧。演员的真实角色，只有在“后台”才能够呈现。戈夫曼认为在人与人的社会交往过程中这种表演特性非常的明显，<sup>[3]</sup>进入到新媒体时代，拟剧理论和自我呈现相较于面对面的交流发生了一定的变化。

### (一) 自我呈现向自我陈列转变

戈夫曼的自我呈现更倾向于人与人之间的社会交往过程，是在面对面的情况下利用语言符号和非语言符号来表现的。而在新媒体中，这种转瞬即逝的交往能够被技术记录下来，帮助我们塑造某种形象，个体的自我表演也开始从面对面的交流转向新媒体塑造的虚拟空间，自我呈现的“舞台表演”更像是一种自我的“展览会”，只要我们不删除或隐藏，社交媒体上的内容就能一直塑造出某种角色，等待着其他参观者的“参观”。像博主在社交媒体上发布的内容，只要不删除，都能帮助博主塑造自身的形象。

<sup>[4]</sup>

### (二) 给予强化，流露弱化

戈夫曼在拟剧理论中提出的一对概念——“前台”和“后台”，“前台”是指“个体表演中以一般的和固定的方式有规律地为观察者定义情境的那一部分”<sup>[1]</sup>，“后台”指的是“那些被竭力控制，可能有损它所要造成的印象的那些行动<sup>[1]</sup>”。个体的自我呈现就是对“前台”和“后台”的控制。进入到新媒体时代，个人印象的管理发生了巨大的变化：区别于面对面交流中对于自我形象塑造的可感知性，新媒体用户会更加注重自我形象的展示，更愿意将自身的后台展示到前台，主动传达的信息的“给予”不

断被强化，能够通过新媒体上发布的精心设计过的内容，来控制自我形象的塑造，而那些无意“流露”的信息，能够被隐藏起来，在社交媒体对于自我的掌控力更多了。[4]

### 3. 小红书学习博主自我呈现表演的分析

戈夫曼在拟剧理论中提出的表演中所呈现的自我并非真实的自我，而是符号化的自我。[5]作为新型社交媒体的博主在进行自我呈现过程，他们的表演区域和自我呈现方式都与传统的表演者有了很大变化。学习型博主通过精心设计学习舞台，利用前台表演打造形象标签，后台前置完善自身形象，在作为表演区域的社交媒体平台上完成自我呈现的表演。本文选择小红书中热度较高的学习类博主，通过他们在社交媒体上的自我呈现。

#### (一) 精心搭建的学习舞台

戈夫曼提出了“舞台设置”的概念，包括舞台设施、装饰品、布局，以及其他一些为人们在舞台空间各处进行表演活动提供舞台布景和道具的背景项目”[1]。由于舞台设置是表演的一部分，表演者只有在特定的舞台环境之下才能开始他们的表演。学习类博主的舞台设置就是为自己搭建出一个学习的环境，像图书馆，卧室，教室等。在表演之前，学习博主会精心搭建自己的学习舞台，进行表演前的舞台设置。[6]

小红书上的学习博主，大多数想要营造一个自律，热爱生活的形象，因此他们会搭建相应的学习舞台来贴合这样的形象。以小红书博主“在逃公主宁宁”为例，她经常在视频里展示自己学习的书桌，作为高中生，桌面会摆满书本和文具，能够体现学习氛围的紧张；也会摆上小摆件和铺上可爱的桌布，塑造一个热爱生活，努力学习的高中生形象。相比较下，大学生的学习博主的营造的学习舞台氛围会更加轻松，不同的学习舞台设置，能够塑造出不同的学习氛围，也能塑造差异化的人物形象。

#### (二) 前台表演打造形象标签

戈夫曼的理论揭示了个人在社交场合中展示自我时的重要构成的前台由多种刺激因素构成，主要可分为“外表”和“举止”两大方面。只有当“外表”与“举止”相互协调、一致时，个人的表演才能被认为是完整且成功的。这种内外一致的表现不仅能够增强表演者的可信度，还能够促进与观众之间的良好互动和关系建立。[7]

首先从外表展现形象，学习博主的大多数是学生，因此外表装扮就需要符合学生的身份。学习博主就会从前台表演展示自己的身份，比如高中生学习博主就会拍摄自己穿校服的镜头，大学生博主内容会有带着耳机，穿着简单去图书馆或自习室学习的画面。一方面能够展示自己的学生身份，又能拉近与观众的距离，产生亲切感。

从举止上看，学习博主的举止要和自身塑造的形象相符，要从学习的内容中体现的。大学生博主学习的内容大多是四六级英语、考研或考公，高中生博主学习的内容就是高中学习的内容。如果出现学习博主出现的学习内容与自己的形象不符，就会塑造形象失败，引起观众的怀疑。前台的表演都是为了塑造形象服务的，无论是形象还是举止都应该与形象相一致，才能达到表演的效果。

#### (三) 后台前置完善形象塑造

在戈夫曼的拟剧理论中，人们在前台尽可能的扮演着自己的角色，在演员回到后台之后，真实面貌才显示出来。随着电子媒介的不断发展，将原先的场景混合创造了不同的情境，个人的行为也发生了变化。原本的后台也能够通过电子媒介展示给观众，形成了前前区，中区和深后区，后台不断被前置。[8]

学习博主将原本是后台活动呈现给观众，这些后台前置都是博主精心设计过，用来帮助塑造表演角色的。通过这种后台前置的方式，一方面能够丰富自我形象的塑造，另一方面将一些后台活动呈现出来，能够拉近与观众的距离，更加有亲和力。让观众感知到即使是自律的学习博主，也会有在学习时稍稍偷

懒休息的情况，更容易产生共鸣。而学习博主在关闭摄像机之后的行为，才是博主真正的自我。[9]

#### 4. 学习博主的表演策略分析

戈夫曼认为，在现实生活中的每个人都是一位表演者，会根据自己所处的社会环境以及周围人的反应来调整自身行为，实现有效的印象管理。但是这种表演大多是面对面的，表演者的表演可能出现偏差，因此戈夫曼提出了印象管理的策略，包括神秘化表演，理想化表演和一些补救措施。由于当前的互联网环境下，虚拟的线上表演取代了线下表演，一些肢体语言或者表情都会消失，人们能够更好的完成印象管理。学习博主的表演都是经过剪辑之后的，是非即时性的表演，博主能够有更多的技巧帮助自己的形象塑造。[10]

##### (一) 理想化表演：用剪辑拼贴美化表演

戈夫曼指出，当个体在社交场合中展现自己时，他们的行为总是倾向于遵循并强化那些在社会中广泛认可的价值观念。[5]为了实现这一目标，个体往往会刻意隐藏或避免表现出与其所期望塑造的形象不符的行为，努力塑造一个更为理想化的自我形象。学习博主会选择一种包装自己的方式来进行印象管理，让观众认为这就是他们原本的生活，通过各种剪辑，拼贴镜头的手段掩饰与形象不相符的行为，帮助实现理想化的表演。

首先表演者往往在表演前就纠正了过失和差错。学习博主会通过剪辑的手法将不符合形象的片段剪辑掉，留下的都是完美的内容，把自己在学习时的走神或者上厕所等一些会让观众感到无聊的内容删掉，以完成表演的美化。

当涉及到展示某种活动成果时，个体往往会选择性地呈现最终的结果，而非整个过程的细节。学习经验类博主经常通过这种方式来完成理想化的表演。比如在介绍英语四六级经验前，都会先说明自己的四六级考了多少分，然后再介绍自己的学习经验。而博主搜集学习资料的过程，不断尝试不同学习方法试错的过程，都没有呈现出来，以此完成完美学习者的形象塑造。

表演者还可能会有能够获利的，不能让观众知道的活动。小红书博主“小盐吧啦”会在自己的学习视频中展示吃“护肝片”的镜头。事实上，这是品牌方和博主的合作广告，然而观众很难知道背后的利益，因为这种活动与博主希望观众心目中对他们的行为看法很不协调，博主也不会内容中公开说明这是广告，以此来保护自己在观众心目中塑造的形象。

##### (二) 神秘化表演：“若即若离”的陪伴感

戈夫曼提出“限制接触”概念，通过保持社会距离以维持观众敬畏感。神秘化表演拉开了观众与表演者的距离，让双方都难以进入后台，能够维护表演者塑造的形象，也能让观众感受到神秘感和崇拜感。神秘化的表演能够吸引更多的观众。[11]

学习类博主也会进行神秘化的表演，大多数的学习博主都不会露脸，只拍摄自己的上半身，或者学习时的手，书本或者电脑等，这样能够让观众的注意力集中到学习上，还有些学习博主也会刻意隐藏自己的身份。这种模糊身份和形象的神秘化表演，能够让表演者更能控制自己的表演，保持若即若离的陪伴感。

但是过度的神秘化表演也会让观众感觉到距离感，因此学习博主以互动的方式拉近与观众的心理距离。像博主“在逃公主宁宁”，当有观众在评论区发布自己的学习成绩进步的评论，博主就会给予鼓励的回复。这样的互动拉近与观众的心理距离，又增加了博主的亲近感。一方面神秘化的表演能够让学习博主塑造自律，完美的优等生形象，另一方面通过拉近心理距离，营造亲切的形象，收获更多的关注与热度。

##### (三) 补救表演：及时补救差错表演

戈夫曼指出,表演中偶然、无意的姿态或事件,即使对表演者无特殊意义,也可能被观众解读为尴尬。可能会对呈现的表演产生怀疑,抓住细小的细节做文章。为了应付交流中这种意外情况,因此戈夫曼提出了补救表演。

学习博主可能会出现一些行为或者言行不符合的情况,及时的使用补救表演能够帮助学习博主形象的塑造。比如通过字幕或画外音的剪辑方式,来解释镜头里发生的具体情况。像小红书博主“小盐吧啦”2023年4月6日的视频,博主通过字幕的形式解释自己的头发为什么总是乱糟糟的,表演者预想了观众在看了表演之后会产生误解,提前在内容中加入预防措施。其次,小红书的评论区也是博主补救表演的一部分,可以通过博主自己发布评论解释内容中有争议的部分或者回复观众评论的方式来进行补救表演。补救表演不仅仅是表演后,表演前表演者也要做好预想,及时补救有差错的表演,防止细微的差错影响表演者形象的塑造。

## 5. 总结

进入到新媒体时代,戈夫曼的“拟剧理论”有了新的变化。自我呈现的表演在新媒体的舞台上也有了不同的表现。以“拟剧理论”作为理论基础对小红书学习类博主自我呈现的表演和表演策略进行分析。学习博主区别于其他博主,它的内容形式决定了呈现的内容必须遵循真实,学习博主的内容应该是博主真实的学习过程和成果。学习博主要有长久的发展,应该坚守内容的真实性,呈现真实的自我,把握好真实和虚幻之间的边界,让自己也能够自我提升。

## 参考文献

- [1] 欧文·戈夫曼. 日常生活中的自我呈现[M]. 北京: 北京大学出版社, 2008.
- [2] 王长潇, 刘瑞一. 网络视频分享中的“自我呈现”——基于戈夫曼拟剧理论与行为分析的观察与思考[J]. 当代传播, 2013(3): 10-12+16.
- [3] 黄建生. 戈夫曼的拟剧理论与行为分析[J]. 云南师范大学学报(哲学社会科学版), 2001(4): 91-93.
- [4] 董晨宇, 丁依然. 当戈夫曼遇到互联网——社交媒体中的自我呈现与表演[J]. 新闻与写作, 2018(1): 56-62.
- [5] 张岚. 拟剧理论视域下 UGC 短视频内容生产与传播研究[J]. 传媒, 2019(3): 54-56.
- [6] 李一帆. B 站学习类 vlog 中的自我呈现研究[D]: [硕士学位论文]. 成都: 西南财经大学, 2023.
- [7] 陈翔宇. 拟剧理论视域下视频博主的自我呈现研究[D]: [硕士学位论文]. 北京: 北京印刷学院, 2020.
- [8] 洪长晖, 尤砺锋. Vlog 短视频中的“自我呈现”——基于戈夫曼拟剧理论分析[J]. 现代视听, 2019(10): 53-57.
- [9] 蔡妍妍. 拟剧理论下的 Vlog [J]. 传媒论坛, 2020, 3(2): 39-40+44.
- [10] 肖璇. 新媒体语境下用户自我形象管理行为探讨——以小红书 App 为例[J]. 新媒体研究, 2021, 7(7): 26-28.
- [11] 芮必峰. 人际传播: 表演的艺术——欧文·戈夫曼的传播思想[J]. 安徽大学学报, 2004(4): 64-70.