

反连接与再连接：Z世代朋友圈自我呈现探究

李旻禾

北京印刷学院新闻传播学院，北京

收稿日期：2025年6月11日；录用日期：2025年7月10日；发布日期：2025年7月17日

摘要

在连接一切的互联网时代，作为对外社交载体的微信朋友圈 - 自我呈现却逐渐式微。本文以伴随互联网成长的Z世代群体为主体，探讨在互联网时代，线上线下社会情境重叠并置的环境下，由强关系为主导的微信朋友圈社会情境崩溃 - 分离，转移至以弱关系为主导的社会情境创造，而在现实因素的作用下强弱关系摇摆进行再连接，形成连接 - 反连接 - 再连接的社交机制。以期在强弱关系的偏颇摇摆之中寻求动态平衡，从而形成高质量有深度的连接。

关键词

Z世代，朋友圈，强弱关系

Reverse Connection and Reconnection: Generation Z Moments Self-Presentation Exploration

Minhe Li

School of Journalism and Communication, Beijing Institute of Graphic Communication, Beijing

Received: Jun. 11th, 2025; accepted: Jul. 10th, 2025; published: Jul. 17th, 2025

Abstract

In the Internet era that connects everything, WeChat Moments, as an external social carrier, is gradually fading. This article takes the Z-generation group that accompanies the growth of the Internet as the main body and discusses the social situation of WeChat Moments, which is dominated by strong relationships in the Internet era, in the environment of overlapping online and offline social situations. Collapse-separation, transfer to the creation of social situations dominated by weak relationships, and under the influence of realistic factors, strong and weak relationships swing to reconnect, forming a social mechanism of connection-anti-connection-reconnection. The aim is to

seek dynamic balance in the biased swing of the relationship between strength and weakness, so as to form a high-quality and deep connection.

Keywords

Generation Z, Moments, Strong and Weak Relationships

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

在移动互联网深刻重塑社会交往形态的当下，微信作为移动社交应用，已成为人们自我表达以及获取信息的重要渠道之一。其中，朋友圈不仅是承载微信社交属性的媒介技术载体，更是搭建起了涵括线下生活的线上虚拟社区，深度满足互联网时代个体自我形象的塑造维护以及群体关系维系需求。美国社会学家格兰诺维特指出强关系通常存在于频繁接触的亲属和朋友之间以及职业上同质性较强的人际关系；弱关系则指那些交流频率低、认识时间短、情绪强度和人际信任感都比较低的关系。在生活中，我们往往倾向于从弱关系网络中获取信息，在强关系圈层中开展深度的交流协作。Z世代群体伴随着互联网发展而逐步成长，作为“网生一代”，其与数字时代的发展保持了高度一致性，对世界的认知和价值判断受数字文化的影响，因此在社交创新方面形成了Z世代群体特有的模式。

2. 连接：强关系之下的社交情境创造

2012年微信4.0版本发布朋友圈功能，支持用户发布文字、图片、短视频，也可凭借分享功能转发音乐、文章等内容，用户好友也可以通过点赞、评论的方式达成互馈，通过强弱连接同时发力形成线上自我展演，构建线上社会情境。为用户构建起多维度的信息交流与社交展示平台。

(一) 社交传播的自我分享

用户借助图片、视频在朋友圈实现生活场景的多向传播，突破传统一对一单向社交模式，构建起一对多的新型社交范式。自我分享弱化了社会角色、表情、外在形象等因素，鼓励用户进行自由便捷地自我表达，降低时空所带来的社交成本，满足了用户的社交需求，实现了现实与网络人际关系的无缝衔接，缝合了线下线上社交，形成同向化，打破时空限制。

(二) 社交角色的自我表露

Jourard在《透明的自我》中将自我表露定义为告诉他人关于自己的信息，真诚地与他人分享私人的、秘密的想法和感受的过程。朋友圈作为“熟人局”，是自我表露的载体，通过文字、图片以及音频披露个人情感体验与生活实况并寻求社交圈层的共鸣。借助文字、图片等符号表露想法与行为获得圈层认同，生成独具一格且被认可自我形象。

(三) 线上社交的自我激励

人际交往持续性发展需要以一方自我表露为前提，双方情感互动为支撑从而形成互动循环，社交反馈即为个体在其中得到的他人回应。相对于“Z世代”朋友圈主动发布的状态，作为观众对好友状态进行评论和点赞的线上积极反馈是一种被动的自我呈现，即对其他个体在朋友圈所呈现的内容给予积极正向的反馈，包括点赞、评论以及转发等方式。线上反馈是一种支持性反馈，有利于人际交往的进一步发展。

3. 反连接：强弱关系偏颇摇摆下的非一致性行为

互联网致力于连接一切而造成过度连接，强关系为主导的线上连接对个体形成重负。朋友圈作为自我展演的对外窗口，逐步成为显性的压力来源，Z世代在强弱关系的偏颇摇摆下通过削弱自我呈现或选择性社交等非一致性行为恢复个体必要的私人空间与个体自由，呈现反连接。

(一) 微信朋友圈选择性社交：强连接之下社交情境分离

朋友圈设置分组的功能，用户实现时间序列中的多重自我与角色之间的社会情境分离，规避多重角色表演出戏致使人设崩塌。

1) 实行观众隔离重新划分关系边界

观众隔离即作为“表演者”的用户在制作与发布朋友圈的过程中，根据自身需要通过分组、设限及屏蔽等方式对“观众”进行不同程度分隔与剥离的功能，该功能用户使用朋友圈时重要的功能选择[1]。

微信作为即时通信工具，其出现与发展在一定发展时期内满足了人们持续、稳定的交流需求。用户作为节点，以自身为社交中心并根据自己的需求搭建社交圈子。即时通信交流微观上是点对点，宏观上用户是庞大而复杂的交流网络中的节点，通过此网络与他人产生联系，推动了社会连接，为网络中的公共信息传播、公共活动等提供了基础[2]。分组功能作为社交工具重新划分亲密关系，将用户的自我呈现限制在存在共同社会情境的亲密群体之中，在一定程度上实现用户在时间序列中的多重自我与角色之间的社会情境分离。

2) 自我认可与情感支持下选择性披露真实自我

自我披露是建立亲密关系的基础和前提，在进行观众隔离之后，与亲密关系互动的情境之中的自我披露，符合特定亲密关系的群体规范自我，是个体部分真实的自我。个体在朋友圈实行观众隔离之后与亲密关系互动的过程中，获得了部分真实自我得以宣泄与披露的机会，也获得了特定亲密关系中的共鸣与支持，缓释了现实角色扮演所带来的情感失调。而这种积极的情感反馈使个体进而获得新的自我认同，基于观众隔离后的互动实践依然是自我探索的一部分[3]。

(二) 微信朋友圈自我呈现逐渐式微：强连接之下社交情境崩溃

智能手机和移动互联网搭载社交媒体的应用，已然实现日常生活的普遍联结。朋友圈对现实生活中多重交往情境的叠放并置，致使情境崩溃。

1) 前后台错乱导致自我与角色冲突

在日常生活中，处于后台的真实自我与伫立于前台的符合社会心理期待自我需要协调一致，对外呈现出稳定状态，因此戈夫曼认为我们的自我呈现本身时刻存在着管理失败的可能(1959)。朋友圈将现实生活中由地缘关系、血缘关系、业缘关系形成的人际交往汇集到同一平台。从血缘到地缘再到业缘，社会主流关系实质上处于不断升维的过程之中，即后一阶段主流的社会连接在前一阶段主流社会连接基础上，逐层构架新的维度，使社会关系具有更多维度的功能样态和价值生成方式。但在朋友圈形成了扁平化结构，多重交往情境的叠放并置，各种关系交叠重合，形成互联网“六度空间”。演员在朋友圈进行表演时需全方位呈现多个自我，并且在此基础之上达到前后内外的协调统一，但是自我与角色不可避免地产生碰撞、冲突，自我管理失控，造成演员表演出戏[4]。

2) 线上消极反馈分散传播持续性

视觉文化下的朋友圈早已演变为“晒”的心理剧，朋友圈承载着被看见和印象管理的功能，是世界被把握为图像的统一论证，是对象征符号的过度追求与向往。Z世代默契追求着仪式感背后的满足，复制粘贴却让受众早已失去积极反馈的耐心，从而产生消极反馈。库利认为，自我是社会的产物，通过想象进行自我呈现，做出行为后相应的他人对自己的评价态度是反映自我的一面镜子，个人通过这面镜子

不断地认识和把握自我。朋友圈同质化的内容消磨着反馈的积极性,同质化的社会行为增强圈层认同感,却分散了反馈的可能性与持续性。

3) 社交倦怠加速情境崩溃

英国牛津大学的人类学家罗宾·邓巴曾提出,根据人类的大脑容量,人类社会群体的理想规模在150人左右。然而“150”对于“网生一代”的Z世代群体而言,已然是“圈子窄”、“不社交”的另类表现。微信将线下的人际关系转移至线上,以强关系为主导连接不断推向深入,不断衍生出新的强关系,将人们置于各种圈层、各种性质关系的网络中。伴随着人际关系的不断复杂化,作为一个圈式社交语境的朋友圈虽有分组以区别不同关系好友,但是随着好友数量的不断攀升与圈层的交叉泛化,社交语境逐步消减,边界出现模糊,用户自我意识开始混乱。微信扁平化的程序结构难以满足人际关系的差序结构需求。强关系往往需要通过持续、高强度互动来维系,连接越多,也就意味着投入的管理与维护成本越大。而人们的社会关系管理能力却是有限的,稍有不慎就会导致“人设”塌房、社交情境崩溃[5]。

4. 再连接:实名制却匿名化社交情境再创造

在强连接熟人社交压力下,Z世代群体中逐渐兴起实名制却匿名化的社交新形态,其本质上是“弱关系”的一种社交呈现。在这种新的社交情境中,进行交往的双方享受着信息无障碍服务,且关系密切程度较浅,一定程度上缓解熟人社交的负担。

(一) 趣缘关系下的自我探索

趣缘关系可解释为因人们的兴趣、志趣相同而结成的一种人际关系,它是为了满足人们的精神需要而结成的社会关系。在互联网时代多表现为网络趣缘关系,即构成趣缘连接的人、人际接触以及人际需要等要素均由互联网所承载。哈贝马斯认为,个体与个体之间的社会交往是整个人类生存和延续的前提,社交或许不是人们生产生活的全部,却是不可或缺的一部分。任何阶段的个体都需要与他人和社会产生交流,并与同等倾向的个体达成社会交往并获得认同。Z世代群体成长于个体从团体“脱嵌”的时代大环境中,个体意识较强,在社交中注重悦己,因此易于开拓新的交往空间。当朋友圈的交往群体不能满足Z世代个体个性化发展时,在趣缘的驱使下在线上开拓新的交往空间、发展新的人际关系。趣缘关系形成的社会情境为Z世代群体提供情感支持,为个体自我多面性的探索与发展提供了可能。

(二) 弱连接社交满意度补足隐私缺失

隐私悖论是指网络用户虽然感知到隐私风险的存在,但却不会采取有效的隐私保护行动,用户对隐私风险的感知和他们上传大量个人信息之间存在普遍矛盾的现象。区别于朋友圈,实名制的匿名化社交软件规避了被熟人发现的可能,例如抖音平台通过设置“找到我的方式”、“不推荐给可能认识的人”满足了关闭熟人社交,为匿名化社交打开大门,尽管存在着隐私泄露,但是相较于与现实生活重叠的朋友圈的熟人,易于获得心理安全距离。事实上,网络用户对这些威胁并非一无所知,相反,他们非常关注自己的隐私。但尽管如此,大多数用户并不抱怨或者改变自己的在线披露行为,因为社交网站上的自我公开为用户带来了切实的利益,为个人带来了好处和自我满足感。个人的信息披露成本由社交满意来加以补偿。

(三) 媒介为Z世代个性化发展提供技术支撑

可供性存在于环境与行动者之间,环境为行动者提供了“行动的可能性”。任何行动者在环境中的行为都受到可供性的框限和塑造。互联网的不断发展为强弱关系转化提供了技术支撑[6]。Z世代群体在虚实交融社会情境中不断适应自身与环境,一方面互联网媒介的可供性支持趣缘关系跨越时空限制,一定程度上增强了个体弱关系连接的可能性与可行性,为理想自我呈现和情感支持提供了渠道;另一方面,互联网媒介的可供性以信息传播为主,价值产出较少,缓解熟人社交所带来的压迫与倦怠,以低成本投

入和快捷化满足自身的情感需求。同传统社交相比,交往双方成本低,且双方不必通过交换隐私达成交往前提,不需要达成深层次交流协作但又能够获得社交愉悦需求[7]。

5. Z 世代朋友圈自我呈现行为的思考

人与人之间的社交互动在技术底层达到终端连接后,不断生成形形色色的强关系,造成了层层叠积的社交压力,带来了 Z 世代群体非必要的连接负累,对用户的意义呈现减弱甚至走向了反面,又由于需要获得现实资源而向强关系靠拢形成再连接。从朋友圈的发展过程可以看出,强弱关系的一再交锋并不是对等的,而是一种偏颇摇摆,其始终以强关系为社会交往主旋律,而弱关系形成的社交在其中形成调节,作用在互联网社交中,从而形成了矛盾式的自我呈现。

(一) 现实因素倾斜于强关系需求的强制性连接

互联网初期的社交媒体匿名化的弱连接为主要诉诸,也正因为匿名化社交,突破了传统的熟人社交范围,形成了没有负担的人际交往,从而吸引了用户的注意力、提升了使用率,为现如今连接一切的社交媒体提供了雏形。匿名社区的发展使得用户对实名的需求逐步迫切,用户通过互动满足自身情感需求的同时获取现实社会资源。基于现实生活与实际工作,大批量的网络应用向强关系倾斜,现代社会的个人难以脱离整体环境独善其身,在强关系泛化的互联网时代,连接一切是必然趋势。

(二) 弱关系需求下匿名社交回潮的反连接

技术底层的终端连接使得人们能够随时随地保持在线状态,这导致用户需要通过不断地回应信息、更新状态、参与群聊的方式维持社交,持续的社交致使个体私人空间与时间被占据,催化了 Z 世代群体的逃避行为产生。弱关系需求下实名制的匿名社交既满足人们的情绪释放,又在一定程度上避免了因现实关系而产生的压力,规避了早期网络化社交的弊端。因此在强关系的压力之下,以弱关系为主导的实名制匿名化社交形成回潮,与连接一切形成逆流,即反连接,在一定程度上顺应了 Z 世代群体的社交需求。

(三) 强弱关系偏颇摇摆之下的再连接

互联网为人际关系的强弱属性提供了新的摇摆空间,适度高频的互动有助于深化人际认知,推动弱关系向强关系转化,过度则在一定程度上致使用户社交回避,迫使其转向弱关系经营或采取选择性社交策略,进而导致原有强关系弱化。用户对“实名”与“匿名”的选择,本质上是社会资本积累与心理释放需求的动态平衡过程,体现其在实名社区下构建社会资本、匿名社区中宣泄情绪与表达真实自我的双重诉求,从而形成强弱关系偏颇摇摆之下的再连接,是人们在社会交往中形成的一种动态平衡。

6. 结论

人的社会性决定了交往的必须性,互联网平台为人际关系的强弱属性提供了新的摇摆空间,强弱关系的摇摆推动人们进行“连接-反连接-再连接”的持续循环,寻求新的动态平衡,更加理性地使用技术,找到平衡虚拟社交和现实生活的方法,提高自我调节能力和批判性思维,建立健康的社交观念和生活方式,从而形成高质量有深度的再连接。

参考文献

- [1] 秦艳华,王元欣. 社交媒体用户的媒介素养探析——从微信朋友圈的“观众隔离”现象谈起[J]. 中国编辑, 2019(10): 21-26.
- [2] 彭兰. 连接与反连接互联网法则的摇摆[J]. 国际新闻界, 2019(2): 18.
- [3] 张杰,马一琨. 私人情感表达、多重自我管理 with 情境创造性: Z 世代群体基于微博小号的情感工作 with 自我实践[J]. 国际新闻界, 2023, 45(12): 65-80.

-
- [4] 张杰, 马一琨. 从情境崩溃到情境再分离: 社会-关系情境中的用户社交媒介实践——基于微信朋友圈“仅三天可见”的研究[J]. 国际新闻界, 2022, 44(8): 28-48.
- [5] 董晨宇, 段采蕙. 反向自我呈现: 分手者在社交媒体中的自我消除行为研究[J]. 新闻记者, 2022(5): 14-24.
- [6] 喻国明, 苏健威. 新型趣缘关系: 理解未来社会组织协同的关键视点[J]. 西北大学学报(哲学社会科学版), 2023, 53(5): 103-110.
- [7] 孙寿涛, 张晓芳. 断裂与弥合: 数智时代 Z 世代“轻社交”行为分析[J]. 中国青年研究, 2023(11): 15-22+14.