

微信状态：Z世代在液态现代社会的自我呈现与社交策略

张书玥, 李雅箏

安徽大学新闻传播学院, 安徽 合肥

收稿日期: 2025年11月6日; 录用日期: 2025年12月8日; 发布日期: 2025年12月17日

摘要

随着新媒体生态的深入发展,作为互联网原住民的Z世代在网络空间中展现出高度符号化、情绪化与即时化的社交表达特征。微信状态作为社交媒体平台中出现的新型轻量化表达功能,自2021年上线以来迅速被年轻用户群体接受,并成为其构建网络身份、传递情绪信息与维系弱关系的重要媒介。本文以鲍曼的液态现代性理论为核心分析框架,结合戈夫曼拟剧论中的自我呈现视角,采用半结构化访谈法,对13名Z世代青年进行访谈,探讨其在微信状态中的表达动因、社交策略与身份认同问题。研究发现:微信状态的使用动因包括身份试探、情绪宣泄与社会存在感维护;微信状态构建了一种介于公开与私密之间的“低承诺社交空间”,重塑了Z世代的互动模式;在使用过程中,Z世代面临身份碎片化与情绪管理压力,并通过符号化自我展示与策略性社交回应进行适应。研究揭示微信状态不仅是社交表达工具,也是数字时代青年社会心理结构的镜像反映。

关键词

Z世代, 微信状态, 液态现代性, 自我呈现, 社交策略

WeChat Status: Self-Presentation and Social Strategies of Generation Z in the Liquid Modern Society

Shuyue Zhang, Yazheng Li

School of Journalism and Communication, Anhui University, Hefei Anhui

Received: November 6, 2025; accepted: December 8, 2025; published: December 17, 2025

Abstract

With the continuous evolution of the new media ecology, Generation Z, as digital natives, exhibit

文章引用: 张书玥, 李雅箏. 微信状态: Z世代在液态现代社会的自我呈现与社交策略[J]. 新闻传播科学, 2025, 13(12): 2130-2138. DOI: 10.12677/jc.2025.1312299

highly symbolized, emotional, and instantaneous characteristics in their social expressions within online spaces. As a lightweight expression function newly introduced by social media platforms, WeChat Status has been widely adopted by young users since its launch in 2021. It has become an important medium for constructing online identities, conveying emotions, and maintaining weak social ties. This study adopts Bauman's theory of liquid modernity as the core analytical framework and integrates Goffman's dramaturgical perspective on self-presentation. Through semi-structured interviews with 13 Generation Z participants, it explores their expressive motivations, social strategies, and identity issues in the use of WeChat Status. The findings indicate that the motivations include identity exploration, emotional catharsis, and the maintenance of social presence. WeChat Status constructs a "low-commitment social space" situated between publicity and privacy, reshaping interaction patterns among Generation Z. Meanwhile, users face fragmented identities and emotional management pressures, adapting through symbolic self-presentation and strategic social responses. The study concludes that WeChat Status is not merely a tool for social expression but also a mirror reflecting the socio-psychological structure of youth in the digital era.

Keywords

Generation Z, WeChat Status, Liquid Modernity, Self-Presentation, Social Strategy

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

数字媒介的快速迭代推动着社会交往结构的深刻变化, 青年群体在虚拟互动空间中的自我呈现方式也不断演化。进入后社交媒体时代, 表达逐渐从“图文叙事”走向“轻量符号化表达”, 社交关系从“强互动”转向“弱连接维系”。微信作为中国社交媒体生态的核心平台之一, 其生态功能持续扩展, 从最初的即时通讯工具发展为社交、支付、资讯与身份表达的复合型平台。在这一转变过程中, 2021年推出的“微信状态”功能成为一种新的社交表达机制, 为用户提供了一种无需直接互动却能保持社交存在感的表达方式。

作为互联网的深度使用者, Z世代(通常指1995~2009年出生的群体)显示出与传统青年群体不同的社会心理特征与交往偏好。他们倾向于临时性身份建构、弱社交连接维系与情绪即时表达。这一特点与鲍曼(Bauman)所提出的“液态现代性”社会特征高度契合[1], 即社会关系不再稳定持续, 而是呈现出流动性、不确定性与短时性。在此背景下, 微信状态作为一种具有“可随时更换”“表达成本低”“弱互动压力”特征的社交功能, 或成为Z世代面向液态社会压力的心理调适机制。

国内外关于社交媒体中自我呈现的研究已较为丰富, 戈夫曼(Goffman, 1959)的拟剧论被广泛引用以解释用户如何通过符号互动实现前台形象管理[2]; 博伊德(Boyd, 2014)提出网络空间中的“情境坍塌”问题, 指出用户同时面向多类型观众的身份压力[3]。在国内研究中, 学者们也从不同角度探讨了青年在网络平台中的自我呈现机制。薛静与洪杰文(2020)从角色压力视角分析了微信朋友圈的表演性表达, 指出青年在社交媒体中面临的身份紧张与印象管理压力[4]; 高冉(2019)则从认知传播视角研究了朋友圈中的自我呈现特征, 揭示了用户在媒介环境中不断调节“展示”与“隐藏”的动态过程[5]。这些研究表明, 无论在国际还是国内学界, 对社交媒体自我呈现问题的探讨已形成较为系统的理论积累。然而, 现有研究多基于Instagram、微博、TikTok等内容型平台, 对具有“轻表达”特征的微信状态关注

不足。学界已有学者注意到青年用户存在“被看见但不过度暴露”的社交偏好,但较少有针对微信状态的系统研究。

此外,微信状态在一定程度上改变了社交互动逻辑,使关系维护从直接对话转向“状态触发式互动”,形成一种隐性社交机制。这种社交方式具备较强的时代性与青年文化特质,因此具有重要的研究价值,不仅有助于理解当代青年社交心理,也有助于审视数字时代社会关系结构的变迁。

因此,本文拟解决以下研究问题:1) Z世代使用微信状态的心理动因是什么?2) 微信状态如何重塑社交互动机制?3) 微信状态使用中反映出怎样的身份认同困境与社会适应策略?为回答上述问题,本文采用半结构化访谈法,对12名Z世代用户进行质性访谈,并结合液态现代性理论与自我呈现理论构建分析框架,以解释微信状态背后的社会心理逻辑。

2. 理论基础: 液态现代性视角下的 Z 世代社交语境

在数字化浪潮的持续推动下,Z世代的日常生活几乎完全嵌入媒介环境之中。他们通过手机、社交平台 and 即时通讯软件构建社会关系,也在不断地被算法、反馈与可视化机制重塑自我认知。媒介不再只是信息传递的工具,而是塑造社会交往逻辑与个体存在方式的“环境性力量”[6]。微信作为这一环境的重要组成部分,凭借其“社交+生活”一体化特性,成为Z世代表达自我、维系关系与感知社会的重要空间。

微信状态的出现,使这种媒介化生存呈现出新的特征。它提供了“轻表达”的中间地带:既不同于朋友圈的强互动,也区别于私聊的封闭交流,而是一种可调整曝光度的“低承诺社交”。因此,理解Z世代在微信状态中的行为,必须从更宏观的社会理论视角出发,揭示背后所隐含的社会流动性、身份压力与关系策略。

鲍曼(Zygmunt Bauman)在《液态现代性》(Liquid Modernity, 2000)中指出,当代社会的最大特征是“流动性”与“不确定性”:传统的制度、关系与意义体系被不断打碎,个体被迫在瞬息万变的环境中持续重构自我[1]。对Z世代而言,这种“液化”体验尤为显著——他们的身份认同往往依附于短期情境,社交关系则以临时性、碎片化为特征。

液态现代社会中的青年,面临两种心理张力:一方面,他们追求自我表达的自由;另一方面,又渴望获得稳定的认同与情感连接。微信状态正是这种矛盾心理的折中产物。它允许用户在不同时间切换“临时身份”——如“emo中”“努力搬砖”“去旅行”等标签,借此在短期内确立存在感并获得外部反馈。这种低风险的“瞬时表达”成为Z世代对抗液态焦虑的一种策略。

国内学者也指出,青年在数字社交中倾向通过“流动性身份”调节社会压力(李春玲, 2022) [7]。液态现代性视角因此为理解微信状态提供了社会心理基础:它揭示了这种媒介功能并非偶然流行,而是源自个体在不确定社会中的情感自救与认同重构需求。

近年来,学者们对“临时性社交媒体”(ephemeral social media)与“环境社交”(ambient sociality)现象的研究,为理解微信状态的社会心理机制提供了重要启发。所谓“临时性社交媒体”,指信息展示具有短暂性、消逝性与低互动特征的媒介形式,如Snapchat“阅后即焚”或Instagram Stories等[8]。研究者认为,这类媒介通过“时间限制”降低了自我呈现压力,使用户能够以更真实和轻松的方式表达情绪[9]。与之相关的“环境社交”概念,用于描述数字环境中“持续在场但非持续互动”的社交状态:个体可通过碎片化、低强度的信息接触形成对他人的“隐性知觉/无声在场”,即便没有直接互动也能维持弱连接与社会存在感[10]。微信状态所呈现的“弱连接”“轻互动”“无声在场”特征,正是上述两类理论逻辑在本土化语境下的体现。因此,将“临时性社交媒体”与“环境社交”纳入分析,有助于揭示微信状态如何在液态现代性语境中建构新的情感秩序与关系维系机制——并表明这种媒介功能并非偶然流行,而是源

自个体在不确定社会中的情感自救与认同重构需求。

如果说液态现代性揭示了社会环境的不稳定,自我呈现理论则帮助我们理解个体在此情境下的表达策略。戈夫曼(Erving Goffman)在《日常生活中的自我呈现》(1959)中提出,社会交往如同舞台表演,个体在“前台”进行印象管理,在“后台”隐藏真实情绪[2]。数字媒介让这一表演机制更具弹性:用户既能在前台塑造形象,也能借助媒介控制可见性。

微信状态恰处于前台与后台之间。用户可以通过文字、音乐、表情等符号性方式展示情绪状态,又能通过隐私设置决定“观众”范围,形成一种“可控表演”。这种表达既能实现社交可见性,又避免了强互动的情感负担。微信用户常通过选择性表达来管理不同社交圈层的期待,从而维持一种“舒适的模糊性”。因此,微信状态并非单纯的情绪记录,而是自我呈现逻辑在新媒介场景下的延伸。

青年在社交平台上进行的并非“真实性表演”,而是一种“策略性真诚”——他们在符号表达与情绪管理之间寻找平衡,以维系关系与自我形象。微信状态的低门槛与非对称可见性,恰好满足了这种“既要被看见、又不想被看透”的表达欲望。符号互动论(Blumer, 1969)强调,社会关系是通过意义符号不断被建构与维系的过程[11]。Z世代使用微信状态时所选择的表情符号、歌曲、或心情标签,正是通过符号传递社会意义的一种方式——这些看似随意的表达,实际上是与社交圈进行“情绪对话”的隐性信号。

Granovetter (1973)的“弱关系理论”进一步说明了这种行为的社会功能[12]。弱关系虽然互动频率低,却在信息传播与社会认同中扮演重要角色。微信状态正是这种弱连接的维系机制:用户无需直接沟通,通过状态更新就能维持“我仍在你生活中”的存在感。这也表明青年社交正在从“强关系依附”转向“轻社交维系”,而微信状态以最低沟通成本实现了社会联结的持久延伸。

因此,从符号互动与弱关系角度看,微信状态不仅是一种个人表达方式,更是一种新型社交策略:它让情感表达符号化,也让社会关系以“低能量模式”持续运转。这种互动逻辑正是Z世代在液态社会中“保持连接而不过度卷入”的典型体现。

国外研究多聚焦于社交媒体的身份建构与情感表达。Boyd (2014)提出“网络情境坍塌”概念,揭示个体在多重观众面前维持身份一致性的压力[3]; Papacharissi (2015)强调网络平台上的“情感公众”(affective publics)现象,认为情绪表达是新的社会连接方式[13]。国内学者从“轻社交”“符号化表达”等角度分析青年媒介行为。王亚宁(2025)发现,微信状态的“轻表达”“限时消失”机制为青年用户自我呈现提供了新路径[14];李锦辉等(2023)指出,在微信使用中隐私关注与披露行为并存,青年用户在自我暴露与社交安全之间持续权衡[15]。

总体来看,已有研究为本研究提供了理论参照,但存在三方面不足:其一,缺乏将液态现代性、自我呈现与弱关系理论结合的系统分析框架;其二,研究对象多集中于微博、短视频平台,对微信状态关注有限;其三,缺乏基于质性访谈的经验性支撑。本文的创新在于:从宏观社会理论出发,通过半结构化访谈验证微观社交行为逻辑,以期揭示微信状态在液态社会语境下的多重意义。

3. 研究方法

微信状态作为一种轻社交媒介实践,折射出Z世代青年在数字环境中处理情感与关系的方式转变。伴随移动互联网的普及与社会节奏的加快,青年群体在社交媒体上呈现出更高频率的符号化表达与情绪自我调节行为。微信状态以简短、可变、非正式的特征,为个体提供了低风险的表达通道,也成为观察青年社交心理与身份策略的重要窗口。为了深入理解这种媒介实践背后的心理动因与社会逻辑,本研究在方法上采用质性研究取向,通过半结构化访谈的方式,探索Z世代在液态现代社会中如何通过微信状态进行自我呈现与社会互动。

Table 1. List of respondents' information
表 1. 受访者信息一览表

编号	性别	年龄	身份背景	微信状态使用频率(次/周)
P1	女	24	英语老师	1~4 次
P2	男	25	公务员	1~2 次
P3	女	23	计算机硕士生	4~5 次
P4	男	24	教育学硕士生	3~4 次
P5	女	23	历史学硕士生	4~5 次
P6	女	20	哲学本科生	几乎每天
P7	女	23	新闻记者	3~4 次
P8	女	20	广播电视学本科生	4~5 次
P9	女	19	经济管理本科生	几乎每天
P10	女	23	新闻记者	3~4 次
P11	女	19	编辑出版学本科生	1~2 次
P12	女	20	网络与新媒体本科生	4~5 次
P13	女	19	广播电视学本科生	1~2 次

本研究的访谈对象为年龄在 20 至 28 岁之间的 Z 世代青年。样本选择采取目的抽样与滚雪球抽样相结合的方式, 确保样本的多样性与代表性。选择 Z 世代作为研究对象的原因在于, 他们是移动社交平台的核心使用者, 具有高度的媒介敏感度与自我表达意愿; 同时, 其生活方式与社会认同过程受数字媒介影响最深, 能较集中反映液态社会下身份建构的典型特征。在样本分布上, 由于微信状态设置的功能较为细腻, 使用者多为女性及学生群体, 因此本研究将访谈重点人群定位于大学生及以上学历者和职场新人(见表 1)。

访谈以半结构化访谈法实施, 围绕微信状态的使用习惯、内容选择逻辑、互动方式及其在情绪管理与身份建构中的功能展开。此方法兼顾结构性与开放性, 既确保研究问题的聚焦, 又为受访者提供自由表达空间, 能有效捕捉个体经验的细微差异。研究者依据前期文献与预调查结果设计了访谈提纲, 包括四个核心议题: 1) 微信状态的使用动机; 2) 状态内容与情绪表达的关系; 3) 与他人互动的方式与界限; 4) 状态使用对自我认同的影响。访谈时长约 40 至 60 分钟, 以线上视频或面对面形式进行, 录音经受访者同意后整理成文字稿(2 万余字)。这些质性资料为后续分析提供了坚实基础。

在数据分析阶段, 本研究采用主题分析法(Thematic Analysis), 通过逐步编码归纳主题。首先进行开放编码, 对 13 份访谈文本逐字分析, 提炼出初步概念标签; 随后进行主轴编码, 将相似概念整合为更高层级的范畴; 最后通过核心编码, 归纳出“身份展演”“情绪调适”“弱连接维系”等核心主题。并且在多轮比对与讨论中建立了分析框架, 形成了从“表达动因 - 社交策略 - 身份适应”的逻辑链条。此过程兼顾理论敏感性与经验扎实性, 为研究结论提供了可靠支撑。有助于揭示个体在流动社会中通过媒介化表达进行情绪调适、社交关系管理与身份建构的深层逻辑。

4. 研究分析

(一) 深度动因：液态焦虑下的自我呈现与情感诉求

Z 世代使用微信状态的深层心理动因, 可以归结为对液态社会焦虑的有效纾解, 它主要服务于身份的临时展演和情感的低成本宣泄。

首先, 微信状态是缓解身份不确定性焦虑的重要工具。在学业、职业和人生规划都处于高度不确定性的当下, Z 世代急需稳定的身份锚点, 而状态设置恰好提供了一种临时身份展演的机制。通过简短的标签(如“备考中”、“忙碌勿扰”), 用户得以快速、明确地建立一个短期的、可控的形象。这种行为的内在逻辑在于, 当现实中的身份流动性难以把握时, 虚拟空间中的身份标签可以提供一种暂时的确定感。受访者 P1 作为一位英语老师, 便坦言她会发布“备课到很晚”的状态, 其目的在于向外界传达其“认真负责”的职业形象。同样, P2 也提到, 在微信这个加了很多领导、同事的环境中, 他发状态会“尽量积极正面一点吧, 比如发‘周末参与社区志愿活动, 很有意义’, 想展现自己负责任、有担当的形象”。这不仅仅是一种简单的展示, 更是在现实中职业身份流动性增加的背景下, 为巩固自我认同和寻求外部认可而进行的一种主动的“印象管理”, 虚拟空间中的身份标签可以提供一种暂时的确定感, 从而在心理上抵抗身份的虚无感[16]。

进一步来看, 这种行为背后亦潜藏着低成本情感宣泄的强烈需求。液态社会带来的压力和关系短暂化, 使得 Z 世代更倾向于寻求低成本、低风险的情感出口[17]。传统朋友圈因其高可见性和高互动预期, 已成为一个需要高度“印象管理”的场域, 反而抬高了情感表达的门槛。与之相对, 微信状态的“轻表达”特性, 允许用户以更隐晦、更具私人性的方式释放情绪, 例如使用带有特定情绪色彩的表情包或背景音乐。P7 在访谈中明确表示: “朋友圈发东西太正式了, 状态可以随便一点, 不会被人记太久。” P12 将状态视为“情绪的宣泄口”, 并举例说明: “一天发太多朋友圈会怕引起别人反感, 状态更像一个小小世界, 可以满足表达欲”。究其原因, 正是状态的私密性和低回复预期, 让她能够安全地释放当下的情绪, 满足了其“分享欲爆棚”但又“担心骚扰大家”的矛盾心理。低互动的设计保证了宣泄的即时性, 同时避免了对深度互动的承诺与负担。

此外, 复杂化的社交关系亦促使 Z 世代通过状态维护社交安全边界, 这是身份展演得以顺利进行的前提。随着微信好友名单的膨胀, 其中包含了大量的“半熟人”群体(如工作伙伴、长辈等), 这使得朋友圈无疑成为了一个高压的“监控场域”。P1 明确指出, 她避免在朋友圈随意发布心情, 正是因为“加了很多家长”, 担心自己的非职业状态被过多关注。P10 也认为, 朋友圈“什么人都有”, 而微信状态“只有关心你的朋友才能看见”, 因此感觉“更私密”。因此, 相比之下, 微信状态的半公开属性, 使其信息更多是针对亲近的朋友和同事分享, 构建了一个相对安全的“前台”, 实现了选择性呈现。这本质上是 Z 世代在复杂社交环境中, 对自我信息披露范围和程度进行的精确而谨慎的管理, 确保了个人领域的安全与舒适。

(二) 交往重构: 半熟人场域中的“轻互动”策略

微信状态的功能设计对 Z 世代线上交往模式产生了显著重构作用, 其核心在于社交压力的消解和“隐性连接”的构建, 这种重构逻辑是从高压向低压、从中心向去中心的转变。

微信状态通过构建一个“低压前台”, 有效地消解了朋友圈带来的高压表演。根据拟剧论, 朋友圈的高互动预期和高可见性, 要求用户投入巨大的精力进行“印象管理”, 从而演变成一个“高压表演区”[18]。然而, 微信状态提供了一个介于私密“后台”(私聊)和高压“前台”(朋友圈)之间的“半公开场域”。在这个场域中, Z 世代可以进行“试探性”的自我展演。P10 表示, 她常在状态中写“又加班到深夜”“累到不行”, 因为“朋友圈发会显得太消极”。她笑称: “状态没人评论, 但我知道有人看到就够了。”这种“低压表演”让她能在维持专业形象的同时, 表达真实的工作状态。用户得以通过微信状态对表演压力进行了有效的分解, 实现了从“不得不演”到“轻松演”的转变, 极大地降低了社交行为的心理成本。

基于这种低压环境, 微信状态的核心在于其“轻互动”机制, 这直接导致了社交压力和回复责任的消解。状态通常只支持“点赞”、“表情”或简短留言, 且不强制要求接收方进行回复。P8 说: “状态没有人评论, 我反而觉得轻松一点。”这种“无声互动”削弱了社交压力, 也降低了被评价的风险, 使青

年得以在碎片化的时间中维系松散的社交网络。微信状态因此成为一种情绪温和、节奏柔性的关系维系工具,重塑了数字化社交的心理边界。P7 认为其好处是“减少了社交带来的负担……微信状态让人少了些表演的负担”。P10 也持同样看法,指出私信聊天时“两个人都不好意思止住话题”,而“状态的互动可以点到为止”。这种低强度的互动模式削弱了被评价的风险,使 Z 世代在“弱关系”中保持心理舒适。这种现象背后的推导是,低门槛的回应机制使得 Z 世代能够以一种更为放松和去中心化的方式进行社交参与,避免了传统社交中因互动不足或过度互动而产生的关系负担。这种无压力的互动方式,是 Z 世代寻求关系短暂化社会中临时慰藉的策略体现,用极低的社会投入来换取基本的社交满足。

更深层次上,这种低成本的行为模式通过信息的单向流通,实现了“隐性连接”的构建,从而维系了流动而短暂的关系。在关系脆弱化的液态社会中,Z 世代需要一种低成本的关系维系方式。用户通过设置状态,实现了信息的单向流通,接收方通过被动关注,即可了解发布方的动态,从而维持一种“存在感”[19]。P12 举例称,朋友通过她的状态了解到她正在看一部新的电影,随后便“聊起这部片子”。她说:“其实我没想互动,但状态成了契机。”P10 表示:“有时候很忙难以和朋友频繁联系,互相看到微信状态点赞或者评论都可以维持联系。”这种单向信息流实现了关系的“被动维系”,让社交关系在流动中得以短暂锚定。这充分说明,即使没有直接的评论或回复,状态的展示也像一根细微的纽带,默默地维系着人与人之间的弱连接,使关系在流动中得以临时锚定。这种策略允许用户在保持独立和避免深度卷入的同时,维持必要的人际网络,是应对关系短暂化焦虑的有效手段。

(三) 适应策略:流动社会中的身份锚定与权衡

微信状态的使用行为,是 Z 世代在液态社会中进行身份认同尝试和社交适应的集中体现,其核心策略在于在“真实”与“理想”间的灵活权衡以及对不确定性的主动拥抱,从而实现对流动自我的临时性锚定。

首先,Z 世代在状态中表现出“真实自我”与“理想自我”的权衡和选择性呈现。尽管状态功能被赋予了相对私密的特性,但其本质上仍是一个“前台”,用户会进行有目的的印象管理。访谈中,P13 坦言:“微信状态应该是不太能够代表真实的”,它只是“当时的我去设定的一个状态”,并且“也有包装的成分在里面”。她举例说,即使自己“会很累”,但有时“还是会去设一个就是努力积极的那种状态”。P1 也承认:“大部分能代表,但也有包装。比如我备课偶尔会摸鱼,但发状态只会说‘认真备课中’,不想让人觉得我不敬业。”

这种行为的产生是基于,在液态社会中,身份缺乏稳定性,个体必须通过持续的表演来争取社会认可[20]。因此,这种包装行为,正是 Z 世代为了适应流动环境而进行的一种身份投资,旨在展现一个更符合社会期望或其短期目标的“理想自我”,以此来获得心理上的安全感和外部的积极反馈。

进一步观察,微信状态的易于修改和短暂性,迎合了 Z 世代对情绪多端和不确定性的表达,这是一种对流动性的主动适应。在流动社会中,情绪与身份的波动是常态。状态的可随时取消或变更的特性,恰好满足了这种不确定性的表达需求,避免了像朋友圈那样留下永久的“固态”痕迹[21]。虽然 P12 表示她很少刻意反复修改状态,多为纠正错别字,但也承认自己的情绪变化比较多端,状态“可能变化会比较多”。P6 提到:“我经常换状态,因为人总会变,不想让别人看到太久的东西。”她认为状态“随时能改、能删”,让表达更自由、更轻盈。这种可撤回性与短暂性迎合了流动社会下的身份流动原则,使个体能够随时调整自我呈现。由此可见,这种可随时撤销的行为模式避免了身份的“凝固”,迎合了鲍曼所描述的流动性原则。同时,P13 也提到,“一般状态是一种我设了之后可能就会忘记的一个东西”,这更深层次地反映了这种身份标签的临时性与短暂性——它只是应对当下环境的即时反应,而非长期的身份宣示。

综合来看,微信状态的功能最终构建了 Z 世代在液态现代社会中的一套灵活、临时且去中心化的社

交适应策略。状态的灵活可变性, 允许用户快速切换身份标签以应对不同的社交需求和情绪变化; 信息的短时效性, 解除了长期承诺的压力, 所有身份展示和情感表达都具有临时性; 而“轻互动”机制, 则打破了传统社交的互动中心, 将社交压力分散到日常的低门槛行为中。因此, 通过这套策略, Z 世代得以在充满不确定性的社会环境中, 以一种“轻盈”的方式, 灵活地建构和解构自我, 成功实现了对流动自我的临时性锚定。

5. 结语

本研究聚焦微信状态这一具体功能, 提供了一个理解 Z 世代在液态现代性下生存状态的新视角。研究发现, 微信状态以其高度的媒介适配性, 有效缓解了 Z 世代在身份、关系和意义流动中产生的焦虑, 并塑造了一种以“轻互动”为核心的、区别于传统社交的交往模式[22]。这种行为模式不仅是 Z 世代自我表达的手段, 更是他们在流动社会中寻求心理安全感和关系维系的一种集体性适应策略。

需要指出的是, 本研究在样本规模与代表性方面存在一定局限。首先, 访谈样本数量较少, 且以女性与高校学生群体为主, 难以全面反映不同社会群体的媒介使用特征; 其次, 受访者多集中于城市地区, 地域差异未得到充分体现; 此外, 微信状态功能仍在不断迭代, 其使用逻辑和社会意义可能随时间演变而变化。未来研究可进一步扩大样本范围, 结合问卷与网络行为数据进行多方法验证; 同时可比较不同社交平台在临时性表达与弱连接维系方面的差异, 以深化对 Z 世代社交心理和策略的探究。

参考文献

- [1] Bauman, Z. (2000) *Liquid Modernity*. Polity Press.
- [2] Goffman, E. (1959) *The Presentation of Self in Everyday Life*. Anchor Books.
- [3] Boyd, D. (2014) *It's Complicated: The Social Lives of Networked Teens*. Yale University Press.
- [4] 薛静, 洪杰文. 角色压力视角下青年群体社交媒体倦怠影响因素研究——以微信朋友圈为例[J]. 新闻界, 2020(7): 21-32+40.
- [5] 高冉. 认知传播视角下微信朋友圈中的自我呈现研究[J]. 新媒体研究, 2019, 5(13): 15-16.
- [6] McLuhan, M. (1964) *Understanding Media: The Extensions of Man*. McGraw-Hill Book Company.
- [7] 李春玲. 社会经济变迁中的 Z 世代青年: 构成、观念与行为[J]. 中国青年研究, 2022(8): 21-27.
- [8] 赵语艺. 从仅三天可见到 24 小时“状态”: 青年微信使用中的印象管理轻量化转向[J]. 新媒体研究, 2023, 9(16): 22-24+68.
- [9] 王一婷. 从朋友圈到微信状态: 青年群体社交媒体倦怠下“轻表达”的兴起与自我呈现变化[J]. 新媒体研究, 2022, 8(19): 41-46.
- [10] 何国平, 江双. 成为中台: 微信状态“连接”的社交调节实践[J]. 国际新闻界, 2025, 47(2): 153-176.
- [11] Blumer, H. (1969) *Symbolic Interactionism: Perspective and Method*. Prentice-Hall.
- [12] Granovetter, M.S. (1973) The Strength of Weak Ties. *American Journal of Sociology*, 78, 1360-1380. <https://doi.org/10.1086/225469>
- [13] Papacharissi, Z. (2014). *Affective Publics: Sentiment, Technology, and Politics*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199999736.001.0001>
- [14] 王亚宁, 张怡婧. 连接之困: 微信青年用户随时连接焦虑的生成逻辑——基于自我决定理论[J]. 当代传播, 2025(5): 107-112.
- [15] 李锦辉, 颜晓鹏, 张俊杰, 等. 年轻群体微信使用的隐私披露行为影响机制研究: 隐私犬儒主义的中介效应[J]. 新闻与传播评论, 2023, 76(1): 87-101.
- [16] 张满月. “副号即隐私”: Z 世代用户社交媒体信息发布行为特点研究[J]. 情报资料工作, 2024, 45(3): 60-69.
- [17] 武晓立. 从“错失焦虑”到“错过喜悦”: 感知超载对社交媒体用户使用心理的影响[J]. 现代传播(中国传媒大学学报), 2023, 45(9): 140-149.
- [18] 梁芷茵. 拟剧理论视角下社交媒体“晒”行为研究——以小红书“晒露营”为例[D]: [硕士学位论文]. 重庆: 西南政

法大学, 2023.

- [19] 刘松吟, 刘德寰. 去联接与非联接: 微信朋友圈非使用的技术可供性与用户能动性[J]. 新闻与写作, 2022(5): 83-93.
- [20] 周婷. 微信朋友圈中的自我呈现研究[D]: [硕士学位论文]. 重庆: 重庆大学, 2018.
- [21] 高硕, 刘双庆. 青年朋友圈“斋戒者”何以产生: 社会压力、信息回避行为与社交媒体倦怠的中介作用[J]. 新闻春秋, 2025(2): 33-44.
- [22] 王晨洋, 代晓利, 许洁. 基于微信“状态”功能探析青年群体的自我呈现和艺术表达路径[J]. 数字化传播, 2024(10): 51-53.