

数字社交中的“自饰”：时空脱域视角下青年“预制朋友圈”的生成动因及路径分析

李济初 周婷 金欢¹

(1.北京印刷学院新闻传播学院)

【摘要】在数字化浪潮下，社交媒体逐步演变为重塑大众生活方式的元媒介。本文以微信朋友圈预制行为为研究对象，结合吉登斯时空脱域理论，采用扎根理论与半结构化深度访谈法，对22名14-35岁青年用户开展调研。研究发现，朋友圈使用行为已从“即时记录”转向“精心表演”，预制是青年应对社交焦虑、注意力稀释、时空碎片化的适应性实践。社交资本积累、朋辈压力、情感反馈需求与信息博弈共同推动预制行为发生，用户借助延时发布、内容重构实现时空脱域，完成理想化自我呈现。本研究梳理现制与预制朋友圈的核心差异，剖析行为背后的社交逻辑与异化风险，丰富了时空脱域、自我呈现理论在本土数字社交场景的应用，也为引导青年理性社交、优化平台治理提供现实参考。

【关键词】预制朋友圈；时空脱域；数字剧场；自我呈现

"Self-Ornamentation" in Digital Socializing: The Generation Mechanism and Pathway Analysis of Youth's "Prefabricated Moments" from the Perspective of Time-Space Distanciation

Li Jichu, Zhou Ting, Jin Huan¹

(1. Li Jichu, Zhou Ting, Jin Huan School of Journalism and Communication, Beijing Institute of Graphic Communication, China)

[Abstract] In the wave of digitalization, social media has gradually evolved into a meta-medium reshaping the lifestyle of the masses. Focusing on the prefabrication behavior in WeChat Moments, this study integrates Giddens' theory of time-space distanciation, employs grounded theory and semi-structured in-depth interviews, and investigates 22 young users aged 14-35. The findings reveal that the use of Moments has shifted from "instant recording" to "elaborate performance," with prefabrication serving as an adaptive practice for youth to cope with social anxiety, attention dilution, and temporal-spatial fragmentation. The accumulation of social capital, peer pressure, demand for emotional feedback, and information gaming collectively drive prefabrication behaviors. By means of

作者简介：李济初、周婷、金欢，北京印刷学院新闻传播学院。

delayed posting and content reconstruction, users achieve time-space distancing and realize their idealized self-presentation. This study delineates the core differences between spontaneous and prefabricated Moments, analyzes the social logic and alienation risks underlying such behaviors, enriches the application of time-space distancing and self-presentation theories in local digital social scenarios, and offers practical references for guiding youth toward rational socializing and optimizing platform governance.

[Keywords] prefabricated Moments; time-space distancing; digital theater; self-presentation

一、研究背景

在数字化发展进程中，社交媒体已然超越信息工具属性，成为重构个体生存方式的重要载体。微信朋友圈作为主流熟人社交场域，不仅承载日常生活分享功能，更是青年建构数字身份的核心舞台。当下，用户行为出现明显范式转型：青年群体不再局限于即时编辑发布，而是通过预先策划、内容打磨、延时推送打造标准化的数字剧场，这类预制行为并非单纯的技术操作，而是媒介社会下时空秩序重构、个体主体性变化的微观体现。

吉登斯提出的时空脱域理论，阐释了现代社会社会关系与物理时空相剥离的核心特征，朋友圈预制现象正是该理论在数字社交中的典型实践。依托平台技术，用户切割、重组时间流与空间场景，形成不在场的在场，数字自我呈现进入工业化生产阶段。脱域实践消解了传统社交的即时性与在地性，催生数字分身与现实身份并存的二元形态。朋友圈自带的延时发布功能，为内容生产提供缓冲空间，也进一步加剧了自我呈现的表演化倾向。

本研究突破传统功能主义分析思路，以时空脱域为核心视角，系统解构预制行为的生成逻辑。借助扎根理论构建动因模型，整合社交资本、情感表达、信息博弈多重维度的互动关系；同时反思预制行为引发的社交异化、真实性消解等问题，为社交媒体良性发展、理解数字时代人的主体性困境提供理论与实践参照。

二、文献综述

（一）时空脱域的理论研究现状

“时空脱域”（disembedding）的相关概念最早可见于吉登斯的现代性视野中，该思想是吉登斯建构社会理论与现代性理论的基石。吉登斯认为现代社会秩序的重构派生于时间与空间的分离及重新组合，时空的分离和重组为现代社会生活合理化的组织提供了运行机制。

早期研究阶段，大多学者将吉登斯的“时空脱域”思想作为社会空间理论或吉登斯结构化理论的一部分进行探讨，主要从社会学的视角强调吉登斯时空观的现代意义。近年来，学者们也关注到了技术的发展与社交媒体的迭代下时空分离与再嵌现状，针对物理空间和网络空间等特定空间中“时空脱域”情况的研究也逐一展开。操慧（2012）较早提出互联网为“脱域”的发生提供了可能。于涓（2022）则关注到在

短视频平台的技术赋权下，非遗实现了生活空间的时空位移，非遗主体实现了真正的“在场”，并在叙事策略上发生共情转向。韩碧君，胡航军，张京祥（2025）进一步发现，老城网红街巷空间的时空脱域现象在一定程度上表明相较于物质空间本身，大众更关注凝结在快速流动的碎片化实体空间之上的情感共鸣。

但现有研究针对数字化浪潮裹挟下的时代，仍存在再讨论的空间，对脱域和再嵌入动态过程的微观机制剖析，尤其是数字平台如何通过算法架构隐性规训用户时空行为还需要更丰富的研究，尚未探索“技术”如何中介脱域化体验，揭示人、技术、制度在时空重构中的共生关系。

（二）自我呈现概念发展与研究路径

欧文·戈夫曼于1956年提出自我呈现理论，也称印象管理，指个体如何通过行为、言语、外表等方式在人们面前塑造自己的形象。早在该理论正式提出前，关于此类探讨便早有兴起之势。早期研究中，学者主要借助该理论对身份刻板形象、自我认同等方面进行了一定探讨。近年来，为了使理论发展顺应时代的动态变化，部分学者尝试从新的角度对自我呈现行为进行解读。卓娜（2019）围绕Vlog这一媒介形式，探讨了Vlog与受众视频社交的情绪诉求，以及自我呈现与他者认同；董晨宇，段采蕙（2020）从反向自我呈现的角度入手，聚焦情侣在社交媒体中身份展演的数字痕迹在分手时可能引发的自我危机，探讨了自我消除在社会生活交往中可能扮演的角色；此外，黄慧，韩传喜（2025）从意识形态的角度分析了在大数据、算法等影响下，数字自我呈现遭遇着内容与个体分离、面临丧失对话维度等异化困境，并为这些困境提出了相应的解决措施。

同时，将自我呈现理论放在高速发展的信息社会，仍存在多方面可补充的空间。当前数字自我研究多聚焦于数字世界，缺乏与现实世界的因果性研究，未能全面了解个体生活状态。应打破传统研究工具与新型方法的割裂，深入追踪个体在数字与现实世界中的行为逻辑。

（三）朋友圈的兴起与“圈内”自我呈现

2011年1月21日，腾讯正式推出微信。微信是一款可以通过网络实时发送文字、音频、图片和视频，支持一对一聊天和多人群聊的移动通讯软件，其中，微信“朋友圈”因分享生活、实时互动等极具特色的功能，迅速受到市场热捧。自朋友圈出现，学者们就从使用动因、虚拟社会、社交关系、网络谣言等多维度视角对朋友圈开展了一系列研究。

在朋友圈的使用行为方面，聂磊、傅翠晓（2013）等人发现，微信朋友圈是互联网催生的网络社区中的典型代表，作为基于社会网络的虚拟社区，微信朋友圈呈现出强连带与弱连带的有机结合，有助于社会资本的培育。进入到数字媒介时代，以微信为代表的社交媒体语境被重塑，路鹃、李浩（2024）等学者对中国式关系视角下微信朋友圈的点赞行为进行进一步研究，发现集权力差序、人情礼仪、工具与情感交往于一身的朋友圈场域作为关系文化的“规训场”对点赞行为造成干涉。

在现有研究中，朋友圈一词与自我呈现多次挂钩，作为极具代表性的社交媒体，朋友圈的使用行为离不开自我呈现的探讨。学者们基于既往研究，着手分析人们在以朋友圈为代表的典型社交媒体使用行为中的自我呈现新现象。在诸如此类的研究中，朋友圈的使用行为不仅展现了个体的形象管理，还影响

着自我认知和社交交往行为。晏庆合，操瑞青（2023）则强调，朋友圈通过“仅三天可见”等权限功能，实现用户“隐而不退”的自我呈现，使私人书写成为公开与私密的矛盾统一体，在适应公共空间的同时构建新互动秩序，也带来公私界限模糊等问题，且随着技术发展其与公共互动还有更多可能性。

目前，已有不少关于朋友圈使用行为、印象管理与情感疏离等角度的研究。随着社交媒体生态的动态变迁，作为社交互动的重要平台，朋友圈的发展呈现出复杂的多元态势。现下，除了朋友圈的中辍行为、精装朋友圈等较新话题外，技术等进步让朋友圈也具有了“可延迟性”，实时动态和数字囤积的素材不再冲突，一种“预制”的新现象在该社交场域中愈发凸显。然而，学界对于该话题的研究仍存在可继续讨论的地带。现有研究盲区未能全面揭示时空解离如何重塑用户的内容生产逻辑，现有理论框架尚未有效整合“社交货币”积累、情感能量投射与信息博弈策略之间的复杂关联。鉴于此，本研究以时空脱域理论为棱镜，致力于解答时空脱域视角下“预制朋友圈”的生成动因及路径，这种媒介化实践又对个体身份认知与社交关系网络产生何种深层影响。

综合现有研究可以发现，朋友圈使用行为已出现从现制到预制的明显范式转型，但目前学界尚未对两类行为的核心差异进行系统梳理。为明确本研究分析对象，现将两种行为的关键特征对比如下：

对比维度	现制朋友圈	预制朋友圈
内容生产逻辑	即时创作、临场编辑，记录导向	提前策划、反复打磨，表演导向
时间成本与时序	低时间成本，行为与场景时序同步	前置时间投入，发布时序脱离现实场景
真实性表现	贴近个体本真状态，本真性在场较强	刻意包装人设，存在自我修饰、真实性消解问题
时空形态	即时共在，遵循传统社交“在地性”	时空解离重组，实现“不在场的在场”
社交目标	日常分享、随性社交	积累社交资本、争夺注意力、塑造理想自我
社交反馈预期	无预设期待，反馈具有随机性	预设积极反馈，基于情感需求主动经营互动

图一：“预制”与“现制”的对比分析

三、研究方法与发现

（一）研究问题

本研究从微观的个体行为出发，结合宏观的时空脱域理论，旨在深入探讨用户在微信朋友圈中从“现制”转向“预制”行为的原因及其背后的社会文化逻辑。本研究的基本问题为：①朋友圈预制行为的特征是什么？②朋友圈预制行为的生成动因是什么？③朋友圈预制行为的叙事路径是什么？

（二）研究方法

鉴于该现象的复杂性和多样性，本研究采用扎根理论（Grounded Theory）作为主要研究方法。在充分尊重已有认知的基础上，深入“扎根”于 22 名 14-35 岁青年用户的深度访谈的经验资料，进行比较、

分析与归纳。依托微信社群、高校学术交流群、线上社交平台及人际滚雪球推荐多渠道招募受访者；同时设置明确筛选标准，对报名对象进行前置甄别，确保受访者符合“长期使用微信、具备多次预制朋友圈发布经历”等条件，最终确定 22 名有效访谈样本。

具体操作包含三个关键步骤：开放式编码、主轴编码和选择编码，通过这种层层递进的形式来构建研究路径，为本文研究朋友圈缘何预制及路径分析奠定坚实的基础。

采用半结构化深度访谈，结合线上线下一对一的形式开展。访谈分为三个阶段：正式访谈前，向受访者详细介绍访谈问题和目的，给予充足时间准备。本研究遵循扎根理论资料饱和原则开展访谈工作。访谈过程中持续同步整理转录文本、提炼概念与范畴，在访谈至第 17 名对象后，新增的 3 名及以上受访者的访谈内容，不再出现新概念、新范畴与新关联关系，现有编码范畴已得到反复印证、无新增信息点时，判定为数据达到理论饱和，随即终止样本招募与访谈工作。

本次编码工作由两名具备质性研究经验的研究人员独立完成。两名编码人员分别对全部访谈原始文本开展开放式编码、主轴编码与选择编码；编码完成后交叉比对编码结果，采用科恩卡帕系数（Kappa）检验编码信度，针对少量编码分歧之处，两名编码人员结合原始访谈资料共同讨论、统一界定范畴，最终形成统一编码结果。

（三）研究对象

基于使用微信朋友圈的行为需要长期使用网络数字平台和数字资源，本研究计划通过年龄分层明确目标对象。其中，年龄划分标准主要按照《中长期青年发展规划（2016—2025 年）》中的定义，将目标定为“14-35 岁的青年人”这个年龄段进行研究。

鉴于对数据可获得性和研究过程可重复性的考虑，研究对象有以下几点硬性标准，具体选择标准包括：微信使用年限满两年及以上，以确保用户对朋友圈的功能和使用习惯有较深的了解；在过去一年内至少有五次及以上的预制朋友圈发布经历，以确保研究对象具有典型性和代表性；为避免样本偏差，研究对象将涵盖不同职业背景（学生、上班族、自由职业者等），以反映预制朋友圈行为的普遍性和差异性。在正式研究前，设置问题进行甄别，确保每位受访者都符合预制朋友圈行为研究的访谈要求。（见表 1）

表 1 受访者基本信息分布表

序号	样本基础信息	样本分布	数量
1	性别	女	14
		男	8
		大专及以下	3
2	学历	本科	12
		研究生及以上	7
		政府机关	2
3	职业类型	科研/教育/文化/医疗机构等事业机关	3
		学生	10
		企业	3

4	月收入	其他	4
		无收入	5
		1-5000 元	10
		5001-10000 元	4
		10001-20000 元	2
		20000 元以上	1

（四）调研结果汇总及要素编码

4.1 开放式编码下的概念范畴化

研究者针对开放式编码的收集资料，首先删除重复频次较少（少于 3 次）的概念，再根据青年群体预制朋友圈行为特征和预制朋友圈行为的动因对所获原始资料进行概念化和初始范畴化。经过反复对比研究和对结果概念化、范畴化的提取。

具体而言，预制朋友圈行为特征中，包括 3 个概念范畴、7 个初始概念（见表 2）；行为动因中，包括 10 个范畴、19 个初始概念（见表 3）

表 2 预制朋友圈行为特征的范畴化、初始概念及部分原始资料呈现

编码	范畴化	编码	初始概念	部分原始资料
A1	时空累积 (与时空脱域紧密相关)	a1	时空切片	我可以把每一次出去玩的照片都存在草稿里 ,最后一次性发出来
		a2	时空重构	我有时候发照片虽然人在家，但是地点定在旅游的地方
		a3	时空管理	有时候很忙很累，不想发，那我会等到有空了再发
A2	存储忽视 (与时空脱域紧密相关)	a4	无意识忽视	有次想发朋友圈 ,点进去看才发现还存着上次去玩的草稿没发
		a5	刻意忽视	有时候虽然编辑好了内容，但总想着留到下次发
A3	真实性消解	a6	自我包装	我偶尔会在朋友圈打造自己很热爱生活的人设
		a7	自我欺骗	p 得好看的照片我才发

表 3 预制朋友圈行为动因的范畴化、初始概念及部分原始资料呈现

编 码	范畴化	编码	初始概念	部分原始资料
B1	信息杂乱	b1	信息博弈	我想在众多朋友圈中被大家更多的看到
		b2	选择困难	平时想发的东西太多了，放在草稿里编辑有利于理清思路
		b3	不擅长写文案	老在小红书搜朋友圈文案，但看多了也不知道选哪个适合

B2	社交资本积累	b4	平台公开	我发朋友圈就是为了让微信好友知道我的现状
		b5	关系维护	朋友生日前几天，我就会编辑好草稿等凌晨祝她生日快乐
		b6	规避社交惩罚	每次我想吐槽某明星的时候，都怕朋友圈会不会有人喜欢他
B3	朋辈压力	b7	焦虑缓解	我精心修过的图，排过的版被人点赞评论后都很开心
		b8	社交攀比	看到别人发星巴克，我也想发
		b9	关系拓展	我会特意长辈和领导存一些合适的图片和文案
B4	情感展演	b10	表达仪式化	我觉得给照片配专属的文案，这样更有仪式，内容也更有质感，更像是我想要展示的生活
		b11	情感整理	我会把快乐或悲伤的瞬间存储下来，等到合适的时间再发
B5	自我监控	b12	完美期待	我希望朋友圈展示的是我心中完美的自己
		b13	自我审视	我会反复看我朋友圈草稿的文案和照片
B6	自我表达	b14	自我肯定	我会反复欣赏自己精心编辑的朋友圈，觉得自己挺好的
		b15	个人爱好	我就是喜欢发朋友圈，所以有很多东西想发的
		b16	个人习惯	我习惯时不时存照片在草稿里，这样会有安全感
B7	内容导向	b17	主题预设	我会想好大主题，每个月都按预设的主题去设置朋友圈内容
		b18	场景预设	有时候还没开始玩，我就把文案编辑好了，就等旅游照片了
		b19	时间预设	我会提前编辑好内容在跨年的凌晨发
B8	效率优化	b20	成本压缩	我觉得玩一次的照片可以分多次发朋友圈
		b21	时间管理	我旅游的时候会到一个地方就存一张照片在草稿里，晚上一起发，这样发东西速度超级快，可以早休息
B9	平台编辑便利性	b22	分组可见	我会把工作和生活的内容分开，提前分组展示给不同的人看
		b23	存储成本低	我草稿存好预先编辑的内容不需要什么成本
B10	感知积极反馈	b24	自我编织2	每次发东西前我都要想一下这些图能不能展示我精致的形象
		b25	情感投射3	我被领导批评了之后，就想着发点东西让朋友和我一起吐槽
		b26	反馈预期4	每天都期待别人给我点赞

4.2 主轴编码下的概念细分

在主轴编码基础上，对已范畴化的概念进行更详细的分析，以揭示各个子范畴的内在联系与关联，在确保各个子范畴互斥性和相关性的基础上，建立主范畴。基于此，本研究通过对前述的 10 个子范畴进行归类分析，共聚类出个主范畴（见表 4）。

表 4 主轴编码

序号	主范畴	范畴化编码	子范畴	范畴内涵
1	预制行为特征	A1	时空累积	朋友圈预制行为表征为在时空解离并重构的背景下，发表累积

2 自我编织：用户主动修饰内容、塑造理想个人形象。
3 情感投射：将个人情绪寄托于朋友圈内容以寻求共鸣。
4 反馈预期：提前预判并期待他人产生点赞、评论等社交互动。

			的素材
		A2	真实性消解
		B1	社交资本积累
		B2	朋辈压力
2	社会情境		朋友圈预制行为表征为对自我的包装与修饰、甚至欺骗
			因平台公开的特征，为了更好的维护社交关系，以及规避社交惩罚，部分青年群体会产生预制朋友圈的行为
			预制朋友圈的行为在一定程度上能缓解焦虑情绪并实现关系的进一步拓展
3	信息情境	B3	信息博弈
		B4	信息杂乱
		B5	情感展演
4	情感情境		朋友圈信息多，刷新快
			数字信息的无序与难以匹配
			预制行为能为用户提供仪式化表达和情感整理的空间
		B6	感知积极反馈
		B7	自我表达
5	主体情境		表现为希望通过自我编织和情感投射获得预期的反馈
		B8	自我监控
			用户基于个人爱好和习惯产生预制行为
			预制行为便于用户进行自我审视及自我肯定，最终满足自己内心的完美期待
6	质效情境	B9	内容导向
		B10	效率优化
			通过对主题、场景及时间的预设，用户可以实现内容的高品质输出
			预制行为能较大压缩时间、人力及金钱等成本

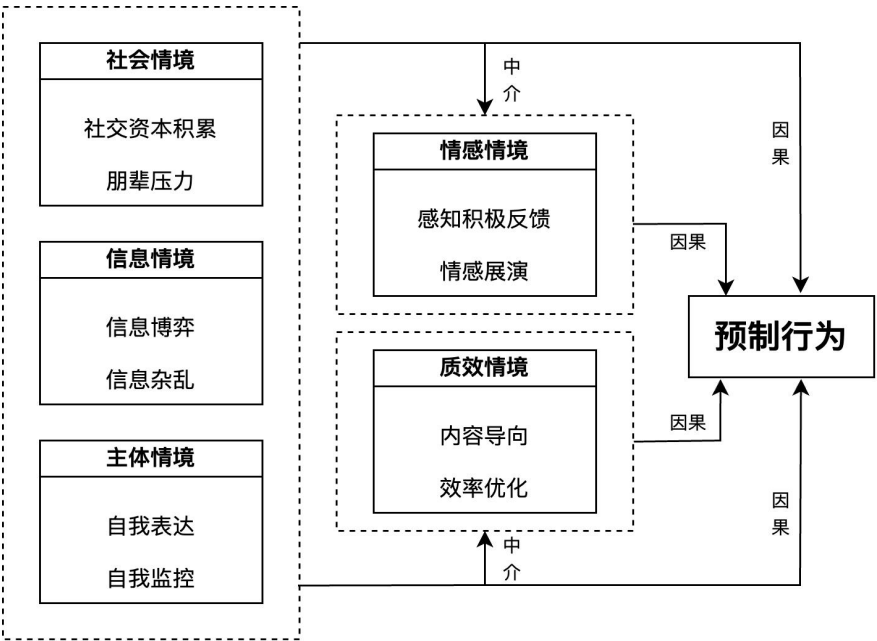
4.3 选择编码与理论模型构建

在主轴编码基础上，对已范畴化的概念进行更详细的分析，以揭示各个子范畴的内在联系与关联，如表 5 所示。通过对收集材料进行三级编码后，基本形成了主要范畴间较明确的逻辑关系，并且清晰地展现了各主要范畴间的发展脉络。基于此，本研究建构了在不同情境下青年群体预制朋友圈生成动因的理论模型，模型建构如图二所示。

社会情境、信息情境、主体情境作为内外部动因，均可直接促使用户产生朋友圈预制行为，是三条核心直接作用路径。信息情境会通过质效情境的优化策略间接影响预制行为。主体情境、社会情境均会借助情感情境中的情感需求、反馈预期形成中介传导，最终作用于预制行为。

表 5 选择编码

作用路径	路径内涵	关系结构
社会情境→预制行为	社交资本积累和朋辈压力是引发用户预制行为的外部因素	因果关系
信息情境→预制行为	信息杂乱和平台编辑便利性是引发用户预制行为的外部因素	因果关系
主体情境→预制行为	自我监控和自我表达是引发用户预制行为的内部因素	因果关系
信息情境→质效情境→预制行为	数字情境还可以通过质效情境影响用户的预制行为	中介关系
主体情境→情感情境→预制行为	主体情境还可以通过情感情境影响用户的预制行为	中介关系
社会情境→情感情境→预制行为	社会情境还可以通过情感情境影响用户的预制行为	中介关系



图二：预制朋友圈生成动因的理论模型5

四、结果讨论

（一）社会资本：社交导向下的关系资本投资

“社交货币”最早见于布尔迪厄的社会资本理论，对于个体层面，社交货币体现在通过分享，获得人与人之间的互动交流，为他人带来好处的同时也获得了自我提升，这也就指明了自我表达和自我呈现对社会资本的意义。“社交货币”涵盖点赞、评论、关注以及由此带来的社交声誉等。在数字社交背景下，由于社交资本积累和朋辈压力，用户会将朋友圈视为积累“社交货币”的平台，预制朋友圈的内容生产则是一种内容投资行为。朋友圈用户深知合适的内容能吸引更多社交关注，而预制行为就是将内容变优的手段之一。

预制行为的出现也来源于对“社交惩罚”的风险规避。在数字化熟人社会中，朋友圈内容已成为社交资本的量化凭证，争议性内容更易引发群体排斥。青年群体对此形成双重防御机制：其一为“内容预审”，通过预设分组可见权限，实现观众分层管理；其二为“风险对冲”，采用预制模板降低创作不确定性。同时，预制朋友圈在社交过程中还发挥着情绪调节与关系网络拓展的复合功能，预制过程本身即具有治疗性，用户在精心设计和打磨自己时，完成对生活碎片的“意义再生产”，将琐碎日常升华为审美化叙事，从而在虚拟创作中重建对现实生活的控制感。

（二）情感驱动：感知积极反馈驱动下的仪式性预制

在社交媒体构建的虚拟舞台上，朋友圈成为了人们进行社交表演的重要场景，感知积极反馈成为驱动朋友圈预制行为的关键情感因素。用户通过符号化自我编织与情感投射策略，构建

⁵ 注：实线为直接路径，虚线为中介路径

起一套符合预期的反馈系统，激发了预制性的内容生产行为。用户从预输出朋友圈内容，到修改完善图片和文字，再到分组可见与全面整理，这种编织遵循了“情感经济学”逻辑。同时，更深层的动机在于虚拟情感关系的投射性建构。用户将理想自我注入预制内容，如展示虚构化的职场精英形象或虚构化的休闲生活，其实本质是在通过他者日光的反射确立主体性。

此外，预制行为也能为用户提供程序化的表达和情感能量的积蓄。预制朋友圈行为本质上是一种数字化情感展演的程序化实践，其核心在于通过程序化的内容生产流程，建构用户对社交互动秩序的掌控感。预制行为的仪式性体现在创作流程的标准化，用户通过固定动作链将碎片化生活转化为可预期的叙事单元，形成重复性操作，这种重复化的流程赋予用户情感整理的空间和对社交展演的操控。

（三）信息博弈：社交网络中的质效重塑

质效重塑的核心在于信息价值与效率优化的再平衡。在注意力经济时代，朋友圈信息过载的本质是数字资本主义逻辑的微观体现，其信息价值不仅取决于内容本身，更是由“可见性资本”决定。这一现象可以通过用户信息博弈模型得到系统阐释，即网络用户在社交媒体平台中对于信息处理博弈过程的抽象展示。该模型中包含三种关键社交媒体的信息处理要素：信息价值、成本压缩及注意力收益。聚焦朋友圈的预制行为，为应对可见性危机，用户选择采取“集中采集-延时发布”的策略，利用时间差制造“高频曝光”效果；预先存储照片待后续统一编辑发布，以节省即时发布的认知负担等策略性手段提升自身内容的流量。这一系列的策略实施背后蕴藏着显著的内容生产与效率优化的“双重信息博弈”逻辑。

此外，朋友圈预制行为的兴起也意味着该社交媒体的使用从“记录导向”转向“表演导向”，从“即时分享”转向“精心设计”。这种演变不仅在一定程度上重塑了内容生产逻辑，更重构了朋友圈场域中社交互动的本质。当大多数的内容经过精心雕琢后，加剧模糊了真实与表演的界限，同时又反过来导致了信息博弈的日益复杂。

（四）时空脱域：被动的时间延迟到主动的叙事处理

现代社会的共同体不再是斐迪南·滕尼斯所认为的以血缘、感情和伦理团结为纽带自然生长起来的，而是安东尼·吉登斯所强调的“脱域的共同体”，即远距离发生的事件和行为对我们的生活的影响正日益加剧。如今，在社交媒体深度嵌入人们日常生活的背景下，涵盖延时发布、精心设计并选择性编辑内容等预制朋友圈行为反映了现代化视角下时空的分离、空间的重组，由此形成的社交情境正好符合典型的时空脱域特征，为预制朋友圈的行为提供基础。

从时间维度审视，对同一时空不同时间轴情境下的切片化处理的需求催生了朋友圈的预制。此类预制行为留存的数字痕迹不再遵现实场域的时序规则，造成了生活时序与表演时序的错位。同时，这种时空切片并非被动的时间延迟，而是更多体现为主动的叙事处理。如受访者kk提到，“我习惯每到一个地方玩就存一张照片，编辑好文案，等我回到酒店只要发送即可。”

空间维度方面，定位功能为朋友圈的预制行为提供了技术可能，而用户通过使用定位来构

建理想化的社交形象。这种预制朋友圈多表现为时间流中的即时空间、历史空间及数字空间的主动分离。受访者小墨表示，“我现在在家里，但我（发的内容）会定位到异地的旅游景点”。这种预制行为下的定位功能不再是纯粹的记录工具，而是一种实现表演仪式的中介。这种空间脱域打破了传统的“在场”概念，实现了个体不在场的在场，更形成了物理具身和数字身份“双重空间性”的生存状态。

五、结论与展望

（一）研究总结

在虚拟时空与现实场景交织的社交场域下，“预制朋友圈”的兴起揭示了当代青年群体复杂的表露动机和呈现逻辑。本研究基于吉登斯的时空脱域理论，系统分析了朋友圈预制行为产生的多重动机因素。

研究发现，朋友圈预制行为的产生不再是仅仅出于单纯的社交目的，而是青年群体在高度媒介化的情境下应对社交焦虑、自我呈现压力、注意力稀释以及时空碎片化等困境的适应性实践。预制行为不再首先于即时的共在，而是通过预先制作、精心编制、延时发布实现时空的解离重组，从而争夺有限的注意力资源，实现完美的自我呈现，以达成理想的社交互动状态。具体而言，社交资本积累和朋辈压力、感知积极反馈的情感需求、信息博弈与时空脱域的解离与重构，共同促使用户生产预制朋友圈。

（二）理论贡献

现有研究多依托西方现代性理论开展媒介自我呈现分析，本文将吉登斯时空脱域理论、波德里亚仿真与符号暴力理论落地于青年预制朋友圈这一本土微观社交现象，用真实行为案例印证仿真、符号暴力等经典理论；把时空脱域机制细化拆解到日常朋友圈发布行为中，补充了微观青年线上表演行为与经典现代性理论结合的部分案例，为国内媒介化自我呈现、数字青年研究提供参照的部分思路。

（三）实践启示

随着预制行为的日益普遍化，我们应当警惕其中潜在的真实性消解及社交异化等风险。正如波德里亚认为，媒介和讯息皆变成了仿真，变成了一种操纵，对所谓梦想、欲望、现实的操纵。朋友圈的预制行为恰好体现了这种“符号暴力”，用户的预制行为不仅塑造了理想化的“完美”自我，也在无意识中消解了个体在社交媒体互动中的本真性在场，也为平台管控、青年社交引导、人文型技术治理提供现实参考。

（四）研究局限

本次研究也存在部分局限，未深入探究数字囤积认知负荷转化、界面感官操控带来的影响，随着预制行为的日益普遍化，我们应当警惕其中潜在的真实性消解及社交异化等风险。事先策划、精心制作好的内容与披上完美外壳的个体形象是否会在模糊他人认知的同时，蒙蔽自我感

知?突破时空界限所呈现的场景是否真实?真实场域的社交互动又是否会被表演逻辑不断消解?

(五) 未来方向

为此,后续研究可进一步进行探讨研究。在数字囤积的认知负荷转化、界面设计的感官操控等方面可进一步分析研究。现有研究多基于西方现代性理论框架,忽视了东亚社会文化传统对脱域化进程的缓冲与重构作用,后续研究应继续关注跨文化语境下的脱域特殊性研究。

同时,预制行为引发的“真实性消解”问题更需从身份建构的动态视角重新审视。预制朋友圈行为作为数字现代性的微观缩影,其研究价值远超技术应用层面,直指人类在虚实交织时代的生存境遇与主体性危机。后续研究需突破功能主义范式,在方法论上融合数字民族志、算法审计与跨文化比较,在理论上构建连接微观实践与宏观结构的分析框架,在实践中探索更具人文关怀的技术治理路径。唯有如此,方能真正理解并引导这场“自我呈现工业化”革命的社会意义。

【参考文献】

- [1]安东尼·吉登斯.现代性的后果[M].田禾,译.南京:译林出版社,2014:18-25.
- [2]秦朝森.脱域与嵌入:三重空间中的小镇青年与短视频互动论[J].现代传播(中国传媒大学学报).41(08):105-110,2019.
- [3]于涓.“脱域”的“再嵌入”:短视频平台赋权非遗传播——以抖音为例[J].电视研究.(05):74-76,2022.
- [4]贺芒,范飞.脱域与回归:流动村民参与乡村振兴的困境与路径[J].湖北民族大学学报(哲学社会科学版).41(02):83-93,2023.
- [5]韩碧君,胡航军,张京祥.时空脱域视角下老城网红街巷空间的重构与应对——以徐州市醒狮小区为例[J].城市发展研究.31(01):25-32,2025.
- [6]金晶.从现实交流到虚拟呈现——“自我呈现”理论综述[J].新闻传播科学.12(5):1263-1275,2024.
- [7]卓娜.Vlog视域下受众的自我呈现与他者认同[J].传媒.(13):94-96,2019.
- [8]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,2020,(05):14-24.
- [9]栾轶玫,张杏.中国乡村女性短视频的自我呈现与话语实践[J].传媒观察.(07):39-47,2021.
- [10]黄慧,韩传喜.意识形态“唤问”与自我决定:数字自我呈现行为的异化根源与出路[J].新闻与传播评论.78(02):54-62,2025.
- [11]周懿瑾,魏佳纯.“点赞”还是“评论”?社交媒体使用行为对个人社会资本的影响——基于微信朋友圈使用行为的探索性研究[J].新闻大学,2016(01):68-75+149.
- [12]路鹏,李浩,王子涵.作为符码的社交:中国式关系视角下青年群体朋友圈点赞行为研究[J].新闻与写作.(04):84-95,2024.

- [13]李耘耕,朱焕雅.朋友圈缘何而发:社会心理视阈下大学生微信自我呈现策略及影响因素研究[J].新闻记者,(05):25-35,2019.
- [14]晏庆合,操瑞青.新私人书写与公共化:社交媒体用户自我呈现中的“隐而不退”实践[J].传媒观察,2023(10):66-76.
- [15]李彪,喻国明.“后真相”时代网络谣言的话语空间与传播场域研究——基于微信朋友圈4160条谣言的分析[J].新闻大学,2018,(02):103-112+121+153.
- [16]黄莹.语境消解、隐私边界与“不联网的权利”:对朋友圈“流失的使用者”的质性研究[J].新闻界,2018(04):72-79.
- [17]李彪.数字反哺与群体压力:老年群体微信朋友圈使用行为影响因素研究[J].国际新闻界.42(03):32-48,2020.
- [18]黄月琴,章沫嘉.可见性流变与数字时代的“可见性资本”:对一项行动传播议题的考察[J].中国网络传播研究,2023(02):121-148+219-220.
- [19]张卫东,李松涛,梁恩平.基于完全信息博弈模型的社交媒体用户跟随行为研究[J].情报科学.37(08):114-119,2019.
- [20][英]安东尼·吉登斯.第三条道路——社会民主主义的复兴[M].郑戈,译.北京:北京大学出版社,2000:169.
- [21]Liu,D.&Brown,B.B.Self-disclosure on Social Networking Sites,Positive Feedback,and Social Capital Among Chinese College Students[J].Computers in Human Behavior.(3):213-219,2014.