

# 朋友圈小众退潮者研究报告

社会化媒体(Social Media)最早由 Mayfield 提出,他认为社交媒体是赋予用户在线参与空间的新型媒介,用户可以通过社会化媒体进行参与互动、公开表达、对话交流、社交联通等行为。随着移动互联网的不断发展,社会化媒体的发展速度和拓展空间已经远超 Mayfield 的想象。当前的社会化媒体,以朋友圈为例,不仅可以满足用户信息传递和交流的需求,还可以为其提供工作、娱乐、社交等方面的服务。

微信朋友圈是基于微信联系人形成的熟人社交平台,随着用户规模的拓展、产品功能的丰富,弱关系社交也逐渐渗入,在产品内部形成多个相互平行、自成体系的圈子。微信团队披露的《2016 微信数据报告》显示,微信 2016 年 9 月日均登陆用户 7.68 亿,而根据 CNNIC 发布的第 38 次《中国互联网络发展状况统计报告》,截至 2016 年 6 月,微信朋友圈使用率达为 78.7%,微信朋友圈的用户规模和用户活跃度都已经达到极高的程度,覆盖面之广和影响力之强也开始引发大众的反思,甚至逃离。

主动逃离朋友圈的行为渐渐成为一个文化现象。以公众号和微博为例的社交媒体中,但凡与“关闭朋友圈”有关的文章都迅速能引起许多关注和共鸣。“该朋友暂未开启朋友圈。”几个字高冷而酷炫,细细思考又会引起观者对社交关系的重新认知。从这个意义上,逃离朋友圈又像行为艺术一般具有某种神奇的传播效力。目前具有朋友圈规避行为的用户处于不断增长的状态,关闭朋友圈开始作为一种独特的生活方式甚至是行为艺术传播开来,形成了一股较为小众又特点分明的潮流。关闭朋友圈的潮流与朋友圈普及率和渗透率不断上升的大潮流形成了相互牵制的悖反趋势。

心理学对这种逃离行为的定义是“规避”。“规避”这一概念由 Mehrabian 和 Russell 提出,指的是个体在负向刺激环境下的抵抗、放弃和逃离等反作用行为。从规避的视角出发,本文所研究的朋友圈小众退潮现象针对的对象便是微信朋友圈使用频率下降或者停止使用朋友圈的用户,具有以下几类具体使用行为表现的用户都属于本文所定义的朋友圈规避用户,也即朋友圈小众退潮者:

1. 曾经使用朋友圈但目前处于关闭状态
2. 曾经关闭过朋友圈现在处于开启状态
3. 不断关闭又重启朋友圈
4. 没有关闭但基本不使用朋友圈功能

本文对朋友圈小众退潮者的研究重点在于挖掘用户规避朋友圈的内在动因和外在刺激,以期梳理朋友圈小众退潮的来龙去脉。为了充分理解小众退潮者的态度、行为、心理及其规避的原因,本报告利用深度访谈法,通过半结构式访问

搜集朋友圈规避用户的个人经历和行为动机。

## 第一编 朋友圈规避日志

本研究通过发放线上问卷收集潜在被访者的相关信息，问卷通过各大高校BBS、朋友圈、微博、豆瓣社区等线上渠道发放，共回收问卷 150 份。笔者在筛选访谈对象时考虑了性别、年龄、职业、教育程度、婚恋状态、朋友圈关闭情况、朋友圈好友人数、线上社交情况、线下社交状态等变量，尽量保证最终采纳的被访者覆盖大部分人群。基于变量筛选，最终选取 13 名朋友圈规避用户进行线下深度访谈。以下是他们的朋友圈规避日志：

编号	性别	年龄	职业	教育程度	家庭婚恋状态	微信好友数	线上社交状态	线下社交状态	朋友圈规避行为	性格	爱好	对朋友圈规避行为的评价
141101	男	20	学生	计算机方向大二	单身	253	知乎重度用户	被动，几乎没有社交需求	关闭一年至今	内向，随性，理性	旅行	与社交欲望和社交能力有关
141102	男	21	学生	本科大四心理学专业	恋爱	134	对社交 app 冷感，知乎、豆瓣、微博一律不用，微信也才开始使用一年	社交热衷度低，交友圈小	现在使用，但较少发朋友圈	喜静，独立	一个人旅行	可能是一种变相的标新立异，最终目的还是被关注。
141401	男	23	学生	法学院大四	单身	1008	使用 BBS、微博	不热衷小群体，喜欢一对一的交流	关闭三个月至今	理性	旅行	有个性、成熟
141402	女	23	学生	中文系研一	单身	953	微博重度用户，曾经运营公众号	偏好圈子社交	关闭 3 个月至今	理性，闷骚	发微博	内向、有一点酷
141403	女	22	学生	研一	单身	849	曾经的微信重度用户，偶尔刷微博	曾被排挤	间歇性关闭，间隔越来越短	幽默、随性	编段子、讲笑话	享受孤独、自愿缺席、不合群

141 501	女	26	在事业型单位工作	硕士	单身	432	依赖社交媒体有一定依赖,常用微信、微博、知乎。注册微博小号发布个性和私密的内容。	不太爱社交	研二的时候因为学习压力,关闭3个月之后重启。现偶尔发布状态,定期清空朋友圈。	理性,沉静,不爱倾诉,宅,好奇心强	宅,做饭,看书和八卦	不是一件很大的事,想关就关。
141 601	女	24	学生/公众号博主	法律专业研究生二年级/将继续深造读博	恋爱	607	曾是社交软件活跃用户。如今较多使用知乎和微博。自主运营个人公众号。	喜欢交朋友	为申请博士做准备,六个月前决定关闭朋友圈。偶尔会因为表达欲或者“宣传”个人公众号,而短暂开启朋友圈。	活泼,开朗	旅行、美食、聚会	如果朋友圈可以被别的东西取代的话,那么它的负面就压过了正面,我也就不会因为惯性而再继续下去了。
141 602	女	24	学生	直博二年级环境科学与工程专业	单身	611	常用的app有知乎、Zaker。微信好友类型以家人、同学、朋友为主。	喜欢交朋友	研一期末忙碌,关闭朋友圈一个月备战期末。重启朋友圈后不再关闭。	开朗,明快,利索	出门逛街、看电影、吃饭、运动	要么可能是看破了红尘,要么便是打算干一番大事业了
142 301	男	44	IT从业	本科机械软件相关的第二学位	已婚有子女	81	逛论坛、看维基百科是主要信息来源。微信使用至今两年。	重心在家庭,社交较少	关闭朋友圈的信息提醒“小红点”,减少刷朋友圈时间	沉稳	骑行	与生活方式有关。
142 302	女	23	基金公司职业新	本科	单身	723	微博使用得较多,有一个专门刷兴趣话题的微博号。在网络兴趣相	不爱社交,但喜欢交往志同道合	第一次长关闭朋友圈达3个月是因为毕业找工作时遇到波折。重启	爱表达,情感丰富,喜欢接触	广泛,爱好动漫、文学	朋友圈能达成真真意义上的交流很少,属性很模糊。

			人				投的朋友习惯加 QQ 联络。曾经朋友圈卷入度高	的人	之后依然时不时关闭朋友圈，会隔夜删和定期整理。	新东西		
142303	女	22	学生	针灸学本科大四	单身	532	刷微博，用 QQ	经常见的不超过十个，但得经足够	间歇性关闭，最长一个月	开朗	跳舞、运动	克制
142501	男	29	自由职业	教育学硕士	恋爱	473	仍使用 QQ 空间	社交活动主要在学术圈	关闭三个月至今	内向	传统文化	自控、目标明确、生活有条理、精力集中
142801	男	25	证券公司职业新人	本科，瑞典某商学院硕士	单身	653	使用过陌陌等陌生人社交软件	圈子而少	曾经关闭三个月	害羞、内向、宅	看剧	找到了生命中更重要的事情，线下生活丰富充实
142802	男	23	学校辅导员	本科	单身	871	曾经高度卷入社交平台，最初使用朋友圈也较频繁发布状态。而现在最常用微博、知乎。	只交往值得深交的朋友	一年前因为要准备保研和帮导师做项目开始关朋友圈，一直到现在。中途只因为工作原因而短暂开启朋友圈。	爱恨分明	骑行、篮球、网球	关朋友圈是因为要克制自己不去刷它。但是其实也不喜欢被别人看到自己的私人信息。

笔者基于 13 名被访者的访谈记录，为每位被访者撰写了更加细致的朋友圈规避日志，具体请见附录。

## 第二编 朋友圈规避行为微观洞察

基于 13 个深访对象访谈记录的整理，两个研究者分别对访谈中有关主题的重要内容进行抽取解码，并根据用户的个人特质、对朋友圈的认知、规避朋友圈的原因及行为等维度，提炼出一系列关键概念。通过对不同深访对象经历的不比较和对关键概念的整合与思考，研究者发现其中存在共性。据此，研究者总结出一个解释朋友圈规避行为的理论模型，称之为“朋友圈规避博弈-平衡模型”。在该模型中，功能博弈与功能弥补两个决策过程是核心要素，影响着关闭和重启朋友圈的规避与回归行为。

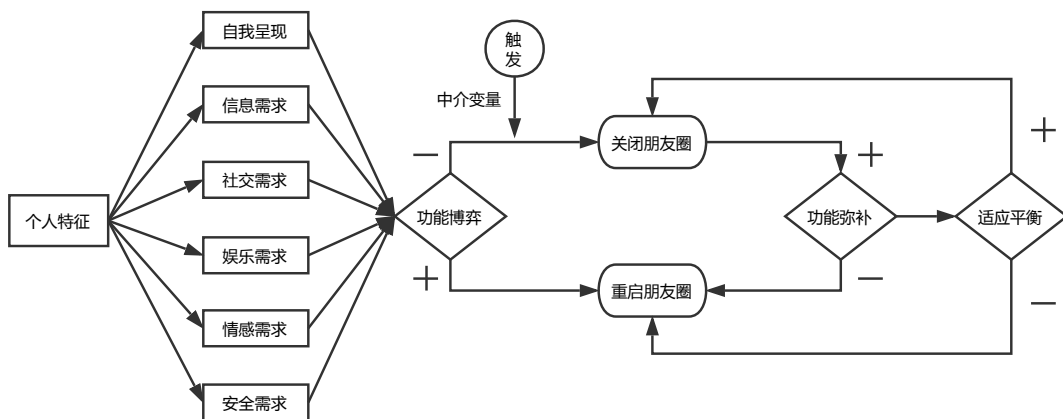


图 1. 朋友圈规避博弈-平衡模型

### 一、 功能博弈

功能博弈由用户在使用朋友圈的过程中感知有用性决定。Bhattacharjee 提出的信息系统持续使用模型 (Expectation-Confirmation Model of IS Continuance, ECM-IS)，即期望确认模型中，将感知有用性和期望确认度作为影响规避反应的重要指标。功能博弈中用户的需求维度分为自我呈现、信息需求、社交需求、娱乐需求、情感需求和安全需求，这些不同维度的需求内部分别有正向和负向的功能博弈，而需求之间也存在着明显的功能博弈。

#### 1. 自我呈现功能的博弈

深访中发现，用户都对朋友圈状态背后暗藏的自我呈现目的都有或多或少的感知。自我呈现 (self presentation)，是自我在不同情境中的外在表现，常与印象管理 (impression management) 一同出现。社会学家戈夫曼 (Goffman) 在

《日常生活的自我呈现》中把自我呈现描述为“表演”，而个体则是“表演者”。

社交媒体的问世和发展，推动社交从现实走向线上，为用户搭建了一个个有别于现实但又脱胎于生活场景的“表演”舞台，使得自我呈现有了更多可能。朋友圈亦是如此，通过对朋友圈状态的发布和管理，用户尽可能地呈现自己想要呈现的一面。然而，随着朋友圈好友规模的扩大和关系性质的复杂化，多重情境并存，朋友圈的自我呈现和形象管理正在变得越来越棘手。

在表达欲和展示欲得到满足的同时，朋友圈也存在着诸多负面的自我呈现体验。失真、攀比的压力、众口难调的麻烦，把用户一步步推离朋友圈。删除朋友圈或者对朋友圈上锁反而成为自我印象管理的另一个重要出口。

### 1.1 失真的自我呈现

用户在朋友圈的选择性自我呈现，是造成失真的重要原因。一方面，碎片化的信息本身就无法描画出一个人的立体全貌。个人每天都在经历和创造各种“素材”，但绝不是任何一种都能有幸被“翻牌”。用户往往会对素材进行筛选和过滤，选择认为“值得”发朋友圈的内容；另一方面，自我修饰的加入也让所呈现的偏离事实。人们往往倾向于把自己好的一面展现在别人面前，如此一来，朋友圈就成为了一场“假面舞会”。

我觉得朋友圈呈现的世界是关键刻意展现的世界并不是那么真实，比如说我每天生活有很多碎片有很多场景，它只呈现给你他想看的那一面。【41101 (03)】

朋友圈不会有人主动说，我现在过的很惨，这种没有人发，大家都很要面子的。【042301】

也有一些时候，朋友圈自我呈现的失真并不是纯粹的主动行为或刻意为之。某些情况下，平台的特质气质将裹挟同化用户发布的内容，使用户希望呈现的形象或达到的传播效果受到一定程度的扭曲甚至歪曲。

哪怕是发的是很纯的很正的文章，很重要的，很能引起自己共鸣的，自己很有感觉很有体验的，不管是跟专业有关的还是跟个人情感有关的跟生活有关的很重要很严肃的事件或者情感，一发到朋友圈让朋友看到，你传达的东西的严肃性情感性会被中性化或者弱化了。让他（朋友圈好友）觉得就是随便看到的一个东西。【42501】

### 1.2 攀比的压力

作为朋友圈的一个重要功能,自我呈现将朋友圈建构成一个带有攀比意味的秀场。而这种攀比的实质是一种社会比较。对于每一个被卷入朋友圈社交关系网络中的用户来说,攀比带来生活的压力感,而不攀比则带来生活的失落感。

举个例子,每到假期朋友圈必然上演环球旅行,而宅在家中或被迫加班的用户或多或少会产生一种愤懑的情绪。这种情绪被称为相对匮乏性,或者相对剥夺感。朋友圈提供参照系或对比坐标轴,处于劣势或者相对较差处境中的用户会产生愤怒、怨恨或不满的消极情绪。Runciman (1966) 在论述相对匮乏性时提出,当某个人意识到自己不具备他人拥有的某种资源,产生对这种资源的合理期望同时也会产生相对匮乏性。但事实上这种相对剥夺感是流动的,每个看似“现充”的人生赢家或许在某个时刻也会因为他人的朋友圈中透露出来的光鲜生活而体会到“loser”的挫败感。

好像大家都会把最好的,最开心的精挑细选的东西去…你看的时候就会觉得,我整个朋友圈的人都过得比我幸福,然后我在工作的朋友们,挣得比我多,一天出入各种高大上的场所。在上学的朋友们好幸福啊,还有空看看书啊,还有什么的…包括我看他们抱怨写论文,我都觉得,天啊,好羡慕他们啊! 42302 (14)

我觉得人很难内心强大到真的不 care 所有人,只要它存在,还是会忍不住想比一下,只要你看见了,就会忍不住比一下。就像前两天,我一个同事跟我说的,最开始自己工资低的时候,看到了那些工资高的人,一天浪来浪去的,买好东西,会觉得不开心。等自己工资变高了,看整天都在外面旅游的人,还是会不开心。【42302 (51)】

我觉得,好像大家都会把最好的,最开心的精挑细选的东西去…你看的时候就会觉得,我整个朋友圈的人都过得比我幸福,然后我在工作的朋友们,挣得比我多,一天出入各种高大上的场所。在上学的朋友们好幸福啊,还有空看看书啊,还有什么的… 【42302】

值得一提的是,以朋友圈为代表的社交媒体的自我呈现功能不仅可以影响个体在网络空间里的形象建构,还能使用户在线下的行为模式发生令人惊叹的变化。社会比较带来的压力,使得用户在“创造”朋友圈素材时,便格外小心翼翼、费尽心力。

整个朋友圈是一种攀比的生活方式，就是你要晒一些好看的照片，所以每天都得打扮得特别好看，防止和朋友今天自拍了，就要发朋友圈。但是朋友圈一旦关了以后，每天穿得特别开心，随便出门，也不跟人自拍，我没化妆不自拍，从来不跟人自拍，也不爱拍照了。……其实没有必要博那么多的眼球和注意，特别累。【41403 (16)】

### 1.3 众口难调

个体存在于交错复杂的社会网络之中，面对不同的社会关系和社会情境，个体往往会进行选择性地呈现。而朋友圈又是多种关系的“杂烩体”，考虑到相同的朋友圈状态在关系不同的接收方心里将产生不同的自我呈现效果，用户会进行屏蔽或者分组。其中，父母和同事成为较为敏感而影响力显著的存在，使得用户在发布朋友圈时会产生顾虑：

我爸妈也并不关心我去玩了什么，他们会关心的是你戴口罩了吗？你吃东西别暴饮暴食，他会关心这个，他不会关心你吃的好不好吃，或者你那个花好好看。跟朋友的视角是不一样的。【041601 (61)】

朋友圈里跟工作相关的人，只要是私事都屏蔽，不开心的就是屏蔽家里人，朋友同学是可以看见的……其实工作中大部分人也是我会想交朋友的类型，但是你会发现还是不太愿意暴露太多，因为你不知道他会有什么想法。【042302】

除非我在周内出去 happy 了，发了个状态，必须把老板屏蔽掉，让他不要发现我工作日期间出去 happy 了，其他除了老板之外，没有人我会屏蔽。还有可能就是说这个状态，我怕父母可能会担心。【041602】

好友规模的壮大使得分组可见和屏蔽行为变得越来越艰难，处理不好甚至可能带来社交风险。大部分被访者都倍感朋友圈好友管理的高不可控性和复杂性。面对众口难调的局面，绝佳的解决路径是粉饰太平，一切自我呈现均选择性地

进行单一化的内容呈现，以覆盖大部分受众的偏好和情感；或者干脆告退江湖。

我发朋友圈不会刻意屏蔽谁……我觉得我发的东西，还是比较正能量一点的，



也不会担心父母看了之后会心里焦虑什么的……我心情不好的时候很少发状态。

【041602】

我是一个比较容易有漏洞的人，你看，屏蔽也屏蔽不清楚，这个那个的，就觉得很麻烦，所以我就不发了，因为也没有那么强的倾向。【041601】

#### 1.4 自我呈现的另一种出口

当发布朋友圈逐渐使得用户挣扎于自我呈现的泥沼之中时，删除朋友圈或者对朋友圈上锁则成为自我形象管理的一个重要手段，也是用户对负面的自我呈现体验的一种回应。用户出于两方面的考虑将采取这种逆向呈现的方式，一方面是过去发布的朋友圈状态，无论是文字还是照片，很大程度上已经成为当下形象建构的历史包袱，也就是“黑历史”。而另一方面的考量维度则与对朋友圈生活方式的认知有关，过度频繁地发布朋友圈可能会被认为生活空虚或者呈现过度，出于对过度自我呈现产生的负面效应的规避，许多用户也选择了删除或者上锁，而采取上锁还是删除行为也因人而异。有趣的是，关闭朋友圈也被部分受访者认为是“欲擒故纵、变相吸引人的方式”。

有时候会翻回去看一下（自己的朋友圈），看一下就收不住了，就再接着往下看，突然看到某一条怎么感觉这么无聊，可能就删掉了。有时候不太喜欢特别频繁的，比如说连着每天都发（朋友圈），我就会把一些过期的消息删掉，比如说投票的信息，过一段时间看到的话就会删掉。【42303（24）】

有一些过来人，特别是我在实习，有些工作人员告诉我，你的微信其实还是挺重要的一种形象，最好不要让人家，特别是很多面试会通过加微信跟你聊，作用的很多，你要是朋友圈有太多之前的信息的话，其实并不是一件很好的事情，因为你不知道对方的喜好，无意中说不定就暴露出很多意想不到的，对你求职或者面试有一些减分项的东西，所以他建议<sup>[12]</sup>我，让人家看不到我的东西，直到我跟他面对面时候才能了解到我，这样他会觉得更好一些。【41401（2）】

综上，朋友圈里的自我呈现方式多样，有单维度选择性呈现（只发布正面积极的状态或“依人而发”），也有逆向呈现（删除、上锁旧朋友圈）。用户希望通过朋友圈塑造自己希望塑造的形象，也希望通过朋友圈双向窥探他人的形象。但朋友圈自我呈现与隐私之间的界限逐渐模糊导致发布的内容越来越受到来自用户内心的质疑，传播效果的不可控激发了朋友圈自我呈现功能的博弈。而朋友圈形象与真实形象也存在着鸿沟，朋友圈自我呈现的片面性修饰性已经成为广泛认知的共识。线下的自我呈现需要投入大量的时间、精力，而朋友圈里的自我呈现成本也愈发高昂，甚至影响线下的行为模式。而当克制成为自我呈现的主流或者重要方面时，删除或上锁朋友圈只是第一步，规避朋友圈的种子已然深深种下。

## 2. 信息需求功能的博弈

信息服务是朋友圈提供的核心功能，也是用户在使用朋友圈时最直观的感知。而用户对信息的感知会直接影响其对朋友圈的感知。

一方面，朋友圈为用户提供了发布信息和获取信息的渠道。通过图片、文字、小视频等各种信息形式，用户可以发布动态或转发某些消息，并且记录自己的生活轨迹。同时，跟进朋友的生活动态、获取与自己相关性强或咨询价值高的信息、关注热点以及转发消息也是用户通过朋友圈来满足信息需求的重要方面；然而另一方面，朋友圈信息的过载、质量参差不齐等等，又让人对之爱恨交加。

### 2.1 世界的窗口

世界由人组成，从这个角度来看，朋友圈提供了一个看世界的窗口。人们通过朋友圈的动态更新去了解他人的近况，也获得新的谈资。

信息的社交化是朋友圈担负的一个使命。朋友圈中的信息，因圈子特性而带有强烈的社交意涵。它提供的是用户身边发生的重大热点事件或息息相关的日常生活，从前村口夏夜或街头巷弄传播的八卦转移到朋友圈成为新的社交货币和谈资，用于制造线上社交所天生不足的缺席的在场感。

此外，朋友圈还延展了生活的可能性，即使没有亲身经历，足不出户、只靠动手指头刷朋友圈信息，同样可以获取不一样的体验。

我感觉不能每天都活在自己的世界里，还是要看看周围的人在干什么，虽然它浪费我的时间，但还是有必要看一看的，如果我整天活在自己的世界里，三点一线，宿舍、食堂、院楼，感觉生活太单调了。【41602 (9)】

可以说，这些“信息福利”正是朋友圈的魅力所在，也是用户对朋友圈恋恋不舍的一个重要原因。

## 2.2 过载的信息小船

随着微信用户规模的激增，朋友圈的信息呈现出爆炸式增长。刷不到尽头的朋友圈信息流，让用户犹如坠入源源不断洪水之中。杂乱无章并且效用低下的信息流极大地增加了用户的信息负荷，而由此带来的时间浪费和负面情绪，也是用户逃离朋友圈的一个重要原因。

因为很多人发朋友圈，那个地方老是有小红点，然后我就去看一看，后来觉得发的太多了，你看不过来，后来干脆就给关了。【42301】

## 2.3 参差不齐的信息

与朋友圈信息洪灾相伴而生的，是朋友圈信息质量的分化。由于朋友圈是一个基于各类关系的平台，每个用户的朋友圈可以根据不同的关系距离，漾开来大大小小的圈子“涟漪”。其中，不同圈子的信息主题之间也因圈子的特性而存在着较大的区别，因此用户在浏览朋友圈的过程中很轻易能够感受到信息的阶梯型特征。

一方面，在圈层化的信息杂烩中，“高层次”的好友可以提升朋友圈的信息质量，给用户带来有价值的信息收益。

好友层次不一样，发的东西也不一样，明显我那些小学、初中同学发的，跟我的高中、大学同学发的，就不是一个层次的东西，然后那些导师教授发的，或者是那些企业的老板，或者是一些已经毕业的师兄师姐发的东西肯定不太一样。包括我同学在国内国外，出了国的在国外读书跟国内读书，发的东西也不一样，通过看他们东西，就能够了解的更多一点。【41602 (8)】

你只能看到朋友圈里的东西，其他的无关东西都看不到，相对于QQ好多了，有一些分享的资讯还特别重要，能看到自己老师发的状态、朋友圈，可以学到很多东西。【42501 (9)】

另一方面，低价值甚至完全无用的信息也大肆泛滥。多名深访对象表示厌恶朋友圈中的鸡汤、晒娃、代购等信息，“一地鸡毛”的日常打卡型朋友圈也非

常无聊。而热点事件之后刷屏的同质化信息，更是让朋友圈杂草丛生、难觅一花。

大部分偏向功利指向性多，我比如今天发一个微商，明天做一个推广，这部分极为厌恶，一般有人发这个我立刻拉黑或者删，剩下是生活类的，可能就是说我对别人的生活并不是很感兴趣，所以至于说朋友圈里真正有价值的信息，我觉得很少，即使有的话也可以通过其他的路径去获得它，这本身是非常低效的在朋友圈里找到一个。【41101（15）】

我很烦这种人，很无聊，我觉得什么事都发，我觉得挺烦的。【41501】

自然，

朋友圈信息质量的参差不齐是一个共同的槽点，但并不是所有用户都有信息筛选的需求。影响这一需求态度的决定性作用是对朋友圈信息的重视程度。如果朋友圈对用户来说是一个重要的信息源，则信息筛选功能决定了用户的信息收益规模。而作为信息获取的渠道之一，朋友圈的在信息搜索效率方面比起其他渠道存在较大的缺陷，不够垂直的获取方式导致用户的信息获取行为以游击方式为主。

综上，朋友圈中的信息具有一定的特质：社交性、圈子性、失真性、碎片性和娱乐性。目前朋友圈用户已达到一定的规模，朋友圈信息数量激增带来信息质量的分化，高价值信息容易淹没在巨量的信息流中，信息获取的效率较为低下。而朋友圈在信息功能排他性上存在的软肋，也使得更加垂直化的信息平台有机可乘，分流了一部分的朋友圈用户。

### 3. 社交需求功能的博弈

作为社交平台，社交是朋友圈的另一重要属性。随着微信的普及，朋友圈渐渐囊括了各类人际关系——基于血缘的亲属圈、基于地缘的生活圈、基于趣缘的同好圈乃至基于业缘的工作圈。社会资本与社交压力的并存，使得用户在对朋友圈社交需求功能的感知上不断遭受两面夹击。

#### 3.1 难舍的社会资本

朋友圈的社交广度，使得它为个人积累社会资本提供了良好途径。

一方面，朋友圈独特的互动方式使得许多弱关系社交得以维持而不至于消亡。其“遥在式”的围观，即通过远观和简单的点赞、评论互动，取代面对面的交流方式，既避免了弱关系社交的尴尬属性，也大大降低了维护人脉的门槛和成本。离开朋友圈的用户或多或少会对规避行为引发的社交失联而担忧社会资本的流失。

你会觉得我好像很久很久没有他的消息了，其实内心还是挺不忍的。但是如果你私聊，说你最近在干嘛，又很奇怪，因为你平时是不会跟他私聊的，而且你可能今天想到他，明天又想到他，就很多人，你是照顾不到的，但是你刷朋友圈就一下都照顾到了。【41601 (55)】

从功利的角度来想，你将来在这个领域内发展，其实你是需要这种专业的人士，跟你一个专业的人去协同发展。你可能因为这种信息的流失，你到时候就不知道去找谁。比如我遇到这种问题，我可能会知道要去找谁帮我解决……就是站在功利的角度。【41601 (57)】

另一方面，朋友圈还可能带来意想不到的收获。通过窥探朋友圈里生活化和个性化的信息，用户可以把握一个人的秉性、爱好等，拉近自己与之间的距离，加固彼此之间的关系纽带。此外，朋友圈提供的各种丰富的社会化信息，也能成为用户提升自我的重要资源。

你要是经常关注人家朋友圈，会知道这个人的爱好是什么，有时候他过生日或什么，给他送东西，也是比较知道送什么比较合适的那种，感觉还是挺好的。就是用心了，就是这样。比如我导师的师弟在\*\*当副教授，他就很喜欢喝茶，喜欢各种茶具什么的。我师兄的论文要给他那边送审。所以我那个师兄就问我，不了解那个老师，我说他好像很喜欢茶，要不送什么茶具之类的。然后他拿着论文，拿着一套茶具去拜访那个老师，老师特别高兴，论文直接给他优返回来了……我师兄没有那个导师的微信，我有，因为我们在一起吃过饭，当时饭桌上加了那个微信，感觉你通过了解他的朋友圈，可以知道他的脾气、秉性、爱好，投其所

好，就是这种。

### 3.2 难免的社交压力

共同好友可见的设定给朋友圈的社交关系增添了几分微妙的气氛。如线下社交关系一样，朋友圈中的圈子也有圈层的结构。用户与不同圈子里的朋友互动的亲密程度区别甚大，而不同圈子之间又存在一定的交叉，这种界限模糊的圈层结构和网络世界的开放可见性，使微信朋友圈的社交关系远比线下要复杂得多。

我也不会点赞，我也不会评论，因为我觉得这个东西还挺微妙的，它就会显示出你的评论跟那个人的状态，有些时候我觉得不是很好。比如说他跟你认识，你觉得怎么这个人又跟这个人认识，就乱七八糟的。我以前只会看，除非跟我关系特别好的，我会点赞和评论，一般来说我觉得只是看一下。【41401（14）】

发布朋友圈动态带来压力，回复朋友圈动态也同样带来压力。由于个人时间与精力的限制，以及好友关系存在亲疏远近的差异，来不及回复或者不知如何回复的情况不在少数。但碍于人情和礼仪的压力，用户又最好给出回应，否则很可能产生不必要的社交风险。如此一来，许多人选择干脆不发朋友圈，从源头上根绝各种麻烦。

你最怕的就是，如果他问了你，他回了，你不回，其实显得很没有礼貌的。

【41601】

### 3.3 “泛社交”的流行

朋友圈社交关系的复杂和信息的庞杂带来的是用户信息处理和情感表达的无力感。人们开始习惯并依赖于通过在朋友圈点赞或用简短的文字、表情评论的方式来维系情感和进行互动。流行语“点赞之交”表达的便是这种情感传递方式的弱化和敷衍，以及疲于经营的当代社交现状。另一方面，朋友圈从本质上已经从狭义的朋友间社交平台转变为一切社交关系的承载，成为“关系圈”。点赞这种成本极低的社交方式某种程度上将所有关系均质化，亲疏远近的关系结构正在消解，一种“泛社交”的潮流正在酝酿。

你给别人点赞的同时，在表明你在关注人家，渐渐变成社会的一个礼节，因为我之前实习的时候有正式员工问过实习生，你们怎么不给我们点赞或者是不评

论我们发的东西？他们会觉得你应该在朋友圈上起码给人家点点赞，如果你同意或者是不同意人家的观点，还要回复一下。所以我觉得很多时候其实蛮多同学或者是同行或者之前认识的人他们发新的状态，你要给人家点个赞，保持一下联系。

【42801 (13)】

### 3.4 因人而异的社交需求

因人而异的现实社交需求，最终决定个人对朋友圈社交功能的综合感知效果。

每个用户的朋友圈构建都是基于一定的关系，这些关系大部分的是线下已有的关系网向线上迁移形成，而少部分是通过线上关系再造的关系网。从朋友圈关系网的构造可以推知，线下社交欲望和社交能力将直接决定朋友圈社交关系的粘性。线下社交情况甚至能够形成一定的线上社交的推动力，或者说强制力。

而对于并不重视通过关系获取社会资本的用户，维持朋友圈的活跃度和关系网规模便成为无意义的行为，偏好小圈子社交或者独处的用户也并不会对社交圈的缩小和窄化产生过分的恐慌。对于这些用户，朋友圈社会资本优势的吸引力也就弱化，无法成为牵绊他们的有力因素。

假如说我就业，你说周围的人都每天什么事情都在上头转，我很可能每天看一次，或者怎么样，我不排除这种可能性，但是如果外界压力没有那么大的话，我相信我还会维持现在的生活方式。【41101 (22)】

我感觉社交更多带来是一种负担。就是说你圈子大了你要去经营这样的，比如说人家看你几天不点赞，你不评论，心里在想着不好，可能还会聚会怎么样，我更希望如果一个人把事情做好，没有必要去麻烦别人。【41101 (29)】

## 4. 娱乐需求功能的博弈

德弗勒和鲍尔·基洛奇提出的媒介依赖理论认为，受众对媒介的依赖强于媒介对受众的依赖。而媒介为受众提供的是一个政治、经济和娱乐的方式。谢新洲（2014）则认为对知识和信息的需求，对认同和规范的需求和对娱乐的需求三种动机促使人们同媒介之间建立起依赖关系。用户在使用朋友圈时，娱乐需求特别是一个促使其不断使用甚至成瘾行为发生的重要因素。

闲着没事，就打开（手机）屏幕划十页，把所有的 App 都看一遍，并没有什么东西然后关上，过了两秒又打开，其实我觉得朋友圈跟这个性质差不多，就是无聊时候的一种消遣，所以就尽量找一些有意义的消遣。【41403 (29)】

## 5. 情感需求功能的博弈

马斯洛需求层次理论中，安全感需求、情感和归属需求和尊重需求都直指人的情感需求。情感体验在用户使用行为中扮演着越来越重要且复杂的角色。同样，情感需求也是用户感知朋友圈的一个重要维度。

### 5.1 情感与精神的满足

相比起完全陌生的社交平台，朋友圈基于现实关系的彼此了解，一方面为涉及情感的动态增加了话语之外的“背景信息”，使得用户在表达个人情感时可以直接省去铺垫和解释的麻烦；另一方面也让用户在与亲密朋友的互动中，得到情感需求的满足。

看到好友发一些状态，认识的人发一些生活中比较积极一点的，例如什么今天他去看了某个电影他很开心，或者他去哪里玩儿了他很开心，我觉得挺好的，这样的生活，我会为他点赞，觉得他挺开心的，我觉得这样挺好的。【41501】

### 5.2 渐趋脆弱的情感交流

在泛社交趋势愈演愈烈的大环境下，朋友圈能够承载的情感需求越来越单薄，也越来越浅薄。深层次的情感交流在朋友圈中销声匿迹，留下的更多是不走心的嬉笑怒骂。朋友圈平台自带的娱乐化气质和信息流设置也使得“感同身受”变得



困难重重。带有负面情绪的朋友圈状态往往乏人问津，仿佛带刺的玫瑰，虽然是很细腻的情感，但生长在“歌舞升平”的朋友圈土壤中便令人不敢折。于是从情感需求满足角度，朋友圈变成一个较为尴尬的存在。强联系的好友更愿意通过一对一的方式进行情感交流以示郑重亲密，而弱联系的好友在关系暴露式的平台中会纠结基于现有关系进行情感交流是否妥当。在涉及重大情感问题或话题时，朋友圈显得十分无力。

大家就会觉得你发这些没有用，而且我也不知道你到底需要我做些什么，就是好心的人会觉得其实我是挺想安慰你的，但是我又安慰不到点上，因为毕竟我们不熟，我不知道你发生了什么，真正跟她熟的人，也不会在下面安慰，会找她私聊，会说你发朋友圈怎么了，最近发生了什么？不会在下面问，很假嘛。我觉得只有那种路人但是又想表现一下好心可能会问怎么了或者怎么样。但因为他发的又过于极端，可能也不会有人这样问。高兴事上可以，但是真的涉及到一些人生抉择的问题，或者是感情上的时候，两个人感情上的问题了，真正有诉求的人，可能就不会发朋友圈。【41601 (44)】

## 6. 安全需求功能的博弈

主打熟人社交的微信朋友圈，曾一度给漂泊于陌生网络社交中的个人，提供了一个熟悉且私密的环境，使用户在发布有关个人的信息时更有安全感。这种对安全感的需求，被马斯洛放置在人类需求中较为基础和根本的地位。

然而，随着朋友圈的普及和线下关系向线上迁移的泛化，“熟悉的陌生人”在用户朋友圈好友中占据的比例越来越高，大部分深访对象的这一数据高达 50% 以上。

“熟悉的陌生人”，是指植根于现实的人际网络、但是交涉很浅甚至对彼此完全不了解的关系对象。实际上，相比起微博中完全匿名的“陌生的陌生人”，这种“半熟”的关系反而给人带来更强烈的不安全感。这是因为微信中的好友基本上在线下都有一定程度的联系，那么这种深埋在黑暗中的关系联结就像一个个监视器，可以定位到用户的真实身份。人们不再愿意在朋友圈暴露自己的隐私，例如不愿被人知晓的社交关系，又或者私密性的信息。可以说，朋友圈的私密性定位已经荡然无存。

微博的小号里面，我觉得被不认识的人看到我的动态，没关系。但是在微

信朋友圈里面，不认识的人，就完全屏蔽了……微信好友里面有一些是通过现实加的……微博小号里，我没有任何个人信息，反正他也找不到我是谁。【41501】

## 7. 功能博弈的综合效应

由上可知，自我呈现、社交、情感、娱乐、安全感，是用户在使用朋友圈时五个最主要的需求维度。在每一个需求维度上，用户都面对着正负功能之间不断的比拼和博弈。所有这些博弈的最终结果，会直接影响用户对朋友圈的感知、态度和反应：当这种博弈的综合效应为正时，用户对朋友圈的评价偏向于积极，便会继续留在这个平台上；而当这种感知博弈的综合效应为负时，用户对朋友圈的评价偏向于消极，则可能采取朋友圈规避行为，减少使用的频率甚至直接离开这个平台。

个人特质在博弈的过程中扮演着至关重要的角色，不同深访对象的经历揭示出博弈结果的因人而异性。一方面，不同个体对同一需求的感知存在差异；另一方面，用户在不同需求之间重视程度存在的差异，又使得它们各自在影响功能博弈综合效应时的加权值也有所不同。横向和纵向需求之间的交互作用共同决定了用户在功能博弈的感知结果。

## 二、触发

基于心理学视角，朋友圈的产品设计具有令人成瘾的性质，容易培养用户的使用惯性。而用户的朋友圈功能博弈本身又是一个长期的、具有时间脱敏性的过程。这带来的后果就是，即便用户在朋友圈功能博弈中累积的综合感知为负，惯性和惰性的存在，也使得用户很难在既定不变的日常轨迹中找到突破口，主动与朋友圈“一刀两断”（当然也不排除这中间存在着少数自我控制力和行动力极强的人）。

因此，除了本身对朋友圈各项功能不存在需求的少数用户，**朋友圈的规避行为往往需要外界的刺激作为一种中介变量**，迫使用户从使用的惯性中脱轨，进入新的状态并尝试适应。这种来自外界的刺激，我们称之为“触发”。换句话说，它就像重大历史事件中的导火索，是在矛盾积累到一定程度之后推动事件发生的直接原因。

根据深访结果，每一位有关闭朋友圈经历的受访对象都或多或少提到了各自的触发事件。触发的具体类型因人而异，可以是事件，也可以是观念的改变。

## 1. 事件-时间

大部分受访对象都提及了刷朋友圈造成的巨大时间耗费。这种耗费还延伸到注意力和精力的消耗。因此，一旦用户的生活中出现需要专注精力和投入大量时间的事件，首当其冲的朋友圈自然便成为时间分配列表中被牺牲的部分。

当时要先准备雅思考试，然后再准备研究计划，然后再开始投这些，去找喜欢的导师，看看能不能套下磁。所以你会发现，我的时间，其实安排的都挺紧张的，我不想关心别人做了什么。包括那个时候，哪怕告诉我说，你看现在朋友圈全都是关于学校放假、停水、停电的通知，我可能也不会开的。我就会觉得这些信息很干扰我做正事。【41601 (11)】

当时就是快考试，事情确实比较多，有考试，有论文，朋友约我的话，我都说不行不行，这几周真的没时间，后来把朋友圈关了一周。当时我就发一个状态，闭关一个月，备战期末，然后消息会回复，朋友圈暂停和关闭，大概也一个月之后恢复了。【41602】

## 2. 线下社交关系-社交观

朋友圈作为社交平台，其基础是社交关系，核心功能也是社会交往。通过深访我们发现，个人经历带来的社交态度和社交行为的变化，会直接影响其对朋友圈的态度与感知变化。由此可见，社交观也是影响用户朋友圈使用行为的一个中介变量。

我那时候在准备保研的事情，然后就学习到比较晚，也不跟他们一起玩，最后就反正是久而久之就被排挤了，关系特别差。反正就是最后搞的我和身边很多同学关系都不怎么好，我就当时特别特别难过，有一段时间特别特别压抑，我就开始想，我为什么要在乎这种东西呢？就同这些东西里面，又去读了一些书，就可能想得清楚了一点，就觉得其实根本就没有必要在乎别人的眼光嘛。就是你只要做自己就好了，但是，做自己也不是说特别自私地做自己，这是社交观的一

种改变。【41403 (31)】

### 3. 生活经历-人生观

人生经历的重大事件，往往会带来人生观的转变。它为个人重新审视生活中的一切提供了一次重要的契机，其中当然也包括对虚拟世界的认知。

一方面，作为一个网络化的虚拟现实关系集合场所，朋友圈在真实的一面之外，也不可避免地具有虚幻性。的确，朋友圈让用户可以在恣意地对自己进行包装之中满足自尊心与虚荣心，在庞大的好友数字面前产生人脉遍天下的幻觉；然而，诸如泛社交的流行等等，又让朋友圈在弱关系的维持和情感意义的交流上，显得极为单薄、脆弱和不堪一击。

面对着强而有力的现实，尤其是意外的人生打击时，发生在朋友圈里的喜怒哀乐很容易成为虚影和泡沫。一旦当用户感知到回归现实的重要性或者网络世界的幻灭性，离开朋友圈就变得自然而然。

我姐夫因为意外去世了，当你的生活中发生真实的事情的时候，大概会觉得网络上的这些东西太虚构了。它也不起什么真实的作用，这些人也不能给你真实的安慰，其实也没有什么有益的影响，反正在我看来，我好象没有在朋友圈里获得太多有益的东西。那个时候满心处理一些现实中的事情，处理完了之后就会觉得生命很短暂，那个短暂是挺真切实感的。因为真的，你前段时间刚刚见过这个人，你跟他说过话，他也只是一个 30 多岁的很年轻的，你完全没有想到他的人生会终止在这里，然后当这个事情突然发生的时候，你就会特别的蒙，怎么会这样？然后这样完了之后，你就会觉得还是要过一个让自己比较舒服的状态，就是你要很坦诚的对自己，因为你也不知道生命什么时候就结束了。【41402】

另一方面，使用朋友圈的个人在一直成长，不断地从上一个人人生阶段步入下一个人人生阶段。而每一个人生阶段都有它的重点，人的观念和态度也在发生着变化，朋友圈的地位也随之而变。

说到朋友圈，其实结婚有孩子以后，我觉得自己的生活已经很充实了，也不是很关心别人都是怎么过的。而且，现在不希望长时间的用手机，就是说，大人用手机长的话，孩子肯定会受影响。【42301】

### 三、规避与重启

朋友圈的规避行为是一个长期的动态过程。在作出规避的决定之后，用户往往还面临着两种可能的选择：要么持续朋友圈的规避行为，要么结束规避、重启朋友圈。而用户对朋友圈是否可以被替代的感知，将决定其最终做出何种选择。

#### 1. 规避行为的持续

离开朋友圈之后，倘若用户的各种功能需求较好地得到了其他渠道的弥补，进而实现适应平衡，那么朋友圈的规避行为会得到进一步地强化，成为一种长久而持续的状态。

我发现（朋友圈）可以被别的东西取代的话，我就没有觉得它也可以，它带给我的负面东西，就显然要压过它的正面东西了，我就不会因为惯性而再继续做这件事情了。【41601（71）】

##### 1.1 功能弥补

规避朋友圈的用户在关闭朋友圈后存在一定的心理真空，此时他们需要一定的弥补性措施来填补规避行为带来的不适。功能弥补的措施与功能博弈相关联。用户的功能弥补措施往往直接针对其在功能博弈中感知有用度最突出的一个或几个需求维度。

##### 1.1.1 信息弥补

朋友圈作为重要的信息渠道，提供了与用户线下生活以及兴趣息息相关的信息。关闭朋友圈之后用户更多借助于其他平台来满足信息需求。学生群体获取校园或学业相关信息的渠道较多，例如校园 BBS 和学校官网、官微等。而工作状态的用户则主要通过有针对性的进入某些微信好友的朋友圈获得信息。朋友圈的信息属于散布式的，在朋友圈获取信息的渠道关闭之后，用户必须主动熟悉新的信息获取渠道，培养更为垂直而高效的信息搜索和获取方式。

因为如果是一个非常大的事情的话，一个是，如果是周围圈子的人，比如说是学校的事情，可能我不看，也有很多人跟我说。就比如前段时间什么沙特

国王图书馆讨薪，我即使不去看，有人转发，或者有哪些相当于大微说过这件事情，周围已经有人说了。然后还有就是好象群也有这个功能吧，有的时候你在一些，只要是跟学校有关的群里，总有人扔进来点什么链接，所以好象也没有说完全 miss 掉什么信息。【41402 (13)】

我们那个学生工作，其实像团学活动什么之类的，你如果不刷的话，不重要的事情，也没有人会单独的发一个通知在群里，你其实是错过了的。我觉得让我养成了一个信息搜集的好习惯，我以前真的是没有这个习惯的。【41601 (50)】

### 1.1.2 社交弥补

朋友圈社交资本的流失是引起朋友圈规避恐慌的主要来源之一。在人际关系强度的视角下，强关系链关联的是纽带式社会资本，纽带式社会资本并不会因为朋友圈社交渠道的关闭而丧失，因为这种社会资本建立在亲密关系基础上而非联系的频率。但弱关系链关联的桥梁式社会资本则容易因为线上联系的中断而断裂。因此朋友圈规避用户主要弥补的社会需求主要针对这一类关系。

所以最近也有专门约一些朋友出来玩，要么就是认识一些新朋友之类的。有意识的，就是比如说有些什么事，大家就一起出去玩，或者是差不多是这样。

【41402 (20)】

### 1.1.3 安全感弥补

鉴于微信朋友圈主要基于现实人际关系，用户的安全感难以获得。因此大量的用户转向匿名性更强的微博，利用微博匿名性的保护伞更加自如放松地进行自我呈现，而减少对安全感的忧虑。

例如我今天看了某些书，我觉得不是每个人都感兴趣，也不是每个人都理解，然后我觉得自己挺好看的，我觉得人家说的挺有思想，挺有道理的，我可能会自己把它写在我的微博里，我今天干吗了。或者是说比如说咱们这种谈话，肯定也不是给别人看，我可能自己会写一下，记录一下，类似于这种私人的。【41501 (49)】

在微博上，本来就是一个没有认识的一个平台上，发一些不想让别人看到的

事情，也挺好的，那种我觉得即使朋友圈做一个平台说挺隐私的平台，你还是会感觉不安全。【41501 (57)】

## 2.2 适应平衡

当功能弥补的效果足以使用户跨越突然性规避行为带来的落差和空虚感，用户便进入了适应平衡的状态，此时用户的朋友圈规避行为得到了进一步的强化，用户的规避行为形成了一个良性的循环。

### 2.2.1 习惯的养成

规避朋友圈的用户会因为使用朋友圈的惯性而时常想重启，但关闭朋友圈之后同样会产生新的惯性。

我寒假就已经知道自己没什么正事要做了，我这个学期的话，其实我完全可以开朋友圈，但是你已经习惯了那种模式，就觉得这样也挺轻松、快乐。你已经戒掉这个习惯了，你的生活中就已经完全对于朋友圈没有一个那种依赖，也没有说很强的欲望去发或者去刷。【41601 (36)】

### 2.2.2 成瘾的触发缺失

除了新养成的惯性，缺乏刺激和提醒也是朋友圈规避用户进入适应平衡状态的重要原因。多名深访对象提及朋友圈消息提醒的小红点使其时常想刷朋友圈的主要驱动。用户的健忘性和强烈适应能力令人印象深刻。关闭朋友圈之后，缺乏成瘾触发机制导致用户可以在朋友圈缺席的时间里更加适应新的生活状态。

因为你完全关掉的话，你就压根脑子里没这根弦了，你就不会想要去关心一下谁的生活，但是如果它还在，你可能就会点开这一类，去看一眼。【41601 (70)】

### 2.2.3 来自内外的认同感

在没有朋友圈的状态中适应新的生活方式，除了用户自己主动做出的调整，还可以来自外界的鼓励性刺激。当关闭朋友圈的行为不是被打上诸如“不合群”、“孤僻”的负面标签，而是被赞赏为“生活丰富”、“专注”，获得来自外部的正面反馈和认同往往会使规避用户更有动力继续保持关闭朋友圈的状态。而在网络

上甚至还有朋友圈规避用户组成的小群组，类似豆瓣小组或者微博讨论组。在这些线上社区中，通过交流经验和体会，规避用户之间彼此加强对关闭朋友圈这一行为的认同感。这种社区性的认同感可以加强规避行为的适应强度和平衡稳定性。

有人发现，还是比较以一个赞赏的态度，不管什么东西我的理解就是他也会觉得，这个是他告诉我有很多人知道了嘛，但是他就可能是不仅是当年还是微信上，告诉我之后我认为有赞同的感觉。【42501 (30)】

与此同时，自我认同感在适应平衡阶段也扮演着重要的角色。对朋友圈成瘾的规避用户很容易在关闭朋友圈、实现对诱惑的克制之后产生对自己的认同感。这种认同感取决于关闭朋友圈的时长，但又在克服失败后极易滑向另一个极端——挫败感。不过，从这个意义上来说，会产生认同感的规避用户并未真正戒绝朋友圈。因为如果认同感来源于克服某种心理上的瘾，那便意味着朋友圈本身对其依然构成诱惑和吸引力。

我会觉得很有成就感。关掉之后，我居然可以克服这个诱惑，就怀揣这种未知成就感然后学习效率会更高。如果说我隔的时间很长，上次一个月开的时候就更大的成就感，这么长时间没有看了。如果我上午关了，然后下午就开开，我就觉得有一点点怎么这么没出息，怎么又开了。【42303】

## 2. 朋友圈的重启行为

若用户发现，朋友圈在某一或某些功能上无可取代，离开朋友圈后其他弥补行为无法填补离开带来的心理真空，则意味着功能弥补的失败，重启朋友圈成为必然选择。基于表达欲的重启和基于社交的重启，成为用户与朋友圈“和解”的两个主要模式。

### 2.1 基于表达欲的重启

关闭朋友圈用户重启朋友圈的最大原因来自于自我呈现的需求，例如旅行自拍或食物图片分享。朋友圈扮演了分享喜悦的心情和重大事件的个人广播室，因为朋友圈覆盖了用户的大部分社交关系。

因为我朋友来了，就是从远方而来，然后我请他吃东西，然后又叫了一些其他的朋友，就觉得很开心，一高兴，我还没吃完我就发了这个朋友圈。【41601】

规避用户因为发布信息或自我呈现的原因而重启朋友圈，在达成需求后将很快再次关闭，此类用户并没有太多与朋友圈好友互动或获取信息的需求，只有信



息发布需求并不足以支撑朋友圈的持续使用，用户很可能在“关闭-重启-关闭”的路径上循环往复。

## 2.2 基于社交的重启

对于强联系的对象，关闭朋友圈并不会影响用户与其的社交活动，而对于弱联系对象，关闭朋友圈几乎是断绝了大部分的社交可能性。尤其是感兴趣而不熟悉的联系人，对于许多朋友圈规避用户来说是流连于朋友圈的唯一动力。

因为感觉现在生活中，就是因为大学毕业两年了，本来就是跟他们，我在西安跟他们本来毕业之后就没什么联系了，如果朋友圈也不看他们在干吗，然后高中同学更是，毕业很久了，还有之前一些朋友，感觉如果没有这个渠道之后，真的每天就是活在自己的世界里了。【41602 (12)】

我那天还想，什么时候可能会有一个契机，可能是我去香港之后，大概又认识一些新的人，你一开始还是要融入这个集体，可能你就会重新开一开朋友圈，了解一下大家在干嘛？点点赞，或者是之类的。【41601】

值得一提的是，深访对象的亲身经历显示：重启后用户发布朋友圈的频率有下降的趋势，并且关闭-重启朋友圈的时间间隔将显著变短。选择是否关闭或者重启朋友圈变成掌握在用户手中的主动权，而这种主动权实际上是对朋友圈重要性和成瘾性的削弱。相比起从未关闭前，经历过关闭与重启之后的朋友圈，从过去的生活方式，转变成为只是满足某种需求的工具性存在。

## 第三编 朋友圈“退潮”宏观解读

### 一、“圈子”环境的变迁

企鹅智酷发布的《解密微信：微信平台首份数据研究报告》，用数据展示了我们所依赖的微信平台正在发生的变化：

一方面，微信好友的数量正在超过人们所能维系的能力范围。2016年，45%的微信用户有超过200人的“微信关系”，13.5%的用户超过了500人；另一方面，伴随着微信成为最普及的在线通讯工具，微信关系链正在由强关系链条衔接

的家人、好友的范围，向弱关系联系的泛工作关系网络延伸。职业社交已经成为微信社交的重要一环。报告中，57.22%的受访用户表示新增好友多为泛工作关系。

从最初联结家人和好友的熟人圈，到现在“半生不熟”的暧昧状态，伴随着微信平台好友数量和类别的膨胀，朋友圈的环境正在发生明显的变化。而朋友圈从“聚众集会”到“部分离场”的转变，也正是在这样的环境变迁中发生。访谈中，采取朋友圈规避行为的受访者，对个体小“圈子”变化的直观感受，实则是整个大“圈子”环境变迁的一面镜子。

## 1. “圈子”的扩张和属性转变

“你好，咱们加个微信吧”，已经成为我们线下添加新联系人时的第一句话。不管是新同学、新同事，是近期生活或者工作需要短时间频繁沟通的人，抑或仅仅是派对偶遇、还不清楚是谁、但想着“说不定有天会联系，先加上再说”而预备在联系人中的对象，甚至是街边做产品推广的小哥，都可能加入到我们的好友大军中来。经过如此这般的联系人扩张，微信朋友圈已经不再仅仅是关心熟人的窗口，圈子中的弱联系逐渐增多。当它的公私属性开始变得模糊和暧昧，朋友圈的“圈”也很难再封闭运行。

“朋友圈的属性是很模糊的，你不能完全把它界定为私人。”【041501】

著名的“邓巴数字”（又称 150 定律）虽是老生常谈，但依然有借鉴价值。邓巴指出，人类智力将允许人类拥有稳定社交网络的人数大约为 150。人们可能拥有远超过这个数字的网络好友，但只能维持与现实生活中 150 个人左右的“内部圈子”（指一年至少联系一次）。2016 年，45%的微信用户好友数已经超过了这一限制，显然该数字还在增长。微信圈子的不断扩大，带来了一种好友关系链没有上限的幻象；可实际上，这些不断外延的关系更多是被动偶然联系的对象，而非核心网络。

一方面，受到智力、精力、时间等限制，人们真正在日常交往中保持联系的核心网络不会无限扩大，亲密好友的数量总是有限的。面对越来越庞杂的信息，人们的互动难度加大，而互动又是维持圈子活跃的重要动力，这就导致整个圈子开始“遇冷”；另一方面，朋友圈的扩张不仅挑战着我们的交往精力，也直接影响了它曾经以“熟人社交”为特色的差异性定位。今天我们刷朋友圈，看见的已经不再像当初那样，全部是身边某个熟悉的人用我们所熟悉的属于他的口吻，讲述今天的经历和心情。你可能看见某个并不知道与自己究竟何时发生过关联的人，在大洋彼岸潜水跳伞；也可能看见某个微商把整个朋友圈当成了一场独家专属的商品发布会。恍惚间，你或许以为自己在看环球地理杂志，要么是打开了电视购物频道。

朋友圈中陌生人比例的急剧增加是大部分受访者共同的认知和感受，陌生人越来越多地出现在原来熟悉的圈子里，直接破坏的是微信朋友圈的“熟人社交”定位，带来信息“泄密”的不安全感和忧虑心理在朋友圈的大量蔓延，也为渴望私

密社交和小圈子的用户提供了离开的理由。在访谈中笔者发现,通过不加陌生人、屏蔽微信好友、好友分组和删除微信好友等方法,部分用户有意识地控制朋友圈可互动好友圈子“纯洁性”,而这些用户的朋友圈规避行为则相对更缓和。因此朋友圈中陌生人比例的增加是通过圈子属性的扰乱来达成对朋友圈私密环境的扭转效果。

**与朋友圈私密性下降相伴而生的,是它日益凸显的工作属性。**

“因为你已经把微信当成一个即时的通讯工具了,所以它会从生活里单纯的交流、聊天,变到一种工作方式,这是我比较反对的。”【041601】

“确实是在QQ上,可以假装自己不在,让别人找不到你。但是微信好像没有这个可能性,特别是对于工作人来说,微信简直太可怕了。”【042302】

我们能明显感知到,移动网络的发展已经对人们的时间观念产生了重大影响——工作日与休息日的区分日益模糊,生活领域与工作领域之间的边界也逐渐消弭。随着泛工作关系成为微信新增好友中的主力因素,很多时候,朋友圈已经不再是单纯的个人的生活圈,而是成为公事的写字楼间和交际的酒桌舞会,其面目也在变得“正经”和“严肃”。

## 2. “圈子”的混杂情境

伴随着朋友圈泛交往方式的发展,圈子的关系也在变得复杂,游走于其中的人要在多重复杂的身份角色之间穿梭。最初,朋友圈以朋友、亲缘关系为主。但随着各种不同类型“朋友”的加入,过去的小圈子渐渐变成了一个“总体”关系的杂烩体,朋友圈正在营造一个十分“棘手”的混杂情境。

在这里,我们引入一个“媒介情境”的传播学概念对微信朋友“圈子”进行解读。它由约书亚·梅罗维茨(Joshua Meyrowitz)从“媒介即环境”的核心概念出发,结合戈夫曼的拟剧理论而提出。媒介情境(媒介场景),就是媒介构成的信息环境。媒介的变化带来社会情境的变化,人们也因之扮演不同的角色。对于每一社会情境,人们都需要一种明确的界限进行区分,方能始终如一地进行角色扮演和印象管理。多种社会情境的重叠和混杂,让人们的社会角色定位产生相应的混乱。<sup>1</sup>而今天,越是成熟、主流的社交平台,媒介情境的混杂情况也就越凸显,微信朋友圈无疑是一个典例。

从个体经验出发,我们时常感觉到,自己分享在朋友圈的生活轨迹,可能正在遭到来自陌生人不怀好意的“视奸”;而自己吐露在朋友圈的真实心声,也可能受到来自熟人的揣度和猜测。

“你会想有一些你加到list里面的人,你其实根本就不记得她们了,你也没有

---

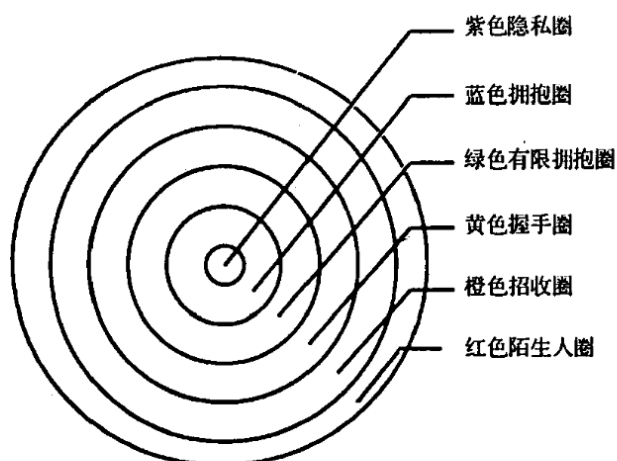
<sup>1</sup> 约书亚·梅罗维茨.消失的地域:电子媒介对社会行为的影响[M].北京:清华大学出版社,2002.

分组，你也没有给他们加标签，也不知道他们是谁，然后你就会觉得不舒服，想到有这种风险在，就会克制这种发自己生活动态的想法。”【041601】

“微信朋友圈里，因为你本来你的好友都是千丝万缕的关系，都是认识的人，所以它不可能做成一个隐私的、个人的平台。”【041501】

今天过度膨胀的微信朋友圈，正是介于这样两种情境之间的尴尬地带。基于实名关系的匿名性存在，与掺杂陌生人的熟人环境，双重混杂的矛盾组合使得朋友圈一直徘徊在实名化与匿名化的社交状态之间。它既没法真正满足个人的隐秘性需求，也没法最佳地实现亲密关系的情感交流。

不止如此，朋友圈子也因为关系性质、亲密程度等不同，以个人为中心呈现出涟漪状的社交分层现象，也因此呈现出多重混合的媒介情境。朋友圈中的关系性质包含着朋友、同学、亲子、师生、同事、领导与下属等，也同时让圈子里的个体面对着多重关系构建下的社会情境。学界曾有人用6种不同颜色的圆环构成同心图案，以不同颜色表示人际交往中亲密程度和特定行为的不同<sup>2</sup>，可以作为帮助我们理解的一个参照。



朋友圈这种混杂的媒介环境，催生了好友分组管理和权限设定的出现。但事实上，并不是所有人都能处理好这些分组和权限的设置，一些由分组、屏蔽失误导致的社交误解反倒更增加了人们的社交压力和风险。而当人们无法突破在这种复杂情境中的自我定位和形象管理困境，他们便很有可能从这个平台中撤离<sup>3</sup>。

### 3. “圈子”的真实性

在戈夫曼著名的拟剧论中，日常生活中人与人交往的过程本质上是人们进行自我表演的过程，而且所表演的并非真实的自我，而是经过修饰与隐藏的；人们

<sup>2</sup> Marcelo Tarmannder. Sexual education for people with special needs. Jerusalem: MASHAV International Seminar, 2005.2

<sup>3</sup> 大学生在网络社交平台的虚拟迁移.

总是通过自身行为来表现自己以给人印象，这就是所谓的印象管理<sup>4</sup>。每个人都会有在面对不同社交关系的对象面前所希望呈现的形象，即所谓的“前台”，而把对象不能或难以接受的形象隐匿于“后台”。

但随着“圈子”情境的复杂化，不同情境之间的界限变得模糊，人们在其中扮演的社会角色也就交错混杂。这也就意味着同样一条朋友圈状态可能被不同关系性质的对象看见，“出错”的可能性大大增加。譬如，在朋友圈中讲“私话”风险极大，不同类型的朋友对于情感性话语的理解有很大差异<sup>5</sup>。当人们嗅到这样的变化趋势，为了减少这种风险和麻烦，一些人干脆选择减少发朋友圈的频率，进行直接的规避。

“我现在朋友圈的信息量已经慢慢变少了，以前每天发很多条的人，慢慢地也不发了。”【042302】

“前一阵的时候，我打开朋友圈，发现我朋友圈里面晒私生活的也相对比较少。”【041601】

而其余人则会对朋友圈的内容进行过滤或者分组筛选，最终带来的结果，便是“圈中人”与“真实人”的偏差越来越大。个体不仅会有意识地维持网络自我和现实自我的总体契合，还可能通过选择性呈现对自我进行形象雕琢。

一方面，与匿名性平台相比，人们似乎倾向于表现得更为正面和积极，展现自我“社会化”的一面。

“朋友圈不会有人主动说，我现在过的很惨，这种没有人发，大家都很要面子的。”【042301】

“你还不如在难过的时候，直接去找特定的人更有效。我觉得你 po 出来，硬逼着人家去看一些比较负面的东西，其实也挺不道德的。”【042302】

另一方面，人们会对呈现的内容进行细分筛选，以塑造自己希望在不同他人面前的不同形象。在企鹅智酷的报告中，15.4%的智能手机用户表示经常删自己分享的内容，16.1%有时会在分享时设分组可看。后者在大城市中更为明显——近 1/5 的一线城市用户会在分享时考虑使用分组可见，而这一行为在四线城市中的占比仅为 8.5%。这或许与一线城市生活的人们会在圈子里面临更多社会角色的交叠有关。

“朋友圈里，大家共性的事情我都会发一发，不是共性的事情，算是个性的

---

<sup>4</sup> 欧文·戈夫曼.日常生活中的自我呈现[M].杭州:浙江人民出版社,1989.

<sup>5</sup> 蒋建国.微信朋友圈泛化、交往疲劳与情感疏离

事情我都不会发……可能你有一面不想让任何人看到。”【041501】

“朋友圈里跟工作相关的人,只要是私事都屏蔽,不开心的就是屏蔽家里人,朋友同学是可以看见的……其实工作中大部分人也是我会想交朋友的类型,但是你会发现还是不太愿意暴露太多,因为你不知道他会有什么想法。”【042302】

曾经,我们所处的媒介环境主要由大众媒体“营造”。人们所看到的信息不是客观反映了现实环境,而是经过了重新选择、加工和组合后的环境。对此,美国学者李普曼提出了一个“拟态环境”的概念。而如今在社交网络上,媒介的选择权很大一部分落到了个人手中。人们因不同的个人趣味、性格和利益动机,对信息进行过滤和筛选,从而打造了另一个和现实环境依然有着距离的“拟态环境”。在朋友圈中,我们主动建构着“圈子”的环境,但由于前述种种原因的影响,“圈子”世界已经和现实世界发生了偏航。由此而生的压力,逼得一些人步步退离这个圈。

## 二、圈子与人——重叠的生命历程

朋友圈曾经到达的热度,到如今仿佛正在逐渐降温,让人感觉到它的生命力不如从前。“生命”一词并非生命体独有,从这一角度去看朋友圈的发展变化,涉及到一个专有概念——“生命周期(Life Cycle)”。但我们不妨换一种更可感知的表述与之对应,即“生命历程”。与人的自然生命变化不同,物的生命往往是相对于人的需求而言的,人的使用行为决定了其生命历程,朋友圈亦是如此。而使用行为的背后,又折射出人作为一个主体正在经历的生命历程。

探索关闭朋友圈的行为,必然离不开对人的探索。从朋友圈的“热潮”,到现在显露端倪的“退潮”,潮涨潮落之间,固然有人的情感、社交、安全需求等诸多因素在产生影响(参考前文提到的朋友圈规避-博弈与平衡模型),错综复杂,不能以一蔽之。但我们不妨跳出微观的视角,看看在朋友圈退潮这样一个故事时间线的背后,是否能折射出朋友圈主体使用者的宏观故事时间线?

事实上,通过已有的数据报告和此次深度访谈,研究者的确发现人和“圈子”的生命历程之间存在着一些奇妙的重叠。当然,研究者绝对不想抹杀个体之间的差异性,但是用这样一种视角重新看待关闭朋友圈,或许能让我们对自己、对社会有另一种感知。

### 1. 数字鸿沟、创新扩散与“圈子”的生命历程

在经济学领域,美国哈佛大学教授雷蒙德·费农(Raymond Vernon)于1966年首次提出了产品的生命周期概念。一个产品的生命周期是指一代产品从进入市

场到退出市场所经过的时间，包括引入期、成长期、成熟期和衰退期。社会普及率，即社会拥有某种产品的数量大小，是用来划分产品生命周期的一种判断方法。根据腾讯公司披露的 2017 年第一季度财务报告<sup>6</sup>，微信及 WeChat 合并月活跃用户数达 9.38 亿，其中 60% 左右的用户每天会使用朋友圈。毫无疑问从活跃用户存量来看微信已然进入相对意义上的成熟期，并且微信的普及情况并不等同于朋友圈的普及情况——熟悉微信收发消息功能的人，未必都熟悉朋友圈功能。

事实上每个即时通讯平台的社交网络，诸如朋友圈和 QQ 空间，都会滞后于其所依托的即时通讯平台的发展步伐。其原因有二，一方面用户使用即时通讯平台中的各类信息接受功能更熟练和容易，而作为 UGC 主体在社交网络中发布自己的动态在使用习惯和熟练度上需要一定时间的培养；另一方面可能是由于不同的社交网络有其独特的调性，用户在发布任何动态前都需要经历一个“察言观色”的阶段，通过观察新的社交网络中意见领袖或亲朋好友的使用行为来逐渐掌握新社交网络中的主流语境和话语风格。总而言之，微信和朋友圈所经历的生命历程存在着一定的时间差。那么微信朋友圈的生命线究竟走到了哪个阶段？

企鹅智库联合中国信息通信研究院产业与规划研究所发布的《2016 微信影响力报告》显示，61.4% 的用户每次打开微信都会看朋友圈，而经常看、偶尔看和不看的用户比例分别为 22.6%、14.7% 和 1.3%。而除了浏览朋友圈外，只有 35% 的用户会发布状态，12% 的用户既不点赞、评论、转发也不发朋友圈。显然，微信朋友圈在不同人群的使用情况存在着差异，用户的活跃度差异勾勒出了朋友圈的多重生命线。不同用户群体使用行为的差异就仿佛湖心落石，涟漪从中心向边缘扩散，距离湖心越远的位置泛起的波澜越小也越滞后，越远离朋友圈扩散核心的非主流用户的朋友圈使用行为越处于缓滞的阶段。在传播学领域，美国学者埃弗雷特·罗杰斯（E.M.Rogers）提出的创新扩散理论，可以帮助理解朋友圈的使用及关闭行为在不同人群中的差别。

罗杰斯根据接受新事物的快慢程度，将采用者划分为 5 个类别：创新者、早期采用者、中期采用者、晚期采用者、落后者。从企鹅智酷发布的《解密微信：微信平台首份数据研究报告》来看，微信的用户群体非常年轻，18-35 岁的中青年用户比例高达 86.2%。结合已有对微信创新扩散的研究，我们可以简单梳理出微信普及的过程脉络：在微信的扩散当中，创新者和早期采用者都是以 80、90 后的年轻人为主<sup>7</sup>。其中不少是网络原住民，他们生来带着“数字”的印记。在微信问世之前，这些年轻人便已经沉浸在虚拟社交网络多年，并且也是智能手机的早期接触者。因此，微信最早在这部分年轻人的圈子里传播开来。而当这些年轻人逐渐步入校园、职场，出于联络的需要，他们的父母也开始使用微信。父母又开始带动同事、朋友加入，由此逐渐在中老年人群的圈子中扩散开来，成为中期和晚期采用者。

在微信发布的一年后，微信朋友圈功能于 2012 年 4 月上线。朋友圈的扩散

<sup>6</sup> 腾讯公司 2017 年第一季度财务报告

<sup>7</sup> 创新扩散理论下的微信扩散和使用影响因子分析

过程从诞生开始就不完全同步于微信。在扩散阶段上，作为社交平台的朋友圈功能，总体上来讲滞后于作为通讯工具的微信消息功能。尤其在中老年圈子里，即便他们中有相当一部分人已经对微信通讯功能的使用相当熟悉，朋友圈的使用也仍然处于一个半熟的“澹心”阶段。因此，研究者认为，在创新者和早期采用者身上，朋友圈的生命线已经“成熟”，热度趋平缓甚至下滑；但在中期和晚期采用者身上，它可能还处于成长的阶段。所以，若说关闭朋友圈正在成为一种潮流，那么这种现象显然主要发生在 80、90 后年轻人身上。这两代年轻人拥有与生俱来的媒介使用天赋，当朋友圈的环境和功能已经无法满足其需求时，离开朋友圈的沉没成本低，迁移到新的平台重建社交网络的投入也并不会令其望而却步。而在数字鸿沟另一端的广大中老年人则显然没有这样的勇气。他们还处于朋友圈的初期使用状态，走着他们的子辈“来时的路”，关闭朋友圈的动因还没有出现在他们的认知中。即便将来他们也抵达了当前年轻人所面临的规避选择阶段，更加老迈的他们不得不考虑巨大的沉没成本和建立新社交网络的投入。横亘在“网络原住民”和中老年人之间的巨大数字鸿沟难以弥合，宿命般的马太效应使这一鸿沟不断加深加宽。因此朋友圈在这两类泛化的人群中具有迥异的发展历程，体现在朋友圈规避行为上，关闭朋友圈的浪潮对中老年人的影响力更滞后、更弱。

## 2. “圈中人”的生命历程

从热衷朋友圈，到从中渐渐退场，80、90 后的年轻人构成了这场“潮退”的主体。主动离开是一种个人选择，不同人面对大“圈子”的环境变化做出了不同的反应，这之间的差异自然不能忽视。然而，随着这些离场者的数量增加，研究者发现他们正在面临外部环境和内在思想上共同的转型期，这使得他们自身生命历程的逐渐成熟与朋友圈的成熟，在某种程度上走向了重合。

首先，这些退潮者中有很大部分是大学生群体，正处于从象牙塔向职场的过渡阶段。一方面，不管是经历在校期间的实习，还是已经正式进入职场，他们的微信会出于工作需要而添加许多业缘关系的好友。【042302】是刚毕业一年的职场新人，她告诉研究者，“我现在基本上没有在拓展私人朋友圈了，大部分都是工作的”。职场与校园是两种不同的运行机制，工作给个人的“圈子”带来了更加复杂的社会情境、更加交错的身份角色和更大的社交压力；而另一方面，以往学生式的相对自由无忧的充沛情感和丰富的兴趣生活，也逐渐转向较为成熟内敛的情感表露和忙于生计的奔波，诗和远方被眼前琐碎的亟待解决的任务替代。

【042302】提到，“可能真的是年纪变大了，不是所有的事情都有必要跟大家分享”。相比起关心“圈中人”与自己距离并不远的生活，他们可能更愿意花精力在为未来打拼的现实努力中。

再者，这些主要退潮者中还有另一部分人已经拥有了自己的小家庭，甚至刚



刚完成了为人父母的身份转变。从“游户”状态走向“有门有户”的状态，成家者在现实社会交往中的表现已经有所不同，正如孩子已经上小学的【042301】所说“大家都围绕自己的家庭”。个人的生活重心主要偏向了自己的家庭，忙于适应丈夫或妻子的角色、照顾幼小的孩子，无心过多地关注他人的生活状态。朋友圈更多时候只是短暂空闲时的消遣对象，其热度和重要程度出现明显的下滑；另一方面，为人父母意味着新的责任，这其中存在更多微妙的因素影响朋友圈的使用。例如受访者【042301】表示，大人用手机过多会影响孩子，所以为了当个好榜样，他主动通过减少使用朋友圈来减少使用手机的时间。不过值得注意的是，这里提到的成家者指刚刚组建家庭或者拥有孩子不久、生活变得更加充实和忙碌的年轻人群，而非成家已久、甚至孩子已经上大学或者工作的空巢中老年，后者可能因为空闲时间的增多而增加朋友圈的使用频率。

### 三、社交平台的人类迁移

迁移是人类历史的关键词，曾经颠沛流离的空间迁移行为，如今在社交网络上发生得更为频繁。关闭朋友圈便是发生在社交平台之间的一种迁移行为。实际上，即使微信圈子环境没有主流的大变迁，圈中人没有经历重大的生命历程转变，也依然会有小众退潮者的存在。这种不断迁移意愿的根源，并非是单一社交平台的功能性缺陷，而是个体在向内与向外、社交与隐秘之间的永恒徘徊——没有一个现实社交平台能够真正兼顾二者，未来可能也不会有。

#### 1. 纵向的历史迁移

网络早期的社交平台是基于匿名设置而构建的，即前 SNS 时期。在这个阶段，大众对于互联网的普遍认识是：现实世界的一切可以在此隐匿，每个人都能在这个虚拟空间里放飞自我，因为没人知道你是谁。雪莉在著作《虚拟化身：网路时代的身份认同》中这样描绘网络空间的匿名性：“你可以成为你想成为的任何人。只要你希望，你可以全然重新定义你自己。”这种隐秘的安全感，给人提供了释放自我的空间。不仅如此，此类平台还实现了跨空间寻找共同兴趣爱好者

然而，随着“人肉搜索”的出现、SNS 平台的兴起和地理定位的发展，现实世界与虚拟世界的界限正在逐渐消弭，以网络世界为自由新生乌托邦的幻想被打破。人们开始基于真实身份进行自我呈现与网络交际，它已不再是一种完全虚拟的角色扮演<sup>8</sup>。在一些关于非匿名性社交网络的研究中，SNS 自我呈现的压力被提及：熟人围绕、自我曝光、众人围观的环境下，网民承担着极大的“被辨认”和“被围观”的压力，会倾向于表现和现实中相一致的自我，社交自由度大大降低

---

<sup>8</sup> 大学生在网络社交平台的虚拟迁移

从完全匿名的前 SNS 社交平台，发展到实名的 SNS 社交平台，人们在网络世界中延伸和维持现实的需求得以满足，但另一部分追求隐秘和远距离的社交需求也同时存在。宏观上来说，人们从早期的 QQ、人人、博客，向微博、微信、其他新兴媒介平台迁移，但这种线性的迁移并非是不可逆转的平台性质。事实上，新旧平台的并存使用才是最普遍现象。

## 2. 横向的平台游移

当微信成为最主流和普遍的“熟人”社交工具，其他诸如小密圈等私密聚集平台和兴趣聚会平台、探探等纯陌生人社交平台的发展又在渐成小势。基于地缘、亲缘、业缘等社会化关系的交往并非人们生活的全部，出于兴趣和隐秘的精神需要的交往同样不可少。可以说，它们分别满足了人们对“眼前苟且”和“诗与远方”的需求。这也是为何豆瓣、知乎、微博等平台一直作为主要社交阵地而存在的原因。

保罗·莱文森在《数字麦克卢汉》中提到“补偿性媒介”理论：人们之所以选择后一种媒介，是对先前某种媒介先天功能不足的一种补偿，是一种补救的措施。不过，今天这种社交平台之间的“补偿”，并非是发生于时间线上的先后顺序不可逆转的彻底迁移性“补偿”，而更多是在横向空间之间的可返流的游移性“补偿”。它表现在人们使用其中一种社交平台的同时，也在其他平台上活动，但是同一时间上在不同平台的比重分配会有差异；又或者是短暂告别某一种平台后，在未来某一时期又重新回归（当然，回归的未必就恰好是原本所在的平台，也可能是同一类型的其他新兴平台）——但具体如何，则与个体在特定阶段的需求变化有关。

企鹅智酷的一项社交分享调查，对比了国内主流的三家社交网络，发现不同平台用户的分享存在差异。在微信朋友圈中，用户更易在开心时分享、分享工作相关信息、怕分享多引人反感、因工作认识的人和自己互动较多；在 QQ 空间中，用户更多分享自己的心情和生活状态、分享若没人互动会失落、同学和自己互动较多；在新浪微博中，用户更多在无聊时分享、经常分享有价值或有趣的文章、不同平台发不同内容、因兴趣认识的人和自己互动较多。

事实上，不同社交平台的并存使用和分类对待，也可以看做个人在面临当下混杂的媒介情境和角色定位时的一种突围方式。人们在微博、微信等不同平台上有着不同的呈现方式，通过自己划分的区隔和界限，来达到一种适应和平衡。

“我在微博上自己注册了一个号码，就没有关注任何人，也没有任何人关注的那种号码，那种会自己发一些东西……本来就是一个没有认识的一个平台上，

<sup>9</sup> 徐萌.非匿名化——社交媒体格局下网络交往情境的新变化[J].新闻传播, 2012 (10): 184-185

发一些不想让别人看到的事情，也挺好的。”【041501】

“网上因为动漫、作品认识的关系好的网友，大家都非常习惯挂在 QQ 上交流，不喜欢放在微信上……微信比较三次元……微信就像一个写字楼，微博就是一片草原了，什么都有……微博我有两个账号，一个是正常人的账号，里面就会放一些同学什么的，不太说话。有一个就是刷话题的，不是追星的，刷动漫这些的，有时候话比较多。”【042302】

通过采访中多数关闭朋友圈的受访者的经历，我们能看到，大多数人关闭朋友圈后并没有真正地退出社交网络，一跃化身为时间管理达人、健身狂人、英语进阶爱好者等励志向的情节也不是主流。更多人用知乎、微博、论坛等其他社交平台，替代了以往用于朋友圈上的时间。

关闭朋友圈之后，我使用微博的频率其实是越来越高的 【041601】

## 结 论

本报告认为，关闭朋友圈行为的影响因素应当基于微观个体层面和宏观环境层面两个视角去考察。从微观视角出发，本报告提出了一个朋友圈规避博弈-平衡模型。模型基于用户使用朋友圈的感知有用性，提出了自我呈现、信息需求、社交需求、娱乐需求、情感需求和安全需求 6 个维度的需求。朋友在使用朋友圈时，这六方面的需求可以提供正向的感知，也可能提供负向的体验。不同的需求存在正负功能博弈，而不同维度的需求之间也存在着博弈。博弈结果直接受个人特质的控制，并影响了用户的感知有用性。负的功能博弈感知有用性导致朋友圈规避行为，反之则可能使规避用户重启。这两种行为又受到关闭朋友圈期间功能弥补情况和适应平衡情况的影响。

在宏观视角下，关闭朋友圈正成为目前的一种趋势，但背后实则是人和社交媒介在发生作用，而这种作用持续之长久，绝非一时之事。微信圈子的环境变迁、人的生命历程转变、社交平台的人类迁移，共同将影子投射于退潮的朋友圈之上。人类在开放与隐匿之间的永恒徘徊，也是未来社交平台将一直面对的难题和发展动力。

关闭朋友圈是否可以成为一种“潮流”？本研究并无法给出一个肯定性的预测或结论。因为每个用户的行为都受限於其所处的圈子，社会阶层的差异甚至不同城市区域的发展差异都可能影响这一潮流是否到来或者潮起的强度。未来的研

究应当结合定量数据的支撑，通过历程性的变迁记录结合定性研究的具体场景，得到面向未来的描绘。

## 附录

### 第一篇：I41601

A 是法学院研二的女生，研究生毕业后会去香港继续念博士，活泼，喜欢骑行、美食、和朋友聚会，也是知乎答主。她有个矛盾的身份，有自营法律公众号，做接地气的法律科普，这让她与朋友圈之间的关系格外暧昧。

一直以来都算是社交软件的活跃用户，大一在人人网还大热的时候，跟朋友开了人人主页，曾经相约深夜在朋友发的动态下“盖楼”。第一次发朋友圈是在大四的时候，也很爱发，那时候大家给的回应会让自己觉得受到了关注。

但后来，微信普及，A 的社交圈子也比较广，加好友的人变多，不熟悉的人越来越多，回复朋友圈也变成了一件有压力的事情。偶尔迷糊的她甚至还会弄错分组，带来了人际交往的误会，譬如一些“不能被爸妈看到”的朋友圈。不止是她，身边的人也经历过屏蔽带来的“社交风险”。

同时与学的专业也有关系，渐渐地重视自己的隐私，不愿被那些隐藏在好友 List 里、埋藏在记忆深处的联系人，看到自己的生活轨迹。如果说任何事情都有个前兆，那么她关闭朋友圈的前奏大概就是从把个人性强的动态设为“私密”开始。

在去年九月研二开学初关闭朋友圈到现在，只是偶尔打开。最开始因为决定读博，需要准备雅思和申博，刷朋友圈占用时间，而且有效信息实在少，甚至可能看到自己讨厌的信息。纯自拍和分享生活里极细枝末节的事情。而且，关闭朋友圈可以省掉一些社交麻烦，与其纠缠于分组、屏蔽，不如干脆一刀切。

想说微信朋友圈是否能像微博一样开个标签，可以选择自己想看的几个标签。

对她来说，朋友圈最主要的两个功能是获取信息、交流感情。关闭朋友圈也确实给她带来了一些麻烦。例如转发在朋友圈的学校重要通知，错过了拍毕业证的照片，也会失去一些美食报道。而在信息之外，错过了好朋友的生活动态让她觉得很难过。

在关闭中途，也会有极少的开启而“破戒”。最近的一次就在访谈前一天，朋友远方而来一起吃日式火锅，吃到嗨皮当场就发了一条朋友圈。而另一个更明显的“闭关”敌人，就是她的公众号主身份，既然试图通过写公众号让更多非法学专业的人了解，那么自然希望能够传播，而朋友圈又是一个主要媒介。尤其当朋友热心推自己的公众号文章，当然是要重开朋友圈去点赞或者谢谢。

但总的来说，关闭朋友圈的生活已经逐渐成为习惯，她找到了弥补的方法，即使博士的事情已经尘埃落定，她也没有重启的打算。在退出圈子后的时间里，刷微博看热门的频率上升，从前会忽略的学院网站，现在也成为了重要的信息渠道。就像她所说的，关闭朋友圈反而“让我养成了一个信息搜集的好习惯”。同时，跟好朋友直接互动的增强，填补了她对朋友圈的一些情感需求。手账本成为替代记录的一个渠道。

“可以被别的东西取代的话，它负面压过了正面，就不会因为惯性而再继续下去了”。

不过对于半熟的人，确实关闭朋友圈可能就真的让彼此的航线渐行渐远了。功利地将，朋友圈里隐藏着一些弱联系的“潜力”人脉，这可能是一种社会资本。微信交朋友越来越杂，很多时候加朋友不是出于“认识”彼此，而是为了今后可能的交流“预备”。

她感觉到，其实朋友圈真正情感交流意义是有限的，真正遇到人生抉择、感情问题，可能不会发朋友圈。身边发朋友圈的频率也在降低。微信正在从生活的单纯交流、聊天变到一种工作方式。

但是未来去了香港又未必。因为她要面对一个新的环境。

## 第二篇：I41102

**B** 今年大四，心理学专业，接受访谈的时候正在赶毕业设计。一直对社交 app 冷感的他，不喜欢追随潮流，热门的知乎、豆瓣、微博一律不用，微信也是一年多以前才开始频繁使用，这背后也全靠与女朋友谈恋爱推动（虐狗）——因为想要表白。要说现在，也很少用微信跟人闲聊，除了女朋友之外，其余人基本都是有事说事，或者干脆打电话和当面谈。

**B** 的微信好友不多，120 个；朋友圈也很“清净”，从早到晚一共十来条信息，所以对他来说，“刷朋友圈一刷就是好久”，他是没法体会的。

遇上写得好的公众号文章，会选择分享给特定的人，而不是朋友圈。在他看来，爱发朋友圈的人是属于不吐不快……。但在他看来，发负能量的朋友圈本身很矛盾，因为悲伤的事情往往不会想在朋友圈深入，但还是会有人发出来。对于朋友圈转发的微信募捐信息，他会自己判断真假后考虑捐款，但绝不会转发，因为转发意味着承担责任。这又与他一个极其活跃积极的好朋友截然相反。

**B** 自己发朋友圈的频率很低，基本一个月一到三次。在他看来，发朋友圈有三个主要功能：一是自我记录，二是获得关注，三是关注他人。其中，记录功能被他手机里一个专门的软件取代了，因为只给自己看，所以内容随心所欲。但 **B** 偶尔会发朋友圈，所以代表还是想被人关注。而且他很在意朋友圈对自己的形象塑造，只要发，就一定不能随随便便：一是必须文字配图片，二是不能太大众（“体现我现在做的事情是和你们不一样的”），三是也要考虑大家口味（“不要造成一种很装逼的感觉”）。他几乎不在朋友圈秀恩爱，头像、封面也会精心挑选。发朋友圈要拿捏好度，包括调性高低、频率高低、字数多少。因为纯粹记录性的东西

B 会记在其他软件，所以写到朋友圈的内容往往是自己本身就想分享出去的，但微妙的是 B 发在朋友圈的是赞或者不赞自己无所谓的内容，那些潜意识里希望大家赞同自己的反而怕没人点赞的担忧而干脆选择不发。而微信朋友圈的第三个功能“关注别人”对 B 来说比较弱。因为他倾向于直接电话或者当面沟通，而且 B 对朋友圈信里涉“公”的信息比涉“私”更感兴趣。不过只要读到的朋友圈，B 基本上都会点赞，“因为我觉得他需要”。

B 原本并不知道有关闭朋友圈这个功能，知道后他表示“现在应该不会关”。其实朋友圈不是他的生活重心，自己并不会想着去看，加之圈子里的信息量也很小，基本是可有可无的状态。反倒朋友圈对自己很重要又想放弃它的人，才会尝试强行用这种关闭的手段隔断。有意思的是，B 觉得微信推出朋友圈又推出了关闭功能，是一种欲擒故纵。谈到关闭朋友圈成为潮流，B 有自己的想法：可以观察，因为一个曾经频繁刷屏的人忽然关闭一阵子不再发朋友圈状态，很容易被圈子里的其他人感知到这个变化，因此难免引起注意。若这个人过了段时间后还是重新打开了，那么意味着他的这种短暂关闭，并不是真的对朋友圈失去了兴趣，可能反而是一种变相的标新立异，最终目的还是被关注。

B 对社交网络的热衷度很低，本身是个不喜欢热闹的人，在恋爱以前，B 几乎都是单独出去旅行。由于从小到大的经历影响，B 在大多数时候都习惯自己一个人。

他觉得精力有限，所以更倾向于与核心朋友维持感情。而核心朋友需要深交，所以更不可能通过朋友圈和微信去保持关系。深度还是广度，这是一个人交友类型对他的朋友圈使用带来影响的一个维度。

（说的“这几年，基本上微信已经成熟了，大家都在用了，不用还真不行“可以用在整个环境变迁里）

### 第三篇：I41602

C 是直博二年级女生，环境科学与工程专业，转来北京读研究生第二年。眼睛大大的，格外灵动，说起话来利索又明快。平日除了做实验、给导师搬砖之外，在业余生活会有意放松自己，比如逛景点探索帝都、看电影、吃饭、逛街，或者参与各项体育运动。常用的 app 有 Zaker、知乎。

现在有 611 个好友，据 C 说有 500 个都不会交流。但由于一直生活在学校圈子，C 的微信好友类型也基本以家人、同学、朋友为主，加上近期删除了“一次性”联系人，所以留下的大部分都是现实生活中切实认识的人。她不会通过发负能量的状态宣泄，朋友圈不会刻意屏蔽谁。心情不好的时候很少发状态，不太想让别人知道自己心情不好，往往会自己消化。

在从 QQ 向微信变迁的过程中，C 感觉到因为好友圈子的“层次”是有不同的。QQ 加的多是小学、初中同学，而微信里更多是高中、大学同学和导师教授。

虽然 C 曾经关闭过一个朋友的朋友圈，但是绝非出于什么“深仇大恨”。那是在研一期末的时候，她被考试和论文轮番压榨，于是下了“闭关一个月，备战期

末”的决心。而等时候一到，又自然而然开启了朋友圈。

虽然现在每天实验室的生活也很忙碌，但当被问到还会不会再关朋友圈的时候，C却坚决地回答“不会了”。她解释说，因为研二开始要做实验，为了手机的“生命安全”都是把它放在袋子里，所以不太方便刷，对自己的干扰也就弱了。而研一刚入学的时候，因为加了很多新同学，想要更快熟悉彼此，也没外在约束，所以常常忍不住刷朋友圈。

但实际上，真正让C不会再关闭朋友圈的本质原因，是朋友圈对她而言其实十分重要。她很可爱地说，一个下了决心就再也不开启朋友圈的人，可能是看破了红尘、觉得与世界没什么关联，要么便是打算干一番大事业了。

对C来说，世界是由人组成的，所以朋友圈成为了她感受世界的一个窗口。当有人觉得朋友圈里都是“一地鸡毛”，C却觉得看别人的生活状态并非没有意义——“我不能每天都活在自己的世界里，还要看看周围的人在干什么”。那些很难再有交集的旧人，只有通过朋友圈这个渠道，才能了解他们的人生轨迹。相比起别人分享的信息内容，C更关注这个人最近过得怎么样。而且，朋友圈还解决了一大“世纪难题”，那就是选礼物。她分享了一个典型故事：师兄毕业论文的外审老师，恰好是自己导师的师弟，又恰好在她的微信好友列表里。这位老师的朋友圈暴露了他是一个“茶客”，于是C提议师兄带着茶具去拜访老师，结果自然皆大欢喜。

C对于自己的经历很珍视，分手后也没舍得删除“过去的”状态，只是设为“私密”。她的朋友圈更多是为了记录给自己看，因为图文并茂、有地点定位、立体饱满，加上自己没有写日记本的习惯，所以朋友圈反倒成为了很好的记叙载体。C并不担心自己的生活轨迹被不太熟悉的人看见，微信头像也是自己的正脸照片，在她看来朋友圈本来就是一个双向窥探的地方。

C还讲了自己姐夫换了新工作，关闭了朋友圈。因为不想让新领导和同事看到以前的状态，也不想让旧领导和同事看到现在的状态，有种想要“重新开始”的感觉。

#### 第四篇：I41501

D是个在事业型单位上班的姑娘，研究生毕业刚半年多，早八晚五，作息比较有规律。她描述自己“理性”、“沉静”、“宅”，并且“对信息好奇心强烈”。D对社交媒体有一定的依赖性，常用的app有知乎和微博，一般刷的是热门话题或者今日推荐。每天醒来会先依次把微信、微博和知乎都刷一遍，才能与床板成功地分离。

D微信用得比较晚，大概从研究生一年级才开始，因为身边的人都在使用微信。她最初添加的好友是同学，然后滚雪球似的，好友越来越多，到现在已经有了432个。其中一半以上都不怎么说话。这里面包含了通过一些活动添加的完全陌生的人。工作以后，日常微信沟通频繁的多是同事。

D从始至终都很少发朋友圈状态，还会定期删除朋友圈。就在访谈前两天，

她才刚删过一遍。D说，可能与不爱倾诉、倾向自我化解的性格有关，自己不太习惯和别人分享生活，也不希望别人通过朋友圈对自己进行判断（换句话说，“比较在乎别人的看法”）。与一些人标新立异、追求个性的朋友圈不同，D不会发布那些能折射自己个性一面的状态，反而会发一些大家共性的东西，比如晒做饭。而更向内的深入的信息，例如读书思考、私密爱好、追星兴趣等，她会选择发布在自己的微博小号上。这个小号没有加现实朋友，也没有关注任何人——她喜欢这种“秘密基地”的感觉。

在她看来，朋友圈是可以反映一个人的侧面的。学生阶段的D还未使用屏蔽功能，基本也不发个人状态，比较反感“每日打卡型”朋友圈；而工作后，因为对现在的生活状态比较满意，D会偶尔发布一些个人生活的动态。为了让圈子尽可能简单，她会直接屏蔽掉其中她觉得之后永远不会有交集的人。据D说，她之前专门用了一个下午的时间，对所有联系人进行了一次屏蔽“大清理”。但分组这个功能她很少用，因为很容易带来人际间的误解和麻烦。

很显然，同样是能看见自己动态的“陌生人”，在微博里让D觉得安心和自在，但在朋友圈里却受到了屏蔽的待遇。这是因为微信好友即使再陌生，也与现实生活中的自己有着千丝万缕的关系，这让格外注重个人隐私的D觉得不适。

在研二的时候关闭朋友圈大约三个月，做实验不太顺利，压力很大，心情烦躁。对信息好奇心重的她，很难控制住自己不刷朋友圈，但同时又特别容易受到信息干扰。一方面，刷到别人开心的状态，会造成一定的心理失衡，放大自己的失落感；另一方面，自己的事情都忙不过来，更加无心管别人的近况。所以，D干脆一关了之。在关闭朋友圈的那段日子里，微博成为主要的信息渠道。相比起朋友圈状态带来的压力感，热门微博里的资讯由于心理距离远，娱乐和放松的成分更大。而过了烦躁期之后，D又打开了朋友圈。

## 第五篇：I42301

E是一家外包企业的程序员，孩子现在上小学。大学本科专业是机械，后来他辞去工作，去清华念了软件相关的第二学位。那时候大概是2002年，正好是国内互联网发展的早期阶段，29岁的E刚刚接触电脑，重新进入校园。第一次使用的功能是邮箱，直到QQ出现，他开始接触即时通讯。在线聊天给当时年轻的E带来了新鲜的乐趣，甚至让他遇见了后来的女朋友（也就是现在的妻子）。

虽然身为IT从业者，E却不是新产品的活跃尝试者。长年的工作习惯让他更倾向于用能够直接电脑登录的QQ，因此比较晚才开始使用微信，至今也就只有两年。甚至购买智能手机，也是因为要下载微信而触发的。除了微信，E还保持着一贯逛论坛、看维基百科的习惯，这些地方可以让他获得新的知识，因此成为他获取信息的主要来源。

E几乎不主动发朋友圈，一般都是转发信息，因为自己不关心别人的动态，所以也倾向于认为别人同样不关心自己的动态。当然，也有“破戒”的时候。比如前一阵刚开始用高德地图的骑行功能，热爱单车的他发了一条记录自己骑自行车



程的朋友圈。在 E 看来，朋友圈的使用与生活方式有关，比如年轻、时尚的人更爱发朋友圈，再比如一个饭局很多、给孩子周末各种报班的家长朋友常常刷屏，还有就是家中老人没事在家也会经常看朋友圈。大家会在朋友圈里发一些能晒的东西，而不会发大家都要面子。

虽然好友只有 80 多，但是成分比较杂，除了亲友、同学、同事和孩子老师、同学家长，还有猎头、业务上联系的和帮忙办贷款的人。虽然本身对朋友圈没有主动的关注欲，但强迫症的他很容易受到朋友圈消息提醒的“小红点”干扰。点开之后就会刷朋友圈，信息量大，占用了自己不少时间。很快，他干脆关闭了提醒功能。那时候 E 并不知道有直接关闭朋友圈的功能，现在知道以后，他也觉得自己更喜欢关闭提醒功能——因为这样一来，“选择权在我手里，我想看就看，不想看就不看；可一旦关了，想看也没得看”。

当谈到具体的关闭原因时，E 说因为现在自己的生活已经很充实，不关心别人是怎么过的；而且父亲这一身份角色，敦促他主动自觉地减少手机使用时间，努力给孩子树立一个好榜样。

#### 第六篇：I42302

F 是个职场新人，金融投资行业，大学本科专业是工商管理。平常接手项目会非常忙碌，工作压力很大。兴趣非常广泛的 F，喜欢文学、动漫和任何有意思的东西。所以，贴吧和微博往往能够给她带来更多邂逅知音的惊喜。而这些意外收获的好友，她更习惯在 QQ 上跟她们交流。对她来说，微博这样的广播机制的平台就是一个大草原，而偏向三次元的微信就像一个写字楼，二者的差别就像“诗和远方”与“眼前的苟且”之间的差别。为了守护住自己的“乐园”，她申请了两个微博账号，其中一个号不加任何熟人，只用来刷自己的兴趣话题。

F 从大一就开始使用微信，她还记得发的第一条朋友圈是吐槽。情感丰富、表达欲强烈的她，几乎可以做到一天发一条原创动态。然而，随着朋友圈的环境“变质”和个人经历的发展，她与朋友圈的小矛盾也在逐渐累积。直到大三遇上“重大打击”，触发了她对朋友圈进行的第一次大清除，把所有旧的动态都统统删除。这之后，她的朋友圈便一直历经波折，毕业疯狂找工作的时期、工作时做项目压力大的时期，都是朋友圈的“受难日”——删动态、锁照片、关闭入口。对她来说，当自己处于低谷期时，她不希望看见别人“幸福”的动态而增加自己的心理压力，也不希望自己的历史动态给当下好友带来“无效信息”。

为了更好地对自己进行印象管理，F 对发布的每一条动态都设置了分组屏蔽。工作之后，她几乎不再有时间拓展私人朋友圈，也不希望工作上来往的人对自己有任何私人印象。因此，每一条与私人相关的动态她都会屏蔽同事，而吐槽不顺或者“深夜情绪爆发”的动态则会屏蔽家人。她还发现一个有趣的现象，每个人挑出来发朋友圈的内容，大抵都是自己认知中比较理想的自己的形象。比如，她身边一个工作狂同事，执着地在朋友圈以“女文青”自称——这种“偏差”非常值得深入探察。

## 第七篇：I41101

G 是一名北大元培学院大三学生，主修计算机，也涉猎人文社科。作为一个热爱旅行的人，他享受独处的时光，也习惯独立解决问题，“别人的生活和你生活有明显的界限。”因而经营朋友圈之类的社交行为对他来说不能带来增益，反而是一种“负担”，性格略内向的他一直维持着比常人小的社交圈子，关系网较小的他朋友圈好友也较少。“社会关系的欲望和社会交往的能力”都不强的他，朋友圈的卷入程度从一开始就很低，同类型 APP 也用的较少，知乎则是一个例外。学过心理学的他对朋友圈的上瘾设计十分不满，但他屏蔽朋友圈后却通宵刷知乎。

关闭朋友圈并不会使他的信息发布和获取需求得不到满足，因为一方面他“没有分享的欲望”要分享，另一方面“不太想看别人的东西”。但事实上 G 对诸多社会议题都有着十分笃定而独立的价值观，他所坚持的许多态度实际上是较为“政治不正确”的，例如爱吃狗肉，再比如反感伊斯兰教。而他对朋友圈中朋友们发布的状态中感受到了较为明显的“双标”和利己主义的倾向，从这个意义上来说，朋友圈里大多数信息与其价值观和兴趣点相悖是其关闭朋友圈的原因之一，他也并不希望与整个朋友圈口诛笔伐、针锋相对。而由于长期在知乎上浏览同质化信息，其价值观在信息茧房中不断得到强化，甚至极化。

G 对微信产品的“不满”是显而易见的，他认为微信作为工作工具在功能易用性和便捷性方面并不合格，而微信的社交功能又无法引起排斥社交的他的兴趣。对微信这种整体上的负面情绪实际上影响到了他对朋友圈的感受，从而影响到他的关闭行为。

## 第八篇：I41401

H 是法学院大四学生，未来继续读金融，目前在投行实习，职业发展是其当前的生活重心。

他关闭朋友圈的初衷实际上受学校师兄和公司前辈的影响很大。投行的前辈告诫他朋友圈中私人生活状态或显露出的兴趣爱好被上司或客户看到可能对其求职和职业发展产生不利的影响，这直接导致其删除所有状态并关闭朋友圈。

朋友圈好友管理的失控则是其关闭朋友圈的另一大动因。越来越庞大的陌生人规模以及选择分组可见时的纠结，让他在发布朋友圈的体验不佳。他表示有一天当他能管理好朋友圈分组时他可能会重新开启朋友圈，但这一天也许永远也不会到来。

H 发朋友圈的频率在关闭朋友圈之前就不高，因为并不想把自己塑造成一个“需要每个人帮助你，知道你在做什么，需要刷存在感”的形象。对于对“成熟”形象的重视与关闭朋友圈的节点以及将微信头像换成非本人照片的时间是吻合的，他有意识地让自己“成熟”起来。

对于还在朋友圈里乐在其中的人，他的直观印象是“扰乱、事无巨细、肤浅、幼稚”。他认为有的人可以在朋友圈进行相当成功的形象管理，虽然他自知自己

做不到。但与那些朋友圈里风生水起的“成功人士”接触之后他发现，一切都是精修过的“有偏差的”失真现实。

从朋友圈里撤退的他，将发布私人日志和自我呈现的需求转移到没有熟人的微博，一方面处于对隐私泄露的不安全感，另一方面朋友圈对他来说是一个“微妙”的社交场合，经营起来需要小心翼翼。但现在的他并不在意因为关闭朋友圈被误解为“高冷”，对社交压力的恐惧让步于一对一线下接触的利好。

## 第九篇：I41402

I目前是中文系研一学生，2015年底关闭过朋友圈，近四个月来彻底不使用朋友圈。

作为一个微博的重度用户，她宁愿把时间“浪费”在微博里，抒发自己的感慨，发泄自己的情绪，为了可以发更长的微博她甚至开了微博会员，对微博有一种习惯性依赖。她微博里的好友少并且都是“比较聊的来的人”，微博被她“经过强烈筛选”后成为一个“熟人环境”。虽然也有陌生人，但匿名性的微博账号使其更加没有顾虑。不过这种洒脱是有限的，一旦被不太熟的朋友知道了微博里“真实的自己，会有一种恐慌”。

相比微博，I在使用初期也十分流连于朋友圈，但随着朋友圈好友规模逐渐庞大，1/3的好友都被她屏蔽了，而共同好友的存在也使得朋友圈社交关闭变得微妙而复杂，分组、屏蔽变得“很累”。由于没有屏蔽家人，I在朋友圈有意识地经营一个“阳光、向上、生活丰富”的形象，而避免负面情绪的泄露。这一点在微博上也同样如此，发现家人知晓了自己的微博账号后她立刻重开了一个微博账号。朋友圈从过去纯熟人环境演变为人人必备的沟通工具和功利性的展示平台，许多人处于隐私等方面的考虑不再发布真实的信息，而许多人也在利用朋友圈共同好友可见的功能特点进行刻意的社交，这都让I觉得“尴尬”。

曾经运营过微信公众号的她深知朋友圈状态碎片化和赶热点的调性，因此花费大量的时间刷朋友圈并没什么意义，朋友圈消息提醒的小红点也让强迫症的她难以忍受。在关闭前，I在朋友圈主要是点赞，因此并没有很高的介入感。关闭朋友圈后I也没有明显的缺席感，因为身边事总会通过其他渠道被她获取，而交往圈不大的她也并不会对朋友圈社交关系和社会资本的流失有太大的遗憾，线下渠道成为她社交关系的有效弥补方式。I坦诚，未来步入职场后可能会迫于业缘压力重启，届时朋友圈对她来说将完全成为为工作服务的工具，而这种被动的状态也让她有“不爽”的感觉。

正如英国牛津大学的人类学家罗宾·邓巴著名的150定律所揭示的那样，人的智力水平决定了人类拥有稳定社交网络的人数是有限的。对于喜欢独处而偏好小圈子社交的I来说，与微博里的亲密好友维持良好关系已经“挺花精力”了。经历了亲人过世的重创后，她的人生观和社交观念也开始发生转变，原来“刻意”的自我形象塑造不再成为生活的中心，坦诚地面对自己，活出真实的自我才是其珍视的人生。

## 第十篇：I41403

J目前是研究生在读，自来熟、外向而话痨，曾经朋友圈里的著名段子手。

过去她在朋友圈里花费大量的时间和精力编段子以塑造一个有趣的形象来“取悦”朋友们，朋友圈的重度使用甚至影响到她的生活态度，发朋友圈成为许多事情的终极意义，每逢出门甚至要考虑今天的妆容和穿搭适不适合发朋友圈。对过去发布的朋友圈状态上锁也是她形象管理的重要手段。朋友圈也是她了解他人生活的重要渠道，但她也深知，普遍精修的朋友圈其实“是一片假的和谐，就像一片假的乐观，一片假的欢乐。”

渐渐地她发觉朋友圈代表着一种攀比的生活方式，800人的好友规模也让她疲于管理好友分组。这一切的转变来源于大三准备保研脱离线下社交关系而陷入被同学排挤的状态。从前认为“取悦”朋友很重要，但被社交边缘化后生活态度变得随性了许多，不再在乎别人的看法，不再烦恼和困扰社交关系，“不再期待所有人喜欢你”，朋友圈的修饰性程度也有所下降。从前重度的朋友圈使用在她眼里变成浪费时间，关闭朋友圈的她开始享受独处，“享受孤独”，把花在朋友圈的经历转移到线下。她开始转向研习佛教的思想，相信人生没有意义，相信缘分无法强求。J的经历说明了线下社交对线上社交的决定性影响力。

关闭朋友圈之后她的生活质量和学习时间都明显提高了，但突然变得“空唠唠”，从前的使用惯性使她总是想发点什么或者看看朋友们的动态。于是长达四五个月的时间里她一直处于心理斗争状态。而第一次重启朋友圈之后，关闭-重启变成了常态，重启的时间间隔也越来越短。但朋友圈的功能已经由过去生活的重心变为自主支配的消遣方式。

她将自己关闭朋友圈的状态形容为社交不合群与自愿缺席，人生观的转变带动了社交观的转变，朋友圈也不再是从前那么重要的东西，为自己而活成为她的人生哲学。毕竟，“人生唯一不变的就是无常”。

## 第十一篇：I42303

K是针灸科大四的学生，热爱跳舞与运动，在刚刚经历了分流考试和为一场重要节目排练舞蹈的状态下她因为心情烦躁而关闭了朋友圈。

在知晓了朋友圈有关闭功能后，从前只烦恼于微信提醒小红点而并没有想过关闭朋友圈的她突然受到了启发，开始尝试关闭朋友圈并持续至今。轻微强迫症的她刷朋友圈“必须要看到上一次截止的地方”。K对朋友圈里的信息真实性一直持着怀疑的态度。因此朋友圈并不作为获取信息的信息渠道，而主要作为兴趣的延伸。她自认为是“重度微信用户”，但她并不认为朋友圈是生活的主要部分，即便她开启朋友圈的时候花费了大量的时间在上面。

但K一般只关闭一周朋友圈，因为怕错过朋友圈里的重要信息，例如活动通知。第一次关闭之后重启的频率变得越来越高。但K的矛盾之处在于，静不下心的时候想看看朋友圈，烦躁的时候也想关闭，这或许也解释了她频繁关闭、重启

朋友圈的状态。每次关闭之后她会为克服了朋友圈的“诱惑”而怀揣成就感投入高效率的学习，而每次重启之时又会觉得自己“没出息”。

K 会定期清理朋友圈，删除没意义的状态，塑造一个不经常发朋友圈的形象，也有意识经营正能量的状态。她认为朋友圈里确实存在普遍修饰的现象，但这并不妨碍，因为朋友圈本身就是个生活展示台。她也非常认同朋友圈的小圈子设计和提醒设置。对于关闭朋友圈这件事，她的感知是“克制”，但朋友圈对人的影响并不是负面的，而是因人而异的。

#### 第十二篇：I42501

L 是一个 80 后，来自普通的农村家庭，家里排行第三。他是硕士学历，毕业后工作不到一个月毅然辞职专心备考哲学系博士研究生。

L 把关闭朋友圈作为一个新学期开始的新计划。朋友圈对他来说一直是向老师和前辈学习、获取知识的平台。间歇性地他也会集中发布大量朋友圈，并且每次发布都有预设的受众群体。但渐渐他发现朋友圈陌生人比例已经接近 50%，自己发布的私人生活状态的传播已经无法控制，自己发布的朋友圈状态似乎并没有对别人产生裨益，因此关闭朋友圈对自己而言可以节省时间，对他人而言可以减少信息负担。

一次长辈的告诫和朋友的误读使他意识到信息背后的感情色彩在朋友圈将被中性化或弱化，达不到预想的传播效果。从那以后在朋友圈抒发个人情感和表达观点变得更加克制和谨慎，他也更加青睐一对一的信息发布模式以获取“感同身受”的直接情感交流。

关闭朋友圈后，L 感觉注意力和社交质量都得到了提高，他对关闭朋友圈的态度较为正面，认为关闭朋友圈的人自控、目标明确、生活更有条理。

#### 第十三篇：I42801

M 刚从瑞典留学归来，目前在证券行业工作，性格内向且宅。他认为去瑞典留学是一个小众的选择，发朋友圈可能会被同学和朋友们知晓和询问，因此他在瑞典期间关闭了朋友圈功能。

M 的新产品使用是比较滞后的，微信也是在朋友们的催促下才下载使用，下载后很长时间内也没有发布过朋友圈。与其他微博用户不同，他认为微博中僵尸号太多，陌生人来访也让他感觉不佳。比起微博，他更偏好微信朋友圈的熟人属性，但即便如此他也不愿意在朋友圈分享生活。他观察到，微信里的陌生人比例也接近了 50%。

在 M 看来，朋友圈是一个线下社交场合的线上化，同样需要注重社交礼节。目前处于工作状态的他每天都会为同事和朋友的每一条朋友圈点赞以表示关心和维持联系，制造参与感。他认为点赞是一个较为“舒适的社交方式”。不再发布朋友圈的他也特意留了两条陈年朋友圈状态以防他人误解被自己屏蔽。但内向的 M 本身社交圈子不大，他在小圈子里更自在。

一直处于单身状态的 M 在北欧寂寞的日子里偶尔使用陌生人社交软件，但他排斥与陌生人在线下的交往，并认为这种交往模式并不道德。使用 QQ 和人人 的时候他十分关注被留言和来访，朋友圈发布状态时也对评论和点赞充满期待。他“讨厌”自己时常想刷朋友圈的状态，并意识到朋友圈带来的“附加值”并不大。

瑞典留学生活的寂寥，使 M 又重启了朋友圈以恢复过去的社交关系。重启后他对朋友圈的认知从网瘾转变为生活的重要部分，他表示“今后再也不会关朋友圈了”。他认为朋友圈可以反映一个人的性格，关闭朋友圈的人生活闲瑕、特立独行并且社交生活丰富，而自己用不发布朋友圈的行为展现了自己内向而注重隐私的真实自我。

#### 第十四篇：I42802

N 是一个典型的白羊座，爱恨分明，非黑即白。一旦交朋友，就会决定是否要深交，不交则矣。平时爱好骑行、篮球、网球。本科毕业刚一年不到，现在在 大学校园担任辅导员。

如今已与朋友圈分手的他，也曾经一度是社交网络的活跃用户。大一的时候，N 在校学生会学生权益部工作，经常接受投诉，这段经历让他养成了对手机信息的强迫依赖。那时候，他的人人网站使用频繁，发布的动态也很多。

在最开始，N 的朋友圈还都是熟悉的人的时候，他还是很愿意分享自己的生活的。不过，陌生人的不断增加，让个人的信息面对着诸多的不安全性和不确定性，N 发布朋友圈的欲望逐渐变弱。朋友圈也越来越像信息的汪洋大海，通过刷它获得消息的效率很低，并且经常造成大量的时间浪费。

真正促使 N 下决心关闭朋友圈，还是因为大三下学期准备保研和帮助导师做项目的他，不再有时间花费在刷朋友圈上。离开朋友圈的美妙感受，被他形容为“神清气爽”，也让他意识到很多东西亲自试过之后才发现确实不是缺一不可。N 对朋友圈的抵制态度，还影响到了他的现实关系。因为不喜欢女朋友经常发布与自己相关的朋友圈动态，两个人产生了分歧和矛盾，最终不欢而散。

不过，偶尔也会有一些意料之外的事情，让 N 感觉到关闭朋友圈可能带来一些信息的缺漏。例如，“圈子”之外的自己有时没法及时更新学生的近况，有一次通过其他同学才知道所负责班级里的一个学生有抑郁的倾向，好在及时的沟通解决没有酿成严重的后果。