

## A Study on the Impact of Social Media Fatigue Behavior: Take Setting the WeChat Moments to be Visible for Three Days as an Example

Zhang Yang Liang Xiaoli

**Abstract:** In recent years, with the rise of social burnout phenomena such as “lying flat” and “social fear”, users’ behaviors on social media platforms have also quietly changed. Setting WeChat Moments to be visible for three days is one of the important manifestations. This paper studies the behavior that can be seen in the user circle of friends for three days, and uses the method of in-depth interviews to explore the impact of this behavior on the users themselves and their interpersonal relationships. The study found that for users themselves, setting the Moments to be visible for three days can help them dynamically control their privacy boundaries and meet the needs of safely presenting “I”; master the initiative of self-presentation and reduce the influence of others on self-cognition. However, due to the shortening of the dynamic presentation period, it will also promote the inertia of “diving”; demarcate the boundaries of the private sphere and increase the negative impact of loneliness. The impact of this behavior on user interpersonal relationships is also two-sided: although this “equal treatment” setting can reduce misunderstandings and frictions between friends, this function also triggers the recovery of common digital memories, increasing social costs; setting emotions Isolation barrier, accelerating the weakening of interpersonal relationships; opposing anonymous surveillance authority, causing negative effects such as out-of-control anxiety.

**Key words:** Social media fatigue; WeChat Moments; Visible for three days

---

作者简介：张杨，华东师范大学传播学院2020级硕士研究生；梁晓莉，中南财经政法大学新闻与文化传播学院讲师。

文章引用：张杨，梁晓莉. 社交媒体倦怠行为的影响研究——以设置微信朋友圈三天可见为例 [J]. 中国新闻评论, 2022, 3 (3): 18-28.

<https://doi.org/10.35534/cnr.0303003>

# 社交媒体倦怠行为的影响研究

## ——以设置微信朋友圈三天可见为例

张 杨 梁晓莉

**摘 要：**近年来，随着“躺平”“社恐”等社交倦怠现象的兴起，用户在社交媒体平台上的行为也悄然发生改变，设置微信朋友圈三天可见则是其中的重要体现之一。本文对用户朋友圈三天可见的行为展开研究，利用深度访谈的方法探究该行为对用户自身及其人际关系产生的影响。研究发现，对于用户自身来说，设置朋友圈三天可见可以帮助其动态控制隐私边界，满足安全呈现“现我”的需求；掌握自我呈现主动权，降低他人对自我认知的影响。但也会产生由于动态呈现期缩短，助长“潜水”惰性；划定私人领域边界，增加孤独感的负面影响。而该行为对于用户人际关系的影响同样具有双面性：尽管这种“一视同仁”的设置可以减少好友间的误会和摩擦，但该功能也引发了包括收回共同数字记忆，增加社交成本；设置情感隔离屏障，加速人际关系弱化；对抗匿名监视权威，引起失控焦虑等负面影响。

**关键词：**社交媒体疲劳；朋友圈；三天可见

Copyright © 2022 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



## 一、引言

近年来，不论是国外的 Facebook、Twitter 等社交网站，还是国内的微信、微博、QQ，都面临着用户流失的重大挑战。在 2012 年用户数达到顶峰后，人们对 Facebook 的热情开始降温，

日活跃用户数量有所减少。<sup>①</sup>针对这一问题，研究者们开始关注如何激励用户持续使用社交媒体平台，同时社交媒体平台也开始研发新功能以留住用户，比如增设新功能、鼓励用户之间的互动等。微信的研发团队为了鼓励用户“更加勇敢地去发朋友圈”，无须担心被别的朋友很久以后来翻看则开发了朋友圈三天可见功能。中国青年报社会调查中心对2006名受访者进行的一项调查显示，63.9%的受访者朋友圈设置了三天可见，绝大部分受访者认为该功能能够更好地保护自己。<sup>②</sup>

从社交媒体平台用户流失到媒体平台针对性地开设新功能初见成效，学者们的研究焦点也发生了转变。最初，国外学者拉文德兰（Ravindran）等人提出了社交媒倦怠（social media fatigue, SMF）的概念来解释用户对 Facebook 热情下降的使用行为。<sup>③</sup>随后，学者们以此为思路，运用量化的研究方法探究社交媒体倦怠这一行为背后隐含的心理因素，国内学者张庆芳、谢名家等人以编制社交媒体倦怠的量表开辟国内对该问题研究的先河。<sup>④</sup>而在微信开发出朋友圈三天可见功能后，国内学者们便针对此功能的使用动机展开细致的研究，多使用拟剧论探究用户在朋友圈中自我呈现行为的影响因素。这些研究为社交媒体疲劳的影响因素提供了一定的实证支持，但忽略了包括设置朋友圈三天可见等社交媒体疲劳行为的后果，无法为平台开发者指明未来的设计方向。

在越来越多用户出现“退群”“屏蔽”“潜水”等社交媒体倦怠行为的现状下，对这些行为后果的反思不容忽视。本研究在前人研究的基础上，以设置朋友圈三天可见这一行为为例，利用深度访谈的方法解决两个问题：（1）设置朋友圈三天可见对用户自身有何影响？（2）设置朋友圈三天可见对人际关系有何影响？本研究创新性地将研究问题聚焦于三天可见功能带来的后果，有助于提高研究人员对社交媒体倦怠的理解，弥补相关研究的空缺，帮助媒体开发从业者更好地迎合用户需求，提前预见新功能带来的影响，以此展开有针对性地功能改进，预防用户流失。

## 二、研究问题及设计

本文基于已有研究，通过对设置微信朋友圈三天可见的后果研究，以小见大探究用户社交媒体倦怠行为的影响。基于目前已有研究，本研究运用深度访谈的方法，采访17位朋友圈设置

①J Cannarella J A. Spechler Epidemiological Modeling of Online Social Network Dynamics [EB/OL]. (2014-01-17) [2022-07-05]. <http://arxiv.org/abs/1401.4208>.

②王品芝. 63.9%受访者朋友圈设置了“三天可见” [N/OL]. 中国青年报, 2020-08-27 [2022-07-05]. [https://s.cyol.com/articles/2020-08/27/content\\_18W09VHY.html](https://s.cyol.com/articles/2020-08/27/content_18W09VHY.html).

③T Ravindran A C, Yeow Kuan D G. Hoe Lian Antecedents and effects of social network fatigue [J]. Science Technology, 2014, 65 (11): 2306-2320.

④张庆芳. 社交媒体倦怠的量表编制 [J]. 新闻界, 2017 (3): 17-23.

了三天可见权限的用户，以期解决以下两个问题：

- (1) 设置朋友圈三天可见对用户自身有何影响？
- (2) 设置朋友圈三天可见对人际关系有何影响？

如表1所示，本研究对17位受访者展开40~60分钟的非面对面的访谈。受访者性别占比接近相同，分布地区主要为中、东部地区，学历涵盖了初中、大专、本科和硕士，其中本科学历的受访者占比最大。熊薇等人通过抽样调查发现，使用“三天可见”功能的人群主要为18~26岁的年轻人，故本研究选取了该年龄段的用户为主要调查对象，并补充了“60后”至“80后”的样本，最终获取了约14.2万字的访谈记录。

表1 受访者基本情况

Table 1 Basic information of interviewees

编号	性别	年龄	职业	地区	学历
S1	男	24	程序员	深圳	本科
G1	女	22	待业备考	甘肃	本科
X3	女	22	运营管理硕士	香港	硕士
B1	女	23	互联网信息硕士	北京	硕士
A1	女	22	博物馆管理员	安徽	本科
G2	男	23	金融服务	广东	本科
S2	女	22	新闻传播硕士	上海	硕士
H1	女	23	内容运营	河北	本科
S3	男	58	制造公司董事长	山东	大专
H2	男	24	金融学专硕	河南	硕士
L1	男	22	待业备考	辽宁	本科
B2	男	22	传播学学硕	北京	硕士
S4	女	35	质检员	山东	本科
F1	女	22	管培生	福建	本科
A2	女	23	广告统筹	安徽	本科
S5	男	31	产品销售	山东	初中
S6	男	22	电气工程硕士	山东	硕士

### 三、设置微信朋友圈三天可见对用户自身的影响

#### (一) 动态控制隐私边界，满足安全呈现“现我”的需求

近年来，随着互联网“人肉”事件的曝光、大数据监听等隐私泄露问题的增多，人们对于私人信息的保护意识也逐渐增强，因此会克制展现自我的欲望，降低信息泄漏的风险。这种不安和克制成为人们对微信朋友圈平台使用倦怠的重要原因，故部分用户选择了以时间为遮盖界限的朋友圈仅三天可见功能。微信朋友圈被设置仅三天可见后，好友访问时会出现一条横线和“朋友仅展示最近三天的朋友圈”的提升，横线以上（即三天内）的内容会显示出来，而横线以下

(即三天前)的内容会被隐藏。这条随时间变化的“线”对于使用该功能的用户来说,不仅是遮盖过去动态的实体线,更是拉开人际关系的“边界线”。“本来我没想过设置朋友圈三天可见,但是大一的时候有个网上的追求者,拿着我朋友圈的照片说在我宿舍楼下等我,把我吓坏了,以前都觉得自己的信息泄漏没什么,反正也不是名人,那次以后我就马上设置了三天可见,后面再没发生过那种事,我也就放心了许多。”(G1)

事实上,人们对于社交和隐私保护的需求是矛盾的。一方面,他们担心自己的隐私泄露,认为发布私人动态具有一定的安全隐患,而另一方面,他们通过在朋友圈发布信息实现自我呈现,获取他人的认同。用户在隐私关注态度和隐私保护行为上的不一致被学者定义为“隐私悖论”。<sup>①</sup>而用户设置朋友圈三天可见可以在一定程度上缓解这种矛盾。三天可见功能“一视同仁”地将好友挡在“门外”,用户用这种简单粗略的方式一键实现以时间为界限的、动态的自我呈现,同时进行自我遮蔽,当三天期限到达后,朋友圈内容被自动隐藏。这时,自己发布的信息只模糊的存在于浏览过的好友记忆中,并在人脑的自然遗忘机制作用下逐渐消散。“设置了三天可见功能以后我再发带定位那种有私人信息的朋友圈就不会那么纠结了,反正三天以后别人就看不到了,大不了就被记住,但是也没那么多关注我、非要记住我的人。”(F1)“仅三天可见”也因此被视为呈现和遮蔽兼具的功能应用,是一种个人隐私边界管理的社交媒体实践。<sup>②</sup>

在社会生活中,人们常常带上完美的“人格面具”,将自己最好的一面呈现在社会中。微信朋友圈作为一个微型的社交环境,可以视作戈夫曼口中的“舞台”,“台前”的用户精心地进行展演,期待呈现出符合主我期待的客我形象,而再熟练的“演员”也会有表演失误的时候,此时,“台后”便成为表演者们的庇护伞。仅三天可见这一功能便是划分台前台后的工具,不过这条界限不再是空间意义上的,而是以时间为界限,实时跟随表演者的步伐变动。用户可以放心地发布动态展现自己而无须担心被“挖坟”。“比如我拍了一张还不错的照片就直接发了,但是可能只是当时觉得好看,过一段时间又觉得丑,不过我还是会发,因为设了三天可见,等那个风格不流行的时候反正别人也看不到了。”(S2)除了时刻展演完美自我的功能外,三天可见动态的边界还满足了用户不同时期展现不同面向的需求,这一点在经历人生阶段转变的用户身上尤为明显。“我工作以后回头看自己过去发的动态,虽然也怀念吧,就还觉得有点幼稚,这些幼稚的言论可不能被我的客户看到,不然人家会觉得我不专业。但那都是一些过去美好的记忆,删掉会觉得可惜,三天可见就既能保留过去,又不会被客户看到尴尬,蛮好的。”(H1)对于更看重朋友圈记录功能的用户来说,三天可见这块幕布像是只有自己才能打开的密码锁,

<sup>①</sup>徐敬宏,张为杰,李玲.西方新闻传播学关于社交网络中隐私侵权问题的研究现状[J].国际新闻界,2014(10):146-158.

<sup>②</sup>崔宝月,王耀军,张华.“仅三天可见”功能:社交实践的时空平衡术[J].中国报业,2020(21):50-51.

过去的事情被锁进记忆里留档，形成“独家记忆”，同时那些不适用于“当下”社交环境的动态被封存起来，避免对“现我”形象产生不合时宜的影响。

## （二）掌握自我呈现主动权，减轻他人对自我认知的影响

朱云等通过实证的研究方法发现用户的印象管理关注程度会直接影响社交网络倦怠。<sup>①</sup>在访谈中笔者同样发现，设置朋友圈三天可见的用户在过分关注好友反馈或担忧他人监视中逐渐疲倦，“发了怕影响不好，又怕领导看到，干脆不发算了”，刚步入职场的A1无奈地说。对于过度关注他人印象的用户来说，朋友圈动态留存太久是件很危险的事，“我就遇到过专门去看我朋友圈的人，那人还评论了我很久以前的动态，让我后背一凉，从那以后我总担心别人会挖坟我朋友圈。设置了三天可见以后就不怕了。”（B1）当人们总是高估周围的人对自己行为的关注度时，就会表现出社会心理学中的“焦点效应”，这种用户又会因为过度关注他人目光而感到疲惫，由此形成社交媒体倦怠，而设置朋友圈三天可见则能帮助用户掌握自我呈现的主动权，以此缓解被窥视的焦虑感。

美国学者拉文德兰（Ravindran T）提出社交网络的沉浸使用会使用户不知不觉忘记时间的流逝，从而浪费大量的时间在社交网络的使用上，影响正常的工作与学习。<sup>②</sup>“我发完朋友圈就会隔一小会儿点开看看有没有人给我点赞，点赞的人多不多，点赞的人多我就觉得，哦，我人缘还行，关注我、赞同我的人还挺多的。但是时不时看太影响正事儿了，后来就干脆设置了三天可见，反正过几天别人就看不到共同好友的点赞和评论了，也就不能根据这个来看出我人缘啥的咋样了。”（B1）用户通过设置朋友圈三天可见功能不仅能减少社交媒体使用的时间，专注现实中的工作和学习，还能釜底抽薪式得将自我呈现的主动权挣回。S4是一位母亲，曾因夫妻矛盾而在朋友圈发布抱怨言论，“那会儿年轻，接连几天都在朋友圈抱怨，伤春悲秋的。后来我就开始担心孩子老师看到，或者孩子同学家长看到，对孩子不好。自己也忙，懒得一条一条去删就设置了三天可见，那几天过去别人就看不到了，应该就不会对我有啥看法了吧。”

在访谈中笔者发现，设置朋友圈三天可见可以降低他人对自我认知的影响：“过去我总是期待别人评论我，又怕别人评论我，如果是认同我还好，如果是怼我，我就可能会怀疑自己，想想是不是真的自己不对。因为有时候共同好友会扎堆评论，就算是过了好几天大家也都能看见。设了三天可见以后，我就可以肆无忌惮‘躺平’，无视那些评论，想我就是最正确的，反正过

<sup>①</sup>Zhu Y, Bao Z. The role of negative network externalities in SNS fatigue [J]. Data Technologies and Applications, 2018, 6 (3): 9-20.

<sup>②</sup>Ravindran T, Kuan A C Y, Lian D G H. Antecedents and effects of social network fatigue [J]. Journal of the Association for Information Science & Technology, 2014, 6 (11): 23-29.

几天大家都看不到了，就没必要去争，更不会怀疑自己了，有一种自我麻痹的感觉。”人们总是通过他人对自己行为的反馈来审视自我，形成由“镜中我”呈现出来的自我认知，三天可见功能让一部分用户在看似“自我麻痹”的心态下，减轻他人对自我认知的影响，从而更“轻松地做自己。

### （三）动态呈现期缩短，助长“潜水”惰性

设置朋友圈三天可见让每条动态的“保质期”仅有三天，发布三天后动态就仅用户本人可见。尽管这种动态的界限能够维护用户心理的安全，但也像多米诺骨牌一样，一旦触碰了社交媒体倦怠的开关后，就产生助长“潜水”惰性的连锁效应，在社交行为上反而更加“倦怠”。五大人格特质中，敏感性与社交网络倦怠正相关，开放性、责任心、外向性、乐观性与社交网络倦怠负相关。<sup>①</sup> 笔者在访谈中发现，对于较为外向的用户来说，其本身是希望在朋友圈多展示自己的，但又“担心别人觉得自己聒噪”，设置三天可见后不希望“横线”上方每次都有动态而继续减少发布动态的频率。对于把微信朋友圈当作业务“宣传平台”的用户来说，这种担忧尤为明显。“我经常在朋友圈宣传公司产品，本来就担心别人觉得我烦了，再加上我自己本身也是爱在朋友圈分享生活的人，但是工作和生活混在一起就会显得朋友圈很多，你想，本来三天可见后看到动态的概率就很小了，而如果我发的多，每次别人打开我的朋友圈在那条‘三天可见’的线上都有东西，就显得我这个人很聒噪，所以我会少发。”

萨贾德·绍库亚尔（Sajad Shokouyar）研究发现人们是否选择使用社交网络受到身边重要人物意见的影响，那些由于他人期望而使用社交网络的群体，会比自发主动使用社交网络的群体感知到更强烈的倦怠感。<sup>②</sup> 所以，对于性格较为内敛、不习惯在朋友圈展示自己却要被迫发布动态的用户来说，设置三天可见同样对这种“潜水”式的倦怠行为起到推波助澜的作用。“我发朋友圈完全是大家都发，我不发好像我这个人不存在一样，就有时候会‘营业’一下，但是设了三天可见就可以尽情地不发，反正别人也不知道你到底发没发，说不定只会觉得只是近期没发罢了。”（X3）

由此可见，微信朋友圈三天可见功能让用户动态的停留有效期大大缩短，导致部分用户产生“破罐子破摔”的心态，这种心态会进一步滋长“潜水”惰性，降低对朋友圈的使用频率，增强用户的社交媒体倦怠感，在一定程度上违背了微信团队开发该功能的初心。

<sup>①</sup> Lee C C, Chou S T H, Huang Y R. A Study on Personality Traits and Social Media Fatigue—Example of Facebook Users [J]. Lecture Notes on Information Theory, 2014, 8 (2): 249-253.

<sup>②</sup> Shokouhyar S, Siadat S H, Razavi M K. How social influence and personality affect users' social network fatigue and discontinuance behavior [J]. Aslib Journal of Information Management, 2020, 7 (4): 344-366.

#### (四) 划定私人领域边界，增加孤独感

学者吉米(S Kim)通过验证了关系需求中的孤独感与社交网络倦怠呈正相关关系,<sup>①</sup>笔者在访谈中发现,这种正向促进关系在调换两个变量后同样成立,即社交媒体倦怠可以反向增加用户的孤独感。在保护自我隐私和追求呈现完美、动态“现我”的追求下,这些纷杂的心理需求使用户产生疲惫,由此选择设置朋友圈三天可见,用这种“一刀切”的方式划定私人领域的边界,斩断所有忧虑。而他们对好友关上一扇门的同时,也为自己“画地为牢”,外面的人进不来,自己也无法走出去,增加了其孤独感。有过隐私泄露遭遇的G1对此感到无力:“其实有时候也会想说,我开了三天可见别人就看不到我的动态了,但是出于对隐私保护的考虑,又不得不开。现在设置久了以后,感觉就是一种习惯了。尤其是现在经常因为一个人在家复习,也不怎么跟别人接触以后,其实挺想被别人看到的。但是设了三天可见,别人又没办法了解你的近况,就算想找你聊天也不好打开话匣子,尤其像那种好久没联系的同学。就是一个怪圈,把自己圈进去了,还挺孤独的。”

对出于动态自我呈现目的而设置朋友圈三天可见的用户来说,这种反向增加孤独感的现象同样存在。X3在香港留学,不希望新同学了解过去的自己而设置了朋友圈三天可见,“怕过去的自己不被喜欢,毕竟还是有一定文化差异所以就设置了三天可见,这就意味着只有你认识越久的朋友能看到你,能知道你以前发过什么东西,然后你新认识的朋友,他只能从加到你那一刻开始才有可能看到你之后发的东西,所以他们(留学后认识的新同学)对我的了解就比较慢,再加上我本来就不怎么发朋友圈,就没交到啥朋友,刚去香港的时候还挺孤独的。”类似的情况不仅发生在更新社交环境的用户身上,持续在同一家工厂工作了五年的S5同样发出类似的感叹:“我个人觉得,人有不同的切面,就是因为我想展现我不同的切面所以我设了三天可见,这样就能保证别人看到的内容是跟着我当前的状态走的,但是正因为设置了三天可见,新加的朋友就只能看到一个切面的你,他不了解你的过去,不知道你在其他环境下是什么样子的,就是容易不被理解吧。哈哈,有句话不就说嘛?人生就是一个人的旅途。”由此可见,三天可见功能减少了隐私泄露风险的同时也关闭了互相了解的渠道,降低了拓展社交或构建深层次社交关系的可能性,由此增加了用户的孤独感。

### 四、设置微信朋友圈三天可见对用户人际关系的影响

#### (一) 收回共同数字记忆，增加社交成本

通过朋友圈三天可见所设置的信息边界会随着时间的流逝、用户心理的变化及人际关系的

<sup>①</sup>Kim S, Park H. Empirical Study on Antecedents and Consequences of Users' Fatigue on SNS and the Moderating Effect of Habit [J]. 2015, 14(4): 137-157.

变化而呈现动态的改变,在这个过程中,用户数字记录的“所有权”也会发生改变。对于用户的好友来说,在朋友圈刷到的每一条动态都是自己接收到的信息,也被默认为自我数字记忆的一部分。如果其好友设置了“三天可见”,虽然好友实现了个人数字记忆的私有化,但自己却要面临“信息三天有效期”的问题,三天之后数字记忆就会彻底丧失。虽然此时用户还可以选择通过主动索取的方式再次获得这一记忆,却要消耗额外的社交成本。<sup>①</sup>对于把朋友圈作为信息获取重要渠道的用户来说,这种情况尤为尴尬。“我考研期间加了几个研友,大家经常会在朋友圈转些知识点总结或者最新的考研动态。但是那时候我没有太多时间玩手机,刷刷朋友圈也就图看看这些,经常就是一扫而过。有一次我看到一个朋友转了一条知识点总结的推文,我想有空的时候可以看看。回头想起来去他朋友圈找,却发现他朋友圈是三天可见的,没办法看了。就很尴尬,我又不好意思去找他重新要,毕竟也不是很熟的关系。”(F1)

对于学生用户来说,朋友圈主要用来记录和分享,而对于进入工作阶段的用户,信息传递和宣传才是主要功能。三天可见的限制将数字记忆收走后,好友作为共同拥有者很容易面临丧失所需信息而增加工作难度的情况。刚工作的H1对此情况感触颇深,“有一次我要去拜访一个重要客户,本想先看看他的朋友圈了解一下他的喜好性格,拉近距离好方便谈合作,没想到他竟然三天可见了,啥都看不到,我又不可能直接去问他,就搞得有点手足无措。”对于商务人士的S3来说,好友设置三天可见可能意味着一次合作机会的丧失,“其实到我这个年纪,我不会再考虑隐私,我更看重朋友圈这个宣传功能。我的同行们也是,经常在朋友圈发自己公司的宣传。有次我想起公司缺的某个零件在朋友圈看到过,再去翻那个人的朋友圈呢却被挡在外边了,本来想合作呢,最后也不了了之了。”可见,在个人记忆数据化并且为全民所共享的时代,“三天可见”作为数字化记忆“边界”能否得到人们的认可仍有待时间检验。

## (二) 设置情感隔离屏障, 加速人际关系弱化

互联网技术赋予人们扩展社交更多的可能性,同时也将用户从原来的“熟人社交”环境转换到关联程度低的“弱社交”环境中。微信的普及使得添加微信好友被普遍人接受,社交的门槛也随之降低。然而,社交圈的扩大带来的是强关联社交的稀释,三天可见这一情感屏障,则加速了人际关系的关联弱化。这种弱化在陌生人间、“一面之缘”的好友间甚至熟人关系间均有体现。

对于踏进新社交环境的用户来说,添加新的微信好友是适应新环境的必经之路。而设置朋友圈三天可见会让好友对其产生“我会觉得对方不是很坦荡、有点小气”(G3)的负面印象,

<sup>①</sup>周丽玲,代义佳. 微信朋友圈“三天可见”功能用户使用报告: 社交媒体消极使用的应对与效果[J]. 中国媒体发展研究报告, 2020(1): 21.

还会阻碍新社交关系的建立。“我朋友跟我说他有个男同学长得很帅，我非常想知道他长什么样子，结果朋友圈三天可见什么都没有，他影响我认识帅哥，哈哈！”（G1）。在不少受访者眼中，朋友圈所呈现的信息相当于一张“电子名片”，设置三天可见不仅意味着对陌生好友名片禁止发放，更浇灭对方继续了解自己的兴趣，形成社交倦怠的循环。“本来想看看他（新同事）是个什么样的人，说不定跟我一样都喜欢电竞，结果看不了，顿时打消了继续了解的欲望，可能跟我一样是不太爱表现，不太外向的人吧。感觉少了一个了解他的途径，不过也懒得深究了。”（G2）对于仅“一面之缘”的微信好友，三天可见这一边界可能会直接导致好友的“流失”，“有时候我太忙加了别人忘记打备注，时间长了就不知道谁是谁了，我就要去他朋友圈里看看，如果三天可见看不了，我就没办法知道他到底是谁，可能就删好友了。”（S5）

弱关系下的社交让双方本就很难在线上展开深度交流，缩小朋友圈查看范围后，好友便失去了对对方了解更多的机会，这堵无形的屏障将互相了解的可能性扼杀在摇篮中，形成“情感隔离”，加速了社交关系的弱化。而在熟人社交中，朋友圈“三天可见”功能同样对社交关系产生负面影响。很多用户习惯通过查看老友朋友圈了解其生活近况，在适时的情况下给予慰问和关怀，以此维系和加强被时空冲淡的感情。设置朋友圈“三天可见”则切断了这种维护感情的方法。“三天可见”一刀切式的权限设置在一定程度上形成了对微信好友的“一视同仁”，这给部分用户提供了平衡感，但也削弱了维持原有亲密关系的可能性：“其实我会担心说，我这么设置了我以前的好朋友如果想看看我最近在干嘛怎么办，但是迫于领导同事的压力我又不得不这么设置，挺无奈的，如果有对部分人三天可见的功能就好了。”

此外，由朋友圈功能定位认知差异导致的自我呈现的不对等性，也是加速社交关系弱化的原因之一。访谈中，近六成的受访者认为朋友圈是更偏向分享的平台，而还有剩余的四成受访者其记录功能对自己更重要：“我会把它当成类似收藏夹或日记本一样的东西，不希望别人随时可以翻看。”（S11）这种认知差异导致不同用户之间形成了自我呈现的差别，偏向分享的“强呈现者”会对偏向记录的“弱呈现者”产生偏见，有受访者表示，会因为对方能看到自己所有的朋友圈，而自己却未获得同样的权利而感到不公。这种不平衡感会在一定程度上对两者的关系产生负面影响。

### （三）对抗匿名监视权威，引起失控焦虑

朋友圈作为信息膨胀的集合体，其存在形式像杰里米·边沁（Jeremy Bentham）提出的“环形监狱”（Panopticon），在这个“监狱”里，个体发布的消息被分到一格一格透明的“牢房”（个人朋友圈），朋友圈信息组成自己“预设罪状”的小数据库。<sup>①</sup>用户为了对抗这种匿名监视的权威，

<sup>①</sup>王紫钰.“仅三天可见”人际交往心理研究[J].中国报业,2019(4):24-25.

以对朋友圈的“消极使用”——设置朋友圈仅三天可见，以此发泄自己的“倦怠”情绪。强迫性使用与社交网络倦怠呈正相关，即当用户无法合理主动得使用社交网络的行为时，将感受到更深的社交网络倦怠。<sup>①</sup>而在本研究中笔者发现，除了“被强迫者”容易产生社交媒体倦怠外，“施迫者”也会受到负面情绪的影响。这种影响在有明显上下等级或“控制色彩”的社会关系中表现为“失控焦虑”。“某天我的老师跟我说不要这么设置，说不方便了解我的思想动态。”（S2）“我爸妈发现我动态看不到了，专门打电话来跟我说让我重新打开，说他们看不到我（朋友圈）以为我出了什么事，让他们很担心”H2无奈道。这种来自“上级权威”的失控感可能成为用户“对抗”失败的来源，进一步加重社交媒体倦怠情绪。“既然老师都这么说了，我也只能打开，但是这会极大地影响我发朋友圈的心情。你想我设三天可见是为了啥啊，不就是不想让老师父母盯着看嘛，不能设了我只能少发呗。”一方面，施迫者在被挡在三天可见的横线外后，由于失去了便捷获取对方信息而产生失控焦虑；另一方面，被上级权威要求而被迫地使用社交媒体则进一步加强了用户的社交媒体倦怠。这种“施迫者”与“被强迫者”之间相异的情感需求容易引起社交关系中的误解和裂痕。

## 五、结语

人类会对媒介存在的缺陷理性地做出回应和补救，使得媒介进化变得有计划性和目的性，媒介也越发人性化和自然化。<sup>②</sup>尽管“三天可见”功能让用户免去了因为区别对待“朋友”或分组不当而可能产生的尴尬和烦恼，在一定程度上缓解了用户的隐私焦虑，满足了用户自我呈现掌握权的需求，却也阻碍了用户之间的社交和联系，增加用户的封闭感和孤独感，滋生“潜水”惰性，甚至在一定程度上助长了用户的社交媒体倦怠等，与微信团队设计该功能的初衷背道而驰。因此，微信团队应该继续细化用户需求，比如推出对部分好友“三天可见”功能，设定特定日期前可见的功能或者扩大可见日期的可选范围，做到“千人千面”，缓解用户的社交媒体倦怠情绪，以此创造更好的用户体验，才能预防用户流失。

<sup>①</sup>Dhir A, Yossatorn Y, Kaur P. Online social media fatigue and psychological wellbeing—A study of compulsive use, fear of missing out, fatigue, anxiety and depression [J]. *International Journal of Information Management*, 2018, 6 (40): 141-152.

<sup>②</sup>保罗·莱文森. 人类历程回放：媒介进化论 [M]. 重庆：西南师范大学出版社，2017：124-125.