

“被看见”与“怕评价”：大学生社交媒体展演中的矛盾心理与价值引导

耿子涵

(山东理工职业学院, 山东 济宁 272000)

摘要: 在移动互联网深度渗透的当下, 社交媒体已成为大学生建构自我、维系社交、表达诉求的核心场域, 其线上展演行为成为大学生社会化过程的重要组成部分。“被看见”的渴望与“怕评价”的焦虑, 构成了大学生社交媒体展演中最突出的矛盾心理, 这种矛盾既源于个体自我认同的内在需求, 也受社会文化环境及群体互动氛围的共同影响, 长期存在易引发社交倦怠、自我认知错位等问题, 甚至扭曲大学生的价值取向。本文基于戈夫曼拟剧理论, 结合大学生社交媒体使用现状, 剖析“被看见”与“怕评价”矛盾心理的具体表现与形成机理, 探究其对大学生成长发展的双重影响, 并提出针对性的价值引导路径, 助力大学生理性使用社交媒体, 实现线上线下自我的和谐统一, 培育健康向上的价值观念。

关键词: 大学生; 社交媒体; 矛盾心理; 价值引导

DOI: doi.org/10.70693/rwsk.v2i6.519

一、引言

随着社交媒介形态的快速迭代, “Z世代”大学生的大部分时间被社交媒体占据, 是他们展现自我、拓展社交、获取信息的重要载体^[1]。与传统线下社交的即时性和真实性不同, 社交媒体是可编辑、可筛选、可调控的线上展示空间。学生可以通过打磨文案、美化图像、打造人设等方式塑造个人形象。

在这个过程中, 学生普遍存在矛盾心态: 一是正值自我同一性确立的关键时期, 渴望依靠社交媒体的展示获得关注与认可, 来锚定自我价值, 缓解孤独感; 二是他们极度敏感他人看法, 担心因为分享的内容不够完善、不符合主流期待受到质疑而陷入畏惧评价的内耗情绪。被看见与怕评价两种心理相互拉扯贯穿这大学生社交平台使用的全过程, 既左右线上行为选择, 也深刻影响线下自我认知与价值判断。

现阶段, 大多研究围绕社交成瘾、社交倦怠等单一方向展开, 较少关注大学生线上展演背后矛盾心理, 缺少针对心态形式逻辑、正确引导方式的完整梳理。基于此, 本文围绕大学生社交媒体展演矛盾心理展开研究, 结合调研数据理论成果, 系统剖析其核心特征及影响因素, 探寻贴合现实的价值引导办法。既能丰富大学生心理健康教育与网络思政教育的研究视角, 也可为引导大学生理性使用社交媒体、塑造健康人格与正确价值观提供实践参考。

二、核心概念界定与理论基础

(一) 核心概念界定

1. 大学生社交媒体展演

大学生社交媒体展演, 指大学生借助社交平台发布动态, 主动建构并展示自我形象、生活状态、价值观念, 与他人进行互动交流的行为过程。其核心特征体现为选择性、表演性、互动性: 选择性体现为大学生筛选编辑展演内容, 倾向于展示自身优势; 表演性体现为大学生打造人设、包装内容, 呈现适配社交场景期待的个人形象; 互动性体现为展演依托的点赞、评论、转发等反馈落地完成, 属于双向社交实践。

2. “被看见”与“怕评价”的矛盾心理

“被看见”是大学生参与社交媒体展演的核心心理诉求, 他们希望借助线上分享收获他人关注与认可, 得到

作者简介: 耿子涵(2000—), 女, 学士, 研究方向为思想与政治教育;

通讯作者: 耿子涵

正向互动回应,借此彰显自我价值、补足社交需求,这也是个人自我认同与情感归属的外在流露;而“怕评价”,是展演过程中普遍存在的负面心态,学生顾虑分享内容被恶意解读、遭到质疑嘲讽,由此滋生焦虑、不安、回避等负面情绪,根源在于对自我价值缺乏底气,同时刻意规避社交潜在风险^[2]。两种心理彼此交织、互相制衡,共同构成大学生社交媒体展演阶段最突出的内心矛盾。

(二) 理论基础

本文以戈夫曼拟剧理论作为主要分析视角。戈夫曼在《日常生活中的自我呈现》中提出,社会生活就像一个大舞台,每个人都是演员。生活可以简单分为前台和后台,人们会在不同场合刻意打理和展示自己的形象。前台就是公共社交场合,我们会按照社会普遍的标准去表现,带着明显的表演成分;后台则是私人放松的空间,不用再刻意伪装,能完全放下外在包袱,露出最真实的一面^[3]。

将这一理论应用在大学生社交媒体展演场景中来看,社交平台就是前台,大学生通过精心编辑内容、塑造人设,完成自我形象展示,以此满足被外界关注的心理诉求;真实本心状态则属于后台范畴,他们顾虑后台真实面貌和前台表演形象出现落差,害怕他人透过展示内容看到真实的自己并给予负面评价,进而担心外界评价的内心焦虑就产生了。拟剧理论为我们解读大学生社交媒体展演中的矛盾心理提供了重要视角,帮助我们理解大学生线上自我呈现的行为逻辑与心理动因。

三、大学生社交媒体展演中“被看见”与“怕评价”矛盾心理的具体表现

(一) 展演内容:精心包装与刻意隐藏的矛盾

为满足被看见的心理诉求,大学生会精心筛选、刻意包装社交展演内容,并花费大量时间琢磨文案、美化图文视频,发布一些展示个人学业成果、日常生活等积极向上的内容,甚至塑造超出自身实际的“完美人设”来吸引他人的关注和赞美。《中国青年报》中青校媒2024年的调查显示,86.60%的受访大学生有使用社交媒体分享生活的习惯,其中多数会对分享内容进行编辑优化,形成摆拍修图、雕琢文案再设置分组可见的完整流程。

(二) 展演频率:主动更新与被动暂停的矛盾

在被看见的心理驱动下,不少学生会保持较高的动态更新频率,甚至形成了一种习惯,期待通过高频次的展演维持自身存在感。尤其是在小红书、抖音这类平台,部分学生尝试往博主的方向发展,通过持续发布作品打造个人标签,实现自我价值。但当他们发现自己的展演内容没有获得预期的点赞、评论,或者收到负面评价时,又会主动暂停更新,甚至隐藏过往展演内容,陷入自我怀疑。

(三) 互动行为:主动寻求与刻意回避的矛盾

被看见的核心诉求之一就是获得他人的回应,大学生在社交媒体展演中会主动寻求互动:发布内容后频繁刷新页面,等待点赞、评论与转发;主动@好友、加入话题,吸引关注;通过及时回复留言评论,维系人际关系确认被关注。正向反馈本身是社会支持的重要形式,能切实提升大学生的幸福感与自信心,进一步强化展演意愿。

但面对他人的评价,尤其是负面评价或中性评价时,他们又会表现出刻意回避的态度:不回复负面评论、删除质疑性留言,甚至屏蔽发表负面评价的人;对于中性评价,也会过度解读,担心对方不认可自己、看不起自己。此外,大学生微信列表中多为弱连接关系,客套疏离的交往模式让他们更害怕主动互动带来的评价风险,进而选择被动回避,形成想互动又怕互动的矛盾。

(四) 人设塑造:固定标签与自我迷失的矛盾

为了更好地被看见,他们会在社交媒体上打造人设,通过持续的内容展演强化人设标签,让他人形成对自己的固定认知,以此获得稳定的关注与认可。跨平台打造人设已成大学生社交媒体展演突出特点:朋友圈树立乖巧学生形象,小红书塑造精致生活风格,抖音则尽情展现兴趣爱好。

但长期维持固定人设,也容易催生怕评价的内心焦虑。言行一旦偏离既定标签,就担心被贴上虚伪、刻意故作的评价;也害怕展露真实本性,打破外界固有印象,最终失去原有关注与认可。

四、大学生社交媒体展演中矛盾心理的形成机理

(一) 个体层面:自我认同的内在需求与心理脆弱性的双重作用

大学阶段是确立自我身份与人生定位的重要成长节点,大学生正处在自我同一性与角色迷茫交织的成长阶段,特别希望通过他人的认可来明确自身价值,社交媒体凭借准入门槛低、传播广的天然优势为他们搭建起自我表达

的平台。潜藏在大学生心底对自我价值求证的本能诉求会促使他们主动在社交平台进行自我呈现,希望依靠外界给予的关注度和正向评价印证自身存在的独特意义。

同时,大学生的心理具有较强的脆弱性与敏感性:一方面,他们长期处于校园环境中,社会阅历较少,心理承受能力较弱,面对他人的负面评价,容易产生自我否定、焦虑不安等情绪^[4];另一方面,部分大学生存在自卑心理,对自己的能力、形象缺乏自信,害怕自己的不足被他人发现,因此在展演过程中过度在意他人的评价,陷入怕评价的焦虑中。现实社交焦虑还会蔓延到网络场景,本身容易社交紧张、缺乏自信的大学生,既想借线上自我展示获取他人认同,又担心表现不够理想招致外界评判,进而加重内心的矛盾拉扯。

(二) 社会层面:多元文化与评价标准的冲击

当前社会正处于多元文化碰撞的时代,大学生价值观难免受到冲击,对于自我展示、他人评价的认知也越来越多元。一方面,个性化、多元化的社会氛围,鼓励个体大胆表达自我,这种社会文化导向,进一步强化了大学生渴望被关注的内心诉求,促使他们更愿意借助社交平台展现个人风格与自身价值。

另一方面,社会评价标准趋于多元且没有统一界定,也让大学生深陷畏惧评价的心理内耗。社交平台上人立场各异、评判标准各不相同,有人认可线上展演表达,也不乏质疑调侃甚至恶意批评的声音。与此同时,颜值焦虑、学历焦虑、成功焦虑等社会情绪经由网络不断传导,使得大学生过度在意自身形象、学业成绩与生活状态,生怕达不到大众普遍评判尺度,被贴上平庸、落伍之类负面标签。加之优绩主义风气蔓延,大学生在学业、人际等领域始终处在高强度竞争中。现实竞争压力延伸到线上展演场景,更让他们格外看重外界看法,担心个人分享不够出彩,从而落在同龄人行列之后。

(三) 群体层面:同辈群体的示范与压力传导

同辈群体是大学生社交生活的核心,其社交媒体展演行为与评价导向,对大学生的心理状态影响很大。一是同辈群体的示范作用,会进一步强化大学生被看见的心理诉求:身边同学如果通过社交媒体展示获得了大量关注和赞美,其他学生就会产生羡慕心理进而模仿,也希望通过同样的方式,获得同等的认可与关注。这种同辈间的模仿与竞争,会推着大学生花费更多的时间精力在社交媒体上。

二是同辈群体的评价压力,也会加剧大学生怕评价的焦虑。大学生格外看重身边同学对自己的看法,生怕被调侃、质疑。尤其是在朋友圈这种强关系主导的社交平台,大学生的展演内容主要面向熟人,这种社交圈子的评价压力,让他们更不敢展现真实的自我,只能精心包装展演内容,同时过度关注同学的评价,陷入心理矛盾中。此外,同辈群体中“精装朋友圈”与“毛坯人生”的对比,也会让学生产生自我否定,加剧评价焦虑与心理内耗。

五、矛盾心理对大学生成长发展的双重影响

大学生社交媒体展演中被看见与怕评价的矛盾心理,并非完全是负面的,其对大学生的成长发展具有双重影响,既有积极推动作用,也有消极阻碍作用,关键在于大学生能否理性调控这种心理矛盾。

(一) 积极影响:助力自我认知与社交能力的提升

其一,被看见的心理需求能驱动大学生主动展现自我,在过程中梳理兴趣特长、价值观念,明确自我定位,完善自我认知。他人的正面评价可为学生提供积极的心理反馈,增强自信心与自我认同感,缓解身份焦虑,更好地应对大学阶段的成长困境。

其二,社交媒体展演与互动能为大学生提供更多的社交机会,让他们接触不同的人、不同的观点,提升社交能力与人际交往水平。积极反馈可以带来心理支持,同时提升幸福感。

最后,矛盾心理的存在,能促使大学生进行自我反思:在被看见与怕评价的拉扯中,他们会反思自己的展演行为、人设塑造是否合理,是否符合真实的自我,进而调整自己的行为与心态,实现自我成长。

(二) 消极影响:引发心理问题与价值偏差

研究表明,社交媒体使用强度与社交媒体使用过程中的上行社会比较和焦虑程度呈显著正相关^[5]。若矛盾心理长期得不到有效调控,就会对大学生的成长发展产生消极影响。

其一,心理焦虑与内耗情绪加剧。学生若长期处于“想被看见又怕被评价”的状态,会过度在意他人的眼光以至于陷入自我怀疑的负面情绪,时间长了还容易滋生社交倦怠、情绪低落等心理隐患。调研显示,越来越多大学生在高频社交媒体互动中感到疲惫,忌惮网络评价,最终导致回避现实社交。

其二,导致自我认知错位。为博取关注,部分大学生过度包装自己,塑造虚假人设,长期处于“表演状态”,慢慢分不清现实本我与网络人设的边界,渐渐自我迷失,难以清醒正式自身优缺点。多重身份相互割裂,还会瓦

解自我认同感，不利于健全人格的培育成型。

其三，误导个人价值取向。部分学生将社交媒体的流量、点赞、评论等同于自我价值，一味追求曝光度与关注度，反倒忽视了线下学习、生活与人际交往，甚至为了博取流量与热度，突破道德底线、背离价值准则，形成“重表面、轻内涵”“重他人评价、轻自我坚守”的错误价值取向。

此外，过度关注他人评价还会消磨独立思考能力，只会被动迎合他人期待，缺乏自主判断与价值坚守。

六、大学生社交媒体展演中矛盾心理的价值引导路径

面对大学生社交媒体展演中渴望被看见、又惧怕被评价的矛盾心态，应构建个体自律、学校引导、社会共建三位一体的价值培育体系。既要正视并尊重大学生寻求外界关注的合理心理诉求，也要疏导其社交评价带来的心理焦虑，引导大学生理性参与社交媒体生活，形成清醒的自我认知，树立正向稳定的价值观念。

（一）个体层面：强化自我认知，提升心理调适能力

大学生是调控自身矛盾心理的核心主体，可从自我认知、心理调适、行为规范三个维度开展自我疏导与自我引导。

第一，大学生要建立正向的自我认知，理清真实自我与线上自我的边界，坦然接纳自身不完美。要明白，自我价值从来都不依附于他人的评价和社交流量，核心在于自身的成长和持续进步。放下对“完美人设”的执念，敢于展露真实自我，不刻意迎合他人的期待，守住自我本真。

第二，要提升自身的心理调适能力，理性看待他人的评价。既要正视正向评价带来的正向激励，也要从容接纳负面声音，学会区分合理建议和恶意调侃，不因为外界的非议打乱自己的情绪和判断，培养稳定强大的内心。

第三，规范自身社交媒体行为，合理把控展演频率与时间，避免沉迷。将更多的时间与精力投入到线下学习、日常生活与现实交往，实现线上生活与线下成长的良性平衡。

（二）学校层面：完善教育引导体系，强化育人实效

学校作为大学生成长成才的重要阵地，需发挥教育引导的主导作用，针对性解决大学生的心理矛盾与价值困惑。

第一，创新教育形式，将心理健康教育与网络素养教育，深度融入学生日常学习与生活场景。不必单独开设枯燥的理论课程，把相关内容渗透到通识课、专业课后实践环节，增强教育的沉浸式体验与代入感。比如在思政课上，让学生结合自身发布动态、拍摄短视频的真实经历，畅谈被关注与怕评价的矛盾心理，传授负面情绪疏导、负面信息甄别等简易可行的心理调节方法，让课程兼具思想性、理论性、针对性和亲和力，上好高质量的思想政治课^[6]。

第二，营造正向校园文化氛围，用贴合大学生认知习惯的方式，培育他们正确的价值观念。打破传统单向的价值灌输模式，搭建由学生自主参与、自主展示的校园平台，引导学生走出“流量至上”“颜值至上”的认知误区。学校可以开展评选“最真实大学生”主题活动，倡导学生用无美颜、不刻意摆拍的方式，记录图书馆学习、社团参与、宿舍日常等真实的校园场景，引导学生接纳自己的本真状态。

第三，完善人文引导机制，切实发挥辅导员一线育人与心理疏导作用。依托校园智慧服务平台，搭建匿名的心理诉求反馈渠道，方便学生随时倾诉在使用社交媒体时遇到的情绪困扰，比如遭遇恶意评论、因盲目攀比产生的心理焦虑等，这样就可以实时掌握学生的心理动态，及时介入疏导，避免负面情绪持续累积。

（三）社会层面：营造包容多元的文化氛围，传递正向价值

社会层面需要主动打造包容多元且具备理性底色的文化环境，用良好的外部氛围为大学生们的成长成才保驾护航。社会大众应当尊重个体个性差异，跳出传统单一又刻板的价值评判框架，以平和和客观的心态看待大学生在社交平台的自我展示行为，摒弃无端质疑与嘲讽并给予他们更多的理解和包容。社会还要强化社会舆论正向引导，抵制“流量至上”“颜值至上”的片面思潮，倡导真实纯粹自我呈现方式。还要重视大学生心理健康建设，扩大心理知识普及覆盖面，培育关注心理健康的社会风尚，让大学生在面临心理困扰时，能够及时获得专业帮扶与情感支撑。最后规范网络空间治理秩序，加大社交媒体平台监管力度，整治虚假信息、网络暴力等不良乱象。

七、结论

大学生在社交媒体展演中形成的“被看见”与“怕评价”矛盾心理，是自我认同诉求、社会文化氛围、同辈压力共同催生的结果，对其成长发展存在双向影响。“被看见”是大学生自我建构与社交需求的外在体现，“怕评价”凸显其心理承受力不足与社交风险规避心态，二者冲突实则是线上自我呈现、自我认知和外界评价

形成的内在博弈。

消解这种心理矛盾，离不开个人、高校和社会的共同发力。大学生自身要主动建立清晰的自我认知，不断提升心理调适能力和行为自律水平。高校要持续健全育人体系，强化对大学生的心理健康教育 and 价值观培育。社会则要涵养开放包容且价值多元的正向氛围，传播主流正向价值。通过多方联动，才能引导大学生理性使用社交媒体，实现线上线下自我身份的统一，树立正向的价值追求，成长为新时代的合格青年。

参考文献：

- [1] 钟小莹.拟剧理论视角下抖音平台中的“Z世代”运动员自我呈现研究[D].广东技术师范大学,2025.
- [2] 晋艺菡,徐婕.社交媒体使用对大学生社交回避行为的影响机制研究[J].新媒体研究,2026,12(05):38-42.
- [3] 张艳斌,陈鹏宇,单佳雯.“毛坯人生”与“精装朋友圈”:青年精神生活的自我展演及引导策略[J].青少年研究与实践,2025,40(04):43-53.
- [4] 王昊雯,官准.大学生数字情绪传染研究:平台互动特征与社会情境线索的影响[J/OL].山东高等教育,1-9[2026-05-07].<https://link.cnki.net/urlid/37.1495.G4.20260316.2034.002>.
- [5] 丘文福,林谷洋,叶一舵,等.社交媒体使用对大学生焦虑的影响:上行社会比较和心理资本的序列中介作用[J].中国特殊教育,2017,(08):88-92+73.
- [6] 葛瑶.新时代新媒体背景下大学生思想政治教育的创新与实践[J].安徽电子信息职业技术学院学报,2026,25(01):41-44.

Being Seen vs. Fearing Judgment: Ambivalent Psychology and Value Guidance in College Students' Social Media Performative Presentation

Geng Zihan

(Shandong Polytechnic College, Jining, Shandong, China)

Abstract: Against the backdrop of in-depth penetration of the mobile Internet, social media has become a core arena for college students to construct self-identity, maintain social connections and express demands. Their online performative behavior has evolved into an important part of the socialization process of college students. The desire to "be seen" and the anxiety of "fear of evaluation" constitute the most prominent ambivalent psychology in college students' social media performance. This contradiction stems not only from the internal need for individual self-identity, but also from the combined influence of the socio-cultural environment and group interaction atmosphere. Its long-term existence may easily lead to problems such as social burnout and self-cognition dislocation, and even distort college students' value orientation. Based on Goffman's Dramaturgical Theory and combined with the current situation of college students' social media use, this paper analyzes the specific manifestations and formation mechanism of the ambivalence between "being seen" and "fearing evaluation", explores its dual impacts on college students' growth and development, and puts forward targeted value guidance paths. It aims to help college students use social media rationally, realize the harmonious integration of online and offline self, and foster sound and positive values.

Keywords: College Students; Social Media; Ambivalent Psychology; Value Guidance