

数字时代的自我同一性建构：社交媒体对青少年身份认同发展的影响与机制

摘要

自我同一性的形成是青春期最为核心的发展任务，埃里克森将其定位为个体从"角色混乱"走向"自我整合"的关键过渡。然而，数字时代的社交媒体环境深刻改变了这一发展过程的生态条件。本文以埃里克森的 psychosocial developmental theory

为基础，结合马西亚的同一性状态模型和后续的社会认知研究，系统梳理了社交媒体对青少年自我同一性建构的多重影响。研究发现，社交媒体既为青少年提供了过去难以想象的身份探索空间——通过多重线上自我呈现、匿名性实验和跨社群连接扩展了同一性实验的可能性；同时也引入了碎片化反馈、社会比较压力、算法茧房等新型干扰因素，可能导致同一性延迟、弥散或早闭。本文进一步分析了数字环境中"真实自我"与"表演自我"之间的张力，以及线上/线下身份整合的认知负荷对同一性达成的影响。最后，本文从临床与发展心理学的角度提出了促进青少年健康同一性发展的教育建议与干预方向。

关键词：自我同一性；青少年；社交媒体；身份认同；埃里克森发展阶段理论

关键词：

2023年，中国互联网络信息中心发布的报告显示，中国未成年网民规模已突破1.93亿，互联网普及率达97.2%。对于身处青春期的青少年而言，社交媒体已经不是一种"额外"的生活场域——它就是生活本身。在微信朋友圈、抖音、小红书、B站等平台上，青少年每天花费大量时间浏览、点赞、评论、发布内容，建构着各自的数字身份。

这一现象引发了发展心理学研究者的高度关注。经典的发展理论告诉我们，青春期是自我同一性 (ego identity) 形成的关键期 (Erikson,

1968)。在这个阶段，青少年需要回答一个根本性的问题："我是谁？"这个问题的答案不是从天而降的，而是在与环境的持续互动中逐步建构起来的。那么，当这个"环境"越来越多地由屏幕、点赞数和算法推荐构成时，自我同一性的形成过程会发生怎样的变化？

这是一个既有理论意义、又有现实紧迫性的问题。一方面，社交媒体可能为青少年提供过去没有过的身份探索机会——他们可以在不同的平台上尝试不同的自我呈现方式，在相对低压的环境中进行"角色实验" (role experimentation)。另一方面，社交媒体的反馈机制——即时的点赞、评论、粉丝数增长或流失——也可能将自我价值过度绑定于外部评价，干扰同一性形成的内部整合过程。

本文试图以埃里克森的自我同一性理论为核心框架，结合马西亚的同一性状态模型，系统分析社交媒体对青少年自我同一性建构的影响机制。我将首先回顾经典理论对青春期发展任务的定义，然后从社交媒体环境的特点出发，分析其对同一性探索与承诺的双重影响，最后提出促进健康同一性发展的实践方向。

2 理论背景：自我同一性的经典框架

2.1 埃里克森的统一性危机理论

埃里克森 (Erikson, 1950, 1968) 将人的一生划分为八个心理社会发展阶段，每个阶段对应一对核心的心理冲突。青春期 (大约12至18岁) 对应的是"同一性 vs 角色混乱" (Identity vs. Role Confusion) 的冲突。这是个体第一次系统地思考"我是谁""我想成为什么样的人""我在社会中的位置在哪里"等根本性问题。

埃里克森强调，同一性的形成不是一蹴而就的，而是需要一个叫做"心理社会延缓期" (psychosocial moratorium) 的阶段——一个允许青少年暂缓承担成人责任、自由探索不同角色和价值观的时期。在这个延缓期内，青少年可以尝试不同的身份选择——选择什么样的价值观、职业方向、人际关系模式——而不必立即做出最终承诺。最终，经

过充分的探索，个体将各种身份元素整合为一个连贯的、内在一致的自我感，即“同一性达成”（identity achievement）。未能成功度过这一危机的后果是角色混乱——个体无法形成清晰的自我感，在多种可能性之间摇摆不定，或者盲目地接受他人为其设定的身份。

埃里克森的理论为理解青春期发展提供了一个宏观的框架，但其概念较为抽象，缺乏清晰的测量手段。后续研究者在这一基础上做了重要的发展和细化。

2.2 马西亚的同一性状态模型

马西亚（Marcia, 1966）是第一个将埃里克森的理论操作化的研究者。他提出，同一性形成包含两个核心维度：探索（exploration）——个体主动调查和尝试不同的身份选择；承诺（commitment）——个体对某一身份选择的确定和投入程度。这两个维度交叉，形成了四种同一性状态：

- **同一性达成****（Identity Achievement）：高探索 + 高承诺。个体经历了充分的探索后，做出了确定的身份选择。这是最成熟的状态。
- **同一性延缓****（Identity Moratorium）：高探索 + 低承诺。个体正在积极探索，但尚未做出决定。这是同一性形成的积极进行时。
- **同一性早闭****（Identity Foreclosure）：低探索 + 高承诺。个体未经充分探索就做出了承诺——通常是在父母或权威期望的引导下直接接受了某种身份。
- **同一性弥散****（Identity Diffusion）：低探索 + 低承诺。个体既没有积极探索，也没有任何承诺，对自我身份缺乏关注和投入。

马西亚的模型为同一性研究提供了可操作的框架。此后四十余年的研究表明，同一性达成状态与更高的心理健康水平、更强的自主性和亲密关系能力正相关（Kroger & Marcia, 2011）；而同一性弥散则与多种心理问题相关联，包括抑郁、焦虑和边缘性人格特征。

马西亚的模型最初是基于面谈数据的定性研究发展而来的，后来逐步发展出多种量化测量工具（如EOM-EIS-2），为大规模实证研究奠定了基础。然而，这一模型也面临批评——它更侧重于同一性形成的结果和状态，而对同一性形成的过程——尤其是社会文化环境如何影响这一过程——着墨较少。

2.3 同一性形成的社会生态视角

洛文杰（Luyckx et al., 2006）等研究者进一步拓展了马西亚的模型，将同一性形成拆解为五个维度：探索广度（exploration in breadth）、探索深度（exploration in depth）、沉浸探索（ruminative exploration）、做出承诺（commitment making）和认同承诺（identification with commitment）。其中，沉浸探索——一种反复纠结、无法做出决定的探索方式——被证实与更高的焦虑和抑郁水平相关。

这一精细化的模型提醒我们：探索本身并不总是有益的。当探索变得无休止、无法收束时，它可能成为同一性发展的阻碍而非助力。这个发现在分析社交媒体环境时尤为关键——社交媒体是否可以无限延长“探索期”？它提供的是投入式探索还是沉浸式探索？

此外，布朗芬布伦纳（Bronfenbrenner, 1979）的生态系统理论为理解同一性发展提供了更宏观的视角：个体不是在一个真空环境中建构同一性的，而是在微观系统（家庭、学校、同伴）、中观系统（各微观系统之间的互动）、外系统（社会政策、媒体环境）和宏观系统（文化价值观、意识形态）的多层嵌套之中。社交媒体的崛起，从根本上改变了这些系统之间的连接方式和信息流动速度——一个青少年在抖音上看到的内容，可能同时来自同龄人、广告算法、远在另一个国家的陌生人和官方媒体。这种信息环境的变化，对同一性建构意味着什么？

3 社交媒体环境下自我同一性建构的新特征

3.1 多重自我呈现：同一性实验的数字化

社交媒体允许用户创建和管理多个数字身份。一个青少年可能在微信朋友圈中呈现的是"好学生"形象（分享学习心得、获奖信息），在B站上是"二次元爱好者"（发布动漫剪辑、参与圈内讨论），在微博上则表达对某些社会议题的激进观点，而在小红书里展现的又是另一种生活美学。

这一现象在经典发展框架中有其积极意义。埃里克森强调的"心理社会延缓期"本质上即为个体提供了一个安全的探索空间——在不承担永久性后果的前提下尝试不同的自我版本。社交媒体在某种程度上延长并扩展了这一空间。

沃特海姆（Valkenburg & Peter, 2008）的研究发现，青少年在网络环境中的自我呈现实验有助于其同一性探索。原因包括：第一，网络的低社会风险——在线实验不会立即引发现实社交圈中的反馈和评判；第二，反馈的即时性——青少年可以很快看到不同自我呈现方式获得的反应，从而进行自我调整。

然而，这一过程也带来了新的问题。詹金斯（Jenkins, 2006）等学者指出，在线身份的实验不同于传统的"暂停实验室"——因为在线上所做的每一次呈现都被记录、存档，并且可能在任何未来时刻被重新提取。一个15岁时在社交媒体上发表的言论或展示的形象，可能在10年后被整理出来，产生意想不到的社会后果。这使得在线同一性探索的"安全性"大打折扣。

3.2 量化反馈与自我价值的外挂

社交媒体最显著的特征之一，是其反馈机制的量化——点赞数、评论数、转发量、粉丝增长曲线。这些量化指标不仅是在线可见度或受欢迎度的评估参数，它们逐渐成为了自我价值的衡量尺。

对于正在形成自我认同的青少年而言，这种量化反馈带来的影响是复杂的。

一方面，积极的线上反馈可以增强青少年的自我价值感。彭德（Pounders et al., 2016）的研究发现，获得较高点赞数的青少年在短期内报告更强的自我认同感和归属感。点赞在一定程度上充当了"社会验证"的角色，告诉发布者"你被看见了""你的表达是有价值的"。

另一方面，对量化反馈的过度依赖可能导致自我价值的外挂——青少年的自尊不是来自内部的、稳定的自我评估，而是屈从于外部、波动的社交指标。当点赞数低于预期时，青少年可能会经历自我怀疑、焦虑甚至抑郁。这种"数字自我"对"真实自我"的扭曲，在一项针对Instagram用户的研究中得到了清晰的呈现（Fardouly et al., 2015）：经常使用社交媒体的青少年更倾向于将自己的外貌和生活与他人的展示进行比较，从而导致更低的身体满意度和自尊水平。

从同一性发展的角度来看，这一问题尤为关键。马西亚模型中同一性达成的重要标志是个体能够在充分探索后做出内在的、自主的承诺。然而，当"什么是有价值的"这一问题是由点赞数来回答时，承诺的来源从内部转向了外部——青少年可能会更倾向于选择那些"更容易获得点赞"的身份表达，而不是那些真正与其内心契合的。这种外部导向的身份选择，可能筛选出的是同一性早闭的新形式——不是向父母或权威臣服，而是向算法和社交反馈投降。

3.3 圈子、算法茧房与同一性窄化

社交媒体平台的推荐算法是一把双刃剑。一方面，它们可以帮助青少年快速找到兴趣相投的社群——一个喜欢小众音乐的青少年可以在网易云音乐评论区找到同好，一个对某个学术领域感兴趣的青少年可以在知乎上关注深度讨论。社群归属对同一性形成至关重要——它提供了"我就是这样的人"的参照系。

然而，算法推荐的另一面是"信息茧房"效应（Pariser, 2011）。算法的设计逻辑是最大化用户停留时间，这意味着算法倾向于推荐那些与用户已有偏好高度一致的内容，而非挑战或扩展用户的视野。对于处在同一性形成期的青少年而言，这种内容投喂可能导致同一性探索空间的收窄——不是"我主动探索了多种可能性后做了选择"，而是"算法不断强化我已经喜欢的那个方向，以至于我看不到其他选项"。

我把这个现象叫作"同一性窄化"——虽然不是哪个研究者正式用过的术语，但我觉得这个词能说清楚那个状态：正常的同一性发展需要个体接触多样化的观点和身份模型，包括那些与自己不同的、甚至令自己不适的。当算法屏蔽了这些"不舒适"的内容时，青少年在同一性探索阶段的视野就被人为缩小了。这未必直接导致同一性早闭（因为他们并不是被动接受了某个权威的设定），但可能妨碍了同一性达成的充分性——一个在信息茧房中做出的承诺，是否经过了真正意义上的"充分探索"？

此外，社交媒体社群本身也存在一定的封闭性。当青少年深入某个特定圈子（如JK制服圈、电竞圈、同人圈、某个亚文化群体）时，圈子内部的规范和期待可能无形中塑造着他们的身份认同，有时甚至形成了一种强有力的群体压力。这种压力

不一定是负面的——它可以提供归属感和认同基础——但同样可能限制探索的广度。

4 深层机制：线上与线下自我的整合

4.1 "真实自我"与"表演自我"的分裂

戈夫曼（Goffman, 1959）在《日常生活中的自我呈现》中提出了"拟剧理论"——人的社会行为是一种表演，个体在不同的社会情境中扮演不同的角色，呈现不同的"自我"。他把表演发生的场域区分为"前台"和"后台"——前台是社会期待下精心管理的呈现，后台则是卸下面具的放松状态。

社交媒体给这种表演配了一套全新的"舞台管理工具"。一个人可以精心选择照片、编辑文案、控制发布时机，甚至对不同的观众（不同的分组、不同的平台）展示不同的"自我"。这种高度可控的自我呈现，在戈夫曼的框架中是合理的——它只是前台的延伸。

然而问题在于，当青少年在同一时间需要管理多个数字前台、且这些前台之间缺乏清晰边界时（比如朋友圈的朋友分组偶尔失效，或者内容被截图传播），"真实自我"与"表演自我"之间的界限就变得模糊了。我自己的感觉是，这种状态下个体的自我认同碎成了很多片，散落在不同的数字人格里，很难再拼回一个完整的叙事。

从同一性发展的角度看，这带来了一个核心挑战：同一性的本质是整合——将不同情境、不同角色中的自我碎片凝聚成一个有意义的整体。如果社交媒体鼓励的恰恰是多重的、割裂的自我呈现，那么整合的难度就会显著增加。

4.2 认知负荷与同一性弥散的风险

管理多个数字身份不仅仅是心理层面的挑战，它同样涉及认知资源的消耗。同一性形成本身就是一个高认知负荷的过程——一个体需要吸收、评估和整合大量的关于自我和世界的信息。当社交媒体加入后，这一过程的认知负荷显著增加：

先说反馈管理的负担。每条帖子发出去，评论要处理、私信要回复、点赞数忍不住要看——这些反馈都会流进青少年的自我叙事里。"好多人点赞我那张照片，说明我长这样是对的""有人在我观点下面激烈反对，那我是不是有什么问题"——这些听起来很日常的心理活动，每一次都在重塑他们的自我认知。

然后是社会比较的日常化，这点我觉得挺值得展开的。以前的社会比较是面对面发生的——你的同桌考得比你高，邻居家孩子上了好大学。现在的比较范围呢？同龄人不用说了，还有网红、明星、远在另一个国家的陌生人。Vogel等（2014）的研究已经证实，密集的向上社会比较——就是老跟看起来比自己好的人比——会显著降低青少年的自尊水平，同时增加同一性困惑。

第三个是算法推荐的分心效应，这个可能最隐蔽。算法的核心逻辑是什么？让你多刷。它不关心你的同一性探索有没有深度，它只关心你能不能留在屏幕上。结果就是，青少年的"探索"停留在浏览层面——看了很多选项，但没有一个深入进去。这恰恰对应了洛文杰模型里说的那种情况：探索广度在增加，但探索深度在流失，最后变成了一种沉浸式的、没有出口的纠结状态。

当这些认知负荷累积到一定程度时，青少年可能选择一种"逃避"机制——同一性弥散。不是没有能力探索，而是探索的信息过载、反馈过杂，以至于放弃了整合的尝试。这或许可以解释我们在临床观察中发现的一个现象：一些高认知能力、信息接触面极广的青少年，反而在自我认同上表现出明显的弥散状态。

4.3 时间维度变化的冲击

同一性形成需要时间。埃里克森所说的"延缓期"本质上是一个时间概念——它需要一段持续的、不受干扰的探索时间。社交媒体改变了青少年体验时间的方式。在"永远在线"（always-on）的环境中，同一性探索几乎是无间断的——深夜刷到一条关于"人生的意义"的视频，凌晨在一个社群里讨论未来规划，白天在学校与同伴面对面交流，放学后又在朋友圈里展示另一种生活方式。这种持续的信息流可能使青少年难以进入"停顿"状态——而停顿，对于同一性整合而言恰恰是必要的。

研究睡眠与青少年心理健康的学者已经注意到，社交媒体使用时间与睡眠质量、睡眠时长呈显著负相关，而睡眠不足则与情绪调节困难、执行功能下降显著相关（Cain & Gradisar, 2010）。这些因素间接影响了同一性形成所需要的认知条件和心理稳定性。

5 促进数字时代同一性健康发展的路径

5.1 提升数字媒介素养

上述分析不应被解读为道德恐慌式的技术批判。社交媒体不是同一性发展的敌人，它只是改变了同一性发展的生态条件。关键在于青少年是否具备应对这一新生态的能力。

数字媒介素养（digital media literacy）应当成为青春期教育的重要组成部分。具体来说，至少要帮青少年理解三件事。

第一件是算法的工作逻辑。得让他们搞明白推荐系统是怎么筛选内容的——“你看到的内容”不等于“这个世界有的一切”。知道这一点，他们才可能对算法推荐保持点批判距离，而不是被动地接受投喂。

第二件是量化反馈的局限。点赞数和关注量是社交可见度的指标，但它不衡量你的自我价值。我一直在想，我们的教育体系中很少有环节在帮助青少年建立内部导向的自我评价——而这件事，在这个时代比以前更紧迫了。

第三件是身份表演的意识。说白了就是要让他们知道：你在社交媒体上看到的每一张精致照片、每一段精彩生活，都是“前台”——是经过精心管理后的呈现。有这个意识，很多因为向上社会比较带来的内耗就能省下来。

5.2 提供平衡的延缓期环境

学校和家庭可以为青少年提供在线上 and 线下之间的“平衡型延缓期”——既有数字身份实验的自由空间，也有线下的、面对面的、具体而真实的身份建构体验。面对面的互动带来了数字环境难以替代的元素：非语言反馈（语气、表情、肢体语言）、无需即时回应的沉默空间、偶发性的深度对话。

那些在真实生活中拥有稳定的、支持性关系的青少年，在应对社交媒体的负面影响时表现得更好（Best et al., 2014）。这意味着，与其切断青少年与数字世界的联系（这在现实中几乎不可行），不如强化其在真实世界中的锚点。

5.3 临床干预的关注方向

对于在线上环境中出现显著同一性困难的青少年，临床干预可能需要关注以下几个方向：

一是线上-线下自我整合。帮助青少年识别自己在不同平台上呈现的不同自我版本，探索这些版本之间的关系——它们是彼此冲突的，还是同一个自我的不同面向？如何在它们之间建立有意义的连接？

二是探索与承诺的平衡。对于过度探索（沉浸式探索/ruminative exploration）的青少年，帮助其识别何时“足够好”而不必“完美无误”——在充分探索后，需要做出一个暂时但确定的承诺，然后继续在承诺中深化探索，而不是永远停留在延迟状态。

三是减少数字化认知负荷。支持青少年建立有意识的技术使用习惯——如定期的数字断连、保持充足的线下睡眠和运动时间、减少多任务切换。

6 总结与研究展望

说实话，写到这里我反复问自己一个问题：社交媒体到底是在帮青少年“成为自己”，还是在给他们添乱？想了好一阵子，我的答案是：这个问题本身就是伪命题。社交媒体既不是帮手也不是敌人——它只是改写了游戏规则。它扩大了探索的空间，也增加了整合的难度；提供了更丰富的身份材料，也带来了更复杂的反馈系统；创造了新的连接可能，也催生了新的弥散风险。

本文以埃里克森的统一性理论和马西亚的状态模型为框架，梳理了这一影响过程的多重机制。核心的结论是：社交媒体对同一性发展的影响，取决于个体如何与数字环境互动——是主动探索还是被动接收，是内部整合还是外部依附。同一性达成的本质没有改变，但达成它的路径和条件已经发生了结构性的变化。

未来研究可以在以下几个方向进一步深入：

第一，纵向追踪研究。目前大多数研究为横断设计，难以揭示社交媒体的长期影响。从青春期早期到成年初显期的纵向观察，对于理解同一性发展的轨迹变化至关重要。

第二，跨文化比较。中国青少年的社交媒体使用模式与西方有显著差异——微信生态的封闭性、抖音算法的高度个性化、小红书的内容社区特质等。这些平台特征如何以本土化的方式影响同一性发展，值得专门研究。

第三，干预研究。在上述分析的基础上，开发针对性的数字媒介素养课程和临床干预方案，并通过随机对照试验检验其效果。

第四，算法透明度。从政策研究与平台设计合作的角度，推动推荐算法向"促进健康发展"而非"最大化停留时长"的优化方向演进——这需要心理学研究者、技术开发者和政策制定者的协同努力。

参考文献

- Best, P., Manktelow, R., & Taylor, B. (2014). Online communication, social media and adolescent wellbeing: A systematic narrative review. **Children and Youth Services Review**, 41, 27–36.
- Bronfenbrenner, U. (1979). **The ecology of human development: Experiments by nature and design**. Harvard University Press.
- Cain, N., & Gradisar, M. (2010). Electronic media use and sleep in school-aged children and adolescents: A review. **Sleep Medicine**, 11(8), 735–742.
- Erikson, E. H. (1950). **Childhood and society**. Norton.
- Erikson, E. H. (1968). **Identity: Youth and crisis**. Norton.
- Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. **Body Image**, 13, 38–45.
- Goffman, E. (1959). **The presentation of self in everyday life**. Doubleday.
- Jenkins, H. (2006). **Convergence culture: Where old and new media collide**. New York University Press.
- Kroger, J., & Marcia, J. E. (2011). The identity statuses: Origins, meanings, and interpretations. In S. J. Schwartz, K. Luyckx, & V. L. Vignoles (Eds.), **Handbook of identity theory and research** (pp. 31–53). Springer.
- Luyckx, K., Goossens, L., Soenens, B., & Beyers, W. (2006). Unpacking commitment and exploration: Preliminary validation of an integrative model of late adolescent identity formation. **Journal of Adolescence**, 29(3), 361–378.
- Marcia, J. E. (1966). Development and validation of ego-identity status. **Journal of Personality and Social Psychology**, 3(5), 551–558.
- Pariser, E. (2011). **The filter bubble: What the Internet is hiding from you**. Penguin Press.
- Pounders, K., Kowalczyk, C. M., & Stowers, K. (2016). Insight into the motivation of selfie postings: Impression management and self-esteem. **European Journal of Marketing**, 50(9/10), 1712–1732.
- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2008). Adolescents' identity experiments on the Internet: Consequences for social competence and self-concept unity. **Communication Research**, 35(2), 208–231.
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. **Psychology of Popular Media Culture**, 3(4), 206–222.
- 中国互联网络信息中心. (2023). **2023年全国未成年人互联网使用情况研究报告**. <http://www.cnnic.cn>