

研究論文

「雲上築巢」：空巢青年獨居生活的儀式展演與媒介化交往研究

劉晶^a、朱琳^a

^a湖南理工學院新聞傳播學院，岳陽市，中國大陸

摘要

個體化崛起與深度媒介化推進了「空巢青年」社會交往的數字化轉向。「空巢青年」基於社交媒體平台上進行獨居生活展演，構建了作為數字家園的「雲上之巢」，成為一道獨特的媒介文化景觀。本文採用框架分析法，從個體意識、自我技術、生活理念等維度，對Bilibili平台上「空巢青年」獨居生活視頻及熱門評論、彈幕進行分析考察，嘗試勾勒多元化的空巢青年形象，並深入探討其如何經由儀式化展演進行數字化社會交往。「雲上之巢」，是家園，亦是劇場。研究發現，「空巢青年」作為網絡中的「符號遊戲者」，通過獨居生活的符號化展演，重塑了精緻且理想的「社會自我」形象，構建了開放、流動的「衣帽間式共同體」；作為「文化參與者」，參與生產了積極、健康、自律、樂活的青年

劉晶，湖南理工學院新聞傳播學院講師。研究興趣：媒介文化研究、跨文化傳播。電郵：jingchristal@126.com

朱琳，湖南理工學院新聞傳播學院碩士研究生。研究興趣：媒介文化研究、新媒體傳播。電郵：1285506747@qq.com

論文投稿日期：2023年11月6日。論文接受日期：2024年5月24日。

《傳播與社會學刊》，(總)第72期(2025)

獨居亞文化；作為「儀式化共情者」，致力於通過共情傳播實現脫域化的數字交往。文章或有助於透視當代青年獨居文化的更多維度，為引導空巢青年在媒介化社會中實現積極健康的個體發展提供參考和思考。

關鍵詞：深度媒介化、空巢青年、獨居生活、框架分析、儀式展演

Research Article

Nesting on the Cloud: A Study on the Ritual Performance and Mediated Communication of the Living-Alone Life of “Empty Nest Youth”

Jing LIU^a, Lin ZHU^a

^aSchool of Journalism and Communication, Hunan Institute of Science and Technology, Yueyang, Mainland China

Abstract

The rise of individualization and deep mediatization have promoted the digital turn in social interaction among “empty-nest youth” (live-alone youth). Based on the exhibition of living alone on a social media platform, empty-nest youth construct a “nest on the cloud” as a digital home that becomes a unique media cultural landscape. Using the method of frame analysis, this study analyzed the living-alone life vlogs on Bilibili, together with popular comments and on-screen comments by young people who live alone, from the dimensions of individual consciousness, self-technologies, and the concept of life. The study examines the diversified portrayal of modern empty-nest youth and explores how digital social interactions are carried out through ritualized performance. The nest on the cloud is not only a home but also a theater.

Jing LIU (Lecturer). School of Journalism and Communication, Hunan Institute of Science and Technology. Research interests: media culture studies, cross-cultural communication. Email: jingchristal@126.com

Lin ZHU (Master’s Student). School of Journalism and Communication, Hunan Institute of Science and Technology. Research Interests: media culture studies, new media communication. Email: 1285506747@qq.com

Article History: Received on 6 November 2023. Accepted on 24 May 2024.

Communication and Society, 72 (2025)

According to our findings, as a “player of symbols” in the network, empty-nest youth reshape the ideal image of the social self through the symbolic performance of living alone and constructing an open and mobile “cloakroom community.” As cultural participants, they take part in the production of a positive, healthy, self-disciplined, and happy subculture. As sympathizers in ritualized communication, they are committed to delocalization of digital communication through empathy. The paper helps reveal more dimensions of living-alone culture among contemporary youth and provide references and reflections for guiding young empty nesters to achieve positive and healthy personal development in a mediatised society.

Keywords: deep mediatization, empty-nest youth, living alone, frame analysis, ritual performance

研究緣起

伴隨著城市化進程的加速，中國社會進入轉型期，社會結構和個體觀念都發生了巨大變化，青年人口流動日益活躍，越來越多年輕人選擇漂泊異鄉城市尋求個人發展機遇，成為「北漂」、「滬漂」、「杭漂」等「漂族」成員。中國第七次全國人口普查數據顯示，2020年中國流動人口數量已達3.76億，十年間增長了近七成，且主要流向長三角、珠三角等主要城市群（國家統計局，2021），構成了「空巢青年」的主要來源。中國社會已經開啟以大城市為聚居地、以獨居青年為主體的「獨居時代」。有報告預測，2030年中國將出現兩億名空巢青年（貝殼研究院，2021）。日漸龐大的「空巢青年」既是中國社會個體化的代表性群體，也是當代青年流動人口的縮影，引起了學界和社會的廣泛關注。

這群年輕人流轉於不同的城市之間，遠離了故土的「熟人社會」，從熟悉的社會網絡中脫嵌出來，繼而又在獨居的陌生城市中嘗試建立並鞏固新的社交網絡，身體力行地探索著在異地他鄉的個體化「再嵌入」，開啟了新城市人的社會化新進程。為了在流入城市中重新「築巢」，他們往往不得不面臨高昂的房價、遠距離通勤、高度內卷的職場壓力等等各種現實挑戰。早在2017年，中國青年報社曾就此問題對兩千人展開了調查，結果顯示，64.30%的受訪者表示自己身邊的「空巢青年」多，缺乏感情寄託（57.90%）和居住條件差（57.80%）是他們面臨的兩大困境。過去幾年中，「孤獨、迷茫、焦慮、逃避、無房」等標籤常常與「空巢青年」群體密切關聯，「無人問我粥可溫，無人與我立黃昏。孤獨得像條狗，我和Siri成了好友」成了大眾媒體為這個群體所勾勒的經典畫像（謝宛霏，2017）。但伴隨著個體化社會的崛起與深度媒介化的加速，「空巢青年」群體的價值觀念和日常生活實踐已經發生了全新的變化，媒介可供性使得「離巢」奮鬥的年輕人獲得了規避社會風險、重構社會支持網絡的更多可能性，並推動著新時代的異地打工人將「築巢」行為延伸到線上雲端，同時也展現了更為豐富的現代青年個體化生存樣態。當前，智能演算法、短視頻及直播等新一輪媒介技術的快速迭代之，正推動著中國社會邁入「深度媒介化」（deep mediatization）的新階段，個體的力量被啟動，傳統中基於地緣、親緣的社會關係網絡被打

《傳播與社會學刊》，(總)第72期(2025)

破，大量個體間的弱關係連接交錯疊加組織成具有開放性的複雜交互的網絡社會，以個體為基本行動主體的「微粒化社會」正在到來(喻國明、耿曉夢，2021)。在媒介深度嵌入大眾日常生活世界的背景下，基於媒介平台的新型社會關係連接方式正在形成，空巢青年也得以突破傳統的城市空間和時間格局，基於媒介可供性獲取更有彈性、更具可控制性的社會連接方式。《中移智庫：2021年空巢青年研究報告》顯示，超過95%的空巢青年選擇線上社交入圈(中國移動研究院，2021)。在Bilibili彈幕網站(以下簡稱為「B站」、小紅書等主流社交媒體平台，不少「空巢青年」展演著自己獨居城市的生活日常，以期獲得更多的社會關注與社會支持。

「獨居」不再僅僅是一種生活方式的選擇，而是演變成了一種青年亞文化，以網絡為基礎的「虛空間」成為青年獨居文化展演的重要舞台。借助於這個舞台空間，他們在雲端構建了共用式「賽博家園」，並由此探索新的社會生活及交往模式，成為一道獨特的媒介文化景觀。近幾年，國內關於空巢青年的既有研究，多從人口學、社會學等學科視角切入，對該群體的社會心態、生存狀態、社會融入問題、幫扶對策等給予了較多關注，對其在社交媒體上的生活展演、媒介形象、媒介化社會交往實踐的關注則較少。因此，本研究將聚焦於社交媒體上的空巢青年博主，通過對其獨居視頻及熱門評論、彈幕進行分析考察，嘗試勾勒全新的、多元化的當代空巢青年樣貌，探索其媒介化交往行為，以期從中透視青年獨居文化的更多維度，為引導青年的積極健康發展提供參考和借鑒。

文獻綜述

流動社會下的人地關係連接

鮑曼(2002)在《流動的現代性》(*Liquid Modernity*)中討論了流動社會的到來，並將流動性(mobility)視為現代社會的一個重要特徵。而這種流動的發生，正在從現代社會的宏觀層面遷移到微觀層面。厄里(Urry, 2000)則認為，資本、物體、人和資訊與日俱增的移動特性正在

將一個「社會性的社會」(social as society)建構成「流動性的社會」(social as mobility)。流動社會背景下，現代交通的發展、個體化理念的崛起、數字資訊技術的升級迭代、社會加速趨勢等因素都會共同影響個體的流動性。流動社會中的不確定性與暫態性破除了個體與地理空間、社會關係之間的穩定關係，在流動社會的浪潮之中，個人被裹挾著從此地去往彼地，引發了個體穩定、連貫自我感的維續問題(費梅蘋、楊瑛，2023)。這種在空間和生活關係網絡上斷裂和碎片化的體驗，導致個體不得不面對自我認知和自我塑造的難題，這種難題無疑包括了重建自我與地方的連接。

在探討人地關係的連接時，人文主義地理學家雷爾夫(Relph, 1976)闡釋了「地方感」(sense of place)的概念，即地方本身所具有的特質及人們自身對地方的依附；地方充滿了意義，它是個人和公眾認同的來源，人們對地方有深刻的情感的和心理的情結。孫俊等學者(2015)在討論人文主義地理學視角下的「地方感」時，認為其側重於強調主體在地方的生活經歷和空間的充分浸入中產生的「圈內人」意識，一種「根植性地方感」，這種地方感充滿了「家」的想像。而在數字化時代，網絡社會構成了新的社會時空，使得空間流動了起來，具有歷史根源、共同經驗的「地方空間」(space of places)正在轉化為通過流動而運作、具有共用時間之社會實踐的「流動的空間」(space of flows)(柯司特，2000)。空巢青年群體在社會流動性的衝擊之下，很難與異鄉棲居之地建立這樣穩定而牢固的情感連接，這種地方感的缺失一定程度上也增大了其在流入城市的社會融入難度，加速了他們轉向網絡和媒介等「雲端」空間的懷抱，探尋新的「地方感」的締結。因此，本研究將在流動社會背景下，探討空巢青年如何經由社交媒介實踐，通過雲端數字家園尋求和構建新型人地關係。

「空巢青年」的媒介化生存

「空巢青年」作為流動社會的新興現象，並非中國社會獨有的產物。歐盟統計局等機構數據顯示，丹麥、德國等歐洲國家單人戶比例高達40.00%或以上，目前全球二十億個家庭中約三億(15.00%)是單人

《傳播與社會學刊》，(總)第72期(2025)

戶(吳帆, 2020)。克里南伯格(2015)在《單身社會》(*Going Solo*)中也提到,美國已有3,100萬人選擇獨居生活,其中500萬為年輕人。作為現代性後果的單身現象逐漸在全球盛行,單身獨居青年作為社會經濟發展的重要力量,日益受到關注。目前學界對「空巢青年」尚無統一的界定,一般認為,「空巢青年」為離開家鄉到大城市工作,年齡在20至35歲之間,離開父母和親人,未婚、獨居的年輕人,即為工作打拼在大城市流動的單身獨居青年(豆小紅, 2018; 周詳, 2020)。現有研究主要圍繞以下方面展開。其一是側重對該群體生活狀態、行為及心理特徵等維度進行勾勒描摹。有學者基於吉登斯(Anthony Giddens)現代性理論視角,對中國社會轉型時期「空巢青年」體在築巢過程中單身、獨居、孤獨、勇敢、奮鬥的現實生存狀態進行了畫像,發現其面臨自由與風險的雙重境遇(周詳, 2020; 李由等, 2023)。其二是聚焦於探索「空巢青年」現象的形成原因。常進鋒(2017)指出,「空巢青年」是時空變遷的產物,是宏觀層面的現代社會發展、中觀層面的家庭結構變遷、微觀層面的個體社會化訴求共同促成的必然現象。遼改(2021)提出,「空巢青年」的興起是城市化、家庭核心化、青年個性發展共同作用的結果。其三是對策的探討。學者們嘗試從心理調適、居住空間、社會關懷、輿論引導、政策支持、價值宣導等多個方面著手,幫助「空巢青年」健康發展(王軍妮, 2018; 賀武華、雷姝, 2020)。隨著數字媒介技術的不斷迭代升級與賦能,當代「空巢青年」的個體社會化實踐、社會交往乃至日常生活實踐都日益趨向「深度媒介化」。

「深度媒介化」的概念由赫普(Andreas Hepp)提出,指數字時代媒介化的新階段,以此闡述數字媒介在建構社會組織過程中發揮的基礎性作用(常江、何仁億, 2020)。有學者提出,「深度媒介化」是不同於「媒介化」的新理論範式,以互聯網與智能演算法為代表的數字媒介作為一種新的結構社會的力量,其作用於社會的方式與以往任何一種「舊」媒介不同,它下沉為整個社會的「操作系統」(喻國明、耿曉夢, 2021)。從宏觀層面,深度媒介化理論闡釋的是媒介對整體性社會結構、社會關係的影響和改變,而在微觀層面,則是聚焦於對個體日常生活媒介化實踐的考察。在深度媒介化社會,電子媒介日益與青年群

體的日常生活實踐相互交織融合，其社會網絡搭建與社會行動也更多地依賴於電子媒介，呈現出媒介化生存的樣態，致使我們在考察青年群體時已經很難將其與媒介剝離。

在媒介環境中，「空巢青年」可以借助顛覆性技術來形塑、強化、展現自己的真實內心體驗與情感，充分呈現真實的自己。他們既可以精心塑造一個代表他們真實的內心體驗和情感的情感化身，亦可以重新勾勒一個與自己現階段不同但卻可反映其憧憬、想像或期望擁有的情感的化身（徐志鵬，2023）。有學者發現，大部分「空巢青年」正在經歷或經歷過不同的孤獨感，例如社交孤獨、情感孤獨、網絡孤獨與歸屬孤獨。他們告別舊親密社交關係，而在新城市建立新關係成本高，從而社交圈狹窄；缺少來自原生家庭的情感支持，加之單身狀態，親密關係缺失。此外，在北京租房生活的現實使「空巢青年」缺乏對大城市的安全感與歸屬感。面對以上諸維度的孤獨感，「空巢青年」選擇通過使用移動社交應用來緩解（戴琳琳，2018）。

作為媒介儀式的獨居生活展演

儀式展演通常會在某個精心搭建的場所發生，它是利用一套象徵性符號進行的表演，以期達成意義的一致。1975年，凱瑞（James W. Carey）將「儀式」理論與「傳播」理論相結合，在《作為文化的傳播》（*Communication as Culture*）一書中提出了傳播「儀式觀」的觀點，開闢了傳播學研究的新視角。他認為，傳播作為「儀式」並不是對世界的記述，而是描述戲劇性力量與行動的舞台（陳力丹，2008）。1959年，戈夫曼（Erving Goffman）在《日常生活中的自我呈現》（*The Presentation of Self in Everyday Life*）中提出了擬劇理論（dramaturgical theory），他將社會生活描述為一齣多幕的戲劇，裏面的「自我展演」（self-presentation）則是一種帶有主動性的展現與表演行為。

新媒體技術重構的公共空間向所有青年群體開放，「空巢青年」也可以利用視頻及圖片等符號、青年亞文化、生活空間的生產與媒介呈現來實現媒介形象自我建構（嚴亞，2015）。有學者關注個體化時代

《傳播與社會學刊》，(總)第72期(2025)

「空巢青年」的生活實踐與社會型塑，認為以「空巢青年」為主體的網絡社群互動緩解了獨居帶給青年的精神孤獨感和無助感。獨居並不代表「空巢青年」的情感關係斷裂，而是在「獨而不孤、親而不近」的親密空間中尋找到情感連結和情感認同(于志強，2023)。彭蘭(2020)認為，移動時代視頻應用的普及，帶來了一種視頻化生存方式，它既是日常生活的媒介化，也是媒介化後的日常生活。當新媒體技術嵌入到人們的日常生活中，媒介也成為青年與世界的重要仲介。因此，社交媒體上青年博主們通過獨居vlog中自我展演，革新了自己與城市的關係與連接方式，也逐漸開始形成其專屬的亞文化數字空間。

互聯網上呈現的獨居現象成為了關注「空巢青年」的個體繼續社會化、文化身分以及社交關係問題的重要一隅。目前，中國關於「空巢青年」的研究主要集中在該群體的現實生活狀態及困境、行為心態特徵和社會融入問題，為後續本研究提供了寶貴的啟示。在傳播學領域，關於「空巢青年」媒介實踐的研究相對較少，尤其是缺少對「空巢青年」獨居生活媒介化實踐及展演的聚焦。據此，本文通過分析社交媒介上「空巢青年」獨居生活的媒介化展演，考察他們的日常生活表徵形式與價值取向。

研究問題

基於文獻探討，本研究以「空巢青年」在社交媒體平台的媒介化展演實踐為核心關注點，接入傳播社會學的思考，考察其媒介儀式展演行為及數字化交往實踐，以及該群體如何通過媒介形象的自我建構獲取社會支持與情感認同，以期幫助於流動社會下當代青年獨居文化景觀的勾勒。主要包含幾個研究問題：

- 一、「空巢青年」在社交平台上展演了怎樣的獨居生活？
- 二、「空巢青年」通過獨居生活的媒介化展演行為建構了什麼樣的自我形象？較之傳統的「空巢青年」形象有無不同？
- 三、「空巢青年」如何基於社交平台的媒介展演策略性地實現社會交往，獲取社會支持？

研究方法

框架分析法與詮釋包裹理論

新聞傳播學科的框架研究離不開戈夫曼提出的框架理論。在《框架分析：經驗組織論》(*Frame Analysis: An Essay on the Organization of Experience*)一書中，戈夫曼(Goffman, 1974)首次將框架的概念應用於傳播情境中，他認為框架是人們用來認識和解釋社會生活經驗的一種認知結構，是個人將社會生活經驗轉變為主觀認知時所依據的一套規則。而後，學界開始將框架概念引入到了媒介研究。甘姆森(William A. Gamson)提出了「詮釋包裹」(interpretive packages)概念，他將框架視為不同元素的組合，認為可以將新聞故事主要敘事框架中的各類元素劃分為「框架裝置」與「推理裝置」兩部分(劉佩，2015)。框架分析法主要通過分析社會、文化、政治等背景下的框架來理解問題，它關注的是人們如何理解、解釋和解決問題，以及這些問題的背景如何影響人們的認知和行為。甘姆森的詮釋包裹理論是一種關於社會變革的理論，認為社會現象可以看作是一個個包裹，每個包裹都包含著相互關聯的元素。當一個包裹發生變化時，其他包裹也會隨之發生變化。這個理論強調了社會現象之間的相互關聯性和動態性。本文將採納甘姆森的「詮釋包裹」理論，針對B站上的研究樣本展開分析。

網絡民族誌

民族誌植根於人類學研究和跨文化研究，指以整體視角對特定群體的社會和文化生活開展的定性研究(郭建斌、張薇，2017)。當互聯網媒介日益融入大眾的日常生活，民族誌作為一種多樣化的、廣泛的、跨學科的方法也被運用到網絡調查研究與傳播學研究當中。

2022年6月至2023年12月，筆者在B站進行參與式觀察，搜集城市流動青年獨居生活視頻數據，做數據分析和重複的解釋發現，記錄、撰寫樣本相關情況。通過線上參與觀察，在網絡田野中感受和經歷與其他網絡用戶的直接的、情感的連接。本研究聚焦於「空巢青年」

《傳播與社會學刊》，(總)第72期(2025)

這一特定群體，且需對其社會文化生活開展調查，因此，網絡民族誌貫穿整個研究的關鍵。

樣本選取與數據處理方式

B站作為目前中國年輕世代高度聚集的文化社區和視頻平台，給予和滿足了「空巢青年」自我表達的需求，是「空巢青年」的重要聚集地之一，因此本文將從B站選取研究樣本。

對於研究樣本的評估，主要綜合個人基本資訊、視頻主題相關度以及評論互動這三個維度來考慮。B站博主的個人資訊主要是通過用戶個人主頁呈現，包括頭像、暱稱、簡介、關注數、粉絲數、獲讚數、播放數、投稿數以及合集列表等等元素。這裏主要採用目的性抽樣方法，作為一種非概率抽樣方法，該方法旨在根據研究目標有目的地選取研究對象(風笑天，2018)。這種採樣方法允許研究者有選擇地納入特定類型的樣本，以獲取有關研究問題的詳細資訊。

首先，對B站連續分享獨居生活的「空巢青年」博主進行資訊整理、分類與篩選；其次，採取目的性抽樣的方法，結合研究問題和研究條件等因素，綜合考察粉絲量、視頻播放量、性別、地域等要素，選取「itsdani」(女，上海，職場人士/研究生)、「鹽汽水阿姨」(女，杭州，職場人士)、「歐陽凌贇」(男，北京，職場人士)、「野生瑞恩」(男，廣州，職場人士)共計四位粉絲量較大的知名博主作為主要研究對象。最後，根據獨居生活主題高相關度的原則，對視頻的點讚、評論等互動數據的熱度進行排序，每人各共篩選出10條視頻，共計40條視頻作為研究樣本。而後，使用爬蟲工具抓取彈幕共31,830個，評論共18,582條，收集時間為2023年12月30日至12月31日。數據處理主要包含以下步驟：首先是數據預處理，對原始視頻數據進行採集和整理；其次，用NVivo13軟體對數據進行分析編碼；最後，分析結果。

表一 研究樣本(數據截至2023年12月31日)

序號	視頻(標題過長則省略部分)	播放量
1	VLOG 95後上班族生活 我的獨居日常 打敗假期綜合症 早餐日記	63.5萬
2	VLOG 忙碌的上海職場生活 充實的獨居日常 一日三餐快樂幹飯	28.2萬
3	VLOG 魔都打工女孩獨居生活 吃吃吃的日常 一人食 下班學習	25.3萬
4	VLOG 上海夏日獨居生活 充實的上班日常…… 舒適懶人通動穿搭	23.7萬
5	VLOG 魔都女孩獨居日常 治癒生活…… 打工人早餐 新衣服試穿	22.5萬
6	VLOG 我的獨居生活日記 一人食關東煮…… 開花貝果披薩	22.5萬
7	VLOG 快樂的夏日獨居生活…… 變身做飯小天才 宅家日常	22.1萬
8	VLOG 獨居女孩日常 過年前充實生活…… 情緒容器 剪頭髮……	19.8萬
9	VLOG 魔都打工人的週末生活 獨居日記 萬hat I eat	20萬
10	VLOG 魔都打工人日常 飲食記錄 上班穿搭 我愛工作工作愛我!	19萬
11	杭州出租屋生活 居家狀態 自律獨居 一人食 上班族… 鏟屎官日常	69.2萬
12	29歲, 越來越喜歡一個人的生活啦…… 螺螄粉火鍋 快遞拆箱	65.7萬
13	堅持運動, 是為了39歲還能保持29歲的狀態…… 杭漂記錄 公寓獨居	41.7萬
14	月薪7k, 季度獎金2.9萬, 加油打工人 90後的杭漂獨居生活 獨居	38.7萬
15	獨居vlog 90後的杭漂獨居生活…… 上班族 一人食 加班 租房	34.1萬
16	獨居第5年, 一個人的生活真的很輕鬆…… 快遞拆箱 寵物家庭	30.2萬
17	月薪8.5k, 季度獎2.3萬, 努力過上理想生活 下班生活 杭漂vlog	22.6萬
18	28歲, 保持工作賺錢能力, 其他和我沒關係 杭漂記錄…… 番茄螺螄粉	17.8萬
19	不妥協, 不將就, 28歲, 一切都剛剛好…… 穿搭 出租屋	17.1萬
20	獨居4年, 一個人的生活真的很輕鬆 週末生活 甜品自製 快遞拆箱	13.1萬
21	歲月漫長, 隨處可棲, 32歲已簽收 一個在北京獨居的男人 vlog	80.7萬
22	生活, 還是得有喧囂勁兒 一個在北京獨居的男人 vlog	36.1萬
23	北京下了今年的初雪, 你那裏呢? 一個在北京獨居的男人 vlog	24.4萬
24	恣歌攜手, 共飲肥宅快樂水 一個在北京獨居的男人 vlog	23.3萬
25	給理想的生活加一點熱愛 一個在北京獨居的男人 vlog	21.1萬
26	心情和胃都需要溫熱治癒 一個在北京獨居的男人 vlog	17.6萬
27	外賣黨請舉手, 週末的快樂源泉啊 一個在北京獨居的男人 vlog	11.9萬
28	總會有人陪你在慌亂無序的生活裏同步前行 帝都獨居vlog	7.9萬
29	內心豐盈, 獨居的日子也能熱氣騰騰 一個在北京獨居的男人 vlog	7.7萬
30	在北京一個月的生活成本是多少 一個在北京獨居的男人 vlog	5.6萬
31	屬於25歲獨居男生的夜晚vlog, 大大方方承認自己的喜歡, 下次依然要勇敢	15.9萬
32	獨居生活 一個月薪4,300男生的人間煙火	9.2萬
33	25歲獨居男生的深夜宅家vlog 終於, 我學會了如何與孤獨和解	4.6萬
34	獨居vlog 那些22歲, 全款買了第一套房的人, 那些在生活裏努力活成自己	4.6萬
35	25歲獨居男生健身記錄 放棄很容易, 但堅持的樣子真的很美	4.1萬
36	25歲獨居男生的臥室好物清單! 沒人溫暖你, 就自己做自己的小太陽吧!	3.8萬
37	震驚! 25歲獨居男生的臥室竟然這麼好看!	3.6萬

《傳播與社會學刊》，(總)第72期(2025)

序號	視頻(標題過長則省略部分)	播放量
38	25歲獨居男生的臥室好物清單!這大概就是我一個人也可以在家呆很久的原因	3.4萬
39	男生臥室 獨居男孩的深夜vlog 治癒系 願你不懼孤獨,可以找到自己的最愛!	3.1萬
40	26歲獨居男生的夜晚治癒系room tour,快來看看我的房間!	2.7萬

研究發現與討論

通往自由的「應許之地」:空巢青年獨居生活的「雲端」展演

作為B站博主的「空巢青年」,獨居生活vlog中展演的內容較為多元化,主要包括了日常的健身打卡、身材展露、美食製作、穿搭展示、美妝護膚、學習工作、養寵互動、好物分享、書本及影視綜藝分享、情感理念,此外還有線下商店購物、與朋友聚餐、卡拉OK、觀看線下脫口秀節目等社交娛樂活動,多維度立體化地再現了青年個體生活。通過對視頻的視聽文本的深入分析,圍繞著獨居生活的數字呈現提煉出了五個話語包及其框架裝置。

I.「強自我」的數字屬地,獨而不孤的自主選擇

「空巢青年」通過記錄獨居生活中的瑣事,如挑選喜歡的食材、表達審美偏好、展現自律的決心等,再現了自己對生活的獨特理解和追求。其「強自我」的個體化意識通常採用三種方式來展現,一是個人敘述突出「我」作為敘事主體,二是通過標題中對個人態度的清晰有力的表達,三是鏡頭拍攝時主觀視點的加入,讓受眾可以更好地代入「我」的視角來觀看和體驗世界,如上海博主「itsdani」的視頻中經常會出現「我」的主觀視點下對衣服鞋子飾品的穿搭進行挑選和展示。通過強調「我」個人規劃與喜好,展露「我」的身材、穿搭、飾品、文化品味等私人資訊,表達「我」清晰的情感態度、人生理念,以及自律、專注、可愛、積極、樂觀的個體性格特徵,構建了新式的人地關係,即以「我」為主體的數字屬地空間。

其次,除了對視頻展演內容的選擇性生產,自我意識突顯還體現在對時間和空間的高度自主性掌控上。圍繞著博主的視頻,形成了一個可以通過彈幕、評論交互傳播的「脫域化」數字交往空間,粉絲和其

他流動的受眾基於共用的視頻符號內容進行自由的互動交流，傳遞情感態度。博主可以在這個開放式的數字社群中自主選擇回覆評論的對象、時間和內容，在數字化交往中實現對社會連接的高度控制，進行個性化的彈性連接，找到個體相對舒適的社會交往方式。這種強烈的個體意識，同時也是流動社會下「空巢青年」對個體穩定自我感的維續和對核心自我的強化。獨居青年們通過媒介化的自我書寫，試圖在這個快節奏的加速社會中找到屬於自己的一隅小天地。而這種追求個體價值和主體意識的媒介化行為，也預示著未來社會發展趨勢：即回歸到對自我主體性的高度關注。

II. 理想角色自塑，「衣帽間式共同體」表演

個體身上往往交迭著多重社會角色，不管是在空巢青年博主的標題還是鏡頭畫面中，「漂泊他鄉的打工人」、「萌寵的鏟屎官」、「自律的健身愛好者」等標籤會被主動提及、反覆呈現。空巢青年博主會在視頻中自覺書寫社會角色腳本，便於特定圈層受眾快速進行身分標籤識別，集聚形成流動、開放的網絡共同體。鮑曼(2002)探討過這種「衣帽間式的共同體」(cloakroom community)，用其指現代社會出現的眾多被人們所依賴的一種彌散的脆弱的共同體，這種共同體恰好「需要有一個公开展示的場面」，以便個體因被其公開表演所吸引而短暫地相聚於此尋求歡樂，短暫擺脫生活中的困境和焦慮。

因此，博主還需構建符合受眾期待的理想角色與理想生活，如，作為健身愛好者的「鹽汽水阿姨」，經常分享其自律打卡的運動場景和美好纖細的身材；作為萌寵飼養者的「野生瑞恩」，擁有一隻鸚鵡和一隻貓，其生活視頻中經常會展現與萌寵的友愛互動，展現溫馨的養寵日常，同時也構建了一位熱愛小動物的善良有愛心的優質男性形象。不論是視頻中時尚的換裝，還是充實的健身、愉快的社交等生活場景分享，無一不致力於勾勒出博主們精緻、多面、理想的社會自我形象：既是積極工作、專注自我發展的奮鬥青年(如，視頻中忙於參加研究生導師的線上會議的「itsdani」)，也是認真生活、熱愛居家的文藝青年(如，月薪雖只有四千元，卻堅持把不足八平米的臥室裝扮成青春時尚的美式復古風的「野生瑞恩」)，是堅持自律、身材完美的健身愛好

《傳播與社會學刊》，(總)第72期(2025)

者，也是樂享健康美食的青年。理想角色的塑造，是空巢青年博主在快速變化的社會中尋找歸屬感和認同感的方式之一，同時也強化了其社會角色認同，使其在與觀眾的情感共鳴中建立起緊密的聯繫。

但這種理想角色及理想場景的塑造，一旦偏離了社會期待，往往會遇到質疑。北京博主「歐陽凌贇」的視頻中居家場景與酒店相似度較高，機位眾多且缺乏日常生活的細節痕跡，其個人形象雖然有完美的肌肉，生活場景時尚精緻，評論中卻常常被質疑擺拍引流，並被調侃為「住在樣板間的男人」。在流量邏輯的影響下，過度迎合大眾凝視進行自我美化與虛構，可能導致陷入「自我商品化」而偏離真實。

III. 生活理念雜糅，多元文化間的「自由穿行者」

在文化全球化的現代社會，空巢青年在生活理念上呈現出多元文化混雜交融的特點：一是體現在飲食文化的中西雜糅上，如「itsdani」視頻中鍾愛的既有西式芝士焗飯、義大利麵、帕斯雀牛肉，也混雜著中式的手抓餅和湘菜剁椒魚頭；二是體現在生活方式和文化品味上，如「野生瑞恩」既熱衷於美國留學期間養成的復古美式裝修品味，同時也會選擇傳統中式的泡腳養生。全球化社會的現代流動性，為當代空巢年輕人帶來了跨越文化區隔的文化習慣和文化品味，最終也呈現出文化雜糅的生活方式，喝著美國的星巴克咖啡、看著韓國的小說、吃著中式的手抓餅。在當今全球化時代，文化也不再是自我封閉式的就地傳播和再生產，而是在全球化、本土化的二元碰撞、激蕩與對話過程中，轉化形成為新的混雜性文化。在多元文化的跨地、跨媒介流通過程中，文化多樣性也為當代青年人帶來了豐富多樣的文化雜糅生活景觀。

這種生活方式不僅為社會文化景觀注入了新的活力，也為青年群體提供了豐沃的「精神棲居地」。這是鏡頭畫面中展現較多的情況：「空巢青年」日常生活中積極、自律，強調身材的管理和西式低脂飲食的搭配，享受美食和獨處，獨居但不獨世。他們積極地對待自己、熱情地對待生活目標，也會獨立地進行自反性思考，追尋一些生活哲理問題的答案，如「野生瑞恩」在視頻中，解釋了他在起源於日本文化的「斷捨離」式極簡主義，和中國社會文化中的「人情味、同理心」之間如何進行了最終的抉擇。流動社會下，青年們的思想也在不同的文化模式間流

動變化，他們的思考中往往不自覺捲入了中國與西方、現代與傳統的思想理念。「空巢青年」通過儀式展演強化對生活的熱愛和自我價值的認同，追求高效的生活方式，同時關注內心的成長，努力在不同的文化間中保持獨立與個性。

IV. 消費體驗豐富，「樂活主義」理念盛行

「樂活主義」(lifestyles of health and sustainability, LOHAS) 意指健康、可持續的生活方式，這種新興生活形態起於美國，盛行於歐洲和亞洲。樂活主義一方面強調積極樂觀的生活態度，同時也注重對自然環境的愛護，宣導大眾踐行健康的生活習慣和消費習慣。在當前物質極大豐盛的消費社會，大眾的消費需求不斷增加，消費體驗也不斷豐富。豐富而健康的消費，也是青年獨居博主們樂享生活的重要途徑之一，幾乎所有視頻中都顯性或隱性地分享了消費體驗，包括健康低脂食物、鮮花、飾品、演出、運動鞋服等等各種好物分享和快遞開箱。有的博主在視頻標題中強調了月薪金額、房租等數字，並且經常會分享發工資後的消費體驗。

從媒介建構理論視角來看，消費行為分享不再僅僅是滿足基本需求，而是成為一種社交貨幣，人們通過分享購物列表、評測產品等方式，塑造了自己的網絡形象。這種形象不僅反映了個體的生活品質，也傳遞出其文化品味和生活價值觀。快節奏的生活使得人們容易陷入過度消費的陷阱，獨居博主們卻通過自己有序、有度的「悅己型」日常消費經驗分享，傳遞消費體驗豐富背後的積極意義，宣導綠色消費、理性消費，不吝於談錢，也享受健康有度的消費，從而形成獨居亞文化中頗具特色的消費文化景觀，並影響著受眾的消費理念。

V. 彰顯獨居生機，重塑「空巢青年」積極形象

從獨居生活視頻呈現的內容來看，「空巢青年」的個體活力和旺盛的生命力被充分展現，刷新了既往社會中關於空巢青年「一人獨居，兩眼惺忪，三餐外賣，四季淘寶，五穀不分」的刻板印象，為當代獨居青年形象展現了新的一面。首先，在生活方式的展現上，博主們均有明顯地展現自己在陌生環境中的獨居能力，超過一半的視頻中，博主們展

《傳播與社會學刊》，(總)第72期(2025)

現了獨自處理食材進行烹飪的過程，餐食擺盤精美，配上快樂滿足的一人食畫面，治癒而舒適，有效打破了大眾對「年輕人無法獨立」的刻板印象；不管是在健身房還是臥室，幾乎所有博主都會樂於展現積極運動打卡的汗水場面；外出感受大自然、觀看天空風景的畫面；室內生機勃勃的綠色植物；勤快的居家打掃衛生畫面；與寵物的親暱互動等等，從細節處多維度地展現了當代青年熱愛生活，注重高質量獨處、推崇減脂健康飲食的生活偏好。獨居博主們也展示了線下積極參與社會交往，與朋友在聚餐、購物、娛樂等各種生活場景的真實再現，與「獨居者不善社交」的偏見呈現出較大反差。獨居vlog不僅呈現了「熱氣騰騰」的生活場景，同上也展現出當代獨居青年獨立、自信和樂觀的品質。

其次，在視聽語言上，青年博主在視頻背景音樂的選擇上，均選用了歡快躍動的音樂，打光充足畫面明亮，「野生瑞恩」的部分視頻選擇了暖黃色光線，整體畫面溫暖。最後，標題中，「加油、治癒、勇敢、熱愛、充實」等正向情感態度的辭彙佔比超過了87.00%，不僅打破了社會對獨居者的偏見，也更彰顯了社會洪流中的空巢青年勇敢與堅韌的個性。

表二 「獨居生活」框架裝置

標識	隱喻	範例	描述(字幕)	視覺圖像
個體意識突顯	流動社會下自我關注的強化，重拾「主體性」	挑選自己喜歡的東西、做自己喜歡的事情	「再也不用顧及他人的愛好和生活習慣」、「按照自己喜歡的方式生活」……	展示自己、享受獨處的畫面
理想角色自塑	理想化「技術自我」與理想生活；空巢青年的身分標識與再嵌入	鏟屎官、城市打工仔、杭漂、獨居女生等關鍵字	「照顧完植物和貓，輪到我了」、「朝九晚五的工作」……	獨自歸家的場景；專注式學習/工作；與寵物溫馨互動的場景
多元文化雜糅	中西文化、現代與傳統文化的自由交融	日本文化的斷捨離與中國文化的「人情味」、展示美式復古風家居佈置	「極簡的確很酷，但卻少了人情味與同理心」、「老式的財神掛瓷杯和意式咖啡杯」……	美式復古風的傢俱擺件、滑板塗鴉與中式泡腳桶；麵包咖啡等西式餐食與剝椒魚頭
「樂活、悅己」生活主張	樂活、悅己的生活價值指向	美好消費體驗的細節呈現、健康輕食的生活細節披露	「我這次買得超級開心」、「工作穩定後存下來一點積蓄，有底氣換個大一一點的房間」……	愉快的快遞開箱分享場景；髮卡、飾品、數碼家電的消費體驗分享
彰顯獨居生機	積極形象的建構，對大眾負面刻板印象的消解與抵抗	愉悅的烹飪、健身、清潔家居場景、線下社會交往場景	「今天吃牛油果吐司，搭配燕麥優酪乳碗」、「自己換窗簾」……	展示自製美食、打掃後乾淨整潔的居家畫面、線下聚餐娛樂

被生產的「真實」：空巢青年的「雲上之巢」與策略性交往

I. 「空巢青年」數字交往的「符號遊樂場」

獨居博主們基於社交媒體平台的自我呈現內容生產，是其線上表達與行動的空間依託。平台帳號作為用戶「在場」的基本標識，是個人線上印象管理的一部分，塑造著其社會影響與互動網絡 (Jin, 2018)。可視化的社會生活為當代青年創設了理想的視覺空間，經由新媒介所生成的網絡符號成為他們自我再現或主動建構媒介形象的符號資源。如果把這個過程視作圖像符號的遊戲過程，青年就可以被視作「符號的遊戲者」(嚴亞, 2015)，而「空巢青年」獨居生活的媒介化展演舞台，則成為了其數字交往的「符號遊樂場」。博主們可以通過以下符號系統來完成自我形象的策略性生產。

其一是用戶身分符號的策略性切換與擱置。獨居青年博主是鑲嵌於複雜社會網絡中的個體，同時也是多重社會身分的集合體。涉及到多重身分的選擇和切換時，在展露哪一面、隱匿哪一面的問題上，內容生產者往往展現出靈活的戰術實踐，以爭取自我印象管理的主導權。看似「透明、真實」的身分，實際上是經由精緻化加工生產而來的「此時此地此身」。在用戶身分不斷搖擺於追求公共性、隱私性和社會性天平的過程中，其自我表達實則演化為混雜了真實與想像的多義網絡 (Papacharissi, 2012)。北京博主「歐陽凌贊」在視頻中突顯了其作為自律的「健身愛好者」的身分，除了經常展示在健身房、居家健身的場景以外，較多通過上下班更換職業西裝及穿搭來展示職業精英男性的形象。上海博主「itsdani」以30分鐘以上中長視頻為主，側重陪伴型支持，更多展露自己烹飪美食、享用美食的場景，較多呈現為酷愛「吃吃吃」的治癒系美食達人及鄰家女孩形象，對於自身職業身分披露度較低。

其二是用戶自我披露的平衡性策略。關於自我呈現的一項事實在於，置於社交網絡的用戶常常既拒絕自我虛構，但也並不接受純然的「真實」披露 (王昀、劉思佳, 2022)。距離對於構建公共性來說也是必要的，線上的用戶會依據其目標追求，建立不同的自我披露方式 (Luo & Hancock, 2020)，並在自我披露與自我保留的邊界之間尋找一種精妙的平衡，以此完成對交往距離和透明度的主動控制。在獨居日常生活

《傳播與社會學刊》，(總)第72期(2025)

的媒介化呈現時，常常需要涉及到用戶隱私生活的公開化展現，在隱私讓渡的尺度和邊界上，通過景別(遠景、全景、中景、近景及特寫)、景深、角度、構圖及光線等鏡頭語言的操控來實現。博主「歐陽凌賢」的獨居視頻中存在較多展示肌肉線條的起床、換裝或淋浴鏡頭，被網友評論為「掌握了流量密碼」，但同時拍攝中會借助拍攝角度的切換或透明玻璃門等遮擋物進行構圖，在展示健身成果的同時避免私密空間的過度披露。

II. 獨居文化媒介景觀中的「儀式化共情者」

一切人類傳播活動均具有儀式的意涵，因此凱瑞的「傳播的儀式觀」，從某種程度上來說具有普適性意義，可以用來分析、考察所有人類傳播活動(郭建斌、程悅，2020)。空巢青年將具身在場的現實空間重新語境化，投向了網絡技術所建構的媒介空間，並植入了個體化的生活方式、人生觀或婚戀生育等價值觀念。一方面，他們選擇性納用圖像和音樂等視聽覺符號體系，營造出「真實、親近」的儀式化場景，以觸發受眾的共情，獲得社會化情感支持。如，上海博主「itsdani」雖然有著本科復旦、碩士劍橋的學霸經歷，但在視頻中呈現的是一個熱愛麵包西點、清爽可愛的鄰家女孩，日常場景多為居家學習工作、製作和享用美食、在星巴克學習用餐，用親近甜美的語音和笑容分享各種西點美食、小說播客的美好，她的親近感和鬆弛感獲得了較高的情感認同。當她更新視頻時，評論和彈幕中高頻出現「好可愛、很治癒、非常喜歡」等正向情感辭彙，形成了共用積極治癒情緒的互動場域和高強度的儀式化共情，充滿了傳統面對面交流儀式所具有的親密感：

「俺來啦！又可以看鮑鮑的小生活啦🐼最重要是學吃吃的做法哈哈哈哈哈～每次看鮑鮑做飯吃飯就好快樂🥰(超開心鮑鮑被越來越多品牌方看到啦！)」

「鮑鮑這裏真的就是可愛的女孩子們的小天地！希望鮑寶和其他女孩子們都開開心心～生活永遠美好！」

「終於回來了！好想好想你，在之前心情低落的時候，經常會看你沒有更新，現在你終於回來啦！留著這個視頻明天考完試回來看！」

「好久不見！我申請牛津了，現在在等面邀ing，祝我能拿到面邀並且順利通過面試！」

另一方面，在敘事話語層面，博主們經常發起一些儀式感的表述，或通過對「相親」、「回家過年」、「女孩子要先愛自己」、「大方接納自己的平凡」等等關於自我成長的共鳴話題的討論，達成情感連接。這種「雲上築巢」的脫域交往模式也讓空巢青年與觀者產生儀式化共情，獲得線上社會支持，甚至在好物廣告時給予博主經濟支持。在基於視頻生產與評論的數字化交往中，分享獨居生活的空巢青年博主在盡力構建真實、日常、親切、積極的自我形象，以彌補技術帶來的情感距離。受眾作為儀式傳播的參與者，通過觀看或評論博主的媒介化景觀，編織了自己對獨居生活的文化想像，而空巢青年博主也經由數字家園中的交往與互動，實現了社會關係的再嵌入。

結論與討論：流動社會下的空巢青年自我技術實踐

在現代社會，流動性與個體性、理性、平等和全球性一起被視為現代性的一般原則（林曉珊，2014）。移動傳播時代，「新的流動性範式」（the new mobility paradigm）逐漸成為社會文化研究的重要學術路徑，這種「新的流動性範式」強調移動或流動過程所產生的「特殊經驗、社會實踐、差異性的經歷、多重社會關係的建立及其發生的動機、影響或意義」（楊茜好、朱竝，2015：2），為考察獨居城市的流動青年群體提供了新的視角。身處流入地的「空巢青年」們離鄉別居，處於「脫嵌」的狀態，他們一邊面對著個性發展、個人選擇和生活方式的多樣化與自由，另一邊同時也需應對人際關係冷漠、集體意識隱退和精神生活空虛的社會風險（周詳，2020），流動的不確定感和焦慮感成為該群體需要共同面對的現實問題。伴隨著短視頻社交時代的來臨，流動、地點和媒介的關係發生改變，物理流動和虛擬流動交織成新的流動性，同時出現了始於資訊和其他領域連接構造的新的地點形式（郭小平、李曉，2018），使「懸浮」於異鄉城市之上的獨居青年們得以重構連接於雲端，為其找尋和塑造共同的「精神飛地」，展演日常生活、紓解

《傳播與社會學刊》，（總）第72期（2025）

流動社會的焦慮和孤獨感提供了一個新的出口。空巢青年們通過短視頻社交媒體對獨居生活進行媒介化自我書寫，既是其「自我技術」的個體化實踐，也是其參與社會記憶、集體記憶建構的數字實踐，成為一幅流動社會下單身青年群體生存新樣貌的代表性數字圖景。

本研究採用框架分析法與網絡民族誌等研究方法，對B站上空巢青年的獨居生活視頻文本及其熱門評論、彈幕進行深入分析考察，嘗試勾勒媒介社會中全新的、多元化的當代空巢青年生存樣態，探討該群體如何經由獨居生活的自我展演進行媒介化社會交往實踐，如何進行自我形象的建構，得到了以下研究發現：首先，基於「空巢青年」獨居生活vlog所形成的虛擬空間體現了「強自我」的個體化意識，除了「自我技術」視角下對展演內容的選擇性生產和選擇性披露，該數字屬地的強自我意識還體現在對自我「可見性」及數字連接的主動操控上。其次，通過獨居生活的符號化展演和「理想生活」的重塑，空巢青年完成了自我身分的標識，同時也構建了開放、流動的「衣帽間式共同體」，吸引著單身群體或有著相近身分認同的受眾，集聚於此數字家園。這個過程也與空巢青年社會關係的數字化「再嵌入」緊密交織。最後，空巢青年博主作為「文化參與者」，參與生產了積極、健康、自律、樂活、悅己的青年獨居亞文化。當代青年生活在全球流動的時代，正處於中西方文化、現代和傳統文化多元並置的影響之下，無形中成了多元文化間的旅行者，東方與西方文化、現代與傳統文化的雜糅與碰撞，不僅在他們身上激蕩出了新的文化火花，生成了豐富多元的審美文化和生活價值理念，也使流動社會的文化景觀煥發了新的生機。通過對獨居生活細節的展演，空巢青年的vlog實踐正在消解以往社會對抱持的負面刻板印象，也在積極探索個體主義文化中，城市流動青年的個體化發展之路。

對當代空巢青年媒介化自我呈現的考察，本質上就是基於「新的流動性範式」下對數字社會和數字生活樣態的考察。本研究中，「個體化」是研究的起點。「個體化」這個概念「並不意味著原子化、與世隔絕、形單影隻、各種社會的終結或不相連接」，它首先意味著「新的生活方式對工業社會的舊生活方式的抽離 (disembedding)，其次意味著再嵌入 (re-embedding)，在此過程中個人必須自己生產、上演和聚攏自己的生

活經歷」(貝克, 2014: 18)。對個體自我關注, 召喚著主體性的回歸。福柯對主體問題高度關注, 他認為「自我技術」的前提是對自我的專注, 而「他人的幫助」也是一種促進自我實踐的重要力量, 比如在自我書寫中來自他人的「凝視」。同時, 「自我技術」還包含了生活方式、生存選擇、人的行為的管理方式、人對目的和手段的依附方式所作的反思等一系列「自我實踐」或「生活技藝」(福柯, 2016: 16)。在獨居生活 vlog 的評論及彈幕互動中發現, 空巢青年博主會通過自我技術實踐來生產「真實」, 如借助熱愛美食與追劇的生活化人物形象、日常化的家居場景與親近的敘事語氣等方法, 拉近與受眾的情感距離, 或契合當下個體化社會中自我關注導向的價值期待, 強化「一個人也可以很精彩」的生活價值觀, 實現與更廣泛受眾的身分認同和價值共鳴。

在日常生活中, 我們通過身體感知和認識世界, 身體是觀看和行動的主體。身體通過技術被具象化, 轉化為數字表徵, 形成一種仲介過後的「可見」(朱耀平, 2020)。可見性是「看見」與「被看見」的知識隱喻, 它關乎個體能否被共同世界感知和承認, 又包含人們對主體性的要求, 是公共生活參與的重要前提 (Brighenti, 2007)。因此, 可見性概念關乎個體自我呈現以及影響這一過程的技術仲介, 它牽涉傳播科技如何改變社會交往方式, 從而創造投身公共領域的新可能 (Thompson, 2005)。事實上, 新媒介的可見性問題衍生出如權力監視、誤導性資訊傳播、惡意曝光等一系列複雜現象, 人們「被看見」的形式, 乃至人們如何建立看見自我、表達自我的條件, 構成了探討當代健康公共生活不可忽視的維度 (Dahlberg, 2018)。可見性背後, 實質上是一個「社會—技術系統」框架中個體如何數字化生存問題。在媒介社會, 「可見性」被視作人的一項權利, 它包括被看見的權利、以自己的方式被看見的權利以及給予他人可見的權利 (Dayan, 2013)。在獨居生活的數字展演實踐中, 空巢青年博主們基於對自我「如何可見」的主動控制, 實踐了「理想自我」的建構, 並通過共情傳播實現脫域化的數字交往, 獲取一定的社會支持。其中, 展現出「自我可見性」的多重管理策略, 首先是面對大眾凝視時, 博主對多重身分的策略性切換與特定身分的擱置; 其次, 是媒介呈現內容的生產中, 如何在適度可見與過度可見之間, 在適度遮蔽與披露之間尋求平衡的策略。

《傳播與社會學刊》，（總）第72期（2025）

在現實社會中，短視頻作為一種參與性媒介，不僅為城市青年流動群體帶來了經濟收益，而且也重構了媒介權力結構，可見性權力的獲得成為城市青年流動群體嵌入到新的社會環境的一種方式，以紓解其「參與式困境」（秦朝森、梁淑瑩，2021：85）。從更為宏觀的層面上來看，「空巢青年」獨居生活的儀式展演與媒介化自我建構，推動了青年生命歷程去標準化的轉變，是一種具有多重意義的文化現象，不僅揭示了當代年輕人的生活狀態和心理需求，同時也反映了社會變遷和文化多樣性的現實。「空巢青年」並不一定是孤僻、與社會隔絕的群體，獨居生活也並不一定是單調、迷茫的。在社會結構轉型、社會流動性加劇、個體化意識增強、媒介技術快速更迭等多重因素的共同推動下，當代「空巢青年」正在定義新時代的獨居文化，展現出不同以往的媒介形象。美國社會學家克里南伯格曾經提到，現代社會對個體自由、獨立的精神推崇已遠遠超出了日常想像。對「空巢青年」的自我技術實踐與媒介化交往的考察，或可有助於透視當代青年獨居文化的更多維度，為引導空巢青年實現積極健康的個體發展提供參考，也期待為未來數字社會中的青年群體的數字化生存樣態、社會交往實踐以及人地關係重構研究帶來啟發。

受到研究設計的影響，本文存在以下不足：首先，本文的研究樣本範圍較為局限，所選博主均集中於超大城市和頭部社交平台，未來需進一步拓展。其次，對「空巢青年」媒介化自我呈現及社會交往實踐中的動因尚需進一步挖掘，將結合半結構式訪談的方法作後續研究。最後，文中對該類現象中的問題和潛在風險的討論不夠，當前獨居視頻面臨著同質化嚴重、真實性缺乏、被商業行銷裹挾等等諸多現實問題，如過度自我關注可能導致公共性的衰落，而過度沉溺虛擬空間生活的幻想中，容易帶來數字安全隱憂，喪失對風險的警惕和思考。

披露聲明

本文作者未報告潛在的利益衝突。

Disclosure Statement

No potential conflict of interest was reported by the authors.

研究經費資助

本文未獲研究項目經費資助。

Funding

This article was not funded by any project grant.

ORCID

劉晶 (Jing LIU) <https://orcid.org/0009-0007-7929-4097>

朱琳 (Lin ZHU) <https://orcid.org/0009-0005-4952-167X>

參考文獻

中文部分 (Chinese Section)

于志強 (2023)。〈親密有間：個體化時代「空巢青年」的生活實踐與社會型塑〉。

《雲南社會科學》，第3期，頁160–168。

Yu, Z. (2023). Intimate spaces: The life practices and social shaping of “Empty Nest Youths” in the age of individualization. *Yunnan Academy of Social Science*, 3, 160–168.

中國移動研究院 (2021年5月13日)。〈中移智庫：2021年空巢青年研究報告〉。

上網日期：2024年5月30日，取自 <https://www.199it.com/archives/1245060.html>。

China Mobile Research Institute. (2021, May 13). *China Mobile Research Institute: 2021 study report on Empty Nest Youths*. Retrieved May 30, 2024, from <https://www.199it.com/archives/1245060.html>.

王昀、劉思佳 (2022)。〈重塑網絡「舒適圈」：多重帳號實踐中的用戶自我呈現——基於微博小號現象之考察〉。《傳播與社會學刊》，第62期，頁147–175。

《傳播與社會學刊》，(總)第72期(2025)

- Wang, Y., & Liu, S. (2022). Reconstructing a comfortable zone online: User's self-presentation in the practice of multiple accounts—The case of alternate Weibo account. *Communication and Society*, 62, 147–175.
- 王軍妮(2018)。〈如何讓「空巢青年」不「空心」〉。《人民論壇》，第12期，頁124–125。
- Wang, J. (2018). How to prevent “Empty Nest Youths” from becoming “Empty” inside. *People's Tribune*, 12, 124–125.
- 朱耀平(2020)。〈介於可見與不可見之間的身體——叔本華、胡塞爾與具身主體的不可見性〉。《江漢學術》，第39期，頁112–118。
- Zhu, Y. (2020). The body between the visible and the invisible: Schopenhauer, Husserl, and the invisibility of embodied subjectivity. *Jiangnan Academic*, 39, 112–118.
- 米歇爾·福柯(2016)。《自我技術：福柯文選》(汪民安編)。北京大學出版社。
- Foucault, M. (2016). *Self-technologies: A selection of Foucault's writings* (Wang, M., Ed.). Peking University Press.
- 艾里克·克里南伯格(2015)。《單身社會》(沈開喜譯)。上海文藝出版社。(原書Klinenberg, E. [2012]. *Going solo: The extraordinary rise and surprising appeal of living alone*. Penguin Books.)
- Klinenberg, E. (2015). *Going solo: The extraordinary rise and surprising appeal of living alone* (Shen, K., Trans.). Shanghai Literature & Art Publishing House. (Original work published 2012)
- 吳帆(2020)。〈單身經濟：一種新型消費文化的崛起〉。《人民論壇》，第32期，頁94–97。
- Wu, F. (2020). Solo economy: The rise of a new consumption culture. *People's Tribune*, 32, 94–97.
- 李由、吳興華、黃可(2023)。〈「空巢青年」的現代性畫像與築巢路徑探析——基於吉登斯現代性理論視域〉。《江蘇科技大學學報(社會科學版)》，第4期，頁65–70。
- Li, Y., Wu, X., & Huang, K. (2023). An analysis of the modernity portrait and nesting path of “Empty-Nest Youths”—Based on the perspective of Giddens' modernity theory. *Journal of Jiangsu University of Science and Technology (Social Science Edition)*, 4, 65–70.
- 豆小紅(2018)。〈「空巢青年」社會心理問題與應對〉。《中國青年研究》，第2期，頁89–95。

- Dou, X. (2018). Social and psychological issues of “Empty Nest Youths” and coping strategies. *China Youth Study*, 2, 89–95.
- 貝殼研究院 (2021年6月28日)。〈新獨居時代報告〉。上網日期：2024年3月5日，取自 <http://www.fangchan.com/data/19/2021-06-28/6815163481843897311.html>。
- Beike Research Institute. (2021, June 28). *Report on the new era of living alone*. China Real Estate Website. Retrieved March 5, 2024, from <http://www.fangchan.com/data/19/2021-06-28/6815163481843897311.html>.
- 周詳 (2020)。〈「空巢青年」新畫像及新特徵〉。《人民論壇》，第657期，頁114–116。
- Zhou, X. (2020). The new portrait and characteristics of “Empty Nest Youths”. *People’s Tribune*, 657, 114–116.
- 林曉珊 (2014)。〈流動性：社會理論的新轉向〉。《國外理論動態》，第9期，頁90–94。
- Lin, X. (2014). Mobility: A new turn in social theory. *Foreign Theoretical Trends*, 9, 90–94.
- 風笑天 (2018)。《社會研究方法》(第五版)。中國人民大學出版社。
- Feng, X. (2018). *Social research methods* (5th ed.). China Renmin University Press.
- 孫俊、潘玉君、赫維人、駱華松、武友德 (2015)。〈人文主義地理學與地理學人本傳統的復興〉。《人文地理》，第30期，頁1–8、39。
- Sun, J., Pan, Y., He, W., Luo, H., & Wu, Y. (2015). The significance of humanistic geography in the changing humanistic tradition of geography. *Human Geography*, 30, 1–8, 39.
- 徐志鵬 (2023)。〈網絡擬態環境下空巢青年心理問題與情感危機的消解〉。《心理學進展》，第13期，頁1840–1846。
- Xu, Z. (2023). The resolution of psychological problems and emotional crisis of Empty Nest Youth in the network pseudomorphic environment. *Advances in Psychology*, 13, 1840–1846.
- 烏爾里希·貝克、安東尼·吉登斯、斯科特·拉什 (2001)。《自反性現代化：現代社會秩序中的政治、傳統與美學》(趙文書譯)。商務印書館。(原書 Beck, U., Giddens, A., & Lash, S. [1994]. *Reflexive modernization: Politics, tradition, and aesthetics*. Stanford University Press.)
- Beck, U., Giddens, A., & Lash, S. (2001). *Reflexive modernization: Politics, tradition, and aesthetics* (Zhao, W., Trans.). The Commercial Press. (Original work published 1994)

《傳播與社會學刊》，(總)第72期(2025)

秦朝森、梁淑瑩(2021)。〈多棱角的可見：城市青年流動群體的短視頻生產影響研究〉。《現代傳播》，第5期，頁85-90。

Qin, C., & Liang, S. (2021). Multiple angles of visibility: A study on the impact of short video production on urban youth migrant groups. *Modern Communication*, 5, 85-90.

國家統計局(2021年11月26日)。〈2020年第七次全國人口普查主要數據〉。上網日期：2024年6月28日，取自 <https://www.stats.gov.cn/sj/pcsj/rkpc/d7c/202303/P020230301403217959330.pdf>。

National Bureau of Statistics of China. (2021, November 26). *Major figures on 2020 population census of China*. China Statistic Press. Retrieved June 28, 2024, from <https://www.stats.gov.cn/sj/pcsj/rkpc/d7c/202303/P020230301403217959330.pdf>.

常江、何仁億(2020)。〈安德烈亞斯·赫普：我們生活在「萬物媒介化」的時代——媒介化理論的內涵、方法與前景〉。《新聞界》，第6期，頁4-11。

Chang, J., & He, R. (2020). Andreas Hepp: We live in an era of “mediatization of everything” — The connotations, methods, and prospects of mediatization theory. *Press Circles*, 6, 4-11.

常進鋒(2017)。〈「空巢青年」緣何「空巢」——一個時空社會學的解讀〉。《中國青年研究》，第5期，頁79-83。

Chang, J. (2017). Why are “Empty Nest Youths” “Empty Nested”? — An interpretation from the perspective of spatiotemporal sociology. *China Youth Study*, 5, 79-83.

曼威·柯司特(2000)。《網絡社會之崛起》(夏鑄九譯)。唐山出版社。(原書 Castells, M. [2000]. *The rise of the network society*. Wiley-Blackwell.)

Castells, M. (2000). *The rise of the network society* (Xia, Z., Trans.). Tonsan Publications. (Original work published 2000)

郭小平、李曉(2018)。〈流動社會的智能新媒介、移動連接與個人隱私——雷蒙德·威廉斯「流動的藏私」理論再闡釋〉。《現代傳播(中國傳媒大學學報)》，第40期，頁19-24。

Guo, X., & Li, X. (2018). Smart new media, mobile connectivity, and personal privacy in the mobile society: A reinterpretation of Raymond Williams' concept of “mobile privatization.” *Modern Communication (Journal of Communication University of China)*, 40, 19-24.

郭建斌、張薇(2017)。〈「民族志」與「網絡民族志」：變與不變〉。《南京社會科學》，第5期，頁95-102。

- Guo, J., & Zhang, W. (2017). “Ethnography” and “on-line ethnography”: The changed and the unchanged. *Nanjing Journal of Social Sciences*, 5, 95–102.
- 郭建斌、程悅 (2020)。〈「傳播」與「儀式」：基於研究經驗和理論的辨析〉。《新聞與傳播研究》，第11期，頁21–36。
- Guo, J., & Cheng, Y. (2020). Communication and ritual: An analysis based on research experience and theory. *Journalism & Communication*, 11, 21–36.
- 陳力丹 (2008)。〈傳播是資訊的傳遞，還是一種儀式？——關於傳播「傳遞觀」與「儀式觀」的討論〉。《國際新聞界》，第8期，頁44–49。
- Chen, L. (2008). Is communication the transmission of information or a ritual?—A discussion on the “transmission view” and “ritual view” of communication. *Journal of International Communication*, 8, 44–49.
- 喻國明、耿曉夢 (2021)。〈「深度媒介化」：媒介業的生態格局、價值重心與核心資源〉。《新聞與傳播研究》，第28期，頁76–91、127–128。
- Yu, G., & Geng, X. (2021). “Deep mediatization”: The ecological structure, value focus, and core resources of the media industry. *Journalism & Communication*, 28, 76–91, 127–128.
- 彭蘭 (2020)。〈視頻化生存：移動時代日常生活的媒介化〉。《中國編輯》，第4期，頁34–40。
- Peng, L. (2020). Videotized existence: The mediatization of everyday life in the mobile era. *Chinese Editorials*, 4, 34–40.
- 費梅蘋、楊瑛 (2023)。〈發展核心自我：流動社會中自我視角社會工作的重構〉。《社會科學研究》，第4期，頁122–129。
- Fei, M., & Yang, Y. (2023). Developing the core self: The reconstruction of social work from the perspective of self in a mobile society. *Social Science Research*, 4, 122–129.
- 賀武華、雷姝 (2020)。〈「空巢青年」的特徵、成因及其「實心」化引導〉。《江西社會科學》，第6期，頁225–232。
- He, W., & Lei, S. (2020). The characteristics and causes of “Empty Nest Youths” and the guidance towards “re-filling.” *Jiangxi Social Sciences*, 6, 225–232.
- 遼改 (2021)。〈城市化視域下「空巢青年」的歸因分析與理性審視〉。《當代青年研究》，第4期，頁84–89。
- Lu, G. (2021). Attribution analysis and rational examination of “Empty Nest Youth” in the context of urbanization. *Contemporary Youth Research*, 4, 84–89.
- 楊茜好、朱竑 (2015)。〈西方人文地理學的「流動性」研究進展與啟示〉。《華南師範大學學報 (自然科學版)》，第2期，頁2。

《傳播與社會學刊》·(總)第72期(2025)

Yang, Q., & Zhu, H. (2015). Progress and revelation of researches on the anglophone geography of mobilities. *Journal of South China Normal University (Natural Science Edition)*, 2, 2.

詹姆斯·威廉·凱瑞(2019)。《作為文化的傳播》(丁未譯)。中國人民大學出版社。(原書 Carey, J. W. [2008]. *Communication as culture, revised edition* [2nd ed.]. Routledge.)

Carey, J. W. (2019). *Communication as culture* (Ding, W., Trans.). China Renmin University Press. (Original work published 2008)

齊格蒙特·鮑曼(2002)。《流動的現代性》(歐陽景根譯)。上海三聯書店。(原書 Bauman, Z. [2000]. *Liquid modernity*. Polity Press.)

Bauman, Z. (2002). *Liquid modernity* (Ouyang, J., Trans.). SDX Joint Publishing Company. (Original work published 2000)

劉佩(2015)。〈「走出去」十年：中國企業海外危機西方媒體話語分析——以甘姆森「詮釋包裹」框架理論為分析路徑〉。《新聞界》，第11期，頁2-8。

Liu, P. (2015). "Going out" in ten years: A discourse analysis of western media on Chinese enterprises' overseas crises—Using Gamson's "interpretive package" framework as an analytical approach. *Press Circles*, 11, 2-8.

戴琳琳(2018)。〈「空巢青年」之孤獨感與移動社交應用的關係研究——以微信為例〉。安徽大學碩士論文。

Dai, L. (2018). *Study on the relationship between the loneliness of "Empty-nest Youth" and mobile social application—A WeChat perspective*. Master's thesis, Anhui University. CNKI.

謝宛霏(2017年3月2日)。〈缺乏感情寄託 居住條件差 走進「空巢青年」的孤獨世界〉。《中國青年報》，第1版。

Xie, W. (2017, March 2). *Lack of emotional support and poor living conditions: Entering the lonely world of "Empty Nest Youths."* China Youth Daily, 1.

嚴亞(2015)。《新媒體時代大學生媒介形象自我建構研究》。西南大學博士論文。

Yan, Y. (2015). *The analysis of self-construction of college students' media image in the era of new media*. Doctoral dissertation, Southwest University. CNKI.

英文部分 (English Section)

Brighenti, A. (2007). Visibility: A category for the social sciences. *Current Sociology*, 55(3), 323-342.

Dahlberg, L. (2018). Visibility and the public sphere: A normative conceptualisation. *Javnost-The Public*, 25(1-2), 35-42.

Dayan, D. (2013). Conquering visibility, conferring visibility: Visibility seekers and

- media performance. *International Journal of Communication*, 7, 137–153.
- Goffman, E. (1959). *The presentation of self in everyday life*. Anchor Books.
- Goffman, E. (1974). *Frame analysis: An essay on the organization of experience*. Harper & Row.
- Jin, S. V. (2018). “Celebrity 2.0 and beyond!” Effects of Facebook profile sources on social networking advertising. *Computers in Human Behavior*, 79, 154–168.
- Luo, M., & Hancock, J. T. (2020). Self-disclosure and social media: Motivations, mechanisms and psychological well-being. *Current Opinion in Psychology*, 31, 110–115.
- Papacharissi, Z. (2012). Without you, I’m nothing: Performances of the self on Twitter. *International Journal of Communication*, 6, 1989–2006.
- Relph, E. (1976). *Place and placelessness*. Pion.
- Thompson, J. B. (2005). The new visibility. *Theory, Culture & Society*, 22(6), 31–51.
- Urry, J. (2000). *Sociology beyond societies: Mobilities for the twenty-first century*. Routledge.

本文引用格式

劉晶、朱琳 (2025)。〈「雲上築巢」：空巢青年獨居生活的儀式展演與媒介化交往研究〉。《傳播與社會學刊》，第72期，頁117–147。

Citation of This Article

Liu, J., & Zhu, L. (2025). Nesting on the cloud: A study on the ritual performance and mediated communication of the living-alone life of “Empty Nest Youth.” *Communication and Society*, 72, 117–147.