

# 从口语日记到 Vlog：身体视域下的一种自我传播形态演变

高慧敏

**摘要：**日记是自我传播的一种外在表现形式，自我传播是自我认知的过程，然而随着媒介的进化，尤其近年来 Vlog 的兴起与发展促使日记的承载形式发生嬗变，这对于自我传播形态与自我认知产生影响，其中身体是自我传播与自我认知中的重要组成部分，然而学界却鲜有学者从身体维度来研究日记中的自我传播形态。鉴于此，主要以媒介技术进化史为主线，对日记中的身体实践进行梳理，进而探讨自我传播形态的历时性演变。研究表明，从口语日记、书写日记、网络日记再到视频日记，不仅体现了日记文本媒介与呈现方式的进化，更揭露了身体从物质身体在场—身体感知削弱—数字身体浮现—身体叙事的演变逻辑。重构自我传播形态，这对于社会产生深远影响：一是个体实现具身自我认同；二是虚拟社会认同模式的个性化特征凸显；最终私人领域与公共领域相互交融。此外，这也是从身体维度来研究媒介的一种尝试。

**关键词：**日记；Vlog；身体；自我传播；传播形态

**中图分类号：**G206.2 **文献标识码：**A **文章编号：**1671-0169(2020)01-0105-09

**DOI:**10.16493/j.cnki.42-1627/c.2020.01.009

## 一、身体：日记中自我传播研究的新视域

一般而言，日记被定义为是以个体的经历与体会为主要内容、以时间为排列顺序的一种连续性叙事的内容记录载体。由此可见，日记专属于个人，具有主体性与私密性等特征<sup>[1]</sup>。日记的非公共传播特征与自我传播的个体性不谋而合，因此笔者认为日记是自我传播的一种外在表现，无论是个体经历的事件及其心理活动或精神内省，都是身体对外部环境感知并内化的一个过程，所以日记也是记录身体感知的一种内容载体，是大脑记忆功能的一种延伸。日记的功能在于将记忆信息深化并再现，记忆是自我传播的前提<sup>[2]</sup>，因此日记与自我传播的渊源颇深。以下主要从日记与自我传播两个方面来探讨身体何以成为二者相关研究的新维度。

日记这种内容承载形式与文字密切相关，尤其在书写时代，传统日记的形式才以纸张与文字等形式固定下来，身体则处于隐性状态，身体感知以文字符号的形式被记录下来，个体又作为受众阅读日记后加强对自我的认知，以社会化身体来更新自我。在这个过程中，传播者与受众均为身体主体，日记为内容媒介，这重新构建了媒介化社会的自我传播形态。纵观日记相关研究，大部分学者从文学范式、历史考证及行动范式进行探讨，近年来也有学者开始关注基于网络的日记形态，如认为独白式微博书写是一种媒介化的自我传播<sup>[3]</sup>。也有学者从 Blog 到 Vlog 来梳理电子日记进化史并分析其对日记

作者简介：高慧敏，中国社会科学院研究生院新闻与传播系博士研究生，846074593@qq.com（北京 102488）

文本的存在论与本体论的影响<sup>[4]</sup>，然而却鲜有从身体视角来考察日记作为自我传播形态的相关实践。从自我传播研究来看，国外文献围绕两大脉络展开：一是语言与符号是自我传播（Intrapersonal Communication）理论发展的基础。自我传播概念的思想来源为哲学家们提出的“个人化语言”问题，如哲学家维特根斯坦提出“一个人为了记录和描述内心体验（比如痛苦），而将个人化语言或符号系统结合在一起”<sup>[5](P278)</sup>，这为巴克等学者<sup>[6]</sup>首次提出自我传播模型（Intrapersonal Communication Model）奠定基础。他们认为，自我传播是指对自身内部符号过程的创造、运行和评估，强调语言是自我传播发生的核心条件。然而，也有学者否认这种观点，认为“语言可能不是个人内部交流的必要条件”<sup>[7](P111)</sup>。二是自我传播从二元化本体的范畴来讨论，这主要基于笛卡尔的身心二元论思想。对此有学者则对身体与心灵割裂的相关论述提出质疑，强调应以二元互动的思维来认识自我传播，如乔治·米德的“主我”与“客我”理论就强调了自我传播是“主我”与“客我”双向互动的社会过程<sup>[8](P296)</sup>。此后，相关研究大多围绕这两大脉络展开，但近年来鲜有从传播学视域来探讨自我传播，而主要集中于社会学、心理学与神经学领域。笔者认为，这两大脉络均未将身体置于自我传播的主体性地位，而仅将其作为自我传播的场所，或者以语言等部分身体功能代替人体。与此同时，传播学领域的探讨也较少。与之相比，自我传播概念在我国兴起较晚。传播学者郑北渭于1983年在《传播学简介（一）》的文章中首次将其引入中国。该概念一直被列入基本传播形态谱系，也被称为“人内传播”与“内向传播”，但是在传播学界颇具争议，其争议焦点在于人内传播是否可以被纳入传播学范畴。有学者认为，“自我传播”是指人在外部环境中接受信息后在人体内传播的过程，属于心理学范畴概念<sup>[9]</sup>，鲜有体现传播学中的社会性。也有学者认为，“自我传播”是传播形态的一种，虽然以身体内部为信息活动场所，但是仍具有传播过程中形成的社会性与互动性。综上所述，笔者认为，产生上述分歧的关键在于缺少对于“自我传播”的身体维度考察，对于“自我传播”概念的理解并不能偏向于上述任何一种情况，无论是生理性还是社会性都是“自我传播”的特性，因为这两方面是构成具身的不同维度。自我传播依赖于身体随时随地发生，然而随着媒介的嵌入，媒介成为人体的延伸，身体在日记内容生产过程中的变化也将促使自我传播形态发生演化。

鉴于此，本文以历史考证及身体相关文献梳理作为研究方法，立足身体视角，基于日记这种内容形式的具体实践，以媒介技术进化史为主线，进而探讨自我传播形态的历时性演变及其社会影响。本文将研究对象锚定在个人化日记形态，因此文学作品类等日记形态不在研究范围内。

## 二、身体维度的日记进化史与自我传播形态演变逻辑

日记作为一种内容形式以媒介为载体，因此媒介技术是日记历史演化的核心动力。麦克卢汉较早划分了媒介的演进历史，包括口语时期、文字时期、电子时期<sup>[10](P9)</sup>。洛根则在麦克卢汉的基础上分别向非口语媒介和电子媒介来延伸，重新划分为模拟式传播时期、口语时期、书面时期、电力传播时期、数字媒介时期<sup>[11](P24)</sup>。其他媒介演进历史的划分基本上也是上述分期的延伸或变形。如美国传播学者哈特以身体、传播、媒介（工具或机器）三维关系为坐标系，把有史以来的传播媒介分为三个系统，包括“示现的媒介系统”，即面对面传递信息的媒介；“再现的媒介系统”，即绘画、文字、印刷等媒介；“机器媒介系统”<sup>[12]</sup>，即电话、广播、电影、电视、网络等媒介。然而，日记是记录身体感知、情绪及思维的一种方式，身体贯穿于日记进化史的始终；它还是一种典型的自我传播形式，这与哈特的媒介传播系统有一定契合性，因此日记历史分期以媒介史为主线，以媒介、身体、自我传播的三维关系为特征，同时结合日记的文字为主、私人化及视频化等特征，所以具有公开性特征的电话、广播、电影、电视等大众媒介将不在本文讨论范围内。鉴于此，笔者将身体维度的日记进化历史分为口语日记、书写日记、网络日记、视频日记四个发展阶段，并通过各阶段的

身体实践来探析自我传播形态的演变逻辑。

#### （一）口语日记：身体在场的自我传播

日记的相关研究大部分从书写时代开始，然而笔者认为日记的起源时间更早，可追溯至口语时代。鉴于传统日记也具有私密性，是身体在场的自我传播，心理活动或自言自语是日记的主要来源，因此将自言自语这种自我传播形态界定为前日记形态——口语日记。在口语时代，自我传播是身体内部感官之间的互动传播，以自言自语的形式显现且稍纵即逝，因此自言自语是日记的雏形。有学者认为“日记是一种只有自己能够看的记下的自言自语”<sup>[13]</sup>，这也强调了自言自语与日记的关系，人们通过自言自语强化记忆及自我认知。自言自语即自己与自己的对话，通常以心理活动及思维活动存在于身体内部或将其以语音形式外在显现，身体既是传播载体又是信息活动场所，口腔器官、大脑及面部表情的全方位参与是自言自语产生的必备条件。从身体内部存在来看，自言自语是一种心理活动或思维活动，即身体与外部环境交互后将外部信息在身体中内化的一个过程；从身体外在显现而言，自言自语则指身体将感官体验、情绪、思维转变为声音，为身体主体提供记忆辅助物，通过声音来强化身体的各种感知运动，在这个过程中口腔是心理活动外化的关键因素。无论何种形式，身体在自我表达中充分发挥作用，在自我传播中处于在场状态，身体在场是实现自我传播的关键。这里“场”是指“知觉场”或“感知场”<sup>[14](P278)</sup>，与身体处于共生状态，身体成为自我传播实践的场所，人们可以借助记忆在大脑中再现自我意识并能感知到身体的存在，在某个时刻能够听到自己内心声音就是最好的证明。另一方面，身体的个性化与内省性则决定了自言自语的私人属性，无论是心理活动还是语音活动都打上私密性的烙印，即使通过口语传播也并非是为了唤醒他人的听觉，而是强化自身感知，以“喃喃低语”等含混不清的语音形式来与自己对话，语音内容转瞬即逝，同时在记忆中发挥的作用也较为隐性。这也是自言自语这种内在传播方式以心理学研究范式探讨的主要原因之一。

#### （二）书写日记：身体感知削弱的自我传播

文字基于语音，其发展促使书写日趋盛行。笔与纸的出现催生出“个人化书写”，而个人化书写与缄默式阅读的盛行促使内省、个体性、合理性与抽象思维的发展，个人化书写为书写日记的诞生提供可能。书写日记最初是作为商业目的而出现。随着纸张成本的降低及识字率的提升，人们开始关注自我，日记成为一种表达自己意见的方式。中国关于日记最早的记载来自西汉刘向《新序·杂事一》，即“司君之过而书之，日有记也”<sup>[15](P3)</sup>。由此可见，书写时代的个人日记更多地强调反思和内省，而不是记录日常事件。正如麦克卢汉所言“媒介即人体的延伸”。在印刷文本的世界里，人类的身体、社会与精神世界全部被重新建构，书写衍生出媒介编码与解码行为，进而重塑媒介用户身体的感官系统。书写日记也不例外，媒介的嵌入改变了身体的存在状态，身体感知趋于消失逐渐由媒介所产生的符号所代替，进而促使自我传播形态发生改变。在口语时代，日记中的自我传播实践均发生于身体内部，而在笔与纸这种书写媒介工具嵌入后打破了身体内部传播的系统，虽然传受主体仍然为日记生产者，但是已经由“身体—身体”转向“身体—笔+纸/文字—身体（视觉）”。具体体现为以下三方面：其一，身体受书写规则的规训，自我传播呈现序列性。在口语时代，日记生产具有抽象性、知觉性与感知性等特征，是身体的本能反应，全身感官均会在自我传播中参与，身体与外部环境接触，因此感官的触发点与回归点多元化，身体始终处于在场状态；然而，与之相比，个人书写使得口语日记在时空中得以延伸，提升了个人信息、情绪与抽象思维的存储与组织方式，自我传播更趋理性化与序列性，如人们在日记书写时遵循句法规则，身体受到规训而不能凭借本能随意发挥，因此，人的思维等心理活动不再是感知的而更趋概念化。其二，身体感知系统趋于分裂，自我传播呈现割裂性。有学者认为“语词是我们的皮肤”<sup>[11](P90)</sup>，书写媒介的出现加速了日记这种自我传播中“身体场”的消失，打破了基于身体感知运动的完整自我传播系统，通过身体与

纸笔的相互作用所产生的文字来更清楚地认知自我，而在这个过程中人们不再专注身体的本能感知而是聚焦于日记中的文字符号，依赖文字来延伸记忆，身体隐藏于其后。其三，自我传播的视觉特征凸显。纸成为将人们的心理活动转变成文字的重要媒介，日记生产者在阅读时凝视文本，视觉是信息在身体中内化的主要入口，如此人们可以思考文字的含义，梳理自己的思绪并内省以深度剖析自我，凝视行为成为身体的主要活动，身体的其他感知能力则减弱。由此可见，纸质日记可以促使人们更加清晰地审视自我，但同时书写媒介的嵌入改变闭环式的自我传播形态，打破身体的完整感知系统，身体感减弱且逐渐隐藏于文字符号背后。

### （三）网络日记：数字化身体浮现的自我传播

互联网改变了人们的记录方式，书写日记形态发生变革。随着网络接触门槛降低，网络成为用户记录自己日常生活及自我表达的主流媒介，博客（Blog）也于21世纪初趋势崛起。2000年，博客正式进入中国。到2004年，以博客为主的个人化网络应用得到进一步发展和普及。根据中国互联网络信息中心（CNNIC）数据显示，2004年国内博客数量达到300万，同期国内网民总数为9400万，约每30名网民中就有一名博客用户<sup>[16]</sup>。以新浪为首的博客网站迅速崛起，开启了全民写作的时代，博客成为人们在网络中表达自己观点、发出自己声音的重要渠道。

博客全称为网络日记（Weblog），一般将博客定义为“一种通常由个人管理、不定期张贴新文章的网站”。然而笔者认为，关于“博客”的定义主要基于两个层面：从内容形态来看，博客是以网络为载体，以日记的形式快速便捷地发布自己的心得体会的内容载体；从媒介技术来看，博客不仅沿袭日记的记录功能，还遗传网络的时效性、海量数据、匿名性及社交性等各种基因。网络日记作为传统日记的延伸在网络时代开始盛行，人们可以突破纸质日记的物理形态来延续传统的日记书写习惯，网络成为日记中自我传播形态演变的关键变量。与此同时，网络媒介延伸了日记生产者的思维、感知及身体经验，身体趋于数字化，这对传统日记中的自我传播产生深远影响。

第一，身体活动的数字化信息痕迹无处不在，重构了作为网络日记书写者的自我传播主体。互联网的移动化与即时性特征在博客中体现，人们可以大规模地、随时随地记录自己的心情与经历，身体不再是深不可测的客体及他者想象的对象，而成为自我控制的主体，身体与电脑或手机界面交互所产生的符号与信息对于主体的建构至关重要。在书写时代，日记内容大多与心理活动有关，而在网络时代，媒介化日记可以全方位记录身体经验及身体活动，以文字与图片等数据形式来深度描绘主体形象，除可以感知的自我外，还构建了一个基于符号的虚拟主体。

第二，数字化身体的虚拟在场促使日记中的自我传播主体由“我者”转向“他者”。一般而言，自我传播的范围限定于身体内部，是一种精神层面的自省，日记生产者同时也是受众。在博客中，一方面，网络用户记录自己的经历并梳理情绪，延续书写日记的功能及自我传播特征，网络用户通过阅读自己的文字来认知自我；另一方面，博客还是交流及个性化展示的平台，网络日记为一种自我展示活动，可以大规模地传播原本属于私人领域的个人生活故事，身体处于“永久在线且永久连接”的状态，通过符号与信息来实现身体虚拟在场。在这个过程中受众已由“我者”转向“他者”。

第三，身体实践演变为“超链接”，强化自我传播的社会性，这种社会性体现为自我意识与思维受到社会环境的影响。然而笔者认为，身体实践也受到社会文化的影响和规制，这同样对于自我传播产生社会影响。在网络时代，数据保存与呈现也有相应的结构和框架，而“超链接”作为一种信息规则被广泛应用于日记文本中，书写日记中的写作与查阅的身体姿态延伸为用手点击鼠标打开“超链接”。以其作为身体实践和表达方式，超链接一方面为文本与文本之间建立联系，多种文本关系构成个人化的虚拟生活，日记书写者在该空间中构建社交关系，突破传统的面对面交流，透过数字化身并从中观察自我行为，同时也可以建立各种社交关系；另一方面为他人进入个人领域提供入口，博客书写者的隐私意识减弱，对自己的个人经历向公众和盘托出。总而言之，基于符号的数字

化身体日趋浮现并代替物质化身体在网络空间中亮相，这将弱化自我传播中身体感官的物质属性，而更加凸显其社会属性。

#### （四）视频日记：身体叙事中的自我传播

2018年网易博客正式退出历史舞台，这也标志着整个博客时代的谢幕。然而，随着手机等智能化移动终端的兴起，微博等社交媒体也开始显露峥嵘，碎片化信息成为时代主流。微博名副其实，传播内容碎片化，由于移动终端的便捷性与移动性，内容生产效率也远高于博客，文字、图片等内容形式已经无法满足用户需求，视频这种重塑受众身体感官的内容形式开始盛行。各种因素的交织加速了短视频时代的到来，用短视频来表达自我成为一种潮流，这为日记的视频化提供机遇，Vlog（Video blog的简称）随之应运而生。

Vlog正式名为“视频博客”，为Blog的变体，于2009年被《韦氏大词典》收录，2012年在美国YouTube平台上兴起并流行，2016年开始进入我国。根据艾媒咨询数据显示，2019年中国Vlog用户规模达到2.49亿人<sup>[17]</sup>，腾讯、新浪等科技公司纷纷试水Vlog。业界动作频频引发学界广泛关注，有学者认为，Vlog明确的受众意识解构了自我传播的土壤，促使自我传播实践衰落<sup>[4]</sup>。然而笔者却认为，Vlog指以视频形式呈现创作者的日常生活，内容上具有生活化、真实化、故事化、个人化等特点，它的出现改变了人们表达自我的方式，但其记录性与真实性却回归日记的本质，即围绕个人对生活的感知与情绪表达以体现其主体性及实现自我认知。这与自我传播结构凸显的口语日记、书写日记、网络日记既一脉相承又有所分化，因此并非自我传播实践的一种衰落，而是身体实践在自我传播中发生异化，从精神的内省关照转变为身体感知的暴力运动，以另一种形式延伸了自我传播形态。本文聚焦自我传播中的身体实践异化。

然而，身体被媒介所产生的符号遮蔽，符号成为主流叙事方式。即使是在以身体为场所的自我传播中，符号也成为人们认知与审视自我的入口，人们只有在与文字交互时才能感知到自己身体的存在。在数字化时代，视频文化的兴起将身体拉回到公众视野，身体处于光亮位置并凸显其叙事功能，这对自我传播形态产生影响。Vlog中的自我传播也是一种叙事过程，利用手机翻转屏呈现自我形象，模拟人际交流模式来实现自我对话，身体发挥了至关重要的作用，从而形成身体叙事。广义上的身体叙事，即“以身体作为叙事符号，以动态或静态、在场或虚拟、再现或表现的身体，形成话语的叙事流程，以达到表述、交流、沟通和传播的目的”<sup>[18]</sup>。在本文中，身体叙事是指身体作为叙事符号与叙事主体，以视频方式再现身体实践（包括身体感知及个人行为），通过身体相关内容构建叙事过程。以下主要从叙事符号与叙事主体两个层面来探讨身体叙事中的自我传播。

作为叙事主体的身体是指身体作为参与叙事过程的主体，日记中的自我传播在视频时代得到延伸与异化。一方面，Vlog中的身体叙事是指通过摄像头以第一人称记录身体实践及面部表情，以叙事主体的个人感知与记忆为基础，再现其回忆中的场景或者身体经验着的场景，按照时间逻辑将其串联起来，这与传统日记中以文字再现自我意识的过程相似。另一方面，正如牛津大学研究者Hogan所言，互联网中的自我呈现已经从一种“舞台表演”转变为一种“自我展览会”<sup>[19]</sup>。Vlog也具有表演性质，它是一种自我呈现，视频日记生产者在制作内容时将身体叙事视为一种社会行为，作为自我传播中的个人意识产生的来源。由此可见，Vlog成为一本公开的“视频日记”，接受网络空间中他人的围观与审视，身体叙事实则为身体表演，根据日记书写者想象中的观众来选择拍摄与剪辑的视角与叙事逻辑。每一条Vlog看似是日常生活的线性记录，但分析发现都有一个鲜明的主题并传递某种意义和价值观。

作为叙事符号的身体是指身体是“叙事表意的主要介质”<sup>[20](P<sub>xii</sub>)</sup>，而Vlog作为日记的变体，可以通过视觉化的视频传递Vlog生产者最真实的体验与感受。日常生活成为Vlog的叙事框架，身体则成为符号化叙事的构成部分，按照日常生活中的身体实践逻辑来叙述故事。身体叙事是以摄像机

拍摄身体在日常生活的运动轨迹来再现故事场景,以强视觉化方式作用于受众的视听神经,从而调动受众身体感官,增强其在叙事主体所构建生活世界中的代入感,虽然身体缺席却可以感同身受。以哔哩哔哩为例,欧阳娜娜、易烱千玺等众多青年明星入驻该平台,将其日常工作与生活以Vlog的形式展现给大众。自拍是展示身体符号的主要方式,包括以摄像头拍摄自己或以第一视角来拍摄周边生活环境及身体所处环境,再现生活场景,这与官方树立的明星荧幕形象不同,是私人领域的公开化。如欧阳娜娜的Vlog视频主题为学习、娱乐、工作,如在视频《大学第一次紧张考试周(下)》中真实记录她在考试前一周的紧张学习生活,视频内容以欧阳娜娜本人身体力行来展现,声音、表情、动作及情绪作为叙事符号来构建和传递一种自律精神及正能量的价值观,与有同样经历的网友产生共鸣或其深受鼓舞,仿佛已经置身于这些明星的私人空间。总而言之,Vlog的兴起促使日记中的自我传播发生嬗变,从“文本叙事”演化为“身体叙事”,自我传播中对于自我表达内容的处理方式不仅包括身体内化还包括身体述情。

### 三、Vlog中的自我传播形态与社会影响

综上观之,Vlog的出现使得身体维度的自我传播发展到新阶段,身体在自我传播中逐渐外显,这也是从身体视域探讨自我传播的研究价值所在。这种自我传播形式将对整个社会产生深远影响。

#### (一) 个体实现具身性自我认同

日记的出现本身带有浓重的个人色彩,从口语日记到Vlog,内容通常涉及自我意识、自我表达等自我传播实践,这也是一种身体实践。正如梅洛-庞蒂所言,一种体验或意识的形成是指主体“内在地与世界、身体和他人建立联系”<sup>[14](P134)</sup>,由此可见,反思性的自我意识形成时身体已经打上社会烙印,个体对于身体的自我感知不仅来自物质身体还来自于社会身体,即从他人视角来思考自己身体的存在,从而衍生出具身性自我认同的过程。正如米德所述,“个体体验自身为个体……乃是基于同一群体中其他个体成员的特定立场,或是基于自己从属的整个社会群体的一般立场”<sup>[21](P219)</sup>。然而在日记这种自我传播过程中,具身性自我认同并非将群体态度与反馈直接内化,而是通过“客我”与“主我”的互动而形成。“客我”为他人对于人们身份的认同,而“主我”则是人们对于社会身份的主体性反思。再回到日记,在书写时代,日记中的社会身体主要以“主我”形式来呈现,“主我”与“客我”的互动并不明显,更多的是一种自我意识。而在新媒体时代,Vlog将日记书写者的“客我”可视化,与人际互动一样,“自我”与“主我”之间的对话日渐明朗。Vlog中的“客我”是指短视频文化及视觉化传播规制下的身体实践,“主我”则是对于这种情况下身体实践的一种自主性反思,二者互动则重构视频拍摄者的身体感知系统及自我表达逻辑,由内向性表达转向内向性表达与外向性表达融合,最终实现具身性自我认同。以欧阳娜娜为例,她在哔哩哔哩上的Vlog得到广大网友的认可,以颇具亲和力的叙述方式重新管理自我印象,综合网友的评论并结合自身情况来确定Vlog的主题及内容,与网友分享其日常生活瞬间,以质朴的语言及身体力行来叙述自己生活中的故事。这种真实性与个性化的身体叙事方式使其逐渐摆脱“演技差”等负面标签<sup>[22]</sup>,树立了自律及温柔可人的正面形象。由此可见,Vlog对于建立具身性自我认同意义不凡。

#### (二) 虚拟社会认同模式的个性化特征凸显

综上观之,日记这种内省式思考并非纯粹的“主观精神”活动,本质为人的社会关系通过身体实践作用形成的内卷化反应,这也是社会认同形成的基础。而在网络时代,个体一定程度上可以从现实社会秩序与结构中解放出来,依据网络的交互性及个性化特征来重新建构社会规则,进而形成网络社群。个体共同构成同类成员身份,也即虚拟社会认同。对于Vlog亦是如此,虽然以日常生

活的碎片式信息进行自我传播，然而网络的去中心化、分享性及个性化等特质也开始模糊了传播类型之间的界限，自我传播与人际传播的边界有相互交融的趋势，这为了解他人的内省思考提供了渠道，从而形成开放式的自我传播，人际交往特征凸显，这在早期学者的观点中有所体现，即自我传播是人际传播的基础<sup>[23](P3-18)</sup>，笔者也对此表示赞同，因为一定条件下，自我传播可以转化为人际传播，而虚拟社会认同就是网络社会中人际传播的衍生物。鉴于此，本文基于心理学家 Schutz 的人际传播理论，即人际传播的内在驱动力为人的参与、控制及爱的三种需求<sup>[24](P93)</sup>，来解构这种虚拟社会认同模式。结果显示，虽然社会认同一般是指群体观点在社会某个层面的共振，强调去个性化，即“个体浸入到群体之后丧失了个体性”<sup>[25]</sup>，然而 Vlog 中的社会认同模式却与之相左，个性化特征凸显，体现于三个方面：一是 Vlog 的可视化呈现促使人们的自我表露程度较高，人们通过 Vlog 而进行的人际传播也更为私人化，主要原因在于：Vlog 通常以心情感悟与价值观的叙述、身体实践及其私人空间为呈现内容，这为观众“进入”拍摄者的日常生活提供了入口，视频化形式增强了内容的“代入感”与“真实感”。而受众还可以通过关注、弹幕及评论等方式对于内容进行反馈，双方通过更为深入的感知交互或个人兴趣点来构建社交关系，如受众成为关注拍摄者的粉丝，而拍摄者也可以结合受众的反馈指数高低来调整内容或者在评论区直接与其互动，从而形成虚拟社会认同。二是网络为人们赋权并且能最大限度保证其在群体中的个人主体性地位，这也强化了 Vlog 传播者的自我中心意识，而身体“在场”是关键，这里主要指在网络空间中的虚拟在场。因此，除非是内容能与观看者自身产生深度共鸣，否则日常琐碎信息并不能长期吸引注意力，所以内容的深度及注意力时间的长度成为满足人们控制需求的关键。一旦形成虚拟社会认同，Vlog 拍摄者就在人际交往中形成一定影响力，他们自己的情绪会感染他人，其理念及生活经历都可能成为他人效仿的模板，会以个性化的社会认同感来增强传受双方的存在感和归属感。三是基于上述社会认同中的深度参与及主体性凸显等特征元素，Vlog 在实现个体的情感需求时也个性化特征更加凸显。在传统的社会认同模式中，人们这种认同感在某种情境下才会被关闭或激活，然而在虚拟社会认同中，永久在线与永久连接成为身体常态，加之 Vlog 的时间序列化特征，无疑增加了社会交往的密度，因此，人们与拍摄者之间形成一种无形的情感依赖，除关注拍摄者账号外，还会定期查看其 Vlog 的更新情况。这种情感依赖类似于现实社会中的熟人社交。此外，Vlog 拍摄者以第一人称的叙事方式拉近与观众之间的距离，增加代入感，更有甚者双方会将线上交往延伸至线下，身体由虚拟在场也转向实体在场。这种定期的主动式人际互动模式，使得社会认同感永久存在，而无需特定情境来激活，满足了人们尊重与被尊重的需求，有利于形成具有个人性格特质的社会认同。

### （三）私人领域与公共领域相互交融

在传统的口语日记与书写日记中，日记是一种私密性较高的内容载体，而网络日记的出现打破了传统日记中自我传播功能的这种局限，网络具有突破时空及互通互联的特征，所以公共表达开始嵌入自我表达并与其相互建构，日记书写呈现开放性、交互性及公共参与性等特征<sup>[26](P47-48)</sup>，私人领域与公共领域之间的界限趋于模糊。哈贝马斯与阿伦特是较早探讨私人领域与公共领域间性的学者。阿伦特认为，私人领域是个人为维持生命与隐私提供的可靠“遮蔽空间”，公共领域则是彰显自我个性与独特性的不可替代空间<sup>[27](P32)</sup>。哈贝马斯则认为，公共领域是一个人们就各自生活中共同问题而相互交流形成的“社会空间”<sup>[28]</sup>，而私人领域是公共领域中交流话题的源头<sup>[29](P446)</sup>。笔者认为，本文的私人领域是身体在生理层面的存在空间，其中，日记是个人身体感知与精神的载体，存在于身体内部或隐私特征凸显的日记本中，从而避开公众关注，保持自身独立性；公共领域是指身体存在的社会空间，即个人观点与意见的发布“领域”，某种程度而言，该“领域”是指一种虚拟空间，网络技术的发展赋予该空间“实体性”，以 Vlog 为代表的网络日记是该空间的载体之一。这里主要探讨哈贝马斯所提出的“文学公共领域”，即个人情感的表达以及个人对外部世界体验的

表达的空间,强调日记书写者的主观世界与客观世界。日记进入公共领域的目的是为了彰显个性,是社会层面的个性化自我表达。在Vlog中,日记成为一种公开化行为,不仅用文字叙述,更以视频来刺激视听感官,引发公众广泛关注。工作、学习、生活这些私人领域中的身体实践经由屏幕成为他人凝视和消费的对象,个人隐私的边界模糊。人们不满足于缄默式阅读中对自我的反思,而更希望将自己的观点公之于众,从网友的评论与反馈来反思自身的行为,将身体置于社会这个大的公共空间来凸显其存在感。另一方面,Vlog这种公共化表达以第一人称叙述视角,身体述情又强调了它的个人化特征。人们可以打破精英式的文化结构,以原本公共领域的行为来展示自我,将精英式表达普通化与常态化。由此可见,个人领域的公开化与公共领域的私人化已经成为Vlog中自我传播的特征,公私领域呈现相互交融态势。

#### 四、结 语

总而言之,从口语日记到视频日记,不仅是媒介进化中的日记形态嬗变,更是身体与自我传播关系的一种演变。尤其Vlog兴起后,日记从私人化书写到公共叙事全面转向,与之伴随,身体的存在状态呈现在场—缺席—数字化—叙事的演变逻辑,由此可见,身体从一种内部感知转变为视觉化呈现,创建了一种全新的自我传播结构,即身体内化处理信息转变为身体外化传播信息,甚至身体活动成为日记内容的一部分,从“自我—自我”转向“自我—客我”。在社交媒体时代,关系与个性化成为自我认同建构的核心。人们不仅关怀自己的身体体验、感知及精神内省,更加重视群体审视下的“客我”,而生理身体是自我感知认同的来源,也是社会效应对于自我认知发挥作用的场所。在视频日记中,人们可以借助于视频形式来记录自我意识,从个体层面来了解自我;同时,身体在社会、经济等多种外部因素驱使下主体性凸显,对生理层面的身体认同进行调和,这将重构自我传播结构并形成新的自我认知。综上所述,日记形态的变化看似遵循媒介演进的逻辑,实则为自己传播中的身体形态演变逻辑,这是对媒介学研究的身体维度探索。

#### 参考文献

- [1] 王旭辉,李先知.私人书写与公共叙事:国内日记研究的回顾与反思[J].社会发展研究,2018(4).
- [2] 陈力丹.自我传播与自我传播的前提[J].东南传播,2015(8).
- [3] 张放,尹雯婷.从独白式微博书写看媒介中介化自我传播[J].当代传播,2012(4).
- [4] 刘涛.从Blog到Vlog:电子日记的另一副面孔[J].教育传媒研究,2019(4).
- [5] Wittgenstein,L. *Philosophical Investigations*[M]. Oxford: Basil Blackwell, 1963.
- [6] Barker, L. L., G. Wiseman. A model of intrapersonal communication[J]. *Journal of Communication*, 1966(16).
- [7] Budd, R. W., B. D. Ruben. *Beyond Media: New Approaches to Mass Communication*[M]. Rochelle Park, N. J.: Hayden Book Company, 1979.
- [8] [美]乔治·H·米德.心灵、自我与社会[M].赵月瑟,译.上海:上海译文出版社,2008.
- [9] 屠忠俊.自我传播与大传播[J].华中理工大学学报(社会科学版),1998(3).
- [10][加]埃里克·麦克卢汉,弗兰克·秦格龙.麦克卢汉精粹[M].何道宽,译.南京:南京大学出版社,2000.
- [11][加]罗伯特·洛根.理解新媒介——延伸麦克卢汉[M].何道宽,译.上海:复旦大学出版社,2012.
- [12]陈翔.论媒介系统与身体之关系——基于A·哈特的“媒介系统论”[J].西南民族大学学报(人文社会科学版),2012(9).
- [13]陈力丹.自我传播的渠道与方式[J].东南传播,2015(9).
- [14][法]梅洛—庞蒂.知觉现象学[M].姜志辉,译.北京:商务印书馆,2001.
- [15]刘向.新序·杂事一[M].北京:中华书局,2001.

- [16]人民网. 第十五次中国互联网络发展状况分析报告[EB/OL]. <http://it.people.com.cn/GB/8219/43564/index.html>, 2019-08-20.
- [17]艾媒咨询. 2019 中国 Vlog 商业模式与用户使用行为监测报告[EB/OL]. <https://www.iimedia.cn/c400/64757.html>, 2019-08-21.
- [18]郑大群. 论传播形态中的身体叙事[J]. 学术界, 2005(5).
- [19]Hogan, B. The presentation of self in the age of social media: Distinguishing performances and exhibitions online[J]. *Bulletin of Science, Technology & Society*, 2010(30).
- [20]Brooks, P. *Body Work: Objects of Desire in Modern Narrative*[M]. Cambridge: Harvard University Press, 1993.
- [21][英]克里斯·希林. 文化、技术与社会中的身体[M]. 李康, 译. 北京: 北京大学出版社, 2011.
- [22]澎湃网. Vlog 离大众化, 还差一个有趣的灵魂[EB/OL]. [https://www.thepaper.cn/newsDetail\\_forward\\_3419849](https://www.thepaper.cn/newsDetail_forward_3419849), 2019-05-12.
- [23]Cunningham, S. B. Intrapersonal communication: A review and critique[A]. International Communication Association. *Annals of the International Communication Association Communication Yearbook* 15[C]. Newbury Park, CA: Sage Publications, 1992.
- [24]Schutz, W. *FIRO Theory of Needs: From a First Look at Communication Theory*[M]. New York: McGraw-Hill, 1991.
- [25]Festinger, L., A. Pepitone, T. Newcomb. Some consequences of de-individuation in a group[J]. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 1952(47).
- [26]方兴东, 王俊秀. 博客——E 时代的盗火者[M]. 北京: 中国方正出版社, 2003.
- [27][美]汉娜·阿伦特. 人的条件[M]. 竺乾威, 译. 上海: 上海人民出版社, 1999.
- [28]王晓升. “公共领域”概念辨析[J]. 吉林大学社会科学学报, 2011(4).
- [29][德]哈贝马斯. 公共领域的结构转型[M]. 曹卫东, 王晓钰, 刘北成, 等译. 上海: 学林出版社, 1999.

## From Oral Diaries to Vlog: An Evolution of Intrapersonal Communication in the View of Body

GAO Hui-min

**Abstract:** A Diary is an external form of intrapersonal communication, which is a process of self-cognition. However, with the evolution of media, especially the emergence of Vlog, the content form of a diaries has a great shift, which has a profound effect on intrapersonal communication and self-cognition where body plays an important role. But there are few studies on interpersonal communication form in diaries from the body dimension. Therefore, the physical practices are analyzed on the basis of media technology development history in this paper to address the diachronic evolution of interpersonal communication pattern. The conclusions from the analysis show that a shift from oral diaries, written diaries, Blog to Vlog not only displays the development of the way of diaries text presented, but also deeply discloses the logic of physical evolution of body presence-absence of physical sense-emergence of digital body-body narrative, making the interpersonal communication re-structured. This has a significant impact on the society. Firstly, people realize their embodiment self-identity; secondly, the personalized characteristics of the virtual social identity model are highlighted; finally, private sphere and public sphere are mutually blended. In addition, it is an attempt to study media from the physical dimension.

**Key words:** diary; Vlog; body; intrapersonal communication; communication form

(责任编辑 孙 洁)