

规训下的微抵抗：短视频平台女性身体焦虑研究

——以抖音话题“与素颜和解”为例

郭露娟

安徽大学新闻传播学院，安徽 合肥

收稿日期：2023年3月31日；录用日期：2023年5月25日；发布日期：2023年6月5日

摘要

视觉文化时代，短视频平台多次掀起与女性身体相关的话题热潮，“口罩搂腰”“漫画腰”等挑战轮番进行展演秀，随之强化的外貌和身体焦虑也成为困扰女性群体的重要问题。以“与素颜和解”这一抖音话题为例，女性身体受到的媒介环境和性别文化的规训，但同时女性意识的觉醒也促使女性群体对其进行抵抗，并以身体联结为情感共同体。由于网络舆论的复杂性和数字平台女性发声的困境，这一抵抗最终效果略显微弱，女性身体实现真正的解放依旧任重道远。

关键词

身体，短视频，规训，女性

Micro-Resistance under Discipline: A Study of Female Physical Anxiety on Short Video Platform

—Taking the “Make Peace with Your Natural Look” Topic on TikTok as an Example

Lujuan Guo

School of Journalism and Communication, Anhui University, Hefei Anhui

Received: Mar. 31st, 2023; accepted: May 25th, 2023; published: Jun. 5th, 2023

Abstract

In the era of visual culture, the short video platform has set off a wave of topics related to women's bodies many times, and challenges such as "putting a mask around the waist" and "caricature waist" have been performed in turn, which has intensified the appearance and physical anxiety and become an important problem that plagues women. Taking the topic of "Make Peace with Your Natural Look" in TikTok as an example, the female body is disciplined by the media environment and gender culture, but at the same time, the awakening of female consciousness also urges female groups to resist it and take physical connection as an emotional community. Due to the complexity of online public opinion and the dilemma of women's voices on digital platforms, the final effect of this resistance is slightly weak, and the real liberation of women's bodies still has a long way to go.

Keywords

Body, Short Video, Discipline, Woman

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 研究背景与研究方法

在抖音、微博等各大网络社交平台中，与女性身体相关的话题逐渐成为流量密码，“减肥对比”“容貌焦虑低龄化”“精灵耳整容”等话题动辄阅读量过亿。“与素颜和解”最早是抖音上的一个话题活动，参与用户晒出自己的素颜照片或视频，包含着接受瑕疵、悦纳自己的意味，这样的活动在滤镜修图大行其道的当下无疑具有一定的意义。但随着话题热度的升高，不少网友发现一些博主看似“素颜”实则是“精心打扮”。面对一众漂亮的“素颜”，观看者的容貌焦虑反而加重了，不少用户直呼“不和解”“要对素颜进行上诉”。“与素颜和解”这一话题活动本欲缓解容貌焦虑结果反而加重了焦虑，但同时也引发了女性用户对容貌焦虑的抵抗。在这个带有女性自我解放意蕴的话题中女性容貌焦虑的产生和对这种焦虑的抵抗非常值得探讨，其背后隐藏着深刻的社会和媒介生态及机制。作为网红经济背景下出现的词汇，“容貌焦虑”此前还没有一个准确的定义，又有学者指出“容貌焦虑”是“社会体格焦虑”在社交媒体中的升级，由单纯的“体型”、“体格”层面引申为对自己“外貌”不自信而产生的一种焦虑感[1]。容貌作为身体的一部分，本文用身体焦虑来概括当下社会人们对自己的容貌或身材感到不满意而产生的忧虑苦恼心理。

作为短视频社交软件，抖音是国内首屈一指的时尚潮流文化社区，用户的社交性和互动性很强。本研究选择抖音作为研究女性身体焦虑的考察平台，主要是因为其形成了有助于女性群体记录、交流、共享的数字空间，可以看见女性自由、丰富的自我表达。参考既往研究者对社交媒体的文本内容的选择方法，本文选择“与素颜和解”话题下点赞量排名前 50 条的内容及每条下方点赞量排名前 10 条的用户评论为研究对象。通过筛选、剔除与主题无关的内容后，共得到 50 条有效视频内容和 318 条有效评论。

2. 短视频对女性身体的规训

在收集到的 50 条有效短视频内容中，视频创作者为女性的有 37 人，视频创作者为男性的有 11 人，

2 个账号属性为娱乐营销号的发布者性别无法确定。该话题默认“容貌焦虑”的群体为女性,据视频内容判断视频创作者对“与素颜和解”这一话题的情感态度,19 人表示正向支持,23 人呈现出负面的情感态度,对这一话题表示反对、反讽和调侃,剩下 6 人无明显情感态度。值得注意的是,11 名男性创作者中有 10 人对该话题进行了调侃和反讽,仅有一名男性美妆博主对该话题表示支持。结合学者们之前的研究,可以看出女性仍然为身体和容貌焦虑的主体,不平等的性别文化和新的媒介环境对女性的身体进行规训。

2.1. 视觉文化的转向与身体塑造

随着消费社会及媒介技术的发展,人类社会进入了视觉文化时代。读图时代和碎片信息使人们的消费更偏向感性,身体便成了感性消费最好的工具。随着视觉媒介的发展,网络中呈现大量的身体景观,人们愈发注重外貌形体,为身体消费的欲望也大大增长,美妆、健身、整容等与身体消费相关的产业纷纷崛起。对身体美的追求及塑造已经成为视觉文化下不可避免的话题,人们逐渐“发展出一种感官审美,一种对初级过程的直接沉浸和非反思性的身体美学的强调”[2]。

福柯指出,只需要注视的目光,便可以“暴力”的形式去控制人们。每个人都在不断接受着他人的审视,继而发展成对自我的审视[3]。在视觉文化时代,“看”与“被看”成了最为便捷和普遍的消费方式,观“看”者拥有规训“被看”者的权力。在注视的目光下,被“看”者会逐渐将外在的审美要求内化成自我审查,苛刻看待自己的身体。在新媒介的技术加持下,个体在“看”与“被看”的视角中不断转换,既审视别人,也被别人审视。

2.2. 短视频平台机制的运作与身体焦虑

短视频平台在生产机制上有着强烈的商业化、逐利化特征,为了参与其中的女性创作者会下意识自主参与构建一种“被凝视”机制。她们为了获取流量利益,将自我的身体、私人话题等主动暴露,其他的内容生产者也会在利益驱动下对此类视频内容进行追随模仿。以“与素颜和解”这一话题为例,对排名前 50 的视频的创作者身份进行分类,主要包括美妆博主(18 人)、搞笑博主(7 人)、情感文案博主(4 人)、娱乐营销号(4 人)、明星(3 人)和其他(14 人)。美妆博主大多是在话题前期发布视频,内容上较为类同,即发布自己的素颜照片或者妆前妆后的对比如,输出自己拒绝容貌焦虑的观点。话题挑战背后实则单一技术模式对个性的侵蚀和消费,短视频的故事情节、配乐等常规要素使其产生一致的语境,因此每一个文本都是类型化的叙事,被替换掉的只有参与者本身。随着话题讨论的发酵,抖音博主@抛抛蔡戴着美瞳指着几乎不存在的痘痘和黑眼圈向大家展示自己的“不完美”,最终把自己感动哭了的视频引发网友广泛讨论,单一平台相关视频的播放量就超过 10 亿次(现视频已删除),大部分网友对博主呈现的“伪素颜”感到气愤。与此同时,二次创作开始兴起,以搞笑博主为主力的创作者们把握住了网友们的审美疲劳和逆反心理,通过夸张、搞笑、反讽的表演对原博主@抛抛蔡进行讽刺,借此为自己博取流量。当这一话题的争论愈演愈烈,娱乐营销号将明星素颜拉入谈论范围,情感文案博主以煽情的话语阐释容貌焦虑,他们以新的话题迎合受众心理,实现“蹭热点”的目的。在社交媒体流量机制与注意力经济的驱动下,女性身体就这样在流变的、争论的平台中不断被编码,转移再贩卖。

对于用户来说,他们的点赞、收藏、互动等行为信息被平台收集,平台基于算法识别出用户对于女性身体相关视频的偏好后,便会通过智能推荐不断强化这一偏好。这样一来,短视频中呈现的标志性形象便会潜移默化地影响年轻人对于美的衡量标准,另一方面这种媒介形象会使用户产生一种隐形比较,个体一旦察觉到与理想身体之间存在差异,便会产生一种心理学上所说的“认知不和谐状态”。随着媒介技术的发展,身体的技术化改造持续不断地进行着,而肉身的改变较为困难,加之平台的“推波助澜”

作用，新媒体时代女性身体焦虑愈演愈烈。

3. 女性身体在视觉文化和平台机制规训下的微抵抗

身体规训是身体理论的一个焦点议题，身体作为中间场域集中体现了规训方式与抵抗策略的博弈的动态过程。随着女性意识的不断提高，身处“规训”中的她们也在进行一定的抵抗。“与素颜和解”话题的初衷是提倡女孩们拒绝容貌焦虑，把握自己的身体主体性。虽然话题后续发展有所偏差，引起了网友的抵触，但另一方面，大家对该话题后续“表面拒绝容貌焦虑实际制造容貌焦虑”的警惕和抵制，也可视为女性对视觉文化和消费主义对女性身体控制的反抗。

3.1. 抵抗的意识：觉醒的女性主体性对单一审美文化的“救赎”

劳拉·穆尔维指出，“起决定作用的是男人的目光，它塑造女性的形体。她们的外貌被编码成强烈的视觉和色情感染力，从而能够把她们说成是具有被看性的内涵”[4]。随着女性自我意识的觉醒和社会地位的提高，旧有单一的审美文化受到挑战，女性群体对自己被规训的身体展开了新的“救赎”。她们不再迎合男权文化的审美，而是注重身体主体性，倾向于取悦自己，以一种自信且独立的方式去展示“我是谁”。在“与素颜和解”话题中，不少创作者使用了女性剧《听她说》中的主角独白：“颜值似乎成了某种话语权……女性就一定得是巴掌脸吗？一定得瘦吗？一定得白吗？什么是美？什么是丑？美的标准是什么？”也有一些博主自己发声，比如“没有人生来完美，拒绝容貌焦虑”“美不是稀缺品，不需要容貌焦虑，你明明可以变成你想要的任何样子”。以女性自我作为第一人称的述说，以一种不可回避的姿态大胆宣扬自身的身体主体性，展开了对审美标准的质疑和对“容貌焦虑”的反击。

在“与素颜和解”话题下，我们可以看到一定的女性“能动”呈现素颜，主动质疑和改写身体审美标准，对视觉文化和短视频平台的凝视和规训进行抵抗。根据评论内容的分析也可以看出这种倾向，一方面，女性用户会支持博主反容貌焦虑的观点，另一方面也会指责“虚假素颜”博主的别有用心，而这正好体现了女性对于媒体环境热衷于营销“容貌焦虑”这一话题的反感，对自己身体被构建和被异化的警惕。从这个意义上来说，“与素颜和解”是女性的一次自我价值和自我权利的伸张。她们的“和解”，是身体主体性的回归，是由自我界定“女性何为”的答案。

3.2. 抵抗的姿态：女性身体连结而成的情感共同体

拉考夫和约翰逊指出，身体的理性意识并不独立于身体之外而是依附于身体器官之中，因此，身体与心灵在身心一元的视角下相互建构，而当不同的身体之间产生共鸣时，其心灵之间也必然会形成共鸣[5]。“与素颜和解”话题下发布的短视频聚焦容貌焦虑，分享女性独特的社会经验和感悟，在社交平台凝结形成了短暂的情感共同体。女性相互理解彼此的担忧焦虑，并肯定彼此的个性和魅力，重新定义女性价值，进而形成了一种抵抗男权社会话语规训的姿态。

在“与素颜和解”的话题下，女性可以大胆地分享自己的素颜，并提出自己的困惑和无助。其他女性用户则会给予充分的情感支持，抖音博主的视频内容和评论区成为了情感交换的场所和关系型传播实践的场域。“素颜也是美女”“美貌没有天花板，自卑却是无底深渊”“姐妹你好勇敢，自信的女孩最美”……当女性看见这些评论时往往会产生一种“共情感”，情感能量被激发，女性之间的情感支持网络也会进一步增强，即构成所谓的“强关系”连接。素颜出镜的博主发布的视频下，也会有一些“素颜吓到我了”之类不和谐的声音，此时会有女性用户站出来表示“干嘛要有那么大恶意，明明就很可爱啊”，形成女性共同体间的声援。此外，一些女性用户关注博主化妆前后的对比并进一步寻求变美经验，“我非常需要这个眼线笔”“姐姐美瞳哪家的？好好看”。在互联网搭建的平台中，女性积极参与表达对美的理解，话题下的美妆博主不仅传递美妆技术，也会传递更深刻的性别解放意涵，重建美妆只为取悦自

己的价值理念。数字社交平台为女性探讨身体提供了一个场所，女性用丰富的话语表达和内容创意呈现出重新看待身体的多种可能性。在这里个体的身体得到群体的正视与肯定，女性在新媒体赋权下形成诸如“girls help girls”的女性共同体。

3.3. 抵抗的微弱：和解悖论下的身体和女性发声的异化

值得注意的是，女性对自己的身体形象处在一种拒绝焦虑又生产焦虑的持续往复中。首先，新媒体赋权下女性主动展示自我身体意味着勇于挑战世俗观念和解放自我，但这一行为无疑促成了视觉文化的发展，视觉文化又反过来规训女性的身体。这也正是“与素颜和解”话题打着“拒绝容貌焦虑”的旗号却行“制造容貌焦虑”之实背后的深层次原因。其次，在女性倡导的以提升和取悦自我为出发点的审美建构背后，隐藏着消费社会对女性身体这一商品符号增值的要求。因为在这一过程中的女性是完全自觉自愿的，这种“要求”是出于女性对某种价值取向的认同和遵守，这本身是一种遮蔽性极强但也约束性极强的“规训”，短视频平台中女性博主的炫“美”行为也无形之中增强了这种“规训”。从“A4腰”“锁骨养鱼”到“与素颜和解”，发声只是短暂的抵抗，身体焦虑仍将在另一个场域中进行。当女性一边打破旧的束缚，另一边又主动跳入新的藩篱，与身体和解也就成了悖论[6]。

当下与女性相关的话题大幅增加，由于部分女性主义者在运用理论解决切实问题时，存有对理论误读、引导失策等问题。再加之社交媒体的传播特性，蹭女性话题、制造性别撕裂已然成为一条灰色产业链，带来了女性发声异化的现实危机和女性话题传播微弱的困境。在“与素颜和解”话题下，不少搞笑博主调侃反讽这一话题，突出以“戏谑”“无厘头”“吐槽”为主的青年网络亚文化泛娱乐化的特点，使得女性的话语权利和空间被压缩、挤占和剥夺。娱乐性消解了话题的严肃性，实际上有碍于话题的传播效果。此外，伴随着女性勇敢展示素颜和呈现真实身体的，是偏见和无知带来的羞辱与嘲讽。在想要认真传达话题精神的视频内容下，不少网友会去质疑博主是否为真素颜，会对博主的素颜进行任意点评和拉踩，完全忽略视频所传达的价值观。更有男性用户发布类似“再也不相信女人了”“开始恐女了”的评论，将该话题转移至性别对立层面。复杂的舆论环境让女性的发声更具挑战性与危险性，“与素颜和解”的话题传播在网络舆论中陷入失焦、失控的局面，最后实现的抵抗效果自然微弱。

4. 反思与总结

通过研究发现，女性在被短视频等新媒介赋权的同时，受视觉文化的影响和媒体平台机制的驱动，被新媒体所建构的同质化审美潜在规训，产生身体焦虑。与此同时，女性意识的觉醒也促使女性群体对这种身体规训进行抵抗，并以身体联结为情感共同体，但由于网络舆论的复杂性和数字平台女性发声的困境，这一抵抗最终效果略显微弱。“与素颜和解”这一话题的讨论和发展也呈现了女性“自我”中的矛盾一面，忍受与抵抗同时存在，这也是对真实性别秩序无力反抗的客观写照。在舒斯特曼的身体美学理论里，身体是活生生的、感觉灵敏的、动态的，强调身体本身的内在感知与意识能力[7]。女性要对当下的主流意识和大众表达进行批判性反思，拒绝营销话术，思考和确立真正属于自己的审美取向及身体表达，实现自我认同。同时，女性要树立媒介消费者意识，积极掌握媒介话语权，开辟女性的独立话语空间。对于媒介而言，应该发挥媒体的正面导向作用，立体化、全方位、多角度地去展现女性身体的美，建构一个平等、和谐、多元的话语世界。在当前的社会背景和媒介环境下，要构建审美的多重维度，使女性普遍远离身体焦虑问题，还需要一个很漫长的过程。

参考文献

- [1] 甘露颖. 网红经济视域下审美文化的转向——以女性“容貌焦虑”现象为例[J]. 东南传播, 2021(5): 20-22.

-
- [2] [英]迈克·费瑟斯通. 消费文化与后现代主义[M]. 刘精明, 译. 南京: 译林出版社, 2000: 32.
- [3] 张璐. 视觉型社交平台传播机制的变革与女性的身体叙事[J]. 阜阳师范大学学报(社会科学版), 2021(4): 138-143.
- [4] [美]劳拉·穆尔维. 视觉快感与叙事性电影[M]. 北京: 中国广播电视出版社, 1992: 21.
- [5] 林文, 黄晗. 赛博格语境下短视频女性身体叙事与传播关系重构[J]. 新闻爱好者, 2022(6): 97-99.
- [6] 秦洋洋. 消解与重塑——泛娱乐直播平台中女性主播的形象解读[J]. 绵阳师范学院学报, 2018, 37(12): 47-54.
- [7] [美]理查德·舒斯特曼. 身体意识与身体美学[M]. 程相占, 译. 北京: 商务印书馆, 2011.