

# 媒介化时代的虚拟陪伴：以“线上自习室”为例

余鸿燕

安徽大学新闻传播学院，安徽 合肥 230000

**摘要：**“线上自习室”是“互联网+教育”的衍生品，相较于线下自习，这种线上模式更加轻盈便利，也能给需要静心学习的学子提供其所需的“学习氛围”，成为越来越多青年群体的选择。本文从媒介化视角出发聚焦青年群体直播学习的“线上自习室”，探讨该行为背后的动因与抵抗时间焦虑的价值最大化、数字化生存下的生活惯习及集体共享的情感体验有关。在此基础上，反思“线上自习室”的意义，研究其背后反映出的现实焦虑与时序混乱、学习异化与自我消解及过度社交与营销问题。

**关键词：**线上自习室；媒介化；虚拟陪伴

## 1. 研究问题提出

丹麦哥本哈根大学教授 Stig Hjarvard 指出，媒介化是媒介深度融入社会与文化进程，并最终自身演变为一种社会制度的深刻变迁。<sup>[1]</sup>德国学者 Andreas Hepp 将媒介化界定为“个人和机构适应正在变化的媒介环境的变革过程”。<sup>[2]</sup>媒介化理论旨在系统阐释媒介如何不仅是传递信息的工具，更是形塑社会结构、文化实践与个体认知的关键力量，其核心在于媒介逻辑对社会各领域的渗透与重塑。

Stig Hjarvard 提出的“媒介化社会”概念精准地捕捉了当代社会的核心特征，我们正生活在一个被各类媒介及其内在逻辑深刻建构的世界中。在这个由复杂媒介网络编织而成的新社会形态里，媒介的逻辑不仅嵌入每一寸社会肌理，更在相当程度上主导了社会系统的运作规则，驱使各个领域依照媒介的呈现方式与交往模式进行自我调适。媒介构建出了“拟态环境”，对于绝大多数人而言，新闻传播机构充当了他们与外部世界之间不可或缺的认知中介。这导致人们的行为不再直接基于客观环境本身，而是针对媒介所建构的“拟态环境”做出的调适；人们所感知的世界，也并非是世界的真实面貌，而是经由媒介折射后形成的一种主观认知地图。“拟态环境”虽非客观现实的直接复刻，却极大地框定了人们的认知视野与行为选择，引导着个体与集体的思维方式与实践路径。

在媒介化社会的浪潮下，媒介逻辑正以前所未有的势头，挑战乃至取代部分传统的生活逻辑，催生了日常生活的“深度媒介化”。深度媒介化理论指出，数字媒介的深刻性在于其已超越沟通方式的改变，深入社会肌理的微观层面，重构了社会运作的基本逻辑。<sup>[3]</sup>相较于传统媒介化理论对宏观机构的关注，该理论将焦点转向数字环境中个体、群体与组织的日常实践，揭示了媒介技术如何成为支撑社会互动

与认知的底层基础设施。与传统媒介化聚焦宏观机构不同，深度媒介化更关注个体、群体和组织在数字环境中的日常实践。

网络浏览、短视频消费、影剧观赏等媒介活动，凭借其无远弗届、即时同步、多任务并行的特性，将生活的每一个缝隙都浸染上媒介的色彩。这使得个体得以突破物理时空的桎梏，随时随地接入由媒介搭建的虚实交织的体验空间。无论是通勤、休憩还是学习，媒介都如影随形，扮演着连接个体与世界的中介角色。

值得一提的是，直播学习作为媒介化社会中的一股新兴力量，正日益成为日常生活媒介化的典型代表。以“线上自习室”为代表的直播学习模式打破了传统教育的时空界限，让知识的获取与传播变得更加灵活与高效，还通过实时互动、场景模拟等创新方式，极大地提升了学习的趣味性与参与度。在直播的平台上，学习者可以跨越地域限制，与名师面对面交流，与其他学员共同探讨，共同营造一个充满活力与创造力的学习环境。在纷繁复杂的网络直播中，越来越多的人将独自学习、工作、就餐和收纳整理等过程进行直播，或是观看他人所直播的独处日常。原本相对私密的独处被记录、观赏、分享和评价。人们为什么有直播个人独处生活的意愿？相较于线下自习室，为什么越来越多的青年群体更愿意选择进入“线上自习室”进行学习行为？“线上自习室”对于个人而言又产生了怎样的影响？这些问题值得进一步的关注和思考。

## 2. 深度媒介化下的“自我管理”：“线上自习室”的表征与动因

### 2.1 “自我监督+他人监督”：围观效应下的自律突围

线上自习室作为深度媒介化时代的新型学习空间，为青少年提供了对抗分心、重塑自律

的独特场域。很多线上自习室主播会在个人简介中明确划定固定学习时段，这并非被动接受外部约束，而是自我实现需求驱动下的主动选择，是个体对“理想学习者”身份的自觉追求。

青少年心中的理想学习状态，本是全神贯注的长线旅程，而非被碎片化信息切割的短暂跳跃。但移动媒介的无孔不入、居家学习模式的兴起，彻底打破了传统学习、工作与生活的时空界限，形成了“时空折叠”，即物理空间的重叠导致学习行为被日常生活琐事频繁打断，多任务处理成为常态，个体在不同角色与任务间的切换中逐渐丧失专注能力。网络世界层出不穷的新奇诱惑，进一步加剧了分心困境，让理想的专注学习沦为奢望。面对这一现实，青少年并未被动屈服于媒介诱惑，而是创造性地选择“直播学习”这一方式突围。

从福柯规训与自我技术理论视角来看，直播学习本质是一种主动的“自我规训”实践。青少年主动打开摄像头，将自身置于公众视线之下，构建起一个“全景敞视”式的监督网络，观众的“围观效应”如同无形的鞭策，形成了“想象的监视”机制。这种监督并非外在的强制压迫，而是主体主动邀请的他律力量，学习者通过将外部围观内化为自我约束，实现了从他律到自律的转化。主播在简介中设定的学习时间，正是自我设定的规训规则，而直播过程中的自我反思与挣扎，则是规训过程中主体与自我的博弈，最终通过持续的自我调适，完成自律主体的建构。

## 2.2 “每日打卡+电子日记”：数字化生存下的生活惯习

布尔迪厄认为，惯习是个体在社会环境中形成的稳定行为模式与思维倾向，具有生成性与能动性。线上自习室的数字化场景，为惯习形成提供了独特土壤。<sup>[4]</sup>线上自习室所构建的数字化场域，以技术赋能为核心，为这种新型生活惯习的孕育与固化提供了传统场景无法比拟的独特土壤。

线上自习室通常会设置“每日打卡”机制，以固定时间、固定形式启动学习流程，形成打卡等于进入学习状态的条件反射，这逐步将打卡与进入学习状态绑定为条件反射式的行为关联。这种设计大幅降低了行动启动的心理门槛，让原本需要意志力驱动的学习启动，转化为近乎自动化的行为反应。更重要的是，打卡行为并非孤立的个体操作，而是深度嵌入社群网络的互动实践。参与线上自习室的群体往往会展成“学习后必在群内分享打卡”的默契，成员间的互评、点赞、提醒等互动，进一步强化了行为的稳定性。

如果说“每日打卡”是一种启动机制，那么线上自习室中普遍存在的“电子日记”式实践，则更深刻体现了日常生活的深度媒介化。线上

自习室的发起者与核心参与者，通常会在个人主页更新学习直播切片、数据化复盘视频等内容，它不仅记录每日学习时长、具体知识点、任务完成度等量化信息，更会融入学习中的反思、情绪波动与成长感悟。与传统日记不同，这种“电子日记”具有鲜明的公开性与传播性，学习者可通过回溯历史日记，总结学习规律、调整行为策略，使惯习持续适配学习目标；另一方面也通过媒介传播强化了惯习的能动性，公开记录所带来的自我承诺感与社群监督感，推动个体主动坚守学习行为，避免惯习的断裂。

“每日打卡+电子日记”所构成的生活惯习印证了深度媒介化对日常生活行为模式的重塑，个体在技术场景与社群互动的双重作用下，主动将学习行为转化为稳定惯习，既回应了自我提升的需求，也适配了数字化生存的时代特征。

## 2.3 “私人场景+氛围营造”：集体共享的情感体验。

对于广大观众而言，直播这一媒介形式仿佛一扇窗，引领他们跨越现实界限，窥见远方陌生人的生活片段。深入探讨其背后的动因，人们为何会被这样的直播内容所吸引，进而与屏幕那端的直播者建立起一种虽陌生却微妙的亲密联系，成了一个值得深思的话题。

在直播学习的场景中，这种吸引力尤为显著。观众或许被直播中展现出的整洁有序的学习环境、清新宜人的氛围营造以及规律而健康的生活习惯所深深吸引。这些元素不仅仅传达了“正在学习”这一行为本身，更深层次地，它们构建了一个充满个性、符合特定审美偏好的“场景化私人领域”。这个领域，如同一个精心布置的舞台，每一物、每一行为都恰到好处地融合，共同编织出一幅令人向往的生活画卷。

观众之所以沉醉于这样的直播，是因为它不仅仅满足了人们对于知识获取或技能学习的直接需求，更在无形中提供了一种情感上的寄托和心理上的满足。这个“场景化个人空间”，作为物与行为的和谐统一体，成为了现代人追求生活品质、情感共鸣与自我认同的又一重要途径。它让人们仿佛置身于一个既真实又梦幻的世界，既是对现实生活的补充与延伸，也是对未来理想生活状态的一种预览与憧憬。

## 3. “自我管理”还是“玩家乐园”：对“线上自习室”的反思

### 3.1 学习异化与时序混乱

直播嵌入日常生活机理并赋予人们自我消遣和重塑生活的机会，然而，在媒介化社会这一广阔背景下，媒介以其独有的强大逻辑，构建了一个错综复杂、层叠交错的时空体系。这一体系中，时间与空间的概念被重新定义，多

时空交错、同步进行以及多事务并行处理成为了常态。这种媒介化逻辑虽极大地丰富了人们的生活体验与信息获取渠道，但其背后却也隐藏着不容忽视的复杂行为考量和潜在的精神消耗。一方面，人们需要不断适应媒介环境带来的快节奏、高效率的生活方式，学会在多个信息源和任务间灵活切换，这无疑增加了认知负荷与决策压力。另一方面，媒介化社会中的信息爆炸与碎片化趋势，使得人们容易陷入浅尝辄止、注意力分散的困境，难以进行深入思考和有效学习，进而可能导致精神层面的空虚与疲惫。

在踏入线上自习室的门槛之前，一个核心问题自然而然地浮现于众多学习者心头：“该选择哪个自习室作为我的学习空间？”尽管不少人会倾向于随性而为，随机挑选一个线上自习室开始学习之旅，但对于另一部分细致规划的学习者来说，从浩如烟海的视频内容中精挑细选出最适合自己的线上自习室，却成了一项既耗时又耗力的任务。原本，这些努力是为了追求更高效、更专注的学习体验，然而，这一选择过程却不经意间成为了主导学习行为启动的先决条件，甚至在某些情况下，这种本末倒置的行为逻辑可能悄然间构建了一种新的精神负担，即“线上自习室”非但没有成为学习的助力，反而成为了一种对学习者精神世界的额外侵占。

### 3.2 玩家乐园与过度营销

身处社交泛化、时刻连接的移动媒体空间，人们可能会感到束缚或倦怠，试图调整与外界的“闭合度”，但同时又期望并寻求与他人的连接和亲密。“线上自习室”中的小伙伴们相互结伴形成“学习搭子”，当人与人之间建立

了情感连接，线上直播间的社交属性就被极大释放，有主播表示，自己在学习直播时经常会被弹幕吸引。这样一来，直播间原本的学习属性进一步衰减。另一方面，随着用户量的增加，一些本意不在学习的人也会加入直播间中，而线上自习室一般而言是缺乏管理的，例如某些线上自习室以酒吧、餐厅为场景，用户可以选择聊天室容纳人数，甚至可以到“食品工厂”进货以供聊天室销售。一些学生抓住了这些设计漏洞，将线上自习室变成了“游戏厅”。除此之外，一些线上自习室还出现了攀比虚拟形象的现象，有用户表示“绝大多数好看的衣服都需要充值”。另外，一些线上自习室经营者，从引流开始，先用自习室的名头把用户吸引过来，再将自习室变成社交空间，实现商业转化。在消费主义的主导下，“线上自习室”已然成为了营销的工具，背离了初衷。

### 4. 结语

线上自习室是深度媒介化时代的典型产物，它以媒介技术为纽带，重构了学习的时空形态与行为模式，既满足了个体的自主性与归属感需求，也彰显了个体驾驭技术的能动性。然而其背后潜藏的学习异化、社交过载与商业异化等问题，折射出技术工具理性与学习本质价值的内在张力。线上自习室的兴起与争议，本质是当代青年在碎片化数字环境中寻求自我认同与生活秩序的缩影，唯有平台回归“助力学习”初心、个体提升媒介素养、社会重塑数字时代学习价值，才能让技术服务于成长本质。这不仅是线上自习室的发展命题，更是数字化生存个体需面对的时代课题，在技术洪流中坚守专注与深度，方能实现真正的自我赋能。

### 参考文献：

- [1][丹麦]施蒂格·夏瓦著,刘君等译:《文化与社会的媒介化》,复旦大学出版社2018年版
- [2][英]尼克·库尔德利、[德]安德烈亚斯·赫普著,刘泱育译:《现实的中介化建构》,复旦大学出版社
- [3]Hepp, A. (2020). Deep Mediatization: A Key Idea in Media & Cultural Studies. New York: Routledge. ISBN: 978-1-138-02499-1.
- [4]布尔迪厄, P. (2003). 实践理论大纲(李猛, 李康, 译). 北京: 三联书店. 陈守湖. 媒介·文化·审美——媒介化时代的日常生活实践[J]. 媒体融合新观察, 2022,(01):23-27.
- [5]赵宇华, 于志勇. 媒介化时代人类生存视域下的日常生活转型[J]. 辽宁工程技术大学学报(社会科学版), 2019,21(06):470-475.
- [6]李京丽.“媒介化生存”的基本逻辑与危机——基于媒介与时空关系研究历史的考察与思考[J]. 现代传播(中国传媒大学学报), 2022,44(11):29-36. DOI:10.19997/j.cnki.xdcb.2022.11.020.
- [7]孙文峥.“在一起独处”:视频时代的数字化管理与陪伴——以青少年直播学习为例[J]. 新闻与写作, 2022,(11):71-80.
- [8]孙珉, 吕雯思. 日常生活媒介化: 基于“电子榨菜”的思考[J]. 当代传播, 2023,(03):98-102.

**作者简介:**余鸿燕(1999.06—),女,汉,安徽合肥,硕士研究生,研究方向:新媒体理论。