

# 自我呈現與形象管理

## 傳播理論實用篇

# 自我呈現與形象管理

理論核心：人生如戲，好好扮演自己

主要學者：Goffman, Walther

理論內容：人會因為社會期待而做出符合的角色行為，同時也希望維繫這樣的形象

理論應用：人際溝通、社群建立



# 人生就是戲，演什麼像什麼

---

與他人持續**協商**來定義

- 我們的公共身份
- 環境特徵

每個人扮演**命中注定**的角色

可以控制情境

讓角色獲得他人認可

# 自我呈現的定義

行為者

有意識或無意識

操控他人

對自己知覺上的印象

的手段或過程

# 動機

## 符合社會交換理論

- 利益極大與損害最小化，如果目前形象與社會規範有落差，就會增強這個動機

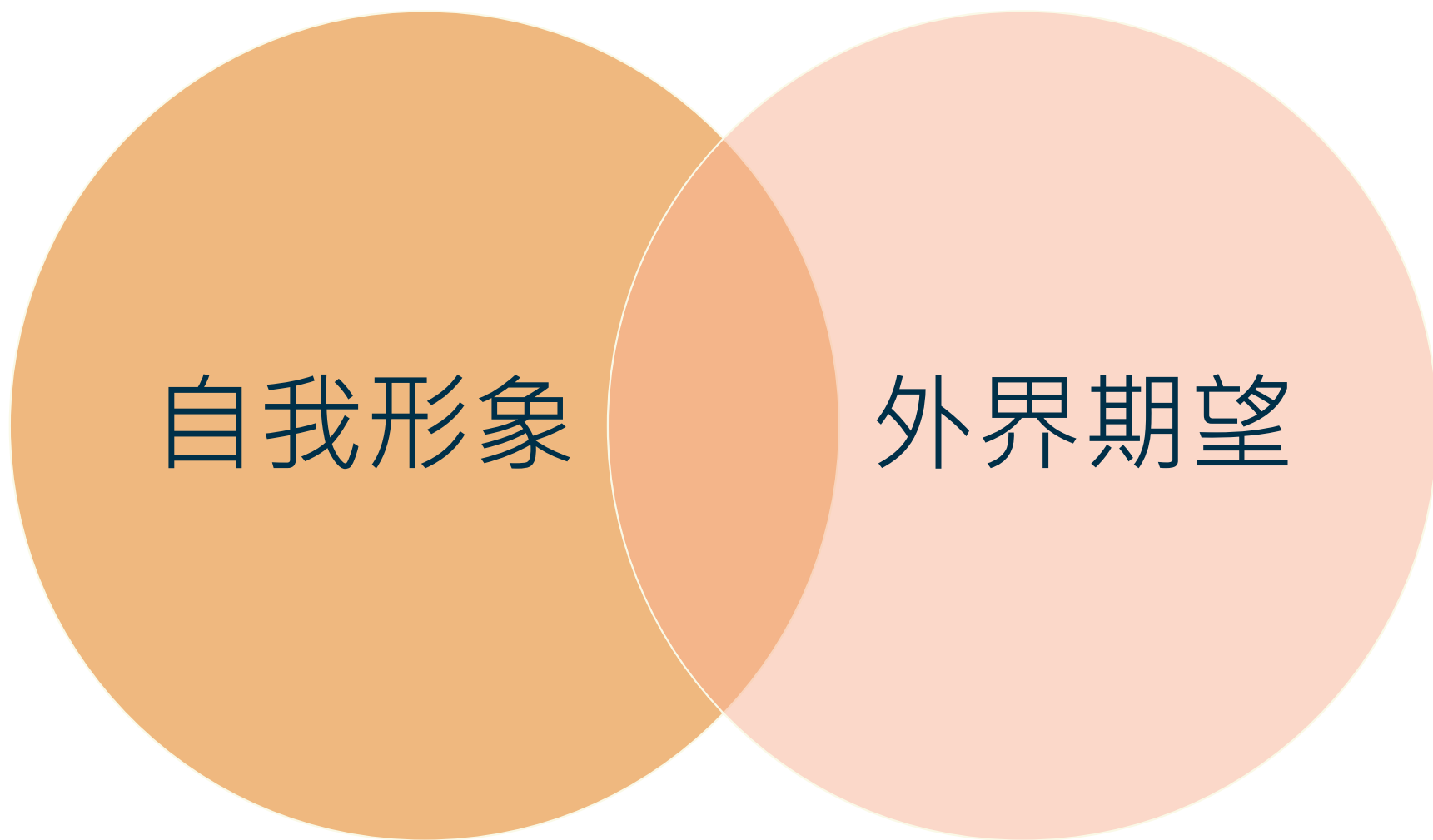
## 符合社會期待

- 每個人會扮演自己認知的社會身份，同時會要求自己符合 Ingroup 的形象

## 積極調整

- 檢視目前形象與未來期望的落差，如果目前的形象不好，會更有動機調整

# 自我形象呈現



# Dramaturgical Theory 擬戲劇論框架

劇本期望

劇情

劇組

表演區域

假面具

指人們內化**社會規範和社會準則**，是一系列的慣例和共同理解，也就是人們在社會生活舞臺上進行演出的依據。

人們在社會生活中以不同的角色、在不同的場次進行表演，**如果能夠按照劇本表演**就會按照劇本表演。

當劇本不明確或不完整時就要隨機應變、臨時創作，但要避免這種即興演出。





# 不同的自我形象

## 真實的形象 Authentic Image

- 自己如何**看待**自己

## 理想的形象 Ideal Image

- 自己**想要**變成的樣子

## 策略的形象 Tactical Image

- **符合社會期待**的形象

# 不同的自我形象

## 真實的形象 Authentic Image

- 自己如何看待自己

## 理想的形象 Ideal Image

- 自己想要變成的樣子

## 策略的形象 Tactical Image

- 符合社會期待的形象



# 不同的自我形象



Authentic Image



Ideal Image



Tactical Image

# 違反預期理論

## Expectancy Violations Theory EVT

### 理論核心

- 人期待他人的行為可預測

### 主要學者

- Judee K. Burgoon

### 理論內容

- 違反期待的行為會喚醒

### 理論應用

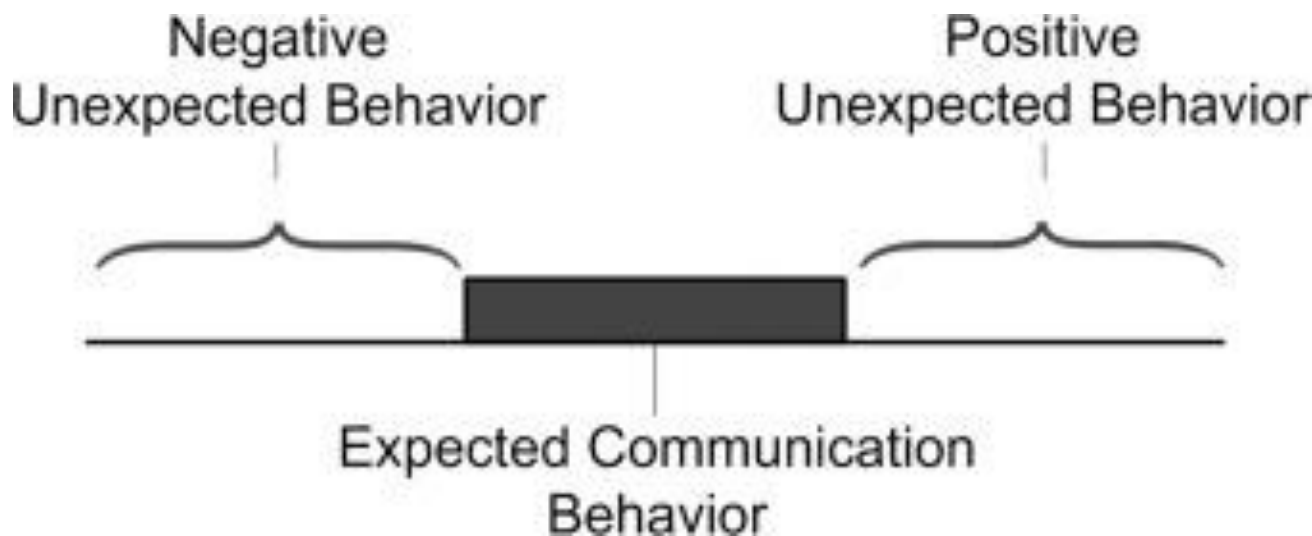
- 人際互動



# 違反預期理論 EVT

「預期」 (**Expectancy**) 對人們的互動模式、對方的印象及互動的結果構成重大影響。

違反預期會喚醒並分化受眾的注意力，將更多注意力移轉到違反者與違反行為，不違反的人不會被注意。



# 假設

溝通者的回饋價值決定歧義溝通的解釋

溝通者的回饋價值決定行為的評估方式

違反預期的評估取決於：

1. 對行為的評估
2. 與期望相較，行為是正面與負面
3. 違反的程度。正面的違反來自於比預期好的行為、反之亦然。

正面的違反預期會導致比預期更好產出，反之亦然。

# 預期 Expectancy

---

期望 (expectancies) 包含了

- 認知 (cognitive)
- 情感 (affective)
- 意向構成要素 (conative components)

基於

- 社會規範 (social norms)
- 對他人已知特殊性 (known idiosyncrasies)

影響因素：

- 語境：文化、社會
- 關係因素
- 傳播者特徵

# 違反 Violation

是不確定性的刺激 (provoking) 情況

— 因為傳播者的做出足夠讓接收者認知到的期望偏差 (deviation)

- 這種期望偏差超出社會規範的標準
- 或是接收者的忍受範圍

促使接受者喚醒 (arousal)

— 喚醒過程會因為互動、認知而改變喚醒的程度



# 違反預期的穿著

