

分类号 G21
UDC

密级
编号 10741

兰州财经大学

LANZHOU UNIVERSITY OF FINANCE AND ECONOMICS

硕士学位论文

(专业学位)

论文题目 框架理论视域下“她综艺”中的
女性媒介形象建构研究

研究生姓名: 闫璐

指导教师姓名、职称: 张翼 副教授

学科、专业名称: 新闻与传播

研究方向: 网络与新媒体

提交日期: 2024.6.3

独创性声明

本人声明所提交的论文是我个人在导师指导下进行的研究工作及取得的研究成果。尽我所知，除了文中特别加以标注和致谢的地方外，论文中不包含其他人已经发表或撰写过的研究成果。与我一同工作的同志对本研究所做的任何贡献均已在论文中作了明确的说明并表示了谢意。

学位论文作者签名： 闫璐 签字日期： 2024.6.1

导师签名： 张翼 签字日期： 2024.5.31

导师(校外)签名： 郭晓峰 签字日期： 2024.5.31

关于论文使用授权的说明

本人完全了解学校关于保留、使用学位论文的各项规定， 同意 (选择“同意” / “不同意”) 以下事项：

1. 学校有权保留本论文的复印件和磁盘，允许论文被查阅和借阅，可以采用影印、缩印或扫描等复制手段保存、汇编学位论文；

2. 学校有权将本人的学位论文提交至清华大学“中国学术期刊(光盘版)电子杂志社”用于出版和编入CNKI《中国知识资源总库》或其他同类数据库，传播本学位论文的全部或部分内容。

学位论文作者签名： 闫璐 签字日期： 2024.6.1

导师签名： 张翼 签字日期： 2024.5.31

导师(校外)签名： 郭晓峰 签字日期： 2024.5.31

**A Study of Female Media Image
Construction in "Her Variety Art" under
the Perspective of Frame Theory**

Candidate :Yan Lu

Supervisor:Zhang Yi

摘要

截至2023年6月，中国网民数量已达到10.79亿，相较于2022年12月提升0.8个百分点。互联网普及率攀升至76.4%，这一庞大的用户基础为网络综艺节目的繁荣发展提供了有力支撑。在媒介融合趋势日益显著的背景下，我国的网络综艺节目近年来呈现出爆发式的增长态势。同时，女性话题逐渐受到公众和舆论的广泛关注，“她综艺”应运而生。在探索女性媒介形象的表面、深层含义以及女性话语权的表达方面，都发挥着重要作用。本文旨在探讨“她综艺”中的女性形象建构问题，期望能为“她综艺”的创新、制作、传播和发展提供新的思考视角。此外，节目中所呈现的女性形象在无形中建构着受众对女性的认知。因此，本文还将分析社会对女性的刻板印象，以期在拓展女性话语空间和传达女性价值观方面发挥积极作用。本文主要以臧国仁的三层次框架理论为指导，从高、中、低三个层次对以《乘风破浪的姐姐》为例的“她综艺”进行分析，包括其节目主题、叙事人物、叙事内容，语言符号以及舞台符号等。在此基础上，进一步探讨节目中女性媒介形象的建构策略。本文还将采用问卷调查法进行研究，通过线上发放问卷的方式收集数据。针对“她综艺”在女性媒介形象建构方面存在的问题，提出相应的对策建议。研究认为，“她综艺”在修正女性媒介形象和引领社会文化价值方面仍有很大的提升空间。为保持长久的生命力，这类节目应遵循行业规范，不断提升制作水平，并注重价值观的引导。

关键词：框架理论 “她综艺” 女性媒介形象

Abstract

As of June 2023, the number of Internet users in China has reached 1.079 billion, up 0.8 percentage points compared with December 2022. The Internet penetration rate climbed to 76.4%, and this huge user base provides strong support for the prosperous development of online variety shows. Against the backdrop of the increasingly significant trend of media integration, China's online variety programs have shown explosive growth in recent years. At the same time, women's topics have gradually received extensive attention from the public and public opinion, and "her variety" has emerged as an emerging form of variety program. These programs play an important role in exploring the surface and deeper meaning of women's media image, as well as the expression of women's right to speak. The purpose of this paper is to explore the construction of women's image in "she-variety", hoping to provide new perspectives for the innovation, production, dissemination and development of such programs. In addition, the image of women presented in the program shapes the audience's perception of women in an invisible way. Therefore, this paper will also analyze the stereotypes of women in society, with a view to playing an active role in expanding the space for women's discourse and conveying women's values. Guided by Zang Guoren's

three-level framework theory, this paper analyzes the "she-variety" program "Sister Riding the Waves" at three levels: high, medium and low, including its theme, narrative characters, narrative content, as well as linguistic symbols, stage symbols and other elements. Based on this, the program further explores the strategies of constructing the female media image in the program. In order to better understand the impact of the construction of women's media image on the audience in "Her Variety Art", this paper also adopts the questionnaire survey method to collect data through online distribution of questionnaires. The paper will also propose countermeasures to address the problems of women's media image construction in "Her Variety Art". The study concludes that there is still a lot of room for "her variety show" to improve its image of women in the media and lead the social and cultural values. In order to maintain their longevity, these programs should follow the industry norms, continuously improve their production level, and focus on guiding values.

Keywords: Framing theory;"She-variety art"; Female media image

目 录

1 绪论	1
1.1 研究背景、目的及意义.....	1
1.1.1 研究背景.....	1
1.1.2 研究目的.....	1
1.1.3 研究意义.....	2
1.2 研究现状.....	3
1.2.1 国内研究现状.....	3
1.2.2 国外研究现状.....	7
1.3 研究方法.....	9
1.3.1 问卷调查法.....	9
1.3.2 个案研究法.....	9
1.4 研究设计.....	10
1.5 相关概念界定与理论基础.....	10
1.5.1 她综艺.....	10
1.5.2 女性媒介形象.....	12
1.5.3 理论基础.....	13
2 女性媒介形象呈现的发展和变迁	15
2.1 女性形象在不同媒介形态中的呈现差异.....	15
2.1.1 报刊媒介中女性典型的建构：女性形象平面化.....	15
2.1.2 影视媒介中女性生活的立体化.....	16
2.1.3 网络媒介中女性多元化的自我建构.....	17
2.2 大众媒介中女性形象呈现的变迁.....	18
2.2.1 从静态到动态的转变.....	18
2.2.2 从沉默到发声的转变.....	19
2.2.3 从被观看到自我展示的转变.....	20
3 “她综艺”中女性媒介形象的呈现——以《乘风破浪的姐姐》为例	21
3.1 宏观角度.....	21
3.1.1 时代背景.....	22
3.1.2 节目主题.....	23
3.2 中观角度.....	25
3.2.1 主要内容.....	25
3.2.2 叙事人物.....	26
3.2.3 叙事情节.....	27
3.3 微观角度.....	28
3.3.1 语言符号.....	28

3.3.2 舞台符号	30
3.3.3 人物形象符号	33
3.4 “她综艺”中女性媒介新形象呈现	36
3.4.1 对“妻子”形象的多元重塑	36
3.4.2 对“女儿”形象的立体重构	37
3.4.3 展现“姐姐”形象的多元面貌	37
4 “她综艺”中女性媒介形象的建构策略及影响	39
4.1 流量至上的多元形象定位策略	39
4.2 话语表达策略：从“他视角”转向“她视角”	41
4.2.1 “她综艺”题材的多元化	42
4.2.2 “她综艺”聚焦“她视角”	42
4.3 形象塑造策略：以女性为主体的群像叙事	43
4.3.1 叙事主题：女性价值的重塑与展现	43
4.3.2 叙事方式：以女性为中心的选题设定	44
4.3.3 叙事特征：多元叙事视角	45
4.4 “她综艺”中女性媒介形象建构对受众产生的影响	46
4.4.1 对受众产生的影响	46
4.4.2 女性的主体意识、独立意识进一步觉醒	50
4.4.3 拓展女性话语空间，重构女性自我价值	53
4.4.4 带来新的女性性别刻板印象	56
5 “她综艺”女性媒介形象建构存在的问题及其对策	60
5.1 问题及原因	60
5.1.1 内容选题、制作模式同质化	60
5.1.2 明星形象不具备代表性	61
5.1.3 商业化主导严重	62
5.1.4 “拟态环境”建构加剧审美趋同	62
5.2 改进对策	63
5.2.1 坚持内容至上，呈现女性多元面貌	63
5.2.2 摆脱明星圈层，回归普通女性议题	64
5.2.3 真实为本，摒弃过度剧本化	65
6 结语	66
参考文献	68
附录一：调查问卷	72
后 记	77

1 绪论

1.1 研究背景、目的及意义

1.1.1 研究背景

中国互联网络信息中心发布的第 52 次《中国互联网络发展状况统计报告》。^①《报告》显示，截至 2023 年 6 月，我国网民规模达 10.79 亿人，较 2022 年 12 月增长 1109 万人，互联网普及率达 75.6%。因此，网络综艺得以快速发展的一个重要原因是网民数量的不断攀升，这为其提供了庞大的受众群体。

其次，对于女性形象的研究，早期只停留在报刊、电影、电视剧中。随着综艺节目的不断发展，同时由于女性群体教育水平、收入水平以及社会地位的不断提高，国内出现了一批以女性为主体，并且聚焦女性情感、生活、成长、工作、社交的综艺节目。在“她经济”的推动下，女性议题受到广泛关注。随着女性观众在综艺节目市场中的占比增加，为满足其需求，电视频道和视频网站纷纷制作女性主题综艺节目。这标志着女性用户市场已成为综艺节目制作的新热土。为进一步拓展市场，制作方需深入研究女性受众的喜好，确保节目内容与她们产生共鸣，从而实现商业与创意的双赢。在此背景下，“她综艺”应运而生。

1.1.2 研究目的

综艺节目尽管娱乐特质显著，但随着其受众规模日益扩大，其产生的深远影响亦不可低估。近年来兴起的“她综艺”概念，通过展现多元化的女性形象，不仅在潜移默化中影响着现实生活中的女性群体，更在激发女性自我认知、拓宽女性声音的表达空间等方面发挥了举足轻重的作用。尽管“她综艺”作为新兴概念，其历史并不悠久，但无论是从节目的数量还是创新形式来看，都展现出了蓬勃发展的态势，这一现象在国内综艺节目的制作中尤为引人注目。“她综艺”从女性视角出发，展现了不同维度的女性形象，其产生的广泛影响已经引起了社会和学术界的广泛关注。因此，本研究旨在深入探讨“她综艺”的塑造女性的媒介形象。通过深入分析，希望能够为综艺节目的未来发展提供有价值的参考，同时也有助于推动社会对于女性角色的全面理解和尊重。

^① 中国互联网络信息中心发布第 52 次《中国互联网络发展状况统计报告》[J]. 国家图书馆学刊, 2023, 32(05): 13.

1.1.3 研究意义

1.1.3.1 理论意义

从理论探究的角度出发，本文将深入剖析“她综艺”这一特定领域下的女性形象展现。详细分析“她综艺”节目中所塑造的女性形象，并深入探讨这些形象向社会以及广大受众所传递的深层次含义。此举不仅意在拓宽“她综艺”领域的研究视野，更旨在为后续相关研究提供坚实而具有参考价值的理论依据。

女性媒介形象的呈现一直是备受瞩目的议题。通过系统性的文献回顾，尽管有大量研究聚焦于电影、电视剧、广告、新闻报道、文学作品以及短视频中的女性形象，但相较之下，综艺节目中女性形象的学术关注度明显不足，特别是针对“她综艺”领域内的研究更是稀少。

当前，国内对于“她综艺”节目中女性形象构建的系统性研究仍然相对匮乏。本文通过细致分析节目中女性媒介形象的构建过程，还将进一步反思这种形象构建对社会产生的深远影响。这不仅能够为未来综艺节目在女性媒介形象构建方面提供全新的思考方向，为“她综艺”的创新、制作、传播与发展提供宝贵的参考与借鉴，同时也能够丰富学术领域对于媒介与女性形象构建研究的深度和广度。

1.1.3.2 现实意义

随着社会的进步与发展，对女性的重视度逐渐提升，使得女性议题在社会话题中占据了重要位置。当前，“她综艺”的盛行正是社会关注女性问题的生动写照。这类节目不仅深刻影响了女性对自我形象的看法，更在宏观层面上塑造了社会对女性群体的整体认知。在“她综艺”崭露头角之前，电视屏幕上对女性形象的描绘和塑造是相对匮乏的。然而，随着“她经济”的崛起，女性在社会中的话语权得到了显著提升，这也促使了媒体中女性形象的多元化转变。这些节目所展示的女性形象在无形中构建了观众对女性的理解，进而对人们的态度、观念和评价产生了深远且不易察觉的影响。

鉴于此本文深入剖析了以女性为主题的综艺节目，即“她综艺”，详细解读了其中所塑造的女性媒介形象。文章通过分析这些形象的建构方式和呈现手法，探讨了它们对社会产生的深远影响。在此基础上，本文提出对策，旨在为“她综艺”的未来发展指明方向，推动社会摒弃对女性的传统偏见，并倡导塑造新时代女性的独立自主价值观。

1.2 研究现状

1.2.1 国内研究现状

1.2.1.1 框架理论

台湾地区在框架理论研究的起步上相对较早,并已形成了相当规模的研究积淀。在这一领域中,臧国仁、钟蔚文以及翁秀琪等多位学者贡献卓越,其中尤以臧国仁教授的研究成就最为显著。在《新闻报导与真实建构:新闻框架的理论与观点》一书中,臧教授基于社会建构主义的视角,深刻剖析了新闻报道是如何在新闻框架的塑造下呈现社会真实的。这些研究不仅丰富了框架理论的实证研究内容,也为理解台湾地区特定社会政治背景下的新闻传播现象提供了有益的视角。同时,这些研究方法和成果也为其他地区的框架理论研究提供了借鉴和参考。

与港台地区相较而言,内地关于框架理论的研究显得颇为不足。目前,针对框架理论的研究主要可以分为以下几大类别:

首先,关于框架理论本身的研究相对较少,主要以期刊论文的形式呈现。这些研究对框架理论在新闻传播学中的起源、核心观点及其研究意义进行了系统概述。其中,贾国飏的《论新闻框架研究》是该领域的代表作之一。此外,还有部分学者将框架理论与议程设置理论进行了对比分析,以探究两者之间的内在联系与差异,如张洪忠的《大众传播学的议程设置理论与框架理论关系探讨》便是一个典型案例。^①

其次,以新闻文本框架为研究主题的实证研究也占据了一定比例。这类研究主要通过对具体新闻文本的深入分析,探讨新闻框架在实际报道中的应用与表现。这些实证研究不仅有助于验证框架理论的有效性,也为新闻传播实践提供了有益的参考与指导。这类研究成果丰硕,可概括为三大方面:

其一,是关于同一新闻事件在不同媒体中的报道框架对比研究。例如,罗亚在其《框架竞合:以中国人世报道为例》中,详细分析了中国人世这一重大新闻事件在不同媒体中的报道框架,揭示了不同媒体对同一事件的报道角度、侧重点和价值取向的差异。这类研究有助于深入了解媒体如何通过对新闻事件的框架选

^① 张洪忠. 大众传播学的议程设置理论与框架理论关系探讨 [J]. 西南民族学院学报(哲学社会科学版), 2001, (10): 88-91.

择来影响公众的认知和态度。^①

其二，是针对某一特定议题的新闻框架进行深入分析。谢申照在其硕士论文《新闻框架视角下的医疗改革报道分析》中，便以医疗改革为议题，深入剖析了新闻框架在报道中的具体应用和效果。^②通过对大量医疗改革报道的文本分析，他揭示了新闻框架如何影响公众对医疗改革的理解和态度，为相关政策制定和舆论引导提供了重要参考。

其三，是探讨媒体框架与形象塑造之间的内在联系。邓天颖在《新闻框架与国家形象》中，深入研究了新闻框架对国家形象塑造的影响。^③她认为，媒体通过选择特定的报道框架来塑造和传播国家形象，这些框架不仅反映了媒体自身的立场和观点，也影响了公众对国家的认知和评价。

此外，新闻生产领域的框架研究也是近年来备受关注的方向。王贵斌和陈敏直在其合著的论文《文化规范与新闻框架》中，从文化规范的角度探讨了新闻框架的形成和演变。^④他们认为，文化规范作为社会共享的价值观念和行为准则，对新闻框架的构建和选择具有重要影响。这一研究为理解新闻生产过程中的框架选择提供了新的视角和思路。

综上所述，这类研究成果在新闻学领域具有重要的理论价值和实践意义，它们不仅丰富了对新闻框架的认识和理解，也为新闻实践和舆论引导提供了有益的指导和启示。

1.2.1.2 媒介与女性形象

关于女性媒介形象的研究，国内相较于西方起步较晚。卜卫教授于2001年出版的《媒介与性别》标志着我国该领域的先驱之作，其中对媒介内性别视角及刻板印象进行了深入的剖析。对于现有文献的综览可大致归纳为以下几点：

首先是对媒介所塑造的女性形象进行了深入的探讨。例如，张亚楠针对《人民日报》近四十年间妇女节报道的研究，采用了多元的分析方法，揭示了该报在建构女性形象时的三大特点：积极正面地肯定女性社会贡献、打破传统刻板印象以树立新时代职业女性榜样、紧密结合时代背景展现女性风采。然而，这也暴露

^① 罗亚. 框架竞争:以中国人世报道为例 [J]. 新闻大学, 2004, (01): 21-26+34.

^② 谢申照. 新闻框架视角下的医疗改革报道分析 (2005-2007) [D]. 复旦大学, 2008.

^③ 邓天颖. 新闻框架与国家形象[D]. 河北大学, 2003

^④ 王贵斌,陈敏直. 文化规范与新闻框架 [J]. 当代传播, 2005, (03): 18-20.

出一个普遍问题：媒体，无论新旧，都倾向于根据自身定位营造一个理想的“拟态环境”，以此影响受众认知。在这种环境下，《人民日报》所构建的女性形象虽然符合新时代期望，但与现实社会中的女性形象仍存在一定差距。郝晓雯（2020）则聚焦于电视剧中“30+”女性的形象塑造，指出虽然近年来电视剧开始尝试呈现更为独立的女性角色，但受众的固有观念难以迅速改变。^①因此，媒介需要首先从根源上摆脱男权主导的思维定式，为剧中女性赋予更加独立的性格特征，避免简单地贴标签。

其次，一些研究聚焦于特定职业或身份背景下的女性形象。贾晨（2020）关注了新媒体时代女性运动员的媒介形象异化现象，并从立法、话语权提升、媒体报道观改进及行业监管等多方面提出了改进策略。

最后，关于女性媒介形象中的刻板印象也是研究的重点之一。曾薇通过对多家报纸的内容分析发现，男性与女性在报道中的出现频率、身份呈现和形象描述上存在显著差异。女性常被局限于生活领域，形象单一且边缘化；外貌上过分强调“美丽”，性格上则多突显感性特质。龚君艺（2021）则分析了新媒体环境下女性刻板印象的新表现及其成因，并从女性和媒介双方提出了消除刻板印象的途径。

综上所述，尽管近年来女性议题逐渐受到大众关注，学界也开始重视媒介对女性形象的建构问题，但与综艺节目特别是“她综艺”中女性媒介形象相关的研究仍显不足且内容较为浅显。在“她经济”背景下，“她综艺”作为一股新兴力量，在塑造女性媒介形象方面发挥着越来越重要的作用。^②

1.2.1.3 “她综艺”

关于“她综艺”的研究在学界尚属少见，且主要集中于学术期刊。然而，随着2020年“她综艺”现象的崛起，学术界开始从多元视角深入探讨这一主题，使得对“她综艺”的研究呈现显著增长（参见图1.1）。以下是对相关文献的系统性梳理：

^① 郝晓雯. 热播剧中“30+女性”媒介形象分析——以都市情感剧《三十而已》为例 [J]. 声屏世界, 2020, (18): 52-53.

^② 林欣. 当代中国“她综艺”中的女性媒介形象建构研究[D]. 南昌大学, 2022.

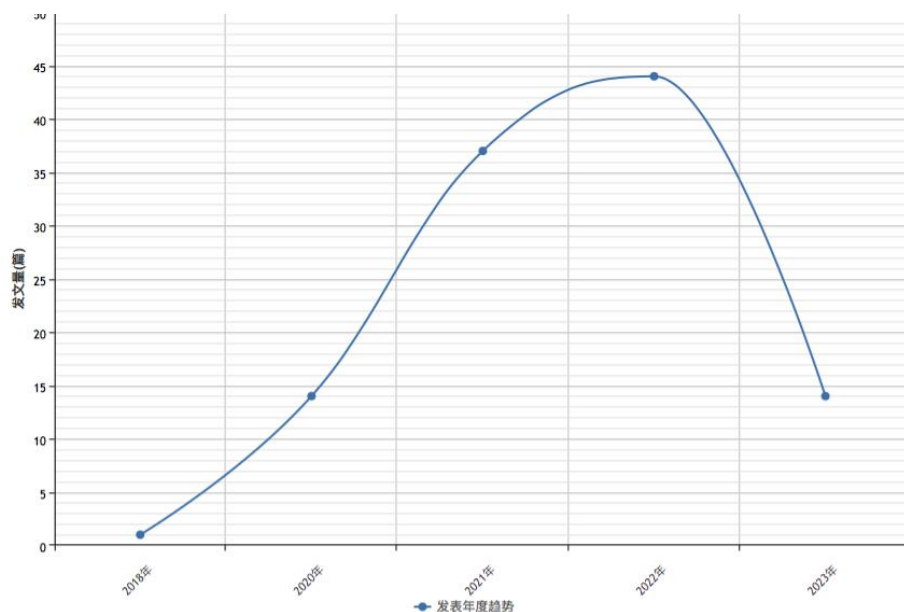


图 1.1 中国知网 2018-2023 关于“她综艺”的文献发表年度分布图

首先,雷晓丹(2021)以麦奎尔的四种“满足”理论为基础,全面分析了《乘风破浪的姐姐》这一代表性“她综艺”的成功因素,涵盖了节目理念、形式、情境设定及效果等多个层面。^①黄心悦则从传播心理学的受众心理角度出发,深入探讨了社会、文化、经济与技术等多方面对“她综艺”现象的影响及其后续发展趋势,为我国女性综艺节目的进一步发展提供了宝贵参考。

其次,学者们对“她综艺”中的叙事表达和策略给予了高度关注。殷乐和申哲指出,“她综艺”背后的商业逻辑往往使女性叙事陷入消费主义的困境,难以突破既有的叙事框架。^②他们通过详细梳理“她综艺”的叙事策略,深入探讨了其对女性形象和话语的深远影响,并积极寻求女性叙事的新突破点。蒋正一则通过对比分析中韩两档知名“她综艺”《乘风破浪的姐姐》和《姐姐们的 Slam Dunk》的传播路径及叙事特点,为国内同类节目的创新提供了重要启示。她强调,国内“她综艺”应更加注重画面呈现的女性群体多样性,减少对受众的审美干扰,并强调对社会群体的积极价值引导,从而更好地通过女性视角传达女性精神与力量。

最后,关于“她综艺”中的女性性别话语也成为了研究的热点之一。安梦瑶和高玉烛通过深入分析《听姐说》节目中的女性话语内容,揭示了女性在家庭和

^① 雷晓丹. 使用与满足理论视阈下“她综艺”的成功之道——以《乘风破浪的姐姐》为例 [J]. 新媒体研究, 2021, 7 (06): 88-90.

^② 董攀. 赛博格女性主义视角下选秀节目的女性媒介形象建构研究[D]. 西南交通大学, 2022.

职场中的真实生存状态；同时，他们还通过探究该节目的女性话语传播方式，成功构建了新时代女性的多元化形象。他们敏锐地指出了“她综艺”在女性话语传播方面面临的困境，如平民女性的声音缺失、对女性成长的忽视以及对母职惩罚的掩盖等问题，并提出了切实可行的解决方案，如重塑平民意见领袖、拓宽节目话题范围以及引导观众进行更深入的母职讨论等。

综上所述，现有文献表明，“她综艺”研究聚焦女性多重身份困境，凸显性别、年龄、容貌、身份等议题在学术界的重要地位。“她综艺”的兴起不仅为相关研究提供了新的思路和方法论支持，填补了网络综艺在这一领域的空白，同时也推动了相关研究的不断深入和完善。

1.2.2 国外研究现状

1.2.2.1 框架理论

框架理论，这一起源于 20 世纪 50 年代后的学说，其核心“框架”概念最初发轫于认知心理学领域。美国社会学家欧文·戈夫曼的著作《框架分析》首次将“框架”概念引入社会个体对日常生活的解读研究中。戈夫曼主张，框架构建是人们借助特定的思维结构（或称框架）主观地理解事件并进而塑造社会现实的过程。自 20 世纪 80 年代以来，新闻传播学领域逐渐渗透了“框架构建”理论，引发了广泛关注。

尽管框架理论在发展历程上相较于“议程设置理论”显得更为年轻，但近年来该理论在新闻学领域的影响力却呈现出后来居上的趋势，越来越受到研究者的重视。对于框架理论的相关研究，可以大致划分为几个主要方向。首先，是关于框架理论与议程设置理论之间关系的探讨。例如，McCombs,M.和 Ghanem,S.I.在《议程设置与框架的会合》一文中对这两者进行了深入的比较分析，揭示了它们之间存在的相互兼容、互补的关系。然而，目前这种跨理论的研究取向在框架研究领域还相对较少。

其次，是研究新闻生产过程与新闻框架的形成机制。Gitlin,T.在他的著作《整个世界正在看：大众媒体对准新闻的制造和非制造》中首次将框架概念引入到媒介研究的范畴，并对新闻框架进行了更为明晰的界定。

在深入研读了国内外相关学术文献后，本研究发现当前关于框架理论的研究

多侧重于实证研究。^①具体来说,国外以及港台地区的学者更倾向于从框架的构建与受众接收效果的角度进行探讨,而内地的研究者则更多地采用量化分析方法对新闻文本框架进行研究。

1.2.2.2 女性媒介形象

在1963年,贝蒂·弗里丹的著作《女性的奥秘》问世,这本书被普遍认为是女性媒介研究的开端。弗里丹在书中对社会统治阶层提出了指责,她认为他们与媒介联手,共同塑造了“快乐的家庭主妇”这一形象,旨在让女性心甘情愿地留在家庭中。这一观点随即激起了学术界对媒介塑造的女性刻板印象的定量探讨,该研究至今仍然持续进行。

在研究方式上,早期西方学者普遍倾向于采用相对单一的量化分析策略,其中内容分析法尤为盛行。这种方法通过系统、客观和量化的方式,对媒介内容进行深入分析,从而协助研究者揭示女性在媒介中所展现的形象、角色和社会地位。以1979年出版的《大众媒介:女性形象、角色、社会地位》一书为例,吉多·福康尼尔和米奇·切勒曼斯两位学者便运用了内容分析法,深入研究了北美和西欧等地的女性形象在广告、电视、报纸、杂志等多种媒介中的展现形式。他们通过剖析媒介内容中涉及的女性形象、性别角色和社会地位等元素,进一步揭示了媒介在塑造女性形象时所持有的倾向与偏见。

然而,随着时间的推移,学术界的关注点逐渐发生了转变。自20世纪80年代开始,学者们不再仅仅满足于对媒介中女性形象呈现的批判,而是开始探索更加多元化、深入化的分析路径。话语分析、文本分析和意识形态分析等方法的引入,使得研究者能够更为全面地解读女性形象背后所蕴含的复杂意识形态话语。通过这些方法,研究者得以进一步探讨媒介如何塑造和影响性别意识,以及女性形象在媒介中所承载的社会和文化内涵。

纵观上述研究,可以发现国外对女性媒介形象的研究主要聚焦于三个方面:对女性的性别偏见、大众传媒中的女性形象构建,以及媒介发展与女性形象之间的关系。学者们积极批判社会中存在的女性偏见和刻板印象,并致力于挖掘和呈现女性的真实自我价值。这一研究领域不仅有助于更全面地理解女性在媒介中的形象和角色,也为推动性别平等和女性赋权提供了重要的理论支持。

^① 何翔. 新闻传播框架理论研究[D]. 新疆大学, 2009.

在深入审视国内外相关研究资料后,不难发现,框架理论的研究主要侧重于实证方法。具体而言,国外以及港台地区的学者们更倾向于探讨框架设置与受众接受度的实证关系,而内地研究则更多聚焦于新闻文本框架的量化分析。尽管如此,无论国内还是国外,对新闻传播框架理论进行全面系统研究的案例仍显稀少。同时,学术界对于女性媒介形象建构的问题已有所涉猎,但在综艺节目领域,尤其是“她综艺”中的女性媒介形象研究仍显不足,且现有研究深度有待加强。总体来看,关于这一选题的研究仍存诸多空白。目前,与该主题直接相关的文献资料在数量上还不够丰富。

综上所述,“她综艺”作为一种新兴的媒介形式,已经在建构女性媒介形象方面展现出了巨大的影响力。然而,针对这一领域中女性媒介形象建构的专门研究仍然较为匮乏。因此,本文选取“她综艺”作为研究对象,旨在分析其对女性媒介形象的塑造和呈现方式。

1.3 研究方法

1.3.1 问卷调查法

在国内外社会调研领域,问卷调查法已成为一种普遍采纳的数据收集手段。本研究中,深入研读了大量关于女性形象的研究文献,并借鉴了前人在女性形象问卷调查设计方面的宝贵经验。为确保数据的广泛性和多样性,本研究通过线上平台向全国范围内的受众发放了精心设计的问卷。在收集到原始数据后,进一步整合了其他相关已获取的资料,进行了深入细致的综合分析。本研究的核心目的在于探究“她综艺”节目中女性媒介形象的塑造对广大受众所产生的深远影响。

1.3.2 个案研究法

个案研究法是一种深入细致的研究方法,其关注点聚焦于特定的研究对象,这些对象可以是个人、群体、组织、具体事件或某类特定问题。通过该方法,研究者能够深入探索对象的起源、发展历程,并针对相关问题形成深刻而全面的认识与结论。《乘风破浪的姐姐》作为“她综艺”的典范之作,不仅通过聚焦女性议题、展示女性力量等方式丰富了综艺节目的内涵和表现形式,更重要的是,它为女性在社会和文化领域争取了更多的话语权和关注度,推动了社会对女性多元角色的认知和接纳。在本文的第三章中,选取《乘风破浪的姐姐》作为研究案例,

对其进行深入地剖析。分析将从节目的题材甄选、态度表达、叙事手法以及视听语言修辞等多个维度展开，旨在探讨“她综艺”如何建构女性媒介形象。

1.4 研究设计

本研究采取封闭式问卷，调查“她综艺”受众群体的用户画像。在设计问卷时，本文将观看过该节目的受访者定义为研究受众，并通过简单随机抽样的策略进行样本选择，以确保研究的可靠性和有效性。同时，考虑到线上发布问卷能增强数据收集的私密性和客观性，主要通过微信、微博和 QQ 群等社交媒体平台来分发问卷。

在回收的 321 份问卷中，有 37 名受访者并未观看过该节目，因此将这部分问卷标记为无效，从而得到 284 份有效问卷，占比达到了 88.47%，这一比例超过了 85% 的预设标准，验证了本次问卷调查的有效性。问卷设计中，采用了五级量表来量化受众对“她综艺”中女性媒介形象的态度和认知。为了评估问卷的信度，使用了 Cronbach's Alpha 系数作为信度的测量指标。通常认为，当 Cronbach's Alpha 系数大于 0.7 时，量表具有较高的可信度；而当系数超过 0.9 时，则表明量表的信度极高，可以进一步用于数据分析。

1.5 相关概念界定与理论基础

1.5.1 她综艺

关于“她综艺”的概念界定，学术界及媒体行业普遍参考央广网于 2020 年 6 月所发表的《围绕女性的国产“她综艺”霸屏切中时代症候》一文。“她综艺”的崛起与女性力量及“她经济”的发展紧密相连，女性话语权和表达权的提升使其能更积极发声和展现自我。这类节目关注女性生活情感与职场现状，通过触及社会敏感话题引发广泛讨论，展现新时代女性独立自主的价值观，推动社会多元化价值的传播。

^①本研究将“她综艺”定义为以女性为核心，全方位探讨女性的生活、职业、情感及社交等层面，进而反映当代女性的世界观、价值观及人生观，专为女性观众打造的综艺节目。

1.5.1.1 当代“她综艺”发展概况

^① 贾巧绒. “她综艺”中的女性媒介形象研究[D]. 西安工业大学, 2022.

“女性向综艺”，亦被称为“她综艺”，主要是以女性嘉宾为核心参与者的综艺节目。这类节目从女性的角度出发，深入探讨女性的家庭、职业、社交、情感以及生育等多重议题，旨在关注和反映当代社会女性群体的真实状况，同时着重展现女性的价值观。节目内容根据女性的需求和兴趣量身打造，具有高度的针对性和亲和力。

自诞生至今，“她综艺”已经历了显著的发展。早在上世纪九十年代，《半边天》等女性专题节目的出现，为“她综艺”的兴起埋下了伏笔。进入2004年，以女性为主体的全民选秀节目《超级女声》大受欢迎，推动了“她综艺”的初步发展。

到了2013年，受国外热门真人秀《爸爸去哪儿》的启发，国内综艺制作团队开始将镜头转向母亲角色，从而开启了“她综艺”的新篇章。此后，随着网络平台的崛起，综艺节目逐渐从电视荧屏转向网络平台。自2016年起，网络综艺中“她综艺”元素日益凸显，如《创造101》以及《乘风破浪的姐姐》等节目均取得了显著的成功。

(1) 萌芽阶段

“她综艺”的起源可追溯至电视发展初期，尤其是网络尚未盛行的时代。经历多次变革，央视推出的《半边天》节目，作为台内首个性别定位节目，不仅成为女性节目的先驱，还深入挖掘女性话题，引发社会广泛讨论，为女性话题在媒体上的传播和探讨开辟新道路。自1998年起，《半边天》栏目开始深度聚焦社会生活中的“男女平等”议题，勇敢地引入男性视角和声音，旨在探讨两性差异、增进两性间的理解与沟通。该节目在推动两性平等方面做出了显著努力，进行了大量创新尝试，从而在中国媒体界独树一帜。通过对具体社会现象的深入剖析和讨论，《半边天》逐渐形成了独特的节目风格，并推出了一系列具有历史深度的专题报道，诸如《我们的一个世纪：20世纪中国女性史》和《繁华：中国打工女性纪实》等，这些作品不仅丰富了节目的内涵，也为研究中国女性综艺发展提供了宝贵的资料。

(2) 发展阶段

在“她综艺”的初始发展阶段，节目类型单调，数量也较为有限。《超级女声》以女性选秀为主打，《美丽俏佳人》则聚焦时尚美妆，两者独领风骚。这两

档节目凭借其新颖的格式和对目标观众的精准把握，成功吸引了大量粉丝。选秀节目让观众参与投票，提升互动性；访谈节目深入探讨女性情感与生活，展现真实自我。虽创新性有待提升，但它们为“她综艺”的后续发展奠定了坚实基础。

自2012年起，“她综艺”迎来了繁盛的发展期。各大卫视投身这一领域，推出多样化节目。一档名为《妈妈咪呀》的大型女性励志才艺情感真人秀节目亮相荧屏，为母亲们提供展梦平台。紧接着，湖南卫视引进的《爸爸去哪儿》引爆收视，启发了国内对“妈妈”角色的更多关注，推动“她综艺”向中期发展。在这一阶段，节目题材更为广泛，表现形式也更为丰富。例如，《花样姐姐》等节目，展现了女性多元化的价值观，并注重对女性情感、工作生活及角色塑造的呈现。这一时期的“她综艺”在真人秀与女性主题融合上进行了有益探索，展现了女性的言行与思考。

(3) 转型阶段

自2016年起，“她综艺”随着网络综艺节目的兴起而进入快速发展期。同年，芒果TV的《妈妈是超人》邀请了多位女星分享育儿经验，受到广泛关注。2018年，腾讯视频引进韩国《Produce 101》模式，推出《创造101》，引领了热潮，为“她综艺”注入新活力。同时，多档以女性为主题的综艺节目如《我家那闺女》《妻子的浪漫旅行》等也相继受到观众的热烈欢迎和高度评价。这些节目融合多种元素，以女性视角分享真实情感，反映了新时代女性的价值观念和生活追求。

1.5.2 女性媒介形象

形象，作为一个多维且多层次的构念，它囊括了从内在到外在的所有被人们所感知的个体或群体的信息。这些信息既包括外在的直观特征，如相貌、声音、穿着等，也包含了内在的精神特质，如性格、气质、态度等。这些元素共同构建了一个全面的形象，使得受众能够对其进行深入且全面地理解。

谈及女性形象，它并非仅由女性自身特质所构成，而是经过媒介的精心加工与塑造后形成的产物。媒介在塑造女性形象时，会综合考虑多种因素，如社会文化背景、价值观念、审美观念等，进而对现实生活中的女性进行筛选与“再现”。这种再现并非对现实女性形象的简单复制，而是经过媒介解读和再加工后的结果。

媒介形象这一概念，蕴含了丰富的含义。它一方面代表了媒介传播者自身在受众心中所形成的某种印象与认知，这涉及媒介的公信力、专业水准及影响力等多个层面；另一方面，它也指代客观事物在媒介中被塑造与再现出的公开形象，这涉及媒介如何选择和呈现现实世界中的事物，以及这些呈现如何对受众的认知和态度产生影响。在本文中，主要聚焦于后者，即事物在媒介中的形象呈现与建构。关注的是媒介如何通过对与女性相关的各类现实信息进行筛选、加工和处理，从而塑造出一种能够引发社会共识的形象。这种形象不仅反映了媒介对女性的解读与塑造，同时也影响了受众对女性的认知与态度。

因此，本文所指的女性媒介形象，是媒介在筛选、加工和整合与女性相关的各类现实信息后所塑造出来的，能够引起社会的共鸣和认知的形象。

1.5.3 理论基础

框架理论

框架理论，亦可称为框架分析，不仅作为一种理论存在，同时也构成了一种独特的研究方法。其起源可追溯至人类学与社会学的深厚土壤，随后逐渐拓展至传播学领域，并在其中占据了核心地位。该理论的形成历经了多个关键的发展阶段：首先是1955年，贝特森创造性地提出了“框架”这一概念；接着在1974年，戈夫曼在贝特森的基础上，进一步构建了框架理论的体系；自1990年代起，框架理论在传播学领域逐渐走向成熟与完备。随后，一些学者开始富有创意地将框架分析运用于新闻生产的实际操作之中，从而进一步推动了媒介新闻传播领域的深入探索与研究。

臧国仁撰写的《新闻媒体与消息来源——媒介框架与真实建构之论述》一书，在学术界广受赞誉，被众多学者公认为海峡两岸框架理论研究领域的开创性佳作。该书深入探讨了新闻媒体与消息来源之间的关系，以及媒介框架在真实建构中的重要作用，为相关领域的研究提供了重要的理论支撑和实践指导。该书提出的三层次框架理论，为众多传播学者提供了一种全新的视角，用以解析媒介中呈现的各类群体形象。在这一理论中，框架被划分为高、中、低三个层次。高层次主要负责对某一主题或事件进行总体的界定，从而揭示出该主题的深层抽象意义；中层次结构由诸多要素组成，这些要素包括主要事件本身、其发生的历史背景、先前相关事件、事件产生的直接结果和影响、事件的归因分析，以及对事件

的总体评估等。这些构成要素在不同类型的事件报道中可能会有所增减或变化。而低层次则着重关注框架的具体展现方式，这包括语言运用、符号表达等方面。在这一层次中，本文会详细探讨具体的字词选择、语句构造，以及这些基础元素如何组合运用形成特定的修辞手法或比喻，从而进一步揭示新闻报道的深层含义和影响力。

本文将以臧国仁的三层次框架理论为分析框架，对热门“她综艺”节目《乘风破浪的姐姐》进行深入的探究。本文将从节目主题的高层次界定、叙事人物与叙事内容的中层次剖析，以及语言符号、舞台符号等低层次表现形式三个方面入手，以期全面揭示该节目在不同层次上所传达的深层意义。

2 女性媒介形象呈现的发展和变迁

在不同媒介形态中，女性形象的呈现方式各有千秋。以报刊为例，其呈现的女性形象多偏向于平面化；而在影视媒介中，女性形象则呈现出更为立体的特点。随着互联网技术的不断进步，女性用户在虚拟空间内有了更多元化的自我展示与建构机会。社会发展和女性地位提升的背景下，媒介中的女性形象也日趋立体且全面，角色多元。这一变迁呈现出从静态到动态、从沉默到发声、从被观看到自我展示的转变。未来，随着社会的不断进步和媒介的持续发展，女性媒介形象将继续呈现出更加多元和包容的特点。

2.1 女性形象在不同媒介形态中的呈现差异

2.1.1 报刊媒介中女性典型的建构：女性形象平面化

作为我国长期以来舆论宣传的核心渠道，报刊杂志等纸质媒体在时代变迁中始终承担着引领公众舆论的重要职责。这种媒介形态主要以文字为传播手段，对受众的阅读和理解能力有一定的要求，从而使得其所传递的文化信息带有一定的精英化倾向。从历史角度看，报刊媒介在塑造女性形象方面发挥了举足轻重的作用，成功地构建了一系列具有时代象征意义的女性典型。

在 20 世纪 60 至 70 年代，我国报刊媒介在报道女性时，往往将她们置于革命和生产的背景之下，塑造了一种去性别化，甚至男性化的“铁娘子”形象。这一时期的女性人物报道强调女性的坚韧、勇敢和牺牲精神，如敢于挑战权威的女红卫兵、不畏艰险的“铁姑娘”、坚守农村的知青女性以及投身军旅的女战士等。这些形象都体现了当时社会对女性角色的期待和定义。

报刊媒介在塑造这些女性典型时，采用了富有感染力和煽动性的文字表述方式，使得这些形象更加深入人心。例如，当时备受赞誉的“铁姑娘”形象便源于 20 世纪 60 年代初山西省昔阳县大寨生产队的一支女性劳动队伍。这种宣传手法不仅强化了女性在社会生产中的角色定位，也在一定程度上影响了公众对女性价值的认知和判断。

从构建人物形象的视角出发，报刊媒体在塑造女性典范时，既注重共性的展现，也兼顾个性的凸显，以呈现更丰富立体的人物特质。共性体现在对传统女性美德的弘扬上，如贤良淑德等品质被认为是社会审美的标准；而个性则体现在对

女性优秀特质的多元化展示上，如理性、果断、智慧等品质也被赋予了一定的社会价值。这种共性与个性的统一使得报刊媒介塑造的女性形象既符合社会主流价值观的要求，又具有一定的时代特色和个性魅力。

然而，报刊媒体主要依赖文字作为传播手段，这种方式在一定程度上对其塑造的女性形象产生了制约。换言之，以文字为媒介的报刊在展现女性形象时面临特定的局限性。文字需要经过读者的解读和想象才能转化为具体的形象认知，这一过程可能会受到读者个人经验、文化背景等因素的影响而产生差异。因此，报刊媒介在塑造和呈现女性形象时面临着一定的挑战和制约因素。尽管如此，它仍然在历史长河中发挥着重要作用，塑造并传播着一系列具有时代意义的女性典型形象。

2.1.2 影视媒介中女性生活的立体化

在探讨影视媒介对女性形象的多维度呈现时，本文注意到，书籍在描绘女性社会角色方面存在局限性，但电视荧幕塑造的女性形象不仅立体生动，而且充满了现实生活的质感。在塑造女性形象时，大众媒介仍受到传统刻板印象的束缚，并倾向于通过突出女性对现代文明的向往来制造差异化，这种倾向性对女性形象的呈现产生了一定影响。当媒介试图展现女性的身份诉求时，它们往往将之前隐晦的女性意识置于显眼的位置。尽管如此，由于多种原因，这种展现仍然带有一定的保守性。

传统电视荧屏上的女性形象主要通过广告、电视剧、电影以及新闻报道等多种方式来构建。学者们总结了这些作品中常见的四种女性形象：一是无私奉献的家庭妇女形象；二是坚强独立、手腕果断的事业型女强人形象；三是受消费主义影响的都市女性；四是具有主体意识、拥有自身价值观与信念的独立女性。然而，由于女性在媒介中缺乏话语空间，这些作品所塑造的理想女性形象，往往仍然贴近并符合传统的贤妻良母的女性价值观。

但是，以女性为主题的女性电视节目则在一定程度上打破了这种传统的女性形象框架。在这类节目中，女性获得了发言权和表现空间，她们不再仅仅按照脚本来扮演贤妻良母的女性，而是从女性的视角出发，积极争取媒介话语权，这种转变打破了大众对女性形象的刻板印象。尽管大众媒介所塑造的女性形象在一定程度上体现了女性气质并引发了人们的关注，但是严格来说，在电视媒介中有关

女性的独立意识在非常长的一段时期内仍然是缺失的，女性的形象更多地是由他人建构的情境所决定的。

2.1.3 网络媒介中女性多元化的自我建构

根据中国互联网络信息中心（CNNIC）发布的第 52 次《中国互联网络发展状况统计报告》显示，我国网民规模为 10.79 亿，其中，我国网民男女比例为 51.4:48.6，与整体人口男女比例基本一致，性别结构相对均衡。随着互联网的持续演进，女性网络用户逐渐获得了发声的权利，有能力在虚拟空间中自主塑造个人形象。新技术的涌现带来了审美和表达方式的革新，网络女性红人便是这一变革的鲜明例证。凭借自媒体视频迅速走红的李子柒和 Papi 酱，她们都是女性在虚拟网络环境下自我建构的代表。当新技术与传统观念发生冲突时，价值体系不可避免地会经历分裂和重组。不同于报刊时代的“贤妻良母”形象或影视中的“标致美女”的形象需要外界的评价和认定，网络时代的女性网红形象展现了女性在网络媒介中的主导权。

首先，女性博主通过社交平台精心管理个人形象或发布具有独具一格的内容，以在粉丝心中塑造个性化的人设。这种人设不仅有助于博主在市场中实现差异化竞争，还能有效吸引目标粉丝群体，提升人气和知名度，进而转化为商业价值。从美食烹饪、餐厅体验到美食直播，女性在社交平台上的人设定位和内容传播丰富多样。

随着数字技术的突飞猛进，传统媒介生态遭受了巨大冲击，进而演变成了一个集文字、图片、动图、音视频及直播为一体的多元化媒介环境。这一变革导致自媒体行业的传播模式发生了深刻变革。在“内容至上”的新媒介环境中，自媒体博主必须充分展示个人特色，并灵活调整传播策略以应对挑战。女性博主在这方面尤为出色，她们不仅在多个平台积极发布原创内容，还成功实现了从图文到视频直播的传播形式转变。尽管如此，个人博主在精力和创新力上难免存在局限，因此与专业团队合作成为提升内容质量和运营效率的关键。借助团队协作的力量，女性博主能够创作出更加精良的内容，从而在激烈的竞争中占据优势。

2.2 大众媒介中女性形象呈现的变迁

人类的传播历史经历了漫长而有序的更迭过程。从最初的口语传播时代，人们通过面对面的交流和口头表达来传递信息，这种方式直接而亲近，但受限于传播距离和时间的限制。随着文字的出现，人类进入了文字传播时代，书面语言成为记录和传递知识、文化的重要手段，女性形象在纸质书籍中开始被书写和塑造，但往往以静态、沉默的方式呈现，被男权社会所赋予特定的角色和刻板印象。

随后，印刷技术的发明推动了印刷传播时代的到来，书籍、报纸、杂志等印刷品的大规模生产和传播，使得知识和信息得以更广泛地传递。女性形象在印刷媒介中逐渐丰富起来，但仍然受到社会观念的束缚，她们的形象多被描绘为柔弱、依赖的，缺乏独立性和自主性。

电子传播时代的到来则标志着信息传播技术的巨大飞跃，广播、电视等电子媒介的出现，使得声音和图像能够实时传输，信息传播的速度和范围大大扩展。电视荧幕上的女性形象开始变得生动而立体，她们在电视剧、广告等节目中活跃起来，成为观众瞩目的焦点。然而，这些女性形象往往仍然处于被观看的位置，她们的形象塑造和呈现多受到媒介机构和观众喜好的影响。

如今，随着互联网的普及和新媒体技术的发展，进入了新媒介大融合时代。网络媒介的兴起为女性形象的塑造和传播提供了更广阔的空间和可能性。在网络平台上，女性可以更加自由地表达自我、展示才华，并通过各种社交媒体进行自我营销和推广。网络媒介中的女性形象呈现出多元化、娱乐化的特点，她们不再受限于传统的角色和刻板印象，而是展现出更加真实、多面的个性。

总的来说，随着媒介的不断发展，中国女性形象也经历了从静态到动态、从沉默到发声、从被观看到自我展示的转变。这一变化不仅反映了女性社会地位的提升和自主意识的觉醒，也体现了社会观念的进步和媒介技术的革新对女性形象塑造的深远影响。

2.2.1 从静态到动态的转变

在传统的媒介环境中，中国的女性形象常被局限于特定的文化和社会结构里，显得僵化而缺乏变化。在纸质出版物、报刊杂志以及早期的影视作品中，女性形象多是被动的，她们的主动表达和身体语言的动态性未能得到充分展现。这

种呈现方式不仅制约了女性形象的多元性和活力,更深刻地反映了社会对女性角色的传统观念和刻板印象。

然而,随着媒介科技的飞速进步和新媒体平台的兴起,中国女性形象开始呈现由静向动的显著转变。在现代影视作品和网络视频中,女性角色表现得更为活跃和生动,她们的身体语言和表情得到了更丰富地展现。此外,在社交媒体和网络直播等新兴平台上,女性能够更自由地发声,实时与观众互动,情感表达更为直接。这种动态的形象呈现不仅提升了女性形象的魅力和影响力,更有助于打破对女性的传统束缚,推动她们在社会各领域的积极参与和进步。

这一转变的根本原因在于媒介科技的创新和女性自我意识的提升。新媒体技术为女性形象的动态展现提供了技术支撑和传播途径,而女性对自我认知和表达的渴望则成为推动这一转变的内在动力。因此,可以说从静态到动态的转变不仅是中国女性形象演变的必然结果,也是社会进步和性别平等的体现。

2.2.2 从沉默到发声的转变

在历史上,媒介领域中女性的话语空间缺失,成为沉默的群体,她们的声音和观点很少被关注和传达,甚至在某种程度上被边缘化和忽视。这种情况在旧媒介时代尤为明显,女性在报纸、杂志、广播和电视等传统媒体中的发声机会极为有限,她们的形象和声音往往被其他人所主导和塑造。

然而,随着互联网和新媒体的崛起,沉默的局面开始被打破,中国女性开始找到了自己的发声平台。网络空间的开放性和匿名性为女性提供了表达自我、分享经历和观点的机会,使她们的声音能够被更多人听到。在博客、微博、论坛和各类社交媒体上,女性用户积极发声,参与社会话题的讨论,分享自己的见解和经历。同时,也有越来越多的女性意见领袖和自媒体人崭露头角,她们以独立、鲜明和深入的观点影响着公众的认知和态度。

从沉默到发声的转变不仅是中国女性自我觉醒和意识提升的体现,也是社会性别平等进程中的重要一步。女性的声音和观点开始被重视和尊重,她们在社会各领域的影响力和参与度也随之提升。这一转变为未来的女性形象发展和媒介生态注入了新的活力和可能。

2.2.3 从被观看到自我展示的转变

在过去的很长一段时间里, 女性在传统媒介中主要是作为被观看的对象存在的。她们的形象和角色往往被定义和解读, 缺乏自我展示和主动表达的空间。无论是在广告、电影还是电视剧中, 女性形象往往被塑造成满足大众审美的符号, 她们的个性和需求被忽视和压抑。

然而, 在互联网时代特别是新媒体平台的蓬勃发展中, 女性开始逐渐摆脱被观看的命运, 转向自我展示的主体。通过自媒体平台、社交媒体账号以及网络直播等形式, 女性能够自主塑造并传播个人形象, 展示才艺、分享生活、表达观点。她们不再仅仅是受众目光下的客体, 而是成为具有独立思考和创造力的主体。

这一转变的实现得益于新媒体平台的低门槛和互动性特点。女性可以借助这些平台轻松搭建个人空间, 与志同道合的人交流互动, 形成独特的社群文化。同时, 女性也开始意识到自我价值的重要性, 通过自我展示来争取更多的话语权和关注。她们的形象和故事不再是被单一塑造的刻板印象, 而是呈现出多元、真实和个性化的特点。

从被观看到自我展示的转变不仅提升了中国女性的自我认同感和幸福感, 也促进了社会性别观念的更新和变革。女性开始被看作是具有独立思考和创造力的个体, 她们的贡献和价值得到更多认可和尊重。同时, 这种转变也为媒介内容的多样性和创新注入了新的活力, 推动了媒介生态的健康发展。

3 “她综艺”中女性媒介形象的呈现——以《乘风破浪的姐姐》为例

《乘风破浪的姐姐》作为一档2020年火爆出圈的热门女性选秀类综艺节目，本研究选取《乘风破浪的姐姐》作为研究案例，主要采用臧国仁所提出的三层次框架理论作为分析的基础。该理论是对戈夫曼的框架概念在社会学中的延伸，以及阿多尼和梅尼关于真实社会建构三层次的进一步深化。戈夫曼在1974年首次将“框架”概念引入社会学领域，他认为框架是人们理解和诠释社会现象的关键机制，能够将复杂多变的社会真实转化为主观上可理解和接受的形态。随后，阿多尼和梅尼在1984年提出了真实建构的三个层次：客观真实、符号真实和主观真实，这为后来臧国仁的三层次框架理论奠定了基础。臧国仁在其理论中，将这三种真实层次进一步细分为高层、中层和低层结构。

高层结构对应于宏观视角的真实性探讨，侧重于揭示普遍存在的、凌驾于个体之上的客观事实及其所蕴含的核心主旨；中层结构则聚焦于中观层面的真实问题，致力于通过辨识和组合客观世界中的各种符号来传递深层含义；而低层结构则从微观视角切入，深入探究个体如何通过主观感知和理解来揭示隐藏在话语修辞背后的真实情况。本文借鉴这一理论框架，对《乘风破浪的姐姐》进行深入的剖析。具体而言，本研究将从节目的题材选择、态度呈现、叙事策略以及视听语言修辞等方面入手，探究其在不同层次上如何构建和传达真实，并据此探讨“她综艺”中女性媒介形象的建构逻辑。

3.1 宏观角度

高层次结构象征着事件背后所蕴含的深层次含义，即特定议题的根本主旨或核心观念，这同样可以被诠释为具体事件所传递的核心信息或要义。对高层次结构进行深入剖析，有助于本文从宏观视角把握议题的主要分布格局及其整体内容展现，进而为后续的细致分析奠定坚实基础。在探讨“她综艺”如何塑造女性媒介形象时，涵盖了广泛而多样的议题。通过系统分析这些议题，本文可以从宏观层面更全面地理解“她综艺”的内涵和影响。

表 3.1 宏观层面框架

一级指标	二级指标	三级指标
宏观层面框架	时代背景	“推动男女平等、保障妇女儿童权益”的国家大政方针；
		女性经济发展的经济现象；
	节目主题	节目定位；
		节目形式；
		节目价值观；

3.1.1 时代背景

在 2015 年 9 月，中国与联合国妇女署携手举办了全球妇女峰会。此次峰会上，习近平总书记提出了关于新时代妇女全面发展的四项核心主张，旨在推动妇女与经济社会共同进步、切实保障妇女各项权益、构建和谐与包容的社会文化氛围，以及为妇女的国际发展创造有利环境。与此同时，综艺节目领域也积极响应国家关于妇女发展的方针政策。以《乘风破浪的姐姐》为例，在积极推动男女平等和维护妇女儿童权益的社会背景下，该节目应运而生。它采用中年女性竞赛比拼的方式，展现了各个年龄段女性的独特魅力和价值，成为新时代女性展示独立自主精神的重要舞台。此举不仅有助于深化社会对女性多重角色的认知，更对推动性别平等和女性全面发展具有深远的影响。

“她经济”这一概念，反映了女性经济地位提升和社会参与度增强所带来的市场变革。随着市场经济的深入发展，女性在各行各业中的身影愈发活跃，其社会角色已从传统的家庭照顾者转变为职场女性、社交达人、独立个体等多重身份的融合。这一转变促使女性从单纯追求外在美，转向更加关注自我实现和内心需求。“她经济”时代不仅为女性提供了广阔的发展空间，使她们能够自由展现多元身份并行使应有权利，同时也推动了媒体在呈现女性形象时的多样性和真实性。

在“她经济”的浪潮中，“她综艺”节目异军突起，成为打破社会对女性刻板印象的有力武器。这类节目以女性为主题，内容丰富多彩，不断挖掘和展现女

性的主体意识和独特魅力。随着越来越多关注女性议题的综艺节目涌现，节目叙事方式也日益凸显出女性的主体地位和多元价值。

3.1.2 节目主题

3.1.2.1 节目定位

《乘风破浪的姐姐》这档节目，以“三十而骊，青春归位”的核心理念为引领，通过融合日常训练与舞台竞技的多元形式，最终成功筛选出七位“逆龄成团”的团员，实现了她们在娱乐圈的“二次出道”。尽管从表面上看，它似乎仍遵循着女团类养成节目的常规模式，然而深入剖析，不难发现，这实际上是一系列具有表演性质、短时间内自我突破的舞台演出。节目巧妙地借助女团的形式，重新定义了女性自我价值的内涵与外延。

“三十而骊，青春归位”的主题，不仅有力打破了社会对中国女性传统保守形象的刻板印象，更与当前女性观众自我意识崛起的时代潮流不谋而合。这使得那些年龄在“30+”的中年女性能够通过自身的努力和实力，在训练和竞技中不断挑战自我，实现真正意义上的乘风破浪。这一过程不仅充分展现了女性的独特魅力，更传递出一种不惧年龄、勇敢拼搏的女性独立意识。

值得一提的是，当前电视屏幕上对于中年女性形象的呈现相对匮乏，而《乘风破浪的姐姐》无疑为中年女性形象的塑造和传播提供了一个崭新的平台。这不仅丰富了女性媒介形象的多样性，也为中年女性争取了更多的话语权和关注度。

3.1.2.2 节目形式

《乘风破浪的姐姐》采用了与传统女团成长类节目相似的制作模式，以呈现“女性成长”为核心。节目从初始的个人舞台展示，到后续的多次团队重组，融合了多样化的音乐和舞蹈元素，通过紧张的竞技环节，展现了参赛“姐姐们”不断提升的舞台实力。

该节目巧妙地结合了真人秀与舞台表演的形式，有效地激发了观众的好奇心和窥探欲。制作团队精心剪辑训练过程中的亮点与挑战，以完美的舞台呈现满足了观众的期待，进而激发了他们持续观看节目的兴趣。同时，节目巧妙地穿插了富有戏剧性的采访片段，“姐姐们”坦然面对并回应网络上的负面评价，既增强了节目的观赏性，也为她们重塑个人形象提供了机会。

节目设计了一系列高难度的挑战任务，该节目深刻呈现了女性勇于自我挑

战、不懈奋斗的精神面貌，为塑造多样化女性形象提供了宝贵的素材，有助于打破社会对女性的刻板印象，推动性别平等观念的深入人心。在评判机制上，节目创新地引入了观众投票环节，以 500 位涵盖不同年龄层的女性观众为样本，将观众的喜好程度作为核心的评判准则，采用末位淘汰制进行筛选，这种比赛机制使得票数较高的团队得以全员晋级，而票数较低的团队则面临淘汰风险。特别是在最后两期节目中，引入了复活赛制，让被淘汰的“姐姐们”有机会重返舞台进行终极对决，这一环节无疑为节目增添了更多的看点和热度。

整体来看，《乘风破浪的姐姐》通过精心设计的节目环节和独特的评判机制，成功地为女性展现自我提供了多元化的舞台。这不仅丰富了节目的内涵和形式，也为研究和塑造多元化的女性形象提供了有益的参考。

3.1.2.3 节目价值观：强调女性主体意识

马克思主义妇女观强调妇女在推动社会进步和创造文明中的重要作用，认为女性和男性一样都是历史前进的动力，共同创造社会物质和精神财富。尊重和保护妇女是社会发展的重要标志，也是文明社会的基本法律和道德规范。

近年来，以女性为主题的综艺节目逐渐增多，通过镜头展现了女性在多种社会关系中的角色和作用。然而，这些节目中也不可避免地存在一些对女性的刻板印象和偏见标签，如“大龄剩女”“女性应以家庭为重”等。相较于其他节目，《乘风破浪的姐姐》更加聚焦于呈现女性追逐梦想、实现自我价值的历程，以及“姐姐们”所展现的乐观进取的生活态度。这样的内容设计凸显了中国女性的自主性和独立精神，为观众呈现了一个更加立体、全面的女性形象。

在节目宣传方面，制作团队精心为每位“姐姐”打造了个人宣言，通过展现她们不同的人生经历和风格特点，传递出“姐姐们”的价值观和态度。这些公众人物的经历和故事不仅被观众所熟知，而且在无形中传递着女性坚韧、自信的力量。

与其他女团类综艺节目相比，《乘风破浪的姐姐》更加注重人格化和观念的具体表达，弱化了竞技元素。例如，张雨绮在节目中鼓励李斯丹妮主动争取开演唱会的机会，并传授跨行业经验，强调业务能力和话语权的重要性。在新时代背景下，女性所追求的独立、自信的价值观与那些陈旧的、认为女性优柔寡断的刻板印象形成了强烈的反差。《乘风破浪的姐姐》所展现的女性积极、努力、勇敢

的品质，正是新时代女性价值观的生动体现。因此，《乘风破浪的姐姐》在促进女性意识觉醒和引发女性观众深度情感共鸣方面具有重要意义。

3.2 中观角度

依据学者臧国仁的论述，框架的中层次结构涵盖了多个方面，包括核心事件、前导事件、历史背景、产生的结果、社会影响、原因归咎以及综合评估等要素。在这些组成部分中，核心事件特指故事的主体内容。鉴于此，本论文的该部分将着重分析《乘风破浪的姐姐》这一节目的核心内容和叙事构成，包括主要人物、情节发展，以及节目如何通过特定手法展现女性形象。

表 3.2 中观层面框架

一级指标	二级指标	三级指标
中观层面框架	主要内容	舞台表演；
		宿舍生活；
	叙事人物	导演组、主创团队；
		节目中的男性角色；
		采访者；
		“姐姐们”；
	叙事情节	传统选秀节目的竞争和淘汰机制；
		构建多元化人物形象；
		制造对比反差，增加可看性；
		体现冲突，输出多元价值；

3.2.1 主要内容

相较于其他选秀节目，《乘风破浪的姐姐》在整体调性上显得更为温和，弱化了竞技的紧张氛围，转而更加聚焦于表演与展示。节目中，镜头前所呈现的，是“姐姐们”间深厚的情谊与温暖的互动。节目不仅为观众呈现了“姐姐们”在舞台上的卓越表现，还深入展现了她们在台下勤奋练习的场景，以及宿舍生活中

的点点滴滴，从而构建了一个“舞台表演 – 勤奋练习 – 日常生活”三位一体的叙事框架。

在“舞台表演”部分，节目精心打造了“姐姐们”的公演舞台，充分展现了她们的多才多艺与无限可能。从初登舞台的惊艳亮相，到晋级赛、复活赛等环节的激烈角逐，每一次公演都是一场视觉与听觉的盛宴。绚丽的服饰、别具一格的造型，以及“姐姐们”那扣人心弦的歌声与优雅动人的舞姿，将观众引领至艺术的殿堂，使其陶醉于其间。不仅如此，这些元素还巧妙地凸显了“30+”女性特有的成熟魅力与风韵，让她们在舞台上绽放出独一无二的光彩。

而“勤奋练习”部分，则通过镜头的真实记录，让观众深刻感受到了“姐姐们”为舞台所付出的艰辛与努力。尽管“30+”的“姐姐们”在体力上可能稍逊于20出头的年轻妹妹们，但她们对舞台的热爱、对梦想的执着追求却是同样炽烈。这种对完美的渴求、对梦想的坚持，让人们看到了女性无论年龄大小，都有着无限的可能与力量。这也激励着更多女性勇敢面对生活中的挑战与困难。

最后，“日常生活”部分则围绕“姐姐们”的宿舍生活展开，展现了她们在镜头之外的真实一面。在节目中，观众们得以一窥“姐姐们”围坐欢聚的温馨场景，她们共同歌唱、畅谈，彼此分享着生活的喜怒哀乐。这种愉悦轻松的氛围深深感染了观众，使其仿佛身临其境，代入感十足。同时，在这种自然轻松的交流中，“姐姐们”的价值观与人生观也在潜移默化中得到了展现和传播，为观众提供了深入了解和思考女性角色的新视角。

3.2.2 叙事人物

综艺节目《乘风破浪的姐姐》所展现的丰富内容，是源于多种叙事力量的交织与碰撞。就像众多精心制作的综艺节目一样，其背后的叙事架构由多个角色共同搭建：有掌舵节目方向的主创团队，他们以专业的视角为节目定下基调；有参赛的女性嘉宾，她们以真实的自我经历和感受，为节目注入了生动的情感色彩；还有节目中的男性角色，他们从不同的角度为女性嘉宾的故事提供了参照和对比；再者，访谈节目的采访者们，他们以敏锐的洞察力挖掘出嘉宾们深层的内心世界。正是这些多样化的视角，共同塑造了《乘风破浪的姐姐》中那些立体、鲜活的“姐姐们”形象，呈现了女性的多元面貌。

节目的导演组，在构建女性媒介形象方面发挥了核心作用。他们不仅设定了

评判标准，还精心挑选了符合“新女性主义”标准的参赛者。这些女性涵盖了演艺圈中的多个细分领域，包括歌手、主持人、制片人等，她们个性鲜明，但共同之处在于，她们以往的媒介形象都与新女性主义理念相契合。值得注意的是，节目中的主创团队，以杜华为代表，从幕后走至台前，通过巧妙设置支线剧情和冲突，强调了“女团应追求统一与和谐”的准则。这一策略不仅凸显了参赛女性的自主意识，也有效地激发了观众对节目所传递的核心价值观的共鸣。

采访者易立竞是节目中的一大亮点。她以冷静客观的视角，采访了众多参赛女性，协助她们探寻自我定位，并为观众敞开了扇窥见真实“姐姐们”形象的窗户。易立竞的访谈不仅加深了节目对女性媒介形象的刻画，更使得这一形象愈发立体鲜活，充满了丰富的层次和内涵。

最后，作为节目的核心人物和价值观呈现者，“姐姐们”通过多种方式积极参与了女性媒介形象的建构。她们在节目中的表演、交流和言论都展现了一个友好、积极向上、有野心、有能力且充满善意的新女性形象。这种形象的塑造不仅丰富了节目的内涵，也为观众提供了关于新女性主义的深刻见解。

3.2.3 叙事情节

《乘风破浪的姐姐》是一档明确定位为女团成长的综艺节目，它恪守了传统选秀的竞争与淘汰原则。作为成长叙事类综艺，节目不仅关注选手的台上表现，更深入挖掘她们的成长轨迹。通过“舞台表演、练习室训练、宿舍生活”三个场景，节目构建了一个全面而连贯的叙事框架。在这个紧凑的叙事结构中，节目组巧妙地运用戏剧化技巧和视听手段，真实展现了“姐姐们”在比赛中所遭遇的困难、挑战、冲突和胜利，生动地描绘了她们的转变和进步。

《乘风破浪的姐姐》在塑造多元女性形象上表现卓越。与其他女性综艺节目相比，它不止步于展现一两种女性特质，而是通过全方位、多维度地展示，呈现了丰富多彩的人物性格。节目融合了台前幕后的真实记录，如深度采访《定义》和选手的微博自我展示，为观众提供了更深入的了解途径。

赛制设计的“团结与竞争”并存，不仅丰富了节目情境，也让人物形象在不同场合下得到全面展现。与那些只关注“台前”形象的观察类或养成类综艺不同，《乘风破浪的姐姐》力求在规则和剧本的框架内，最大程度地还原选手的真实个性。她们在节目中展现出的复杂性格与真实情感，打破了单一的女性形象与刻板

印象。

节目还巧妙运用对比反差，增强叙事吸引力。如蓝盈莹从初舞台的佼佼者到最终舞台的落差，不仅增加了观众的兴趣，也体现了她性格的转变和成长。同时，节目中的冲突元素也丰富了叙事层次，从“姐姐们”与制作人的小摩擦，到彼此间的微妙关系，再到与男性嘉宾的互动，都展现了性格和观念的碰撞，进一步凸显了女性形象的多样性和价值观的差异。

3.3 微观角度

在对综艺节目进行深入研究时，其低层次结构作为节目组成的基石显得尤为关键。综艺节目中的低层次框架同样依赖语言和视觉符号来传达其核心信息。这些符号和语言的综合运用，有效地塑造了节目中鲜明、多维的人物形象，进而为观众带来深刻且多元的观赏感受。

表 3.3 微观层面框架

一级指标	二级指标	三级指标
微观层面框架	语言符号；	旁白文案；
		人物语言；
	舞台符号；	画面色彩；
		音乐渲染；
	人物形象符号；	妆发造型迥异；
		年龄差异大；

3.3.1 语言符号

索绪尔的语言符号理论阐明，每个符号皆包含能指与所指两部分。其中，能指代表符号的物理形态，而所指则是符号所承载的意义内涵。这两者的关系并非固定，而是基于自由选择的原则。在新媒体时代背景下，语言符号的传播方式赋予了受众依据不同情境及自身认知结构对符号进行解读的能力。这种解读过程不仅影响受众的观念形成，更在一定程度上塑造着他们的行为模式。

3.3.1.1 旁白文案

以热门节目《乘风破浪的姐姐》为例，其语言符号在塑造女性形象方面发挥了关键作用。节目通过旁白文案、嘉宾对话和弹幕语言等多维度展示了女性嘉宾的媒介形象。特别是在第一期节目中，那段引人入胜的开场文案，以“三十而立”“三十而励”“三十而骊”三个排比段落，巧妙地运用音韵重复，营造出震撼人心的效果。它们分别传达了立足现实、励志前行和勇往直前的深层含义，与广大女性观众产生了强烈共鸣。

节目文案中的一系列词语，如“自我见证”“超越自我”“自我认知”等，均旨在激励中年女性实现从家庭角色向社会角色的积极转变。这种转变不仅彰显了女性的独立自主精神，更凸显了她们对自我价值的追求与肯定。这段文案虽简洁却富有力量，其古朴典雅的书面词汇和韵律感与节目主题相得益彰，共同传达出勇往直前、超越自我的核心理念。这不仅彰显了文案的精湛技艺，也为节目增添了深厚的文化内涵。

3.3.1.2 人物语言

《乘风破浪的姐姐》这档节目精心挑选了年龄在30至50岁之间的选手参与，她们身份多元，或是母亲，或是妻子，抑或是独立的单身女性，各自拥有独特的人生经历和性格特质。这样的多样性使得节目所呈现的女性形象尤为丰富和立体。这些选手不仅是舞台上的竞争者，同时也是观众观察和理解的对象。在节目的访谈环节中，她们坦诚地表达了自己的观点和价值观。在与节目组的交流中，“姐姐们”展现出了坚定的自我认知，对于被标签化的现象表达了明确的反感，并强调不愿被固定的定义所束缚。尽管她们在各自的领域内已有显著的成就，但她们选择放下过去的荣耀，以全新的姿态迎接挑战，这份勇气值得我们的赞扬。

分析“姐姐们”的言辞，本文发现“突破”“尝试”和“挑战”等词汇频繁出现，这与她们在节目中的实际行动形成了有力的呼应。这些关键词不仅激发了女性观众追求自我提升的渴望，也为现实生活中的女性提供了勇敢追求梦想的鼓舞。节目巧妙地运用了叙事手法，通过镜头记录了“姐姐们”从初次的笨拙到舞台上的自信与闪耀，展现了她们为追求完美演出所付出的艰辛努力。在训练过程中，尽管“姐姐们”遭遇了伤痛和困难，但她们始终坚韧不拔，克服了重重障碍。这种言行一致的表现，不仅彰显了女性的坚韧与毅力，也在一定程度上打破了社

会对女性的传统刻板印象，如柔弱和顺从。

“姐姐们”的话语中充满了力量。例如，胡静勇敢地提出“不要害怕变老，老是一个很美的事情”，她鼓励人们看到成熟之美的独特魅力，不被年龄所限制；程莉莎则主张“不管别人否定我、肯定我，我只在乎自己怎么想”，她强调自我认知的重要性，鼓励人们摆脱外界眼光的束缚；而李慧珍则希望自己能像水一样适应各种环境，“我希望自己活得像水一样，放在不同的容器里，我就可以变成不同的样子”，她向往的是多样性和变化的可能性。这些真挚的表达不仅为节目增添了深度，也为广大观众带来了深刻的启示。

表 3.1 “姐姐”相关语录

胡静	不要害怕变老。老是一个很美的事情。
程莉莎	不管别人否定我、肯定我，我只在乎自己怎么想。
李慧珍	我希望自己活得像水一样，放在不同的容器里，我就可以变成不同的样子。
周笔畅	我到老都想做一个很酷的人。
王鸥	你要告诉自己，任何事情首先得我愿意，才能是你喜不喜欢。
张雨绮	女性都要做非常巨大的一些尝试和挑战，才能打破常规意义上对你的认知，尤其是一个长得漂亮的女演员。
霍汶希	人家说青春不败，但我觉得是三十不败，四十不败，女人不败。
王心凌	如果 80 岁还拄着拐杖跳《爱你》和《彩虹的微笑》，还可以被叫甜心奶奶，不也蛮好的。
杨钰莹	女性无论在任何一个年纪都可以青春。

3.3.2 舞台符号

在舞台美术领域，符号并非仅仅为简单的标识，而是作为视觉、文化和心理层面的综合体现。这些符号的展现方式极为丰富，涵盖了色彩搭配、形状构思、线条布局、灯光渲染以及音乐烘托等多个方面。尤其在当前流行的选秀综艺节目中，舞台呈现效果至关重要，成为吸引观众眼球的关键因素。

《乘风破浪的姐姐》的舞台设计巧妙地运用了视觉符号。整个舞台被构思成

一艘巨大的帆船，船身巍峨耸立，成为视觉的焦点。而船底仿佛涌动的波涛，结合灯光和音效的巧妙运用，营造出一种乘风破浪的磅礴气势。这样的设计不仅与节目主题“乘风破浪”高度契合，更在视觉上给观众带来了强烈的冲击和深刻的印象。

该帆船造型的舞台不仅代表着“姐姐们”勇往直前、乘风破浪的坚定意志，更寓意着节目组对她们所寄予的厚望与全力的支持。这样的设计不仅为观众带来了视觉上的享受，更在深层次上传递了节目所倡导的女性独立自主、追求梦想的核心价值。从舞台的骨架到完整帆船的逐步呈现，仿佛寓言般地讲述了“姐姐们”如何通过不懈的努力和坚持，最终破茧成蝶、扬帆远航的励志故事。

此外，观众席的设计也别具匠心，与整个舞台布局相得益彰。一排排观众长席宛如码头的座位，静候着“姐姐们”乘风破浪、胜利归来的壮丽时刻。这样的布局不仅增强了观众的参与感和期待感，也为整个演出增添了一份深厚的情感色彩和文化内涵。

3.3.2.1 画面色彩

色彩，作为舞台美术的核心符号，承载着丰富的象征意义。各种颜色都拥有独特的情感语言：红色象征着热烈、浪漫与勇敢；蓝色则传达出宁静、理智和审慎的氛围；而黑色往往与神秘和哀愁紧密相连。在舞台上，色彩的运用极为关键，它不仅能够营造出特定的环境氛围，还能深刻强化角色的性格特征，有效地传递情感并推动剧情的进展。

综艺节目首先吸引观众的便是色彩所营造的视觉体验。观众在欣赏节目的同时，首先感受到的是色彩所带来的直观冲击和情感共鸣，随后才会进一步思考节目所传递的深层价值。色彩具备激发人心共鸣的魔力，其在综艺节目中的运用尤为关键。明快鲜亮的色调常常能触动观众的情感，带来愉悦的感受。不同节目通过独具匠心的色彩选择，形成了别具一格的视觉审美风格。此外，色彩在节目中的灵活运用还能精准地刻画人物形象，突显其鲜明的性格特质。《乘风破浪的姐姐》这档节目，巧妙地通过画面色彩的选用与搭配，成功塑造了一种鲜明且独特的独立女性形象。相较于传统选秀综艺节目中常见的青春甜美风格，它所呈现的女性形象显得尤为不同。这种显著的差异在很大程度上源于节目对主色调的精心设计。



图 3.1 《青春有你 2》舞台



图 3.2 《乘风破浪的姐姐》第一季宣传海报

以另一档热门综艺《青春有你 2》为例，其在视觉呈现上主要采用了粉色系，从而营造出一种充满活力和甜美的少女感（如图 3.1 所示）。而《乘风破浪的姐姐》在色彩选择上则更为大胆和深邃，无论是在主画面、海报还是宣传物料上，都统一以深红色和金色作为主色调（如图 3.2 所示）。红色，作为一种充满热情和活力的色彩，其深沉的色调则透露出一种稳重和内敛的质感；而金色，自古便是高贵与尊荣的象征。这两种色彩的巧妙结合，不仅精准捕捉了节目的核心定位与独特风格，更与中年女性所散发出的性感魅力、成熟韵味以及独立精神相得益彰。色彩在节目中的这种显著运用，无疑为观众提供了一种更为深刻和丰富的视觉体验，同时也更为贴切地诠释了现代女性的内在精神和独特魅力。

3.3.2.2 音乐渲染

与近年来涌现的众多少女选秀节目相较，《乘风破浪的姐姐》以其独特的“无畏年龄”主题脱颖而出，节目开播之初便实现了播放量的破亿壮举，迅速赢得了口碑与热度的双丰收。这一爆款综艺的成功，无疑与其主题曲《无价之姐》的“病毒式传播”策略密不可分。该主题曲的歌词深入挖掘女性主题，尽管旋律轻松明快，但通过对歌词文本的细致分析，不难发现其中所蕴含的强烈女性主体意识。诸如“我是我自己的无价之宝”“看我弄潮搏浪，多认真地亮相”以及“做自己不是一句简单的口号”等歌词，都生动展现了现代女性追求自我价值、积极进取的精神风貌，以及她们在竞争中所展现出的坚定自信和独立自主的觉醒意识。这些元素共同构成了《乘风破浪的姐姐》这一综艺节目独特的魅力所在，也为其在当下社会文化背景中赢得了广泛的共鸣和认可。



图 3.3 “喀喇昆仑卫士”发布视频



图 3.4 “东风快递”发布视频

一些深受敬佩的行业从业者们，也加入了这个“无价之姐”的浪潮中，那就是军人。2020年6月25日晚中国人民解放军新疆军区，官方微博“喀喇昆仑卫士”发布了一则兵哥哥们跳的“无价之姐”（见图3.3），连续霸占了两天的热搜；6月27日，中国人民解放军火箭军，官方微博“东风快递”发布了一则女兵们的东风快递版“无价之姐”（见图3.4），这一则视频发布后引发的热潮不亚于前两天的兵哥哥们，直接斩获了3个亿的阅读。随后《人民日报》和央视微博也是单独发文，赞许这一群巾帼不让须眉、英姿飒爽的女兵。

《无价之姐》这首歌凭借其戏谑而又不失锋芒的歌词，在众多的质疑声中坚定自信，如破浪前行的船只，展现了女性独立自信的一面。同时，其深入人心的复古旋律，如同在连绵不绝的音浪中砥砺前行，进一步彰显了女性的自我价值。此外，李宇春身为《无价之姐》的词曲创作者及演唱者，她的存在无疑丰富了这首音乐作品的内涵，通过与听众建立情感上的共鸣，李宇春成功地将自己的中性气质融入了公众的期待视野中，从而重塑了大众对于女性形象的认知。她的形象不仅延伸了这首歌的意义，更在某种程度上打破了社会对传统女性气质和形象的固有印象。

3.3.3 人物形象符号

在该节目中，参与的“姐姐们”各具特色，每位都以其独特的风格示人，她们不同的外在形象不仅展现了多维的人生态度，更共同构建了一个风格多样的维度场。每位艺人在初次登台时，所选择的服饰风格迥异，既有端庄的正装，也不乏充满异域风情的装扮。这种自我呈现的过程，实质上是个体通过持续展示自我

来塑造并影响他人对自身的认知和评价，这些评价往往以个体的自我期待为参照。因此，造型不仅是视觉层面的展现，更是个人自我认知与形象构建的关键工具，它深刻反映了个体的理念与态度。

在节目制作中，首要关注的是参与者的外在形象构建，涵盖妆容、服饰等多个维度。节目在造型设计上赋予参与者充分的自由度和创意空间，使她们能够尽情展现个人独特的审美视角。此外，节目还特别注重年龄差异这一要素。其核心亮点在于展现三十岁及以上女性的真实生活状态，因此在选择参与者时，节目特别挑选了年龄在三十岁以上的女性，其中不乏年近五旬的参与者，这样的年龄跨度为节目增添了丰富的层次感和深度。通过这样的设计，节目不仅展现了女性的多元魅力，也引发了观众对女性角色和价值的深入思考。

3.3.3.1 妆发、造型风格迥异

在热门综艺节目《乘风破浪的姐姐》中，核心参与者是三十位各具特色的女明星。她们不仅是镜头下的焦点，更通过精心设计的造型，在多个层面上发挥着至关重要的作用。首先，这些别具一格的造型设计，不仅精准地传达了人物角色的核心信息，特别是其性格特质，而且为观众打开了一扇深入了解角色内涵的窗户。此外，造型在展现人物情感状态上也起到了至关重要的作用，外部形象的呈现与内心情感的流露相辅相成，共同绘制出了一幅幅生动鲜活的人物画像。同时，这些造型也承载了综艺节目的独特审美风格，不同类型的节目通过巧妙的视觉艺术和表现形式，塑造出了各具特色的节目风格。因此，造型在塑造节目风格方面发挥着举足轻重的作用，为观众带来了丰富多样的视觉享受。

《乘风破浪的姐姐》每一季都以其独特的视觉呈现，为观众带来了一场场精彩绝伦的视听盛宴。三十位性格迥异的女明星在舞台上尽情展现自己的风采，她们的演出造型经过精心策划与设计，既彰显了各自的个性特色，又保持了整体的和谐统一。这些造型将人物性格与舞台作品的意义巧妙地融合在一起，为观众呈现了一场场精彩绝伦的演出。呈现出一幅幅宏大而震撼的视觉画面。在构建人物独立意象方面，服装造型发挥了重要作用。一方面，通过选择西装外套、经典小黑裙或包臀短裙等版型和材质，展现出女性力量与优雅并存的形象。例如，歌坛天后那英的穿搭选择就充分体现了这一点，她所穿的黑色收腰包臀鱼尾连衣裙既和谐又大气，使她的整体气质更加柔和细腻。

另一方面，服装色彩的运用也对人物性格的塑造起到了关键作用。节目中常见的红黑色以及高饱和度的明亮色彩，都有助于凸显人物的鲜明个性。相比之下，较为清新的粉色、薄荷绿等色彩则较少出现。这种色彩运用策略不仅丰富了视觉效果，还使人物性格更加鲜明立体。年过半百的宁静在娱乐圈中依然独树一帜，她的造型风格充满霸气和张扬。从发型到妆容再到穿搭，宁静都敢于突破潮流束缚，展现出自己独特的魅力。在清纯风格盛行的当下，她以一头短发造型亮相大众视野，凸显出五官的立体感；减去发型的遮盖后，深邃的眼眸更加引人注目。她的妆容也与众不同，大胆运用唇色和欧美系烟熏妆等元素，彰显出“女王感”的独特魅力。

《乘风破浪的姐姐》这一节目为众多女性艺人搭建了一个展示自我、传递个人价值观的卓越舞台。她们借助这一平台，不仅向观众展现了自身的可塑性与无限潜能，更为观众带来了崭新的视觉享受与心灵震撼。节目播出期间，“乘风破浪”一词迅速成为网络热议焦点，该节目通过选秀形式，成功勾勒出一幅幅多维度、鲜活立体的女性群像。这既是对参与节目的女性艺人个人风采的展示，也是对女性力量与魅力的深度颂扬，为观众呈现了一个更加真实、多元的女性世界。

3.3.3.2 年龄差异大

《乘风破浪的姐姐》这档节目，其选手的年龄构成成为引人注目的焦点，这也是该节目在社交媒体上屡上热搜的重要原因之一。相较于传统女团选秀节目对参赛者年龄设定在18至30岁的限制，《乘风破浪的姐姐》独树一帜，将关注点放在了30岁以上的女明星身上。在《乘风破浪的姐姐》节目中，参与的女明星年龄跨度广泛，从三十而立到五十三岁，这样的年龄分布相较于传统女团，展现出了明显的年龄结构差异。这种差异不仅为节目增添了独特的魅力，也反映了当代社会对女性年龄多样性的包容与尊重。通过这一节目，观众得以一窥不同年龄阶段女性的风采与魅力，进一步拓宽了对女性角色的认知与理解。深入分析年龄分布，本文发现30至40岁的女性构成了节目的核心力量，占比最高；而40至50岁的女性所占比例较小；50岁以上的女性则最为稀少。不同年龄段的选手也引发了不同类型的热点讨论。30多岁的选手往往涉及单身女性的婚恋议题，这与当代社会普遍关注的女性话题相契合，因此引发了广泛的社会共鸣。40多岁的选手则展现了长期积累的专业素养，同时她们勇于尝试新领域，展现了自己的

多面性。而 50 多岁的选手，虽然人数不多，但她们的存在本身就是一种力量的象征。例如伊能静，她出道三十多年，身为人妻、人母，却依然对自己有着严格的外形要求，生育后坚持健身，保持着健康的体态。

《乘风破浪的姐姐》在年龄多样性方面的创新尝试，为节目中的女性角色开辟了更为丰富的议题领域，涵盖了家庭、婚姻、职业以及个人成长等多个维度。节目中，“姐姐们”的精彩表现不仅是对这些社会热点话题的深刻回应，更是对她们自我意识和主体性的有力彰显与塑造。通过这一创新，节目成功地将不同年龄、不同背景的女性形象呈现给观众，进一步推动了社会对女性多元角色的认知和尊重。节目通过展现 30 岁以上女性的风采，传递了成熟女性对人生多元价值的探索 and 追求。

3.4 “她综艺”中女性媒介新形象呈现

不同类型的“她综艺”通过不同的角度和切入点，成功塑造了多元且立体的女性形象。它们不仅挑战了传统社会对女性角色的刻板印象，还为现代女性在社会、家庭及自我认同方面提供了新的思考和表达空间。这些节目以观察、沟通和竞技等形式，彰显了女性的独特魅力、个体价值及其在不同生活角色中的复杂性和丰富性。特别是在当下社会语境中，它们对促进代际沟通、构建多元女性形象、鼓励女性自我实现等方面具有积极的社会意义。

3.4.1 对“妻子”形象的多元重塑

《妻子的浪漫旅行》作为一档以夫妻为观察对象的综艺节目，其核心要义在于真实记录妻子们在旅途中的自然状态，深入展现女性的特有风采与独立价值。通过该节目，观众能够领略到妻子们在旅行中的各种真实反应与情感流露，进而感受到她们身上所散发出的独特魅力，以及作为独立个体所具备的重要价值。在这一过程中，妻子们踏上旅途，而丈夫们则留在录制现场，通过远程观察的方式深入了解妻子们在生活中的另一面，进而对夫妻关系进行内省和审视。从节目的设计初衷来看，《妻子的浪漫旅行》运用创新的隔空对话形式，深入观察并分析明星夫妻在日常生活中的交流方式，旨在为夫妻间的情感交流及关系处理提供宝贵的参考经验。

在传统夫妻关系的背景下，妻子常被定位为家庭的主要付出者。然而，该节

目通过真实无修饰的记录，生动地展现了妻子们在日常生活中的真实面貌，进而引领观众更加全面地理解和关注妻子这一社会角色所承载的多元需求和角色。节目所塑造的新型妻子形象，不仅超越了传统家庭角色的限制，更展现了她们在家庭之外丰富多彩的生活经历、社交圈子的拓展，以及独立个性的形成。在这一过程中，妻子作为社会身份的自主性和家庭身份的平等性得到了更为充分地彰显，反映了现代女性独立意识和成长的发展历程。

3.4.2 对“女儿”形象的立体重构

《女儿们的恋爱》作为一档情感观察类综艺节目，以恋爱为核心主题，致力于加强父女间的沟通。该节目紧扣当下代际沟通的热点话题，专注于展现女性情感。其独特之处在于采用父亲在演播室内观察女儿恋爱过程的制作模式，通过这一方式细腻地描绘女性在恋爱各个阶段的情感变化和状态。

《女儿们的恋爱》在代际沟通方面进行了深入探索，特别是突出了父亲与女儿之间的交流。在《女儿们的恋爱》这档节目中，父亲们不仅是旁观者，更是具有关键作用的参与者。他们通过屏幕观看女儿的恋爱历程，并积极分享自己的见解和观念。这种独特的设置不仅展现了两代人在婚恋观念上的碰撞与融合，也为观众带来了多元化的思考视角。

在传统家庭结构中，父亲通常扮演着权威角色，对女儿的恋爱选择持有严肃且审慎的态度。然而，由于沟通不畅，父女之间在择偶问题上往往存在着因年龄和观念差异而产生的隔阂。《女儿们的恋爱》为父亲们开辟了一个全新的观察窗口，让他们能够以更加客观和理性的旁观者身份来审视女儿的恋爱过程。这不仅有助于改善家庭中的父女关系，还能增进双方之间的了解与理解。同时，节目通过细致入微地记录女嘉宾的约会和恋爱点滴，成功地塑造了女儿和恋人这两个角色的立体形象，进一步丰富了女性群体的多重身份认同。

3.4.3 展现“姐姐”形象的多元面貌

在过去，电视综艺节目习惯于刻画诸如妻子、母亲、女儿等传统女性角色，但《乘风破浪的姐姐》却以一种截然不同的方式脱颖而出，打破了这种既定的常规模式。这一节目展现了女性超越传统角色的多元面貌，为电视综艺节目注入了新的活力。它成功构建了一种全新的女性媒介形象，这些女性成熟、独立、气质

非凡、充满魅力，且勇敢追求自己的梦想。

与众多选秀节目倾向于选拔年轻、社会经验较少的女孩不同，《乘风破浪的姐姐》另辟蹊径。在这个社会与媒体不断制造“年龄焦虑”，并鼓吹女性应追求“少女感”的背景下，该节目却邀请了30位出生于1990年之前的女艺人参与。在节目中，她们以独立、勇敢、自信和美丽的形象示人，最终有7位成员脱颖而出，成功“破龄成团”。这一创新举措不仅挑战了社会对女性年龄的刻板印象，也为中年女性群体在媒体中争取了更多关注和话语权。

上述三档综艺节目《妻子的浪漫旅行》《女儿们的恋爱》和《乘风破浪的姐姐》成功地以多维视角呈现了现代女性的丰富形象，挑战了传统的女性角色刻板印象。《妻子的浪漫旅行》通过独特的观察模式，让观众看到了妻子们在家庭之外的真实生活状态。节目展示了妻子们不再仅仅局限于家庭的角色，而是拥有独立的人格和丰富的社交生活。这一转变打破了传统观念中妻子作为家庭附属品的刻板印象，强调了妻子作为个体的价值和自主性。因此，这一节目为现代女性在家庭和社会中的地位赋予了新的意义。

其次，《女儿们的恋爱》通过引入父亲这一观察视角，促进了代际沟通和理解。节目呈现了女性在恋爱中的不同阶段和情感状态，让父亲们有机会深入了解女儿的情感世界。这种沟通方式有助于消除年龄代沟和误解，推动两代人之间的和谐关系。同时，节目中的女性嘉宾展现了各自独特的性格和恋爱观念，进一步丰富了女性形象的多样性。

《乘风破浪的姐姐》通过选拔中年女性艺人参加选秀节目，成功塑造了一种“成熟、独立、有气质、有魅力、勇敢追梦”的女性形象。这一节目挑战了社会对女性年龄的刻板印象，鼓励女性追求自己的梦想和价值。节目中的“姐姐们”以自信和勇敢的态度面对挑战，展现了中年女性的魅力和力量。这一形象为现代女性树立了积极的榜样，鼓励她们在生活的各个阶段都保持自信和独立。

综上所述，这三档综艺节目通过不同的形式和切入点，成功地塑造了多元且立体的女性形象。它们挑战了传统观念中的女性角色刻板印象，为现代女性在社会、家庭及自我认同方面提供了新的思考和表达空间。这些节目在娱乐观众的同时，也起到了引领社会风尚、推动性别平等和鼓励女性自我实现的重要作用。

4 “她综艺”中女性媒介形象的建构策略及影响

本章将分别从宏观、中观、微观三个层面分析“她综艺”中女性媒介形象的建构策略，“她综艺”对女性媒介形象建构时，在不同维度有不同的建构策略，例如从宏观层面考虑，在流量的驱使下，节目制作方根据受众的占比和喜好，定位出节目主体的不同形象，建构了多元的女性媒介形象。中观层面出发，综艺节目不再局限以男性为主要视角，而是同时注重女性的话语表达，转向“她视角”。从微观层面出发，形象塑造策略主要通过节目的叙事主题、叙事方式、叙事特征三个方面体现出来。多种建构策略的巧妙结合，使得“她综艺”中女性媒介形象更加多元化，在契合流量市场的基础上，能够吸引不同群体的受众，同时从不同的叙事视角凸显女性主体性。在本章的最后一节，将探讨“她综艺”女性媒介形象建构对受众产生的一些影响。

4.1 流量至上的多元形象定位策略

在深入探讨“她综艺”时，不得不注意到节目制作方在背后的策略性操作。在当今媒体环境下，流量已然成为衡量节目成功与否的重要指标。因此，在“她综艺”的节目策划与制作过程中，制作方坚定不移地贯彻了流量至上的核心策略。这种策略的实施，首先体现在对节目主角的精准定位上。传统综艺节目往往对嘉宾的形象塑造采取单一或刻板的方式，而在“她综艺”中，制作方则敏锐地捕捉到了社会文化的多元变革以及女性角色的多重性。节目不仅展示了女性在传统角色中的魅力，更着重呈现了她们在职场、家庭、社会等不同领域中的多面形象。这些形象既独立又相互关联，构成了一个个鲜活、立体的现代女性画像。

通过这种多元女性形象的塑造，节目制作方不仅满足了不同观众群体的审美需求，更在无形中推动了社会对于女性角色的认知更新。观众在欣赏节目的同时，也在思考和讨论现代女性的价值观、生活方式和社会地位。这种深入的社会话题讨论，无疑为节目带来了持续的热度和关注度。

综上所述，“她综艺”之所以能够在竞争激烈的综艺市场中脱颖而出，节目制作方坚持的流量至上策略以及精准定位节目主角的多元女性形象功不可没。这不仅体现了媒体对于市场趋势的敏锐洞察，更彰显了其在社会文化变革中的引领作用。

本文围绕“她综艺”节目中女性媒介形象的构建展开研究，通过线上随机发放问卷的方式进行了调查。在回收的 284 份有效问卷中，男性受访者为 145 人，占总受访人数的 51.06%，女性受访者为 139 人，占总受访人数的 48.94%。这一性别比例显示出受访群体在性别结构上的均衡性，男女比例相对合理，为研究的代表性和科学性提供了有力支撑。

进一步分析受访者的年龄分布，本文发现 30-34 岁年龄段（即 90 后群体）的受访者占比最高，达到了 37.32%，其次是 25-29 岁年龄段（即 95 后群体），占比为 24.65%。相比之下，45-54 岁（70 后）和 55 岁及以上的受访者占比较低，分别为 9.15% 和 4.93%。这一年龄分布表明，年轻群体在本次调查中占据了显著优势，尤其是 30 岁及以下的受访者比例超过了 50%。

在职业分布方面，调查结果显示，企业职工是参与本次调查的主要人群，占比高达 41.55%。紧随其后的是行政机关和事业单位从业人员，占比分别为 29.58% 和 16.2%。相比之下，学生和无业人群的占比相对较低，分别为 7.75% 和 4.93%。这一职业分布格局表明，本次调查的参与者以在职人员为主。本文的问卷中得到了如下数据：

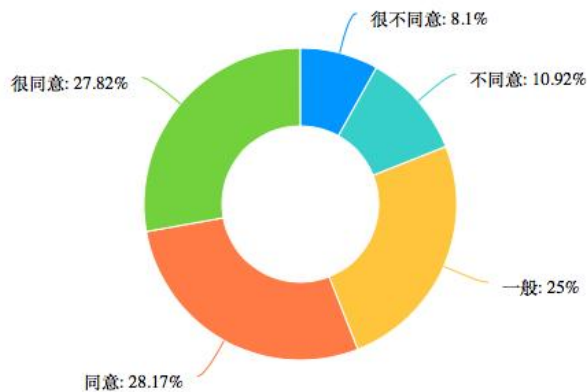


图 4.1 受众是否认同“她综艺”通过迎合市场流量获取较高的关注度，对不同节目中的主角进行形象定位，建构多元的女性媒介形象

如图 4.1 所示，超过半数（55.99%）的受访者对“她综艺”通过顺应市场趋势，吸引大量观众关注并提升收视率，同时针对各类节目主角进行细致的形象刻画，从而塑造出多样化的女性媒体形象这一观点表示赞同或极为赞同。由此可见，大多数受访者认为，“她综艺”在积极适应市场需求以提升自身关注度的同时，也成功地塑造了一系列丰富多元的女性媒体形象。

举例来说,《超级女声》塑造了一群打破常规、追求个性化与自我表达的“超女”形象,这恰恰与当代女性自我意识觉醒的社会趋势相吻合。同样,《女儿们的恋爱》和《我家那闺女》作为以婚恋为主题的节目,聚焦单身女性,精准满足了观众对于观察他人恋爱互动的情感需求。

综上所述,“她综艺”在构建女性媒体形象时,采用了一种隐含的商业营销手段,即借助市场流量以持续提升其关注度和收视率。随着社会环境的变迁,吸引观众眼球的亮点也在不断变化。正是基于这样的商业逻辑,“她综艺”通过对不同节目中主角的精心形象塑造,成功呈现了多样化的女性媒体形象。

4.2 话语表达策略:从“他视角”转向“她视角”

随着“她综艺”的出现,综艺节目的视角也发生了转变。综艺节目从传统的“他视角”呈现逐渐转向“她视角”,更加注重女性表达。本文通过调查问卷得到如下数据:

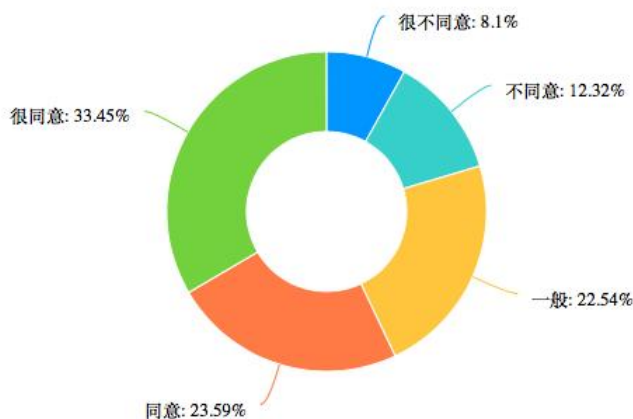


图 4.2 受众是否认同随着社会观念进步,综艺节目更注重女性表达以及女性叙事视角

如图 4.2 显示,对于随着社会观念进步,综艺节目更注重女性表达以及女性叙事视角的观点,综合来看,大部分人对于综艺节目更注重女性表达以及女性叙事视角持支持态度,其中有相当比例的人表示很同意。随着社会观念的演变,女性在社会舞台上所扮演的角色日益凸显其重要性。这一现象在荧屏媒介中尤为显著,女性形象呈现出更为丰富和立体的特点。综艺节目在塑造和展现这些女性形象方面发挥了不可或缺的作用。

以《超级女声》为例,该节目展现了敢于表达、个性鲜明的女孩形象;而在《美丽俏佳人》中,则凸显了时尚且对美有独特追求的女性特质。此外,《妻子

的浪漫旅行》描绘了独立自主的妻子形象，而《女儿们的恋爱》则深入探讨了女儿与恋人身份交织下的女性形象。具有代表性的《乘风破浪的姐姐》中的女性形象，她们勇敢追求梦想、不畏挑战，展现了现代女性的坚韧与自信。近期播出的《上班啦妈妈》则聚焦于职场妈妈，展现了她们在职业与家庭间的平衡与努力。

这些综艺节目所建构的女性媒介形象，不仅丰富了荧屏内容，更传递了女性追求独立、自主和多元价值的强烈意识。这些形象的塑造，无疑对于推动社会性别观念的进步具有积极意义。

4.2.1 “她综艺”题材的多元化

“她综艺”作为近年来崭露头角的综艺类型，其在题材上的多元化趋势日益显著，不仅丰富了综艺节目的内涵，也反映了当代女性多元的生活态度和价值取向。这一现象，对于新闻学领域的学术研究而言，具有重要的探讨价值。深入分析“她综艺”的题材多元化，本文发现，这类节目不再局限于传统的家庭、情感等女性话题，而是拓展到了职场、教育、旅行、美妆、健康等多个领域。这样的变化，既体现了社会对女性角色的认知在不断拓宽，也展现了女性自身在追求自我价值和生活品质上的不懈努力。

以职场类“她综艺”为例，这类节目通过真实的案例和情景模拟，生动展现了女性在职场上的坚韧与智慧。它们深入探讨了女性在职场中面临的种种困境与挑战，以及她们如何凭借自身的能力和努力实现尊重与地位。此外，旅行类“她综艺”则通过展现女性对生活的热爱和对世界的探索欲望，传递出女性独立、自由的生活态度。而美妆类和健康类“她综艺”则从外在和内在两个方面出发，全面关注女性的美丽与健康，为观众提供实用的生活建议和指导。

综上所述，“她综艺”题材的多元化不仅为观众带来了更加丰富多彩的节目内容，也为研究提供了新的视角和研究对象。通过对这一现象的深入研究和分析，可以更加深入地理解当代女性的生活状态和价值追求，从而推动女性媒介形象的建构。

4.2.2 “她综艺”聚焦“她视角”

“她综艺”作为一种新兴的综艺节目形式，以女性视角为主导，注重展现女性的独立个性、生活态度和价值观，成为当下社会文化现象中的一道亮丽风景线。

在传统的综艺节目中，女性形象常常被刻板化、边缘化，难以真正展现女性的多元魅力。而“她综艺”的出现，则打破了这一传统格局，为女性提供了一个展现自我、表达声音的平台。

从节目内容上来看，“她综艺”以女性话题为核心，涵盖了女性的生活、情感、职场等多个方面，通过女性嘉宾的真实分享和深入交流，呈现出了女性在不同领域中的独特魅力和价值。这种以女性为主体的叙事方式，不仅让观众更加了解女性的内心世界和真实需求，也促进了社会对女性角色的认知和尊重。

在节目形式上，“她综艺”注重互动性和参与性，通过现场互动、观众投票等方式，让观众更加深入地参与到节目中来，共同见证女性的成长和蜕变。例如，《乘风破浪的姐姐》将选择权和投票权交给女性观众，为女性形象的重新定义提供了更多可能性。这种参与式的节目形式，不仅增强了观众的观赏体验，也提高了节目的传播效果和影响力。

综上所述，“她综艺”以女性视角为主导，通过独特的内容和形式，展现了女性的多元魅力和价值，成为当下综艺市场中的一股清流。它的出现，不仅丰富了综艺节目的内容和形式，也推动了社会对女性角色的认知。

4.3 形象塑造策略：以女性为主体的群像叙事

在“她综艺”节目中，女性不仅是主要参与者，更是节目制作与呈现的核心。这类综艺致力于通过多样化的议题设置，深入探讨并诠释女性的多元价值。通过精心打造的双层叙事结构和多重叙事视角^①，节目全方位地展现了女性的内在特质和外在风貌。这种以女性为主体的群像叙事手法，不仅有力地塑造了丰富立体的女性媒介形象，更为女性声音的传播和力量的彰显提供了重要平台。

4.3.1 叙事主题：女性价值的重塑与展现

随着社会的不断演进和女性地位的日益提高，以女性为核心的电视节目形态——“她综艺”，开始引起广泛的公众关注。这类节目聚焦于女性的生存现状、情感历程和社会价值，通过多角度的剖析，深刻展示了女性的成长历程与内在力量，有力地挑战了传统社会对女性的固定成见，为重塑女性形象、诠释女性价值提供了重要的媒介平台。

^① 林欣. 当代中国“她综艺”中的女性媒介形象建构研究[D]. 南昌大学, 2022.

在传统社会的观念中，女性常常被贴上柔弱、依赖等刻板标签，这些偏见不仅束缚了女性对自我认知的探索，也阻碍了社会对女性多元价值的全面认识。然而，“她综艺”通过展现女性在不同领域的卓越成就，让观众领略到女性的坚韧精神和独立自主的风采。以《乘风破浪的姐姐》为例，该节目中的“姐姐们”凭借精湛的专业技艺和独特的个人魅力，在舞台上大放异彩，有力地证明了女性在娱乐圈同样能够独领风骚。

除此之外，“她综艺”还深入挖掘了女性在家庭和社会中所扮演的多重角色，生动展示了女性在维系家庭和谐与推动社会进步中的不可或缺的作用。例如，《我家那闺女》等节目通过真实的家庭生活场景，让观众深切感受到女性在家庭中的辛勤付出与责任担当，同时也展示了她们在职场中的坚韧拼搏和不断成长。这些节目引发了观众对女性在家庭和社会中重要地位的深刻认识，进一步消除了对女性的偏见和误解。

值得强调的是，“她综艺”在塑造女性形象时，注重挖掘和呈现女性的内在美与智慧。通过这些节目，观众能够深入了解女性的丰富内心世界和独特的人生经历，从而感受到女性所传递出的自信、独立、勇敢等积极向上的价值观。这种价值观的广泛传播，不仅有助于增强女性的自我认同感和自尊心，也能引发社会对女性价值的重新评价和认同。

总的来说，“她综艺”凭借多元化的节目内容和创新的表现形式，成功打破了传统社会对女性的刻板印象，为重新定义和诠释女性价值开辟了新的视野。这类节目的崛起，不仅为女性提供了一个展示自我、追求梦想的平台，也为全社会提供了一个重新认识和理解女性、促进性别平等的重要契机。

4.3.2 叙事方式：以女性为中心的选题设定

一档综艺节目若欲取得优异的收视率，除了必须依托专业的制作团队之外，节目的话题热度和明星嘉宾的参与同样至关重要。“她综艺”作为一种新兴的节目形态，精准地捕捉了当前社会广泛聚焦的女性议题，并邀请了众多知名女星加盟。节目通过深入记录这些女嘉宾的情感世界、工作状况以及日常生活，多维度、真实地反映了新时代女性的生活状态和精神风貌。这种独特的制作理念和呈现方式，使得“她综艺”在激烈的市场竞争中脱颖而出，赢得了广大观众的喜爱和追捧。本文通过调查问卷得到如下数据：

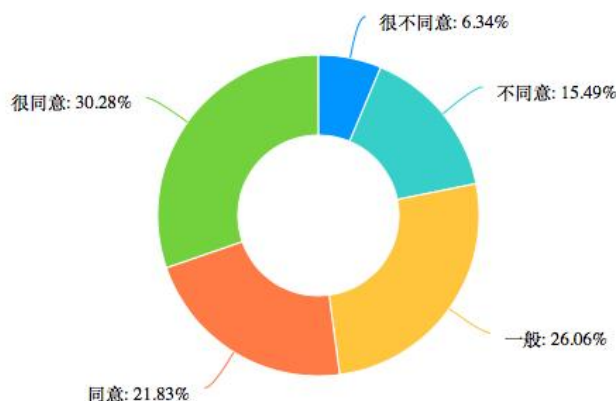


图 4.3 受众是否认同“她综艺”巧妙利用女性焦点话题吸引受众关注并引起共鸣

如图 4.3 所示，可以看出超过一半的受访者（51.11%）同意或很同意“她综艺”利用女性焦点话题吸引受众关注并引起共鸣。这表明，大多数受访者认为“她综艺”在选题上有一定的巧妙和吸引力，能够引起他们的共鸣。在“她综艺”节目中，女性角色已经超越了单纯的被观赏范畴，她们现在不仅是节目的核心参与者和主导力量，更通过分享自己的故事、经历和独特观点，为节目赋予了丰富而深刻的内容。为了引发观众的广泛兴趣，“她综艺”在选题策略上紧跟当下社会趋势，精准把握女性群体所关心的热点议题。举例来说，《乘风破浪的姐姐》这档节目，通过生动展示中年女性如何勇敢面对生活中的各种挑战，深情触动了大量女性观众的心灵。这种对女性现实生活的深入观察和真实展现，使观众在欣赏节目的同时，仿佛看到了自己的影子，进而产生强烈的情感共鸣。

除此之外，“她综艺”还十分注重情感元素的融入和价值观的传达。在节目制作过程中，制作团队深入挖掘女性的情感世界，通过细腻地情感描绘和真实地情感流露，深深打动了观众的心灵。同时，这类节目也积极倡导正能量和健康的价值观，鼓励女性勇敢追求个人梦想，努力实现自我价值。这种积极向上的节目氛围，进一步增强了观众的共鸣感和认同感。

综上所述，“她综艺”通过精准把握女性热点议题，成功吸引了观众的关注并引发了广泛共鸣。这不仅体现了综艺节目对女性话题的高度重视和关注，更凸显了女性在社会中的重要地位和价值。“她综艺”应继续深入挖掘女性话题，为女性观众提供更加优质的内容。

4.3.3 叙事特征：多元叙事视角

“她综艺”作为一种特定的综艺形式，凸显了多元叙事视角的丰富性。这类综艺节目聚焦于女性个体的故事和声音，有效地提高了女性议题在社会中的可见度和关注度。以情感观察类“她综艺”为例，它们从女性独特的视角切入，深入剖析了女性所面对的情感挑战和困境，为观众提供了更加细腻、深入的理解。与此同时，选秀类“她综艺”则通过每位参赛选手不同风格的表演，生动呈现了女性多元化的人格魅力，这不仅为观众带来了丰富的视觉享受，更进一步丰富了女性媒介形象的内涵和多样性。

此外，旁观者视角也是“她综艺”中不可忽视的一部分。演播室的嘉宾、现场观众以及记录拍摄者等都构成了这一视角的重要组成部分。他们的存在和参与为观众提供了更加真实和深入的节目体验，增强了观众的代入感和参与感。最后，节目制作团队的主观视角也在塑造女性媒介形象过程中发挥了关键作用。他们在节目创作和编排中融入了对热点话题和受众需求的深刻理解，通过议题设置和引导受众思考的方式，成功塑造了符合时代精神的女性媒介形象。在《乘风破浪的姐姐》中，借助女艺人们的真实经历和感悟，引发了广泛的社会关注和讨论，成功塑造了一群新时代下独立、自信的女性形象。

4.4 “她综艺”中女性媒介形象建构对受众产生的影响

4.4.1 对受众产生的影响

大众传媒不仅扮演着信息传播者的角色，更通过对社会规范和性别角色的多维度描绘与再现，巩固了社会对性别的传统定位。在性别文化的建构过程中，大众传媒的作用举足轻重，尤其在“她综艺”节目对女性形象的塑造和影响方面，其重要性不容忽视。

为了深入探究这一问题，本节研究采用了问卷调查的方法。针对观看过“她综艺”节目的受访者群体，立足于节目中所呈现的女性媒介形象进行了详细地考察和分析。研究旨在了解这些形象在受众的认知、态度和行为层面产生了怎样的影响。通过这种方式，能够更全面地评估大众传媒，尤其是“她综艺”节目在塑造和传播女性形象方面的实际效果。

4.4.1.1 认知层面

“她综艺”借助多元化的宣传手段，精心塑造了众多明星的优质形象和充满正能量的“人设”，成功地呈现了女性乐观向上的积极面貌。这一创新性的尝试不仅填补了综艺节目在展现女性魅力方面的空白，更为观众揭示了新时代女性的全新画像。通过节目的广泛传播和深入影响，受众在认知层面对女性形象的理解得到了显著的拓展和深化。可以说，“她综艺”在推动社会对女性形象的多元化认知方面发挥了积极作用。在本文的问卷中得到了如下数据：

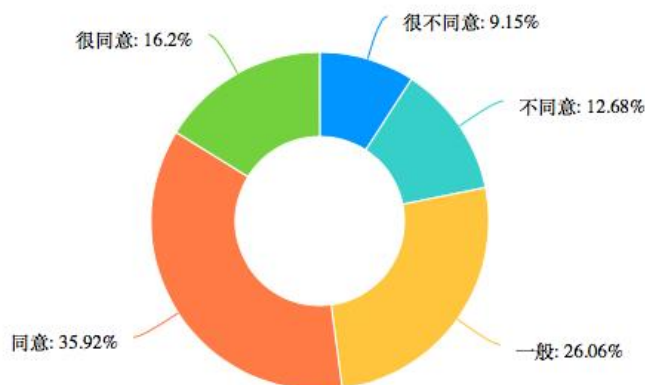


图 4.4 受众是否认同观看节目有利于女性对自身外在形象、特点有清晰的认知

如图 4.4，可以看到大部分参与调查的人（35.92%）认同观看节目后，有利于女性从外貌上认识到自己作为女性的身体美感，并对外在形象和特点有清晰的认知。综上所述，大部分参与者认同观看节目可以帮助女性从外貌上认识自己的身体美感，对自身的外在形象和特点有了更清晰的认知。“她综艺”在认知层面对受众带来较为正向的、积极的影响，女性会比观看节目之前更加了解自身的特点，对自身形象充分的认知能够进一步促进女性主体意识的觉醒。

4.4.1.2 态度层面

在观赏了这类以女性为核心的综艺节目之后，观众获得休闲与放松的享受，是否更能在深层次上获得一种独立且清晰的认知。节目的观看过程，实际上也是观众更深入地探索女性内心世界与真实经历的过程。同时，节目中所触及的女性议题与挑战，能否激发观众进行深入地思考与自我反省，进而促使他们以更加独立自主、清晰明确的视角来审视自我及周遭世界。这是一个值得深入探讨的问题，对于评估节目的传播效果和社会影响力具有重要意义。本文调查问卷得到的数据如下：

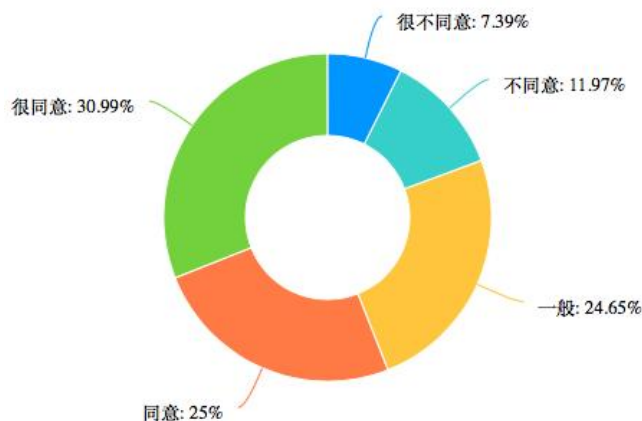


图 4.5 受众是否认同观看此类女性综艺节目后，有助于受众建立独立清醒的认知

如图 4.5，针对观看女性综艺节目对受众建立独立清醒认知和正确看待友情及事业的影响，共计 55.99% 的受众持肯定态度，因此，观看此类女性综艺节目对受众建立独立清醒的认知以及正确看待友情、事业，有一定积极影响。根据调查结果，女性综艺节目所塑造的女性媒介形象对受众的态度产生了显著影响。节目所传递的价值理念，在一定程度上激发了女性对独立和清醒意识的追求。

4.4.1.3 行为层面

媒介所呈现的内容对现实生活中的人们产生着深远影响，这种影响不仅仅停留在心理层面，更会转化为具体的行动，进而对现实世界产生实际作用。观看“她综艺”后，受众是否不仅在心灵上得到了娱乐与放松，更在行动上受到了积极的推动和改变。这类综艺节目以女性为主题，深入挖掘女性的故事、情感和经历，传递女性的独立、坚韧与力量，为女性受众在现实生活中的行动提供了强大的精神支持和动力。通过观看节目，女性受众是否能更加清晰地认识到自己的内心世界和真实需求，从而更加勇敢地追求自己的梦想和目标。同时，节目中所探讨的女性议题和挑战，能否激发女性受众的思考和反思，使她们更加坚定地走自己的路，勇敢地面对生活中的困难和挑战。

“她综艺”为女性受众提供了一个全新的视角和认知方式，是否能在现实中推动女性的行动和改变，使她们成为更加独立、自信、坚韧的女性，与节目中的女性形象产生共鸣，并在思想或行动层面发生积极的变化。这种变化不仅体现了媒介内容的现实影响力，也彰显了“她综艺”在推动女性形象多元化和社会认同方面的重要作用。由此，本研究在问卷中得到了以下统计图：

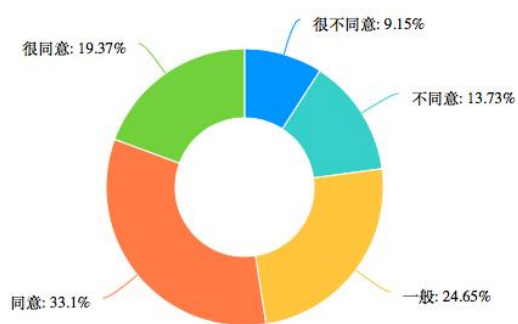


图 4.6 受众是否认同观看节目有助于女性拥有自身的价值观和信念，信仰推崇独立性，并付诸实践

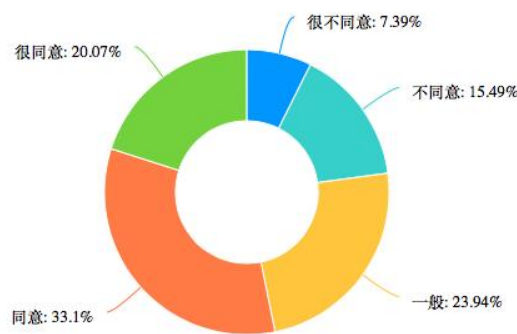


图 4.7 受众是否认为在观看完节目后，有利于鼓励女性在工作生活中独自完成职责内各项事务责任

如图 4.6，其中 33.1%的人同意观看节目后有助于女性拥有自身的价值观和信念，信仰推崇独立性，并付诸实践。综合来看，超过一半的人（52.47%）持有积极态度，认为观看节目对女性拥有自身的价值观和信念、信仰推崇独立性、并付诸实践有一定的帮助。如图 4.7，可以看到关于“是否认为在观看完节目后，有利于鼓励女性在工作生活中独自完成职责内各项事务责任，并且表现出色”的观点分布。比例最高的选项是“同意”，占到了 33.1%，这说明多数受访者持积极态度，认为节目对于鼓励女性独立完成任务并表现出色有正面影响。选择“很同意”的受访者占到了 20.07%，这部分人对节目的影响持非常积极的态度。

综上所述，调查结果显示，多数受访者在观看节目后认为，这有助于激励女性在工作生活中独立承担并完成各项职责，同时表现出色。此外，从数据反馈来看，女性对自身外形的关注程度与媒介所塑造的女性形象之间存在一定关联。这种关联与近年来女性独立意识的觉醒以及在经济、政治等多个领域取得的显著成就紧密相连。这些成就逐渐打破了传统的刻板女性形象，为女性形象的多元化和现代化铺平了道路。

本章节旨在深入分析“她综艺”中女性媒介形象的建构及其影响，通过挖掘女性媒介形象所蕴含的社会意识和社会价值，以及节目所传达的价值理念如何作用于受众，本研究进一步揭示了这些影响在受众的认知、态度和行为层面上的具体体现。这不仅有助于更全面地理解“她综艺”的社会意义，也为未来女性媒介形象的研究提供了新的视角和思路。

4.4.2. 女性的主体意识、独立意识进一步觉醒

女性主体意识，即女性作为独立个体所具备的自主意识，是女性对自身在社会事件中的角色、作用以及自我价值的清晰认知。这种意识使女性能够准确把握自身特点与能力，通过恰当的时机和方式积极参与社会生活，肯定自我价值，追求独立自主，降低对他人的依赖，并发挥主观能动性。这一过程不仅有助于女性主体意识的觉醒，还能提升其自身能力，使她们逐步达到理想状态。

以网络媒介为平台的“她综艺”，其核心内容正是展现女性的日常生活与心理状态，与女性主体意识紧密相连。在这类节目中，主体意识的呈现主要有两种形式。一种是以《青春有你2》为代表的女团节目，它们以资本为驱动，借助娱乐产业吸引市场关注，通过节目中的个体展现女性的积极态度和成长价值。

另一种则是以《乘风破浪的姐姐》为典范，将女性主体意识作为节目核心理念，并选择女团形式作为载体。尽管这两种形式的节目都旨在获取高关注度和收视率以实现市场利益，但它们在出发点上的差异揭示了节目理念的不同。后者在传达女性主体意识方面更为突出，因此更值得提倡。“她综艺”在发展过程中，应将女性主体意识的传达作为首要任务，并据此选择恰当的节目类型。

女性的主体意识体现在多重方面，例如女性能否建立独立清醒的认知，正确看待生活中的友情和事业；是否可以从多角度审视自己、评价自己，从而提高主体意识；是否能清晰认知自身外在形象的特点；女性是否拥有自身的价值观和信念，推崇独立性并付诸实践；女性是否拥有理性自觉的思维意识以及成熟的思维模式；是否在社会生活中对自身发展有清晰的认知；是否敢于突破自我，树立竞争意识等。

长久以来，电影、电视剧以及综艺节目在呈现女性形象时，往往呈现出一种同质化的趋势，大量聚焦于婆媳纷争、家庭伦理或是男性对女性的保护等主题。近期出现的“她综艺”节目，如《三十而已》以及观察类综艺《我家那闺女》等，开始打破这一固有模式，为女性形象的多元呈现提供了新的可能。这些节目不仅丰富了女性角色的内涵，也促进了社会对女性多元角色的认知和理解。

以《乘风破浪的姐姐》为代表的一系列“她综艺”节目，其深远意义远超过一场普通的选秀节目。自2018年起，市场开始广泛关注女性向综艺所传达的价值观，“她综艺”如雨后春笋般涌现，有力推动了女性主体意识和独立意识的觉

醒。与年轻女性相比，30+的女性在成长经历和话题性上更为丰富。从节目初期的采访中就可以看出，“姐姐们”已经开始塑造并凸显出具有女性主体意识和独立自强意识的新时代女性形象，节目的整体塑造也始终朝着积极、正能量的方向发展。本研究在问卷中得到的数据如下：

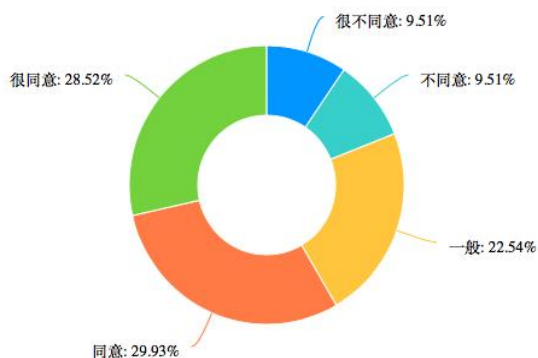


图 4.8 受众是否认同看完此类节目后，女性可以多角度审视、评价自己，从而提高主体意识

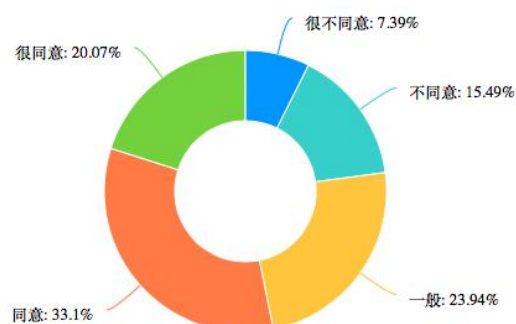


图 4.9 受众是否认为节目有利于鼓励女性在工作生活中独立完成职责内各项事务责任，并且表现出色

如图 4.8，同意和很同意的选项合计占比为 58.45%，表明大部分人认为看完此类女性综艺节目后女性可以多角度审视、评价自己，从而提高主体意识。如图 4.9，可以看到关于“是否认为在观看完节目后，有利于鼓励女性在工作生活中独立完成职责内各项事务责任，并且表现出色”的观点分布。比例最高的选项是“同意”，占到了 33.1%，这说明多数受访者持积极态度，认为节目对于鼓励女性独立完成任务并表现出色有正面影响。选择“很同意”的受访者占 20.07%，这部分人对节目的影响持非常积极的态度。综上所述，大多数受访者认为观看节目后有利于鼓励女性在工作生活中独立完成职责内各项事务并表现出色。

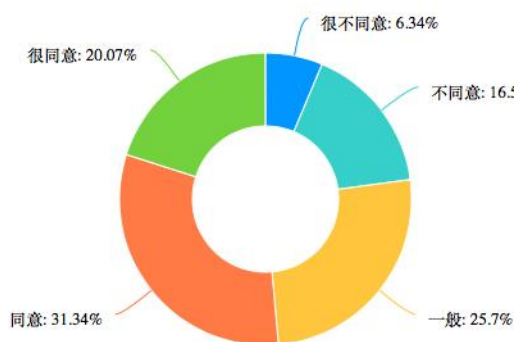


图 4.10 受众是否意识到女性必须充分发挥个人能力才能获得属于自己的社会存在价值

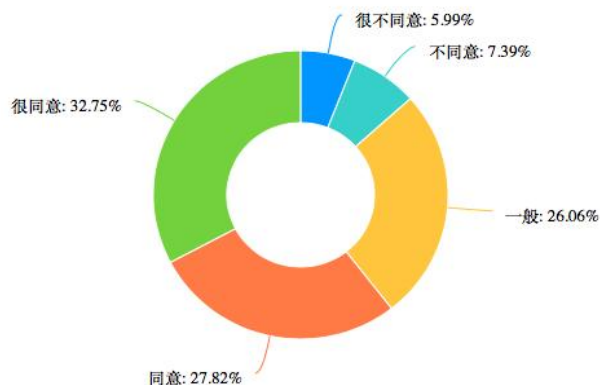


图 4.11 受众是否认为女性应当敢于突破勇敢挑战，接受和树立竞争意识

如图 4.10，在关于“观看完节目，是否意识到女性必须充分发挥个人能力，不断努力进步，才能获得属于自己的社会存在价值”的观点上，参与者的态度分布较为均匀。其中，“同意”和“很同意”的合计比例达到了 51.41%，有超过半数的人持有这一观点。总体来说，大部分参与者倾向于认同在观看完“她综艺”后，意识到女性需要充分发挥个人能力和不断努力进步以获得社会存在价值，但也有一部分人持反对或中立态度。如图 4.11，超过半数的观众（60.57%）在观看女性综艺节目后，认为女性应当敢于突破、勇敢挑战，接受和树立竞争意识。女性主体意识的觉醒，离不开树立和增强野心竞争意识，具有积极主动的性格有利于女性在生活及工作中争取有利于自身的机会，从而进一步促进女性的独立、主体意识。

在《乘风破浪的姐姐》这档以女性为主题的综艺选秀节目中，所呈现的女性形象不仅彰显了强烈的女性自主意识，同时也多角度地展现了她们在生活与职业中所遭遇的困境和挑战。这些 30+ 的“姐姐们”，面对焦虑、困难和压力，总能积极应对，这种形象无疑为现实中的女性注入了勇气和自信。新时代的女性，拥有独立思考的能力和多元的人生选择，不再仅仅将情感视为通往幸福的唯一道路。女性应该多维度地审视和评价自己，进而提升自身的主体意识，勇于突破和挑战传统观念，积极接受并树立竞争意识。

4.4.3 拓展女性话语空间，重构女性自我价值

在过去的媒介作品中，我国往往将现实生活中丰富多彩的女性形象简化为几种刻板的类型，导致女性形象的呈现片面且缺乏深度。针对这一现象，有学者提出，要实现女性的全面解放，首要任务就是建立起女性的话语体系。根据《中国新闻事业发展报告 2022》的数据，当前女性记者在所有记者中的占比达到了 50.60%，持证记者的男女比例也基本持平。这对于打破性别话语权的垄断，促进性别平等具有积极的推动作用。本研究在调查问卷中得到的数据如下：

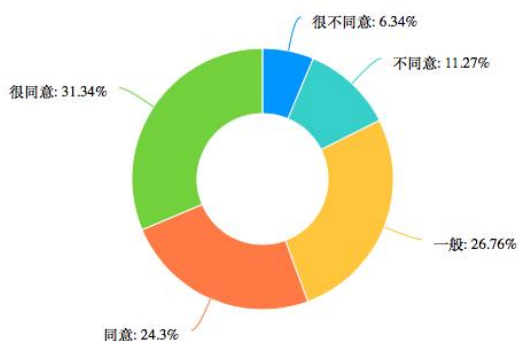


图 4.12 受众是否认为此类综艺节目有利于女性对抗的容貌、身材焦虑

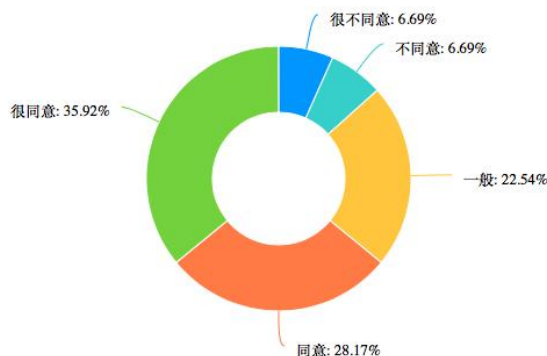


图 4.13 受众是否认为节目的播出有利于打破以往媒介塑造的女性柔弱的形象

如图 4.12 所示，31.34%的人很同意，24.3%的人同意，大部分人认为此类综艺节目的播出有利于女性对抗“被凝视”地位所引发的容貌、身材焦虑，呈现女性意识；如图 4.13，对于“你认为此类女性综艺节目的播出，有利于打破以往媒介塑造的女性柔弱的形象，构建新时代女性多元化的形象”的问题，大多数受访者持积极态度。其中，“很同意”和“同意”的比例达到了 64.08%，占据了绝大多数。

这表明多数受访者认为女性综艺节目的播出确实有助于打破传统的女性形象，塑造新时代女性多元化的形象。综上所述，女性综艺节目在塑造新时代女性多元化形象方面得到了大多数受访者的认可和支持。然而，为了更好地满足不同受众的需求和期待，制作方和播出平台也需要继续探索和创新，呈现更多元、真实和深入的女性形象。

在 2020 年，女导演吴梦知以其执导的热门综艺节目《乘风破浪的姐姐》中的出色文案，成功引起了公众的广泛关注，这些文案直接传达了女性的鲜明态度。

“她综艺”还成功地打破了将女性年龄与其价值直接挂钩的陈旧观念。这类节目邀请各年龄段的女性参与，为她们提供展示和表达的平台，这对于构建一个更加包容和广泛的女性话语体系具有积极意义。与此同时，女性受众通过节目嘉宾的自身经历引发一定程度的情感共鸣，并从节目的表达中获得能量和信心。本研究在调查问卷中得到的数据如下：

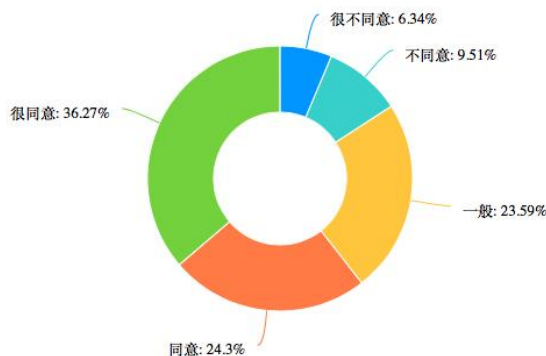


图 4.14 受众是否认为女性能够通过嘉宾自身经历引发情感共鸣，并从节目的表达中获得能量和信心

如图 4.14，在对于“女性能够通过嘉宾自身经历引发情感共鸣，并从节目的表达中获得能量和信心”的看法上，选择“很同意”的观众最多，占到了 36.27%。紧随其后的是选择“同意”的观众，占到了 24.3%，表明大部分观众认为女性确实能够通过节目嘉宾的经历产生共鸣，并从中获得能量和信心。综上所述，这反映出该节目在女性主题的表达上具有一定的吸引力和影响力，对受众能够产生较为积极的影响，同时有助于拓展女性的话语空间，建构多元的女性形象。

“她综艺”的核心在于从女性的真实需求和利益出发，对女性在现代多元社会中所遭遇的挑战进行深入分析。这类节目不仅为女性创建了一个展示自我、共享心声的舞台，更重要的是，它打破了传统综艺节目对女性角色的刻板描绘，从多个层面和角度全面展现了女性的多元价值。在职场竞争中，“她综艺”展现了女性的毅力与才智；在情感领域里，则体现了女性的细腻与坚韧；而在日常生活的点滴中，又彰显了女性的独立与自强。这类节目不仅致力于让女性的声音被社会所倾听，更让女性的价值被大众所看见和认可。观众是否能够通过观看“她综艺”，找到实现自我价值的途径，并在追求自我认同的道路上走得更加坚定和自信。本研究在问卷调查中得到的数据如下：

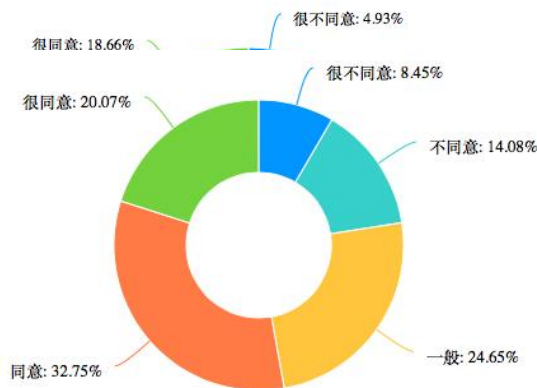


图 4.15 受众是否认同此类女性综艺节目，以实现女性的人生价值为节目宗旨，从女性切身利益和需求出发，实现女性在职场、情感及生活中的人生价值以及自我认同

如图 4.15，可以看出，大部分受访者认同此类女性综艺节目以实现女性的人生价值为节目宗旨。“她综艺”立足于女性的切身利益和需求，致力于帮助女性实现职场、情感和生活各方面的人生价值，以及达成自我认同。

除此之外，“她综艺”还扮演着为女性实现人生价值提供实用建议和精神支柱的角色。“她综艺”通过呈现丰富多样的生活方式、价值观念和女性形象，为新时代的女性提供了前行的方向标。这类节目不仅深入探讨了女性在家庭、职业和情感等各个领域所面临的挑战与困惑，更为她们提供了切实可行的解决之道。观看节目的女性观众可以从中获得身心的愉悦和精神的滋养，进而在现实生活中更加自信、从容地面对各种挑战，实现自我价值的不断提升。通过这些努力，“她综艺”不仅促进了女性自我认知和价值实现的进程，还为女性的全面发展贡献着不可或缺的力量。本研究在调查问卷中得到的数据如下：

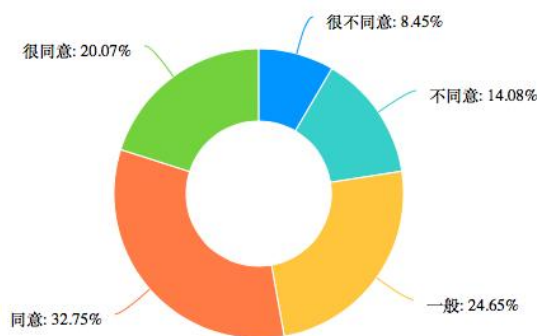


图 4.16 受众是否认同“她综艺”为女性提供另一种生活方式的思路、价值观念

如图 4.16 所示，“同意”和“很同意”的比例相对较高，达到了 52.82%，显示出大多数人对这一观点持正面态度。综上所述，多数受访者认同“她综艺”

为女性提供了另一种生活方式的思路、价值观念以及女性形象，但也有一部分人持不同意见。

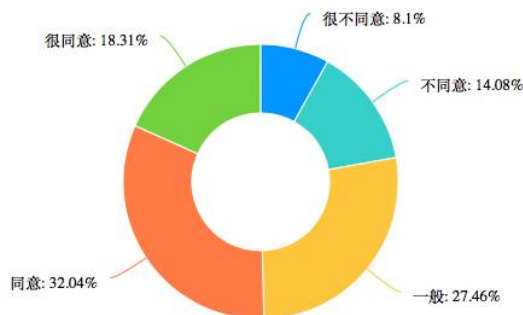


图 4.17 受众是否认同“她综艺”为女性在家庭、职业、情感等方面遇到的困惑提供切实可行的指导建议

如图 4.17 所示，对于“她综艺”是否为女性在家庭、职业、情感等方面提供切实指导建议，并让女性从中获得身心愉悦与精神满足的问题，显示出有超过一半的受访者认为“她综艺”确实为女性提供了有益的指导建议，并让她们在精神和情感上得到了满足。这表明“她综艺”在内容制作和传播方面，确实有其特定的受众群体，并得到了这部分受众的认可。综上所述，“她综艺”在指导女性面对家庭、职业、情感等方面的问题并满足其精神需求方面得到了部分受众的认可。

在热门综艺节目《乘风破浪的姐姐》里，参赛的“姐姐们”大胆展现了超越传统女性角色的多元面貌，成功弱化了身为母亲、妻子、女儿等固定角色的标签。与此同时，节目进一步探索了这些女艺人的内心世界，积极呼吁社会更多地关注女性的内在美和对世界的深刻理解，而非仅仅停留在对她们外表的肤浅评价上。这种关注焦点的转变，无疑有助于各个年龄段的女性更准确地认识自我。总的来说，《乘风破浪的姐姐》及其衍生节目在公众中起到了重新构建女性价值观的重要作用。

4.4.4 带来新的女性性别刻板印象

关于刻板印象，李普曼曾明确指出，它是基于性别、种族、年龄、职业等特定属性而对社会群体进行的分类，并由此形成的对某一类人群固定且难以改变的看法。其中，性别刻板印象尤为突出。由于深受传统性别文化的熏陶和影响，媒

体在呈现女性形象时往往不自觉地遵循了这些刻板印象。这种社会期待和规范不仅塑造了媒体对女性的描绘方式，更成为公众评价女性形象的主要标准。

在热门“她综艺”《乘风破浪的姐姐》中，其传递的价值观对受众有着深刻且不易察觉的影响。然而，值得注意的是，尽管该节目意图为女性形象带来新的视角，但在新的媒介环境下，它也可能会无意识地强化或创造新的刻板印象。这是一个需要高度关注和批判的问题。在节目的选择与定位上，这种刻板印象尤为突出。《乘风破浪的姐姐》虽以展现多元、积极的女性形象为宗旨，但在实际操作中，却有可能逐渐窄化了女性的多元性，甚至在某些方面走向了极端的女性形象塑造。这种趋势值得深入反思和探讨，本研究在调查问卷中得到的数据如下：

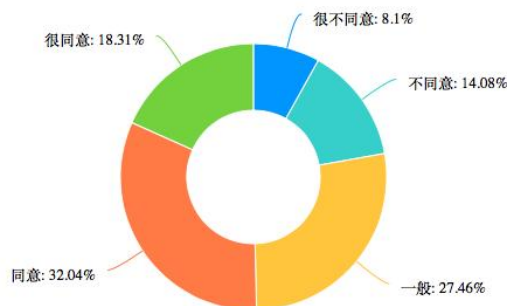


图 4.18 受众是否认为“她综艺”中的女性形象逐渐窄化，节目中过分强调女性‘自信’‘强大’，缺失其他特质的展现

如图 4.18，大部分填写者认为“她综艺”中的女性形象逐渐窄化，节目中过分强调女性“自信”“强大”，缺失其他特质的展现。在《乘风破浪的姐姐》节目中，以自信敢言著称的张雨绮等“姐姐们”成为节目焦点，话题讨论热度持续攀升。然而，节目组在塑造女性形象时，对现代女性的理解显得过于单一和片面，过度强调自信这一特质，并试图将所有参赛女性都塑造成符合这一标准的形象。这种模板化的剪辑套路不仅限制了节目在内容层面的多样性和深度，也忽略了女性形象的多元性。事实上，女性形象应该是丰富多彩的，除了自信之外，还有许多其他值得展现的特质。过度强调女性身上的某一特点，如“勇敢”“突破自我”，并将生育话题、婚恋自由等话题作为讨论焦点，而忽视其他特质的呈现，会导致节目中的女性形象变得单一和刻板。这种偏离实际的女性形象不仅无法反映现实生活中女性的多样性和复杂性，还可能对观众产生误导，加深社会对女性的刻板印象。

尽管该节目在一定程度上实现了中年女性形象的符号突围,但深入分析后会发现,这种颠覆性的呈现背后存在着逻辑上的断裂和含混不清。从外观上看,“姐姐们”似乎通过保持青春靓丽的外表来实现了“青春归位”,但实际上,这种归位是以掩盖和隐藏年龄事实为前提的。年龄仅仅是作为她们身上的一个符号存在,而真正的老化和成熟过程却被忽略了,节目中“姐姐们”从外表到行为都开始呈现出“女团化”的趋势。本研究在调查问卷中得到的数据如下:

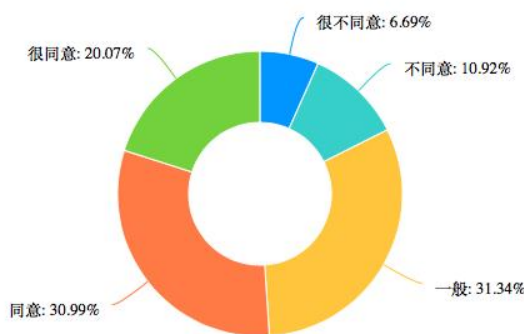


图 4.19 受众是否认为“她综艺”一定程度上以青春靓丽的外表为前提，脱离节目最初立意

如图 4.19,关于“她综艺”是否以青春靓丽的外表为前提,从外貌到行为过于“女团化”,脱离节目的最初立意的观点,超一半的参与者认为“她综艺”确实在很大程度上受到了青春靓丽外表和“女团化”行为的影响,明显偏离了节目的原始意图。

在当前媒介环境中,当抵抗仅停留于表面形式时,其力量往往显得虚张声势,而实质上却逐渐式微。大众媒介虽然表面上倡导抵抗,但实际上却不断复制和传播传统的性别话语。例如,它们经常将女性的年龄和独立价值简化为外表的美丽。尽管《乘风破浪的姐姐》这档节目旨在重新定义女团,力图打破社会对女性的刻板印象,但在实际播出过程中,它并未能完全摆脱社会既有的审美观念束缚。节目在积极展现女性多元魅力的同时,依然在一定程度上强调了年轻漂亮的外表美,这种呈现方式无形中加剧了女性观众的焦虑感。在镜头下,“姐姐们”在练习室和宿舍的日常对话中透露出为了保持纤细身材和年轻容颜而付出的努力,如刻意节食、化妆整容等,受众更多感受到的是“姐姐们”对年轻外貌的执着追求。节目组往往倾向于打造“少女人设”,如称呼“姐姐们”为“某某子”,并强调

她们身上的少女感。这种做法实际上并未能摆脱固化的女性形象，反而强化了已有的审美标准。

本章主要分析了以《乘风破浪的姐姐》为代表的“她综艺”中女性媒介形象的建构及其对节目受众的影响，以及节目所传递的价值理念对受众在认知、态度和行为等多个层面所产生的深远影响。

5 “她综艺”女性媒介形象建构存在的问题及其对策

《乘风破浪的姐姐》以其独特的创意和视角，将中年女性与女团选秀节目巧妙结合，成功引领了一股收视狂潮与广泛的社会讨论，从而成为2020年备受瞩目的现象级综艺。该节目的崛起不仅将“她综艺”推向了新的高度，更在塑造女性媒介形象方面起到了举足轻重的作用。这些“她综艺”节目通过构建多样化的女性角色，深入探讨了女性媒介形象的表象与深层含义，以及女性话语权的表达与社会性别关系的变迁，具有重要的学术研究价值和社会意义。

“她综艺”作为一种以女性为核心视角的媒体现象，不仅深入关注了女性的生活、情感以及工作状况，还在很大程度上丰富了女性在媒介中的形象，并展现了女性的多元化价值。这种独特的媒介现象自然引发了社会各界的广泛讨论。从节目的数量增长和创新形式来看，“她综艺”显然正处于一个快速发展的阶段。

然而，尽管“她综艺”在表面上呈现出繁荣的景象，但受到多种复杂因素的影响，它在真实、客观地展现女性现实生活方面仍面临挑战。在节目繁荣的背后，隐藏着一些在内容和形式上的不足，这些问题无疑对“她综艺”的进一步发展构成了障碍。为了应对这些问题，只有坚持以高质量的内容为核心，不断丰富节目的内涵和价值，“她综艺”才能真正地塑造出更加多元、立体的女性形象，并确保其长远的生命力。本章将深入探讨当前“她综艺”所面临的主要问题，并通过对其所处困境的深入反思，提出一系列切实可行的优化策略。

5.1 问题及原因

本章节将从“她综艺”的火爆性成功导致节目同质化复制现象、过度解读明星形象、生产者难以打破商业化主导现象、“拟态环境”建构带来不真实的女性媒介形象认知三个方面展开对“她综艺”中女性形象构建困境的分析。

5.1.1 内容选题、制作模式同质化

“她综艺”在初期取得了显著的成功和热度，然而这也催生了大量的同质化复制现象。在女性题材的节目选题上，相似度极高，缺乏创新性，这在一定程度上固化了大众对于女性媒介形象的审美认知。一旦某档节目大受欢迎，同类型的节目便纷纷涌现，进行极端化的模仿，这种情况在现实中屡见不鲜，新颖的选题和录制方式逐渐稀缺。

首先，从节目内容方面来看，许多“她综艺”都采用了相似的主题。例如，选秀节目《创造 101》播出后，诸如《青春有你 2》等一系列少女选秀节目也紧随其后，它们不仅采用了相似的选拔模式和营销内容，就连由节目制作方负责的选手造型风格也大同小异。这些节目往往仅通过选手制造话题和流量来吸引关注，但在内容层面却缺乏真正的创新和立意。

另外，在节目制作手法方面，“她综艺”大多采用了“演播室内+演播室外”的手法。尽管这种模式融合了表演和观察两种元素，但在一定程度上也导致了节目内容的新鲜感和创新性不足。因此，“她综艺”所塑造的女性媒介形象往往使观众产生视觉和形象的审美疲劳。节目内容和制作方式的同质化问题已成为“她综艺”进一步发展的瓶颈。

5.1.2 明星形象不具备代表性

“她综艺”初期的成功引发了广泛的关注和模仿，但同时也带来了显著的同质化问题。众多节目在女性题材选题上呈现出高度的重合，创新元素的匮乏使得大众对于女性媒介形象的审美感知趋于僵化。随着“她综艺”的演进，内容层面的同质化日益凸显，新颖且独特的选题和录制手法变得越发稀缺。当某档节目取得显著成功后，同类节目往往会迅速涌现，进行表层化的模仿，这种趋势已成为业内常态。

具体来说，在内容选择上，许多“她综艺”节目都倾向于采用相似的主题框架。例如，《女儿们的恋爱》与《我家那闺女》均聚焦女性的“女儿”角色，围绕父女情感关系展开，使得节目主题显得单一且重复。同样地，选秀类节目如《创造 101》走红后，诸如《青春有你 2》等同类节目纷纷涌现，它们在选拔模式、营销策略以及选手形象塑造上都呈现出高度的相似性。这种对成功模式的简单复制忽略了内容创新的核心价值，仅依赖选手话题和流量来吸引观众眼球。

在制作方式上，“她综艺”普遍采用“演播室内+演播室外”的双线模式，将表演与观察两种元素结合。然而，这种广泛采用的制作手法已导致观众对节目形式的新鲜感消退，创新性的匮乏使得节目难以脱颖而出。此外，在工业化生产流程的影响下，“她综艺”所塑造的女性媒介形象趋于单一和刻板，加剧了观众的视觉和审美疲劳。节目内容和制作手法的同质化已成为制约“她综艺”持续发展和创新的重要障碍。受众在观看节目的同时，有可能会将节目中的女明星现象

迁移自身，受到各种具象化审美标准的消极影响，例如：A4腰、高颅顶等等，在与荧幕中女明星不经意产生对比的过程中，有可能内化为自身的行为准则，在产生焦虑的同时积极靠近审美标准。女明星的外在条件普遍较高，同时由于职业需要会刻意管理身材和外在形象。在荧屏上所展现完美的女性形象在固化已有审美标准的同时，是否又会给普通女性制造新的审美标准。“她综艺”中的女明星的形象不能完全代表普通女性，建立的媒介形象依旧难以覆盖全体女性，对现实生活中的女性形象关注度不足。

5.1.3 商业化主导严重

选秀类综艺节目尤为明显地体现了商业逻辑和大众审美对女性的限制。以《乘风破浪的姐姐》为例，虽然节目倡导女性“自主定义成功”的理念，然而其实际赛制却与这一理念存在冲突。女性在追求自我实现的过程中，始终处于他人的审视和评价之下。特别是投票环节中的“观众喜爱度”设置，具有一种决定性的影响力，这反映了娱乐工业的强大法则。在这种机制下，选手的去留更多地取决于人气，而非专业素养或个体差异。在选歌环节，为了迎合大众口味，感染力强的快歌往往成为热门选择，而慢节奏的抒情歌曲则常被冷落。艺术总监赵兆在坚持艺术品位的同时，也面临着部分选手为迎合观众口味而做出改变的挑战，这揭示了女性在追求自我和取悦他人之间的深刻矛盾。

“她综艺”应当努力减少商业利益的干扰，在节目制作过程中，需要找到“真实性”与“表演性”之间的平衡点，避免过度的人设包装和剧本安排，塑造更多多元鲜活的女性形象，推动观众固有审美观念的转变，进而促进社会对女性多元价值的认知和接纳，为女性在社会各个领域的发展创造更加包容的环境。

5.1.4 “拟态环境”建构加剧审美趋同

现代大众传播媒介所呈现的，并非纯粹的客观现实环境，而是一种经过选择和加工后的“拟态环境”。以“她综艺”为例，尽管其展现的女性形象在一定程度上满足了观众的情感需求，但这些形象往往是媒介希望观众看到的，即理性化、完美化的女性形象，与真实生活中的女性形象存在一定差异。荧幕上的女性，经过层层筛选和精心打造，才最终呈现在大众面前，这样的形象虽然含有真实的元素，但绝非完全的真实写照。

若长期沉浸于这种媒介构建的“拟态环境”中，观众对女性形象的认知可能会与综艺节目中所呈现的形象产生偏差，进而形成不真实的审美观念。例如，节目中的女性嘉宾，尽管年龄跨度在 30-50 岁之间，但她们普遍拥有出众的外貌和苗条的身材，所展现的无疑是理想化、完美化的女性形象。当她们声称自己心态永远保持在 18 岁时，却无意中忽视了年龄所带来的生活经验和成长历程。

这种长期在荧屏上宣传的理想化审美标准，可能会潜移默化地影响大众的审美观念，导致审美趋向单一化，进而忽略了现实生活中女性形象的多样性和丰富性。随着时间的推移，这种对女性形象的刻板印象将愈发严重，使得审美标准被局限于单一、理想化的范畴内，从而加剧了现实与“拟态环境”之间的割裂感。

5.2 改进对策

在“她综艺”对于女性媒介建构的过程中暴露出越来越多差强人意的问題，譬如节目同质化复制严重、女性形象单一化等等。针对“她综艺”在女性媒介形象建构方面所遭遇的问题，可以从多个维度进行改进，包括内容创新、节目呈现方式的优化以及议题设置的多样性等。通过这些改进，可以为“她综艺”注入新的内容和形式，使其在未来的节目中能够更加多元化地展现女性形象，从而为相关研究和实践提供新的思路和视角。具体而言，内容上的创新可以包括挖掘更多具有深度和广度的女性故事，呈现女性在不同领域、不同角色中的多样性和独特性；节目呈现方式的优化则可以涉及镜头语言、剪辑手法、场景设计等方面的创新，以更加生动、真实的方式展现女性形象；同时，通过设置多样化的议题，可以引导观众从不同角度思考和认识女性，进一步拓展和深化对女性形象的认知和理解。

5.2.1 坚持内容至上，呈现女性多元面貌

伴随着“她综艺”的发展，众多综艺节目相继追随与女性话题相关的流量和热点。然而，如果“她综艺”仅仅停留在挖掘女性议题的热度层面，必然导致节目内容的单调乏味。目前，“她综艺”市场上的主流节目，在选题上显得较为陈旧，缺乏新颖性和创新性。为了推动“她综艺”节目的长远发展，节目创作者应秉持“内容为王”的创作理念，深入探索并提升节目的核心价值和内在品质。通过不断创新和优化节目内容，吸引观众的眼球并留住他们的心，从而实现节目的

可持续发展。具体而言,一方面可以扩大节目嘉宾的邀请范围,除了明星嘉宾外,还应积极邀请普通女性参与,以展现更加真实、立体、富有生活气息的女性形象;另一方面,应增加节目内容的深度,打破将女性仅限于家庭和偶像角色的传统观念,通过融入更多多元化的元素和精准定位受众群体,推动节目向更深层次发展。

“她综艺”在塑造女性媒介形象时,除了需要关注女性在社会中的角色外,更应突破偶像养成类节目的商业框架,深入了解女性的现实生活状况和表达需求。通过不断创新内容形式,持续提供高品质的节目内容,进一步发掘“她综艺”在展现女性多元特质方面的巨大可能性。这样的发展方向不仅有助于提升节目的文化内涵和社会价值,也能更好地满足女性观众的多元化需求。

5.2.2 摆脱明星圈层, 回归普通女性议题

“她综艺”并非仅限于女明星的展示平台,由于资本市场的支持而实现了全面发展。“她综艺”应当摆脱明星圈层,回归普通女性议题,这是当前综艺市场亟待解决的问题之一。当前市场上的“她综艺”却往往过于依赖明星效应,忽略了普通女性的真实需求和声音。

为了让“她综艺”更好地服务于广大女性观众,节目制作方应该更加注重普通女性议题的挖掘和呈现。这些议题可以涉及女性的职场发展、家庭生活、情感关系、身心健康等方面,通过真实的案例和深入地探讨,为女性观众提供有益的思考和启示。同时,“她综艺”也应该摆脱过度娱乐化的倾向,注重节目的社会价值和教育意义。节目可以通过邀请专业人士、学者等嘉宾,对女性话题进行深入解读和分析,提升节目的知识性和思想性。此外,节目还可以通过互动环节、观众投票等方式,增强观众的参与感和归属感,让节目更加贴近女性观众的实际需求。

回归普通女性议题,不仅有助于提升“她综艺”的品质和影响力,更能够为女性群体发声,推动社会进步。当“她综艺”真正站在女性的角度,关注女性的真实生活和需求时,它将成为女性观众的心灵驿站,为她们提供情感支持和精神滋养。同时,它也将成为社会的一面镜子,反映出女性在社会中的地位和价值,推动社会对女性的认知和尊重。这样的转变不仅可以使节目内容更加丰富多元,还能增强观众的情感共鸣。

5.2.3 真实为本，摒弃过度剧本化

在当前的“她综艺”节目中，女性形象往往被塑造为一种理想化的媒介形象，明星嘉宾的参与更是增添了不少表演元素。节目制作方倾向于展示符合大众期待的前台表演，而真实的后台情况则鲜少为观众所见。为了符合节目设计和满足观众需求，明星嘉宾常常需要精心塑造自己的前台形象，以迎合观众的审美标准。然而，这种形象往往掩盖了她们真实的个性特征，使得观众难以窥见她们的真实面貌。在“她综艺”这类真人秀节目中，一定程度的表演是不可避免的，它可以增加节目的戏剧性和吸引力。然而，如果前台表演过度，就会影响观众对女性荧屏形象的真实认知和判断。

因此，节目制作方应该努力摒弃剧本化元素，更多地关注女性嘉宾的真实故事和情感。通过深入挖掘女性嘉宾的独特内在价值和风格特色，节目制作方可以让观众更加真实地感受到女性的魅力和力量。这样做不仅有助于提升节目的品质和口碑，还能为女性群体发声，推动社会对女性的认知和尊重。因此，“她综艺”应该坚持真实、深入、多元的创作理念，为女性观众呈现更加丰富多彩的内容。节目可以呈现更加立体、饱满的女性形象，从而彰显“她力量”的真实与多元。这样的转变不仅有助于提升节目的真实性和可信度，还能为观众提供更加全面、深入的女性形象认知。

6 结语

本文旨在系统梳理和分析女性综艺节目所展现的女性形象特点及其建构策略,进而探讨“她综艺”在塑造女性媒介形象方面的影响及存在的问题,并提出相应的对策建议。首先,在女性媒介形象呈现的发展与变迁中,随着互联网技术的不断进步,女性用户在虚拟空间内有了更多元化的自我展示与建构的机会。大众媒介中女性形象变迁的特点呈现出从静态到动态、从沉默到发声、从被观看到自我展示的转变,这种转变也为媒介内容的多样性和创新注入了新的活力,推动了媒介生态的健康发展。其次,本文选取中国热门“她综艺”节目《乘风破浪的姐姐》作为研究案例,借鉴臧国仁所提出的三层次框架理论,对《乘风破浪的姐姐》进行深入地剖析。本文从节目的题材选择、态度呈现、叙事策略以及视听语言修辞等方面入手,并据此探讨“她综艺”中女性媒介形象的建构逻辑。“她综艺”对女性媒介形象建构时,在不同维度有不同的建构策略,例如紧跟流量定位女性形象、形象塑造策略以及话语表达策略,多种建构策略的巧妙结合,使得“她综艺”中女性媒介形象更加多元化,在契合流量市场的基础上,能够吸引不同群体的受众。随后通过调查问卷,分析探讨了“她综艺”女性媒介形象建构对受众产生的一些影响,例如激发女性主体意识的进一步觉醒、拓展女性的话语空间以及重构女性的自我价值等。

尽管《乘风破浪的姐姐》等女性综艺节目在一定程度上丰富了女性的媒介形象,展示了女性的多元价值和新时代特征,但也必须承认,这些节目在打破社会规训方面并未完全实现其初衷。“她综艺”在发展过程中暴露出的一些问题,譬如:选题同质化、商业主导严重、忽略普通女性等。对此,本文提出了一些优化对策。受资本等多重因素影响,节目往往难以客观反映女性的现实生存状况,这与节目的初衷是相悖的。因此,在社会层面,应倡导正确的性别平等观念,鼓励女性积极参与社会公共事务,实现自我价值。同时,针对职场中存在的性别歧视和区别对待现象,政府和企业应持续关注和努力改善,为女性提供平等的职业发展机会。媒体方面,无论传统媒体还是新媒体,都应积极为女性发声,提供更多表达自我和维权的渠道。媒体在节目制作上应更加注重真实性和代表性,反映女性的多元需求和面对的问题,塑造更加现代、独立的女性形象。同时,媒体也要避免过度宣传女权思想,以免造成两性矛盾和社会负面影响。在呈现女性形象时,

应注重平衡和多样性，让女性自身去定义和实现她们的形象。

尽管女性媒介形象的建构在当今社会仍面临着诸多挑战，这不仅是女性自身需要努力的问题，更需要社会各界的广泛关注和积极参与。社会应该提供一个更加公平、公正的环境，让女性有机会展示自己的多元才能和价值。同时，媒介也承担着重要的责任，真实、客观地呈现女性的形象和故事。在这漫长的过程中，女性塑造并坚守独立自主的形象显得尤为重要。只有当女性勇敢追求自己的梦想，坚守自己的价值观，才能真正推动社会的进步与发展，使之更加健康、有序。

参考文献

- [1] Daniel Horowitz. Betty Friedan and the Making of The Feminine Mystique. [M].Amherst: University of Massachusetts Press,1998.
- [2] Lent , JohnA.Women and Mass Communication : An International Annotated Bibliography.New York:Greenwood Press, 1991.
- [3] Paul C.N Michell, Wendy Taylor. Polarising Trends in Female Role Portrayals in UK Advertising[J]. European Journal of Marketing, 1990, (5) 41-49.
- [4] Gill, Rosaland,Gender and the media.Cambridge: Polity, 2007, pp.9-10.
- [5] (美) 贝蒂·弗里丹著; 程锡麟,朱徽,王晓路译.女性的奥秘[M].广州: 广东经济出版社, 2005.
- [6] (美) 盖尔·塔克曼. 壁炉与家庭: 媒介中的妇女形象[M]. 上海: 上海大学出版社, 2006.
- [7] (法) 西蒙娜·波伏娃.第二性[M].上海译文出版社,1949.
- [8] 臧国仁.新闻媒体与消息来源: 媒介框架与真实建构之论述[M].台北: 三民书局出版社, 1999:34.
- [9] 卜卫.媒介与性别[M]. 南京: 江苏人民出版社, 2001.
- [10]刘利群.社会性别与媒介传播[M].北京: 中国传媒大学出版社, 2004:18.
- [11]李银河.女性主义[M], 山东: 山东人民出版社.2005.
- [12]沈奕斐.被建构的女性:当代社会性别理论[M].上海: 上海人民出版社, 2005.
- [13]郭庆光.传播学教程[M],北京:中国人民大学出版社,2011.
- [14]刘洋,张翠艳.新媒体环境下网络空间女性语言符号传播治理分析 [J]. 东南传播, 2024, (01): 112-116.
- [15]高哲璇.构建女性话语权的生动实践——近代妇女报刊 [J]. 河北工业大学学报(社会科学版), 2023, 15 (02): 46-51.
- [16]周子歌.框架理论下抖音“银发网红”视频的内容分析及优化策略研究[D]. 中国传媒大学, 2023.
- [17]何翔.新闻传播框架理论研究[D]. 新疆大学, 2009.

- [18]谢申照.新闻框架视角下的医疗改革报道分析(2005-2007)[D].复旦大学, 2008.
- [19]张洪忠.大众传播学的议程设置理论与框架理论关系探讨[J].西南民族学院学报(哲学社会科学版), 2001, (10): 88-91.
- [20]符晨旭.情感观察类综艺节目中女性形象建构研究[D].南昌大学, 2023.
- [21]张云茜.当代东北电影中女性的形象呈现与话语建构[J].电影文学, 2023, (10): 94-97.
- [22]安梦瑶,高玉烛.“她综艺”的女性话语传播研究——以《听姐说》为例[J].新闻传播, 2023, (08): 18-20.
- [23]陈蓓蓓.破而未立:网络“她综艺”的节目创新研究[D].南京艺术学院, 2022.
- [24]宋珈苇.社会性别视角下中国女性媒介形象的建构与嬗变[D].重庆大学, 2022.
- [25]贾巧绒.“她综艺”中的女性媒介形象研究[D].西安工业大学, 2022.
- [26]刘文怡.综艺节目中的女性形象呈现和话语框架研究[D].贵州大学, 2022.
- [27]张子丹.新世纪中国女性电影中的女性形象研究[D].兰州大学, 2022.
- [28]陈晨.《乘风破浪的姐姐》中独立女性形象的视觉修辞研究[D].四川师范大学, 2022.
- [29]林欣.当代中国“她综艺”中的女性媒介形象建构研究[D].南昌大学, 2022.
- [30]付春晓.女团成长类综艺节目对女性形象的建构研究[D].华侨大学, 2022.
- [31]赵丹阳.女性媒介形象的变迁与建构[D].东华大学, 2022.
- [32]李晓东.基于使用与满足理论的观察类综艺节目受众研究——以《我家那闺女》为例[J].长沙大学学报, 2022, 36 (03): 46-50.
- [33]屠玲燕.时尚杂志《ELLE 世界时装之苑》的女性话语建构研究[D].新疆财经大学, 2022.
- [34]姜柯如.凝视理论视角下“她综艺”节目研究[D].辽宁大学, 2022.
- [35]王彤.“她综艺”女性形象研究[D].东北师范大学, 2022.
- [36]唐哲衡.人的解放视域下中国女性主体意识的觉醒(1900-1922)[D].中国青年政治学院, 2022.
- [37]孙雪.《人民日报》女性媒介形象嬗变研究(1979-2021)[D].甘肃政法大学, 2022.

- [38]刘慧.女性情感观察类综艺的主要特征及价值影响——以《妻子的浪漫旅行》《女儿们的恋爱》为例 [J]. 中国电视, 2021, (09): 93-97.
- [39]何爱安.基于媒体奇观理论下的选秀奇观现象分析——以《超级女声》《青春有你2》为例 [J]. 传媒论坛, 2021, 4 (14): 53-55.
- [40]张羽帆.国内音乐类选秀节目的女性形象建构与变迁[D]. 浙江大学, 2021.
- [41]王珏睿.符号学视阈下中国农村女性媒介形象呈现及变迁[D]. 浙江传媒学院, 2021.
- [42]杜子薇.女团选秀类节目的女性形象建构研究[D]. 中南财经政法大学, 2021.
- [43]王雪杰.选秀类综艺节目《乘风破浪的姐姐》对女性形象的建构[D]. 西北大学, 2021.
- [44]景思梦.选秀节目中的女性形象建构研究[D]. 兰州大学, 2021.
- [45]陈思.“她”综艺节目中女性媒介形象建构研究[D]. 中南民族大学, 2021.
- [46]王施施.媒介话语批判视角下真人秀节目中的女性形象建构研究——以《乘风破浪的姐姐》为例 [J]. 东南传播, 2021, (03): 133-137.
- [47]王笑寒.女性媒介形象建构研究[D]. 上海师范大学, 2021.
- [48]牙森江·买提尼牙孜.新世纪中国女性电影叙事研究[D]. 新疆大学, 2020.
- [49]李潇芸.不同媒介中女性形象的传播探究 [J]. 新闻研究导刊, 2020, 11 (22): 99-100.
- [50]李琳.融媒体时代对女性价值观念传播的影响——以综艺节目《乘风破浪的姐姐》为例 [J]. 新媒体研究, 2020, 6 (19): 97-99.
- [51]刘缘缘.选秀类综艺节目对女性形象的建构和影响[D]. 内蒙古大学, 2021.
- [52]李雪贝.我国主流媒体对女性运动员的形象建构[D]. 武汉体育学院, 2020.
- [53]任颖姗,董思伶.“使用与满足”视角下浅析女性的价值意识再建构——以《乘风破浪的姐姐》为例 [J]. 今古文创, 2020, (08): 69-70.
- [54]王昭.谈舞台艺术的符号化语言——舞台灯光 [J]. 歌海, 2019, (04): 63-64+67.
- [55]郭倩,李静.观察类综艺节目的创新发展之道——以《妻子的浪漫旅行》为例 [J]. 戏剧之家, 2019, (21): 97-98.
- [56]杜子璇.符号化的日常生活:观察类真人秀传播范式研究——以《我家那闺女》为例 [J]. 新媒体研究, 2019, 5 (07): 112-114.

- [57]全红.国家话语中的女性形象建构与表征[D]. 华东师范大学, 2019.
- [58]赵玲玉.情感类慢综艺的发展与创新——从《妻子的浪漫旅行》到《我家那闺女》 [J]. 新闻研究导刊, 2019, 10 (02): 99+190.
- [59]王毓娟,李敏.浅析我国观察类综艺节目的叙事策略——以《我家那闺女》为例 [J]. 传播力研究, 2018, 2 (36): 19.
- [60]胡小林子.中国女性运动员的媒介形象建构[D]. 北京体育大学, 2017.
- [61]董攀.赛博格女性主义视角下选秀节目的女性媒介形象建构研究[D]. 西南交通大学, 2022.
- [62]谭瑶姬.大众媒介中女性形象的嬗变及其文化镜像功能[D]. 湖南师范大学, 2015.
- [63]苏峻松.试论当代职业女性主体意识的觉醒 [J]. 学理论, 2013, (32): 93-95.
- [64]陈晓华.女性媒体的性别话语空间构筑——以《东方女性周刊》为例 [J]. 新闻知识, 2012, (11): 16-18.
- [65]廖艳君,李枝娜.女性主体意识的觉醒和自我重塑 [J]. 求索, 2010, (11): 220-221.
- [66]孙燕.话语变化与女性主体意识觉醒[D]. 东北林业大学, 2008.
- [67]张晓莺.论框架理论与媒介形象之建构[D]. 暨南大学, 2008.
- [68]赵京敏.论我国妇女报中的女性媒介形象[D]. 湖南大学, 2007.
- [69]陈文联.从依附走向自主:近代中国女性主体意识觉醒的历史轨迹 [J]. 中南大学学报(社会科学版), 2005, 11 (02): 237-242.
- [70]孙璐.论当代传媒中女性刻板印象的嬗变[D]. 苏州大学, 2004.

附录一：调查问卷

1. 您看过女性综艺节目吗

- 只刷到过片段
- 看过 1-3 期
- 看过 3 期及以上
- 没看过

2. 您的性别是

- 男
- 女

3. 您的年龄是

- 24 岁及以下 (00 后)
- 25-29 岁 (95 后)
- 30-34 岁 (90 后)
- 35-44 岁 (80 后)
- 45-54 岁 (70 后)
- 55 岁及以上

4. 您的职业是

- 学生
- 企业员工
- 行政机关、事业单位从业人员
- 自由职业者
- 无业

5.您通过哪些渠道了解节目信息

- 电视
- 视频 APP (如芒果 tv、爱奇艺、腾讯视频等)
- 短视频平台 (抖音等)
- 社交媒体 (微博、微信、小红书等)
- 他人线下推荐

6.您观看节目的动机是

- 关注节目中女性参与者自身的魅力
- 节目风格新颖
- 对女性相关话题感兴趣
- 真实呈现女性在年龄、职业等方面遇到的问题, 寻求情感共鸣
- 打发时间、休闲娱乐, 获得心理满足

7.您是否认同“她综艺”通过迎合市场流量来获取较高的关注度及收视率, 对不同节目中的主角进行形象定位, 建构多元的女性媒介形象

	非常不同意	不同意	一般	同意	非常同意
分值	1	2	3	4	5

8. 您是否认同随着社会观念进步, 综艺节目更注重女性表达以及女性叙事视角

	非常不同意	不同意	一般	同意	非常同意
分值	1	2	3	4	5

9.您是否认同“她综艺”巧妙利用女性焦点话题吸引受众关注并引起共鸣, 如: 父女关系、恋爱关系、育儿话题等

	非常不同意	不同意	一般	同意	非常同意
分值	1	2	3	4	5

10.您是否认同观看此类女性综艺节目后, 有助于受众建立独立清醒的认知, 正确看待友情及事业

	非常不同意	不同意	一般	同意	非常同意
分值	1	2	3	4	5

11.您是否认同看完此类女性综艺节目后，女性可以多角度审视、评价自己，从而提高主体意识

	非常不同意	不同意	一般	同意	非常同意
分值	1	2	3	4	5

12.您是否认同观看节目后，有利于女性从外貌上认识到自己作为女性的身体美感，对自身外在形象、特点有清晰的认知

	非常不同意	不同意	一般	同意	非常同意
分值	1	2	3	4	5

13.您是否认同观看节目后，有助于女性拥有自身的价值观念和信念，信仰推崇独立，并付诸实践

	非常不同意	不同意	一般	同意	非常同意
分值	1	2	3	4	5

14.您是否认为在观看完节目后，有利于鼓励女性在工作生活中独立完成职责内各项事务责任，并且表现出色

	非常不同意	不同意	一般	同意	非常同意
分值	1	2	3	4	5

15.您是否认为此类节目播出有助于女性发展理性自觉思维意识以及成熟的思维模式

	非常不同意	不同意	一般	同意	非常同意
分值	1	2	3	4	5

16.您是否认为此类节目播出，有助于引导女性在社会生活中对自身发展有清晰的认知

	非常不同意	不同意	一般	同意	非常同意
分值	1	2	3	4	5

17.您是否在观看完节目后，意识到女性必须充分发挥个人能力，不断努力进步，才能获得属于自己的社会存在价值

	非常不同意	不同意	一般	同意	非常同意
分值	1	2	3	4	5

18.您是否认为此类女性综艺节目，有利于鼓励女性发展追求自我的进取意识

	非常不同意	不同意	一般	同意	非常同意
分值	1	2	3	4	5

19.您在观看完节目后，是否认为女性应当敢于突破、勇敢挑战，接受和树立竞争意识

	非常不同意	不同意	一般	同意	非常同意
分值	1	2	3	4	5

20.您是否认同此类女性综艺节目播出后，有利于女性发展积极主动的性格和野心竞争意识

	非常不同意	不同意	一般	同意	非常同意
分值	1	2	3	4	5

21.您是否认为此类综艺节目的播出，有利于女性对抗“被凝视”地位所引发的容貌、身材焦虑，呈现女性意识

	非常不同意	不同意	一般	同意	非常同意
分值	1	2	3	4	5

22.您认为此类女性综艺节目的播出，有利于打破以往媒介塑造的女性柔弱的形象，构建新时代女性多元化的形象

	非常不同意	不同意	一般	同意	非常同意
分值	1	2	3	4	5

23.您在观看完此类节目后，是否认为女性能够通过嘉宾自身经历引发情感共鸣，并从节目的表达中获得能量和信心

	非常不同意	不同意	一般	同意	非常同意
分值	1	2	3	4	5

24.您是否认同此类综艺节目有利于疏解女性的多重焦虑（例如外貌焦虑、女性职场焦虑）

	非常不同意	不同意	一般	同意	非常同意
分值	1	2	3	4	5

25.您是否认为此类女性综艺节目播出后，有利于女性应当树立创新意识，冲破旧思想、旧观念，不断学习新知识

	非常不同意	不同意	一般	同意	非常同意
分值	1	2	3	4	5

26.您是否认同此类女性综艺节目以实现女性的人生价值为节目宗旨，从女性切身利益和需求出发，实现女性在职场、情感及生活中的人生价值以及自我认同

	非常不同意	不同意	一般	同意	非常同意
分值	1	2	3	4	5

27.您是否认同“她综艺”为女性提供另一种生活方式的思路、价值观念以及女性形象

	非常不同意	不同意	一般	同意	非常同意
分值	1	2	3	4	5

28 您是否认同“她综艺”为女性在家庭、职业、情感等方面遇到的困惑提供切实可行的指导建议，让女性从节目中获得身心愉悦与精神满足

	非常不同意	不同意	一般	同意	非常同意
分值	1	2	3	4	5

29 您是否认为“她综艺”中的女性形象逐渐窄化，节目中过分强调女性“自信”“强大”，缺失其他特质的展现

	非常不同意	不同意	一般	同意	非常同意
分值	1	2	3	4	5

30 您是否认为“她综艺”在一定程度上以青春靓丽的外表为前提，从外貌到行为过于“女团化”，脱离节目的最初立意

	非常不同意	不同意	一般	同意	非常同意
分值	1	2	3	4	5

31.您是否认为“她综艺”在一定程度上打造“少女人设”，建构中年女性少女感的形象，加剧受众的年龄焦虑，同时固化已有的审美标准

	非常不同意	不同意	一般	同意	非常同意
分值	1	2	3	4	5

后 记

嗨奶奶，我毕业啦，在你眼里我应该做得还不错。

“那时我半米高
翻不了院墙
说来怪 谁递了我天梯
翻过去 我翻过去了
好久不见。”

两年前的承诺作数，我带着你给我的血液、肉体和精神，带着属于你的部分继续体验人生。我们看世界、吃好吃的，开心，大笑，流泪。我实现了对自己的很多期待：“更坦然，更勇敢。会有看星星的浪漫，和展翅高飞的勇气。能拥有更多期待，和追逐期待的力量。”除此之外，当然还有很多需要我不断面对的时刻。我还是很想你，哭了很多很多。”每条路都通往孤独，然孤独无解。”你给我小的爱，大的爱，赋予我平静和力量。我答应过你，往后也一定会更勇敢、更坚定，做你最好的争气子孙。

很幸运有你和爸爸妈妈，让我有足够的安全感去热爱生活，是我自由着、坦荡生活着的底气。感谢张翼老师，给予我准确、耐心的指导和帮助。感谢我的好朋友，成为我“倒垃圾”的出口，把我支棱起来；感谢小涵，总是隔空投送给我好吃的，照顾我七零八落的想法和情绪；感谢我的小猫和小狗：晒太阳搭子小闪和坨坨将军，永远感谢我们一起度过的时刻。

也感谢研究生期间从天而降的这三年，给我充分的时间停下来。也许考研的结果早就不重要，所谓的含金量以及对我人生的影响，无法与被录取那一刻的喜悦相较，更无法和当之无愧称为奋斗的时间相提并论，于我而言，努力的自己太闪闪发光。你当时很为我骄傲，是最希望我能“上岸”的人，作为你的“争气子孙”，现在很开心为这件事画上句号，我的学习生涯即将结束，很快将迎来人生的新篇章。

昨日种种譬如昨日死，今日种种譬如今日生。《still life》唱到，我们的春夏秋冬美好如斯，我也要迎接今日的四季。

“这样的我，我也要接受”，是今年常在想的。会好好感受，和世界长久地坐着，没什么比晒太阳更幸福啦。