

# 朋友圈里,谁都过得比你还好?

贾晓静 编译

朋友圈里,所有人晒的生活看起来都比你的更滋润,不少人因此心怀愤懑。不过一项新研究指出,这只是因为朋友圈里很多人爱演而已。

英国《每日邮报》称,最近一项研究发现,近2/3的人会在社交媒体上传让自己显得完美的图片。而超过3/4的受访者表示,会根据朋友们在Instagram、Snapchat或是脸谱网上看到的图片来猜测对方过得如何。

手机制造商HTC在英国进行的调查显示,为了让自己的生活社交媒体上更精彩,6%

的人拍照时会借用别人的东西,假装它们属于自己;过半的受访者坦言,上传美景、美食、美物的照片是为了得到点赞,或引起别人的欣赏。

在行为心理学家乔·赫敏斯(Jo Hemmings)看来,社交媒体的兴起加剧了这种趋势。我们正处在实时交流的世界里,杂志不时更新流行榜单,时尚风潮瞬息万变。人们寻求最新的流行信息,比如明星或朋友们穿了什么、买了什么,也渴望实时分享生活感受,而社交媒体为这种需求提供了便利。她告诉英国《每日邮报》。

毫无疑问,诸如Instagram这样的社交媒体影响着人们的日常生活:《每日邮报》称,76%的受访者购物时会受到朋友圈晒图的影响;男性更依赖社交媒体上的搭配指南,简而言之,他们在朋友圈看到了什么,就会去买什么。

然而,并非每个人都能拥有期望中的完美人生。朋友圈中的你,是否同样不能勇敢面对自己,苦心经营着别人眼中的形象,沉溺于点赞之中?

摘自《青年参考》2016年11月9日 C05生活版



## 在社交媒体上展现真实有必要吗?

贾晓静 编译

再见了,关注我的人们

事情正变得越来越疯狂。我希望其他女孩明白,社交媒体不是真实生活,无法给你更好的人生。去年10月27日,在Instagram上拥有超过60万粉丝的澳大利亚网红埃塞纳·奥尼尔(Essena O'Neill)写下这段话,在社交媒体上引发轩然大波。

奥尼尔晒出的照片吸引了大量粉丝,人们热切关注她生活中的一举一动,她也因此获得丰厚的营销收入。不少女孩梦想成为她这样的网红,她却对自己的生活方式嗤之以鼻。知道她如何通过照片吸引眼球吗?吸胃、拗姿势、挤胸。那些照片都是精心设计的骗局,不过是为了引起你的注意。

发布“隐退”声明前,奥尼尔修改了自己此前照片上的说明。在一张身着比基尼的照片下,这个18岁女孩坦言:为了拍这张照片我摆了100次姿势,好让腰显得细一点。那天我几乎什么都没吃。坦白之后,她决绝地删除了账号里的2000张照片。

抱着与奥尼尔相似的想法,红极一时的社交媒体账号SocalityBarbie于去年年底关闭。这个以芭比娃娃为主角的账号以小清新文艺风闻名。手持咖啡的侧脸照、露大腿的泡泡浴、跟着我的脚步去旅行等。尽管主角并非真人,但照片里展示的完全是网红标准套路。

迷恋这些照片的粉丝恐怕想不到,账号的主人并非意在营造完美的网红生活,而是在嘲讽千篇一律的网红照。我看不出(网红们的)照片之间有任何区别,用烂大街的芭比娃娃总结它们再合适不过了。她告诉美国《连线》杂志。作为这部讽刺剧的剧终,在最后一次发文中,SocalityBarbie上传了自己与芭比娃娃的合影,配文是:再见了,关注我的人们!语气中欢乐大于不舍。

真实是无聊透顶的

奥尼尔和SocalityBarbie的行为在粉丝间引起讨论,有人叫好,称赞其勇气非凡、敢于展现不完美的自己,也有人认为这是另一番炒作。

无论动机如何,她们都传递出了一个响亮而清晰的声音:社交媒体不是真实生活。然而这不是什么秘密。每个社交媒体用户都心知肚明。The Everygirl网站指出,社交媒体上能表里如一地诠释完美生活的,恐怕只有社交媒体自身了。2010年,博客还是主流时,人们就开始用滤镜和美图软件;没有数码照片的年代,人们也会在镜头前搔首弄姿好显得完美,但没人对此有异议。

作为追求网络真实的倡导者,Beme问世时大受关注。这个被称为“社交媒体解毒剂”的App希望用户展示自己天然去雕饰的一面,用最简单且不加剪辑的方式去分享。虽然初衷不错,但Beme的运营颇为惨淡。事实上,大多数用户尝试之后留下了“真实但无聊透顶”的评价。

在这里,你精心烹制的美食显得不值一晒,你目睹的日落也不如别人照片里的辉煌。《连线》指出,如果说,你在脸谱网上看到的每个人都生活在快乐的社会关系里,那(在Beme)你就会找到大把孤独的灵魂、度过了糟糕一天的倒霉蛋。倘若在Instagram上你看到的食物都是冒着热气的浓汤和新鲜蔬果,那Beme会告诉你,原来大多数人靠微波炉速食披萨维生。

在The Everygirl看来,Beme这类存在反而证明了Instagram为何大受欢迎。它让我们平淡无奇的生活显得非凡,给枯燥乏味的日子增添乐趣。

美国《赫芬顿邮报》认为,在社交媒体上,放松自己最重要,而扮演理想中的自己也没有冒犯任何人。过度伪装无疑会让社交媒体上的关系更加脆弱,但朋友圈里的动态和面对面沟通本质就不一样,我们不必对社交媒体上小小的修饰如此苛责。另一方面,那些摄影师、美食博主和时尚达人发布的华丽内容也能激发他人的创造力,以及对美好事物的热情。

相比一味否定,这种观点似乎得到了更多人的支持。网友Pernille告诉《纽约时报》:大家都有权力展现比日常更迷人的事物。一个人在朋友圈晒了张美食图片,并不意味着这个人常年吃它。老实说,谁不喜欢精美的东西?难道我放着卖相好的食物不晒,要去晒食堂午餐吗?

虚拟的归虚拟,真实的归真实

作为澳大利亚最知名的网红之一,奥尼尔12岁就开始使用社交媒体。某天,这个原本有些自卑的女孩发布了一张掀起衬衣、露出皮肤的照片,收获了朋友们不少赞,从此她便为网络上的虚拟人生着迷了。她曾告诉粉丝,这张照片为她带来了幸福感,但也正是从那时起,她开始用赞来衡量自身价值。

大多数社交媒体用户的经历和她相似。当你发出的某个段子、照片获得点赞,带来的快乐、安慰与受到朋友赞美和拥抱无异。

为什么我们不上传那些湿着头发的自拍,或是给挣扎的狗狗洗澡的照片?Elite Daily新闻网指出,展示幸福时刻意味着你有机会拥抱这种幸福。人们不希望被人意识到自己孤独,所以发布照片和状态展示自己有多少乐趣。社交媒体呈现了我们对现实的期待,这种期待不应该被歪曲。

这一观点得到了《连线》的认同。该杂志称,作为新的沟通模式,社交媒体带来了冲击,但这不会改变人们沟通的内容。我们依然努力呈现生命中的美好,并用爱回馈亲友,只不过方式换成了点赞。

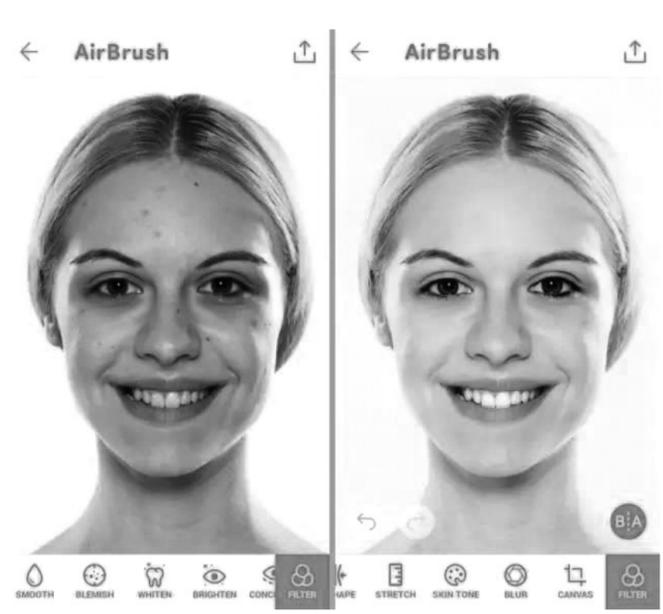
不要忘记,社交媒体是一种分享方式。大多数人并不是要向别人证明什么才发朋友圈的。我们可能不拥有完美的生活,但可以在自己的世界里营造一个。事实上,这就是社交媒体的乐趣。Elite Daily称,奥尼尔退出社交媒体、追求真实人生的做法值得钦佩,但这提醒我们,自我认同是从内至外的辐射,而非相反。

我们口袋里有这么一个设备,通过它,我们能量化自己是否受人喜爱、重视。人人都有机会为你发布的内容点一次赞,这里或许没有真实生活,到处是普拉达手袋、铺着牛油果的全麦面包,但这又有什么关系呢?你的愿望是真的,朋友的回馈也是,这些都来自真实的世界。

想追求真实,又不愿放弃社交媒体的修饰,该怎么办?Elite Daily给出的建议是:与亲友聚会时试着将手机放在一边,花足够的时间享受面对面的关系,或者关闭社交媒体通知,以免频繁翻看手机能让你真实起来的,是将生活妥善分类:虚拟的归虚拟,真实的归真实。

摘自《青年参考》2016年11月9日 C04生活版

## 社交媒体中的11种常见伪装



贾晓静 编译

对现实的不满和对理想生活的追求是每个人的本能,人们无法避免被杂志上体型曼妙的模特和明星展示、标榜的精致生活影响。以下是朋友圈中人们最常披上的伪装,你中枪了吗?

颜值

用图片编辑器打开最新的自拍照,轻轻点击滤镜和牙齿美白,只要几秒钟,照片里的你就变得更迷人。按下发送键,朋友们都会看到这张完美的照片,并纷纷为你点赞,痴迷朋友圈的你或许对这个套路再熟悉不过。这正是人们沉迷社交媒体的原因:与现实相比,它能轻而易举地消除你所有的瑕疵。

大多数人不会拒绝这些小小的不真实。人性如此,谁都希望变得更好,既然一键就能做到,何乐而不为?正因如此,你在社交媒体上看到的照片真实性往往要打些折扣。没错,为了显得更加独特,人们多少会做些小手脚。

人际关系

没有谁会在朋友圈上传别人吵架的样子,或是与不上道儿的朋友一

你看到姑娘们出门前精心设计的装扮、扎堆对着镜头甜笑的样子,却看不到嗨到夜深时晕开的睫毛膏,以及醉鬼边哭边骂前男友的窘态。

晒食

大多数社交媒体痴迷者忘了,刚刚端面前的这盘食物的用处是给你带来能量和享受,而不是让你看上去更漂亮。而你花了10分钟拍照、修图、上传,再留给自己10秒把它塞进嘴里,囫圇吞下。

要蛋糕还是要蔬果

时下最流行的生活态度莫过于健康,这意味着晒食时也得深思熟虑:和大啖黄油菠萝包相比,展示新鲜蔬果的你显然更具时尚魅力,也难怪女孩们爱在午餐时间晒出铺满浆果和坚果的无糖奶昔。

但生活中究竟有多少人真正以此为食呢?

打赌吗?与无糖希腊酸奶相比,大多数人更爱奶油麦芬和巧克力蛋糕。

旅行

朋友圈里的旅行照片永远那么美好,你的朋友们永远笑容可掬、四处逍遥,仿佛从不为钱操心。而你自己出门时,面对的是转机的疲惫、丢失行李的困窘,以及被偷走手机的焦躁。是的,你的旅行充满混乱,但你不会与人分享这些难堪的瞬间。等待警察处理报案的间隙,你掏出手机,上传了一张背后是日落美景的照片。Bingo,又有大把的赞等着你了。

健身

都市年轻人不知不觉间迷上了健身。



身。想显得更有品位?那朋友圈里绝对不能少晒几张健身照。要是从不动运动该怎么融入朋友圈?不如套路一番,伪造些健身图吧。说干就干,穿上全套运动服直奔公园,摆动作、自拍、上传,然后在等待被点赞的间隙跳上车,扬长而去。

厉害段子手

谁不想当别人朋友圈里最风趣的家伙呢?但发布一条看似不经意的神段子前经历了怎样的纠结,是别人无法想象的。为了在朋友圈里显得更有趣,人们付出了很多代价,比如花大把时间遣词造句。虽然压力不小,但谁也不会放弃经营自己有趣的形象,真是甜蜜的负担。



婴儿和宠物

社交媒体里出镜率最高的莫过于小萌宠。宠物和婴儿在朋友圈里显得那么可爱,让人情不自禁点开大图,但又有多少人知道他们在家里的真实样子呢?比如那只看起来温顺粘人的萌萌,生活中可能是个毛茸茸的暴君主子,会粗鲁地扯开你藏在储物柜里的猫粮包装,撒得到处都是,或是在真皮沙发上给自己来一套全方位美甲SPA。

衣冠楚楚

衣冠楚楚地在人群中鹤立鸡群绝对是件乐事,但所有美好的背后都有代价。想在夏末抢先晒出最新款的秋装,热一点就忍着吧,哪怕拍照时你的新衣服正在被汗水浸透。

摘自《青年参考》2016年11月9日 C05生活版



澳大利亚网红奥尼尔