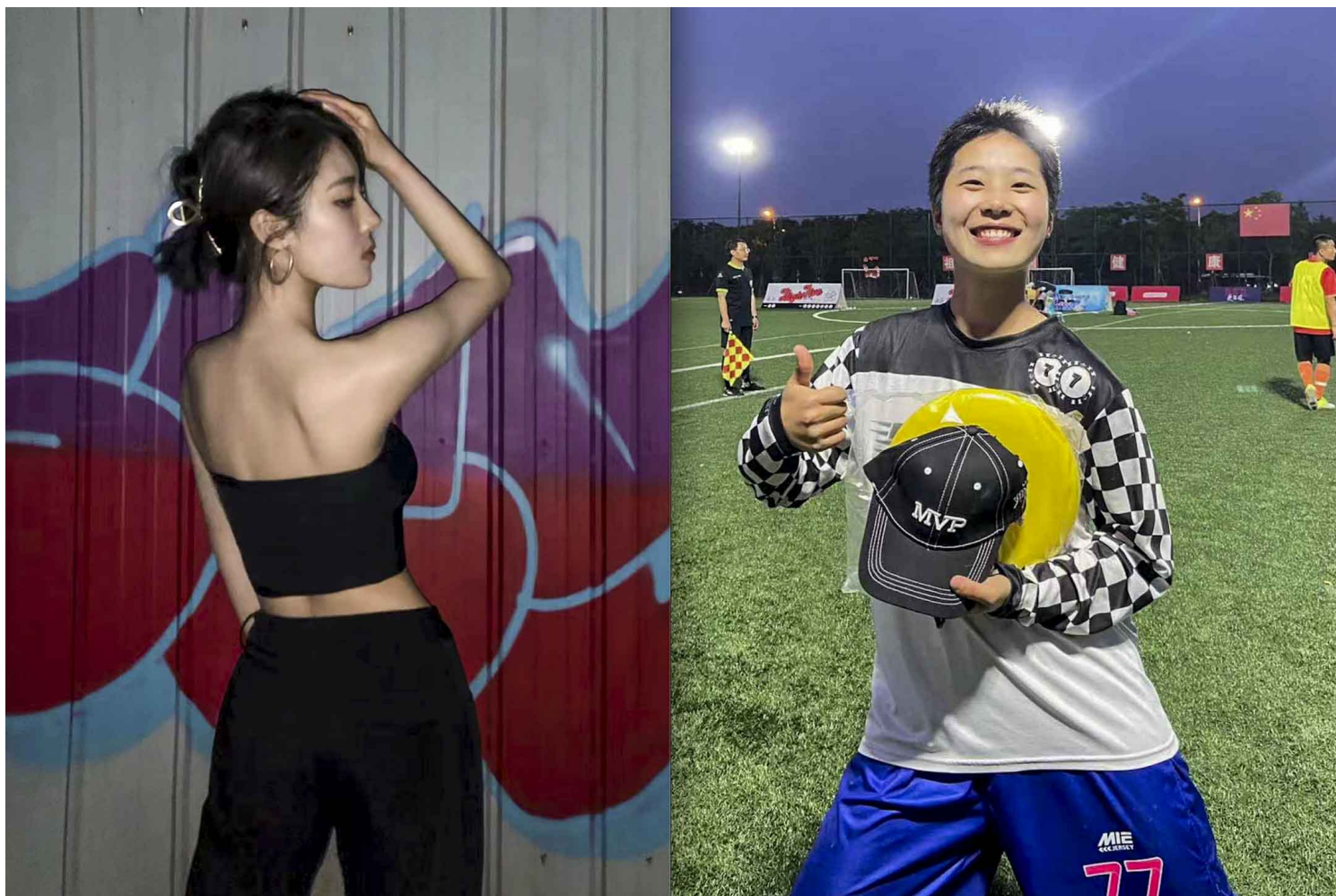


大陆 深度

她们剃了寸头：“我有不美的自由”

脱美役的重点在于脱“役”。



长发时的七七与寸头后的七七。图：受访者提供

特约撰稿人 易小艾 实习记者 许七 发自新加坡 | 2023-06-28

身材焦虑 韩国女权 女权主义

“你是不是心理变态！”

第二次剪了紧贴头皮的寸头后，妈妈在视频电话的那边对七七吼道。第一次剪短时，七七还打趣说“回去都敢走夜路了”，妈妈则在电话那边沉默。“可能她觉得第一次已经包容了，第二次就是得寸进尺了吧。”七七这样理解母亲的激烈反应。

七七想要抵抗的，是一种对美的狭隘定义。“斩男色”、“A4腰”、“漫画腿”，网络中关于女性容貌及身材的形容层出不穷，在这些营销用语和网络热词的渲染下，年轻女性的容貌及身材焦虑也越发严重。据咨询机构德勤统计，医美市场规模从2015年的637亿人民币，翻倍至2020年的1549亿，预计在2025年将超过3500亿——相当于工信部所规划的2026年虚拟现实产业总规模。

面对焦虑的同时，剪去长发、丢掉化妆品等“脱美役”的风潮也开始涌现。曾经充斥着美妆、穿搭分享的社交媒体小红书上开始频繁出现女性寸头的分享，这些内容往往带着“脱美役”、“女生寸头”、“女性成长”等标签，或以“左滑脱美役”开头，并放上长发和寸头、化妆与素颜的对比图。此外，豆瓣小组“女生寸头超爽小组”、微博超话“脱束身衣日记”等平台中，也能看到大量寸头的分享和鼓励，甚至还有剃头工具分享、在家剃寸头的攻略、如何度过头发长长的尴尬期等。

尽管关于什么是“美役”网络上尚无定论，在七七看来，“美役”就是为了迎合社会主流审美而被套上的枷锁和束缚。“服美役就是被迫追求美。”拍摄“美役出逃计划”的女性摄影师小刘这样定义。

剃了寸头的她们，有人顺手扔掉了自己过去的化妆品，有人犹豫于是否还能穿裙子等女性气质较明显的服装，有人在女厕门口被拦下、被质疑，有人摸着自己毛茸茸的头发觉得解脱，也有人一时间对自己新的样子不知所措。以寸头为标志的“脱美役”也带来新的纷争：美的自由究竟是什么？





2021年5月13日，上海美容博览会期间的化妆品锁售处。摄：Lyu Liang/VCG via Getty Images

不美丽的自由

对七七而言，剃寸头是一场接纳自我的革命，“以前我也是一个很多容貌焦虑、身材焦虑的人。”

因为妈妈总说：“你长头发的样子最好看”；因为初中时一位男生曾说：“你不笑的时候好看，笑起来露牙龈，以后别笑了”；因为前女朋友说：“我一只手都环抱不住你”；因为社交媒体上“白瘦幼”审美的风行……七七在这条美丽的赛道上被裹挟，为了迎合别人的喜欢穿上一件又一件“束身衣”。

于是，身高168厘米、只有110斤的七七节食减肥，恼怒于自己“不细、不直、不均匀”的肌肉腿，强迫自己塞进s码的裙子里，照片必须要修到没有一点瑕疵，出门一定要妆容精致，偶尔戴着遮盖半张脸的大镜框素颜出门时，便有“裸奔”一样的不适感。那些外部的压力与评价标准，转化成她对内的自我攻击，甚至一度暴饮暴食，以发泄焦虑。

同样曾因身材焦虑节食、又暴饮暴食的还有25岁的小刘。小刘是四川人，喜欢港乐和摄影，也剪了寸头。她关于“脱美役”的想法起源于韩国漫画 [《脱束身衣日记》](#)——这也是很多其他分享者“脱美役”、剃寸头的由来。

《脱束身衣日记》讲述三位女性丢掉长发、高跟鞋、化妆品、束腰、医美等“束身衣”的故事，漫画将长发、化妆品、高跟鞋等比做穆斯林女性的头巾和中国古代汉族女性的缠足，认为这是男性凝视下的审美，为女性套上了行动不便、对外貌过度自我要求的枷锁。





2018年8月4日，韩国首尔，女示威者剃光头抗议性别歧视和隐藏摄像头色情内容。摄：Jean Chung/Getty Images

漫画2015年在韩国小范围走红，部分年轻女性受到鼓舞开始剪发、丢掉化妆品。2018年至2019年，在MeToo、抗议“弘大偷拍事件”、声援遭遇性别暴力的女星具荷拉等性别运动在韩国迭起时，“脱束身衣运动”（tal-corset、탈코르셋）也从个人行动成为可见的社会现象。这部漫画被志愿者翻译成日文、中文，运动也通过漫画从韩国蔓延至邻近的日本、中国。

2022年5月，爱好摄影的小刘在豆瓣和小红书发起了“美役出逃计划”的拍摄项目，想要招募100个普通女性，拍摄她们素颜、自然的样子，并希望她们能留下自己“脱美役”的经历。

小刘的“美役出逃计划”目前完成了20多位，有穿着绿色长裙在草地中跳跃的寸头女孩，有不化妆的舞者，有暴食症患者，有显露腿部肌肉、在成都大街小巷用力奔跑的女孩。

开启这个项目时，小刘还未剪寸头，但在这期间，她也从每一个敢于用最自然样貌和生命力出镜的女孩身上获取到能量。

例如，第二期的“不潮人街拍”是在成都太古里中心地带的时尚商贸区完成的，当时有很多也在拍街拍的男性，他们的镜头主要对着衣着时尚的路人或网红。小刘和拎著书、穿着休闲的被拍摄者舟舟，在这其中显得有些“异类”。小刘在其他街拍摄影师的目光下有些“犯怵”，但被拍摄的舟舟则丝毫不以为意，拎著书在小刘的镜头前昂首挺胸地走了一边又一遍，回去后对小刘说：“越走越觉得浑身充满力量。”

还有曾因美貌在抖音小有流量、如今丢掉长发和化妆品的球球。过去的她不时会收到“甜妹拯救世界”等夸赞，也会有“照骗吧”这样的质疑。小刘说，球球在拍照初期还有些不自在，曾经善于展示如何眼大脸小、显高显瘦的她，在摘掉那些后重新站在镜头前，反而有些不知所措。但看到小刘拍摄的那些自己开心、放空的样子后，球球对小刘说，好像看到了普通又真实的、“站在光下”的自己。

“小红书上以前关注的美妆、减肥博主我基本都取关了，”同样曾经装扮精致的七七说，回想那时被路人观看时不太舒适的感受，大概是源自被当作“一个完美的、供人欣赏的物品”的不适。

如今在帮一家咖啡店做摄像和剪辑的七七，已经寸头三个多月了，浓眉，大眼，笑起来时眼睛会弯成两道好看的月牙，不时有人翻到她长发照片还会留言夸赞长发很美、短发更显帅气。但对七七来说，“短发有着千般、万般好”，更重要的是，“短发后，好像离真正的自己更近了。”

“太蒂了！”“好蒂！”年轻女性分享寸头经历的帖文下，总会出现类似的评论。这是泛女权社群创造的网络流行语，与“太屌了”相对，用来夸赞女性。

但走出网络里的同温层，现实世界的目光依然充满了不解、敌视。

“你的形象不适合在我们店里工作”

因寸头找工作被拒绝，是七七最受关注的一条帖文，有近万点赞。

3月初，从上一份工作离职后，广告专业的七七开始以学徒身份面试向往的咖啡师工作，并顺利找到一家位于南京民国文化街区颐和路的咖啡厅。那时七七还是一头长发，老板是一位40岁左右的中年男性，面试时，他扫视着七七简历上两三份不同职务的实习、在职经历，质疑她过于年轻、“心不定”。

“我刚出校园没多久，没有人一开始就知道自己想要什么，我想在试错成本最低的时候多尝试，才能找到自己真正喜欢的不是吗？”七七当场反驳。

纵然面试不是非常愉快，但七七还是拿到了口头录用，并被通知第二周周一入职。

面试完的周末，七七因为运动时长发不便利，第二日在团购网站上随手找了一个周边的理发店。理发师是一位男性，听完七七的要求后，并没有像网络上其他分享者提到的那样反覆确认，而是直接执行。后来聊天，理发师才透露七七是他剪的第一个寸头女生，但认为她很棒，理发师的女朋友也是寸头。





寸头的七七。图：受访者提供

看着镜子里自己的头发慢慢掉落，七七没有丝毫不舍，反而“超级激动”：“迫不及待把目前这个对我来说是束缚的东西扔掉，感觉我终于要焕然一新了！”

自有记忆以来，七七一直都是长发，因此在刚剪完看着镜子里的自己时，她“想认、又有点不敢认”。从理

发店出来，七七到同商场的卫生间时，被管理阿姨拦了下来，她倒不是很介意，反而笑嘻嘻地说：“阿姨我是女生，我刚剪的寸头，好不好看？”

带着焕然一新的激动和即将开启新工作的喜悦，顶着寸头的七七又邀请朋友一起到刚面试通过的咖啡店，参观自己新的工作环境。晚上回到家，七七向店主询问周一上班时间，却收到一句回复：“不好意思，我现在觉得你的形象不适合在我们店里工作。”

七七既愤怒又莫名其妙，甚至想冲去质问：做餐饮行业寸头不是更便捷吗？但她很快平静了下来，并萌生出“感谢寸头”的心情：“寸头提前替我规避了一个不适合我的环境。”

七七形容，寸头像是一个漏斗，把不合适自己的工作和关系筛选掉。入职现在的咖啡厅后，一次在上海参加咖啡节，一位路过的男性客人问七七为什么剪寸头，还没等她回话，旁边的同事就插话说：“这样可以吸引更多人的注意力呀”。七七无奈地翻了个白眼，另一个同事则立刻替她解释道，因为每个人都是独立的个体，她想这样做。

小刘是在找到工作后才剃的寸头。她在一家氛围开放包容的外企上班，评估寸头不会对工作有所影响，便选了邻近的快剪店。理发前，小刘在网络帖文中留意到，有人曾提及男女性短发可能收费不一，于是她一进门便向店家要求，自己只会支付价格更低的“男寸头”费用，按照那个标准理发就好。

“真的吗？这样剪出来可能不太好看喔。”理发师向小刘再三确认，但小刘只有一句：“剪吧！”

剪完寸头的小刘起初也有些不适应，觉得镜子里的自己看起来“很怪”。顶着寸头见朋友同事时，有人好奇但无恶意地询问，也有朋友说小刘剪完看起来“很精神”。小刘说，她很喜欢“精神”这个形容，即时走在街上感知到路人的目光，她也渐渐学会了不在意，也不再分辨那些目光背后的含义。





2014年8月14日，韩国首尔一家整形外科医院。摄：Shin Woong-jae/For the Washington Post

撕不完的标签

24岁生日的凌晨四点，七七收到了人生中第一个来自妈妈的道歉。

前一晚，她忐忑地将自己在小红书上关于原生家庭的分享截图发给了妈妈，在帖子中她写到：妈妈有责任心、很爱她，但同时掌控欲很强、爱发脾气、过于在意他人评价，于是她反着学，懂得了控制情绪和尊重每个独立个体，配图是寸头的她调皮翻白眼的样子。发送时，她觉得难过，又怀着一丝被理解的期待。没想到，妈妈回覆说，很抱歉在情绪没有出口时发泄在了小小的她身上，以后会学会尊重七七的生活。

七七说，在这场“接纳自我”的革命里，女权主义为她提供了思考的视角和动力。她读了上野千鹤子的《厌女》，刷到女权博主的视频，虽然其中细节几乎全然忘记，但“突然要长脑子了”的感觉，让她开始重新审视自己的生活。

在这种审视下，她开始发现形形色色的性别刻板定义，于是5月初，她和朋友手写了数十条常见的“社会标签”贴在自己身上，走上街头邀请路人一起撕下。

这一场行为艺术收获了不错的反响：打扮中性女生撕掉“不男不女”，戴口罩的男生撕掉“这么内向以后可怎么办”，中年母亲撕掉“嫁出去的女儿泼出去的水”。不过也有一些场景让七七哭笑不得，一位路过的阿姨指着“男人不赚钱就是没用”对旁边的丈夫说：“你看吧，早就说不赚钱的男人就是没用！”

一些标签被撕下，但另一些标签又蠢蠢欲动。

如同韩国“脱束身衣运动”被一些声音批评为“道德绑架”一样，中国围绕“脱美役”的讨论里，也常有“寸头可以穿裙子吗”、“寸头可以化妆吗”等疑问，以及不脱美役就不女权、化妆就不女权等争议。

“美役对我来说是缩小自己内心生存空间的枷锁，”七七说，她并不认为化妆就等同于美役，无论化妆、穿搭或寸头，都可以变成向世界喊话的工具，脱美役的重点在于脱“役”，脱美役本身更不应该成为另一种枷锁，“我的脱美役就是接受自己最自然的状态，以及尝试更多的可能性。”

剃成寸头后，七七没有完全丢掉化妆品，也没有刻意清理自己的衣橱。寸头的她现在偶尔也会化妆，穿露服度高的吊带和裙子。她把这些装扮看作是与外面世界连结的工具，和跟自己玩耍的途径。例如某日穿了绿色的衣服，可能会想要在脸上划一些绿色的元素做为呼应。

她也很享受不同样子出门时打破他人固有观念的过程。寸头配T恤短裤，寸头化妆配T恤短裤，寸头化妆配小吊带，她在人们错愕、困惑、戏谑等的表情中，得到一种如同做实验一样的乐趣。

“当他们第一次看到这样奇怪的人可能会感觉排斥、抵触，那说不定在看到下一个女性的时候，他就会想，我以前见过比她更奇怪的人呢，”七七说，“或许这样能够帮更多的女性拓宽生存空间。”

拓宽审美与生存空间，也是小刘等其他受访者希望寸头和“脱美役”能实现的目标。“女性追求美的行为对自身造成了负担，或某种伤害，就是美役，”小刘说，“不服美役是为了帮助更多尚未知道自己有选择『不美的自由』的姐妹，跳出审美框架，是一个激烈、带有抗争意味的女权口号。”

在分享寸头的日常后，有人曾建议七七，将小红书ID改为“寸头七七”，但她拒绝了，“我不想把寸头变成自己的另一个标签。”