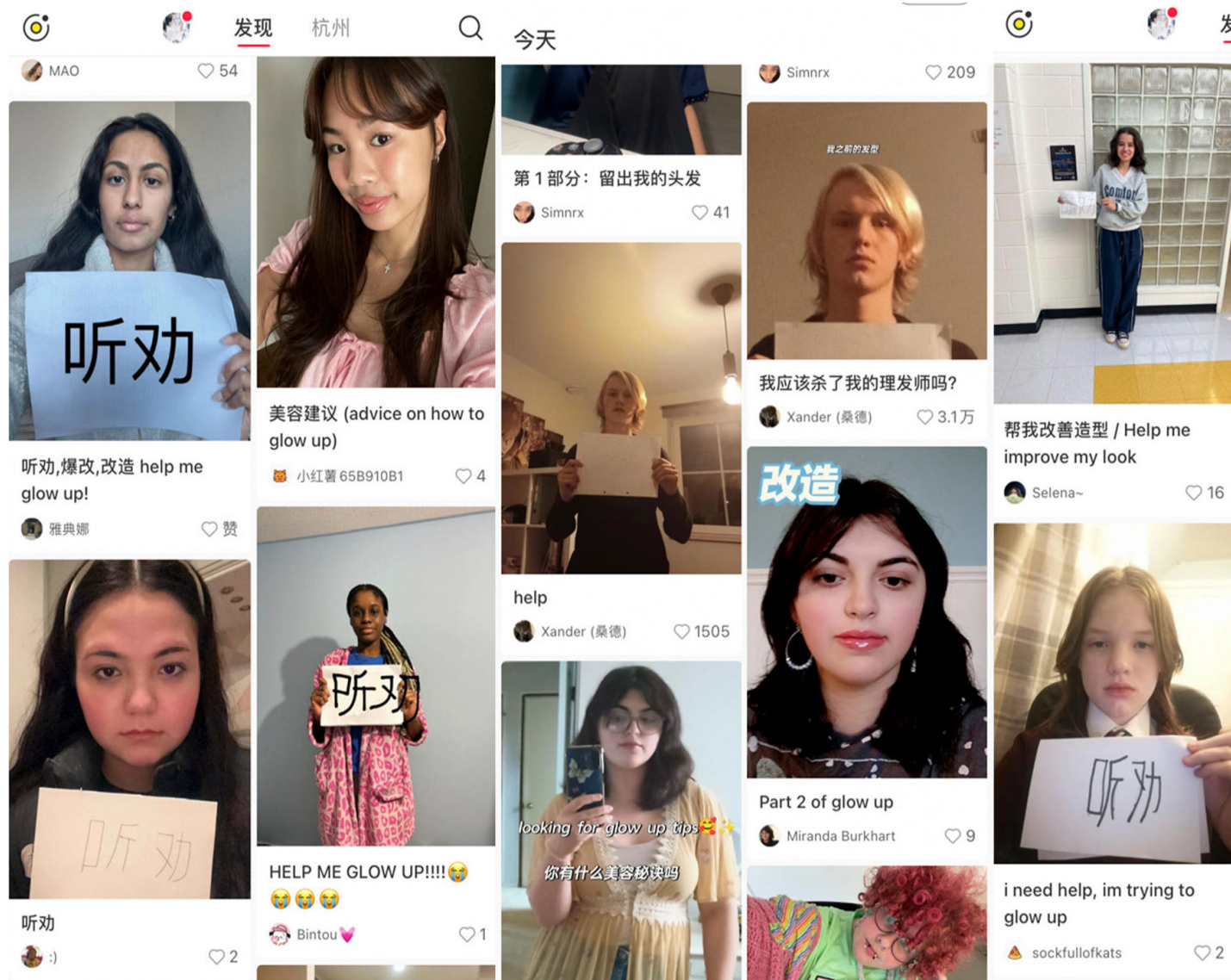


请帮助我发光：当外国网友到小红书寻求外型改造

“爱来自瓷器。”



不少外国网友在小红书发帖寻求外型改造建议。网上截图

特约撰稿人 陈姝玥 发自新加坡

刊登于 2024-02-23

[#容貌焦虑](#) [#消费主义](#) [#小红书](#) [#社交网络](#) [#TikTok](#) [#消费](#)



16岁的Romi出现在采访镜头前，深紫色口红，刘海稍稍撇向两旁。这是中国网友们给她的建议：中庭太长，最好露出额头，将视觉重点从鼻子转移到漂亮的眼睛上。网友们还告诉她其他“缩短”中庭的小窍门：在下眼睑处画些假睫毛，在脸颊、鼻梁轻扫腮红，点几颗痣，减少面部留白。

这都是Romi以前不知道的打扮技巧。的确很适合自己，她想。采访结束后，她准备这样打扮去见朋友。

1月底，来自乌克兰的Romi借助翻译软件，在中国社交平台小红书发了一则帖子：“您认为我怎样才能变得更好看？什么样的妆容、发型和服装最适合我……如果您能给我任何建议，我将不胜感激！”

在Romi发帖的同一时期，小红书上出现很多寻求外型改造的外国年轻人，他们的帖子大多是一张自拍照，举着写了“听劝”二字的纸牌。

“听劝”是近年在小红书流行的一种互动模式。许多中国年轻人主动在社交平台寻求陌生网友的建议，话题涵盖妆容、穿搭、旅游，乃至人生大事。据小红书官方统计，每篇“听劝求助”的帖子平均会收到43.9条“善意回答”。

其中最为人熟知的案例来自“全网最听劝的男人”——“小艾同学”。

2021年底，小艾同学发出一张自己身穿西装、抿嘴微笑的照片，向网友询问自己找不着对象的原因，并在评论区中回覆了自己的现状：身高170，月薪3000人民币，没有房，学历中专，无恋爱经历……

他收到许多奚落的同时也获得不少建议。小艾同学按照网友建议改变发型、穿搭、饮食习惯，开始健身、保养皮肤，并不时在小文书更新状态。几个月后，他的外型和身材得到明显改观。今年1月中，他宣布了婚讯，再次受到关注。目前，小艾同学已有近30万粉丝。

小艾同学的故事及“听劝”风潮被Tik Tok博主们吹到了海外。一位拥有141万粉丝的中国博主Dr.Candise去年11月底开始在视频中介绍小红书上的听劝经典案例，引发热议。迄今，其中一条1月1日发布的视频已收获近468万观看量和61万个赞。博主开玩笑道：你必须能够承受他们（指中国网友）的侮辱。有人回覆：“Asian insults are just more poetic in general.（亚洲人的辱骂一般更有诗意）”。

由此，一群想要领略听劝魅力的外国网友，鱼贯涌入小红书。他们的中文帖子有着明显的机翻痕迹：“help me glow up”被直译为“请帮我发光”，“我不是玻璃心（snowflake）”变成了“我不是雪花”。他们称自己从TikTok来到这里，并依照Tik Tok博主的指导，在帖子下加上“改造”“爆改”“素人改造”等话题标签，以帮助帖子传播。

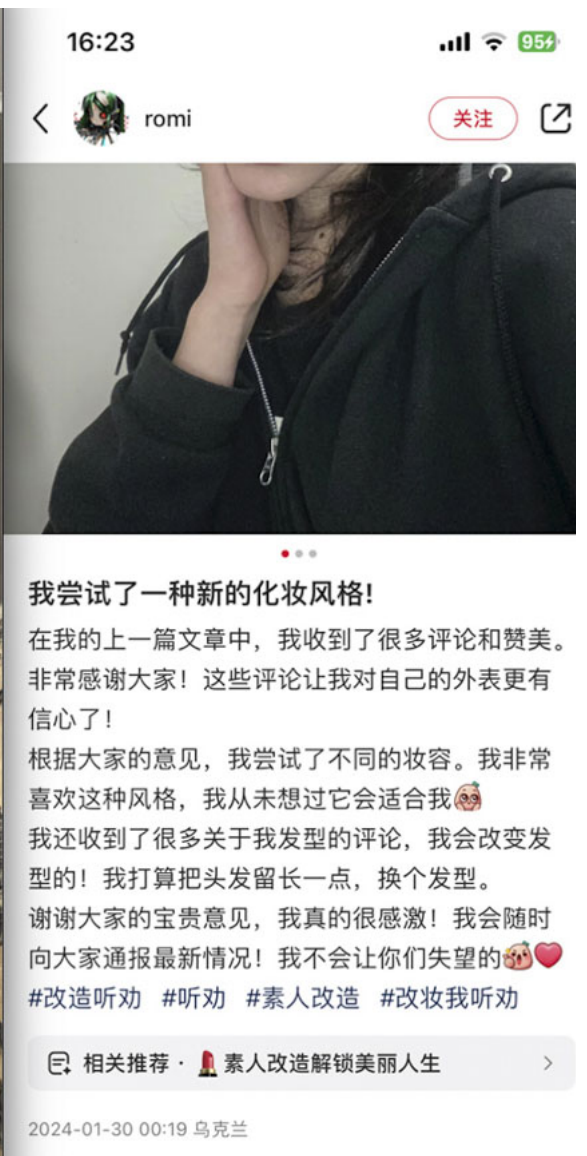
Romi抱着“想听实话”的心态来到小红书。她说，这里没人认识自己，陌生网友也不像家人朋友那样担心说实话会伤害到她。

她一直对自己的外型感到自卑。六年级时，每当Romi和好朋友穿过走廊，路过的一群八年级男生总会大笑着叫她的名字。

大多时候，他们叫她“trans kid（跨性别小孩）”。还有一些时候，他们叫她“Squidward”“Baba Yaga”——以此取笑她的鼻子。Squidward是动画片《海绵宝宝》里的章鱼哥，Baba Yaga则是斯拉夫民间传说中的女巫，他们都是拥有大鼻子的角色。

这样的嘲笑持续了整整两年，直到那些八年级的男生毕业。而这并不是她成长过程中唯一一次因外貌遭到霸凌和冷落。一直以来，她因为长相不够“女性化”，常听到周围人这样说：“你看起来像个男的”、“你看起来像跨性别”、“你是女孩还是男孩”。

所以，Romi从来没有想到，她会在小红书上收到如此多赞美。



来自乌克兰的Romi借助翻译软件，在中国社交平台小红书发帖子。

互动：“哦，伙计，这看起来太糟了”

“你不知道我当时感觉有多好。”Romi说。

她的第一条帖子收获了1000多个赞和近400条评论。她把这件事情告诉哥哥，他起初以为这些评论是机器人。但Romi又读了一遍评论，她很确定他们是真人。

不过，在一个绝大部分用户都是中国人的社交媒体上发自拍，还是很需要勇气的。住在加拿大的海地裔21岁女生Shelly说，自己来小红书发帖的一个原因，是看到很多非裔青少年在Tik Tok评论区说，他们很希望得到建议，却担心会遭到种族歧视。

Shelly不希望比她年纪小的人承受这种风险，于是回覆说，她可以先去试试。

Shelly觉得“实验结果”还不错。有人在她的素颜自拍照下建议她用亮色口红，有人让她换发型，还有人说要搭配金属材质的配饰。一些人建议她穿亮色的衣服，“黑皮肤，荧光色穿搭最绝。”

“我会尝试一下。”Shelly通常这样回复。她在大学辅修了两年中文，大多时候不需要借助翻译软件。

在第二条帖子中，Shelly戴上蝴蝶耳环，化了淡妆，粉色口红。一条高赞评论说，耳环可以再夸张一点。Shelly回覆：“很多人同意你的观点，我也同意。我会试着找更大的耳环。”

还有人用修图软件帮她化妆，说：“你多么美丽！你需要画浓妆！上挑眼线！红唇……你的眼神再自信一些！全场你是女王。”



住在加拿大的海地裔21岁女生Shelly在小红书发帖。

对大多数中国网友来说，这也是他们第一次在国内社交媒体上密集遇到如此多的外国用户——且不是英文老师。他们对此很是新奇。有人疑惑，这些账号是不是真人，是不是引流；有人则不解，他们都很好看了，为什么还要来求建议。

香港中文大学新闻与传播学院助理教授林健指出，大家之所以会惊讶、兴奋，是因为中国互联网和外国互联网被隔绝了，若中国网友也在用YouTube、X、Instagram，“那我们就不会大惊小怪了，因为互联网就应该如此。”

当然，惊讶归惊讶，中国网友们并不吝于评论。

当一名留着“一九分”金发、称自己对时尚一窍不通的比利时男生征询发型建议时，高赞评论是一张“微分碎盖”的韩系男性发型。两天后，他发出自己依照建议剪出来的失败发型，称：“我应该杀了我的理发师吗？”该帖收获8000多条评论、4.2万个赞。有人用早年影视剧翻译腔说：“哦，伙计，这看起来太糟了。”也有人笑他：“洋相还得洋人出。”

外国网友展示出对中国网络流行梗的强理解能力。博主Dr.Candise在介绍“听劝”的视频中截取了许多有趣的评论。他们被诸如“我要报警了”“自己的失败固然心痛，网友的成功更让我难受”逗笑。有人在评论区中称，后者是年度金句，这条评论得到8000多个点赞。

小C觉得这些互动很有意思。在英国留学的她给十个外国网友提过改造建议。她会根据对方照片中的原本服饰、风格、发型、房间装饰等给出相应的建议。

比如，她发现一位女生的房间里有二次元、日漫的海报，便给她推荐相似风格的穿搭。还有一位非裔男生，看起来很年轻，小C直接在小红书上搜了“男大（男大学生）穿搭”发给他。

另一名给二十多个外国网友提过建议的女生则表示，她刷小红书就是为了打发时间，“如果我的建议对他们有一点用处，那真的挺值的。”

林健认为，提建议是表达欲的正常体现，特别是在中国没有那么多公共空间的情况下，即使只是关于穿搭的建议，如果一个人的评论被看到、点赞了，这也值得他们开心。

同时，许多来小红书听劝的外国网友并不是网络红人，林健指出，他们的负担和包袱要小很多，只是单纯来寻求建议。“既然你们中国人都已经有这样的事情，我也来尝试一下。”而当他们真的获得不错的建议，并回到TikTok再次分享后，这种效应便会扩散到更大的群体。

看到自己关注的巴西TikTok博主在小红书受到帮助后，来自巴西、21岁的Isabella也决定试试。她性格开朗，喜欢在Instagram发自己的照片和视频，也喜欢模仿网红的口吻在视频中介绍自己：“嗨粉丝们，我在旅行。”尽管她只有十个关注者。

Isabella在大学里主修国际关系专业，上过中国历史的课，喜欢看中国电视剧，追过《苍兰诀》《我的人间烟火》等剧。她对中国人在社交媒体中会发什么动态很感兴趣。这份好奇心也是促使她来小红书的一个原因。

在小红书上，Isabella收获了很多“中式养生”建议，劝她不要熬夜，少吃糖、多喝温热的茶水。她说自己喜欢小红书：这里大多数用户都是中国年轻人，还有时尚、健康、旅游、自拍等很多不同内容，小红书商城里的产品也很便宜，可惜没办法送到巴西。

我已经厌倦了Instagram，Isabella说。如果自己在Instagram上发这样的求助帖，“他们会说，‘别担心，你很漂亮了，要爱你现在的样子’，然后在背后嘲笑你。”她说，那里最大的问题就是人们表面一套、背后一套，“但这里的人们真的试着帮助你。”

市民在中国上海经过大型时装广告。摄：Qilai Shen/Bloomberg via Gettyimages

听劝：同温层共享解决方案

小红书能成为“听劝”的发源地，自有其原因。

从2013年发展至今，小红书仍是一个女性用户占主导的社交平台，内容从早期的购物推荐、美妆测评，向日常分享延伸，包括旅游、母婴、家居、减肥、职场、学习等话题。据小红书官方数据，其月活跃用户达两亿，30%为男性，72%为90后，50%居住在一二线城市。小红书总结了其用户的六大人群标签：Z世代、新锐白领、都市潮人、单身贵族、精致妈妈和享乐一族。

林健指出，由于小红书用户之间的差异度要小于其他平台，这创造了一个看似更加温和、包容和善意的社群氛围——这也是“听劝”会发生在小红书上而不是其他平台的一个原因。

这群相似度高的群体有着共同的中产阶级意识形态，他们也会觉得在这里求意见是一个安全可靠的行为。林健表示，围观者友好的互动也增强了这种安全感，鼓励更多人参与进来。

但消费主义仍然是小红书的底色，林健说。“尤其在中国社会，我们没有一个非常开放自由的表达、议政的空间，为了填补这个空缺，就把消费搬出来。”

在他看来，听劝的背后也是消费主义的逻辑。“我发一张自拍照，你建议我怎么穿搭、怎么做发型……我拿到这些建议之后，一定是要去消费。”林健说，“最终它还是回归到怎么对人的身体做一个商品化，怎么借助消费满足我的需求。”

悉尼大学性别与文化研究博士郭佳也持相同看法。“你想想他获取的建议是谁的？肯定还是这些都市精英、知道怎么去消费的（人）。”

2021年11月11日，中国浙江金华市，物流基地员工在双十一购物节期间包装小红书商品。

此外，小红书也承担了搜索引擎的功能，很多人在这里搜索攻略：如何改善生活、饮食、身体，如何租房、买房、办签证。在用户原创和算法的叠加之下，最相关的内容也会被最先呈现出来，“所以给我们一个非常直接的感受，好像小红书的搜索功能比普通搜索引擎更加精准、有效、有机。”林健说。

他表示，这也是“听劝”能流行的原因。在一个快节奏、压力大的社会，“我们没有太多时间去思考为什么，我们更多想要急切地知道我们该怎么做，小红书恰恰提供了这些所谓的解决方案。”

不过，对Romi们来说，他们获得的不仅仅解决方案。

赞美：“我不知道我符合中国人的审美标准”

Romi身边的女生朋友都很好看。她们会收到男生赞美，走在街上也有人过来搭讪。但这样的事情从没有在Romi身上发生过。

每次被人嘲笑外貌，Romi都不敢回击。身边的朋友也假装没有注意到这些事的发生。Romi只能一个人躲在学校洗手间里偷哭。

但更多时候，她把那些嘲笑看作“正常”的事。她在想，那些嘲笑她的男生也没有做出太过分的事情，没有打她，所以她也从没告诉老师和父母。

但伤害确实留在了她的身心。

外貌对Romi变得非常重要。“在我意识到外表会极大地影响人们如何对待我的时候，我就开始在意我的外表了。”她说，“这很可悲，但这就是我们生活的社会。”

她开始花更多心思打扮。以前穿裙子时，别人对她指指点点，说她是“穿裙子的男孩”，所以她现在经常穿裤子。她曾经想让自己看起来帅气一点，把头发剪至耳朵之上，但因为被说像男人，现在她选择留长些。十一二岁，她开始尝试简单化妆，涂口红和遮掉脸上的痘痘。

和Romi一样，Isabella也遭受了很多因外貌而起的霸凌。她在七所学校上过学，每一所都会遇到欺凌，大部分来自白人。

小学时，Isabella和同学在课间一起玩耍，总有小孩说：“我不和这种发型（卷发）的人玩。”

Isabella的妈妈是黑人、阿拉伯人和西欧人混血，她也遗传了一些黑人特征，包括卷发。还有人叫她“cabelo de bombril”（钢丝球）——Isabella记不得这样的事情发生过多少次了，这是一个针对黑人卷发的歧视称谓。

巴西是一个多种族混血的国家，从16世纪葡萄牙殖民者登陆这片土地起，原住民、白人、黑人等种族共同在这里生活。但“来自黑人的特征是不受待见的。”Isabella说，“你越『白』，你就越不会受苦。”

她的妈妈也因为头发遭遇过霸凌。她不希望女儿再经历这些，于是从Isabella九岁起，妈妈就带她去把头发拉直，每两个月一次。她对每次超过五小时的拉直过程感到疲倦，也因为用过太多化学剂，她的头皮过敏，脱发严重，毛发变得稀疏脆弱。

前几年，她决定停止烫发、让头发自然生长。进入大学后，Isabella也发现，针对自己外型的霸凌少了很多。“可能大家都成熟了。”

但她依然很想知道要怎么改变自己。那种心情就像看着镜子里的自己：很不喜欢这样的我，但又不知该改变什么。

Romi 在小红书上的帖文图片。

在小红书上，Isabella和Romi找到了某种“被看见”的感觉。

除了收到友善建议，还有些人夸Isabella很好看。有人说她长得像美剧《破产姐妹》里的角色Max，她发给朋友们看。大家觉得很好玩，尽管他们都认为她长得并不像，Isabella还是很开心。

Romi也收获了不少“迷妹”。几乎所有人都告诉她：你很好看，你的眼睛很美。

在帖子中，Romi她提及了自己常常被说长得像男人、在学校被欺负的事。有人告诉她：“你这种长相和风格要是在我们这儿，完全不会被欺负，只会被当做是美神下凡。”也有人说：“长得像男人？那就成为超级帅气的女人！”

她对这些评价感到非常惊讶，原来在乌克兰得不到肯定的“中性风”，竟然在中国这么受欢迎。“我不知道我符合中国人的审美标准。”

Shelly同样被夸底子很好、眼睛好看、额头漂亮、气场强大、长相文静，大家还建议她多笑一笑。她用中文回复他们：谢谢你这么说。

友善，是这些外国网友对小红书评论区的印象。Romi、Isabella和Shelly都表示，她们没想到会收到很多夸赞。

“可能因为是外国人吧，好像别人来你家做客，就不太敢说什么重话。”小C说。大家还会考虑到翻译器的问题，怕给对方造成歧义。

郭佳认为，小红书上较为友好的氛围和这些年国内性别议题火热也有关系，例如“girls help girls”这样的口号很是流行。

与此同时，在许多中国年轻人的审美里，不少来寻求建议的外国女生外貌都很不错。小C对这些人的容貌焦虑感到意外，在她的印象里，欧美网友们表现得都很自信。

郭佳指出，总体来说，无论是来自哪里的女性都逃不开这种焦虑。“因为对性别的规训，在各个文化中都是存在的。”

她不希望二元地去看待这件事。“所谓的美丽本身，是非常复杂的。”她说，它是有被规训的一面，但它也是一种赋权、自我展示，也有反抗的空间。郭佳认为，在知道这个道理后，无论是去化妆还是买衣服，这种焦虑可能都会减少一些。

Romi也说，当她觉得自己看起来还不错时，她会感觉好很多。

一名女士在中国北京的树下拍照。摄：Tingshu Wang/Reuters/达志影像

冲突：“你们只是外网素材”

对于涌入小红书的外国网友来说，来自陌生人的建议可能有用，但不可避免的是，他们需要接受眼光和审美各异的凝视，以及可能存在的文化冲突。

有人帮外国女生P了浮夸和不真实的浓妆滤镜，有人则明显喜欢幼态的萝莉风。来自美国的14岁女孩Eryn收到过一条建议，说 she 可以试试“young and sexy（年轻性感）”风格的穿搭。她觉得有点奇怪，“我现在是年轻，但我也不想性感。”

Shelly被说过肤色不均，有人建议 she 可以打破尿酸，以前 she 从来没听说过这些。尽管 she 说自己没有收过有种族歧视的化妆建议，但有人帮她修了照片，的确把粉底弄浅了些。

Isabella也看到有人建议一个黑人女孩试着让皮肤更白。“但我不知道他们说的是让皮肤更均匀还是漂白，因为很多人用翻译软件，有些意思可能会遗漏。”

Isabella说，如果这是发生在巴西或其他西方国家的言论，就会被认为是种族主义。“中国是一个同质化的国家，（虽然）它有很多不同群体，但不像巴西有很多移民。所以他们对待多样性的方式也不同，我不能要求不了解多样性的人以应有的方式对待它。”

此外，还有人建议一名来自荷兰的穆斯林女性把头巾摘下来。不少中国网友补充道：“你不要听她们说把头发散下来，因为她们不知道带纱巾的原因。”

这种中外网友的友好互动之下，也有一些不平静。

Shelly的帖子底下，有一条评论呼吁大家不要如此真情实感地帮外国人改造，“你以为你们是素人改造，其实你们只是外网素材”。

这是围绕着一位TikTok网红的风波。起初，这位博主在小红书发了“求改造”的素颜照片，收到许多热情评论。但不久，有中国网友发现，她的另一身份是拥有149万粉丝的TikTok网红，还拍了几个短视频分享自己在小红书收到的评论。

尽管这条视频下有许多外国用户评论称，小红书用户是如此友好，他们也很需要这个软件，但该博主在视频中看起来比较“抓马”的反应，也让一些中国网友感到冒犯，包括 she 称中国网友的穿搭建议不是她的风格。

还有人发现，她的TikTok评论区中有粉丝说，中国人会种族歧视和身材羞辱。这些争议在小红书不断翻滚和传播，逐渐变成这样一个传闻：该博主背刺中国网友，在外网说中国人对 she 进行审美霸凌。

被许多中国网友指责后，该博主在小红书上发了一条面向外国网友的声明称：中国网民是善良、可爱、诚实的……如果你能停止说一些伤人的话，比如他们有多么种族歧视，或者他们会让我漂白皮肤或让我进行整形手术等，我将非常感激。

很多中国网友对此并不买账。该博主称，她会在TikTok同步发表这个声明，但现在她的账号中已找不到这条内容。

林健认为，这股外国网友来小红书听劝的潮流可能就是一阵风。“它还是在一个中国市场下、在中国文化的这种环境下衍生出来的，它能不能无缝衔接海外的市场，很难说。”

北京中国国际时装周（OPEN RUSSIAN FASHION），一名模特在后台化妆。摄：Jason Lee/Reuters/达志影像

尾声

Isabella在小红书发的第二条帖子，是自己当天出去玩的照片，并称朋友说她很好看。

“so happy to start feeling good about myself!（真高兴我开始感觉自我良好）”她在帖子中写道。

Shelly仍时不时发布新尝试的造型。有人夸她以肉眼可见的速度在改变。Shelly认出了这位多次评论过自己照片的用户：“谢谢您，也感谢您对我的其他帖子留下友好的评论。”

除了分享自拍，Shelly也在小红书上分享看过的书。她喜欢看书，今年的目标是读30本书。

距离Romi第一次发帖已过去快一个月，她仍在更新自己的妆容，目前已有超过1000位关注者。按照中国网友的建议，Romi尝试过摇滚妆、哥特妆、black makeup，每一条帖子都收获了几百个点赞。有人说这是她见过最成功的改造，有人请求用她的照片当头像，还有人说会一直关注她。

Romi很喜欢这里，“它可以让我没有负面情绪地花时间刷内容。”

“我必须感谢大家对我的支持和建议！前几天，我妈妈说：『你看起来不一样了，我不知道你哪里变了，但你看起来更漂亮了』。”在一条近期的帖子中，她这样说，“现在我真的对自己的容貌更有信心了，我也不羞于给自己拍照了！”

“好伟大的一张脸”、“两眼一睁就是嫁了”、“爱来自瓷器”（瓷器的英文即china，中国网友有时会故意模仿机械的翻译软件讲话，这样他们的评论被翻译成英文后会更准确），她的关注者们这样说。

[# 容貌焦虑 # 消费主义 # 小红书 # 社交网络 # TikTok # 消费](#)

本刊载内容版权为端传媒或相关单位所有，未经[端传媒编辑部](#)授权，请勿转载或复制，否则即为侵权。

端傳媒的下一程，需要你的守護。今天就成為訂閱會員，支持我們走下去，支持華文世界不可或缺的深度報導和多元聲音。點擊了解更多[會員計畫](#)