

「你好中國，可以給我一些變美的建議嗎？」

# 老外湧入小紅書

## 聽勸 爆改形象

### 小紅書

潮流建議平台

#### 話你知

每月有約3億用戶在中國社交平台小紅書上尋求美容、購物、旅遊和日常生活建議。美國年輕人也正在下載它，以跟上新的美容潮流。小紅書用戶可以發布手持「聽勸」標牌的照片，邀請其他人就如何改善自身形象發表意見。評論者可以寫下關於髮型或衣着的建議，也可以發布相關圖片。有時他們甚至會幫諮詢者修圖，以展示改進後的效果。與很多社交平台尤其是西方社交平台不同，這裏的反饋可能會很直接，但往往是建設性而非傷害性的。在中國和其他地方，「聽勸」這個標籤已經吸引了數億次瀏覽量。

小紅書於2013年在上海推出，最初主要是一款尋求海外購物建議的APP。後來，它逐漸演變成了一個用戶生成的「百科全書」，涵蓋生活的方方面面。

#### 外國人喜愛的中國APP



• WeChat (微信)



• 主打低價好物的拼多多海外版Temu



• 時尚購物平台 Shein



• 視頻編輯軟件「剪映」海外版Capcut



• 海外版抖音 TikTok

「你好中國，可以給我一些變美的建議嗎？」互聯網的「聽勸」風從國內吹到了海外，似乎在一夜之內，在內地頗受年輕人喜愛的社交APP小紅書上，突然湧入一大批舉着「聽勸」白紙的外國青年。這些來自不同海外IP的網友，用着不約而來的格式發帖子，並附帶自己的臉部或全身照片，誠懇尋求中國網友對自己的形象進行「爆改」建議。他們有的出於獵奇發帖，有的則認真聽取網友意見進行改造……中國網友「勸」出了口碑，「聽勸」標籤瞬間成為新的流量密碼，在國內社交平台上瘋狂「刷屏」。

大公報記者 曾萍

「聽勸體」在內地互聯網上流行已有一段時間，而今年初，從素人「聽勸」改造形象到明星親自下場的「爆改」席捲網絡。此後，「素人爆改」在中文互聯網世界蔚然成風，越來越多網友加入了「聽勸」行列。今年1月，在TikTok上擁有140萬粉絲、專門分享中國文化和生活方式的博主Candise，發布了幾條相關主題的視頻，包括素人聽勸改造的筆記截圖以及前後形象對比圖，並配文「中國網友正在幫助女孩們變得更好看。」視頻吸引大批外國網友關注。

#### 「聽勸」請求來自世界各地

「我在抖音上看到的，出於好奇就在小紅書上發了帖子。」來自美國的Aeri此前在小紅書上舉着一張白紙，她按照視頻教程臨摹寫出「聽勸」二字，並附上自己的照片寫道：我不是玻璃心，讓我美麗。生硬的中文語法是她用翻譯器寫的。而在Candise的「種草」下，大批外國「聽勸大軍」湧入小紅書。在小紅書上搜索「外國人聽勸」有超過1386篇筆記

發布，他們來自世界各地，IP地址分布於美國、加拿大、法國、英國、德國、西班牙、比利時等國家。

#### 粉絲深度參與「爆改」之路

爆照、「聽勸」標籤……一夜之間，許多對自己形象不滿意的外國人湧入了中國社交媒體平台，展開了一場國際化的「爆改」運動，「聽勸」似乎成為新的流量密碼。在小紅書上，IP顯示在美國的網友康寧於2月2日發布首個「聽勸」筆記之後，十幾天內僅用3個視頻就獲得2.1萬的點讚與收藏，收穫了4459名粉絲，開啟了由粉絲們深度參與的「爆改」之路。

在國內社交媒體上，這種養成式、互助式的內容深受歡迎，成為了實打實的「流量密碼」。據數據統計，類似「聽勸」筆記在小紅書均獲得了高度關注，官方報告顯示小紅書2023年全年「聽勸」相關話題瀏覽量超9億次，搜索同比增長51倍。此外，在小紅書平台上，「聽勸」相關筆記有近300萬篇，平均每篇筆記，都會獲得43.9個陌生人的回答。

### 穿搭意見耿直 外國青年「受用」

「中國網友的意見都非常好，並且十分有用。」來自美國的17歲「聽勸」女孩拉娜告訴記者，在國外，人們大多會避免對他人外貌進行評價，中國網友的回答更「爽快」，小到妝容、髮型、配飾，大到服飾穿搭、身材，都能提出有效意見。

小紅書上，中國「改造大師」熱情且面面俱到的建議讓外國網友折服。來自英國的25歲女孩May發布了自己一系列「聽勸」改造之後的造型，有的網友用英文建議她從鬆髮改成直髮，還有網友細心地將她的照片用修圖軟件化上合適的妝容……「我從來沒有聽到過這麼好的改造意見。」來自德國的Maja告訴記者，相

比於單純的讚美，有時候她更願意聽耿直且實在的意見。

從生字讀音到論文寫作，從精緻美妝到日用家居，從大眾景點打卡到冷門旅遊攻略……越來越多內地年輕人表示，小紅書已經代替搜索引擎成為自己搜索信息的主要工具。在歐洲留學的Doria說，對於海外華人群體而言，小紅書相當於生活「百科全書」，「『萬事不懂（搜）小紅書』，生活中的問題都能在小紅書上找到對應的經驗分享和解決方案。」

小紅書在馬來西亞已擁有150萬用戶，即平均每4至5名華人當中就有1人使用。「身邊會中文的年輕人幾乎都在用小紅書。」來自馬來西亞的阿沁笑言，自己也是「重度用戶」。

### 「最聽勸男人」覓得真愛

經典案例 2021年12月6日，內地網民「小艾同學」在小紅書發帖「求助」：「找不着對象，大家覺得我問題出在哪？」並附上一張自己的半身照片，收穫不少網友的辛辣點評：髮型顯老、體型偏胖、穿衣風格呆板……再加上他工資不高、長相平平，令網友感嘆「在婚戀方面你實在沒什麼優勢可言」。然而，面對網友的點評，「小艾同學」非但沒有就自己的「缺陷」進行反駁，反而真誠表示「接受大家的客觀建議」。

自此之後，「小艾同學」開始「聽勸」改造自己：換髮型，認真減肥，改換穿搭，甚至在職業選擇、技能學習、學歷提升上都十分「聽

勸」。每一步，「小艾同學」都及時向小紅書網友「反饋」自己的進展，並實時調整。這樣的「聽勸路」，他走了將近兩年。2023年10月，被稱為內地互聯網「最聽勸男人」的他終於與自己拍攝寫真時結識的攝影師女友步入婚姻殿堂。 綜合內地媒體



▲「小艾同學」因為聽取網友意見成功「逆襲」，被譽為「最聽勸男人」。



聽勸 我深愛的中國女孩覺得我不好看 請...



請給我美容建議! 我是一名墨西哥外國...



▲從今年1月起，內地社交媒體「小紅書」上湧現大量手舉中文「聽勸」字樣向網友尋求「外形改造」意見的外國青年。



▲小紅書上的「聽勸」女孩會實時更新自己的「改造」進度。

### 小紅書真誠和善意 感動美國年輕人

#### 真誠美妝建議

日裔美國人 林美子

在上傳第一張尋求美妝建議的照片後不久，評論就如潮水般湧來。有人建議她把眉毛和頭髮染成同一個顏色，還有人用修圖軟件處理了她的照片，以顯示紅色唇膏或其他髮色的效果。

#### 被善意陌生人感動

匹茲堡的高中生 魯賓

陌生人的善意讓他很感動，他們鼓勵他再自信一些，並說他看起來很累，需要多睡覺。魯賓不懂中文，用翻譯軟件來發布和閱讀反饋。

#### 第一次沒有惡評

亞特蘭大的公共衛生學生 扎里婭·梅本

梅本是黑人，其他平台上，有人讓她去漂白皮膚。但在小紅書上，她得到了「直率但有益」的反饋。小紅書用戶稱讚梅本身材好，告訴她不需要減肥，只要通過化妝、造型和鍛煉就能看起來更漂亮。「這是我第一次沒有收到惡意評論。」

大公報整理

#### 專家解讀

「聽勸」和「爆改」成為2024年初的網絡熱詞。令人意外的是原本只是中國網友間的「小玩笑」，竟然在一夜之間成為了全球潮流。各國的網友紛紛加入這場「改造遊戲」，他們不單單對中國網友的審美懷揣着好奇，而且對這樣「養成式」的互動方式充滿興趣。「我覺得「聽勸」風吹到海外，只是中國網友樂於分享善意的一個縮影，是中國人熱情分享、表達文化的一種正能量輸出。」廣西師範大學政治與公共管理學院講師王孟筠表示，中國網友熱心的性格展現了中國年輕人的真實模樣。

「中國網友熱情分享的氛圍很好，會讓人們更容易發覺生活中簡單的樂趣，我想着是現在世界上很多年輕人所欠缺的。」王孟筠笑言自己因為養貓，曾在小紅書網友的幫助下買到過十分實惠且好用的寵物產品，因此她認為這場「聽勸外國人」的國際化「爆改」運動，不僅是文化的碰撞，更是中國善意文化輸出的立體表現。

南寧師範大學新聞傳播學院副院長梁穎濤則認為，通過小紅書等平台，我們可以向海外用戶傳遞中國的時尚、美容、生活方式等方面的信息，加深他們對中國的了解和認知。而與此同時，也要建設更多具有國際影響力的文化傳播平台，為文化交流提供了深厚的土壤，讓全球用戶在文化認同的基礎上欣賞不同文化的韻味，了解不同文化的價值，促進多元背景文化交流與互鑒融通。

### 展現「中國式善意」 促進文化交融

#### 海外類似小紅書的APP



#### Lemon8

定位為「生活方式社區」，它被賦予了「字節版小紅書」的稱號



#### Pinterest

圖片分享社交平台巨頭，目前每月活躍用戶4億+



#### Instagram

Instagram 是許多年輕人喜愛的社交媒體，而小紅書則被號稱為「中國的Instagram」



#### Tumblr

是目前全球最大的輕博客網站，介於微博與博客之間的内容形式



#### We Heart It

是一個社交媒體平台和圖像共享服務，允許用戶發現和共享圖像、視頻、文章和其他多媒體內容



#### WeChat

是中國最流行的社交媒體平台，也是許多外國人了解中國的重要窗口



#### TikTok

海外版抖音，是許多年輕人喜愛的社交媒體，也是許多外國人了解中國的重要窗口

大公報記者 曾萍整理