

“活人感”正在成为网络表达中一种显著的变化。曾经,旅行还没开始,朋友圈“预制”已先行,构图、滤镜、文案一步不落。如今,这种精心设计的精致反而显得“有距离”。借助AI美化的文案和照片再华丽,也比不上一张拍糊了的笑脸、一段卡壳的碎碎念,或一次现场“翻车”的小尴尬——那些不完美,才最戳人心。这股风潮也悄悄从晒照蔓延到日常生活、情绪表达和人设塑造之中。



两名游客在西藏拉萨市当雄县纳木错扎西岛景区自拍。 新华社发

褪去浮华表演 回归烟火本真

从精修生活到接受“翻车” 自带瑕疵的“活人感”走红

在日常生活中,“活人感”表现为人们不再把每个瞬间都过成“适合展示”的样子。熙熙攘攘的菜市场、简陋的街边小店、随便的一顿饭、杂乱的书桌,这些原本普通到不值得记录的场景,重新进入个人的日常表达。与其追求每一刻都有内容,他们更愿意留下生活本来的偶然和琐碎。

人们在社交平台上表达情绪的方式,正在发生变化。过去网络表达的常见准则是调整好再出现,难过要克制,疲惫也尽量说得轻松。现在,一些没有整理好的情绪也开始出现,他们会承认自己的焦虑和失落,也允许有些事情暂时想不明白。他们开始接受人的情绪本来就有起伏,有些感受也可以暂时没有答案。

人们对于自我的形象塑造也开始祛魅。他们不再执着于维持一个从头到尾都稳定、优秀、清晰的“人设”。偶尔的笨拙和犹豫被放到公共空间里并不会自动等于“摆烂”,反而是在说明,一个人不必永远拿出最好的一面,才能证明自己过得有价值。

“活人感”没有让人们离开社交平台,只是被看见的内容变了,琐碎的日常生活、复杂情绪和不完美的自己有了更多表达的空间。

生活既有“前台”又有“后台”

人们为什么能够接受不完美的自己?美国社会学家戈夫曼的拟剧理论提供了一个找寻答案的线索。他把社会互动比作舞台,人面对不同观众,会根据场合调整言行、进行印象管理,这就是“前台”;离开观众之后,人可以暂时卸下角色、放松下来,这部分则接近“后台”。表演本身并不虚假,问题在于“前台”如果一直无法“谢幕”,属于“后台”的空间就会日渐萎缩。学校、职场、家庭和现实社交本来就有各自的角色规范。如今,平台算法、即时通信和

智能技术又进一步延长了“前台”的展示时间,抬高了形象呈现的标准,真实的“后台”不断受到挤压,人可以真正退场的时间、空间越来越少。

现代生活本身就强调效率、秩序和规划,数字平台又进一步把流量、点赞、数据和推荐加入其中,什么样的生活更充实、更自律、更值得羡慕,慢慢有了越来越清楚的参照。算法并不是简单记录生活,它还会通过反复推荐某些生活方式,塑造人们对美好生活的想象。当这些标准进入日常,原本属于“后台”的闲散、无目的和偶然性就容易被挤到边缘。在这种标准下,一段没有成果的时间甚至会让人产生浪费感,休息和兴趣也容易被赋予明确的目的。“前台”对生活方式的要求越具体,“后台”中那些松散、没有明确意义的生活状态就越难获得正当的位置,年轻人因此更加渴望从持续被规划和评价的生活中退出来。

鲍曼的“液态现代性”可以解释这一转变。在他看来,现代社会的职业路径、社会关系与身份结构呈现出更强的流动性与不确定性,稳定的身份锚点被削弱,个体不得不在持续变动中不断选择与自我证明。在这一过程中,“前台”逐渐从对外展示的部分扩展为整体自我,并反向挤压“后台”的存在空间。那些原本用于容纳犹豫、试错与身份未定的私人领域,被迫提前进入可展示与可评价的逻辑之中。久而久之,人们即使不在具体的观众面前,也会以内化的外部目光审视自己,使“后台”不断“前台”化,而那些尚未定型,仍在变化的自我则越来越难以保留。

坦然接纳不完美,并不是排斥社会角色,也不是简单追求随意和松散,而是在回应“前台”过度扩张带来的失衡。当日常生活越来越多地被标准衡量,无目的的时间便难以安放;这种标准化的评价逻辑也逐渐延伸到情绪和自我。所谓

“活人感”,就是重新为未经修饰的生活、情绪和自我争取“后台”空间。他们没有离开舞台,而是用真实经验去松动越来越严密的角色标准。

找回不必表演的自己

回应人们对“活人感”的追求,不能再制造一套新的真实标准,而应从生活、情绪和自我三个层面,给“后台”留出空间。

在生活层面,不妨给日常多留一点空间。社区和学校提供更多高质量、低门槛的线下活动,人们便有机会重新进入真实的交往场景;平台减少对单一生活模板的强化,也能避免松弛感、烟火气再次变成流量标准。人们自身可以偶尔放下对效率和展示的执着,允许生活有一些无记录、无成果的时刻。

在情绪层面,如果家庭、学校和职场能多一些理解,疲惫、低落等情绪便不必总被视作需要立即调整的问题。当心理支持更容易获得,职场评价不再过于严苛,家庭中有人愿意倾听时,情绪便会有缓冲空间。人们可以试着守住自己的情绪边界,并根据实际需要决定是否表达,有些感受暂时留给自己,不必急着向外解释。

在自我形象塑造层面,比起寻找统一的成功答案,或许更需要为不同的成长方式留出余地。公共舆论少一些单一衡量尺度,人们则可以在真实经历中慢慢认识自己,接纳试错、变化与不确定,找到更适合自己的生活节奏。

“前台”和“后台”谁也替代不了谁。工作、学习和公共交往中,人要承担角色,需要一定程度的自我管理;离开这些场合之后,人也需要有暂时卸下角色、回到私人状态的机会。拒绝完美“前台”,不是拒绝规则、责任与成长,而是给真实状态留一点余地,不必时时记录生活,也不必急着整理情绪或定义自己。

“活人感”火爆出圈 是对真实质感的偏爱

最近,“活人感”这个词在网络社交媒体中迅速走红。所谓“活人感”,就是跳出精致、完美、刻意的包装,呈现有血有肉、有情绪、有瑕疵的真实状态。延伸至社交媒体语境,便是自然、真诚、不刻意的个性化表达。

这一热词的出圈,并非简单的网络审美更迭,而是大众对互联网“表演化内容”的逆反。“活人感”的火爆,本质是大众对泛滥“表演感”的审美纠偏。如今的短视频与社交平台,充斥着滤镜堆砌、剧本演绎、刻意摆拍,甚至AI生成的标准化内容。精致完美的人设、千篇一律的模板、刻意营造的美好氛围,让网络内容逐渐失去温度,沦为流水线式的“表演产品”。

在同质化、套路化内容的影响下,受众早已产生审美疲劳。正因如此,主播不经意的口误、采访瞬间的自然停顿、普通人真实的失意等片段都打破了虚假完美的内容桎梏,成为备受大众青睐的内容新风向。

大众对真实质感的偏爱,不仅体现在短视频中,更投射在新大众文艺的审美上。市井作家、公园歌手等草根创作者受到网友热烈追捧,恰恰反映出互联网受众的内容需求升级:人们不再满足于悬浮的虚假信息,更渴望看见带有鲜明个人主体性、扎根现实、有温度、有态度的真实表达。

人工智能时代的到来,让“活人感”的走红拥有了更深层的时代意义。清华大学教授沈阳曾提出,AI的迭代进化,推动人类社会实现了从“做事”到“做人”的价值回归,这是区别于过往所有生产力革命的核心特质。当AI可以轻松生成完美精致、毫无瑕疵的标准化内容,人类独一无二的真实情绪、鲜活个性、烟火日常便成为不可替代的核心价值。褪去表演的浮华、拒绝模板的桎梏,这份珍贵的“活人感”,正是当下互联网生态与新时代发展最迫切呼唤的核心。 据人民日报、中国青年报