

游走在虚幻与真实之间的「人设」：

解码留学生的网络面具

羊城晚报记者 孙唯 实习生 胡雨潇

在数字化时代，社交媒体不仅是人们展示和分享的舞台，还成为塑造个人形象的“造梦工厂”。这个虚幻又真实的世界成为不少留学生分享生活和个人形象的乐土。在精彩纷呈的照片和文字背后，这些“网络面具”给他们的现实生活带来了怎样的影响？留学生们还有哪些不被看见的心理需求？

专家建议

“人设”是把双刃剑，正确利用是关键

“人设”不仅仅是网络上的几张照片，其背后也包含着人对自己的认知。“无论是现实生活，还是网络空间，‘人设’都在发挥其作用。”广东药科大学心理咨询中心主任蔡宝鸿表示，“‘人设’，包含了‘人为设定’的意思。留学生所打造的网络平台上的‘人设’，包含了他们想要展现的‘我是谁’‘我是一个什么样的人’的‘答案’。”一个“人设”的背后，很可能就对应着某种深层次的心理需求。

她认为：“‘人设’既是表达自己的情感需求，也是为了获得社会的认同和接纳。留学生不仅面临学业的挑战，也需要去适应国外的生活、人际和文化等新环境。通过设定和塑造自己的‘人设’，留学生或者可以更好地适应社会环境，与他

人建立联系。同时，‘人设’也是人们自我认知和成长的重要方式，通过与他人交流和互动，人们可以更加深入地认识和理解自己。”

蔡宝鸿表示，对于留学生来说，正确利用“人设”有利于满足自我发展的心理需求，帮助他们更好地适应社会。“一个源自真实自己，包括性格、能力、兴趣、爱好等方面的‘人设’，可能正是留学生自我意识发展趋于成熟的表现，其‘人设’和其人格一致，是较为稳定和统一的，其中既包含了现实自我的理解与努力，也有对理想自我的追求与期待。”

但从根本上说，留学生努力打造的“人设”终究只是根据他所理解的社会要求塑造出来的一个“面具”。“就像舞台上的演员，他们根据角色需

要去表演，但是，角色并不是演员本身。如果一个跟真实自己背道而驰的‘人设面具’戴久了，人们可能就忘记真实的自己到底是怎么样的，也自然会像小晨一样，产生‘身不由己’的困扰。事实上，不仅留学生，人们大多都希望拥有一个漂亮的、能让别人喜欢的‘人设’面具，但是，这个面具不能太过远离真实的自己，最好能贴合我们原来的样子，才能发挥它应有的心理和社会功能。”蔡宝鸿说。

无论对于家长还是教育者，“人设”都是体察留学生内心世界的重要窗口，透过这些人设，我们看到当下留学生的心理发展特点与需求。“我们，包括留学生自己，家长和教育者，都不能只看到或者忽视、单纯喜欢或者讨厌那个外在的、



图/视觉中国

“网络面具”花样多：当“人设”成为潮流

从“野心学霸”到“派对动物”，从“美妆博主”到“探店小能手”，“人设”在各类社交平台上并不少见。人设，是人物设计的简称，原是设计领域的一个概念，后来被引申为个人在社会交流与互动中给自己设定的角色和形象。近期，“来自东方的神秘哑巴”“超酷的插班生”“学术鲁滨逊”等新角色在社交平台相继亮相，形形色色的“网络面具”花样百出，引起不少人的关注。

“小‘黑五’折扣提前看，Aritzia(加拿大温哥华服装品牌)2折起!”打开“时尚达人”小K的主页，不仅有“干货满满的”购物指南，还有风格多变的穿搭示范。在最新发布的购物笔记中，小K盘点了北美众多品牌的打折季，为粉丝们解读各品牌的独家优惠。为了产出高质量的购物攻略，她每个季节都会针对品牌进

行调研，并定时汇总观众们反馈的意见。回答为什么“立人设”时，小K最先想到的是“吸引有共同爱好的人”，她又想了一会儿，“现在，我想把爱好变成自己的特长，把‘人设’打造成有影响力的‘个人品牌’”。

热度飙升的还有以“旅行家”身份示人的留学生们。点开小迪的vlog，就好像翻开了一本琳琅满目的旅行杂志。在这里，你能看到他在凛冽的清晨中与土耳其的热气球操作手一起忙碌，也能看到他到日本清水寺的僧人讨论禅宗，还能和他一起前往泰国夜市品尝最地道的街头美食。小迪告诉记者，他的创作不仅为了记录留学生活，更重要的是“让大家看到一个永远好奇”的自己”。

此外，“野心学霸”“学术潜力股”等热爱学习的“人设”

也成为越来越多留学生的选择。被问及“学霸人设”时，身在英国的留学生黄莉笑称：“这或许就是我的真实现状。”在她看来，学习不仅仅是为了一纸文凭，更是为了能力的提升和内在的成长。在社交平台上，她用视频记录自己的学习生活，分享在领英平台上与专家交流的心得，与粉丝们交流经济学领域的前沿问题。丰富的学术活动和真诚的经验分享不仅让她的“学霸”标签闪闪发光，也为她赢得了越来越多的关注，更重要的是，“学霸”的网络身份也在雕塑着现实中的黄莉，“它带着我一步一步走向了离理想更近的地方”。

对中国留学生们来说，这些例子只是网络身份的冰山一角。如今，各种各样的“人设”引起关注，汇聚起社交平台上的新潮流。

面具下的风险：当“人设”与现实交锋

在社交媒体平台发布的照片中，金色勺子上映出的膨化食品包装袋把Mia吓了一跳冷汗。

在Instagram(照片墙)上，Mia以高度自律的健身日常和饮食习惯为人们所熟知。一周前，她宣布将公开自己的食谱，并号召粉丝一起打卡长达一个月的“高效减脂”饮食计划。眼下，含有大量添加糖的膨化食品是不折不扣的“违禁品”，一旦被发现，Mia的饮食计划将宣告破产，而她深得人心的“自律人设”也将面临质疑。

看着点赞数量的攀升，Mia咬着牙放弃了删帖的打算。接下来的两个小时，Mia记不清自己点开了多少已经发出的照片，一边反复审查评论区中的每一条新留言，一边在心中默默祈祷粉丝们不要发现这个不小的失误。虽然担心的事并没有发生，Mia的焦虑却没有减少，她告诉记者，等到时机合适，自己一定会把这组照片删掉。

经了解，自从成为粉丝们

口中的“自律标杆”，Mia便与高热量零食画清了界限。此后的半年中，由于对自己过于严苛的要求，她和食物的关系变得越来越极端。“这次‘破戒’之前，我已经经历了很多次情绪性的进食，完全不受控制……那种狼狈的状态让我自己都无地自容，更别说被发到网上了。”Mia希望能给自己腾出一段时间好好调整，但考虑到粉丝数量的下降，放弃更新的想法终于还是没能变成现实。

不只是Mia，维持“人设”的难题也一度困扰着小晨。

小晨还记得，第一次参加宿舍聚会时，大家都热衷于谈论欧美流行的电视剧和歌曲，而初到异国他乡的她一句话也接不上，只敢用微笑和点头表示迎合。从那一刻起，小晨下定决心要融入这个新的环境。她开始模仿室友们的日常用语，参与每一个新生活动，密切关注社交账号上的好友动态，只为告别初来乍到时的“局外人”形象。

在照片和文案的见证下，小晨成功塑造出了“社交c位”

的“人设”——永远处在人群的中心，有着源源不断的新朋友、参加不完的新聚会。但只有小晨自己知道，这个光鲜的面具带来了多大的压力。她告诉记者，自己需要不断地出没于大大小小的派对，并同步更新社交账号以维持这种“人设”，“有时候，我真的感觉身不由己”。

一次酒局后，小晨被巨大的失落包围。她蜷缩在冰凉的皮质沙发上，完成了Mind Diagnostics(情绪诊断)的在线测试，得到了意料之内的结果——轻度抑郁。那个瞬间，小晨不难过，反而感到了前所未有的释然。

“最初，我以为塑造‘人设’是融入的捷径。”小晨回忆说，“但渐渐地我意识到，这仅仅是表面的融入，无法得到他人的真正理解。”随着时间的推移，小晨开始聆听内心的声音，也找到了愿意倾听她真实想法的挚友。她在采访中坦言，不管什么时候回忆起过去，自己都会为摆脱“人设”的捆绑而感到庆幸。

教育
第一眼

今年9月新学期广州明文规定学校要做好幼小衔接，记者两个月回头看——

一年级课堂悄然变化
小萌新顺利进入小学阶段

文/羊城晚报记者 蒋隽 实习生 邓镇彬 图/受访者提供

每年9月开学，最忐忑的恐怕是一年级新手家长们，怎么让幼儿园萌娃尽快过渡为合格小学生，如何能不“吼作业”“母慈子孝”？“双减”后不布置书面家庭作业的一二年级，如何为求学路开好局？如今开学已满整整两个月，记者走访发现，本学期开始，广州的小学正式实施“在一年级第一学期落实幼小衔接工作”，各小学想方设法帮孩子们尽快适应小学生活，取得了一定的效果。

一年级新生状况多

每个学校的一年级新生，可能都出现过有哭哭啼啼不肯上学的孩子。

某校两新生为龙凤胎兄妹，小学生涯开始，两兄妹却每天早上不能早起，在校门口哭闹缠着爸爸不让离开，求爸爸陪他们进入学校上课，每次都看得老师哭笑不得。

“有的同学丢三落四，特别容易丢失各类文具。”黄埔区东荟花园小学校长郭云海介绍，对此老师指导家长为孩子购买大号的橡皮等文具，并写好姓名以防丢失。

几乎每个班级的课堂上，都有管不住自己的孩子，不会听讲，不懂得遵守课堂纪律，随意发出声音或回答其他同学的问题。

一位新生妈妈说：“娃做事拖延，做作业时一会儿洗手、一会儿小便、一会儿喝水……总算开始做了，又玩儿铅笔、发发呆，总之就是不能一气呵成把作业写完。催促很多却仍然没有作用，崩溃！”

今年9月新学期，广州明文规定要帮助家长和孩子解决这些问题了。



海珠区实验小学的幼小衔接课堂

开学前 新生培训营

幼小衔接，不仅仅落实在课堂上，而是全方位落实在所有校园教育和家校连接中。

开学前，不少小学开办了“新生培训营”。

东荟花园小学在开学前的8月26日至8月30日，开展了为期5天的新生幼小衔接培训活动。主要内容有礼仪教育、写字教育、课堂常规教育、学习习惯教育、行为习惯教育、安全教育、纪律教育、队列训练、体操、眼保健操、国歌队歌以及绘画等。5天中，孩子们通过亲眼观察、亲耳聆听、亲身体验，深

切地感受到小学生活的多姿多彩，促进对新集体、新学校的融入，激发他们对小学生活的憧憬和向往。

广东省教育研究院黄埔实验学校举办了为期一周的新生培训，通过常规培训，让孩子们在轻松愉快的过程中，初步熟悉校园，了解课堂常规和课间安全等。

校长郭云海表示，幼小衔接活动，让一年级新生尽快熟悉学校的环境，适应小学阶段的学习生活，养成良好的学习习惯，做好入学的充分准备。

课堂变化 增强互动和游戏

9月开学，海珠区实验小学(以下简称“海实”)的一年级课堂悄然发生变化。

课堂时间从40分钟缩短到30分钟，“小学生的注意力最佳集中时间是20分钟，30分钟的课堂更符合小学生认知规律，同时也能安排更丰富的课程给同学们。”海实副校长孟媛娜介绍。

课堂教学更具有游戏性与互动性。一年级语文老师杨颖诗的“口语交际《你说我做》”课堂上，同学们轮流发布指令，其他同学做动作，老师

引导和组织，不知不觉之间，就把学校和课堂规则融入孩子们的意识和行动中。数学课上，运用电子屏上的动态课件，帮助同学们通过各种小动物和水果数量的简单计算和比较掌握知识。同学们分组学习，每位同学答对问题，小组获得小红花，从而形成集体意识与集体荣誉感。

整个课堂，老师是提问者、引导者、纪律维持者，每一个孩子都按规则回答问题，完成课堂练习，与同学交流。

方法多样 效果显现

学校还采取多种技巧和措施，帮助孩子适应小学环境。

幼小衔接阶段要努力让孩子学会独立，有能力独自面对小学生活中的问题。海实开展了“我在学校的一天”主题课程，借助“我的课程表”“会话日记”等内容，帮助孩子了解学校生活，知道作息时间安排，用多种形式展示自己的课程表，孩子逐步树立起时间观念，引导有计划地合理分配时间，守时不拖沓。

同时，整合劳动、综合实践、体育类课程，帮助孩子养

成讲卫生、会整理的习惯，逐渐形成良好的劳动习惯与劳动品质，鼓励孩子参加力所能及的家务，进而学会珍惜劳动成果，尊重劳动者。

交友方面，海实发动了“我和TA的合照”，让孩子们跟同学、老师合照，帮助孩子认识老师和同学，扩大朋友圈，逐渐在交流中消除孩子易胆怯、易畏惧的心理，培养孩子开朗的性格和良好的沟通能力。

最终，达到让孩子们在身心、生活、交友、学习四大方面适应小学生活的目的。

家校指导
家长互助

家校沟通，是幼小顺利衔接的重要环节。

焦虑的背后是不了解情况。面对一年级新手家长，学校想办法把信息传递具体化。

开学前，学校都会召开家长会。内容不单是介绍学校环境、教育理念，也给出了各方面的详细指南。例如，开学第一天需要带什么，甚至带几支笔都列得清清楚楚。

每天，班主任都会在家长群说清楚当天孩子情况、布置作业、第二天注意事项等。此外，还让二、三年级家长现身说法，分享经验，极大地缓解了家长们的焦虑。

此外，学校还注重孩子和心理健康。海实开设了心灵咨询驿站，指导家长倾听孩子的心声，并以乐观的态度、正确的方法、鼓励的话语正面引导孩子的心，让孩子从心理上对新学期充满期待和信心。如果孩子出现焦虑、困惑与压力等无法自行缓解，家长可以求助于心灵驿站的帮助。

一年级新生愉快适应小学新环境