



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——

# 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？



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，就好像翻开了一个小迪的旅行杂志。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，也能看到他与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“让大家看到的一个永远好奇、永远在路上的自己”。

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”的网络身份也在塑造着现实中的黄莉，“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吓出了一身冷汗。

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 new friends、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，自己需要不断地出席大大小小的派对，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，小晨并不难过，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。

在照片和文案的见证下，小晨成功塑造出了“社交c位”

### 专家建议

## “人设”是把双刃剑，正确利用是关键

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，通过与他人的交流和互动，人们可以更加深入地认识和理解自己。”

蔡宝鸿表示，“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”、“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

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。”蔡宝鸿表示。

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、



### 教育第一眼

## 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。

### A 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，又玩会儿铅笔，发会呆，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们解决这些问题了。



### B 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学和家校连接中。

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、生活习惯教育、行为习惯教育、安全教育、纪律教育、队列训练、体操、眼保健操、国歌校歌以及绘画等。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。

### C 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，同时也能够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。一年级语文教师杨颖诗的“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，每位成员答对问题，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，每一个孩子都按规程回答问题，完成课堂练习，与同学交流。

### D 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，帮助学生了解学校生活，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涯的目的。



### E 加大教研力度 剖析教学过程

尽管一、二年级没有书面家庭作业和考试，学校采取多种措施保障孩子达到应有的能力。

东荟花园小学校长郭云海介绍，首先抓习惯，上课听得专注，不懂的就要问，孩子遇到不懂的地方，可以举手提问，也可以下课后请教老师和同学，当天的问题当天解决，不把问题带回家；每天晨读或晚读，把课文大声地读出来，有感情地诵读，该背诵的就背诵，激发孩子对学习的兴趣；每天坚持阅读课外书，做好摘抄积累，和父母分享阅读心得，把阅读当成一种生活方式。

海实校长陈健介绍，学校加强教学研究，充分利用课堂时间，在深度教学理念的引领下设计富有启发性和互动性的教学活动，提高30分钟课堂的实效性。特别是落实好课堂练习，确保练习的针对性和有效性，帮助学生及时理解和掌握知识，以达到巩固所学知识的目的。并根据学生的不同程度和需求，进行个性化指导，帮助学生进一步内化知识内容。

运用多种方式进行教学过程监控，包括落实教师的教研、集备制度，采取不同形式的听课、评课，组织科组视导、级组视导等系列活动，从不同层面、不同角度剖析教学过程，及时发现问题、分析问题并解决问题，切实促进教学质量提升，为学生的核心素养发展提供保障。

同时，以“主动发展”文化为引领，在落实国家课程的同时，着力进行校本课程供给侧改革，建构多元的三阶校本课程体系。学校从品物、博学和创思三部分着手，科学建构奠基型校本必修课程；学校有机整合各学科内容，为学生提供五大维度的拓展型课程，旨在提高学生的学习兴趣和拓宽视野；学校开设70多门的高质量特色社团课程，为有志于参加各类竞赛、实践活动的学生提供专业化指导和培训，以满足学生个性化发展的需求并不断提高学生的综合素养。

### F 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清单。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，学校还注重孩子和家长的心理健康。海实开设了心灵驿站，指导家长倾听孩子的心声，并以乐观的态度、正确的办法、鼓励的话语正面引导孩子收心，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。