

朋友圈里，谁都过得比你好？

先别羡慕！研究指出，这只是因为很多人“爱演”而已

朋友圈里，所有人“晒”的生活看起来都比你的更滋润，不少人因此心怀愤懑。不过一项新研究指出，这只是因为朋友圈里很多人“爱演”而已。



澳大利亚网红奥尼尔

英国《每日邮报》称，最近一项研究发现，近2/3的人会在社交媒体上传让自己显得“完美”的图片。而超过3/4的受访者表示，会根据朋友们在Instagram、Snapchat或是脸谱网上看到的图片来猜测对方过得如何。

手机制造商HTC在英国进行的调查显示，为了让自

己的生活在社交媒体上显得更精彩，6%的人拍照时会借用别人的东西，假装它们属于自己；过半的受访者坦言，上传美景、美食、美物的照片是为了得到点赞，或引起别人的欣赏。

在行为心理学家乔·赫敏斯看来，社交媒体的兴起加剧了这种趋势。“我们正

处在实时交流的世界里，杂志不时更新流行榜单，时尚风潮瞬息万变。人们寻求最新的流行信息，比如明星或朋友们穿了什么、买了什么，也渴望实时分享生活感受，而社交媒体为这种需求提供了便利。”她告诉英国《每日邮报》。

毫无疑问，社交媒体影

响着人们的日常生活：《每日邮报》称，76%的受访者购物时会受到朋友圈晒图的影响。

然而，并非每个人都能拥有期望中的完美人生。朋友圈中的你，是否同样不能勇敢面对自己，苦心经营着“别人眼中的形象”，沉溺于点赞之中？

在社交媒体上展现“真实”有必要吗？

“事情正变得越来越疯狂……我希望其他女孩明白，社交媒体不是真实生活，无法给你更好的人生。”去年10月27日，在Instagram上拥有超过60万粉丝的澳大利亚网红埃塞纳·奥尼尔（Essena O'Neill）写下这段话，在社交媒体上引发轩然大波。

奥尼尔晒出的照片吸引了大量粉丝，人们热切关注她生活中的一举一动，她也因此获得丰厚的营销收入。不少女孩梦想成为她这样的网红，她却对自己的生活方式嗤之以鼻。“知道如何通过照片吸引眼球吗？吸胃、拗姿势、挤胸……那些照片都是精心设计的骗局，不过是为了引起你的注意。”

发布“隐退”声明前，奥尼尔修改了自己此前照片上的说明——在一张身着比基尼的照片下，这个18岁女孩坦言：“为了拍这张照片我摆了100次姿势，好让腰显得细一点。那天我几乎什么都没吃。”坦白之后，她决绝地删除了账号里的2000张照片。

奥尼尔的行为在粉丝间引起讨论，有人叫好，称赞其“勇气非凡、敢于展现不完美的自己”，也有人认为这是另一番炒作。

无论动机如何，她传递出了一个响亮而清晰的声音：社交媒体不是真实生活。然而这不是什么秘密。“每个社交媒体用户都心知肚明。”“The Everygirl”网站指出，社交媒体上能表里如一地诠释“完美生活”的，恐怕只有社交媒体自身了。“2010年，博客还是主流时，人们就开始用滤镜和美图软件；没有数码照片的年代，人们也会在镜头前搔首弄姿好显得完美，但没人对此有异议。”

美国《赫芬顿邮报》认为，在社交媒体上，放松自己最重要，而“扮演理想中的自己”也没有冒犯任何人。“过度伪装无疑会让社交媒体上的关系更加脆弱，但朋友圈里的动态和面对面沟通本质就不一样，我们不必对社交媒体上小小的修饰如此苛责。另一方面，那些摄影师、美食博主和时尚达人发布的华丽内容也能激发他人的创造力，以及对美好事物的热情。”

“Elite Daily”新闻网指出，展示“幸福时刻”意味着你有机会拥抱这种幸福。人们不希望被人意识到自己孤独，所以发布照片和状态展示自己有多少乐趣。“社交媒体呈现了我们对现实的期待，这种期待不应该被歪曲。”

这一观点得到《连线》的认同。该杂志称，社交媒体带来了冲击，但不会改变人们沟通的内容——我们依然努力呈现生命中的美好，并用爱回馈亲友，只不过方式换成了点“赞”。综合《中国青年报》《青年参考》

社交媒体中11种常见“伪装”，你中枪了吗？

对现实的不满足和对理想生活的追求是每个人的本能，人们无法避免被杂志上体型曼妙的模特和明星展示、标榜的“精致生活”影响。以下是朋友圈中人们最常披上的“伪装”，你中枪了吗？

颜值

用图片编辑器打开最新的自拍照，轻轻点击“滤镜”和“牙齿美白”，只要几秒钟，照片里的你就变得更迷人。按下发送键，朋友们都会看到这张完美的照片，并纷纷为你点赞，痴迷朋友圈的你或许对这个“套路”再熟悉不过。这正是人们沉迷社交媒体的原因：与现实相比，它能轻而易举地消除你所有的瑕疵。

大多数人不会拒绝这些小小的不真实——人性如此，谁都希望变得更好，既然一键就能做到，何乐而不为？正因如此，你在社交媒体上看到的照片真实性往往要打些折扣。没错，为了显得更加独特，人们多少会做些小手脚。

人际关系

没有谁会在朋友圈上传跟别人吵架的样子，或是与“不上道儿”的朋友一起丢脸的丑照。大多数人只愿意晒出人际关系中美好的那一面，比如心怀愧疚的男友送到你办公室的那一束道歉玫瑰——朋友们听不到玫瑰背后关于出轨的争吵，只会看到鲜花与亲密爱人。

完美的精致生活

在社交媒体上，人人都拥有精致生活，看上去优雅、聪明、富有，在职场中

游刃有余。朋友圈中充满了精心营造的美好事物，但生活更多时候是混乱的——约闺蜜喝下午茶，你一不小心把咖啡洒在了新买的浅色连衣裙上。你常常参加的聚会也不是在米其林餐厅品味美食，而是和朋友在小酒馆里喝并不昂贵的酒。

人人都会为琐事烦心，甚至陷入愚蠢的争吵，但这无关紧要，或许我们更应该做的是展示真实：无需成为网上假装的那个自己。想想看，每个人真实的生活远比“完美”更有趣。

聚会

看到朋友夜夜笙歌的照片，正孤零零消磨时间的你或许会感慨：瞧瞧人家聚会不断，而我天天在屋里发霉。告诉你个小秘密：派对并不总像朋友圈里晒的那样迷人。

你看到到姑娘们出门前精心设计的装扮、扎堆对着镜头甜笑的样子，却看不到嗨到夜深时晕开的睫毛膏，以及醉鬼边哭边骂前男友的窘态。

晒食

大多数社交媒体痴迷者忘了，刚刚端到面前的这盘食物的用处是给你带来能量和享受，而不是让你看上去更漂亮。而你花了10分钟拍照、修图、上传，再留给自己10秒把它塞进嘴里，囫圇吞下。

要蛋糕还是要蔬果

时下最流行的生活态度莫过于健康，这意味着晒食时也得深思熟虑：和大啖黄油菠萝包相比，展示新鲜蔬果的你显然更具时尚魅力，也难怪女孩们爱在午餐时间晒出铺满浆果和坚果的无糖奶昔。

但生活中究竟有多少人真正以此为食呢？

打赌吗？与无糖希腊酸奶相比，大多数人更爱奶油麦芬和巧克力蛋糕。

旅行

朋友圈里的旅行照片永远那么美好，你的朋友们永远笑容可掬、四处逍遥，仿佛从不为钱包操心。而你自己出门时，面对的是转机的疲惫、丢失行李的困窘，以及被偷走手机的焦躁。是的，你的旅行充满混乱，但你不会与人分享这些难堪的瞬间——等待警察处理报案的间隙，你掏出手机，上传了一张背后是日落美景的照片。Bingo，又有大把的“赞”等着你了。

健身

都市年轻人不知不觉间迷上了健身。想显得更有品位？那朋友圈里绝对不能少晒几张健身照。要是从不动该怎么融入朋友圈？不如“套路”一番，伪造些健身图吧。说干就干，穿上全套

运动服开车直奔公园，摆动作、自拍、上传，然后在等待被点赞的间隙跳上车，扬长而去。

厉害的段子手

谁不想当别人朋友圈里最风趣的家伙呢？但发布一条看似不经意的“神段子”前经历了怎样的纠结，是别人无法想象的。为了在朋友圈里显得更有趣，人们付出了很多代价，比如花大把时间遣词造句。虽然压力不小，但谁也不会放弃经营自己有趣的形象，真是甜蜜的负担。

婴儿和宠物

社交媒体里出镜率最高的莫过于小萌物。宠物和婴儿在朋友圈里显得那么可爱，让人情不自禁点开大图，但又有多少人知道他们在家里的真实样子呢？比如那只看起来温顺粘人的萌宠，生活中可能是个毛茸茸的暴君主子，会粗鲁地扯开你藏在储物柜里的猫粮包装，撒得到处都是，或是在真皮沙发上给自己来一套“全方位美甲SPA”。

衣冠楚楚

衣冠楚楚地在人群中鹤立鸡群绝对是件乐事，但所有美好的背后都有代价。想在夏末抢先晒出最新款的秋装，热一点就忍着吧，哪怕拍照时你的新衣服正在被汗水浸透。