

“四点起床能干多少事情?”“月入5万早起自律日常”……打假漏洞百出的“自律视频”

近年来,互联网掀起了一股“精致的自律”潮,随后又有打假博主揭露,部分所谓的自律视频实则是经过精心剪辑与拼凑的“表演式自律”。记者发现,自律博主的背后往往有专业的公司团队运营,目的就是推广短视频中带来“精致感”的相关商品。

自律标签自带流量

“四点起床能干多少事情?”“月入5万早起自律日常”……很多人都刷到过自律博主,在短视频平台“自律”标签下,大量自律视频播放量过万,获得不少关注。

类似视频已经成为流量密码,短视频平台上,“自律”话题已有数千万用户参与,超2300亿次播放;微博平台上,一个以“自律”为目的的圈子里已经有超过200万年轻人加入。第三方平台数据显示,不少自律博主的粉丝数量高达百万,粉丝年龄大多分布在18—23岁之间,为居住在一二线城市的Z世代女性。

“自律视频”漏洞百出

然而,仔细观看“自律视频”可以发现,“精致”的包装下,自律博主的视频漏洞百出:越卷越早的起床时间,实际上是调了手机内部的时间系统;多个机位录制同一活动,甚至出现了无人机拍摄,摆拍痕迹严重;表面上在认真学习,但放慢观察却只是重复性抄写……

有UP主专门做了一系列视频,对这些自律博主

进行“打假”:**“你仔细想一下,早上5点多起来,10点多去公司,中间5个小时她做了什么?骑了个自行车、吃了个早饭。所以如果你直接起来骑自行车去公司吃早饭,可以省4个小时”。**

同时,不少打假博主还表示,这些视频多数为他人拍摄,疑似为团队运作,背后有其他目的。网友表示,自己看完这些打假的视频后,焦虑感减轻了不少。

带货才是“自律”动机

为何自律赛道吸引了这么多的博主加入?带货才是“自律”的动机。这些博主无意间会露出许多“精致好物”,小到面膜、厨具,大到冰箱、家居等,而他们的个人店铺中则同步售卖上述商品。

如博主“奶茶还不困”的一条暴雨天宅家的视频中,便4次出现了净饮机的特写镜头,让净饮机融入日常饮食的镜头中,透露出自己“健康高端”的生活方式。

记者发现,部分头部自律博主销售额可达百万。第三方网站(考古加)数据显示,有自律博主近30日总销售额超100万。

此外,许多自律博主背后都有专门的MCN公司进行运营。许多自律博主背后,都由同一家MCN公司进行运营,他们的视频风格与内容大致相同,以“家有n套房”“x x平大平层”为主要标签,视频内容多以展示豪华住宅和精致生活场景为特点,与这家MCN公司专注于女性时尚与生活方式的风格相匹配。由此可见,成熟的商业模式与公司团队支持着“独立自

主”的独居自律博主的内容运作。

专家:平台需要对假自律视频进行管理和引导

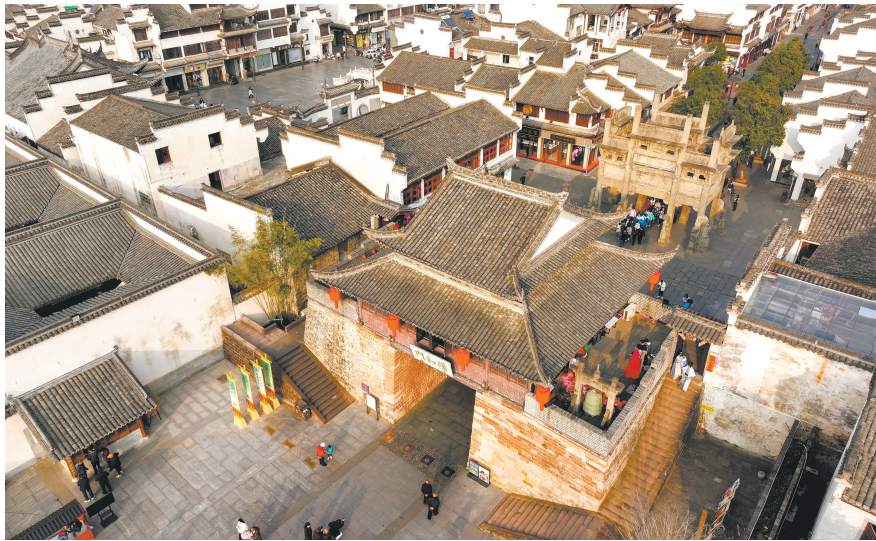
中国传媒大学副教授马宁指出,无论是“表演式自律”抑或是“自律打假”,这种互联网行为属于真人秀的行为范畴内。这种带有流量导向的真人秀,通过新奇的方式吸引人们的注意力,形成了注意力经济。针对自媒体博主博取注意力的行为,2024年中央网信办开展了“清朗·整治‘自媒体’无底线博流量”专项行动。然而对于“自律视频”的管理,不仅需要“他律”,还需要“自律”。

于创作者而言,有专家认为真实性是创作的基石与底线。在保证真实的前提下,可以将商业元素融入到内容创作中。社会学者储殷则认为,需要对“表演”的程度进行区分,而区分与平衡的关键,就在于这种“表演”是否足以误导观众信以为真。创作者需要对摆拍、拼凑等真人秀行为进行把控,在相应的内容下进行真实性的标注。

多位专家表示,平台需要对假自律视频进行监管和引导。监管方面,平台可以通过技术手段和管理机制的升级来确保信息的真实性与合法性。引导方面,平台需要鼓励创作者发布积极、健康、有益且真实的内容。其中,审核机制的建立和规则准则的发布尤为重要。平台不宜简单地采取限流、封禁的手段,而是需要让创作者明确创作红线,包括针对什么样的视频内容需要进行怎样的标注,进而规范创作行为。

据北京青年报

歙县府衙:徽韵流长 向新而生



△徽州府衙内上演的《徽州府有喜》沉浸式演出。 新华社记者汪海月 摄

◁歙县府衙历史文化街区。 新华社发(施亚磊摄)

安徽歙县,古徽州府治所在地。穿过县城中心的古城墙,一条以徽州府衙为中心的歙县府衙历史文化街区留着徽文化最深的印记。

市井长巷中,白墙黛瓦的徽派古建雕梁画栋、飞檐起落,数百年历史的许国石坊荣光依旧、静静伫立,街边老店里的锭锭徽墨余味悠长,续写着传承千年的文脉。

对传统文化的“守”和“用”,是这条老街发展至



歙县府衙历史文化街区内由东谯楼改建的老爷咖啡馆。 新华社记者汪海月 摄

今的根基所在。

总占地面积2.4公顷的徽州府衙建于元末明初,是古徽州府的象征。2009年,歙县投资约1.6亿元对徽州府衙进行了重建和部分修复,采用“原工艺、原材料、原规制”的模式进行复原。如今,这里不仅成为徽文化的重要展示地,也成为多种文旅活动的重要载体。

“歙县府衙历史文化街区发展的关键在于找到保护和利用的平衡点,既能在保护中创造经济价值,也能不断把经济价值投入到周边的保护利用中,形成良性循环,促进整个片区的发展。”歙县文物事务保护中心副主任周虎说。

如今,街区内9处文保单位都进行了全面性的保护,长约200米的打箍井街开设了15家具有徽派特色的民宿,带动当地居民累计增收4000万元,一些古民居化身非遗博物馆等各类展馆,成为讲述徽文化的重要窗口。

是老街,却也处处展现新风貌。年轻人的加入和留下让老街“焕新”有了更多的可能性。

沿着阳和门两侧的石板台阶拾级而上,古朴的东谯楼里藏着一个新世界。在这个由“90后”开设的老爷咖啡馆里,抬头可见缤纷多彩的当地非遗鱼灯,目可见近30种各具特色的非遗文创产品,场地中间的圆形大鼓上,每天上演着武术、戏曲等不同的

“盲盒”表演。

身着紫色汉服的咖啡馆负责人之一汪子俊摇着扇子和顾客侃侃而谈。“我们觉得咖啡馆的慢节奏和老街的气质很契合,就想在这里开设一家咖啡馆,以此为平台发掘展示更多当地的传统文化。”汪子俊说,如今这里成为不少年轻人的热门打卡点。

阳和门旁的徽州府衙也成为年轻团队的文化试验场。每晚,一出名为《徽州府有喜》的沉浸式演出在徽州府衙内准时上演。“我们的剧情都取材于当地的民间故事,通过再现这些故事,吸引了人气,也传播了文化。”《徽州府有喜》项目负责人姜光钰说,高峰时节,单场有1800多人观看。

夜幕之下,更多新业态在歙县府衙历史文化街区热闹登场。每周六晚的“徽物集”夜市集中展示售卖鱼灯、徽墨、石雕等多样非遗产品,至今已举办100多期。安徽徽州历史博物馆里的“博物馆奇妙夜”新鲜主题不断。穿越千年,这条老街在“守旧”与“向新”中找到了自己的发展密码。

据新华社合肥11月25日电

