从零学习技能 勇敢拥抱网络

银发博主成为网红新星

近年来，在社交平台上，活跃着不少银发博主的身影，他们勇敢尝试、从零学起，积极拥抱互联网，通过与时俱进的全新交流方式展示自我、充实生活，也给予他人愉悦和力量。

87岁 凌奶奶

质朴随笔！圈粉年轻人

没有精美的照片视频，也没有华丽的辞藻，仅凭着平实和质朴的文字便能够圈粉无数，谁能想到拥有这份“魔力”的竟是一位年近九旬的老人？在社交平台上，87岁的凌奶奶被不少年轻人亲切地视作自己的“互联网奶奶”。3年间，她发布的近400篇随笔，收获了6万多点赞，粉丝量达到了1.5万。

“随笔是我的一个爱好，记录生活点滴罢了，不值得炫耀，就是个平凡老太太。”和记者聊天时，思维敏捷的凌奶奶十分谦虚地回应着自己在社交平台上的走红。“我爱读书，也有写作的习惯，以前我都是用纸笔写，自从有了智能手机后，我便用手机写文章通过微信发给家人看。后来我的儿媳妇和我说，我的一些随笔很有启发意义，应该让更多人看见。”家人的鼓励给了凌奶奶积极拥抱网络的信心。3年前，她去了一趟马尔代夫旅游，觉得这次的见闻很适合和大家分享，于是便在儿媳妇的帮助下，在社交平台上注册了名为“凌奶奶的随笔”的账号，开始发表文章。

“随笔嘛，就是想到什么写什么，一般都是半小时左右完成，也会有词不达意的时候，但每篇都是真实素材，一气呵成。”凌奶奶说，她不会用拼音打字，都是用手写输入法写在手机上，写好后再粘贴到发布平台。她还在家人的帮助下学会了用语音输入，遇到不会写的字，通过语音识别的方式来解决。

“人一生会经历很多，我也受过不少苦，坚信自己，活出自我”“孙女回家了，我备了下面的菜品，煮了一碗奶奶味道的汤面，看她津津有味地吃，坐在一旁的我，傻傻地望着她一口口送进”……凌奶奶在随笔中展现着自己的人生感悟、日常点滴，虽然有些措辞与当下用法不同，偶尔还会出现繁体字和错别字，但正是这份真挚而平凡的力量打动了不少年轻人的心。

在凌奶奶账号的评论区，不少网友都表示非常喜欢看她的随笔，还有不少人将奶奶当作知音，倾诉自己的心事。凌奶奶也会和粉丝们积极互动，唠唠家常，送上安慰。

“有粉丝得知我在神农架避暑，特意送来土特产。还有北京的粉丝朋友开车接我去喝咖啡，邀请我去家里做客。”被年轻人宠爱着的凌奶奶感觉很快乐，但最令她感动的还是粉丝的认可与肯定。“他们说我是他们心中的‘最佳奶奶’，这是我坚持写下去的最大动力。”凌奶奶说。

71岁 武姥姥

从零学起！勇敢做自己

“我认为全职妈妈是高尚的，但我坚决反对当全职太太……”画面中，一位慈祥的老人用温柔的声音将自己的观点娓娓道来。这是71岁的网红博主武姥姥的一则视频。退休前曾是儿科医生的武姥姥，4年前从零学起，在社交平台上勇敢展现自己，重寻社会价值。

“我是2020年5月开始做自媒体的，当时因为疫情居家，我看到有些人短视频做得挺成功，也想借助自己的专长，和大家分享下育儿保健方面的知识。”凭着这样的初衷，加上一部手机和花费28元钱买来的自拍杆，武姥姥开启了她的自媒体之路。虽然一开始她拍的视频很粗糙，不讲究光线、角度，周围的汽车喇叭声、咳嗽声等噪音也频频出现，但因为扎实的医学知识和亲切和蔼的形象，瞬间涨了不少粉。

点开武姥姥的个人主页，近3000条视频里，分为vlog视频日志、生活话题探讨、养生保健、名著朗读等几大类，有些视频的点赞评论量超过了30万。尽管收获了巨大流量，但武姥姥并没飘飘然，她始终相信真诚的内容才是最能打动人的，并对自己的视频精益求精。

武姥姥坦言，拍视频对她来说并不难，难的是剪辑，往往拍摄只需20分钟，剪辑却要花费两三个小时甚至几天才能完成。但她还是不惧困难，力求呈现出最完美的效果。这个过程中，她走了很多弯路，也总结了不少诀窍：“短视频，重要的是怎样在开头10秒内，吸引观众的注意力；有些内容说的不合适，可以通过剪辑把那一段的原声删除，再用手机录一段语音加进去……”

“不能辜负粉丝的期望。”在粉丝的鼓励下，武姥姥还特意学习了一些发声技巧，学习朗诵的声线。优美动人的声音是武姥姥的一大特点，走在街上，她经常会被粉丝认出来，而很大一部分粉丝就是通过这熟悉又亲切的声音认出她的。

武姥姥说，做自媒体这些年，她最大的收获就是充实了身心生活，展示了自我价值。“很多老年人都是缺乏自信的，由于已经脱离工作、跟年轻人有距离，就容易产生孤独感，甚至出现抑郁状态，我曾经就是这样。而做了自媒体之后，网络上有很多能相互交流的知音，我可以把自己的人生经验和积累的知识分享给需要的人，对别人有价值，也实现了自我的价值，让自己更自信。别人看了我的视频受启发，我心里也高兴。”

65岁 韩大爷

瞄准赛道！记录银发族

同样是拍摄短视频，65岁的韩大爷则走向了不同的赛道：他将镜头对准了公园里和他一样的退休老人，展现他们的风采。韩大爷的网名叫做“韩纳百川”，之前走红的“北京口琴大爷演奏《铃儿响叮当》”的视频就出自他之手。

“也是因为看到不少人都在用手机拍视频，我便也跟着做了起来，如今已经快3年了。”最开始，韩大爷拍摄的是自己拿手的家常美食内容。“拍视频、剪视频我之前也都没接触过，都是从零学起。”韩大爷说，刚开始拍美食视频时，常常因为误操作，辛苦拍了几个小时的视频就都不见了，但他并未气馁。技能熟练之后，除了拍摄美食，他还做起了讲老故事、生活杂谈、老有所乐等新板块。其中“老有所乐”的内容是他在逛公园时看到很多有才艺、爱表演的老年人，被他们积极乐观的生活状态所感染，所以投身其中的。

韩大爷的拍摄主要靠一部手机，有时候也会用上三脚架和云台。“我会在原始视频拍摄的时候，让取景画面尽量广阔一点，这样后期制作时，操作空间就大些。”自学成才的韩大爷说，拍摄时角度、色彩很重要，剪辑也很重要。“根据舞蹈和音乐的不同，剪辑的方式也不一样。”韩大爷在实践中一点点摸索门道，以前做个视频经常要花三四个小时，现在简单一点的十几二十分钟就做完了，稍微复杂点的一个多小时也能搞定。

韩大爷最著名的作品就是拍摄口琴大爷王志祥、范开建演绎的口琴二重奏《铃儿响叮当》，该条视频目前点赞量将近300万，后台点击量已经有1亿多了。“当时两位老师在演奏，我看到就非常敬佩，其他吹口琴的表演者多是配上伴奏带、背景音乐，而他们两位则是互为搭档、自成体系。”在剪辑他们的视频时，韩大爷也很用心，不仅每一句话都配上了相应的字幕，还将两位大爷迥异的性格展现了出来，“棒冰棒棒棒”的生动字幕配上鲜活的乐曲，出来的效果又风趣又好看，连电视台的记者都赞不绝口。

近3年的日积月累，韩大爷在社交平台上的粉丝量已达近百万了。“我也没想到会这么火，完全是个意外，2022年底时，我才有2000多个粉丝，现在看来，有好的作品自然会受到关注。”拍视频这些年，韩大爷逛遍50多个公园，积攒了不少素材，他还特意买了10个T的网盘空间，用来存储自己拍摄的这些珍贵资料。

达人寄语>>>

要有“好奇心” 保持“平常心”

分享人生经验、展示自我风采、记录他人生活……3位银发博主以各自的方式在互联网上勇敢地“乘风破浪”，不仅没有被“数字洪流”淹没，反而成功出了圈。在他们看来，人生无论到了怎样的年纪，都应该对世界充满好奇心，热爱生活、保持积极向上的生活态度。与此同时，3位老人也不约而同地提醒到，自己也曾遭受过不少“负面”压力，这种时候还要保持一颗平常心。

恶意的评论和私信让凌奶奶的家人隐隐担忧。可凌奶奶却很看得开：“孩子们心疼我，其实我不计较。有则改之，无则加勉。”韩大爷也曾遇到不礼貌的留言，开始还会生气，后来也不放在心上了。今年11月，武姥姥的一条视频也曾引起不小争议。“评论区有不少不礼貌的留言，还有人私信我进行和作品无关的攻击谩骂。”武姥姥说，每个人的视角、观点不一样，大家有不同的观点她认为很正常，也很欢迎持不同意见的人与自己交流。但无端攻击、恶意中伤是不对的，很多老人在网络上也会遇到这种不友善的事情，大家要相信，自媒体平台不是法外之地，对创作者也会有安全保护，面对这种情况，不生气、不回复、不打嘴仗，保持平常心，坚持做好自己的内容。

据《北京晚报》报道