



我的微博账号。

大三暑假，一支口红开启的自媒体之路

人生轨迹的改变，始于大三暑假一次偶然的分享。为了消磨时间，我在微博随手记录美妆心得，却没想到这成了我走进自媒体世界的第一扇门。

最初，我像写日记般记录化妆用到的产品，后来演变成了美妆测评，还收获了第一批观众。至今仍记得我的第一条口红试色，是当年火遍全网的阿玛尼405番茄色，如今，这款曾经的爆款早已成了“时代的眼泪”。

为了拍出更精美的照片和更专业的试色，我特意向妈妈申请资金购置了相机。妈妈总说，我从小就是个爱美的姑娘，会偷偷穿她的高跟鞋，每天挑衣服要花半小时。那时的我从未想过，这份爱美之心，日后会成为我事业的一部分。

通过互联网，我结识了许多同样热爱美妆的女孩，其中不乏已小有名气的博主。我渐渐明白，自媒体行业里，除了优质内容创作，互动也是快速涨粉的关键。我们经常互相评论转发、彼此推荐，还会收到品牌寄来的新品试用。

尝到涨粉的甜头后，更新账号成了我生活的重心，每时每刻都在绞尽脑汁构思内容。当粉丝量突破三万的那天，巨大的成就感与自豪感瞬间将我淹没，整个人都飘乎乎的。

从网红博主到全媒体记者 我的“破圈”成长史

从全网拥有37万粉丝的网红博主，到奔走于新闻现场的全媒体记者，5年间，我在不同的身份切换中，不断追问与重塑着内容创造者的价值，将对表达的渴望，从方寸屏幕延伸至广阔天地。

从美妆公司到重返校园，我按下了暂停键

2020年大学毕业后，我加入上海一家美妆公司，亲眼见证了国货美妆的全盛时代。但与此同时，美妆赛道的自媒体博主也越来越多，我陷入了迷茫：自己的核心竞争力到底在哪里？无奈之下，我只能靠下班后的空闲时间坚持日更，以“劳模”的人设努力留住粉丝。

后来因为种种原因，我辞职回到宁波，成为一名全职博主，也迎来了涨粉的爆发期。当时有一条博文阅读量突破1117万，私信里挤满了寻求合作的美妆品牌，档期排到了一个月后。收入虽然可观，但家人始终不认可这份“网红”事业，我也开始问自己：难道我要一辈子做博主吗？

在家人和朋友的建议下，我决定重返校园读研。本科阶段我学习的是实践性较强的播音主持专业，因此在研究生阶段选择了更偏向理论方向的媒介与传播专业。入学之后，我开始运用传播学的视角来观察和分析自媒体行业的运行逻辑，清晰意识到：图文时代正悄然退场，视频浪潮已势不可挡。于是，我一边继续学业，一边着手钻研短视频的创作与拍摄。



全英文采访意大利博主@Andrea安德烈。

成为全媒体记者，在尝试中找到人生方向

机缘巧合之下，我在研究生最后一年进入宁波晚报实习。尽管长期身处新媒体环境，传统媒体对我而言仍是一片新天地。但真正走进其中之后，我却感受到一种奇妙的“归属感”，更体会到官媒所承载的沉甸甸的责任。

2024年研究生毕业后，我入职了江北区全媒体中心。在那里，我跟着前辈们锤炼网感、精进剪辑技能，创作出6条播放量破千万的爆款视频，其中一条更是让单位的官媒抖音号涨粉超8万。

一年后，兜兜转转，我又回到了宁波晚报。与实习时的感受不同，我明显察觉到传统媒体的转型步伐正在加速——如今的记者，早已不只是采访写稿，更要全程负责新闻内容的策划、产出与传播。

2025年底，我任职的健康部推出了“阿拉健康圈”视频号与“NB健康说”小红书账号。我和同事全程分工协作，包揽出镜、写脚本、沟通对接、拍摄剪辑等所有工作。在这个流量焦虑的时代，我们都渴望“爆款”，也难免为用心之作反响平平而感到沮丧。但我越来越明白：账号的成长从来不是一蹴而就，它需要耐心，更需要沉淀。就像跑一场马拉松一样，持续输出、不断优化，远比追逐流量更重要。

“我能做什么？怎样才能做得更好？”这两个问题始终伴随我的成长。我从不认为自己是有天赋的人，但庆幸自己愿意努力、敢于吃苦。曾经我对未来并没有清晰的规划，如今我却愈加坚定：我会继续在媒体这条路上深耕下去。因为我深信，无论形式如何变迁，真诚的记录、有力的表达、与时代共振的故事，始终值得被创造、被看见。

记者 万垂柳



录制小红书视频中，采访博主@王大包是个小医生。