

记录许久不见的友情、记录新家装修的幸福……

“预制风”刮到了舟山年轻人的朋友圈

□记者 高阳

预制朋友圈

指看似即时发布的朋友圈内容，实际上是在某个时间点提前编辑好的，然后在特定时间点发布

近日有小红书作者一天内拍完国庆七天朋友圈，极限拍照6小时，出片1536张，果然一生要出片的女人啊

薯薯辣评：拍预制朋友圈，享预制人生，忍过了预制菜，又遇上了预制朋友圈，那到底什么是真的？

屏幕前我的悲喜全靠朋友圈里的预制能力

菜可以预制，没想到“朋友圈”也能预制了！

所谓“预制朋友圈”，指朋友圈的图片、文案并不是当下拍好、想好的，而是提前策划、事先预制好的，只待一个合适的特定的时机点击发布。

记者了解到，起初，“预制朋友圈”只是各大美妆博主、生活博主跟风获取流量的方式之一。随着网络扩散，很多网友发文“出去玩一次能发5年”“一天拍照，剩下六天都不用化妆打扮了”，大家就见怪不怪了。

岛城年轻人“预制朋友圈”吗？近日，记者采访了一些舟山年轻人，他们中有提前过生日拍照等生日当天发朋友圈的，有提前和朋友聚会等圣诞节和元旦发合照的，也有在装修新家前先拍一些转场动作，等装修完入住时晒新家的。



预制生日照 记录美好不缺席

翻开小红书APP，不少网友表示，自己过生日时发的网络动态，其实在生日这天之前就p好照片、排好文案，等到生日当天动手指就OK了。

在岛城，记者也遇到了这样一位预制生日朋友圈的年轻人。

1994年出生的小林，在刚刚过去的圣诞节度过了自己30岁的生日。生日当天，她在朋友圈发文：正式开启三十代。配图是风景照和美食照片。她还笑称：“我的美照我朋友帮我发了。”

事实上，小林朋友圈中的照片并非生日当天的即时记录，而是精心“预制”的作品。由于生日恰逢单位团建，小林需与同事外出爬山，无法与家人朋友共度。因此，大家决定提前一天为她庆祝。

上个月24日中午，小林妈妈为她准备了一桌丰盛的佳肴，并亲手制作了生日蛋糕。小林的朋友们也各出奇招，一部分人约她去了稻田咖啡，还偶遇了可爱的小猫咪；另一位朋友则带她在新城的西餐厅享受了一个充满圣诞氛围的夜晚。

“那天我拍了好多照片，有美食、美景，还有小猫咪。”小林表示，虽然生日当天无法团聚有些遗憾，但提前庆祝也有其好处，“至少我有更多时间来修图，不用急着发布。”小林虽然没在朋友圈发自己与朋友的合照，但几位好友都自发地在朋友圈晒出了与她的合照，为她送上生日祝福。

她笑称：“以前生日当天拍照修图总是匆匆忙忙，有时候照片里的细节都没处理好。但这次提前拍，我们可以耐心地挑选和修图，完美还原了我们的美貌。”

尽管这次预制生日朋友圈是出于无奈，但小林认为这是一次新奇且不错的尝试，“大家要是碰到生日当天不能及时记录的情况，也可以尝试‘预制’，一样能记录美好时光。”

预制装修转场 分享幸福生活

“装修转场已拍，i人的理想家进度70%”“历时一年，终于住进了我的dream house”“转场！我想象过无数次入住新家的样子”……打开各大网络平台，搜索“装修”关键词，有不少类似的视频出现。大多数视频都是展示新家装修前毛坯的样子或装修时脏乱的工地和软装完成后精致小家的对比。

舟山也有年轻人紧跟“装修转场视频”拍摄的潮流。25岁的市民刘心恬去年1月份在父母的资助下买了一套位于山海大观的房子，经过两个多月的前期准备，去年4月份开始装修。刘心恬坦言：“当时我可激动了，想着这可是我人生中第一套房子，一定要好好记录装修过程。”于是，她学着网上流行的装修转场视频，也在装修前拍了不少素材。

“比如客厅要放一个沙发，那就可以在毛坯时在准备要放沙发的地方，拍个站着要坐下去的假动作的视频，后期沙发安装好了，再拍一个真实坐到沙发上的视频，合在一起，就是一个丝滑的‘装修转场’。”刘心恬向记者介绍了什么是预制装修转场，不止客厅，卫生间、卧室、厨房、书房等等，她都拍了。这个转场视频，她现在已经剪辑好发在了小红书APP上，收获了不少网友的喜爱。

虽说拍装修转场视频一部分原因是为了蹭话题热度，增加自己小红书账号的流量。“但更多的是为了记录我对新家的满心期待”。刘心恬表示，她想将自己的幸福生活分享给大家。

预制节日合照 友情不“掉线”

1月2日，记者见到了市民“白开水”，她兴奋地打开手机朋友圈，展示着三条特别的动态：“三折叠，怎么折，都能燃”“预制菜：看日期就能看出来的预制圣诞”“是值得期待的2025”……她笑盈盈地问：“能看出来这三天的照片都是同一天拍的吗？”

原来，“白开水”在2024年12月22日、12月25日以及12月31日发布的这三条朋友圈，照片内容竟是同一天拍摄的——她和四位好友的合照。这些合照并非随意拍摄，而是她们为了提前庆祝圣诞和元旦而“预制”的。

照片中，5位青春洋溢的女孩笑容灿烂，她们之间的友情已经持续了六年，今年正是她们相识相知的第七年。据“白开水”介绍，5人因工作结缘，曾在同一单位共事。自2019年起，她们便约定每年一起过圣诞节和跨年，用合照记录下这些美好时光，并分享到朋友圈留念。这个习惯，她们已经保持了五年。

然而，随着时间的推移，5人各自的生活轨迹也发生了变化。她们不再在同一个单位工作，甚至有人回到了岱山工作，相聚变得不再那么频繁。“一开始都在本岛，聚会还挺容易的，但自从去年有个朋友回岱山后，我们的聚会就从每周一次变成了一季度一次。”言语间，“白开水”流露出对过去时光的怀念。

去年12月22日，岱山的朋友难得有空，她们便相约在新城聚会。席间，谈及今年无法一起过圣诞节和跨年，大家都觉得十分可惜。这时，一个朋友提出了一个创意：“我们可以‘预制’合照！”

“一开始我还挺疑惑的，合照怎么能‘预制’呢？”朋友解释说：“我们可以在今天多拍一些照片，然后加上圣诞元素，等圣诞节时再发朋友圈。也可以在今晚去烟花集中燃放点拍些拿着仙女棒的照片，当成是跨年那天拍的，元旦时再发。”这个提议得到了其他四人的热烈响应。于是，便有了“白开水”朋友圈里那三条特别的动态。

“白开水”表示，“预制”节日合照并不是为了打造“毛坯的人生，精装的朋友圈”，也不是为了成为“一生要出片的女人”，而是单纯地记录友情的一种方式。通过这种方式，延续她们坚持了多年的习惯，让5个人的友情没有遗憾，也拉近了彼此之间的距离。

照片由受访者提供

