

从农村女孩到穿搭博主 她在逆袭中做对了什么？

最近，辞职创业满一年的广州自媒体博主“@JOY就是乔伊姐姐”（以下简称“乔伊”），选择给自己放了一个为期一周的“暑假”，带着孩子回了老家。

这是工作十年以来，乔伊第一次给自己放暑假。想停就停，想走就走，这是做自由职业带给她的满足感，也是她一直努力追求的状态——哪怕物质不是特别富裕，也要悠闲舒畅地生活。

从农村走出，是什么让她“逆袭”成一名有着数十万粉丝的穿搭博主？在她的评论区，一位老粉的点评是：“十分真诚，十分坚持。”她自己却说，实现梦想的背后，不仅要有努力、有挣扎，还得有坚持、有运气。

曾经“没啥特长、不会粤语、土里土气”

33岁的乔伊来自江西农村。历经寒窗苦读，2010年她考入一所广州的大学。“没啥特长、不会粤语、土里土气”，乔伊这样描述当时的自己，但她并没有气馁，而是一头扎进了图书馆，在阅读中找到了自己努力的方向。

一次偶然的机会，乔伊在学校图书馆看到了一本关于时尚穿搭的书，“像是打开了新世界的大门，原来这个世界上还有这么有趣的事。”于是，零基础的她开始在社交媒体上，一边学习一边分享各种穿搭美图。

毕业后，一心想进入服装公司的她，并没有顺利通过面试，于是到外贸店当起了店员，月薪3500元加提成，但她一直努力经营着那个小小的穿搭号。

“当时初生牛犊不怕虎，还是以学习为主，竟然慢慢积累了4万粉丝，后来数据越来越好，我也开始被越来越多人看见了。”毕业一年后，她顺利进入一个时尚行业的



乔伊和孩子乐乐

头部自媒体账号工作，从一名普通编辑做到了内容副总监，收入不断提高。27岁，她和男友在广州买下了人生第一套房。2024年6月，在工作第十年时，乔伊从公司辞职，开始创业。

还有一点小梦想，还想出来闯一闯

乔伊说，选择创业，是因为内心还有一点小梦想，还想出来闯一闯。让她坚定创业念头的是工作期间她主动尝试拍视频，成功做起了一个8万多粉丝的社交媒体账号，尝试直播带货也取得了不错的成绩。于是，她选择从零开始做自己的时尚穿搭账号。

乔伊的账号主要做面向普通人的穿搭，“因为我就是普通长相、普通身材的普通人，我分享的更多是普通人怎么穿更舒服、更好看、有亮点。”

“26套夏日穿搭！可上班可出游可带

娃”“工作十年，攒了这些配饰”“十年心动法则，背几年还会爱的4款实用包”……在乔伊的账号里，大多数内容都是给普通人的穿搭建议，她一边分享穿搭“干货”，一边结合自身经历，分享女性成长的内容。比如她分享的《女孩，请把脸露出来——记住：长相，从来不会限制一个人的发展》就让许多女孩深受感动。

在乔伊看来，做自媒体账号和直播都需要真诚分享，需要有“利他思维”，把自己置身于受众的角度。“比如有一个粉丝说她的腿形不好看，只敢穿裙子，我会鼓励她多尝试，因为她其实只是没有选对裤子而已。”

慢一点没关系，走得远才是关键

创业做自媒体，首先要面对的是焦虑：数据焦虑、收入焦虑等等。乔伊也不例外，在花长时间、大功夫做了一条视频却反应平平后，她决定慢下来。

“承认并接受焦虑后，反而能够更加心平气和。”乔伊说，她找到了一个应对焦虑的办法，那就是“一天做好一件重要的事”。在她看来，和上班族不同，创业需要自己“当司机”，需要找到自己明确的目标而为之努力。

“过去我习惯把自己的工作、生活安排得满满当当，没做完就会焦虑。但人的时间和精力是有限的，现在我开始学会慢下来，一定要有空闲时间，才能有新的灵感。”乔伊说，她现在会试着把大的目标拆解，拆到一件具体的事情，专注做好一件事，学会抓大放小，就会轻松很多。

乔伊说，现在的她会每天坚持做一些小事，比如每天起来写晨间日记，每周看一本书、坚持健身等，还会定期复盘最近的工作、生活。“这些看似不起眼的日常生活，恰巧能够给我们力量。” 据《羊城晚报》

盲人小伙自拍自剪纪录片登上电影节

“我看不见，但可以拍出来让大家看见”

“我虽然看不见，但可以拍出来，让大家看见！”近日，25岁盲人小伙夏果（网名）拍摄的8分钟短片《永驻黑暗》登上了FIRST电影节人间短歌单元，在青海西宁展映，感动了很多网友。

一个挂在脖子上的运动相机、一款拥有读屏功能的剪辑软件，是他制作视频用的全部工具，但他能听着声音在黑暗中摸索着剪辑十几个小时，最终呈现出一部简洁流畅、叙事完整的片子。他笑言：“这些都是很日常的生活，我只是把镜头当做了我的眼睛。”

独特视角的生活短片
让看不见的他被大家看见

夏果说，这部被FIRST青年电影展选中的短片是他去年和今年拍的两个视频的合集。这部片子的主题是记录他在校园里的独立生活：比如一个人拄着盲杖坐电梯找到一楼的教室、靠记忆和感觉找到去食堂的路、在不同档口间穿梭，还会遇到一些精心小插曲——因看不见而不小心撞到头……简单的画面，却从独特的视角拼凑出了他作为视障者，努力乐观地独立拥抱生活的故事。

夏果真名魏和，2000年出生，河北邯郸人。他说，从记事起，左眼就看不见了。大一时，右眼生病，视力逐渐下降，无奈做了手术，“手术最终没有挽回视力，我的右眼也彻底失明了。”夏果告诉记者，原本，他考上了河北农业大学，在读大一，和所有普通学生一样希冀着丰富多彩的大学生活，但因双目失明，他只得转校到长春大学特殊教育学院学习中医系针灸推拿专业。

“比起一些天生视力缺陷的视障者，我曾经有过对世界的具象感知，这样的失明



夏果在电影节当天和作品合影

可能更痛苦吧。”夏果坦言，从失落到接受，自己花了挺长一段时间。心理上接受后，生活上的不便又继续考验着他，“我得从头开始学习盲文、学会使用盲杖，靠着听觉和嗅觉辨别身边的环境……以前司空见惯的爬楼梯、走路、用手机的习惯都得重新培养。”

黑暗中做视频全靠“听”
独立自拍自剪不容易

失明后，夏果常常弹琴解闷。“我开始把手机架在桌上，拍摄自己弹吉他的画面，并学着做成视频。”这个过程里，夏果接触到了一款剪辑软件，有读屏功能，“我学会了靠着听声音剪辑视频，我还自己手工打字幕，因为我觉得语音识别别人文字不太准确。”

剪辑过视频的别人都知道，把杂乱的素材按照一定的逻辑顺序排列，需要反复观看，过程十分繁琐。但这些，夏果都是在黑

暗中靠着听来完成的。

他要准确地找到各种功能，准确地确定帧数。为了方便拍摄，他买了一个能挂在脖子上的运动相机，每次拍摄时，他会根据听觉分辨相机的录像和拍照功能。为了更好地分辨素材，他在拍摄时形成了“碎碎念”的习惯，一边走一边说话，只有这样，他在剪辑的时候才能分清素材的顺序。一条大家看来很简单的视频，他需要花费十几个小时。

但夏果对此乐此不疲。2024年，他拍摄自己去食堂吃饭的视频迎来“大爆”。视频里，热心帮忙的阿姨成为“主角”，一碗饺子暖了胃，也暖了网友的心，他收获了很多关注。

拍摄中“人生奇遇”不少

打开夏果的视频，仿佛在以他的第一视角去观看路上的建筑、身边的行人。有一期视频里，夏果问：“不知道今天有没有夕阳，大家看到了吗？”视频下面，有网友描述天空的状态以及他拍到的风景，让他感觉又“看”到了世界。

夏果说，拍视频还见证了自己很多“人生奇遇”，“比如，我去了陶喆的演唱会，我的视频被陶喆看到了，他在演唱会上也提到了我，我感觉特别幸运。”他的视频里，让人感到温暖的，还有他身边许许多多的陌生人。

今年6月，夏果大学毕业了，成了全职的短视频博主，“我仍然想尝试更多东西，找个心仪的工作，做音乐相关的岗位。我还投了苹果公司的简历，希望可以尝试做门店导购、居家工作的无障碍技术顾问。”聊起未来，夏果说还有很多未知，但会充实踏实地度过每一天，带网友看更多他镜头里独特的东西。 据《扬子晚报》