

# 一束光的万种色彩

► 学生记者 翁家悦

聚光灯下，她是粉丝众多的自媒体博主，是台前优雅大方的主持人，是活力十足的舞者；

聚光灯外，她是信息艺术设计交叉学科的学生，是在尝试、在探索、在突破的青年；

2018年，当尚未退去中学青涩的张宁宁踏入清华园，世界的万花筒也开始徐徐转动……



## 启明：从舞台到舞台

“高考之后的世界，真的比想象中还要辽阔。”

在一条和18岁的自己聊天的视频中，张宁宁这样感慨道。与整日浮沉于题海的高中生活相比，大学生活中，每天的课余时间有了显著增加。一天7-8小时，一年365天，本科四年积攒下来便是足足一万小时。

“7700小时的课程学习之外，如何度过不少于一万小时的课外时光？”

这无疑是在丰富多彩的通识教育之下，横亘在每一个新雅学子心头的问题，“如何在纷繁复杂的选择中照见自己的道路，找寻真正的自我”。对于这个开放性的问题，张宁宁有着属于自己的答案——探索自我。本科阶段的一万小时，她起初并未拘泥于某一件事特定的事情，而是开展了

丰富多彩的尝试：做社工、学主持、跳舞、画画、自媒体……从学堂路两侧的宣传展板设计，到学生节、冬至节的台前幕后，她从台下走到台前，又从一个舞台奔赴另一个舞台，但始终不变的是那份“探索自我”的热情。“我不敢保证在每一件事上都能投入一万小时，因为这是一个自我探索的过程，根据事情的合适与否，投入的时间也不一样。”张宁宁说。

然而，我们与未来的关系绝不止于单向的奔赴。一次次的探索之中，理想与现实也在进行双向的选择与磨合。“也有一些事情，我明明为其付出了很多，但到头来发现这条路并不适合自己，最后不得不放弃。”张宁宁的大学生活中也有过迂回折返，但她坚信，百川归海，无问西东，众多道路终会通向自己内心真正之所爱。“我觉得大学是试错成本相

对较低的阶段，很适合去尝试不同的事情，找到自己真正想做的。很多事情，我之前以为自己喜欢、以为未来要做，但尝试之后才发现不是这样的，所以找到自己真正热爱的事情，真的很重要！”

大四这年，张宁宁偶然间登上了一个新的舞台——自媒体。由此，一颗名为“冷酷小咕”的自媒体新星悄然绽放。这不禁令人期待，在本科毕业之后的将来，她又将焕发出怎样的光芒！

## 入轨：聚光灯下的回响

这一年，张宁宁正处于由本科迈向硕士的过渡阶段。

谈及自己做自媒体的初衷，张宁宁回忆道：“一方面，大四时毕业准备已经基本完成，空余时间更多了；另一方面，本科阶段的新传专业知识和宣传相关的社工工作经历，让我有了可以应



张宁宁在“白杨计划”分享自媒体心得

用到自媒体上的技能和项目经历。此外，看到身边很多同学都在做自媒体，这也是对我的一个重要激励。”彼时，张宁宁并没有把自己当成认真的博主，更多是像发朋友圈一样分享自己的生活和日常。

这一年，她发布的一张与学堂路展板的合影，在小红书上突破了千赞。

以此为契机，张宁宁走上了一条与众不同的“非常规路线”——她开始真正将自媒体当成一份工作、一份业余实习来认真经营。而自媒体也就成为了她的“硕士一万小时”的核心主题。此时，张宁宁在“本科一万小时”中对自我的深度探索，转化为了一股强大的推力。“初期比较重要的是挖掘自己，简单来说就是确定‘人设’。”张宁宁说，“但

这个‘人设’并不是编造虚假的外壳，而是要体现出自己鲜明的特色，能够一眼看出与别人的差异。受益于本科阶段新雅自由选择课程的通识教育，以及广泛的自我边界探索，张宁宁十分善于表现出自己的特点，能够让观众们眼前一亮。”此外，良好的心态也是她起步阶段的关键支撑。“我觉得自媒体起步很重要，但经常被

忽略的是心态。很多人会希望有完美的准备再开始，但事实上，起步时完成比完美更重要。”

在张宁宁眼中，经营自媒体有时就像是在游戏中“通关打怪”。通过持续的内容产出，视频的播放量慢慢上涨，粉丝体量也逐渐增大，这些关卡的通过为她积累了许多“金币”与“经验值”。这一过程中，自媒体与新闻专业间的一个良性循环也悄然建立起来：对于新传的兴趣成为了经营自媒体的激励，而自媒体也为专业技能创造了用武之地。“其实我的自媒体就相当于我的一个个人IP，同时在未来就业时，这也是我工作能力的证明。”

“正反馈”是支持张宁宁将自媒体做下去的重要动力。这一反馈的来源不仅仅是账号的流量数据，更蕴于她和粉丝们的交流

互动中。“我觉得做自媒体的一个重要动力就是成就感，当你发现你的内容能够给别人带来一些帮助与激励时，这种感觉是尤为重要的。”张宁宁的自媒体中既有正能量的输出，也有被她的能量所鼓励的粉丝们的输入——这些感谢、关注与支持，都成了最为动人的“正反馈”。

## 幕后：光与影的重奏

聚光灯下，掌声与鲜花是令人欣喜的。然而，正如光与影总是相伴相随，那看不见处的汗水、泪水，也是舞台背后恒常的存在。

“自媒体就是那种外人看起来很光鲜，但只有自己知道有多不容易的事情。”一路走来，张宁宁遇到的困难可谓是数不胜数，近乎无从说起。

学习和工作的平衡，是张宁宁遇到的第一个棘手的难题。筛题材、拍素材、剪视频、修内容……制作一条时长几分钟的视频，她需要牺牲大量休闲娱乐时间，乃至熬夜完成这一整套流程。关于如何有效地平衡学业和自媒体，张宁宁认为，“这件事很难做到游刃有余”。面对这一两难的境地，她努力地寻求着最佳的平衡点：“能够做到的就是尽可能地提高学习和自媒体两方面的效率，这是一种相对不错的解决策略。”

第二个烦恼来源于自媒体数

据的影响。“刚有起色时，那些小小的数字会给你很好的正反馈，激发你的热情，但当数据出现波动，甚至往下走的时候，又很容易牵动你的心神。”此时便很可能心态不稳定，还容易生出和别人的比较，产生心理不平衡，这是另一个重要困难。

张宁宁的第三个烦恼，是互联网上的各种审视。作为学生，她在清华园里面对着“一个特别象牙塔的地方”；而作为自媒体博主，她在互联网上面对着无数未知的、形形色色的、有着截然不同思考方式的人，“有些事情你甚至无法理解”。并且，人们还常常对博主抱有光鲜亮丽的想象，“一夜爆火很容易”、“被别人看到很轻松”的想法比比皆是。但张宁宁对此有着切身的体会：“那些被看到的光鲜博主背后还有很多没被看到的人，这个过程并不轻松。”

面对恶意，张宁宁并未轻言退缩放弃，而是从两个角度进行了深入的思考：“一方面，抛开恶意本身，看它是不是针对你做错的事情，如果他真的指出了你的错误，其实是好事，可以针对性改正；另一方面，很多恶意言论并不是针对你这个人，而是评论者自身的情绪宣泄，用以投射出他自己的负面情绪。”面对后一种情况，她认为“不需要陷入



张宁宁组织拍摄新雅 8 字班纪录片

自证的陷阱，不要把评价自己的权利交给别人，因为他们的标准无法证明你的价值。”

虽然做自媒体遇到了各种各样的烦恼和困难，但张宁宁始终坚持创作优质内容。她坚信，真正理解和支持自己的人总会一直在她身边，而自己也会将有限的注意力放在值得的人身上。

### 登攀：何以淬炼光芒

“怎么才能做得更好？”

这是张宁宁每时每刻都在思考的问题。当随手的分享上升为真正的事业，她也拿出了最认真、最敬业的态度。她会建立自己的选题库，随时记录灵感，收藏题材，再把各种各样的“库存”或筛选发表，或整理为系列，或设计出专题；她会不断分析复盘，从以往的作品中挖掘可以改进的点；会不断思考如何做出更多的创新。

张宁宁的选题和灵感有两湾

不竭的源泉：互联网与生活。

张宁宁对互联网热点保持着高敏感度，“创作灵感首先来自于我高强度上网，我刷很多网上的视频、图文，所以一部分灵感来自网络热点。”与此同时，她也善于发现其他创作者的长处，学习他们的各类优点：“比如，有的人通过某种形式呈现内容，我觉得特别抓人，就会想他是怎么做到的。”来自关注者的反馈同样重要，他们诉说的困惑、想看的内容，都是她的创作参考。

艺术来源于生活，热衷于探索自我的张宁宁拥有极为丰富的生活体验：“我是一个闲不住的人，经常参加各种各样的活动、做各种各样的事情，很自然就能在这些新鲜的生活体验里获得新的素材。”日常生活中，她也会随手记录下想到的观点、碰到的趣事，在生活的缝隙间捡拾各种各样的素材碎片。



张宁宁在新雅学生会



新雅8字班毕业合唱排练

“选题库”听上去颇为高级，但它最初的形式，或许只是一个高中时代的语文摘抄本。在主页的众多视频之中，张宁宁尤其喜欢一个关于做摘抄的分享视频。“因为我自己本身很喜欢做摘抄，所以把这个东西分享出来也是一件很幸福的事情”。她还在视频中分享了为什么喜欢做摘抄，甚至引申到为什么喜欢语文这门学科，“我觉得不管是对高中生，还是现在的我来说，语文真的对我产生了很大的影响。”即便现在再看，她也觉得这个视频不只是面向高中生的，而对自己也有着深远的影响：“摘抄本质上是对内容的输入、思考和记录。当时我就想，语文不只是语文，它是我们理解世界的方式。比如我真正开始喜欢阅读、喜欢思考和表达，就是从喜欢上语文这门学科开始的。对我来说，它不只是

应试，更是我枯燥高中生活里的一种慰藉。度过高中、进入大学，甚至快要毕业的时候，它仍然成为了我的一种持续学习能力，一种贯穿我整个人生的思维方式。”

虽然那个视频的数据不是最好的，但张宁宁依旧很喜欢它。“我喜欢这个视频，是因为我觉得我是很真诚地在做它。作为创作者，真诚、做自己真正想表达的东西，是很重要的。”

### 跃界：从十北，再出发

“‘尝试’是大学最有性价比的事”，这是张宁宁的一条对谈视频的标题，也是她真实不虚的经验体悟。无论是新雅书院的兼容并包，还是自媒体平台灵活开放，都为“尝试”这一主题量身订制出了绝佳的舞台。

“四年新雅人，一生新雅情”，对张宁宁来说，本科所在的新雅

书院是一个非常重要的地方。在这个多元化、多交叉的地方，她能够跳出单一的身份限制，去做自己擅长的、甚至舒适圈以外的事情。

她学习了不同专业的内容，上了很多不同类型的课：“我高中时觉得自己就是个文科生，但到了新雅，才发现自己可以不只是一个文科生。”

她参加了各种各样的活动、社团和学生组织，还在学生会主席团任职：“慢慢地，我发现自己也能做好很多社工工作，也有很多突出的能力。”

她和不同背景的同学交流，和8字班的同学们建立了深厚的友谊：“我在新雅也交到了目前人生中最好的几个朋友，这对我来说非常珍贵。”

她还在硕士阶段选择了信息艺术设计交叉学科：“新雅给了



张宁宁在 TED 演讲



新雅 8 字班毕业合影

我跨学科的勇气，有很多新雅的学长学姐也读了这个专业，他们给了我榜样的力量。”

“大尝试”之外，新雅的生活也为张宁宁带来了众多生动鲜活的“小体验”。新雅同学居住的十北楼有着各种各样的活动室，可以跳舞、可以开会、可以做想做的一切事情。“我们那一届同学关系都很好，每次办男生节、女生节，大家都会特别用心准备，新雅的空间给我们留下了很多共同的记忆”。她们会在新雅大厅里办女生节，关掉灯，打开手机手电筒一起合唱，一起播放给同学们录的祝福 VCR，一起玩各种游戏；遇到开心的事情，大家就一起在活动室点外卖庆祝，每天在活动室拌嘴聊天；不开心的时候，就坐在沙发上哭，有时候还会喝点小酒倾诉。“这些记忆全部都和十北楼有关，对我来说特别珍贵。”

时光如梭，相处了四载的一群伙伴，也终要从南十北再出发。临近毕业，张宁宁组织拍摄了新雅 8 字班的毕业纪录片，为年级里的各位同学都录了一段访谈。“希望能保存我们的共同记忆，多年后可以再拿出来看看。”

## 结语

现在的张宁宁，正面临着人生阶段的重大转折。临近毕业，她需要在紧凑的截止日期前完成毕设，同时也保持着自媒体的更新。她还有许多的新想法正在迸发，许多的新视频正在创作。

未来的不确定性也许令人焦虑，但这不确定性之中，亦蕴藏着无限种可能。“大学生活的经历让我发现，人真的有特别多种活法，就像以前我根本没想过自己会做自媒体。”在来到大学以前，张宁宁总以为自己会成为一

个循规蹈矩的人。但无论是从零开始的社工、主持、舞蹈还是后来的自媒体，都让她一次次跃出既定的轨道，一次次开启全新的支线，拥抱无限的可能。她说，“不需要为了踏出舒适圈而踏出舒适圈”，而是为了追寻眼前世界之外的心之所向，才要义无反顾、一往无前地走向新天地。大学四年，新雅四年，让张宁宁不再那么害怕失败，不再那么在意他人的看法，她专注于自我的突破与探索，以朴实又精彩的方式不断认识着这个世界，无悔地书写着自己的人生华章。

“世界正在我眼前自行展开，我觉得我能去任何地方，做任何事，成为任何人”。

热爱尝试、热爱探索的张宁宁从不为单一标准的成功所束缚，转动世界的万花筒，你会看到这束光中蕴含的，一万种绚烂的色彩。🌈