

从普通上班族的一员到拥有百万名粉丝的网红博主

90后 女孩用健身重塑人生

如果你也关注健身,或许已经在社交网络上刷到过 小硕硕塑身 这个账号。在抖音平台上拥有102.3万名粉丝,视频累计获得超过1363万个赞;在小红书平台上也有36.3万名忠实粉丝的 小硕硕 是位 90后 永康女孩,本名李凯硕。

而在7年前,她还是一名企业财务人员,每天重复着跟数字打交道的工作。从普通上班族到健身博主,硕硕经历了怎样的蜕变?成为一名百万粉丝的博主又是一种怎样的体验?6月19日,带着好奇,记者在健身房见到了硕硕。



健身



旅行中车子报废但依然笑着面对



受邀参加某汽车品牌新品发布会

从会计转行 想给自己力量

挺拔的身姿、健康的小麦色皮肤、身子轻盈而有力量是硕硕给人的第一印象。身高166厘米、体重52公斤的她在满身肌肉的男教练中显得有些特别。

但别看硕硕瘦,却一点也不弱。硬拉训练时,硕硕可以举起90公斤杠铃,展现出惊人的力量和爆发力。

大部分人健身是为了健康或者身材变好。而硕硕开始健身是因为感情失意。她在审视了自己性格上的弱点后,做出了健身的决定。我性格比较柔软,希望通过健身让自己变得更有力量感,磨炼意志。 硕硕坦言。

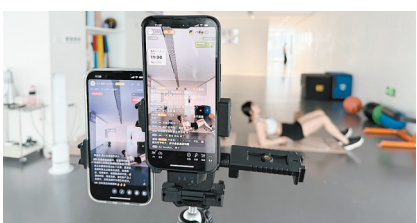
2015年,硕硕从爬山、跑步等最基础的锻炼入门,再到健身房上团课、视频跟学等,成效明显。那时,我每天练200个卷腹,一个月就练出了马甲线,特别有成就感。她说。

随着健身时间增加,硕硕也从中获得了越来越多的自信。肉眼可见的身体线条更健美,生活变得更有规律,整个人的精气神都提了起来。健身两年后,硕硕开通抖音账号,分享健身的心得,并在半年后辞去了安稳的工作。

硕硕还记得自己的第一条短视频如何快速练出马甲线,是在大马路上拍摄的。一块瑜伽垫、一根自拍杆就是全部的拍摄用具。

也许是因为有切身经历,硕硕的教学视频简单易学,效果很好。很快,账号开通一个月,硕硕就拥有了20万名粉丝,第二个月的粉丝量就达到40万名。

我比较幸运,刚好踩到抖音的上升期,第二周短视频就有五六万的点赞数,最高的一个短视频收获了一百多万个赞。



直播

通过网络传播知识 让他人少走弯路

成为有一定粉丝量的健身博主后,硕硕越发感到责任重大。曾经有粉丝要从很远的地方来跟硕硕线下学习,被她拒绝了,因为她不希望粉丝花额外的时间、金钱。

随着对健身深入学习,硕硕也发现自己以前走了很多弯路。我会把自己在课堂上学到的东西进行二次整合,把学到的知识传播给更多人。我认为自己在做一件非常有价值的事情。她希望更多人可以通过便利的网络,避开那些她跳过的坑。因此,她多年来持续分享,成为粉丝们的“云教练”。

今天,我们的直播教学就到这里,

明天继续相约 云上 健身哦!拜拜! 每周一至周五的健身直播,是硕硕和粉丝们的约会。

结束两个小时的直播之后,硕硕又忙碌起来。主打分享健身知识的她,首先要保持自律,才能给粉丝做好榜样。而作为一名负责任的博主,她每天还要投入大量时间与粉丝互动、解答疑问、安排健身和饮食计划等。在她的日常中,策划短视频选题、写文案、剪辑、配乐、配音也都是自己一手搞定。翻看她的教学视频,观众们很容易被娓娓道来的声音打动。

小硕硕,好感谢你,当我觉得自己

不够好的时候,总会来看看你,让我更有动力,去做最好的自己。今天我还和男朋友说,没有事情能让我觉得有成就感,一开始关注你是想学健身知识,而你刚刚的视频让我感触很深。看到评论区的人都说喜欢你,我也很开心!谢谢你!我决定好好健身,好好工作!把每一件事都做好,做个充满希望的人! 姐姐,接触健身三个月,减了10公斤。你的视频教程让我有勇气走进力量区,不再恐惧器械。改变太大了,从身体到心理。谢谢你! 粉丝们的留言和私信,总能带给硕硕不断前行的动力。

在旅行中感悟生命 坚持很苦但很酷

当然,硕硕也曾迷茫过。网络主播一茬茬换新,社交平台势能也在变化。未来怎么走,是否继续做一名博主?她进行了深度思考,但总感觉找不到方向。

去年,硕硕30岁。俗话说“三十而立”,她却决定放空自己。她拿出一年时间,和朋友开启跨省旅行。

当时,银行卡只剩几万元钱,每个月还要还房贷。我想,如果钱不够就把房子卖了,毕竟房子可以再买,经历和机会却买不了。于是,硕硕和朋友自驾走过了福建、广州、香港、澳门、海南、贵州、云南、江西、湖南、四川、新疆,并两

次进藏。旅途中,由于车子打滑,她遭遇车祸,车也报废了。劫后余生,她没有停下脚步,坐着火车完成了旅行。

正是因为这趟旅行,硕硕实现自我成长、收获新生,也遇到了生命中对的人。这让她深刻感悟到,眼前的点滴都是值得珍惜、感恩的。她意识到:关注自我、完善自我,该来的都会来。做好自己,就是未来的方向。

回归后,硕硕对生活和工作的态度更松弛了。在她看来,热爱是坚持健身的原始动力。因为热爱才能坚持,而坚持的结果并不重要,因为坚持本身就是

一件很酷的事。她说。

从事教练行业17年、云上健身主理人何霖是硕硕的直播搭档,他对硕硕的坚持钦佩有加。我的很多同行都在做了几年教练之后就转行,但硕硕一直在互联网上带领天南地北并不认识的网友坚持健身,确实很不容易。何霖说,网络博主这个行业,虽然表面上看起来光鲜亮丽,但是背后要付出很大的努力,也要学会顶住压力。尤其是面对各种各样的网络声音,有时也可能会遭遇黑评,但硕硕的心态一直都不错,分享健身知识的初衷也未曾改变。

记者手记

在崇尚健康生活的今天,健身成为激励无数人追求更好自己的途径。以运动的方式探索自我和世界,努力拥抱自由而有活力的生活。这是硕硕的人生信条。

当然,百万名粉丝给硕硕带来了许多的商业合作机会,让她能够靠自己的能力买房买车。但记者想说的并不是一个关于成功的故事,而是一个关于热爱的故事。

记者曾问硕硕,做博主会有明星的

感觉吗?她连忙笑着摆手说:完全不会。其实,她私下比较喜欢独处,只是因为喜欢健身所以愿意在网上分享。她也幸运地通过健身受到大家的喜欢,实现财富自由。

生活中很多事情无法控制,但人可以控制好自己。人生很长,要多把时间和精力放在提升自己上。如果暂时没有任何努力的方向,那就先健身搞好身体,时刻准备挑战的到来。

向内求,才是人生最大的修行。

人生最大的修行是向内求



扫一扫 看视频

永城 星 青年 栏目征集人物线索 如果您身边有值得分享的有趣、有为青年,可以联系148129843@qq.com。 融媒记者 颜元浩