

年轻人“社会生存指南”火了!

UP主做“有价值的科普”，一个月涨粉百万

青年人物

“如果有一天，我视频里的知识都没用了，那我的使命也就完成了。”说出这句话的，是B站UP主兰卡@咕噜耄。短短一个多月，他发布了24个视频，粉丝数狂飙突破百万。这些视频平均时长仅一分钟，在视频中，他快速拆解那些看似理所当然的日常常识，教大家怎么看病、如何查水电、怎样租房。内容极度日常，既不卷“技术流”，更没有“神操作”，正因如此，不少人对他的迅速走红感到意外。然而，对于许多初入社会的年轻人来说，这名顶着网红猫表情包的博主，正是一本为他们量身定制的生活百科全书。

青年报见习记者 林千惠

一次毕业交谈 从“不懂”开始的科普

2026年年初，社会阅历已颇为丰富的95后青年兰卡，并没有料到几个月后，自己在B站的粉丝会突破百万。身为自媒体从业者，他当初开号，初衷不过是做点“有价值的科普”。

真正让他下定决心面向大学生等青年群体进行科普活动，源于一次与弟弟妹妹的对话。“我的弟弟妹妹今年都要毕业了，跑来问我建议，我才发现他们太缺乏对社会的经验了。”投简历、签合同、如何“避坑”……问题看似简单，却让兰卡想起了当年的自己。彼时，他曾是社会的“新鲜人”，几年摸爬滚打，摸着石头过河，没少“踩坑”。

兰卡不愿以说教的方式，更想以朋友的身份，为年轻人送上一份生活指南。这份心意，从他的头像和ID便可见一斑，他选用了近来互联网上最火的橘猫表情包，取名“咕噜耄”。在发布的第一个视频里，他将自己化身为那只同样为踏入社会而苦恼的橘猫，教年轻人如何租房：“我想通过这种形式，让视频的基调更有趣味。”这条视频播放量迅速突破百万，也成了他在B站书写青年百科全书的开篇。

破解生活难题 把“查水电”也当学问

在“咕噜耄”科普视频的评论区里，常见一种评论：“这玩意儿不都是生活常识吗，年轻人不会？”许多年轻人会在这种评论下认真回复：“常识需要学习，并非到年龄自动更新。”

如留言所示，将这些可学习的常识转化成视频，就是兰卡的工作。“我的选题标准，一是大学生当下需要的东西，二是未来他们可能会接触到的问题。”兰卡说。比如看病、医保、五险一金等常识科普，以及毕业生将面临的校招、社招等和工作相关的事项，每一个年轻人，包括曾经的兰卡都需要经历一遍这一切。简单而言，就是年轻人生活中的任何微小的困惑和不解。

确定选题后，兰卡会用一个Word文档详细记录流程，将解决问题的步骤一一列出，条分缕析。由于视频时长要控制在一到两分钟，所以文案必须简洁明了、通俗易懂，同时又要足够实用。这些工作需要反复提炼与删减。这也意味着，一条看似简单的视频背后，实则是复杂的工作。讲应届补贴的一期内容，时长只有1分34秒，但在创作时兰卡曾推翻计划，重写文案三遍：“因为每一种补贴不一样，讲



兰卡在制作视频。



兰卡多条视频破百万播放。

本版均为受访者供图

细了冗长，讲少了不清楚。需要搞清楚信息重点。”

兰卡会关注那些哪怕看似最简单的问题，远不止大众通常认为大学生会关心的就业、租房、考研等，比如他出过“如何查水电”“如何办电话卡”甚至是“怎么洗衣服”。对于问题，兰卡有自己独特的视野。他记得，大学时期，他曾稀里糊涂地办了优惠电话卡，等到离校后因优惠期过去，他的话费猛涨，过了很久他才知道去重办：“有人以为这是生活必备技能，但没有自己去接触，也没有人教，很可能不知道该怎么办。”正是因为过去自己的经历，他愿意剖析哪怕最简单的“生活常识”。

猫猫头配短视频 让Z世代主动“追更”

数据证明，“咕噜耄”确实是

年轻人需要的。

“11天就在B站有了91万粉丝”“最快突破百万粉丝”……他的评论区里，许多慕名而来的人被他吸引年轻人的速度惊呆了，震惊地统计他一次次打破的纪录。“原先我以为，3个月能有10万粉丝就不错了。”兰卡坦诚表示。

但他确实抓住了“如何让年轻人感兴趣”的要领。从上个十年的长视频时代，到如今的短视频浪潮与AI热潮，作为一个见证媒介变迁的自媒体人，兰卡用“信息茧房”来形容Z世代遇到的互联网处境。大数据推算精准“投喂”年轻人的兴趣，短视频使得接收信息的方式“碎片化”，年轻人很难获取其他的实用信息。于是他年轻人普遍喜欢的猫猫表情包，来帮助自己的视频能进入大数据运算下更多年轻人的视野，又在极短的时间内

包装完整的知识点，用潮流且更容易被年轻人接受的形式吸引Z世代的关注。

对自己屏幕那头的观众，他一直保持着“过来人”的天然共情。像是播放量破200万的“如何去看病”那一期，视频开头，他叮嘱年轻人“看病”的第一步，是“判断自身是否需要去医院”，这一点背后展现的是兰卡视频中那种普通攻略所不具备的人文温度：“刚参加工作的年轻人，请病假也许不太方便。经济条件一般的情况下，他们可能会恐慌，并往坏里去想病情。”

正是这些细腻的思考，让他在众多攻略视频中显得与众不同：不仅讲述“流程攻略”，更带着贴心与共情。而年轻人也对此进行了热烈的回应，当猫猫拿着笔记叮嘱年轻人“面诊时别害羞含糊，清晰说明哪里不舒

服”时，不少弹幕齐齐刷“真有用”“谢谢up主，我学到了好多”。

在互联网上互助 继续谱写“百科全书”

“他的视频，是在给我们这些青年人第一次接触这类事物时的底气，不是吗？”如果说，兰卡的视频是“新手指南”，那么他的评论区，则充斥着新手们阅读指南后的恍然大悟，网友的总结，说出了许多年轻人的心声。

播放量高达161万的“怎么洗衣服”那一期视频里说，“深浅色衣服最好分开洗，混色衣服要配合吸色片防止串色”。这正是许多年轻人以为自己会，但详细了解后才发现有許多不曾注意的事项。而在一些更专业的“实习期和试用期”“租房退押金”的视频里，年轻观众更是你一言我一语地和网友分享经验，十分热闹。

兰卡解释这一现象说：“时代变化飞快，一些长辈的经验无法适用于当下的年轻人。”于是，有人会在评论区沮丧地说“本大学生连银行办业务要取号都不知道”，也有人叹息自己“不知道租房的渠道”，但幸好，互联网是年轻人最好的老师。

在兰卡的后台，私信留言的有好几类年轻人，有本身内向、不善社交的学生，也有家庭条件不太好的同学，出于种种缘由，生活中看似理所当然的常识，他们很难获取：“他们没有太多渠道去了解很多事，所以他们看我的视频，觉得对他们的帮助很大，这也让我觉得我做的内容有价值。”

最让他自己感慨的，是做视频时得到的传递和回响。他意外地发现，年轻人以外，原来那些阅历更成熟的人也在关注他的视频。不久前，一名和他年纪一般大的快递小哥私信他三四千字，详细地梳理了和快递有关的知识点，想让年轻人生活更方便：“把我们的过来人的经验传承下去。那一刻，好像这个账号并不只有一个人。”

“咕噜耄”走红后，不少视频博主争相模仿兰卡的视频。在兰卡视频的相关推荐中，总能看到同样用可爱动物表情包+生活常识吸引粉丝的视频。对于这种接近于“抄袭”的行为，兰卡却不介意。他希望创作者能良性竞争，“卷”出更好的内容。谈到如今科普的进度，他以“不到1%”来形容。“我希望科普的内容能形成一个闭环，从衣食住行，能满足年轻人80%的需求。”

在接下来的日子里，他将继续书写“咕噜耄”版的百科全书。而兰卡相信，翻动书页的，从来不止他一人。