



文/小艾

当“避雷”成为网络高频词，当“避雷帖”从社交平台的小众分享，变成全民参与的网络狂欢，我们不得不认真思考一个问题：“避雷”到底是什么？它绝非单纯的情绪吐槽，其背后藏着一套完整的信息传播逻辑与社会心理。这一版面，我们就来解码“避雷帖”的前世今生，从互联网初期论坛里朴素的“避坑指南”，追溯到如今短视频时代的全民刷屏，剖析它爆火的三大核心密码——信息不对称、消费体验升级与年轻人的分享欲。同时，厘清“避雷帖”与“种草帖”的对立统一关系，通过真实案例展现其信息共享的核心价值，让大家读懂这场全民“避雷”狂欢背后的深层门道。

## 解码避雷帖

从论坛小众帖到全网狂欢，它凭啥火出圈？

### 别再误解“避雷”！ 它不是吐槽，是全网互坑互救的信息共享

别再误解“避雷”了！它不是单纯的吐槽，而是全网“互坑互救”的信息共享。最近几年，社交平台上的“避雷帖”就像雨后春笋一样冒了出来，不管是热门旅游城市、网红餐厅，还是爆款美妆、打卡点位，总能看到“避雷”的声音：“排队几小时，体验拉胯到不行”“价格与宣传严重不

符，纯纯智商税”“服务差到想当场走人，再也不来了”。

这时候难免有人好奇：我们天天挂在嘴边的“避雷”，到底是啥意思？“避雷帖”是从什么时候开始流行的？为啥年轻人这么爱发“避雷帖”？这场全民“避雷”狂欢，背后到底藏着怎样的门道？

### 从“防雷电”到“避坑”的进化史

要读懂“避雷帖”，得先从“避雷”两个字说起。从字面意思看，“避雷”最初就是它的本意——避开雷电的危险，比如安装避雷针、雷雨天气不待在户外，这些都是最朴素、最原始的“避雷”操作。

可到了网络时代，“避雷”直接完成了“进化”，变成了年轻人之间的“避坑暗

号”，特指避开那些不好的、有风险的人、事、物，自带提醒、警示的buff。而“避雷帖”，就是网友们用文字、图片、视频，分享自己的“踩坑经历”，提醒身边人别重蹈覆辙，核心就是“互相报信、规避风险”，说直白点，就是“我踩过的坑，你别再踩了”，主打一个真诚互助。

### 早年的“避雷帖”，可比现在朴实多了

说起“避雷帖”的起源，得回到互联网刚兴起的论坛、贴吧时代。那时候，上网的人不多，交流场景也比较小众，“避雷帖”还不叫“避雷帖”，大多叫“避坑指南”“经验分享”，主打一个实用、接地气。

比如，有人在本地论坛分享“某菜市场买菜容易缺斤短两，大家去的时候注意

点”，有人在考研吧分享“某资料是盗版，内容有错，别买”，还有人在旅游论坛分享“某景点性价比太低，没什么可看的，没必要专门跑一趟”。那时候的帖子，没有夸张的标题，没有激烈的情绪，篇幅不长、语言朴实，受众也都是有相同需求的人，本质就是“善意提醒、互相帮忙”，简单又纯粹。

### 为啥现在人人都爱发“避雷帖”

随着短视频、小红书、抖音等社交平台的上线，“避雷帖”彻底火了，从小众分享变成了全民狂欢，这背后离不开三个核心原因，说出来大家都能感同身受：

第一，信息太不对称。不管是旅游、美食还是美妆，我们消费前，根本没法全面了解真实情况，比如网红餐厅到底好不好吃、酒店卫生达不达标、美妆产品适不适合自己，这些都只有亲自体验过才知道。而“避雷帖”，刚好填补了这个信息空白，相当于“前人栽树，后人乘凉”，让我们能提前了解真实情况，少走很多弯路。

第二，谁也不想花冤枉钱、受冤枉气。现在大家的生活水平提高了，消费不再只看“能用、能玩”，更看重体验感，没人愿意花着钱，还遭着罪、受着气。“避雷帖”就成了我们避坑的“神器”，提前看看别人的踩坑经历，能帮我们避开消费陷阱，让每一分钱都花得值。

第三，年轻人的分享欲根本藏不住。当代年轻人，早就习惯了在社交平台分享生

活，不管是开心的、难过的，都想找个地方说说，寻求共鸣。而“避雷帖”自带话题性，很容易引发大家的共鸣，发出去能得到很多回应，这也是大家愿意发“避雷帖”的重要原因——既宣泄了自己的情绪，也帮到了别人，一举两得。

其实“避雷帖”的价值，本质就是信息共享，而且它不止存在于旅游领域，生活里到处都是：美食圈，有网友分享“某网红餐厅分量少、味道差，别去”；美妆圈，有博主提醒“某护肤品适合干皮，油皮慎入，会闷痘”；购物圈，有消费者吐槽“某网购平台假货多，售后拉胯，避雷”；求职圈，有求职者分享“某公司加班严重，薪资与宣传不符，避雷”。

这些真诚的提醒，让后续游客能根据自己的情况做选择：有人愿意为了美景克服这些不便，有人则选择放弃，避免了“乘兴而去，败兴而归”的尴尬。这就是“避雷帖”最核心的价值——不夸大、不抹黑，客观分享信息，帮别人做出更合理的选择。

### “避雷帖”和“种草帖”，不是敌人是队友

既然有“避雷帖”，就有“种草帖”。很多人觉得，“避雷帖”是“泼冷水”，“种草帖”是“吹彩虹屁”，二者是对立的，但其实，它们是相辅相成的“好队友”，一起构成了完整的网络信息生态。

“种草帖”告诉你“什么值得试”，帮你发掘生活中的好东西；“避雷帖”告诉你“什么要避开”，帮你规避风险，二者结合，才能让我们做出更合理的选择。就像某热门历史文化街区，既有“种草帖”推荐“青砖黛瓦适合拍照”“特色小店值得打卡”，也有“避雷帖”提醒“节假日人流

挤爆，建议错峰前往”“部分小店价格偏高，理性消费”。提前知道这些信息，才能做好心理准备，合理规划行程，避免不必要的心理落差。

有人说，“避雷帖”是网络时代的产物，是年轻人的专属，但其实，它背后的信息共享意识，早就刻在中国人的骨子里了。从古代邻里之间互相帮忙、互通有无，到封建王朝的信息传递、资源共享，这种“互相报信、规避风险”的想法，从来没有消失过。接下来，我们就聊聊，中国人的共享意识，到底是从哪儿来的？

