

NGHỆ THUẬT

**THỂ HIỆN  
BẢN THÂN**

TRÊN MẠNG XÃ HỘI

## **FOLLOWED**

Copyright © 2023 by Amanda Bucci

All rights reserved.

This edition arranged with Wendy Sherman Associates, Inc. arranged with Andrew Nurnberg Associates International Limited.

## **NGHỆ THUẬT “THỂ HIỆN BẢN THÂN” TRÊN MẠNG XÃ HỘI**

Bản quyền tiếng Việt © Công ty Cổ phần Sách Alpha, 2025

### **Alpha Books - Better Knowledge, Better Success**

Thương hiệu sách Quản trị kinh doanh số 1 thị trường

**Alpha Books không bán sách, chúng tôi bán những kinh nghiệm và kiến thức kinh doanh, quản trị hàng đầu thế giới.**

Không phần nào trong xuất bản phẩm này được phép sao chép hay phát hành dưới bất kỳ hình thức hoặc phương tiện nào mà không có sự cho phép trước bằng văn bản của Công ty Cổ phần Sách Alpha. Chúng tôi luôn mong muốn nhận được những ý kiến đóng góp của quý vị độc giả để sách ngày càng hoàn thiện hơn.

---

### **Biên mục trên xuất bản phẩm của Thư viện Quốc gia Việt Nam**

Bucci, Amanda

Nghệ thuật thể hiện bản thân trên mạng xã hội : Tạo ra sức ảnh hưởng bằng sự chân thực và độc đáo của chính bạn / Amanda Bucci ; Phí Mai dịch. - H. : Thế giới ; Công ty Sách Alpha, 2025. - 384 tr. ; 21 cm

Tên sách tiếng Anh: Followed : The content creator's guide to being seen, facing judgment, and building an authentic personal brand

ISBN 978-632-604-147-7

1. Thương hiệu cá nhân 2. Truyền thông số 3. Mạng xã hội

302.30285 - dc23

TGF0623p-CIP

---

Góp ý về sách, liên hệ về bản thảo và bản dịch: [publication@alphabooks.vn](mailto:publication@alphabooks.vn)

Liên hệ hợp tác về nội dung số: [ebook@alphabooks.vn](mailto:ebook@alphabooks.vn)

Liên hệ hợp tác xuất bản & truyền thông trên sách: [publication@alphabooks.vn](mailto:publication@alphabooks.vn)

Liên hệ dịch vụ tư vấn, đại diện & giao dịch bản quyền: [copyright@alphabooks.vn](mailto:copyright@alphabooks.vn)

NGHỆ THUẬT

**THỂ HIỆN**

**BẢN THÂN**

TRÊN MẠNG XÃ HỘI

Tạo ra sức ảnh hưởng bằng sự chân thực và  
độc đáo của chính bạn

FOLLOWED

**AMANDA  
BUCCI**

Phí Mai dịch

 **alpha**  
books  **NHÀ XUẤT BẢN**  
**THẾ GIỚI**

## HỘI ĐỒNG CỐ VẤN XUẤT BẢN

### **Hoàng Nam Tiến**

Phó Chủ tịch Hội đồng trường,  
Trường Đại học FPT

**Đoàn Đức Thuận** - Phó Viện trưởng  
Viện Nghiên cứu Chiến lược Thương hiệu  
và Cạnh tranh (BCSI)

### **Trần Hồng Quang**

CEO HQBC Consulting & Investment

### **Phan Minh Thu**

Chuyên gia Phát triển Thương hiệu  
Trưởng ban Nội dung CSMO miền Bắc

### **Nguyễn T. Quỳnh Trang**

Phó Chủ tịch CSMO

### **Lê Quốc Vinh**

Chủ tịch LeBros

### **Nguyễn Đình Thành**

Đồng sáng lập Elite PR School

### **Lê Hồng Phúc** - Phó Chủ tịch Hội

các Nhà QTĐN Việt Nam  
Chủ tịch CLB Nhân sự Việt Nam

### **Nông Vương Phi**

CEO Công ty Phi&P

### **Nguyễn Cảnh Bình**

Chủ tịch HĐQT Alpha Books

## ĐỘI NGŨ TRIỂN KHAI ALPHA BOOKS

Chịu trách nhiệm xuất bản:

Tạ Liên Hương

Điều phối viên: Vương Thảo

Thiết kế bìa: ducchien\_

Trình bày: Mỹ Mây

Thư ký xuất bản: Thủy Nguyễn

Bản quyền: Thanh Sơn

Phụ trách marketing: Trang Vương

---

Alpha Books không bán sách, chúng tôi bán những kinh nghiệm  
và kiến thức kinh doanh, quản trị hàng đầu thế giới.

**Alpha Books - Better Knowledge, Better Success**

## **NHỮNG LỜI KHEN NGỢI**

“Nghệ thuật ‘thể hiện bản thân’ trên mạng xã hội là tấm bản đồ dẫn bạn đến với thành công trên mạng xã hội và sự thỏa mãn cá nhân. Nếu sở hữu cuốn sách này khi mới bắt đầu sáng tạo nội dung, tôi hẳn sẽ kiếm được nhiều tiền hơn, bớt đi vài năm căng thẳng và tìm thấy sứ mệnh của mình với tư cách là nhà sáng tạo từ nhiều năm về trước.”

- Lewis Howes, tác giả cuốn sách bán chạy nhất  
*The School of Greatness* theo bình chọn  
của tạp chí *New York Times* và là người dẫn chương trình  
*The School of Greatness Podcast*

“Nếu bạn là huấn luyện viên hoặc nhà trị liệu, chấn thương tâm lý khiến bạn muốn giúp đỡ người khác giờ đây có thể đang cản trở bạn thành công trên mạng xã hội. Với tư cách là huấn luyện viên của Amanda, tôi rất vui khi được chứng kiến cô ấy tạo ra những tác động và thành công to lớn trên mạng xã hội, mà vẫn giải quyết được những tổn thương đang hiện diện trong công việc. Nghệ thuật ‘thể hiện bản thân’ trên mạng xã hội là cảm nang của cô ấy, và nó sẽ chỉ bạn cách làm những điều tương tự.”

- Mastin Kipp, huấn luyện tiên phong về chấn thương  
và là tác giả của *Claim Your Power*

*"Nghệ thuật 'thể hiện bản thân' trên mạng xã hội của Amanda Bucci là một hành trình khám phá các hoạt động xây dựng thương hiệu cá nhân trong thời đại số. Cuốn sách không chỉ là cẩm nang hướng dẫn cho người sáng tạo nội dung, mà còn là công cụ phát triển toàn diện bản thân. Với cách tiếp cận toàn diện và sâu sắc, Nghệ thuật "thể hiện bản thân" trên mạng xã hội xứng đáng là người bạn đồng hành đáng tin cậy cho bất kỳ ai muốn thành công trong lĩnh vực sáng tạo nội dung trực tuyến."*

*- Nguyễn Tiến Huy (Huy Pencil), CEO Pencil Group*

*"Một cuốn sách chia sẻ và hướng dẫn cách bạn trở thành người được theo dõi đầy cảm hứng trên mạng xã hội. Xuyên suốt gần cuốn sách, thứ bạn luôn được khuyến khích là con người của bạn, cách thức rèn luyện để trở thành một phiên bản tốt hơn, có ích và hiệu quả hơn. Những bí kíp, cách thức thu hút đám đông hay tạo dựng hình ảnh nhận diện trên môi trường số thực ra là những gì bạn làm được và dám chọn để thể hiện toàn vẹn, tự tin trước công chúng. Khi bạn lựa chọn chia sẻ, lựa chọn thay đổi, kể cả lựa chọn để từ bỏ thì ở thời điểm đó, bạn đã chọn chính mình chứ không phải đám đông để thể hiện."*

*- Phan Minh Thu, Trưởng ban nội dung CSMO miền Bắc,  
Founder Senplus*

# MỤC LỤC

---

---

NHỮNG LỜI KHEN NGỢI .....	5
GHI CHÚ TỪ TÁC GIẢ .....	9
LỜI GIỚI THIỆU .....	12

## **PHẦN I: NỀN TẢNG ĐỂ TRỞ THÀNH MỘT NHÀ SÁNG TẠO NỘI DUNG ĐÍCH THỰC**

<b>1.</b> “Được theo dõi” có nghĩa là gì? .....	20
<b>2.</b> Cụ thể hóa nhà sáng tạo nội dung trong bạn .....	32
<b>3.</b> Bạn có phải là người như họ nghĩ? .....	64
<b>4.</b> Bắt kịp những người ảnh hưởng .....	98

## **PHẦN II: BẢO VỆ BẢN THÂN KHỎI MẶT TỐI CỦA MẠNG XÃ HỘI**

<b>5.</b> Viết lại câu chuyện mạng xã hội của bạn .....	130
<b>6.</b> Mối liên hệ giữa chấn thương và mạng xã hội ...	157
<b>7.</b> Ôm lấy cái bóng mạng xã hội của bạn .....	177
<b>8.</b> Những người phê bình, những kẻ thù ghét, những kẻ troll – ôi trời! .....	208

## **PHẦN III: XÂY DỰNG THƯƠNG HIỆU CÁ NHÂN ĐÍCH THỰC**

<b>9.</b>	9 giai đoạn xây dựng thương hiệu cá nhân.....	256
<b>10.</b>	Tìm ra ngách của chính bạn.....	300
<b>11.</b>	Chuyển mình mạnh mẽ.....	319
<b>12.</b>	Kiểm tiền từ sự hiện diện trên mạng xã hội.....	354
	<b>KẾT LUẬN: Hãy để hành trình của bạn mở ra.....</b>	<b>371</b>
	<b>LỜI CẢM ƠN.....</b>	<b>378</b>
	<b>TÀI LIỆU THAM KHẢO.....</b>	<b>382</b>



## GHỊ CHÚ TỪ TÁC GIẢ

**N**ghệ thuật “thể hiện bản thân” trên mạng xã hội ra đời với sứ mệnh hỗ trợ những nhà sáng tạo nội dung trong hành trình hiện diện trực tuyến. Cuốn sách xoay quanh tác động của việc *được theo dõi* đến quỹ đạo cuộc sống của nhà sáng tạo nội dung và đây vẫn là một chủ đề rất mới lạ, vì mạng xã hội chỉ mới có tuổi đời vài thập kỷ. Đã đến lúc chúng ta nên tìm cách hỗ trợ nhà sáng tạo nội dung ở cấp độ sâu hơn. Tôi mong cuốn sách này sẽ khơi mào cho những cuộc trò chuyện trong các cộng đồng khác nhau trên Internet, từ đó giúp chúng ta thấy sự bình yên, sự tự tin và hài lòng hơn trong suốt hành trình trở thành người sáng tạo. Tôi mong rằng cuốn sách này sẽ được chuyển từ tay người sáng tạo này đến tay người sáng tạo khác và đặc biệt là đến thế hệ trẻ, những người lớn lên với nhu cầu phát triển nhận thức về bản thân mạnh mẽ hơn bao giờ hết.

Tôi là một nhà sáng tạo nội dung được gần mười năm và đã dành phần lớn thời gian đó để huấn luyện hàng nghìn người sáng tạo khác cách xây dựng thương hiệu và tổ chức các hoạt động kinh doanh tuyệt vời.

Nhưng với tư cách người sáng tạo, cuộc trò chuyện mà tôi thấy quan trọng và có tác động nhất là bạn làm gì để vẫn luôn là chính mình. Mỗi rào cản mà bạn phải đối mặt với tư cách là nhà sáng tạo nội dung – dẫu là nỗi sợ bị chỉ trích, động lực xoay chuyển thương hiệu hay sự can đảm để chia sẻ câu chuyện của mình – đều là cơ hội phát triển. Những gì bạn sắp tìm hiểu tới đây là một hướng dẫn về hành trình mà tâm lý, sự phát triển bản thân và chuyển đổi cảm xúc giao thoa với mạng xã hội, thương hiệu cá nhân và *được theo dõi*.

Quá trình viết cuốn sách đã giúp tôi đúc kết tất cả bài học đã tích lũy được trên hành trình của chính mình – từ những cuộc khủng hoảng danh tính, đến việc bị bỏ theo dõi công khai; từ bị hoài nghi nhân cách tới trách nhiệm xã hội đi kèm với việc là người có sức ảnh hưởng. Nhìn lại, mạng xã hội là địa điểm hàng đầu cho phép tôi thực sự tìm thấy chính mình, sở hữu siêu năng lực của mình và chia sẻ chúng sao cho bản thân cảm thấy vô cùng hài lòng và mãn nguyện trong cuộc sống – tôi cũng sẽ mãi biết ơn nó. Những tin nhắn bày tỏ sự yêu thích mà tôi nhận được là từ những người nói rằng họ đã theo dõi hành trình của tôi trong nhiều năm và hân hoan chứng kiến sự trưởng thành của tôi theo thời gian. Họ thường chia sẻ rằng ngoài nội dung và thông tin thực tế mà tôi chia sẻ, họ cũng học được rất nhiều điều khác khi dõi theo tôi trong thời gian dài. Đối với tôi, đó chính là ý nghĩa của việc được theo dõi

– thể hiện sự chân thành của bạn tuyệt vời đến mức mọi người nhìn thấy nó và thay đổi chính mình.

Xây dựng sự hiện diện trực tuyến không chỉ là làm marketing, được nhiều người yêu thích hay tuân theo một công thức để trở thành xu hướng – mà là một hành trình tích cực và can đảm đứng vững bằng sự chân thành, gai góc, thuần túy của bản thân, ngay cả trong những khoảnh khắc cảm thấy người người đang đưa mắt cảnh cáo bạn đừng làm vậy. Là nói những điều bạn thấy thôi thúc phải nói ra, bày tỏ những gì bạn thấy thôi thúc phải bày tỏ và tách biệt những gì bạn nghĩ mình *nên* làm với những gì bạn được thúc đẩy và truyền cảm hứng để làm. Tiếng gọi là thứ đưa đường chỉ lối để bạn sáng tạo, chia sẻ và đăng bài – và cuốn sách này ở đây để giúp bạn loại bỏ những rào cản đang cản đường mình, từ đó  *mạnh dạn*  và  *dũng cảm*  đi theo tiếng gọi ấy.

Bạn đã sẵn sàng đáp lại tiếng gọi đó chưa?

## LỜI GIỚI THIỆU

**K**ể từ khi mạng xã hội bùng nổ vào giữa những năm 2000, hàng triệu người đã tự lập tài khoản với hy vọng tạo dựng được một góc nhỏ của riêng mình trên Internet và hưởng lợi từ các cơ hội trở thành nhà sáng tạo nội dung. Dẫu cho các nền tảng như YouTube, Instagram, Facebook, Twitter, TikTok và Twitch đã mang đến cho mọi người khả năng thành công theo cách riêng của họ, chính sự lộ diện đó cũng kéo theo những phán xét, chỉ trích và phản hồi.

Sự hiện diện càng nhiều, tổn thương càng lớn.

Lần đầu tiên trong lịch sử loài người, bất kỳ ai cũng có thể thu hút nhiều người theo dõi mà không cần trở thành ngôi sao điện ảnh, nhạc sĩ hay chính trị gia. Những người có thể chưa bao giờ coi mình là nghệ sĩ hiện đang tự gọi mình là nhà sáng tạo nội dung. Họ đang chia sẻ quan điểm, kiến thức chuyên môn, tài nguyên, triết lý, sự hài hước, tính giải trí, nghệ thuật – và mọi thứ (và ý tôi là *mọi thứ*) khác. Trong bộ phim

hài đặc biệt mang tính bước ngoặt năm 2021, *Inside*, Bo Burnham đã khắc họa cuộc sống trực tuyến một cách xuất sắc trong bài hát “Welcome to the Internet” (Chào mừng bạn đến với Internet), qua lời ca: “Tôi có thể khiến bạn quan tâm đến mọi thứ, mọi lúc không?”

Nhà sáng tạo nội dung tin rằng họ có thể tạo ra sự khác biệt trên thế giới chỉ bằng cách luôn là chính mình. Tài năng của bạn nằm ở sự thể hiện độc đáo của bạn. Bạn càng kỳ lạ thì sự hiện diện của bạn càng mạnh mẽ. Bạn càng chân thật thì tác động của bạn càng lớn – vì đó là điều mà mỗi người trên hành tinh này đều khao khát tìm thấy trong chính mình. Giọng nói của bạn có thể tạo hiệu ứng lan tỏa vượt qua ranh giới địa lý. Và sau đó, bạn bỗng cảm thấy mình phải có trách nhiệm. Trách nhiệm phải là người chính trực, phải sở hữu tư duy phát triển, thể hiện và cố gắng hết sức mình – đồng thời làm tất cả những điều đó để phát triển mỗi ngày và mang lại lợi ích cho khán giả.

*Nghệ thuật “thể hiện bản thân” trên mạng xã hội* được viết và thiết kế dành cho bạn – những nhà sáng tạo nội dung – để bạn có thể tìm thấy sức mạnh trong hành trình thể hiện bản thân. Đó là hành trình chia sẻ những tài năng độc đáo của bạn để truyền cảm hứng, giáo dục hoặc giải trí cho người khác, vượt ra khỏi những ý tưởng, niềm tin và khuôn mẫu không còn phù hợp với bạn nữa để tiếp tục dẫn bước về phía trước.

Đây không chỉ là một cuốn sách về kinh doanh, xây dựng thương hiệu hay phát triển bản thân. Nó quy tụ cả ba tinh thần ấy.

*Nghệ thuật “thể hiện bản thân” trên mạng xã hội* không phải là cuốn cẩm nang hướng dẫn cách gây ảnh hưởng. Cuốn sách sẽ không cung cấp một chiến lược từng bước giúp tăng lượng khán giả trên mạng xã hội; tuy nhiên, bằng cách triển khai những gì đọc được, bạn sẽ thu hút được cộng đồng, những người được truyền cảm hứng nhờ những gì bạn tạo ra, đến mức họ buộc phải chia sẻ nó. Đây không phải là cuốn sách bạn đọc một lần rồi gác lên giá; đó là nguồn tài nguyên mà bạn có thể quay lại khai thác nhiều lần, tận dụng bất cứ khi nào bạn cần. Luôn có một chương phù hợp với mọi trải nghiệm – bất kể bạn mới bắt đầu hay đã đăng tải những suy nghĩ và ý tưởng của mình từ lâu. Ngoài ra, còn có rất nhiều bài tập xuyên suốt cuốn sách để bạn thấm nhuần các khái niệm sâu sắc hơn. Hãy coi cuốn sách như một đồng minh hỗ trợ, thường tiết lộ những hiểu biết mới mẻ, những điều chỉ có ý nghĩa khi bạn có những trải nghiệm mới, chuyển đổi công việc, chuyển đổi nền tảng hoặc trải qua một sự thay đổi trong cuộc sống dẫn đến sự thay đổi trong nội dung của bạn. *Nghệ thuật “thể hiện bản thân” trên mạng xã hội* sẽ giúp bạn sử dụng năng lượng nghệ thuật để tạo nội dung phục vụ khán giả và kết nối bạn

với con người thật của mình – một hành trình không bao giờ kết thúc (theo cách tốt nhất có thể!). Trên thực tế, đó sẽ là một cuộc đời với những trải nghiệm bổ ích, những bài học quý giá và sự trưởng thành tươi đẹp. Thú vị vô ngần!

Trong cuốn sách này, bạn sẽ chứng kiến hết sự thay đổi quan điểm này đến sự thay đổi quan điểm khác, và có thể cảm thấy choáng váng trước những sự thật mới được phát hiện. Nó sẽ khiến bạn dừng bước và thôi thúc bạn nhận ra tiềm năng cùng sự vĩ đại của mình. Cho dù mục tiêu của bạn là xây dựng một cộng đồng nhỏ để phát triển một doanh nghiệp huấn luyện sáu con số hay quy tụ hàng triệu người theo dõi với mỗi bước chuyển mình mà bạn thực hiện – cuốn sách này cũng sẽ giúp bạn:

- Tìm được ngách độc đáo của riêng bạn trên nền tảng mạng xã hội mà không cảm thấy bị giam cầm bởi *hình ảnh trực tuyến của mình*.
- *Giảm bớt cường độ cảm xúc* trước những đánh giá và ý kiến tiêu cực của người khác.
- Làm quen với *các công cụ* để điều hướng cảm xúc thăng trầm, lo lắng, không chắc chắn, bị từ chối, phán xét và quá tải liên quan đến *hành trình phát triển mạng xã hội* của bạn.
- Ngừng so sánh bản thân với người khác và *định nghĩa thành công* theo cách riêng của bạn.

- Tìm *cộng đồng những người* đang khao khát chính xác những gì mà bạn cung cấp.
- Tạo nội dung phù hợp với tốc độ của riêng bạn mà không phải *chịu áp lực lớn* phải liên tục theo kịp những người sáng tạo khác.
- Giảm thiểu *những xáo trộn* liên quan đến sức khỏe tinh thần do căng thẳng từ mạng xã hội gây ra.
- Trải nghiệm thêm *sức mạnh và sự tự tin* để sẵn sàng chấp nhận những cơ hội sẽ mang lại cho bạn nhiều sự tiếp xúc, tầm nhìn và sự phát triển.

*Được theo dõi* có thể và sẽ mang lại những trải nghiệm nội tâm căng thẳng và thường đáng sợ liên quan đến việc bị bóc mẽ, đối mặt với sự phán xét và chỉ trích. Bạn cũng sẽ bắt đầu xem xét các mối quan hệ của mình dựa trên tiền bạc, sự sống còn, thành công, thành tích và sự so sánh. Cuốn sách sẽ xem xét các cơ chế tự bảo vệ của chính bạn, sự hiện diện của chúng trong mối quan hệ của bạn với mạng xã hội và chỉ cho bạn cách bắt đầu chuyển đổi. Theo tôi, bất kỳ nhà sáng tạo nội dung nào cũng nên bắt đầu hiểu rõ cách để bảo vệ sự bình yên cho mình và trang bị cho bản thân những công cụ để điều hướng hiệu quả những thăng trầm không thể tránh khỏi trong hành trình đó.

Cuốn sách sẽ chỉ cho bạn cách thiết lập và duy trì các ranh giới, vượt qua những cơn ác mộng PR và quản



lý xung đột với những người khác trên môi trường trực tuyến – ngay cả khi đôi lúc, điều bạn cần làm là yêu cầu ai đó *biến đi*, sau đó chặn họ. Bạn sẽ nắm được các chiến lược thiết thực để bảo vệ sức khỏe tinh thần của mình, tạo ra sản phẩm tốt nhất và vượt qua những rào cản từng kiềm chân rất nhiều người thể hiện bản thân một cách chân thật trên mạng.

Cuốn sách sẽ xác thực trải nghiệm của bạn, thử thách niềm tin và giúp bạn rút ra những bài học hữu ích trong hành trình phát triển mạng xã hội của mình. Bởi khi khám phá ra bản chất thực sự của việc “là chính mình”, bạn sẽ cảm nhận được ảnh hưởng của bản thân – chỉ bằng cách *hiện diện*.

## **XỬ LÝ CẢN THẬN**

---

Với sự xuất hiện của thế giới mới, bình diện tồn tại mới, không gian mới với kết cấu rất đặc biệt của riêng nó – tất cả chúng ta đều phải tìm cách di chuyển trong nó. Không còn “thế giới thực” nữa. Mạng xã hội là một “phiên bản” của thực tế chứ không phải thực tế trọn vẹn, và “thế giới thực” cũng vậy. Những gì chúng ta làm trên trực tuyến có tác động trực tiếp và trực diện đến những gì xảy ra trong “thế giới thực” và ngược lại. Khi bắt đầu lập một tài khoản mạng xã hội, bạn sẽ nhận được một cảnh báo: *xử lý cẩn thận*. Đó chính là nội dung của cuốn sách này. Cuốn sách không chỉ là

cầm nang hướng dẫn nhà sáng tạo nội dung giảm thiểu những cạm bẫy tiềm ẩn và tối ưu hóa cơ hội, mà còn là công cụ phát triển cá nhân hỗ trợ bạn phát triển khi chọn đi trên con đường này. Toàn bộ nhân dạng của bạn sẽ được xem xét trong cuốn sách này: từ những trải nghiệm thời thơ ấu đầu tiên cho đến cảm giác bị một người theo dõi đánh giá vì đã hiện diện theo cách mà họ không đồng tình. Bất cứ điều gì bạn cảm nhận và trải nghiệm trong không gian này đều là cơ hội để bạn nhìn nhận bản thân một cách trọn vẹn hơn, thu nhận những bài học mới và phát triển. Hãy đồng hành cùng tôi trong suốt phần còn lại của cuốn sách và tôi hứa rằng thế giới của bạn chắc chắn sẽ bắt đầu thay đổi – từng phần một.

---

# PHẦN I

---

NỀN TẢNG ĐỂ  
TRỞ THÀNH MỘT  
NHÀ SÁNG TẠO NỘI  
DUNG ĐÍCH THỰC

# 1

## “Được theo dõi” có nghĩa là gì?

**T**ôi vẫn nhớ cái ngày mình chụp bức ảnh selfie đầu tiên trước gương trong phòng tắm ở ký túc xá đại học. Tôi mặc một chiếc áo ngực thể thao màu hồng tươi và chiếc quần soóc hộp màu trắng, tôi hếch hông lên và mỉm cười khi nhìn thấy cơ bụng phẳng lì của mình. Chất lượng ảnh hồi đó không đáp ứng được các tiêu chuẩn ngày nay, nhưng khoảnh khắc đó vẫn hiện lên rõ nét trong tâm trí tôi. Trong quá trình đăng ảnh, tôi nhận ra rằng mình tự hào về bản thân, hào hứng chia sẻ sự tiến bộ của mình và vui vẻ vì biết có người sẽ ngắm nhìn nó. Tôi muốn được *theo dõi*. Mọi người sẽ theo dõi tôi và quan sát cuộc sống của tôi. Đồng thời, tôi cảm thấy vừa vui mừng vừa lo sợ trước ý nghĩ đó. Như nhiều nhà sáng tạo nội dung khác, tôi tự hỏi: “Tôi nên là chính mình hay là người mà người khác muốn tôi trở thành?” Được người khác *theo dõi* trực tuyến buộc mỗi chúng ta phải suy ngẫm về những câu hỏi đáng sợ này:

- Kiểu người nào sẽ muốn theo dõi tôi?
- Tôi phải nói gì?
- Tôi phải mang đến những điều hoàn toàn mới mẻ nào?
- Nó có quan trọng không?
- Rốt cuộc thì tôi là ai?

Ngay từ khi còn bé, hầu hết mọi người đều được dạy và bắt đầu tin vào một phiên bản của thông điệp: *đừng thể hiện quá lộ*. Dấu đó là việc theo đuổi khóa học và nhận được “công việc đáng ngưỡng mộ”, được khuyến khích khóc hay bị lên án khi phạm sai lầm – trong cuộc sống, luôn có những thế lực nhắc nhở chúng ta hãy luôn khiêm nhường trong những chiếc hộp “được cho” là sinh ra để dành cho mình. Bất cứ khi nào định thể hiện “quá lộ”, chúng ta cũng phát triển các khuôn mẫu tự kiểm chế, tự bảo vệ và trở nên nhỏ bé bằng cách xếp bản thân vào những chiếc hộp gọn gàng chứa những thứ được cho là “có thể chấp nhận được” và tránh xa “những thứ không thể chấp nhận được”.

Mạng xã hội chứa đựng những định kiến riêng về việc phải hòa nhập và được mọi người yêu thích. Bạn cần làm gì để có người theo dõi? Làm sao để tạo ra nội dung đủ giá trị cho người khác, và hưởng lợi từ đó? Bất cứ khi nào tham gia một nền tảng mới và thiết lập một tài khoản, bạn mang theo tất cả niềm tin của riêng mình về bản thân trong thế giới này và những gì bạn phải

làm để được yêu thích, theo dõi và chấp nhận. Dù bạn là một chuyên gia sức khỏe toàn diện nhưng đang mắc bệnh tự miễn, một huấn luyện viên về mối quan hệ hiện đang ly hôn hay chủ của một tài khoản meme đơn giản cảm thấy mình giống như một kẻ mạo danh đằng sau màn hình, bạn sẽ thấy rằng thực tế, mạng xã hội của bạn là hình ảnh phản chiếu những câu chuyện trong tiềm thức hiện tại của bạn, được chiếu lên màn hình điện thoại – đối diện với bạn, hàng trăm lần một ngày.

Đánh giá của những người khác đóng vai trò quan trọng trong cách bạn chọn thể hiện mình trên mạng xã hội. Câu hỏi “Tôi có thể chia sẻ phiên bản nào của bản thân sao cho phù hợp và được những người này chấp nhận?” trở thành bộ lọc để chúng ta đưa ra quyết định về việc mình sẽ sáng tạo hoặc không sáng tạo điều gì và cách chúng ta tạo ra chúng – dù chúng ta có nhận thức được điều đó hay không. Khi tiến hành nghiên cứu thị trường cho cuốn sách này, tôi đã hỏi khán giả của mình rằng điều gì khiến họ thực sự gặp khó khăn khi sử dụng mạng xã hội. Một trong những lời phàn nàn phổ biến nhất là họ không thích thứ năng lượng giả tạo, thiếu kết nối, không chân thật mà đôi khi họ cảm nhận được từ người sáng tạo – và điều đó ảnh hưởng như thế nào đến cảm giác của họ khi tham gia môi trường mạng xã hội. Đồng thời, những nhà sáng tạo nội dung phải vật lộn với việc đôi khi, họ cảm thấy buộc phải giả tạo, không thành thực hoặc làm màu trước khán giả của

mình. Hãy cùng tìm hiểu lý do tại sao tình trạng này lại xuất hiện.

## **MƯU CẦU ĐƯỢC CÔNG NHẬN**

---

Sự công nhận là hành động tái khẳng định rằng cảm xúc, trải nghiệm hoặc thậm chí sự tồn tại của ai đó được chấp nhận. Việc tìm kiếm sự công nhận từ người khác là điều hết sức tự nhiên, vì những phản hồi đó có thể giúp khẳng định rằng chúng ta đang đi đúng hướng, hỗ trợ chúng ta kiểm soát cảm xúc và cảm thấy được chấp nhận trong các mối quan hệ và xã hội. Trên thực tế, những người đang tích cực chia sẻ nội dung về bản thân và cuộc sống của họ cũng đang vô thức kiểm tra xem mình có được công nhận sau khi đăng bài hay không. Cảm giác kiểm tra số lượt bình luận, lượt thích, lượt chia sẻ hoặc lượt tải về cũng chính là một kiểu truyền đạt sự công nhận mà nhiều người đang tìm kiếm và cần đến. Mức độ nhạy cảm về mặt nội dung của bạn (như hành động trần tình với khán giả, chia sẻ một câu chuyện tổn thương hoặc thông báo về sự thay đổi cuộc sống) thường sẽ ảnh hưởng đến mức độ công nhận mà bạn muốn.

Trong hành trình trải nghiệm sáng tạo nội dung, việc tìm kiếm sự công nhận phản ánh mong muốn và nhu cầu được xác nhận của con người – nhưng nó có thể làm trầm trọng thêm hoặc ảnh hưởng đến trải

nghiệm cảm xúc của bạn về việc liệu bạn có nhận được loại công nhận cần thiết để cảm thấy được công nhận hay không. Mức độ tương tác thường được dùng làm thước đo đo lường mức độ thành công của một người, nhưng nó lại dễ biến động do người sáng tạo thiếu tự tin, nghi ngờ bản thân và nhầm lẫn về việc liệu họ có đi đúng hướng hay không. Cảm giác đau đớn khi không nhận được sự công nhận từ bên ngoài cho nội dung họ sáng tạo không chỉ hiện diện ở những người thường xuyên thiếu cảm giác an toàn – mà đúng hơn, nó giống như một sợi dây mạnh mẽ nhưng tinh tế, có thể lôi kéo bất kỳ ai, dẫn cho họ đã tự rèn luyện bản thân đến đâu. Sự công nhận bên ngoài có nguồn gốc và chủ đề từ kinh doanh (bao gồm các chủ đề phụ về tiền bạc, sự sống còn, thành công và sự công nhận), sự thuộc về nhóm (sự kết nối và tình yêu) và lòng tự trọng. Dù đó là việc nảy ra ý tưởng, thực sự nhấn “Đăng”, tương tác với các nhận xét hay xử lý hậu quả của một bài đăng – bạn có thể cảm thấy một số chủ đề trong số này khơi dậy trải nghiệm cảm xúc bên trong mình.

Một thực hành nền tảng quan trọng đối với bất kỳ nhà sáng tạo nội dung nào là nhận thức về mối quan hệ của chính bạn với lượt thích, số lượng người theo dõi, tỷ lệ tương tác, lượt chia sẻ, người đăng ký và lượt tải xuống, cũng như cảm nhận của bạn khi những con số này dao động theo một trong hai hướng. Bạn đã bao giờ cảm thấy việc đăng nội dung nào đó không mấy



chân thật sẽ giúp bạn thu hút nhiều lượt tương tác hơn, sau đó bạn tiếp tục làm vậy dẫn đến điều đó khiến bạn cảm thấy khó chịu? Có thể bạn đã đọc ở đâu đó rằng tính dễ bị tổn thương là thứ mà nhà sáng tạo nội dung có thể sử dụng để củng cố niềm tin với khán giả của họ, vì vậy bạn đã tạo ra một “chia sẻ về tổn thương” nhằm thể hiện tính dễ bị tổn thương của mình – dẫn đến điều đó khiến ruột gan bạn bồn chồn. Có lẽ bạn biết rằng tạo dáng gợi cảm sẽ nhận được nhiều lượt thích, nhưng bạn đang trong quá trình thay đổi thương hiệu của mình để thu hút khán giả gồm những người sẽ sử dụng dịch vụ của bạn – thế rồi cuối cùng, bạn vẫn đăng những bức ảnh gợi cảm đó. Dù đó là gì đi nữa, bạn có thể từng có ít nhất một khoảnh khắc phải vật lộn với xung đột nội tâm này. Dù sự gắn kết có thể là một thước đo phù hợp để khẳng định những gì bạn đang làm là điều mà người khác mong muốn, nhưng nếu không xác nhận và khẳng định bản thân trước tiên, bạn có thể thấy mình liên tục rơi vào vòng luẩn quẩn, đi kèm với đó là cảm giác bị ngắt kết nối với mạng xã hội của mình.

Hãy lặp lại điều này trong tâm trí: *Bất kể ai thích, bình luận, chia sẻ hay công nhận tôi – trước hết, tôi sẽ luôn công nhận chính mình. Có rất nhiều điều phải học để trở thành nhà sáng tạo nội dung, và tôi tin rằng mình không phải là “vấn đề” nếu sự tương tác không được như mong đợi.*

“Sự chân thật đòi hỏi một thước đo nhất định về tính dễ bị tổn thương, tính minh bạch và tính toàn vẹn.”

---

Janet Louise Stephenson

---

## KỶ VỌNG CỦA XÃ HỘI VÀ NGÀNH NGHỀ

---

“Hãy chú tâm vào việc của bạn đi.”

“Tập trung vào nội dung chính đi.”

“Tôi không đăng ký để xem thứ này.”

Những lời chỉ trích như thế này xuất hiện rất nhiều trong phần bình luận tại bài đăng của những nhà sáng tạo nội dung đủ táo bạo để vượt ra khỏi các ranh giới và chia sẻ những khía cạnh khác của bản thân. Điều này khiến nhiều người sáng tạo cảm thấy ngần ngại khi chia sẻ bản thân, coi những suy nghĩ, quan điểm và trải nghiệm đích thực của mình là điều đáng xấu hổ. Thay vì chấp nhận con người thật của bạn, nhiều người theo dõi thích “đóng khung” hình ảnh về bạn trong một chiếc hộp nhỏ gọn gàng, phù hợp với suy nghĩ của họ về bạn. Nó giống như việc bạn có một gia đình không cởi mở, nên quyết tâm giấu hình xăm, giới tính, nhân dạng giới hoặc tính cách của mình. Loạt phim nổi tiếng của Amazon Prime, *The Marvelous Mrs. Maisel* kể về một nhân vật truyện tranh Do Thái hư cấu ở New York những năm 1950, người phải gánh chịu sự phản

đổi của gia đình khi cô dành các buổi tối để đi từ căn hộ sang trọng ở Upper West Side của họ xuống Greenwich Village để biểu diễn tại các câu lạc bộ hài kịch nổi tiếng với mong muốn theo đuổi ước mơ của mình. Abuela Madrigal từ bộ phim *Encanto* của Disney đã xa lánh cháu gái Mirabel nhằm trưng ra bức tranh về một gia đình hoàn hảo với thế giới bên ngoài, khiến Mirabel cảm thấy như sự tồn tại bình thường của cô là chưa đủ. Cả hai nhân vật này đã phải chống lại gia đình và cộng đồng của họ chỉ để được là chính mình.

Cho dù bạn là một bà mẹ không muốn cho con bú, một người không phù hợp với các tiêu chuẩn về nhân dạng giới, là một bác sĩ mặc bikini và trang phục dễ thương trên mạng hay là một người sáng tạo trên nền tảng OnlyFans thích chia sẻ về tín ngưỡng của mình – bạn là người tiên phong phá vỡ những chuẩn mực xã hội đó.

### **Nỗi đau trong quá khứ và các mô hình tự vệ**

Những tổn thương tinh thần và cảm xúc chưa được giải quyết, nỗi đau trong quá khứ và những khuôn mẫu tiềm thức hình thành do những điều này thường sẽ được kích hoạt thông qua trải nghiệm sáng tạo nội dung. Tổn thương tâm lý – được thảo luận ở Chương 6 – là một trải nghiệm lấn át hệ thống của chúng ta và để lại tác động lâu dài đến cách chúng ta trải nghiệm thế giới. Trên mạng xã hội, người sáng tạo thường phải

đối mặt với những tình huống mà tiềm thức sẽ bảo vệ họ khỏi việc trải nghiệm lại nỗi đau biểu hiện qua việc trở thành người theo chủ nghĩa hoàn hảo, thiếu quyết liệt, nỗ lực làm hài lòng mọi người, lo lắng, phụ thuộc lẫn nhau... Cuốn sách này không bao gồm lời khuyên về y tế hoặc sức khỏe tâm thần mà sẽ phác thảo nhiều cách giúp bạn điều chỉnh lại một số mô hình này, từ đó cảm thấy yên bình và hài lòng hơn khi hoạt động trên mạng xã hội.

## **DỄ BỊ TỔN THƯƠNG KHI TRỞ NÊN NỔI BẬT**

---

Từ lâu, hàng loạt tạp chí lá cải và tin đồn về người nổi tiếng đã cho chúng ta hình dung về cảnh hàng triệu con mắt đang dõi theo, soi xét và mổ xẻ mọi hành động của bạn – thậm chí bịa ra những lời nói dối về ai đó vì lòng tham và lợi nhuận. Dù hầu hết mọi người thường đặt mình vào vị trí người quan sát (chứ không phải ở vị trí của người nổi tiếng), nhưng mạng xã hội đã thay đổi hoàn toàn điều đó. Hiện nay, ngày càng nhiều người có được cơ hội thu hút những người theo dõi, quan sát thậm chí phê bình mình. Và giờ đây, chúng ta có các chủ đề trên Reddit, phần bình luận, những kẻ chuyên thù ghét dai dẳng và vô số cơ hội để bị hiểu sai, bị đánh giá, bị lên án hàng ngày vì bất cứ điều gì – đơn giản như việc ai đó không thích giọng nói của bạn. Nếu là

người sáng tạo, bạn sẽ nhận thức rõ hơn bao giờ hết những hậu quả tiềm ẩn của việc được chú ý, ngày càng có nhiều khán giả và trở nên nổi tiếng – ngay cả khi điều này chỉ ở một góc nhỏ nào đó trên Internet. Chọn sáng tạo nội dung có nghĩa là chọn trở nên tự tin và thoải mái hơn với bản thân cũng như dựa vào sự chân thật của chính mình – bởi môi trường này sẽ khiến bạn thấy rằng đó là lựa chọn duy nhất. Mỗi thử thách là tấm gương phản chiếu sự trưởng thành trong nội tâm của chúng ta và mỗi bài đăng là cơ hội để sống thật với chính mình.

## **THEO ĐUỔI SỰ CHÂN THẬT QUA TỪNG BÀI ĐĂNG**

---

Cuộc thảo luận tổng quát về mạng xã hội dường như chủ yếu tập trung vào nguy cơ gây ra các vấn đề của nó, rằng đó là nguồn gốc của hàng triệu điều xấu xa tiêu cực không bao giờ chấm dứt. Nó có thể đơn thuần là một nơi “tôi tệ”, phải tránh bằng mọi giá – một mâu thuẫn nội tại khi ta phải dành nhiều thời gian cho nó nhất có thể để thành công, nhưng phải vừa đủ để không phá hủy tâm trí và sự tự tin của bản thân. Thật đáng thất vọng biết bao khi người ta nói rằng bạn sẽ luôn phải đối mặt với những căng thẳng và áp lực của mạng xã hội, rằng nếu muốn thành công, bạn buộc phải đối diện với những điều xấu xa và khó chịu

như thế? Và rằng nếu muốn trở thành nhà sáng tạo nội dung, bạn chẳng thể làm gì ngoài việc buộc phải giải quyết vấn đề đó?

Ngay tại đây, ngay bây giờ – chúng ta sẽ cùng nhau viết một câu chuyện mới.

Mạng xã hội không phải là không có nhược điểm, nhưng chúng ta cũng phải thừa nhận tiềm năng của nó trong việc giúp người sáng tạo vượt qua những rào cản ngăn họ thể hiện sự sáng tạo đích thực của mình. Khi nhà sáng tạo nội dung chọn tham gia vào trò chơi mạng xã hội, tài năng của họ sẽ lan tỏa đến khán giả và cộng đồng. Họ giảng dạy, hướng dẫn và mang lại niềm vui, quan điểm cũng như mở ra cơ hội cho hàng trăm, hàng nghìn hoặc thậm chí hàng triệu người mỗi ngày. Động lực của sự tăng trưởng lũy tiến giống như một quả cầu tuyết lăn liên tục. Năng lượng đó rất rõ ràng và vô cùng mạnh mẽ. Mỗi năm, các nhà sáng tạo nội dung lại mở ra những chân trời mới, cho nhiều người thấy những khả năng mới, chia sẻ nhiều trí tuệ và kiến thức hơn – và thế giới cũng phát triển, mở rộng với tốc độ nhanh chóng đáng kinh ngạc. Với tư cách là nhà sáng tạo nội dung, bạn là một phần của cuộc cách mạng ấy.

Ở cấp độ cá nhân, việc chọn trở thành nhà sáng tạo nội dung sẽ trở thành động lực thúc đẩy sự phát triển cá nhân lớn nhất mà bạn từng trải nghiệm. Nếu bạn nỗ lực nhìn nhận lại mối quan hệ với bản thân và mạng xã hội, ngắt kết nối khỏi những khuôn mẫu xã hội cứng

nhắc và luôn tìm kiếm con đường dẫn đến sự chân thật nhất trong hành trình sáng tạo của mình – thì có cả một thế giới tự do ở phía bên kia. Trong thế giới này, nhân dạng trên mạng xã hội của bạn không giống như mặt trận giả tạo hay một nhân dạng mà bạn phải giả vờ khoác lên mình để tiếp tục hoạt động – nó chỉ là... bạn mà thôi. Khi làm điều này, bạn sẽ thoát khỏi những chiếc hộp tưởng tượng vốn luôn quá nhỏ đối với bạn.

Và trong một thế giới như vậy, mọi người sẽ nói: “Đúng, tôi muốn nhiều hơn thế. Tôi muốn trở thành một phần của điều đó. Làm sao để tôi tiếp tục có được cảm giác như khi ở trong cộng đồng của bạn?” Không chỉ vậy, bạn sẽ cảm thấy thoải mái khi ai đó nói: “Không, bạn không dành cho tôi” bởi việc đẩy lùi những người không phù hợp với bạn đơn giản là một bộ lọc tuyệt vời. Đây là sự thay đổi siêu lớn đang diễn ra trong không gian mạng, mang lại cho những người sáng tạo trên toàn thế giới nhiều quyền lực hơn để thể hiện chính xác con người họ.

*Được theo dõi* là một trải nghiệm thách thức bạn thoải mái và tự tin vào bản thân hơn bao giờ hết. Thông qua những “trận chiến”, bạn sẽ phải đối mặt với việc phá vỡ những kỳ vọng xã hội, thách thức các tiêu chuẩn ngành và đối mặt với sự nghi hoặc bản thân trong nội tâm của chính mình – bạn sẽ thấy rằng việc được theo dõi là một trong những con đường có lợi nhất cho sự phát triển cá nhân của bạn.