



成为 2026 年开年最具标志性的全球文化事件。

从一句玩笑开始一种狂欢

如果要寻找“成为中国人”热潮的起点，Sherry（朱溪瑞）绝对是一个绕不过去的名字。

“你不认识我，我是一名美国华裔，不管你是谁，只要你刷到这个视频，那你就是中国人了。没必要反抗，这是你的命运。”

“如果你也喜欢吃火锅、广式点心、川菜、Biangbiang 面……没错，你是中国人！”

2025 年 12 月 6 日，22 岁的华裔女孩朱溪瑞在 TikTok 上发了一条 20 秒的视频。这是个普通的星期六，发完视频她就跟同学出去吃饭了，偶尔看一眼数据，播放量涨得很快，挺开心。

一觉醒来，视频播放量已经超过一百万，朱溪瑞的粉丝从五千多涨到了一万多。爸爸妈妈、姐姐以及朱溪瑞本人，都吃惊极了。他们谁也没想到，这个带着玩笑意味的“确诊通知”，竟成了后来全球掀起“成为中国人”潮流的开端。

随后，她用轻松易懂的方式，示范了一系列中国人习以为常的生活习惯：晨起一杯热水、居家必穿棉拖、少吃生冷、早餐喝粥、冬季穿秋裤。视频中，朱溪瑞模



sherryxiirui
Guizhou, China



上图：朱溪瑞社交平台截屏。

仿妈妈日常的样子，以一副“不容置疑”的表情宣布着这些“中国人标准”，幽默中带着一种奇妙的权威感。帖子引发热烈反响，大家开始纷纷补充“成为中国人”的清单：打八段锦、晒太阳散步、喝枸杞茶、睡前泡脚……

一场名为“成为中国人”的风潮破圈兴起，直接点燃全球网友模仿热情。数十万网友上传自己的“中式日常改造”视频，形成全球性的“野生模仿大赛”。“成为中国人”的影响力，更是迅速从 TikTok 扩散至 Instagram、X、YouTube 等社交平台，成为跨年龄、跨圈层的流行文化。

在此之前，预热伏笔早已埋

下。2025 年 4 月，海外社交平台已出现改编自《搏击俱乐部》的玩梗台词：“你在我人生中非常中国化的时期遇见了我”。原本只是小众影迷的趣味改编，却在朱溪瑞的视频带动下，与“成为中国人”挑战深度绑定，从一句网络梗，升级为全球青年表达生活态度的通用语。

从中式养生到生活细节

2025 年 7 月朱溪瑞开始在 TikTok 上发布视频，原本觉得到年底能有五千多粉丝就很不错了，没想到 12 月初的中国人一期就让粉丝破万。到了 2026 年 2 月，她的粉丝数量更是突破了 70 万，点赞数 900 万次。她在账号里发布了“成为中国人”的入门指南合集，20 多个视频每个平均的浏览量都超过了 100 万次。

朱溪瑞的父亲来自浙江平湖，赴美深造后，一直在纽约华尔街工作。她的母亲在贵州长大。姥姥是沈阳人，姥爷则是山东人，可以说一家人汇集着中国南北方的文化特色。童年时期，她周末会去中文学校上课，尤其喜欢舞蹈课。跳傣族舞，舞蹈老师会解释当地的人们住在水边，所以动作灵动如鱼；跳藏族舞则要在脑内想象辽阔的高山草原……朱溪瑞感受到“中国舞蹈



扫码观看
抖音精彩视频