

爱心接力与公益破圈——2026“DOU 爱公益日”观察

“当前公益行业面临信任、传播渠道与形式三大困境,而短视频与算法正在重塑公益链接方式。字节跳动公益以内容为纽带,构建起“触达—捐赠—反馈”的全链路公益闭环,让公益全程透明可追溯,也让善意更容易从情感共鸣转化为实际参与。

■ 本报记者 皮磊

在新疆伊犁巩留县的一所小学,抖音足球达人我是阿刁耶、花式足球克里斯被一群热情的孩子团团围住。受“抖音足球少年行”的帮扶,这里有着专业梯队和常态化训练,一个学校五分之一的孩子都在踢球。一个女孩和克里斯“单挑”,她毫不怯场,一记滑铲突破克里斯的防守,但人也摔在雨后湿滑的水泥地上。

“你们可不可以给我们建个新球场?”一个孩子问道。学校里的真草球场疏于维护,凹凸不平,长满杂草,已经无法使用。孩子们日常都在一旁的水泥地上踢球,滑倒摔跤是常有的事。但即便条件简陋,他们依然在场上奔跑。感动于孩子们纯粹的热爱,克里斯和阿刁决定带动网友一起守护这份珍贵的足球火种。通过“抖音足球少年行”,他们将捐款 20 万元,在水泥地的位置建起一座五人制球场。

今年“中华慈善日”之际,他们的探访视频发出后获得上百万次观看。点开视频下方的“一起捐”页面,网友就可以参与捐款,共同守护乡村孩子的足球梦。

得益于直播和短视频平台的快速发展,公益传播的形态、方式以及公众参与渠道变得更加丰富多元,让公益变得触手可及,善意更易化作实际行动。为吸引更多人参与公益,自 2022 年以来,字节跳动公益连续五年在“中华慈善日”之际发起“DOU 爱公益日”活动,发挥平台优势带动用户、抖音创作者、抖音商家等共同参与。公益挑战、公益团建、公益探访……一条条优质公益视频背后,是一个个立体的公益场景,也是无数爱心在平台撮合下逐步汇聚、叠加、发酵的过程。

公益并不只是捐钱

在字节跳动公益平台内容运营负责人叶亮看来,抖音上的内容创作者和达人们扮演着“公益翻译官”的角色——他们自带的粉丝、关注度以及讲故事的专业能力,能够把复杂、专业甚至容易让人误解的公益内容,用普通人听得懂的语言、看得见的方式表现出来。

“经过几年尝试,结合抖音的特色,我们的注意力逐步聚焦在优质公益内容上。我们会在更广范围内邀请优质内容创作者和达人,共同为公益发声,希望通过更多优质公益内容的输出,让用户了解公益项目、接受公益理念,进而参与公益,实现公益转化。”叶亮说。

内容创作者、00 后摄影师良田在抖音拥有超 1300 万粉丝。他的镜头里有因身高自卑的男孩、被流言攻击的女生,还有乐观坚强的残

障人士以及孤独症人群等特殊群体,而他的抖音号评论区也成了一个“许愿池”:每天都有很多网友喊话,希望他拍一拍那些需要被“拉一把”的人。

一次“DOU 爱公益日”活动期间,为拍摄长期住院大病患儿,良田走访了一家医院的新阳光病房学校。在那里,他遇到了一名五年级女孩萱萱(化名)。因为患有白血病,萱萱和医院里其他孩子一样都剃光了头发,这也让她非常敏感,不愿和外界交流,也不愿意配合拍摄。

为让萱萱卸掉防备、打开自己的内心,良田当即决定剃光自己的头发,其团队工作人员也全部加入。这一办法确实让萱萱的态度发生了转变,她主动摘下帽子,和良田互动起来。

剃光头视频发出后累计收获 400 多万点赞,最终吸引超 8 万名抖音用户参与捐助,筹集善款超 400 万元,为 2 万多名大病患儿送去了病房学校课程,让孩子们感受到了来自外界的关怀与陪伴。

而更让他惊喜和意外的是,超过一万名网友在评论区回复“陪个光头”,并附上自己剃光头的照片。甚至很多有着和疾病抗争经历的网友留言说,自己通过这条视频收获了对继续生活下去的勇气。除了捐赠,网友们还通过行动传递了善意和爱。

“这也是我们发起公益挑战的出发点。”叶亮表示,“我们希望让用户以捐赠之外的方式参与公益行动,让公益的参与方式更加多元。更重要的是,我们发现优质公益内容确实能够影响公众对公益的理解,最终带动用户主动参与公益。这也是抖音平台能带来的公益价值——除了捐赠,更重要的是行动和认知的改变。”

记者注意到,公益挑战是今年“DOU 爱公益日”活动期间的一大亮点,也即将迎来更多落地转化。

今年暑期,由文牧野执导的电影《欢迎来到龙餐馆》火爆全网,电影官方抖音账号日前发起“好好吃饭”公益挑战,希望带动十万名用户响应号召,带话题“好好吃饭”“DOU 爱公益日”发布视频,达成目标后,抖音合作公益机构将为乡村学校修建一间爱心厨房,“让孩子们都能好好吃饭”。

半个月来,在电影主演、美食达人的带动下,已有累计超 13 万人参与该公益挑战,达成预定目标。下一步,片中演员、美食达人老王在中国将作为剧组代表赶赴云南省富源县,实地探访爱心厨房落地情况。

除了好好吃饭挑战,“DOU 爱公益日”活动期间,各领域达人还发起了支持乡村学校修建运动场的趣味八段锦挑战、支持零废改造手工艺展的零废弃手工挑战……

“以前总觉得公益是有钱人的事,离自己很远,但现在好好吃顿饭、过好自己的生活也能帮助远方的小朋友。”有网友表示,从用户的评论中可以看出大家对“公益挑战”这一创新模式的认可——不是非要捐钱或者做多重,日常行动的选择也可以有善意。

爱心接力与破圈效应

“一个人可以走得很快,但一群人能走得更远。”这句话不是一句空洞的口号,而是众多公益人在一次次行动中的真实感悟:公益不是单打独斗,只有尽可能多地调动社会各方力量共同参与,才有可能达成预期的效果,推动问题的解决。

组团做公益,是今年“DOU 爱公益日”活动期间字节跳动公益平台推出的另一种参与形式。

7 月初,受第 10 号台风“美莎克”影响,广西多地出现暴雨、大风等极端天气,南宁市、贵港市等地受灾严重。就在新学期开学前半个月,黄晓明悄悄来到横州市云表镇,帮助受灾学校开展校园重建。

当地学校老师回忆,当时洪水来得很快,几分钟内积水就达到了两三尺高,一瞬间就冲塌了学校的围墙,冲毁了道路和学校餐厅。为保证学校能够正常开学,老师们前前后后忙碌了一个多月,但仍有很多工作尚未完成。

“困难扛住了,新闻过去了,热搜消退了,但孩子们还在长大,家园还在重建。”在黄晓明的带动下,基崽、挖机小何、李不管、一只瓜子儿等抖音达人从不同城市赶到横州,众多社会人士和志愿者也纷纷加入助力学校灾后重建的队伍。在各方共同努力下,当地受灾学校于 9 月 1 日如期开学。学生们不仅收到了外界捐赠的崭新课桌椅、学习用品,也拥有了一个全新的用餐环境。

小何曾因“开着挖机游全国”系列视频走红网络。7 月初,他开着挖机奔赴广西水灾救援一线,参与道路抢修疏通、为受困群众运送物资等任务。时隔一个月,收到黄晓明邀请后,小何回到广西参与第二次救援行动,帮助搬运、分发物资,修复学校周边道路。

“虽然洪水早已退去,但是给乡亲们心里留下了伤疤。当时我在抢险一线,太理解大家的心情了。不过最难的那段日子已经熬过来了,只要人平安,就是最大的希望。”小何的这番心里话,也是很多人不辞辛劳奔赴广西参与灾后重建工作的主要原因。

在叶亮看来,“组团做公益”是互联网时代平台公益的一种新模式,不同于单一达人、单一视角探访,不同领域的达人们汇聚在同一个场景下,从各自的角度拍摄、记录同一件事。这不仅能让公益传



黄晓明在广西横州市云表镇帮助受灾学校开展校园重建 (图片来源:字节跳动公益)

播更立体、更具影响力,同时也能在最大程度上还原真实公益场景,让用户对公益产生更加清晰的理解,有助于解决更多问题。

同样是在广西,达人张易来到了横州市宿龙村时,天空正下着大雨,但很多村民和孩子仍在冒雨采摘茉莉花。经过交谈,张易得知茉莉花只有花苞具有采摘价值,开花之后香气就散了,没有人收购。因此,不管当天收购价格高低,花农们都必须把采摘的花苞卖掉。这也让他真切感受到“摘花”这件看似浪漫的事情有多么不容易。

“这里的人非常勤劳善良,小朋友们也非常懂事,因此我决定尽自己的能力,帮孩子们实现一些小小的愿望。”在走访当地农民家庭及村里的“一老一小”服务站后,张易认真记录下了每一个小朋友的心愿,邀请抖音达人陆仙人一起到县城采购。让张易感动的是,小朋友们的心愿并非遥不可及,而是简简单单的东西,如枕头、文具、书包、拖鞋等,因为“这些东西都被 7 月那场洪水冲走了”。

记者注意到,在这次活动中,他们并没有直接将礼物发放给孩子们,而是通过捡拾废弃矿泉水瓶

来交换。他们希望孩子们意识到,这些礼物是通过自己的劳动挣来的,而不是靠外人的施舍。

在谈及“组团做公益”这种形式时,张易表示,或许大家处于不同的赛道,但每个人都有一颗向往美好和向善的心。“这次大家组团做公益,其实也是充分发挥各自的优势,做好分工,负责各自擅长的事情,目的就是把公益理念传播出去,让更多人看见并参与进来。”

“灾害真是太可怕了,把一切都冲毁了。”“原来茉莉花长这样,涨知识了!”“中国 80% 的茉莉花产自广西横州,那里是种植茉莉花的天选之地……”有网友评论说,自己是看到张易和陆仙人的视频后,才第一次真切感受到灾害的严重程度,也第一次了解了当地人赖以生存的生计,“为做公益的人点赞”。

从短期关注到长期参与

8 月中旬,抖音财经达人“楠哥”跟随壹基金工作人员,来到广西贵港市石龙镇新村等地,调研当地灾后重建需求。也正是通过这次实地走访,他将请了一线公益机构的运转机制以及善款一步步落实到位的规范流程。探访视频《深度一线调查揭秘:救灾一线的公益组织到底在做什么》发出后,得到了 5 万多点赞和上千次转发,其专业的科普内容也让很多网友了解了“公益是怎么做的”。

“注意力就是杠杆。”在他看来,普通公众愿意通过抖音等平台关注受灾地区,并通过点赞、评论、转发等方式参与内容共创,这本身就是一种“公益杠杆”,即通过低成本的行为或代价撬动更多力量参与。“这也是字节跳动公益平台存在的价值和意义,它让更多特殊需求被外界看到,让公益参与门槛变得更低。”

不单纯依托节点性、爆发式的公益传播,更希望用户在日常生活中形成长期参与公益的习惯,这是字节跳动公益近两年来努力的方向——字节跳动公益日常重点关注灾后重建、儿童教育、特殊群体关怀、助老等多个领域,许多相关

活动已持续数年,得到社会各界的关注和支持。

如,自 2022 年开始,字节跳动公益连续五年开展孤独症公益倡导,推动孤独症公益从线上走向线下。通过邀请创作者走近孤独症群体、联动爱心商家、制作公益短剧等方式,更多人开始了解这一群体。

良田是持续关注孤独症议题的创作者之一。2024 年在长沙春之晖特殊孩子援助中心,他拍下了与孤独症孩子的第一次相遇,视频播放量近 1600 万,筹集善款 10 万元;2025 年,他和“无界乐团”办了一场草坪星星演唱会,两条视频播放量超 4000 万,筹集善款超 20 万元;今年,良田为孤独症人士拍微电影,开启公益直播,联动 70 多个爱心商家,为大龄孤独症群体筹集善款 289 万元。

今年“DOU 爱公益日”期间,这一议题也得到了格外关注。演员邓超和陈赫走访孤独症青年及其家庭,了解他们的日常生活和成长中的困扰。在与家长的交流中,邓超和陈赫也了解到他们多年坚守的不易与付出,发布的两条视频累计点赞量超过 280 万,吸引数万人评论转发。“让更多人看见他们、理解他们、接纳他们”,视频传递中的这一理念,引发网友深刻共鸣。

“让拥有一定社会影响力和话语权的公众人物、内容创作者广泛接触社会善意,长此以往就一定能够催生出生更多新的可能性,带来更好的改变。”叶亮谈道。

让公益全程透明可见

业内人士指出,当前公益行业面临信任、传播渠道与形式三大困境,而短视频与算法正在重塑公益链接方式。例如,字节跳动公益以内容为纽带,构建起“触达—捐赠—反馈”的全链路公益闭环,让公益全程透明可追溯,也让善意更容易从情感共鸣转化为实际参与。

张易在接受采访时表示,很多人都有参与公益的想法,只是找不到合适的渠道,不太了解或者不太信任某个公益机构或项目,因此“让公益透明可见非常重要”。

在此次广西广西灾区实地调研之前,楠哥对于公益项目如何执行、公益机构如何运作以及善款如何使用等问题也没有过多思考。“公益机构真的需要高水平、高薪酬的人才参与管理和运营吗?”

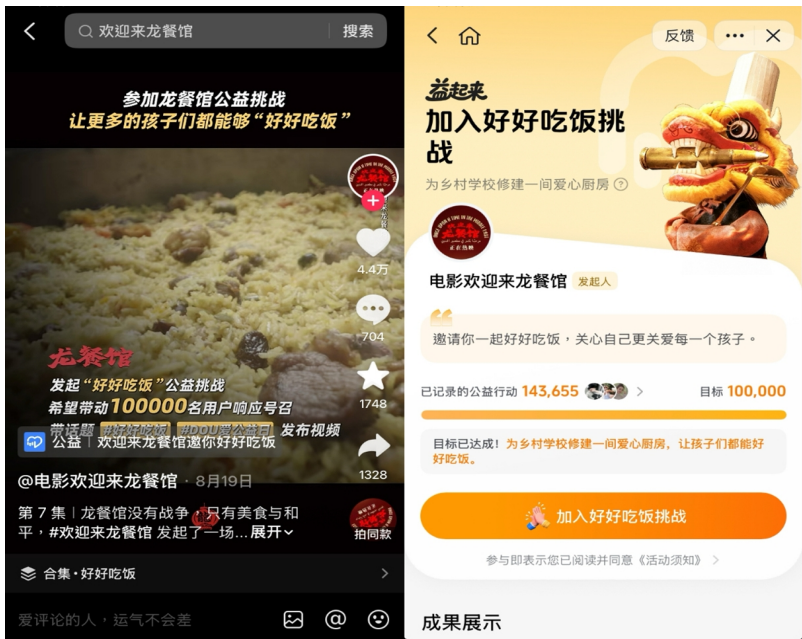
但走访结束之后,他的想法发生了改变:“从一线工作者到公益机构的中台协调者,每个人在救灾项目中都要面对繁杂的信息,需要完成资源对接、需求匹配和物资供给等一系列工作。这需要具有极强统筹规划能力和管理能力的人员负责,支撑起各个细节的运转。”

不过,“流量是一把双刃剑”,即便前期有很多公益科普内容,网络上仍不乏对这些网络达人、公众人物乃至公益机构的质疑,认为其是“利用公益吸引注意力”“博取流量作秀”。

如何避免公益沦为流量工具?叶亮表示,公益透明度和信任问题是字节跳动公益特别关注的话题,平台有完整的风控和审核机制,也会做好前置筛选和沟通等工作,协助达人把握公益叙事的边界。

据介绍,截至 2026 年 8 月,字节跳动公益平台已上线 4280 个公益项目,吸引 8.4 万名创作者参与公益内容创作,带动超 28.8 亿人次参与捐款,累计筹集善款 23.5 亿元。

“不管通过何种方式,大家参与公益都是一个被激发的过程——看到视频、产生动力、参与公益,重要的是让用户看到自己参与公益后的反馈。因此,我们也鼓励创作者们亲自见证项目进度。此前良田没有跟任何人打招呼,自己到新阳光病房学校查账——怎么用的钱、有无三方比价、竞标流程、审批流程,孩子们有没有得到帮助。后来他拍了一条视频,很多人看到这条视频相信自己的捐赠是有价值的。”叶亮说。



《欢迎来到龙餐馆》抖音账号发起“好好吃饭”公益挑战



达人张易(右)和陆仙人(左)自费购买礼物,让孩子们凭劳动换取 (图片来源:字节跳动公益)