

短视频为啥让人越刷越上瘾?

要问当代人最喜爱的消遣是什么,估计很多人会说:看视频。上班路上、吃饭时、睡前躺在床上……短视频已深度介入我们的生活。

你每天花多少时间在看短视频上?为什么人们容易沉迷视频?看视频的时候,大脑在干什么?记者采访相关专家,解析短视频是如何让人上瘾的。

1. 短视频——社交媒体的爆款

中国互联网络信息中心发布的第48次《中国互联网络发展状况统计报告》显示,截至2021年6月,我国网民总体规模超过10亿。

网络视频(含短视频)用户规模达9.44亿,较2020年12月增长1707万,占网民整体的93.4%。其中短视频用户规模为8.88亿,较2020年12

月增长1440万,占网民整体的87.8%。

2021年3月,短视频应用的人

均单日使用时长为125分钟,较长视频高出27分钟,且差距呈增长趋势;53.5%的短视频用户每天都会看短视频节目,较长视频(36.3%)高出17.2个百分点。

越来越多的人陷入了不断滑动刷新的短视频之中。

2. 你看短视频时大脑在干吗?

经常看短视频的人会有一种感受,那就是一个个视频看下来,逐渐形成惯性,想一直往下翻,根本停不下来。

你是否好奇过,此时我们的大脑究竟发生了什么?

《NeuroImage(神经影像)》发表了一篇中国浙江大学的研究,他们用一项功能性核磁共振成像揭示了看短视频时的大脑。

研究人员邀请受试者观看推荐给新用户的普通推荐视频和适用于老用户的个性化推荐视频,发现在观看个性化推荐视频时,大脑默认模式网络的一些组成部分更加活跃,具体包括双侧颞上回和颞中回、颞极、腹侧后扣带回皮层、内侧前额叶皮层和角回。

此外,与奖赏系统相关的中脑腹侧被盖区和其他一些离散脑区,如外侧前额叶、前丘脑和小脑,也都表现出更高的激活状态。

而且,大脑默认模式网络区域与视觉和听觉通路的偶联也得到了增强,通过上调注意力和更高级别的感知,可能让人更加沉迷视频。

默认模式网络主要由内侧前额叶皮质、后扣带回皮层和角形脑回组成,是一个横跨整个大脑的大型神经网络。

默认模式网络活动的降低是大脑在集中注意力时最明显的信号。在人们无事可做、胡思乱想的时候,默认模式网络会变得非常活跃。

3. 短视频撩了人的哪根神经?

美国普林斯顿大学心理学博士亚当·阿尔特在其《欲罢不能:刷屏时代如何摆脱行为上瘾》一书中列举了6项行为上瘾的构成要素:诱人的目标、无法抵挡且无法预知的积极反馈、渐进改善的感觉、越来越困难的任务、需要解决却暂未解决的紧张感和强大的社会联系。

·无法抵挡且无法预知的积极反馈

当你打开短视频软件时,几乎不用进行任何操作,该软件就会滚动地为你展示有趣、有料的十几秒短视频。

短视频软件后台可根据大数据分析每个人的喜好,进行针对性的推送,让人看了一个就忍不住想知道下一个会是什么,意犹未尽。

这些意外和惊喜会促使大脑不断分泌“快乐激素”多巴胺,让人感受到喜悦,且无法克制地重复一个行为。

·需要解决却暂未解决的紧张感

大多数短视频仅有短短15秒钟,且搭配了音乐的高潮部分。这意味着,每一个短视频必须快速地展示事态发展的故

事重点,且不完整,让人有一种意犹未尽的感觉。

就是这种“未完成”“还有吗”的期待会撩拨用户的神经,让人想看更多、更长时间。

·有马上可以达成的目标

短视频大多简短、轻松,不费力气就能迅速看完,这本身就非常具有吸引力,对于在现实生活中需要花很长时间才能感受到“完成了一件事”的人来说,吸引力尤其大。

·制造困难任务

短视频软件还会不时发布一些新的、有难度且有趣的任务,让大家来挑战。

·强大的社会联系

很多时候我们能在视频里、评论区里看到与自己相似的经历,听到说进自己心坎里的话,发现能感同身受的事……这些对于孤独、不被理解、自我怀疑或受到恶意与攻击的人来说,是个很安全的“栖息地”,让人觉得自己并不孤单。

4. 短视频是把双刃剑

任何事情没有绝对的好和不好,短视频也一样。

短视频是一个可以让人们短时间内接触更多新鲜事物的工具,生活中很多信息的传递也确实需要这种短平快的方式。

比如介绍产品的广告,需要推广普及给大家的一种先进技术,以简短的方式教大家一个生活小技巧或带领大家欣赏一下旅游胜地的美景等。

短视频一方面解放了观看者的天性,释放了压力;另一方面,增添了快乐与乐趣,让生活不再沉闷。

现代人工作忙碌,空闲的时间变得非常宝贵,而短视频就是非常典型的利用碎片化时间的消遣和信息分享。

这种传播看上去好像提高了效率,但实际上,在短时间内获得的信息缺乏系统性,且由于视频简短,不需要人们长时间集中注意力,让人难形成有效记忆。

一旦我们习惯这种获得信息的方式,注意力保持的时间会越来越短。

短视频只是一个工具、平台,我们可以变成它的主人,以此提升自己、丰富生活,而不是被工具牵着鼻子走。

据《生命时报》



延伸阅读

观看短视频时,建议做到:

控制时间

一看几个小时,既浪费时间,也会对视力造成影响,还要注意生活中的优先级,不要因为看短视频而误了现实中的要事。

分类对待

对于一些能增长见识或加以利用的实用信息,可以参考;但对于一些低俗、哗众取宠的内容则选择忽略,以免受到不良影响。

对于沉迷程度没有那么深,只是为自己花了很多时间刷视频而懊悔的人,提高自制力是关键。安排固定的浏览时间、定好时,请朋友监督打断、睡前把手机放远一些等,都有助于“刹车”。