



(CFP)

刷不完的短视频

填不满的空虚感

无论是坐着还是站着,如今大多数人都捧着手机,手指不自觉地滑动,一个又一个几秒、十几秒的短视频被迅速切换。人们的注意力完全被屏幕吸引,根本停不下来,陡然间一抬头,发现一个小时已经过去了,再一恍惚,发现已经深夜了……

短视频占据了许多人的空闲时间。多少次刚放下手机,却又鬼使神差地拿了起来。明明接收了一天的信息,时间却都浪费在碎片化内容上。本来是休闲娱乐的一种方式,为何悄无声息地侵占了我们这么多时间?

短视频的“高收益陷阱”击中了大脑的“软肋”

短视频是利用人类大脑信息加工的特点而设计的,满足了我们大脑多通道的信息加工需求。尽管只有几秒到几十秒,其多通道的感官唤醒却增强了用户对信息内容的体验,激活了用户的愉悦感,也进一步增加了使用频率和时长。

短视频的“高收益陷阱”容易让人们不知不觉沦陷。只需要手指“向上滑动”便可获得丰富、不断的信息流,大幅降低了信息获取所

需要的努力和认知投入,这样一种“低投入高收益”的感觉会强化个体的使用行为。

在这一过程中,我们的大脑经历了什么呢?认知的双加工理论认为,个体的认知和决策是依靠控制化加工系统和自动化加工系统协同实现的。其中,控制化加工系统是自上而下的加工系统,不依赖环境线索,是基于规则的,需要有意识地参与;自动

化加工系统则是自下而上的加工系统,是依赖环境线索的,是联想的、自动的,不需要注意力特别集中地参与。在日常的行为决策中,这两套系统是此起彼伏协同运作的。为了理性而有效地实现目标,必须保证控制化加工系统发挥监督和控制功能,以抑制自动化加工系统的直觉冲动行为。

短视频正是大幅度调动了自下而上的自动化加工系统。当个

体高度集中于视听信息的处理时,控制化加工系统就会被抑制,大脑的监督和调控系统失活,注意力调节出现困难。由于在这一过程中认知参与度很低,自动化加工系统会不断获得强化,控制化加工系统持续受到抑制。长此以往,根据用进废退原理,个体会越来越渴求即时的满足,越来越喜欢碎片化内容,丧失对需要高强度注意力、高强度投入信息进行处理的能力。

不断积累的积极情绪 导致停刷时无比空虚

在刷短视频的过程中,我们会产生怎样的情绪和行为呢?作为一种娱乐信息媒介,个体看视频时会体验到极大的愉悦感,这种积极情绪会作为一种正强化,促使个体延长刷短视频的时间。当这一行为被迫停止时,正强化就会丧失,负强化就会被激活,会让人产生愤怒、压力、空虚、无聊等消极情绪。

当个体由短视频回归现实,大脑认知与决策的控制化加工系统回归,就会后悔自己花费了太多时间在短视频上。

大多数理性的用户会有意识地减少观看短视频的时间,或者在某些时段完全停刷。然而,短视频激活的大脑奖赏系统以及自动化的加工系统可不会轻易

放过我们,会诱使用户再次掉入短视频的狂欢陷阱。因此,个体与短视频之间的关系就会演变为掌控—失控—再掌控—再失控的循环。

短视频还有一个突出的特点,就是利用背景音乐、片段截取、旁白字幕等制作手段增强视频的文艺属性,提升瞬时观感。

只把最高潮的部分给你看,看得人热血沸腾、心潮澎湃过后,却发现自己无法安静地坐在屏幕前观看完整影片。一直被激烈情绪刺激的大脑,面对稍微复杂、拖沓、平淡的剧情内容,就会有“快换一个,换个刺激的”的渴求,让人心烦意乱,不得不使用倍速快进。

向短视频宣示“自主权”可尝试挑选高质量信息

想要控制好刷短视频的习惯,我们首先要明确为什么要刷短视频。根据用户与短视频媒介之间的互动方式,刷短视频可分为工具性使用和仪式性使用。前者是指有目的的使用,例如从短视频中学习某些知识;后者是指习惯性使用,随着行为结果的不断强化,刷短视频逐渐变成习惯且难以控制。从工具性使用到仪式性使用,是短视频沉迷的形成过程。因此,在日常生活中,当打开

短视频时,要问自己的目的是什么:如果是学习类的,可依据学习目标来定;如果是休闲娱乐类的,应限制使用时间。

观看短片时,应当有意识地调动大脑的控制化加工系统,努力使之处于激活状态。如果发现短片对自己的情绪或压力水平产生了负面影响,或发现自己沉浸其中,要立马抽离。要自觉训练控制化加工系统的监督功能,不要让每个短视频一闪而过,而是尝试对其进

行评价,并对同一主题视频的优劣和来源进行分析,挑选高质量的信息源,打造属于自己的优质短视频资源库。

如果刷短视频已成困扰,可以有意识地减少刷短视频的时间,或者将APP卸载,以此来控制过度沉迷行为。也可以尝试间歇性中断行为,例如,第一次中断行为维持两天,在这两天之内寻找可以替代短视频的其他活动,如看书、运动、社交等。第二次中断行为要有

意识地延长戒断时间,例如戒断一周,在这一周之内继续培养好的行为习惯,提高自己对手机的掌控感。后面每次的戒断都要比前一次更长,在这种循序渐进的过程中,控制化加工系统得以激活,个体会重拾掌控感。

在短视频已走入大众生活的当下,如何提高生活质量和工作效率,值得每个人深思并行动起来。

《半月谈》侯金芹(中国教育科学研究院副研究员)