

刷短视频占据了太多时间

# 为什么会越刷越累越空虚?

无论是坐着还是站着,如今大多数人都会捧着手机,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?

## ► 认知的双加工系统此消彼长

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,这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。

## ► 为什么会越刷越累越空虚?

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”

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。

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。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。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。据新华社

## 环太湖流域首次发现崧泽文化晚期大墓

新华社电 记者23日从江苏省文物局获悉,位于江苏省张家港市的东山村遗址又有新发现。其中,崧泽文化晚期高等级大墓M125的发现填补了环太湖流域没有该时段大墓的空白。

上承马家浜,下继良渚,崧泽文化距今6000至5300年,是长江下游太湖流域重要的文化阶段。东山村遗址位于苏州市张家港市金港街道东山村,西依香山,北临长江,是一处以马家浜文化和崧泽文化堆积为主的新石器时代大型遗址。2010年6月,东山村遗址被国家文物局评为“2009年度全国十大考古新发现”。

2023年以来,围绕明晰遗址内部布局和确认遗址宏观结构两个方面,考古工作者开展了主动性考古发掘。截至目前,共发现新石器时代红烧土堆积4处、墓葬17座、房址1座、灰坑20座、灰沟1条、水井1口。

据介绍,最新考古主要收获有三点,一是崧泽文化高等级墓地范围扩大到2000平方米以上,整个崧泽文化墓地的范围在13000平方米以上,新发掘并清理出崧泽文化高等级大墓和中型墓葬共17座;二是第一次揭示出崧泽文化晚期高等级大墓,进一步彰显了东山村遗址在崧泽时代从早至晚时段的兴盛与发达;三是遗址首次揭示出崧泽文化时期的红烧土祭祀广场和若干祭祀坑,是社会发展复杂化的高度体现。

考古专家认为,此次考古新发现再次实证了东山村遗址是“古国时代”第一阶段的代表性遗址。东山村遗址目前已揭示出崧泽文化高等级墓地、大型房址、红烧土祭祀广场、祭祀坑以及大型墓葬与小型墓葬实施分区埋葬等重要遗迹,显示出存在有高于一般聚落且稳定的政治实体。

“我们可以就此想象,此时的东山村社会已进入古国阶段,遗址的规格和发展程度正如著名考古学家严文明先生所评价的那样,是同时期遗址中的‘崧泽王’。”江苏省文物考古研究院副院长周润星说,东山村遗址的新发现对深化“古国时代”的认识、长江下游地区文明化进程及中华文明起源和形成研究具有非常重要的意义和价值。蒋芳 邱冰清

## 最新演出信息

(广告)

动画《蜡笔小新:我们的恐龙日记》  
宋佳、钟楚曦主演《好东西》  
保罗·麦斯卡主演《角斗士2》  
邓家佳、郑云龙主演《胜券在握》

12月6日19:30——越剧《鹿鼎记》  
12月26日19:30——2025南通新年音乐会

扫二维码关注更俗剧院微信公众平台,获取更多电影演出信息。  
更俗剧院新官方网站 <http://www.ntgsjy.cn/>

售票热线:85512832 服务监督:85528668

## 福彩直通车

南通福彩热线电话:85286795

# 双色球12亿大派奖活动重磅登陆!

让全国广大彩民朋友们翘首以盼的年度欢乐盛典——双色球大派奖如约而至。中国福利彩票发行管理中心决定开展2024年双色球游戏12亿大派奖活动。

活动自双色球游戏第2024126期(2024年11月3日晚开奖)开始,预计持续20期。(一)设立一等奖特别奖,奖金总额预先安排4亿元。每期安排2000万元设立一等奖特别奖,对当期单票金额超过20元(含)的六等奖中奖彩票按每注六等奖派送固定奖金5元。

福彩双色球,为梦造福!一起加入这场双色球的狂欢盛宴吧!详情请至各福彩投注站咨询了解。

福彩双色球 2元可中1000万

(广告)

# 更俗剧院



扫二维码关注更俗剧院微信公众平台,获取更多电影演出信息。

更俗剧院新官方网站 <http://www.ntgsjy.cn/>

售票热线:85512832 服务监督:85528668