

刷十几秒容易，看本书却太难 沉迷短视频让人愈发“空虚寂寞慌”

教育专家认为：严肃化阅读和学习的不足，将使人的认知停留在很肤浅的水平

当搞怪叫喊的“好嗨哟！”声音通过手机传进万千青年的耳朵里，短视频类手机 App 的用户量随着歌词中“人生已经到达了巅峰”冲上了顶峰。

经历了 2016 年以前的开发布局后，短视频 App 的用户和流量在 2017 年快速增长，2018 年迎来了全面爆发。记者注意到，目前市场上已有超过百款短视频 App 可供下载，今日头条、腾讯、百度、新浪等互联网巨头往往是这些“网红应用”的幕后投资人，强大的资金投入和流量推广，让许多年轻人成了“刷屏一族”。

问题随之而来——每天动辄用两三个小时甚至更长时间沉浸在短视频界面里，正在让许多年轻人悄悄跌进沉迷的“泥潭”，有的生活、学习受到影响，有的甚至难以自拔。



“爽”并荒度着的时光

大三学生梓潼每天最关心的事就是手机的电量是否充足，从睁开眼的那一刻起，手机和身体仿佛融为一体，电量不足这件事万万不能发生在自己身上。

梓潼 2018 年 3 月开学后喜欢上了刷（指频繁浏览）“抖音”短视频，日渐迷恋，下半年升到大三，课程不多，也不能离开学校，她每天有大把的时间窝在寝室里“刷刷刷”。

梓潼喜欢看搞笑和美食博主推送的内容，让自己特别轻松，还能了解城市的大街小巷有哪些好吃的，有时还会看看“吃鸡”游戏的短视频，给自己增加“实战经验”。

“只要没事就会刷。”梓潼说，如果一天没课的话，可以从早上醒来就一直刷到中午，吃完中午饭再继续刷。她感觉没课时看一天手机也不算什么，反而“很爽”，“每次刷到不想再刷的时候总感觉内心很愉悦，但大脑很空虚，什么也记不住”。

梓潼形容自己现在的大学生活是“爽并荒度着”。在梓潼身边，和她有同

样刷短视频爱好的同学并不在少数，许多同学都是在消磨课余时光的过程中接触了短视频，渐渐产生依赖，成为生活中不可缺少的一部分。“大学不都是这样过的吗？”梓潼反问。

夏晚喜欢上刷短视频是因为感觉“孤独”，她有一个异地恋的男朋友，在老家的县城工作，两人很少见面，她常常希望男朋友能到自己所在的省城工作，但男朋友迟迟没有行动，两人经常为此吵架。

刷短视频是夏晚缓解情绪的一种方式，有时一刷就是一整天，经常对着同一个短视频平台“刷到想吐”，到了第二天依旧忍不住打开继续刷，“一是看搞笑的视频会慢慢不生气，二是打发没人陪伴时无聊的时光”，男朋友也没什么安慰她的好办法，经常对她说，“无聊就刷短视频，没流量我就给你充。”

从最初的新奇、好玩，到现在感觉自己更寂寞，甚至厌恶每一段 10 来秒的视频内容，夏晚觉得，自己并不开心，但只能找到这种无聊的方式来缓解自己更无聊的生活。

卸载了又下载，怕跟不上潮流

莎莎一度把自己常用的短视频 App 都卸载了。去年年初开始迷恋上刷短视频的她，渐渐意识到自己沉迷其中浪费了太多的时间。

那时，炫酷的片段、奇特的效果、高颜值的小哥哥小姐姐都是吸引莎莎的重要因素，“几乎每天都要刷四五个小时。”莎莎说，时间消耗了，但笑过、炫过之后并没什么收获，反而自己“拔不出来”。

然而，一次聚会时朋友的妹妹唱了一首短视频 App 上特别红的歌曲，莎莎完全没听过，而身边很多朋友都会唱。莎莎有些心慌了，她感觉自己和玩短视频的朋友之间产生了“代沟”，接

不上朋友的“梗”让她难受。

为了“跟上潮流”，莎莎再次下载了几个短视频 App。“短视频是潮流指向标，朋友都说短视频用语，我不知道，就会觉得自己很土。”

贵州民族大学传媒学院新闻系教师王橙澄分析，手机短视频突出细节、放大特色、互动性强，能给人们带来密集的短期快乐，非常适合移动传播，走红是一个必然趋势，不可能视而不见。

她认为，不能把短视频 App 看成洪水猛兽，这种新传播方式有其积极的进步意义，对于年轻人来说，适可而止使用是个很好地工具，需要解决的是沉迷其中的问题。

刷 15 秒容易，看本书太难

“刷视频谁还去看书？”莎莎回忆，自己还是一年多之前读了《活着》和《我们仨》两本书，直到最近备考才重新回到书桌前。

即将大学毕业的陈欣曾经试过用短视频 App 辅助考计算机二级，她发现一些博主会专门制作视频讲解 Word 或者 Excel 技巧，但看到考试后还是觉得根据教材讲解学习更有效，看短视频静不下心学习。

过去喜欢看书的陈欣还发现，自己最近拿起好几本书都是读到一半就停止了。“因为静不下心来读。”陈欣说，总是想去摸摸手机，很难完整地看完一本书。

王橙澄认为陈欣的问题在于，长时间习惯了碎片化的、迅速的信息接收方式，难以进行更深层的、逻辑性更强的思考，也难以沉下心来在深阅读中获得持久的快乐。

刷一段 15 秒左右的短视频容易，看一本书往往坚持不下去，是当下很多年轻人的共同感受。贵州民族大学

传媒学院副教授、硕士生导师黄丽娜提醒说，一个群体严肃阅读的不足或缺失，将直接导致这个群体认知停留在很肤浅的水平。

黄丽娜长期关注手机短视频对青少年的影响，她发现现在一旦发生某个事件，很多青少年会依赖于碎片化的信息，加上他人的一些评价，就得出自己的结论，感觉自己对这些事情都很了解了，但实际上缺乏建立在严肃阅读、学习之上的知识体系，自然难以构成对社会的系统认识。

黄丽娜打了个比喻，知识体系的构成就像一个金字塔，最底层的知识体系，是依靠一些道听途说、民间传闻得来的；向上一层是依赖一些媒体，包括现在的社交媒体、短视频等等；媒体之上一层应该是严肃化的阅读和学习；再向上是进行一些系统化的研究，通过所学知识对事物进行分析，得出科学的结论。

“如果大量的时间都在刷视频上，肯定对你构建知识体系有巨大的影响。”黄丽娜说。

爬出沉迷陷阱需多方努力

现实中的情况是，许多人知道沉迷其中的危害，但拿起手机刷短视频成了每天的习惯，刹不住车，几个小时转眼就过去。

一种研究认为，用手机上瘾，问题并不出在人缺乏意志力上，而是因为类似短视频 App 等应用的背后，有很多人在努力工作，目的就是“破坏你的自律”。

黄丽娜用抖音 App 举了个例子，她分析抖音采用的是沉浸式信息流呈现形式，使大家深度地沉浸在里面，“人们拿着它怎么刷也不可能刷完，使用的时候一直就沉溺在里面，永远没有一个尽头。”与之相比较，微信朋友圈就是一种有尽头的呈现样态，“看到那条朋友圈日期是昨天的，可能我就不会再看了。”

“传统的电视媒体作为中介把新闻呈现出来，手机短视频中多是和我们生活很接近的人传播自己的事。”黄丽娜说，这会让屏幕前的年轻人和屏幕中的博主建立一种“准社会关系”，虽然两者没有直接进行沟通，“但很多时候你认可她，你觉得她就像女朋友一样，一旦建立这种关系的话，其实就形成了一种很稳定的用户黏性。”

黄丽娜同时认为，做互联网产品最大限度地吸引用户、增加黏性无可厚非，能够让用户沉迷是产品设计者的成功，对于用户来说需要正确认识这是一个什么工具，作为新媒体背后的互联网企业来说，需要在获得商业利益的同时思考必要的社会责任。

记者注意到，包括抖音在内的一些短视频 App 已经上线了防沉迷系统。有的短视频 App 会记录用户的使用时长，到达特定的时间后自动弹出提醒窗口，如果需要使用，则必须再次输入用户名和密码；有的按照用户的年龄划分可以使用的时长和范围，未成年人需要在监护人的监督下使用；也有许多并没有考虑防用户沉迷的措施。

为什么有了措施，依然难以防沉迷？黄丽娜分析，一方面是防沉迷的措施还需要优化，另一方面是青少年用户需要丰富自己的学习工作和生活，减少“无聊”的时间。

“比如请一个青少年喜欢的明星作为防沉迷的代言人，弹窗的时候以明星提醒的口吻告诫是否效果好一点？”黄丽娜说，青少年也可以结成小组，互相监督设定严肃阅读的目标，沉下心来共同进步。据中青在线

