

# 在下滑中消逝的时间：短视频成瘾心理机制

徐乐阳 李琳

(天津师范大学心理学部 天津 300387)

**[摘要]** 当今社会是充斥着丰富网络资源和诱惑的时代。“短视频”这一后起之秀成为大众娱乐必不可少的文化快餐，越来越多人沉迷于此。本研究从心理学的行为成瘾视角切入，介绍短视频成瘾的现象和原因，分析关于短视频成瘾研究的重要性的方向。

**[关键词]** 短视频；行为成瘾；心理机制

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.04.1799

## 一、引言

21世纪是信息化飞速发展的时代。随着智能手机各项应用的丰富化、人性化，人们的日常生活也越来越离不开手机，感觉手机“长在手上”，少了手机，到哪儿都不自在。近年来兴起的短视频APP犹如防不胜防的“病毒”入侵了我们的手机。15秒的短视频短小精悍，在时间上巧妙地利用了用户的碎片时间，易接受、易传播，满足了用户碎片化时间的娱乐需求<sup>[2]</sup>。然而，在不断下滑中出现的一个又一个短视频也操控着宝贵的时间，让用户出现成瘾表现。短视频成瘾可能带来多方面影响：一方面，短视频内容参差不齐。其中存在的低俗、庸俗、媚俗的内容和过度娱乐化的现象，可能会为心智尚不成熟，分辨能力较差的青少年提供负面榜样。另一方面，短视频成瘾会造成一系列的身心困扰。有研究借助短视频观看成瘾问卷对大学生进行分析得出，每天观看短视频的时间越长，引起焦虑、睡眠和人际关系方面的问题的可能性越大，影响其学习成绩和正常生活<sup>[3]</sup>。

## 二、短视频成瘾的研究现状

### (一) 短视频成瘾与行为成瘾的关系

短视频成瘾存在相应的心理学理论基础。短视频成瘾所涉及的“观看成瘾”是指一种通过长时间观看短视频行为所形成的超乎寻常的习惯性和嗜好，属于行为成瘾范畴<sup>[3]</sup>。

行为成瘾虽然不涉及精神活性物质的摄入，但通过行为本身的奖赏作用对人体造成与物质成瘾相似的作用。临床表现上，二者均存在耐受性增加、控制力下降，均会产生心理依赖以及精神依赖，引起不良后果，如把这些行为作为自己生活的重心，会严重地影响到自己的身心健康和社会功能。在世界卫生组织发布的第11版《国际疾病分类》(International Classification of Diseases, 简称ICD)中，赌博障碍和游戏障碍被正式列入“成瘾行为所致障碍”分类下，与物质使用所致障碍并列<sup>[5]</sup>。由美国精神病学学会推出的《精神疾病诊断与统计手册》第五版(The Diagnostic and Statistical Mental Disorders, 简称DSM)对成瘾障碍进行的分类，主要是依据是否有成瘾物质，分为物质成瘾和非物质成瘾，即行为成瘾。当观看短视频的时间超乎寻常，成为一种不可控的嗜好，且这种嗜好是基于大脑中枢神经在“奖赏系统”的作用而产生时，观看短视频符合行为成瘾的范畴。

### (二) 短视频成瘾的独特性

短视频成瘾有着自身的特点。前人基于大学生短视频APP

成瘾的研究表明，短视频成瘾的特点体现在成瘾人群的年龄特征和性别分布上。

在短视频软件使用者的年龄段方面，根据百度和360的数据，19岁到31岁的青年人是短视频的主要使用者<sup>[9]</sup>。青年阶段正是个体形成三观、完成自我同一性、增长知识技能、自我实现并服务社会的时期。而此时陷入成瘾的“泥沼”，会影响到学业和事业，就大环境而言甚至间接影响社会的经济发展。与游戏成瘾不同，短视频成瘾者的性别分布呈现女性显著高于男性。其原因可能是相比于男生易沉溺于网络游戏，女生则更倾向于网络社交<sup>[7]</sup>。而短视频APP为女性大学生提供了新的娱乐社交、缓解压力的方式。

### (三) 短视频成瘾的原因

关于短视频成瘾的原因主要从成瘾易发人群特点和短视频自身特点两方面进行分析。

从短视频成瘾的易发人群——青年人的心理层面来看：首先，刷短视频可以减轻压力：面临压力时，青年人往往选择暂时的释放自我和逃避现实，短视频成为一个舒缓压力的选择<sup>[10]</sup>，使得人们暂时体验到精神的放松；第二，同辈影响：同辈效应是指相同年龄群体在价值观、生活习惯等方面的相似性，为了与同伴拥有共同话题而不至落单，很多人会被动接触一些热门的APP；第三，青年人普遍向往多元化和丰富的视觉体验以及新异的感官刺激，因而容易在浏览短视频中产生满足感进而持续使用、沉迷其中。

从短视频自身特点来看：首先，“短小精悍”让人“掉以轻心”：短视频APP主要特点是“短小精悍”，15秒的长度，自动循环播放无缝切换的小视频，看似高效率，但看过的内容大多缺乏思想深度，对观看者的成长发展无益，却让人恋恋不舍；第二，“未知内容”让人“充满好奇”：由于用户无法预知下一个视频的内容，出于猎奇心理，用户会下意识认为15秒并不会浪费太多时间，所以会情不自禁的继续刷视频<sup>[2]</sup>。第三，“数据匹配”让人“保持粘性”：借助算法推荐，对用户偏好悄然完成匹配，以不间断的满足来提高用户搜索效率与贴合度，但越是如此，观看者越是只能看到某些类同的内容，非常容易陷入思维盲区<sup>[11]</sup>。

### (四) 短视频成瘾的应对方式

从成瘾者自身出发有以下三点应对方式。

其一，培养自控力以预防成瘾。心理动力学派认为，人格

可以分为本我、自我和超我三个层面：本我代表本能的欲望，追求“快乐原则”；自我起协调作用，追求“现实原则”；超我起监督作用，追求“道德原则”。其中，本我完全是潜意识的，指向人类欲望的满足，这时，如果没有超我的约束和自我的协调，就会出现一味地贪图享乐、丧失约束力的表现。协调好本我、自我、超我三者的关系，处理好潜意识中蕴藏的能量是实现自我约束、避免成瘾的基础。心理学家埃里克森提出青年时期是完成自我同一性的时期。自我同一性指个体尝试统合自身的情感、能力、目标、价值观，从而形成不同于他人的“统一风格”的自我和独特的人格，对自己过去、现在、将来的整合和对自我发展的规划。而自我同一性的建立需要的是深刻的自我反省、深邃的挖掘思考和深入的学习探索，短视频成瘾会阻碍个体进行深度思考，在消磨时间的同时又让青年人放任自己沉迷娱乐。

其二，合理分解任务以远离成瘾，而不是选择逃避。当有任务堆积如山时，人们总觉得心有余而力不足，这时看似短小精悍的短视频成了最没有“罪恶感”的消遣。而由于短视频自身的成瘾特性以及人们本能的对困难任务的恐惧使得时间在指尖的不停滑动中溜走。根据心理学上著名的耶克斯多德森定律，行为效率与动机呈“倒U型”曲线。动机的最佳水平随任务的不同而不同：在比较简单的任务中，最佳工作效率对应的动机水平较高；而随着任务难度的增加，最佳工作效率对应的动机水平较低。因此在面临较为难以完成的任务时，保持轻松的心态，并学会将任务分级，化解为紧要 and 次要再分步进行处理有助于实现专心工作。

其三，增强社会支持以克服成瘾。相对于外向的个体，内向的个体更不愿抒发自身的感受，更偏向于将自己的内心想法隐藏起来，进而更容易将未及时处理的情绪情感转移到虚拟的网络世界。短视频成瘾者习惯于通过浏览短视频来排遣无聊感或降低焦虑感，而不是在遇到心态波动时寻求倾诉。因此帮助他们建立良好的社会支持以及学会恰当的沟通技能可以帮助其在社交中体验自身价值感，克服在现实生活中空虚无助的体验，从而解决短视频成瘾的问题。

从监管者的角度出发，严格审核各平台短视频的质量，以降低成瘾的危害。对于部分短视频平台采取的自动播放模式（一段视频结束自动进入下一段视频的播放）应该加以限制，同时在网络管理上加强约束，减少不健康、无营养的视频的传播，积极宣扬正能量、有价值的视频，营造绿色文明的网络环境。

### 三、短视频成瘾的研究趋势

未来研究可以从以下角度入手：

第一，规范短视频成瘾的诊断标准。目前的疾病诊断标准尚未对除了游戏成瘾以外的其他网络成瘾做出相应的规范<sup>[12]</sup>，但是的确存在很多人的生活受到诸如短视频成瘾这类行为成瘾问题巨大影响的情况，所以制定具体的诊断标准是未来的一个重要趋势。

第二，短视频成瘾脑成像的探究。研究表明，几乎所有的

成瘾物质和行为都可直接或间接作用于中脑腹侧被盖区（the ventral tegmental area, VTA），提高多巴胺（dopamine, DA）神经元的兴奋性，从而激活奖赏环路产生愉悦感<sup>[13]</sup>，由此通过“不可抗拒”的正强化建立牢固的联结，导致成瘾。对于部分行为成瘾，如赌博、网络成瘾的研究已经证明具备相关生理基础。可以借助功能性磁共振脑成像技术（functional Magnetic Resonance Imaging, 简称fMRI）来对短视频成瘾的脑机制进行探讨，正所谓“知己知彼”才能“百战不殆”。

第三，短视频成瘾的控制和改善。与“成瘾”的斗争由来已久。而在行为成瘾上，人们也做过很多尝试。一方面，认知行为取向的团体治疗在网络成瘾的治疗中成效显著，可以考虑借鉴该模式对短视频成瘾加以干预。另一方面，一些新技术，如重复经颅磁刺激（rTMS）作为一项新型非侵入性、非伤害性大脑调控技术，可精准定位于特定脑区，能够显著改善成瘾患者的成瘾程度和渴求水平。在对于常规心理辅导难以改善的短视频成瘾患者可以尝试采用该技术进行相关治疗。只有形成规范、成体系、行之有效的方法才能帮助更多人走出成瘾的困扰。

对于行为成瘾的研究越来越受到广泛的重视。短视频虽然近几年才风靡全国，但也受到大众的“青睐”。如何正确利用丰富的网络资源来帮助人们更好地生活，而不是沉迷于此，沦为“成瘾患者”，是非常值得深入思考和继续研究的主题。

### 参考文献

- [1] 刘艳, 李雪洁. 大学生使用抖音短视频APP“瘾”现象分析——以宁夏大学为例[J]. 法制与社会, 2020, 3: 139-156.
- [2] 张宇晨, 刘学敏, &陈万琪. 大学生观看音乐社交短视频成瘾心理现象分析[J]. 中国教育技术装备, 2019, 5: 9-11.
- [3] 表明, 郝伟, &李勇辉. 房间里的大象: 有关行为成瘾的争议及回应[J]. 中国药物滥用防止杂志, 2018, 24(5): 249-255.
- [4] 毕玉, 苏文亮, &孙雅峰. 大学生网络成瘾心理行为特点的在线研究[J]. 中国临床心理学杂志, 2005, 13(2): 170-172.
- [5] 仇潇. 短视频用户自我认同心理分析[J]. 信息科技探索, 2020, 254: 123-124.
- [6] 陈晨. 青少年用户移动端视频使用之思考[J]. 新闻研究导刊, 2020, 11(7): 40-51.
- [7] 张艳虹, 王诗乐. 大学生短视频平台使用状况及引导[J]. 调查研究, 2020, 12(2): 84-87.
- [8] Jon D. Elhai, Haibo Yang, &Jason C. Levin. Applying fairness in labeling various types of internet use disorders[J]. Journal of Behavioral Addictions, 2020: 924-927.
- [9] Ikemoto, S., &Bonci, A. Neurocircuitry of drug reward[J]. Neuropharmacology, 2014, 76: 329-341.