

核心提示

短视频又被“锤”！

近日的一项调查显示，超过八成的受访者表示喜欢刷短视频，且受访者年龄段越低，刷短视频兴趣越高；近七成受访者感到自己过度刷短视频。

短视频沉迷并不是新问题。近些年关于青少年沉迷短视频的话题，一直受到关注，虽然一些平台推行了防沉迷模式，但从实际效果看，似乎至今未有真正可行的解决方法。

对于处于成长阶段的青少年而言，轻松有趣的短视频背后究竟藏着多少隐患？有专家指出，不必说长期、大量观看短视频对身体造成的伤害，光是短视频富含的“情绪价值”，就好比糖一样，让你甜在一时，却可能苦在长远。

短视频，为何越刷越上头

“放学回家第一件事就开始刷，晚上睡觉后还偷偷蒙被子里刷，吃饭、上厕所甚至洗澡都要开着。”提起短视频，北京的刘女士止不住地抱怨：“尤其是一些短视频App的沉浸式界面，让孩子看不到手机状态栏的时间，刷起来没完没了。”

大人小孩机不离手，短视频，为何让人越刷越上头？

首都医科大学宣武医院功能神经外科副主任医师倪端宇说，这主要和大脑机制有关。

“短视频能够激活大脑内的奖赏系统并引起多巴胺的分泌，这是一种兴奋性神经递质，会让人产生愉悦的体验。”倪端宇解释道，大脑中的这种愉悦回路是人类在漫长的进化过程中发展出来的，是对有利于生存的良性行为的奖励。

“当某件事能够带来愉悦感时，我们会自然而然地想要再做一次；愉悦回路的刺激越强，奖励就越大，这种模式在大脑中留下的印象也就越深刻，同时意味着，我们对这个行为上瘾的可能性越来越大。”倪端宇说。短视频正是在通过精妙的设计来激活愉悦回路。

“短视频会想方设法在第一秒就牢牢抓住观众的眼球，让人产生快感；随后，再通过频繁变化的画面不断地制造刺激，诱使人沉溺其中。”广东省第二人民医院心理精神科副主任医师李一花解释说。

这就是为什么很多人刷得停不下来的原因。

“就像在拆一个个‘视频盲盒’。”北京大学第六医院主任医师姚贵忠说，在点开观看之前，没有人知晓下一个视频的内容，这会使人产生一种不确定性。“而在观看之后，不确定性随之消除，好奇心得到满足，我们即使对视频内容本身并不感兴趣，但是在不断重复的上滑过程中，就已经能够感到愉快。”

刷久了，会不会让脑袋变笨

学习效率越来越低，变得难以集中？说好的早睡呢？怎么刷着刷着天就亮了？

这不是你生活的真实写照？一刷短视频根本停不下来，采访中，不少人感叹：慢慢地发现自己注意力不集中，思维变得缓慢了，记忆力减退了……就好像短视频让脑袋变笨了一样。

真的如此吗？

“青少年正处于大脑发育的关键时期，大量的神经细胞会建立起连接和神经通路。”倪端宇告诉记者，在之后不断的修整过程中，根据“用进废退”原则，经常使用的神经通路得到巩固，不常用的则会逐渐消失。如果青少年总是沉迷于短视频无法自拔，那么与之相关的通路就会被加强，从而改变大脑的结构和功能，创造力、感知力、思维模式等都可能受到影响。

“而碎片化、快节奏和即时满足是短视频的突出特点，这种媒介环境并不利于持续专注于某一个主题或任务。”倪端宇说：“长期沉溺其中，大脑会逐渐习惯于接受快速变化的刺激，可能导致青少年注意力分散、难以进行深入的思考和学习。”相较于阅读、推理、写作、书画等活动，观看短视频带来的愉悦是更快、更直接的，但也可能只是短暂的、虚无的。

受到影响的不仅有大脑，其他身体器官也可能跟着“遭殃”。

李一花说：“青少年长时间盯着电子屏幕，容易导致眼睛疲劳、干涩和视力下降。近年来，干眼症逐渐低龄化，在青少年中的发病率较高，这和不健康的用眼习惯紧密相关。”与此同时，青少年在刷短视频时，如果长时间佩戴耳机，并且音量设置得过大，会直接刺激耳蜗里的毛细胞，对听力造

拿得起放不下
短视频上瘾怎么破？

成不可逆的损害。“观看短视频还让很多青少年变成了‘低头党’。”李一花补充道：“这可能导致他们形成不良的坐姿习惯，如弯腰驼背等。不仅影响骨骼的正常发育，还会对脊柱造成损伤。”

在社交方面，短视频沉迷带给青少年的负面影响也不容小觑。

姚贵忠说：“过度沉迷于短视频、花费大量时间在网络上，现实生活中面对面交流就会减少。久而久之，人们可能会逐渐丧失对现实世界的兴趣，变得孤僻、内向，甚至出现社交障碍，难以与他人建立良好的人际关系。”

姚贵忠介绍，青少年的大脑和中枢神经系统尚未发育成熟，可能无法对自己的行为有很好的预测能力和控制能力，面对短视频的诱惑，就更容易迷失自我。

“这并不是异常，更不是‘病’，而是这一年龄段本身就具有的特点，我们应该理性看待、正确引导。”姚贵忠特别提醒道。

循序渐进 系统“脱敏”

“管还是不管”，时常让刘女士陷入两难。

“我已经数不清多少次要求孩子删除这些短视频App了。”刘女士向记者反映，短视频防沉迷模式上线前，自己经常要和孩子陷入“删除安装”拉锯战，几次下来，自己身心俱疲，跟孩子之间的感情也受影响。“孩子总觉得我管得严，说不了解这些视频的话题，担心自己在学校里没朋友。”

“家长判断是否沉迷，时间长短很重要。”李一花介绍，根据我国2008年颁布的《网络成瘾临床诊断标准》，每天上网超过6小时，且符合一定条件连续超过3个月，即可被视为网络成瘾。

“无法自我控制和影响其他活动也是短视频沉迷的两个突出表现。”倪端宇告诉记者，很多青少年能够意识到自己沉溺于短视频的时间过长，还会因此感到后悔和自责，但是没办法及时停止，反而越陷越深。

“当出现对别的事物兴趣减少，甚至不能正常吃饭、睡觉和学习等情况，就要引起警惕了。”倪端宇说。

究竟该如何预防青少年在不知不觉中一步步走向沉迷？

“一些青少年之所以会倾注大量时间和精力在短视频

上，是因为缺少其他选择。从这个角度看，需要在现实生活中寻找替代性活动来满足青少年的心理需求，从而转移其注意力。”姚贵忠告诉记者，这既包括探索和培养多种兴趣爱好，例如阅读书籍、户外运动、绘画等；也包括设定明确的目标和计划，确保有其他的重要事项需要关注和处理；还可以和身边的家人、朋友等多交流，从社会互动中获得快乐和满足感。

“当青少年能够从真实生活中感受到爱、归属和自我价值时，自然不会被困于虚拟世界中。”姚贵忠说。

“一旦发现短视频沉迷问题较为严重，除了上述方法，还可以采用‘温水煮青蛙’式的系统脱敏疗法。”倪端宇举例，假如青少年每天花费5小时在观看短视频上，那么在刚开始采用脱敏治疗时，可以先将时长减少至每天4小时；如果能够做到，就要给予其一定的奖励，以增强自信心和成就感。逐渐适应后，再以同样的方式进一步减少观看次数和时间，直至达到最终目标。

在此过程中，青少年的监护人发挥着重要的引导和监督作用。

李一花特别提到，这是一个循序渐进的过程，并非一蹴而就。“一旦家长试图强制收掉手机或者让孩子立刻停止观看任何短视频，青少年的大脑就会进入多巴胺赤字状态，巨大的落差可能会导致情绪波动甚至更加冲动的行为。不但无法有效戒断短视频，还可能影响亲子关系，甚至让青少年出现叛逆倾向。”

“当然，短视频也并非洪水猛兽，不必妖魔化它。”在姚贵忠看来，作为移动互联网时代的一种新兴媒介，短视频正在以不可阻挡之势走进孩子们的生活，有人从中找到了丰富和提升自我的途径，也有人在闪烁的虚拟幻境中逐渐迷失方向。

不可否认，在短视频平台中，浅显易懂、新颖有趣的科普视频也越来越受到青少年青睐。

“这些短视频通过图像、声音、文字等多种元素进行信息传达，使得抽象的概念和知识具体化和可视化，方便青少年理解和记忆，能够激发学习兴趣、开拓视野，是具有积极意义的学习内容。”李一花说。

对此，倪端宇表示认同：“应该辩证看待短视频产生的影响，综合考虑其正面作用和潜在风险，并采取有效措施加以引导和监督。这样才能让青少年在享受短视频带来的乐趣时，保持健康、积极的生活态度。”

据光明日报