

短视频的诱惑 多巴胺的陷阱

这种“上头”的娱乐会“吃掉”大脑？



图据新华社

在数字化时代,短视频以其独特的魅力迅速渗透到我们生活的各个角落,成为许多人消遣娱乐的首选。

然而,这种“上头”的娱乐方式却可能对我们的大脑产生深远的负面影响,尤其是对青少年。

■据《武汉晚报》

短视频的诱惑 多巴胺的陷阱

短视频的内容通常简单直白,配有曲调明快、节奏动感的背景音乐,这些元素共同构成了高强度的视觉和听觉刺激。观看短视频时,我们的大脑会分泌出大量的多巴胺,这不仅让人感到快乐和满足的神经递质,

更是大脑注意力与奖赏链条的源头。因此,往往会感到越刷越快,甚至逐渐上瘾。短视频平台的算法机制,即“回音室效应”,会不断推送我们感兴趣的内容,对青少年而言会更加难以自拔。

短视频的危害 前额叶功能的“退化”

前额叶对每个人都至关重要,其负责注意力、推理决策、情绪情感、社会认知等多方面的高级皮层功能。它的发育始于妊娠第3个月,一直持续到青少年期。神经发育的过程就是包括短视频在内的各种外界因素刺激下,大脑神经元之间的不断修剪和连接的可塑性过程。

短视频快速呈现和即时满足的特性,让孩子期望迅速获得信息和快乐,导致耐心降低,专注时间缩短,难以长时间深入思考和学习。孩子长期沉迷短视频,大脑会形成“蜻蜓点水”式的注意力分布,不断切换注意点以追求新刺激,使注意力稳定性变差,在学习等活动中易分心、走神。

研究表明,过度使用快节奏的短视频,与注意力缺陷障碍的症状相关联,儿童过度接触短视频会增加出现注意力缺陷症状的风险,如在日常生活中难以集中注意力、完成认知任务时反应时间延长、准确率降低等。

如何正确应对？

面对可能对大脑造成的伤害,我们应引起重视,减少观看时间,增加户外运动或其他社交娱乐活动。

家长应避免让孩子在18至24个月前接触短视频和电子产品,并限制其每日使用时长。同时,家长们可以

培养孩子的媒体素养,教会他们如何理解和评估短视频中的信息,帮助孩子发展批判性思维至关重要。此外,鼓励孩子阅读书籍、参与讨论和项目,以提升深度学习的能力,是应对短视频时代挑战的有效策略。

叫醒、陪聊、哄睡……

“情绪消费”看上去很美

近年来,网络平台上销售的“情绪消费”服务如“叫醒、陪聊、哄睡”等,成为年轻群体的“新宠”。但这一新兴业态背后,个人隐私泄露、服务不透明等问题频发,甚至涉嫌违法违规。

作为消费新业态,“情绪消费”该如何规范发展?

■据《现代快报》

“情绪消费”服务项目广泛

江西省吉安市吉州区的武先生是一名游戏陪玩师,他告诉记者,随着网游行业的蓬勃发展,游戏陪玩这一职业逐渐走进大众视野,且客户需求逐渐多样化,从单纯的技术陪玩发展到情感陪玩、娱乐陪玩等多个方向。

“收费一般是5元一局,主要是为客户提供情绪价值。如果遇到客户既要聊天又想赢,收费15元一局。通常是在游戏聊天频道里发布广告来接单,游戏战绩数据好,自然有人找你。”武先生是随机接单,有时一天能赚到两三百元。

中国消费者协会发布的《中国消费者权益保护状况年度报告(2023)》指出,“情绪消费”已成为影响年轻一代消

费决策的新热点。

电商平台页面显示,各类“倾诉、叫醒、陪聊、哄睡、安慰”等服务价格从1元至上百元不等。部分网店销量极高,如“失眠xxx梦”网店一件标有“10元商品”的产品,销量超过30万单。此类网店的销售页面通常只有一张简单的介绍图片,相关的服务内容、服务时间、从业人员资质等信息均无体现。

某店铺价格表显示,此类服务消费价格差异很大,陪聊人员分为“盲盒、金牌、男女神、首席、锦鲤和翘楚”不同级别,级别越高价格越贵。此外还分不同服务时长,从消费15分钟到包周都有,有的店铺包月费用最高达3万元。

服务人员缺乏相关资质

记者在某电商平台的一家店铺下单了10元的陪聊服务,随后以一名心情不佳的在校生身份与陪聊对象进行简单交流,陪聊者给予了简单的安慰鼓励。当记者询问对方是否具备心理咨询相关资质时,对方表示对心理学很感兴趣,但并没有担任过心理咨询师。而记者询问客服相关服务人员是否持有心理学相关资质证书时,客服则以“陪聊人员经验丰富”等说法含糊其辞、回

避问题。

北京邮电大学互联网治理与法律研究中心主任谢永江表示,商家若无法提供相关人员的详细信息,则可能侵害消费者的知情权。

面对需要专业心理咨询服务的消费者,甚至的确有心理问题需要解决的客户,如果从业人员没有相关资质无法提供有效服务,还可能给消费者带来更大的心理伤害。

部分服务涉嫌违法违规

中国互联网协会法工委副秘书长、中国消费者协会律师团成员胡钢指出,“情绪消费”服务因具有远程性,且会暴露个人信息,存在隐私泄露的风险。

除了泄露个人隐私的风险,以及服务质量、服务标准不透明,一些服务涉嫌低俗不良甚至违法违规行为。

电商平台客服在添加记者社交账号后表示,他们可以提供类似“线上女友”的服务,包含大尺度的视频聊天服务。对方提供的价目表显示,视频聊天服务分为“盲盒”“神级”和“首席”三种级别,时长有15分钟、30分钟或60分钟可选。其中,购买对方提供的色情视频聊天服务费用最高为1小时720元。在交流过程中,客服不断使用各类话术催促客户下单。

记者进一步调查发现,该客服使用的企业微信隶属于江西南昌的一家文化传媒有限公司,该公司发布的“店员

培训”内容涵盖了陪聊人员的工作性质,如“陪聊、陪打游戏,情感倾诉”等,以及详细的工作流程,包括陪聊人员接单抢单、提现方式和晋升机制等,形成了一个完整的产业链。

谢永江认为,“情绪消费”相关行业需要做好真实的信息披露,区分其与专业心理咨询的边界,依法打击违法违规行为。如果“越界”或者提供专业的咨询服务又没有相应资质,很容易侵害消费者权益。行业也可能打着提供情绪价值的幌子,夹杂非法交易、提供非法内容,对此更应该治理整顿。

针对记者调查发现的各类风险以及涉黄违规现象,胡钢指出,“平台方要仔细审核平台内经营者的相关资质,对服务的全流程进行必要管理。同时,相关监管部门也可以适时发布监管指引性文件,不断促进新消费模式业态的规范和完善。”