

听说全网都在不烧心

这波 AI 短剧热潮你还扛得住吗

最近,网速但凡慢一点,都跟不上大家玩的梗了。因为网友在社交平台评论互动时最爱用的高频词汇又上新了,那就是出自摆摊餐饮类 AI 短剧的经典台词“不烧心”。

“不烧心”原本只是描述食物下到胃里不反酸、不难受的感觉,代表食材质量过关、健康安全,没有乱七八糟的添加剂。但在 AI 短剧的传播中慢慢变了味道,成了网友自创的流行标尺。“不烧心”,等于不挖坑、不背叛,等于放心、踏实、舒服,是普通人对“靠谱”的戏谑化说法。

热梗出圈,其实是 2026 年 AI 短剧集体爆发后的连锁反应。当你某天刷手机不小心被 AI 短剧“绊住脚”,一不留神刷了几十集,才会猛然发现——原来 AI 短剧正在悄悄分解我们的注意力,不仅改写了内容产业的生产逻辑,更重构了大众的休闲生活。

■据《北京青年报》



播放量超 20 亿

“不烧心”桥段攻占 AI 短剧
复制“良心 VS 黑心”的叙事套路

截至今年 10 月 16 日,某短视频平台的“不烧心”相关话题播放量已突破 20.9 亿次。“不烧心”的爆火,要从它的出处——经营类 AI 短剧说起。

这类短剧的剧情高度相似,“良心老板”作为主角摆摊或开店,经营包子铺、工地盒饭、农村大席等,坚持用好食材,道德底线高,哪怕卖得贵一点、生意差一点,不惜压缩利润也要坚持不偷工减料。

“良心老板”的店开得好好的,反派出现了,要么强行要求主角涨租金,要么把主角从好地段赶走,让反派“黑心老板”占领,给主角使绊子。主角

“良心老板”不肯跟着同行卷低价;反派则负责用劣质食材抢客,把价格一路打下来;一开始,顾客们往往毫不犹豫奔向更便宜的摊位。但剧情走到后半程,劣质食材一定会“翻车”,顾客们在廉价黑心摊位纷纷中招,恍然大悟,还是原来的老板更有良心,于是,这些被低价吸引走的顾客会重新站到主角摊位前,说出那句经典台词:“老板,你家贵是贵了点,但吃着不烧心。”

故事的结尾,通常都是正义的一方翻身获胜,不法经营分子得到惩罚。同一套故事模板不停“换皮”,不断在短视频平台循环传播。

边上瘾边吐槽

被重构的休闲生活
还能“不烧心”吗

如今,我们会发现,地铁上的上班族、路边等单的外卖小哥、在药店或菜场排队的大爷大妈,都常会趁着等候的间隙点开短剧。有时传来外放声音,经典台词和短剧常用配乐飘过来,就知道又有人在刷短剧了。短剧不再只是年轻人的爱好,不同年龄、不同职业的人,都习惯拿几十秒一集的故事填补等待的空当。

一边是刷剧乐此不疲,一边是清醒吐槽 AI 短剧容易上瘾、剧情敷衍。两种感受并存,也正是这场热潮最有意思的地方。有人认为, AI 短剧是老百姓低成本的娱乐和放松方式,不用花钱、不用费心思考,随手点开,简单的善恶故事能快速消解一天的疲惫。但享受这份简单快乐的同时,也需要有所警惕,别让用来解压的短剧,反过来吞噬自己的时间。

因为这份轻松背后藏着陷阱,打乱原本的生活节奏;长期沉浸在这种“低思考”、强刺激的叙事里,耐心与专注感会慢慢损耗。同质化的短剧每天都在海量生产,但人的一天只有 24 小时。 AI 短剧悄悄切割的,是我们的注意力。这份注意力被打包变现,成为互联网行业最重要的商品,也改写着我们的生活。

今年初的相关调查报告显示,截至去年 12 月,某头部免费短剧平台用户日均使用时长就已经达到 125 分钟,相当于每天平均超两小时沉浸其中。等车刷一会儿,排队刷一会儿,睡前刷一会儿,起床也要刷一会儿,碎片时间被塞满,整块精力被吃掉。你只是“没忍住划了一下”,一不留神就被短剧“绊住脚”,也许一上午就过去了。

很多人以为短剧只侵占边角的碎片时间,可慢慢会发现,它早已不止于此。本来计划好好做饭、看书、和家人聊天,手机一拿起来,短剧就顺势闯入整块的生活时段。原定的事情一拖再拖,甚至悄悄挤占本该属于专注、休息或是面对面交流的时刻。

技术本身没有好坏,关键看怎么使用。刷两集短剧放松无可厚非,但如果陷入“刷完空虚,空虚又继续刷”的循环,就得敲响警钟。短剧里的摊主守住食材底线,而屏幕前的我们,也该守住自己的时间底线。关于看什么,我们始终拥有选择权。

全民玩梗

看似乱用但又合理
刷到就乐、看到就玩、随手就接梗

热梗的生命力往往藏在网友的二次创作里。

“烧心”这个原本有点民间口语化的词语,本就让观众感觉很亲切,因为被 AI 反复套用,显得更加诙谐起来。网友们进一步发现,它用在别的地方竟然也没有违和感,随手评论一句某某“不烧心”,感觉舒畅得很。

于是,原本一句 AI 流水线产出的台词,被网友不断改造、复用,脱离剧集单独活在了网络语境,“不烧心”不再局限于形容一笼包子、一桌大席、一份卤味,而是变成万能评价句式,在社交平台四处蔓延。在社交媒体的二次创作浪潮中,这句台词脱离剧集本身,网购评价、探店点评、好物推荐里随处

可见“不烧心”的评语。

网友的玩梗脑洞完全不受限制,主打一个乱用但又合理。

恋爱对象不算完美,但性格温和,要说这恋爱谈得“不烧心”;同事靠谱,老板不画饼,要说这班上得“不烧心”;旅游去了满意的地方,要说“这地方逛着不烧心”;看到合心意的评论区,要说“这评论看了不烧心”;发现好玩的游戏,要说“玩着不烧心”。

“不烧心”爆火,就是典型的简单快乐型热梗,刷到就乐、看到就玩、随手就能接梗,这也是网友需要的互联网状态:看个热闹,玩个热梗,简简单单,“不烧心”。

情绪贩卖机

现实世界越复杂
AI 短剧越“喂”给你简单的是非

伴随 AI 短剧市场的极速膨胀,新的问题来了,明明一眼看穿套路,既然内容没什么“营养”,为什么我们还是停不下上滑的手指?

AI 短剧的厉害之处,从来不是精良制作,而是一套精准拿捏情绪的“自动贩卖机”,甚至可以说, AI 短剧能让人深陷,不是因为质量高,恰恰是因为太“懂人”。

观众爱逆袭,它就“喂”逆袭;观众爱复仇,它就“喂”复仇;观众喜欢看最直接的情绪反转,它直接给你生成各种“不烧心”版本。可以说,现实世界越复杂难辨, AI 短剧的平行世界里,就越给你直接

“切”黑白分明的简单答案——正义一定获胜,反派一定下场很惨。这种逻辑稳稳的,“不烧心”。

更“要命”的是,这种简单是非,还用一种超快节奏呈现到大众面前,三分钟一个“冲突”,五分钟一个“打脸”,如果放在长剧领域,要铺人物、铺关系、铺命运,没个三五集,讲不圆一个故事,但到了 AI 短剧,直接砍掉所有慢节奏内容,开局受辱、中间硬刚、结尾翻盘,每集的末尾还要卡在最吊人胃口的节点,总觉得再滑一下就有更爽的内容。

这并非单纯意志力不足,而是算法与模块化叙事共同设计的内容陷阱。