

被短视频奴役： 该如何拯救我们的大脑？

一天，躺在沙发上刷短视频的北京人袁硕，发现自己肚皮上长出了一层赘肉。

开始他想，这只是每天狂刷手机几个小时缺乏运动量的问题。但他很快警觉这是因为短视频成瘾，而这正在给他的生活带来全方位的负面影响——“人会变笨、变胖，丧失注意力和创造力。”

袁硕现年35岁，他另一重广为人知的身份是科普作家“河森堡”。2023年底，他在微博上现身说法，认为沉迷短视频导致他“大脑内存”降低，连带“维持健康生活的意志”也变得羸弱。

他描述那种脑雾感：忘记过去熟悉的名词概念，记不起老朋友的名字，还时常忘了把车停在哪里，不得不在停车场“上下几层找半天”。

“可以说我先是脑子被短视频干废了，进而身材和健康、注意力和创造力都明显受损。”他写道。这条微博获得了超过2万点赞量。

不只河森堡，越来越多沉迷短视频的人发现，自己出现了记忆力衰退、注意力涣散等症状：看不进书；记不住6位数的验证码；只有3分钟看完一部电影的耐心；放下手机后，大脑只剩疲惫和一片空白……



了。他们的大脑在还在发育的时候，已经被短视频植入了。”

尚在校园的杨小可发现，这种分化也在自己的同学中间发生：一部分人从来不刷短视频，他们把时间用来读书、运动健身。另一部分人则将大把时间祭给短视频，几乎没有其他兴趣爱好。她觉得，刷与不刷短视频的，以后可能会是不一样的类人了。

肖静是中国传媒大学研三学生，她曾调研过25个试图控制自己短视频成瘾的年轻人。他们的年龄在18-30岁之间，主要是大学生，其中最沉迷者每天能刷短视频10小时以上。很多人都有多次卸载短视频App又重新装回的经历。

他们试过各种各样的“戒断”方式：关掉短视频的“个性化推荐”功能，或强制自己不去刷可能会上瘾的内容；使用时间管理软件，提醒自己观看时长；把短视频App藏到手机的最深处，和从来不用App放在一个文件夹。

这些办法，肖静几乎都用过，但无一例外都失败了。“成瘾的本质，是一个人对于真实世界、真实的人的关系的缺失，出现了内心空虚和孤独，不得不转向

有刺激性的东西，维持一种兴奋感。”李丹旻觉得，对短视频上瘾和对毒品上瘾，本质是一样的。

一次，杨小可终于痛下决心，卸载了两款常用短视频App。然后她出现了戒断反应——焦躁不安，觉得其他所有东西都索然无味，内心很是难受。

安平开始有意地在每周找两三天，每天看一部时长两个多小时的深度艺术电影，只有全神贯注，才能听懂主人公在说什么。“体育锻炼也是一个集中注意力的好办法，因为这时候，你必须聚精会神。”安平说。

深度阅读也是一个选择。“大脑是对意义有饥渴的，短视频信息密度非常小，你看了一个又一个，看久了就会发现，大脑并没有被满足。但去阅读书籍这样信息密度大的载体，大脑很快就会有‘饱腹感’。当意义饥渴被满足了，你就不会去依赖短视频了。”河森堡现在每天要花费接近2小时阅读，他感觉，自己的大脑内存回来了。

杨小可也开始刻意去图书馆借很多书，强制自己每周读2-3本深度书籍。高中时体会过的阅读愉悦，慢慢回归了。

“我已经能辨别什么东西是好的，什么东西不是。”她说。

河森堡想起网上看到的一句话，“一个人只要不沉迷短视频，在未来的工作学习中就能自动战胜50%的人了”——他想了想，觉得这个比例应该提到80%。

陈默

频App，从此不可收拾。

从小生长在发达地区的她，爱上了围观草根博主，尤其是农村和乡镇博主的生活。这一方面是出于猎奇心理，另一方面，她对社会学很感兴趣，想通过短视频看到“更真实、更全面”的中国。

她关注了近800个博主，无论何时打开，都可以看到他们的更新。其中有被收养的自强不息的博主，看上去家境贫寒，总在视频里做各种家务，帮养父母买东西，带他们看病；有废柴博主，每晚去一个广场直播到半夜，第二天睡到中午或下午，然后去吃一碗螺蛳粉……“就像看连续剧一样，永远刷不完。”陈妮说。

以秒为单位的注意力碎片

一次，心理咨询师李丹旻在厨房里对着短视频，学做一道菜。做法分四五步，视频只有1分多钟，但李丹旻足足看了十几遍，才记住了做菜步骤——她的大部分注意力被视频里精致的厨具和漂亮的摆盘吸引了，“根本不知道它在讲什么”。

看到最后一遍，李丹旻才注意到讲解人在说，“要加入180度的开水”——显然，正常大气条件下，水的沸点是100度。

李丹旻感叹自己看了那么多遍都没意识到这个漏洞：“那一刻，我感觉自己真的变成了傻子。”

河森堡主要看的是科普类短视频。这位曾有“国博最红讲解员”之称的科普作家也发现，看完短视频之后，

自己完全复述不出视频内容。他想起一个观点：一个人获取信息的过程越费力，这些信息在他的大脑里存储得就越牢。反之亦然。

一位心理咨询师朋友曾告诉河森堡，如果碎片化的短视频频繁刺激大脑分泌多巴胺，时间一久，人的大脑会被短视频驯化，注意力也会以秒为单位被切割成碎片。

在北京一所211大学念大三的杨小可一度热爱文艺片，但现在，她说，自己“好像什么电影都看不下去了”，她喜欢上了那类3分钟囫圇吞枣讲完一部电影的短视频。

看书也是如此。杨小可在高中时非常喜欢阅读，2-3天就能专注地看完一本书，但现在，她出现了阅读障碍，哪怕看了书也常常没有印象，“文字没有进到脑子里”。

与注意力同步衰退的是记忆力。她读的文科专业需要大量背诵，但她越来越背不进去了，这让她非常痛苦。“短视频占据了我太多的脑容量。”她说。事实上，很多时候她刷短视频也会觉得很无聊，但就是离不开，还是机械地往下划拉。

戒断，找回大脑内存

安平发现，围绕短视频，人群正在分化。她身边的很多高知朋友会阻止孩子接触短视频，他们会鼓励孩子阅读，或出去玩耍。但她也在餐馆看到，有些父母或老人在坐下之后，会拿出手机塞给孩子刷短视频。“孩子接过手机，这顿饭就不会说话



上瘾：永不止歇的瀑布流

安平是70后，北大哲学系毕业。读博时，她啃了相当多的哲学大部头，毕业论文长达10万字。多年来，她自认是深度内容的受众，对那些“娱乐至死”或者“奶头乐”的短视频一直抱有戒备。

2023年7月，她还是被算法找到了“软肋”。

那天，安平无意中点开了一个萌宠的短视频——她很喜欢小猫小狗，家里养了一只“电臀”小柯基，在路上遇到小猫小狗，她也会摸一摸，逗一逗——“算法迅速发现我喜欢萌宠，就每天不停地给我推送。”

本来，安平的生活自律而充实：早晨5点起床，晚上9点多入睡，每天坚持1小时运动，工作以外，她学英语，看书，看电影。但被算法击中之后，萌宠短视频占据了她的所有碎片时间，她总是点开一个，又点开一个，期待把网上软萌的小动物们收个满怀，“太迷人了”。

23岁的陈妮是在大一迷上短视频的。那时正值新冠疫情，她在家上网课，开小差时下载了一个短视

