

刷短视频是否影响深度思考

□ 胡 泳

很多人都有过这样的经验：本来只想看几分钟短视频，手指却一次次向上滑；几十分钟甚至数小时过去，看过什么已然记不清楚，却仍然很难停下来。更微妙的变化发生在离开手机以后：打开一本书，读了几页就想看看消息；面对一篇长文章，很快想知道“它到底要说什么”，忍不住让AI去总结；一个问题如果几分钟还没有给出答案，耐心便开始急剧下降。这说明，我们的注意力出了问题。

我们的注意力困境

我曾经写过一本指南类工具书《让孩子学会放下手机》。在关于手机式的童年与被屏幕重塑的一代的讨论中，我指出，大脑的运作包含两种注意力：自动注意和定向注意。自动注意是一种不需要额外努力、自发产生的注意力，通常在我们与容易吸引人的、刺激性强的事物（例如算法推荐的短视频、社交媒体动态等）互动时被自动触发。定向注意是一种需要付出心理努力、克服分心才能维持的深度专注状态，通常用于阅读长文、深度思考、解决复杂问题等需要认知资源的场景。

很明显，在互联网及智能手机算法的轰炸下，不只是青少年，很多成年人都因过度依赖自动注意而导致定向注意力下降，进而引发数字化时代的分心与焦虑。一个突出的问题便是：短视频是否正在让人失去深度思考的能力？

这个问题很容易滑向两个极端。一种说法把短视频视为损害注意力甚至“让人变笨”的元凶；另一种说法则认为，短视频不过是一种新的信息形式，人们的担忧只是每次新媒介出现时都会发生的道德恐慌。真正值得讨论的议题可能处于两者之间：短视频未必直接破坏人的思考能力，但一种媒介如果每天占据大量时间，并反复要求我们以某种方式注意、判断和反应，它会不会逐渐改变我们如何思考的习惯？

为什么总想看下一条

我们首先需要改变看待短视频的方式。短视频并不能只从字面意义上理解——它就是一种比较短的

视频。需要意识到，算法推荐、无限滚动、全屏观看、快速剪辑和即时反馈组合在一起，构成了一种特殊的信息环境。这个环境很少要求观看者长时间等待：这一条没有吸引力，马上划走；下一条不好看，再划走；几十秒甚至几秒钟，就可能出现完全不一样的画面、声音、人物和情绪。媒介在这里提供的不只是内容，也规定了一种使用内容的节奏。

短视频最有力量的地方之一，是“下一条”永远不知道是什么。每一次滑动都可能带来普通内容，也可能突然出现一段极其有趣或者令人惊奇、愤怒、愉快的视频。这种不确定性与行为科学所说的“变比率强化”具有相似之处：奖励并不是每次出现，也不知道什么时候出现。恰恰因此，人更容易持续重复同一个动作。

神经科学对多巴胺的研究也提醒我们，多巴胺并不简单等于“快乐”。它与奖励预期、学习和行动动机密切相关。奖励预测误差研究发现，当实际得到的奖励超出预期时，大脑会利用这种差异更新对行为及其潜在回报的判断。短视频的信息流不断制造“下一条也许更好”的可能，于是观看形成了一个连续的“预期—结果一再预期”过程。

这也解释了一个看似奇怪的现象：我们有时并不觉得正在看的东西多么好，却还是继续刷下去。维持行为的已经不完全“喜欢”，也包括对下一次可能出现的刺激的“想要”。这就同深度思考发生了联系。深度思考通常无法做到不断提供即时奖励。读一本艰深的书、理解一个复杂概念、写一篇长文章，常常要经历一段没有明显回报的时间。你可能读了十页仍然困惑，想了半小时还没有答案，写了两千字最后发现方向错了。

如果一种媒介经验反复训练我们期待更快的刺激、更频繁的变化和更即时的反馈，那么真正发生变化的，也许首先不是“智力”，而是我们对认知活动中等待、困难和低刺激阶段的耐受程度。

注意力正在练习什么

深度思考还有一个基本条件：持续注意。

传统的线性阅读要求注意力在相对稳定的对象上逐步推进。一个概念需要联系前面的概念，一段论证需要记住此前的前提，一部长篇小说甚至要求读者在几百页中维持人物、情节和背景之间的关系。

短视频训练的却是另一种注意方式。

快速剪辑、跳切、高密度视觉刺激、字幕、音乐和情绪钩子不断争取观看者的注意。每出现一个新的刺激，注意力就需要重新定向。久而久之，我们可能越来越习惯于迅速发现新的刺激，在一个对象上持续停留则变得更加困难。客观地说，这两种能力本身都很重要。快速扫描、迅速识别和灵活切换，在信息高度密集的环境中甚至是一种优势。问题在于，大脑具有可塑性：经常使用的认知方式可能变得更加熟练和自动。

所以，拿起手机，你需要问自己：我的注意力每天究竟在练习什么？

我们还能记得片段之间的关系吗？

深度思考也离不开记忆。

思考一个复杂问题，需要把不同时间获得的信息保留下来，在它们之间建立联系。理解不是简单地知道更多事实，而是能够知道一个事实为什么与另一个事实有关。

短视频的信息组织方式给这种过程带来了特殊挑战。一条视频结束以后，下一条可能立即进入完全不同的事物、地点、主题和情绪。观看者上一秒在看国际政治，下一秒可能进入烹饪，再下一秒是宠物、疾病知识或者明星八卦。大脑不断建立新的情境，又不断离开刚刚建立的情境。结果是，我们收获了一种很熟悉的感觉：看过很多，却说不清看过什么。

我们可能记住了某一个惊人的数字、一句金句、一张脸或者某种强烈情绪，却忘记它来自什么背景、证据是什么、前后还有哪些限定。这就是记忆的“碎片化”，它并不构成一种特殊的记忆类型，而是说，突出信息可能得

到较强编码，信息之间的背景、关系和连续情境却未必获得同样充分的加工。

而深度思考恰恰发生在关系之中。它要求人暂时不急着滑向下一个刺激，而是在已有信息之间停留：这个判断的依据是什么？另一个事实是否与它矛盾？这件事还有没有别的解释？我原来的判断是否可能错了？

所谓认知习惯，正是在这种日复一日的实践中形成的：面对复杂问题，我们习惯深入分析还是迅速得出结论；面对不同信息，我们能否建立持续而连贯的联系；形成判断之后，我们是否还愿意反思和检验自己的判断。

深度思考真正面临的危险

“刷短视频是否影响深度思考”的问题，并不能简单回答“是”或“否”。目前的研究并不足以证明，只要长期刷短视频，人就一定会失去深度思考能力。人的认知同时受到教育、阅读、工作、社会交往、睡眠、运动以及大量其他活动的影响。

真正值得警惕的，是一种认知方式逐渐成为我们的默认方式。当无聊出现时，我们是不是越来越自然地寻求刺激？当理解需要时间时，我们是不是越来越快地退出？当一个问题无法在几秒钟内讲清楚时，我们是不是越来越倾向于接受一个简短、鲜明而确定的答案？当面对彼此冲突的信息时，我们还有没有耐心把它们同时留在脑海里，而不是立即选择一个最符合既有立场的结论？

深度思考并不是某种固定储存在大脑里的“能力”。它同时是一种需要反复实践的认知习惯：愿意停留，能够忍受暂时的不理解，把分散的信息连接起来，在得出结论之前允许问题继续存在，并在形成判断之后重新检验它。

从这个角度看，短视频实际上把一个更日常的问题摆在了我们面前：当我们的手指越来越习惯向上滑动，我们是否还在给大脑留下足够多不滑走的时间？

（作者系中国传播学会常务理事，北京大学新闻与传播学院教授）



近段时间，源自云南德宏的国家级非遗民俗乐舞《目瑙纵歌》，在全网掀起现象级传播热潮。不少网友通过短视频认识这一作品：原本仅限地方节庆仪式展演的《目瑙纵歌进行曲》，从乡土小众配乐借助短视频走进亿万大众视野。本轮热度并非依靠商业营销、明星造势，最初只是网友随手拍摄的节庆现场短视频，仅有42万浏览量。随着各类二次创作发酵，据德宏州文旅部门统计，截至2026年9月2日，该话题全网播放量突破100亿次，抖音话题播放量超73亿次，还走出国门，在海外社交平台收获大量模仿传播。AI编曲、翻唱演绎拓宽了传播渠道，但透过百亿流量的热闹表象，真正解锁这场非遗破圈的传承密码，不在于技术包装、网络噱头，而在于这一民俗作品历经数十年沉淀，不同背景文艺工作者接续深耕的文化底色与艺术匠心。

“目瑙纵歌”扎根边疆千年民俗土壤，承载群众祈福奋进、欢聚同心的精神寄托，是底蕴厚重、仪式庄重的非遗瑰宝。20世纪90年代《目瑙纵歌进行曲》正式成型，长期服务地方传统节日仪轨，依靠线下展演、口传心授传承。受时空与传播载体限制，大量乡土非遗“藏在深闺”，并非缺少文化价值，而是缺少代代接续的精细打磨与贴合时代的艺术转化，难以形成大众认可共情的精品，这也是不少传统民俗活态传承的普遍症结。

《目瑙纵歌》能够突破地域局限实现百亿级传播，核心密码在于不同背景文艺工作者立足本源、接力共创、久久为功的深耕传承。作品的成熟，是一条完整的艺术接力链条：石勒干立足传统音乐素材，创作《目瑙纵歌》进行曲版本，守住节庆文化雄厚厚重的精神内核；甄臻接续填词，让原本器乐为主的旋律拥有可传唱共情的文本；云南省歌舞剧院一级演员袁志平依托原有音乐创新编排男子团体刀舞片段，为作品插上网络传播的翅膀。

网络上常有“半小时速成编舞”的趣味调侃，不少网友容易将这一演绎版本与目瑙纵歌原生集体舞步相混淆。传统目瑙纵歌万人齐舞，舞步整齐划一、紧扣节拍向前行进，男子手持长刀，寓意开山辟路、保家卫国。一往无前的步伐象征只进不退、踏平荆棘。袁志平编排的男子团体刀舞，萃取景颇族传统刀舞技艺，被评价为“一刀见风骨，一舞动山河”，在尊重原生文化的基础上完成艺术升华，尽显阳刚力量之美。很多网友最初正是被这一兼具传统底蕴与现代审美的片段吸引。1991年诞生的进行曲旋律、适配时代的歌词，再加上万人集体舞蹈和袁志平的团体刀舞创作，多方合力造就了这部精品。作品既保留传统仪式的庄重内核，又适配大众传播场景，造就万人齐舞、气势恢宏的感染力。后续编曲优化、网络二次创作，只是传播赋能，始终没有脱离民俗本源。

作品打动万千受众，不止在于旋律适配传播，更在于厚重的精神力量。乐曲、歌词与舞蹈高度契合，映照出勇毅果敢、勤劳质朴的精神品格，这也是中华优秀传统文化一脉相承的美德。盛大的万人集体舞恢宏壮阔，袁志平团队的刀舞飒爽有力，音乐、文字、舞蹈相互呼应，形成饱满的艺术感染力。正是这种立足本源、多方接力打磨的传承方式，让《目瑙纵歌》拥有区别于普通网络热点的持久生命力。它节奏铿锵，适合集体演绎；旋律昂扬、歌词质朴，承载边疆人文记忆。在大众渴求昂扬正向精神食粮的当下，这份扎根乡土、有筋骨有温度的作品牵动广大网友，许多人驻足观看、模仿学习，在旋律舞步之中感受热血沸腾。这印证了民间文艺活态传承的规律：真正出圈流传的非遗，靠的不是一时流量，而是长期精品化打磨。

数字媒介只是传播放大器，并非出圈的根本原因。短视频降低了大众再创

《目瑙纵歌》破圈背后的传承密码

□ 杨 梅

的门槛，让沉淀数十年的民俗快速触达年轻群体。但网络热点大多转瞬即逝，《目瑙纵歌》热度持续走高，根源就在于它拥有扎实的民俗底蕴与精心打磨的艺术品质，具备强大文化承载力。这份热度也反向滋养本土文化。《目瑙纵歌》大幅提升德宏目瑙纵歌节的全国辨识度，大批游客奔赴边疆沉浸式体验节庆，实现线上流量转化为线下文旅活力与传承实效，让古老非遗真正活起来、传下去。

全民共创的过程中，这份传承密码得以延续。专业创作者坚守文化本真、精雕细琢；普通受众被作品感召，自发演绎传播。大众的喜爱，是对优质民俗文化的认可，让小众乡土非遗成为全民共享守护的文化财富。与此同时，传播也带来现实考验。短视频碎片化截取容易剥离完整民俗语境，部分流量改编弱化文化底蕴。流量可以助力传承，但不能替代传承。缺少敬畏与深耕的热闹，终究只是短暂狂欢。

回看《目瑙纵歌》从乡土仪式配乐到百亿级文化精品的历程，它的走红并非偶然，而是一代代文艺人扎根边疆、敬畏传统、打磨精品的必然结果。面向未来，《目瑙纵歌》的示范价值不止于一个网络热点。随着全网热度持续发酵，可以预见，当地文旅市场将迎来新一轮升温，目瑙纵歌节将吸引更多各地游客前来感受万人同舞的盛况。但热度不等于长久红利，要警惕流量异化，避免娱乐化消解文化本源。如何把线上流量转化为线下文旅体验与传承实效，实现“爆红”走向“长红”，是需要持续思考的课题。

传统非遗活态传承，不是静态保存、刻板固守，而是立足本源、与时俱进、代代精进的生长过程。《目瑙纵歌》的破圈启示我们，民间文艺最好的传承，是以专业匠心深耕本土底蕴，以真诚作品回应大众需求，以接续打磨延续文化生命力。唯有守得住本源、沉得下心打磨、接得上时代人心，传统民俗才能走出乡土、走进大众、实现长久流传。



目瑙纵歌节日现场

