

刷短视频，你上瘾了吗？

邵阳日报记者 王朝帅

当下，刷短视频成为许多人消遣娱乐的主要方式。甚至，有些人沉迷其中，无法自拔。

6月8日至11日，记者在市区展开调研，询问了多位市民与相关领域人士，一探短视频成瘾究竟，并探究短视频上瘾者自救之法。

刷短视频成瘾的三重境界：从早刷到晚、有空了就刷、随时随地刷

6月8日，市民段女士在接受采访时说，她以前经常刷短视频，时常看一些搞笑类视频以及一些带货直播。“我老公也天天刷，他喜欢看教学短视频和打PK的直播。放假时，他就从早刷到晚，睡觉前他都要刷一会儿呢。”她说。

市民谢先生说，他工作时，一有空闲就会刷短视频，最喜欢看湖南花鼓戏内容。谢先生说：“我从小喜欢花鼓戏，现在就经常在短视频里看，那些视频都很有意思。”

在我市许多公共场所，可以看到很多市民都在心无旁骛地低头刷着短视频。他们有的在看“魔性笑声”“网络热梗”视频，有的在看“火辣热舞”“激情歌曲”视频。许多散步休闲者，只要在某个地方坐下，便会掏出手机“刷上一会儿”。有的人吃饭时、睡觉前、上厕所时，都要刷短视频，已然无法自拔。

据《中国网络视听发展研究报告(2025)》显示，截至2024年12月，我国短视频用户规模为10.4亿人，短视频应用人均单日使用时长达156分钟，居所有互联网应用首位。有网友戏言，短视频对一些人的危害已超过了“黄赌毒”。

多巴胺刺激、大数据算法推送及个人心理作用使短视频易成瘾

为什么短视频容易让人上瘾呢？生理刺激、大数据算法推送及用户个人心理作用是主要原因。

邵阳市大祥区卓越心理咨询事务所创始人封宇平表示，有一些人找他咨询对短视频上瘾的困境——他们常常在几小时里连续刷短视频，刷完很疲惫，心里却依然想继续刷。

封宇平说，曾有一名初中生来咨询如何戒掉短视频。这名初中生在邵阳市某学校寄宿读书，每到放假回家，当晚他几乎都在刷短视频中度过。封宇平说：“这名初中生觉得学校里的学习生活枯燥，难免会对短视频产生娱乐依赖。而‘下一个视频是什么’的悬念，持续刺激用户大脑分泌多巴胺，形成‘刷视频一获得快感一渴望更多’的成瘾闭环，让人难以自拔。”

湖南师范大学新闻传播学在读博士、邵阳学院文学院讲师许冠宁认为，短视频暗含的大数据算法推送是其易成瘾的另一个重要原因。她说：“与传统媒体不同的是，短视频平台会根据用户的兴趣，给用户进行个性化的内容推送。这种基于大数据分析的生产机制能精准地发掘用户喜好，不断地投其所好，给用户带来成瘾性快感。当下很多短视频用户都没察觉到——只要一开浏览短视频，往往会不知不觉地刷很长时间，



▲某校食堂，有许多人边吃饭边看手机。

远远超出了预期。”

市民肖女士吐露心声：“我喜欢看短视频，每晚睡觉前都刷两三个小时，感觉可以让自己忘掉烦恼、麻痹自己。”诸如“刷短视频只是一种放松方式，多刷没事”“一离开短视频就觉得内心空虚”等个人心理作用，也使得短视频易上瘾。

合理干预与自我管理是不让刷短视频成瘾的有效方法

当一些人对短视频上瘾后，其健康、生活、学习与工作会受到极大影响。

诸多研究表明，长期高频浏览短视频会导致大脑前额叶皮层萎缩，削弱注意力与深度思考能力。短视频快速切换的画面与高昂的情绪表达，会使用户情感阈值不断升高，对现实生活中的细微情感体验变得麻木，可能导致用户疏远人际关系。对短视频上瘾后，短视频会加剧用户的焦虑与抑郁情绪，这种负面情绪又会促使其再次通过刷短视频寻求缓解，形成成瘾行为与不良情绪不断强化的恶性循环，最终对生活产生巨大影响。

许冠宁建议，对短视频上瘾的用户需要控制每天的浏览时长，或者只在特定的时间点与场合浏览短视频，还可以通过户外运动和阅读纸质书籍来替代浏览短视频，或者直接进行物理隔离，卸载短视频软件。

中国心理学会注册心理师，邵阳市脑科医院心理咨询中心主任、精神科副主任医师胡邵仑则建议，戒短视频总体可以从“外界合理干预”与“增强自我管理能力”两方面入手。以家长和孩子为例，家长应及早干预孩子的沉迷短视频行为，以引导为主，以身作则，避免简单粗暴制止，实现循序渐进、潜移默化的教育效果。孩子需要增强自我管理能力，以多元技能和兴趣分散对短视频的注意力，并广泛参与社交活动，积极融入屏幕外的生活。

你问我答

如何让孩子健康度假？

每年暑假，都有一些孩子长时间打游戏、熬夜追剧。这些娱乐方式虽然为部分孩子喜爱，却在暗中拖垮他们的身体，

让家长揪心不已。

那么，该怎样给孩子一个“健康的”假期呢？

记者答复

市民李女士认为，假期中应让孩子劳逸结合。她有2个儿子，大的13岁，小的6岁。“暑假里，我一般要求他们上午在家学习，下午去上游泳课或其他技能培训。”李女士说。

双清区志成学校德育主任王海鹏建议，家长要牢固树立“安全第一”的思想，做好孩子假期里的各项安全教育。加强对孩子的关爱，经常和孩子聊天、

沟通交流，让孩子保持积极乐观的心态；与孩子共同制定学习计划，督促孩子完成暑假作业，并按计划复习功课；做好孩子暑期体育锻炼、研学实践、劳动教育、兴趣活动的安排。王海鹏说：“家长可以让孩子积极主动参加家务劳动，主动为父母、长辈排忧解难，以此让孩子在劳动中锻炼身体，在劳动中健康成长。”

(邵阳日报记者 王朝帅)

社工志愿服务 倾心守护“夕阳”

邵阳日报(记者 伍洁)6月7日上午，社工尹明珠来到北塔区状元洲街道槐树社区独居老人唐小云家中开展志愿服务。这是北塔区“夕阳计划”关爱困境老人志愿服务活动的缩影。

唐小云老人今年83岁，子女都在外地工作。“唐奶奶，小尹来啦！”社工尹明珠站在院门口，声音里带着温柔。唐小云闻声，踮起脚尖，轻轻推开那扇锈迹斑斑的窗户，笑着欢迎尹明珠的到来。走进屋内，和老人谈心之后，尹明珠便拿着老人泛黄的被单，到院子里的水龙头旁浸泡、搓洗。唐小云站在一旁，眼里满是感激，不时递

上肥皂，或是用干毛巾擦去尹明珠额头的汗水。阳光下，肥皂泡闪烁着七彩的光芒，为这静谧的小院增添了几份温馨。

据了解，北塔区“夕阳计划”关爱困境老人志愿服务活动开启于2020年。该活动是在北塔区民政局的指导下，通过政府购买服务的方式，委托邵阳市和谐社会工作服务中心为北塔区65周岁以上特殊老人提供健康体检、剃须理发、指甲修理、理疗艾灸、保健按摩、家居日常保洁、精神慰藉、生活服务和人文关怀等多层次的居家养老服务。至今，该活动已经服务老年人3万余人次。

《围挡还要围多久？市民盼望早日拆除》后续——

围挡拆除“留尾巴” 建筑垃圾成“顽障”



▲当地地点围挡只拆了一部分，道路上留有浅坑，市民出行仍不便。

邵阳日报(记者 王朝帅)

5月23日，本报刊发了《围挡还要围多久？市民盼望早日拆除》的报道，反映北塔区高撑小学西门附近的“邵阳市双清片区易涝点改造工程”一施工点围挡困扰居民生活之事，施工方曾承诺在5月底拆除围挡。6月10日9时许，记者在北塔区高撑小学西门附近看到，此前挡路的围挡已被拆除了一部分，但现场仍残留着一些“顽障”。

邵阳市双清片区易涝点改造

工程施工点基坑虽已回填，但留存的“长方形浅坑”却妨碍市民通行。而在人行道上，如今还留有2处间隔不远的蓝色围挡。通过围挡间隙可以看到，其内堆放着许多建筑垃圾。

6月10日9时10分，两名男子开车来到涉事地点，拿着工具测算长方形浅坑的面积。当记者询问什么时候能把浅坑修补好并拆掉剩余的2个围挡时，其中一人表示，浅坑会尽快修复到位，但“围挡里的建筑垃圾什么时候拖走还不清楚”。

北塔区田江街道高撑社区网格员曾勇军说：“社区现在也不清楚剩下的2个围挡什么时候拆除。”

围挡究竟何时完全拆除？记者将持续追踪报道。

(上接1版)绥宁县长铺镇第一小学校长杨长翠是该县有名的教育专家，同时也是“滑板进校园”活动的积极倡导者。每到下午放学时节，只要有空，她就要戴上护具，踏上滑板，在校园里来几圈潇洒滑行，还时不时“甩”几个刺激的惊险动作，引得师生一片喝彩。在她的影响下，学校广大师生以及家长都积极参与滑板运动。

受“滑板进校园”活动的启发，绥宁县党代表、人大代表、政协委员、妇代表、志愿者以及村(居)干部等积极行动起来，大力推动开展滑板进村(居)、小区、机关、工厂、景点、广场、集市、庙会等活动，让滑板运动在绥宁得以“遍地开花”。此外，在众多成功绥宁游子的支持下，“滑板进工厂”“滑板进机关”“滑板进小区”活动，得以在全国各地星点开展。

“这些年来，绥宁父老乡亲不仅从物质上给我们以支撑，更从信心上给我们以鼓舞。”王虹力表示。

韶光养晦间，湖南省丰源体育科技有

限公司悄然完成了两个英文品牌注册工作。绥宁滑板，只要东风吹来，将以更加优美的姿态“滑”向世界。

摩拳擦掌迎接更美滑行

“4月26日，邵阳获批全国跨境电子商务综合试验区，王虹力和王青云兄妹因为身处两地，两兄妹一个又一个电话打给我，兴奋不已。”绥宁县商务局党组书记、局长袁子华介绍。

“听到邵阳成为全国跨境电子商务综合试验区，妹妹第一时间来到我身边，像孩子一样又哭又笑。”王虹力说。

“得到首期跨境电商培训沙龙将在邵阳城区开办的消息，我第一时间报了名。我等这一天，真的等得太久了！”王青云表示，“有了全国跨境电子商务综合试验区这个国家级平台，我和两位俄罗斯姑娘的合作一定会马到成功。”

据王虹力介绍，经过近几年的卧薪尝

胆，他们公司的产品更加成熟，团队更加协调，理念更加先进，流程更加科学。“除了全国跨境电子商务综合试验区的东风之外，我们还有其他有力支撑，比如国家‘以竹代塑’奖励政策、国家出口产品税收鼓励政策，还有人工智能。现在，利用AI技术，我们公司的员工可以像浙江义乌小商品城的老板一样，同时用几十种语言向外国友人介绍我们的产品。”王虹力信心满满。

“我们跟我们的老板一样，时刻准备着搏击全球运动滑板大市场。这几年，我潜心研究运动滑板的个性化定制问题。现在，利用现代前沿科技，我可以在短短几分钟内，完成来自全球的任何一款运动滑板个性化定制。”湖南省丰源体育科技有限公司科研团队一名工作人员介绍。

现在，湖南省丰源体育科技有限公司生产车间每天热火朝天，一片片竹板，在智能机器的打磨下变为一块块滑板……



▲网友“邵水奔流”发布的视频截图。

邵阳日报(记者 王朝帅 通讯员 李志明)6月10日上午，网友“邵水奔流”在抖音和视频号上分别发布了一则视频：在隆回县六都寨镇桥边村，一辆运土车在河岸倾倒渣土，压倒了绿草。

了解到网友发布的视频后，当天下午，六都寨镇政府会同邵阳市生态环境局隆回分局、隆回县水利局等部门工作人员前去调查，并随即发布了《关于网友反映“隆回县六都寨镇桥边村渣土直接往河道倾倒谁来管”问题情况说

明》。原来，6月8日六都寨镇突降大暴雨，造成辰河村一处道路内侧山体塌方。该村为保障道路交通安全，在之后组织清理塌方现场时，将土方等就近倾倒在河岸上。相关专员在现场调查后，已安排人将倾倒在河岸的土方全部清理转运至新新高速弃土场，并对运土车司机刘某某进行了批评教育与处罚。

“今后，我镇将加强日常巡查力度，确保类似违法行为不再发生。”六都寨镇政府相关工作人员表示。

网友曝光隆回桥边村有渣土倾倒入河，镇政府回应——
系清理塌方所致，已整改