

听众过百万 声控视频有何魔力?

吃个饭也有百万播放量?更绝的是,百万网友中除了“观众”外,还有更多人是“听众”,“这声音舒服极了”“这声音听起来好解压”“每天都是听这个睡觉了”。平时常招人厌的“咀嚼声”为何在网上能成为新流量密码?记者注意到,除了“咀嚼声”外,生活中常见的雨声、流水声,甚至抓药声、敲击声在网上都有不小市场。心理学专家告诉记者,这类“声控视频”利用的原理是ASMR(Autonomous sensory meridian response,自发性知觉经络反应),可以起到缓解焦虑、助眠的作用。“声音能极大影响心理状态,甚至几秒钟的声音可以改变我们一整天的心情。”

“声控”走红网络,有博主靠此吸粉250万

“大家好,今天吃烧烤料拌面”,在一段“声控美食”中,随着一句开场白,博主便开始大口吃着面前的面条,时不时还发出吸嗦与咀嚼声。与正常“吃播”不同的是,这位博主并未介绍拌面的种类及做法,也未对其味道作出评价,全程都是在吃。整个视频也未有多少剪辑痕迹,展示的就是从吃饭到吃完饭的过程,只是视频的主要声音来源则是“干饭声”。

记者注意到,互联网平台上这样的视频不少,还形成了单独的分类“声控美食”,记者在某社交平台上搜索“声控美食”发现,有相关博主已经靠“干饭声”圈粉超过250万,在其一条点赞超过30万的吃糖果视频下方,有网友评论道,“听着好解压”“我都听了很多遍,但是百听不厌”。

最热门的“干饭声”有两类:吃面条、粉条等时的吸嗦声,吃冰棒、水果等时发出的咬断声及咀嚼食物的声音,其中吸嗦声在网上更有市场,不少网友表示压力大时就来听一听,但也有网友表示疑惑,“听见‘吧唧嘴’就起一身鸡皮疙瘩”。

除了“干饭声”外,还有不少声音成为人们解压的新方式。今年年初,有媒体报道称手串成为小学生的新宠,这种手串由一根弹性线和多个彩色珠子组成,放在手上盘玩。而小学生盘手串的原因,是因为珠子相互摩擦发出的“咔嚓咔嚓”声很解压,“上课盘,下课盘,声音很舒服。”而在此之前,“电子木鱼”一度成了火爆网络的解压神器。在网上搜索“声控”,会发现生活中常见声音,例如风声、雨声、流水声都有不少的市场,有博主打上了“解压”标签,还有博主直接注明了“声控助眠”。

ASMR能缓解焦虑,不同人群触发条件不同

国家二级心理咨询师、英国心理协会特许心理学家陈志林告诉记者,这类“声控视频”利用的原理是ASMR(Autonomous sensory meridian response),专业说法是“自发性知觉经络反应”,指人体通过视、听、触、嗅等感知上的刺激,在颅内、头皮、背部或身体其他部位产生的令人愉悦的独特刺激感。ASMR的听众会体验到背部点刺、头皮发麻、颅内发麻等感受。就其本质来说,这是生物电流窜过的结果,可以将其归为一种特殊的神经兴奋。这种感受也可以界定为一种独特的刺激感。

ASMR早期兴起于国外视频网站,2014年左右传入国内,在直播平台一度涌现出许多做ASMR内容的主播,大部分都是通过音频形式传播。其中发展途中也不乏一些“擦边球”,例如有女主播打着“女友哄睡”的旗号,传播挑逗性的语言、喘息声等低俗内容,有主播曾靠此月入数万。2018年全国“扫黄打非”



办公室曾将涉色情低俗问题的ASMR内容纳入“净网2018”专项行动进行严厉整治,多平台进行了下线处理。如今视频网站上的ASMR多种多样,有雨声、水流声、风声等自然音,还有翻书声、写字声、干饭声,甚至敲打玻璃杯声、切菜声都有一定的市场。还有博主录制的视频成了“无心插柳”,例如一位游戏博主录制解说比赛视频就被网友当作助眠神器,“很无聊,看几分钟就犯困了,但晚上治疗失眠是奇效”“每天晚上都要听着入睡”。

此外,还有一些博主在视频制作中也会加入ASMR元素,例如有美食博主在切菜时会放大切菜音,并且故意放慢切菜速度,这种不紧不慢的切菜音让许多网友在观看视频时感到很放松。

陈志林表示,咀嚼音、敲击音、刷麦、采耳、手势触发等等都是常见的ASMR触发形式,不同人能被触发的类型也有所区别,因此同样一段音频,有的听众会觉得很解压很治愈,而有的听众会觉得很烦躁,主要和听众根据声音联想到的对象有关。例如同样一段下雨声,有的听众就能联想到祥和的自然环境,心情放松,而有的听众则会联想到打雷,吓得不敢入睡;一段野外露营篝火视频,有的观众会觉得会很惬意,而经历过火灾的观众可能会感到害怕。

ASMR并非万能解药,长期问题应接受专业治疗

陈志林告诉记者,ASMR具有缓解压力功能,有助于改善睡眠。事实上很多ASMR素材与催眠选用的素材相似(都是低频的声音),“助眠音频的效果不在于它本身可以催眠,而是可以屏蔽其他噪声,让人们沉浸在单一的声音中,它创造了一个想象和幻想的空间,在这个环境中许多人会感到放松,从而帮助大家快速入睡。这也是这类视频几乎都是单一声音,没有背景音的原因。”

陈志林认为,声音在日常情绪调节中非常重要,“声音构建了我们生活的每时每刻,记载着我们的情绪、喜好以及个人、集体的历

史,并触发回忆,引起强烈的情感反应,建立情感联系。我们听到的声音会影响我们的心理状态。因此,几秒钟的声音可以改变我们一整天的心情。”不过,这并不代表ASMR就是万能解药。“网上有些ASMR助眠视频宣称戴上耳机5分钟快速入睡,就明显过于夸大。”

“声音助眠仅为一种辅助性的睡眠方式,并不能完全解决失眠问题。常规的提高睡眠质量的方法,主要是每天保持积极情绪,规律作息,少使用电子产品,另外运动对睡眠也有帮助。”陈志林还表示,如果长期使用ASMR助眠或缓解压力,还有可能会产生依赖,对于长期存在失眠、抑郁、焦虑的人群,应该及时接受正规治疗,不应把希望寄托在几段音频上。

延伸阅读

讨厌“吧唧嘴”,可能是心理障碍

陈志林告诉记者,如果听到别人“吧唧嘴”就恼火,这不是矫情,可能是一种心理障碍,例如“声音恐惧症(phonophobia)”,这是一种新发现的精神类疾病,具体表现为无法接受某种特定的声音,听到这些声音后通常表现为烦躁、焦虑,然后会转变为愤怒,甚至产生攻击性情绪。“吧唧嘴、嚼口香糖、敲键盘的声音都是常见的触发因素,具体情况因人而异。”

“对恐音症患者来说,他们越是想要忽略让自己厌恶的声音,就越是会在这种声音上投入更多的注意力。这种情况在正常人身上也会有所体现,如果你刻意留意自己的呼吸,希望呼吸正常,呼吸就开始变得紊乱了。”

“为什么网上的‘吧唧嘴’不大令人讨厌?因为我们都是在需要这个声音、做好心理准备的情况下打开这样的视频。而现实中的‘吧唧嘴’往往出现在我们没有准备、且不需要这个声音的时候。”陈志林介绍,遗传因素、性格因素、生理因素都有可能是恐音症的病因,如果确实对某种声音产生极度的不适,应及时去寻求专业帮助。

本报综合消息

“互换特产”是社交新模式还是网络新骗局

“互换特产”,即陌生网友口头约定,互寄家乡特产。近期,“互换特产”在各社交平台流行起来,成为陌生人之间的一种线上社交的新模式、新风潮。不少网友晒出了成功案例,表示既品尝了各地美食,也感受到了来自陌生人的真诚,但也有网友曝出自己的受骗经历。有律师表示,交换中某一方行为对多人实施了同样的欺骗行为,且达到了“金额较大”的程度,可能涉嫌诈骗罪。

有人想通过互换集齐全国特产

周小青家住内蒙古鄂尔多斯市,今年8月初,她在某短视频平台评论区看到一位四川网友想吃内蒙古的奶皮子,一时兴起便有了“互换特产”的想法。通过私信,双方互留了邮寄地址和联系方式,之后便各自开始准备家乡特产。

周小青为这位素未谋面的四川网友准备了内蒙古的奶皮子、风干牛肉、鲜奶果酥礼包、纯牛奶做的牛奶条、手工奶疙瘩、牛奶棒、牛奶饼干、炒米等17种特产,“装了满满一箱,一共花了五六百元。”

二人当时并没有特意约定要寄价值多少钱的特产,都是各凭心意。周小青说,这位四川网友只给她寄来了一条腊肉和一根腊肠,对方的心意有点未达到自己的心理预期。

虽说第一次与陌生人“互换特产”的经历让周小青有点失望,但这并没有影响她在“互换特产”的路上狂奔。粗略计算,一个月左右的时间里,她已经和北京、福建、上海等地的网友互换了十次家乡特产。她很享受“互换特产”的过程,“每次都像开盲盒一样。”

与周小青相似,来自新疆乌鲁木齐的王鱼也有多次与陌生网友“互换特产”的经历。与周小青不同,王鱼给自己制定了一个小目标,要与全国每个省份的网友互换一次,集齐全国特产。

多人寄出特产后就被拉黑

今年8月中旬,张艺在某社交平台刷短视频时看到有博主称自己因“互换特产”被骗,她在该视频下评论称自己“愿意真心交换”。之后,便有一名自称是陕西泾阳县的网友赵某私信她,表示愿意与她交换,双方约定互寄特产的价值在300元到400元之间。

张艺便开始学习购买成都特产的攻略,然后到超市、零食店、特产店挑选生鲜、腊肉、香肠、脆皮肠、腊排骨等。她给赵某连续发了两次快递,分别是生鲜和特产,总共花费了几百元。对方则承诺给她邮寄擀面皮等特产。

快递寄出几天后,张艺询问赵某给她邮寄快递的单号,却发现自己被对方拉黑,“这时候我才意识到,之前博主说‘互换特产’被骗是真的。”

广东潮汕网友李欣得知张艺的遭遇和自己类似。她称,她也收到赵某的私信,达成交换意愿,便准备了牛筋丸、牛肉丸等特产,对方同样称将邮寄擀面皮。后来,自己多次询问对方快递发出情况,对方以忙为由称改天邮寄。几天后,李欣发现自己已经被对方拉黑。据了解,先后有7名网友疑似被赵某“空手套白狼”,他们便组建了一个微信群进行交流,发现经历相似。

山东青岛网友王晓称,在自己快递发出前,赵某在私信聊天时详细介绍当地特产,言语真诚,热情友好。赵某可能看到了不少网友公开声讨在“互换特产”中被骗的行为,便主动发了货。但她给赵某寄了几百元的特产,自己却只收到对方寄的3.99元包邮的辣条和网购的擀面皮。

律师:互换特产时坑蒙网友或涉嫌诈骗

那么,在“互换特产”时该如何“避坑”,一旦被骗又该如何维权呢?

河南泽槿律师事务所付建律师对记者称,在“互换特产”中,双方交换虽属于个人行为,但某一方行为对多人实施了同样的欺骗行为,且达到了“金额较大”的程度,此举可能涉嫌诈骗罪,金额达到一定标准或是出了食品安全问题,还可能涉嫌其他的刑事犯罪。

付建分析称,在“互换特产”中,若被骗标的额较小,当事人可与对方沟通,要求其履行交换约定或者赔偿损失;沟通无果,可以向当地消费者协会或者相关监管部门投诉,要求其介入调查并保护消费者的合法权益;投诉无果,可以考虑通过法律途径追究对方的责任,提起民事诉讼要求赔偿损失。

付建表示,在“互换特产”过程中,一方行为存在主观恶意,收到特产后立即拉黑删除,以不法占有为目的行为在民事上可能构成欺诈,需要承担退还货物或者赔偿的法律后果。对于金额较大的,受害者可以向公安机关报案,例如上述网友若被赵某先后多次以相同手段骗取特产,且价值超过3000元属实,即可达到刑事案件立案标准,受骗当事人可以一同报案,合并处理。

付建律师建议,在邮寄特产前,应仔细辨别对方的账号信息,以确认彼此的真实身份。提前做好相关约定,例如约定好总体价格,避免双方差距过大。购买特产时可互发图片和视频,互留快递单号,作为凭据。邮寄快递后实时关注物流信息,发现被骗及时追讨。

四川雄谟律师事务所袁野律师对此建议,网友可以选择一些有信誉、经过验证的特产交换平台进行互换。邮寄食品时要注意食品的质量和安全性,互换双方要对产品进行检验,以确保符合安全标准。另外,在交换特产时,要注意保护个人隐私,尽量隐藏个人住所等信息,避免被不法分子利用。

本报综合消息