



近几年,人工智能技术在微短剧领域广泛应用,提高了工作效率、拓展了创作边界、赋能行业发展,同时较大程度降低了制作成本。可是,部分AI微短剧在发展过程中走了“歪路”,成了“精神毒品”,严重影响用户身心健康。

7月1日,国家广播电视总局网络视听司发布的《管理提示(AI微短剧分类分层标准)》正式施行,它聚焦AI微短剧的投资规模、内容题材双重维度,划分三类管理口径,将AI微短剧完整纳入了微短剧常态化监管框架。

7月中旬以来,记者对AI微短视频行业进行了调查,调查发现,AI微短剧对人的影响确实不小,尤其容易让人上瘾。有市民反映,接触AI微短剧后,夜以继日为之疯狂,影响了正常生活。

AI微短剧刷到停不下来

7月28日,黄昏时分,市民曾庆雄忙碌完一天工作,回到家中,身心疲惫地靠在了沙发上。他点开手机里某款微短剧App,上下划了划,在“我的收藏”里找到《重生之我是金牌调解员》,刷着刷着,被剧中滑稽的剧情逗得笑出声来……1小时后,他仍刷得停不下来。妻子进门看到了,抱怨道:“天天回来就知道刷刷,什么也不干。”面对妻子抱怨,他苦笑着说:“这个AI微短剧太容易上瘾了。”

“00后”李红(化名)也直言自己经常通宵刷AI微短剧。她说:“虽然看完之后感觉脑袋里一团浆糊,但还是忍不住想看。”一到晚上,李红就会拿起手机点开微短剧App追更,她最喜欢看《水果AI短剧》系列、《虾仁》等。“为了追《虾仁》,如果平台更新得太慢,我会去其他平台找,反正每天都要看,刷上几集心里才舒服。”

采访还发现,AI微短剧的受众十分广泛,上到耄耋老人,下到年少稚童,均有接触。经常刷刷,已成为一些市民的生活习惯。

“黑暗算法”导致“毒瘾”

曾庆雄坦言,自己迷上AI微短剧,是因为刷刷可以释放精神压力。他说:“白天要解决工作上的烦心事,有时候也会碰到扯皮的扯不清,心里累。回到家刷AI微短剧,看着坏人被惩罚、好人得好报,心里觉得解气,像《重

生之我是金牌调解员》《AI神医在乡村》《赛博老街坊》等微短剧,或多或少都跟我的工作有联系,看起来蛮有代入感的。”

“很多人并不是单纯喜欢剧情,而是在通过观看短剧调节情绪。现实生活中可能存在着各种工作生活压力和自我价值感不足,而AI微短剧能提供了一个快速进入‘另一个世界’的渠道,即时获得情感补偿。”新闻传播学博士许冠宁说。

前不久,国家二级心理咨询师刘丽亚参加中国药物滥用防治协会和双重障碍年会的学术会议,她在会上听到了一个词汇:“黑暗算法”。“AI微短剧的上瘾问题,与这个算法密切相关。你以为你在主动刷刷放松,但实际上,你是被算法牢牢抓住了。整个推送机制的设计,就是为了让你刷刷刷得停不下来。”刘丽亚说。

多项研究表明,AI微短剧的成瘾性是其内容特征、技术推送与人性弱点共同作用的结果:AI技术极大降低了制作门槛,使平台能快速生产大量“情绪刺激”内容,影响多巴胺分泌及前额叶功能,加上算法精准推送,用户极易陷入“越看越上瘾,越上瘾越想看”的循环。

“防沉迷”关键看个人

很多人反映,每天刷AI微短剧太入迷,会感觉精神恍惚,不仅占用了睡眠时间,还影响思维判断,干什么都没劲。

“《水果AI短剧》系列里,各种水果都拟人化了,学着人谈情

说爱。里面有些水果很‘渣’,对感情不负责任,我有时候去超市买水果,看到那些剧中的‘渣水果’,会果断放弃购买,身边一些朋友也是这么做的。”李红说。

上瘾AI微短剧的算法能精准制造“爽点”,诱使大脑依赖即时快感,严重侵蚀深度思考能力,导致注意力碎片化。过度沉迷AI微短剧,挤占休息、运动与社交时间,还会损害视力、扰乱生物钟,更加剧现实孤独感与焦虑情绪。看似短暂的娱乐,实则是蚕食自律、消耗生命能量的“精神毒药”。《管理提示(AI微短剧分类分层标准)》的施行,将有力推动微短剧行业在未来健康发展。

“AI微短剧上瘾,实际是‘电子鸦片+算法’共同作用的,戒瘾要讲方法。”大祥区卓越心理咨询事务所创始人封宇平建议:“例如,不要把短剧App放在手机首页,塞进文件夹最深一层,同时关闭全部推送通知,避免弹窗引诱;实在控制不住了,就直接卸载微短剧App。想看再安装,多一步下载的麻烦,看剧冲动就消退大半;在刷短视频平台时刷到AI微短剧片段,直接点‘不感兴趣、减少此类内容’。反复操作,算法推送就会变少。不要点开、不要停留,多看3秒,算法就会疯狂推送同类内容。另外,还可以经常出门散步,简单运动,通过正常运动分泌多巴胺,平替‘爽感’。”

记者调查

警惕网络虚假热点蚕食善意

王朝帅

时下,伴随着网络技术的发展,绝大多数人都选择去抖音、视频号、微博等线上平台互动,尤其是一些社会热点事件,非常引人关注。但须警惕的是,一些“热点事件”并不是真实的、突发的,而是虚假的、有预谋的。

“重庆开州一男子骗女主播去境外从事诈骗”事件,一开始引发全网关注与热议。在《将女主播高薪诱骗至境外挣钱》《向女主播家人索要30万赎金》《女主播母亲卖房筹款》等视频相继公布后,一些用户看得胆战心惊,也焦虑起她的人身安全。但是,重庆网安部门却发现,这其实是一个6人团队编造出来的剧本,目的就是为博取流量吸金。为了让剧本更像真的,团队

还专程前往外地连线直播,营造其身处境外的假象。虽然最后公安机关已依法行政拘留刘某某等6名造谣者,但该事件的影响已经造成。

这类事件每多出现一次,网友的善意便会削减一分。今年5月,《盲女女孩“抱抱盲兔”盲道被撞反遭斥责》的摆拍事件被警方查实后引发广泛关注。随后,一位真正的视障博主发布视频,反映自家楼下盲道被电动车堵死的真实困境。然而评论区点赞最高的第一条竟是“别又是‘抱抱盲兔’吧”,甚至有人要求其“先掏出残疾证来证明”。

事实证明,假剧本的泛滥,受伤最大的,是真正需要帮助的困难群体。一些不法分子无视公序良俗、刻意挑战社会秩序,编

造假剧本,占用公共资源,坑害了全社会良知,蚕食了人们的善意,应当严厉打击与处罚。

对此,相关平台应严格遵守国家网络信息管理政策,规范网络信息的发布、审核流程,从源头上遏制虚假事件、谎言段子等的产生,对一些信息不对称、夸张虚假的内容,要及时下架、隐藏,不能任之发酵。个人在网络世界中,也要时刻保持清醒头脑,理性看待每一个“热点事件”。毕竟,每一次轻信转发,都是在为下一个“抱抱盲兔”提供生存土壤;而每一次审慎的追问,则是在对流量的追求上,为“真实”坚守一寸阵地。

街谈巷议

他给邵阳写“情书”

邵阳日报记者 王朝帅

“我在邵阳这边结了婚,成了家,是邵阳这方水土养育了我。”7月27日,76岁的大祥区居民向望然说。

最近,他用微信给一位好友发去一篇千字长文,字里行间透露出对邵阳的浓烈情感。他对朋友说:“我虽然是溆浦人,但对邵阳的感情不比本地人差。”好友说:“他所写的,其实是给邵阳的‘情书’。”

这封“情书”,既是向望然的个人告白,也记录了邵阳飞速发展的50年奋斗史。

1970年10月,向望然身着戎装,搭乘绿皮火车来到邵阳。

昔日的邵阳,交通闭塞。全市仅有一条断头铁路、两条坑洼崎岖的砂石国道,出门办事往往一路风尘。向望然回忆道:以前办事出差坐了火车转汽车,下了汽车还要徒步赶路。

但那时,“硬件不足”的邵阳却生机盎然,工业建设蓬勃兴起,大批工矿企业相继落户投产,向望然也投身到三线国防工业后勤保障工作中。

他见证了邵阳各行各业热火朝天的景象:湖南省第一辆汽车、第一台洗衣机、第一台计算机相继诞生,永久金笔、彪马电池等不少生活用品畅销全省乃至全国……后来,又见证了邵阳相继建成四通八达的立体交通网:武冈机

场的建成和使用,让邵阳进入“航空时代”;高铁南北驰骋,直达北京、上海、广州、重庆、成都等城市;沪昆、二广高速横穿全境,各县公路互联互通;往日尘土飞扬的砂石国道,已改造成平整宽阔的大道。乡乡通客运班车、村村通水泥道路。

老人在“情书”中写下这样一段文字:最令我久久动容的,还是邵阳人“吃得苦、霸得蛮、耐得烦”的“宝古佬”精神。1971年3月,全城军民齐动员,大家轮流上阵,不靠大型机械,仅凭肩挑手扛,用时3个多月,就建成了100余米长、15米宽的沿江桥。期间,我也曾2次参加建设沿江桥义务劳动。后来,西湖路、邵阳大道、世纪大道等主干道先后拉通,城区版图扩大了4.5倍。

最后,向望然写下:50载寒来暑往,我已老矣,奔腾不息的资水两岸却不断焕发新的容颜。邵阳日新月异的面貌、热火朝天的建设场景,一幕幕历历在目,长久镌刻在我的记忆之中,这里早已成为我的第二“故乡”。



你问我答

大树倒下影响通行

7月26日,有市民向12345热线反映,当天下午,双清区石桥街道五十亭社区服务中心附近,有一棵行道树被大风吹倒,影响通行。

记者答复

接到市民反映后,市12345热线工作人员向市城市管理和综合执法局派发了工单。该单位工作人员即刻前往核实,当天已把行道树拖走,并将现场清理干净。(邵阳日报记者 王朝帅 通讯员 李雯)

商铺喇叭噪音扰民

7月21日,有市民向12345热线反映,北塔区江北开发区25号地块周围,每天9时至22时,某奶茶店经常高音喇叭播放音乐,影响居民生活。

记者答复

接到市民反映后,市12345热线工作人员向北塔区城市管理和综合执法局派发了工单。经工作人员现场核实,市民反映的情况部分属实。执法人员现已跟门店负责人沟通,禁止高音喇叭播放音乐产生噪音扰民,门店负责人表示配合,已把音量调小。“下一步,区城管执法局将加强巡查,持续对辖区内扰民现象开展巡查。”相关工作人员表示。(邵阳日报记者 王朝帅 通讯员 李雯)

没有用水水费何来?

7月18日,有市民向12345热线反映,其住在双清区东大路五井塘标准件厂家属区三单元,对应的自来水户号为33××××64,该房屋已经连续两年没有入住,可近几个月却陆续产生了水费。市民此前联系了自来水公司的工作人员上门核查,始终没能找到异常产生的具体原因,更让市民疑惑的是,即便关掉自家的总水阀,家中依然可以供水。

记者答复

接到市民反映后,市12345热线工作人员向市自来水公司派发了工单。经核实,该公司计量所工作人员已为用户更换新阀门,并根据用户需求关闭阀门。(邵阳日报记者 王朝帅 通讯员 李雯)

路口信号灯出故障

7月14日,有市民向12345热线反映,大祥区雪峰南路126号附近十字路口,交通信号灯已出现故障数日,既没有维修,路口也没摆放临时信号灯,导致该路口的交通秩序十分混乱。

记者答复

接到市民反映后,市12345热线工作人员向市公安局交通警察支队大祥大队派发了工单。目前已修复到位。(邵阳日报记者 王朝帅 通讯员 李雯)