

切肥皂、洗地毯、修牛蹄……

年轻人钟爱的解压视频成流量密码

视频画面中只有一双手,啥也不说就拿把小刀开始慢悠悠地切肥皂;再换个视频,看到一个人在奋力地用高压水枪冲洗肮脏不堪的地毯;再换个视频变成了修剪牛蹄子、马蹄子,定睛一看底下评论区都在直呼“爽到了”……别觉得奇怪,你闯入的是当代年轻人钟爱的解压视频的奇妙宇宙,而且据日前天眼查公布的数据,这些解压视频可是能赚来不少真金白银的。

“赛博”解压法:在虚拟世界中寻求精神压力的释放

在短视频流行起来之前人们怎么解压?传统方式无非是去散散心,通过运动来转移注意力缓释压力,或者去KTV、舞厅唱歌跳舞,在高强度的音乐和大声呐喊中获得身心的放松。在城市中还曾悄然兴起过解压馆这种舶来品,消费者可以在限定时间内肆意打砸破坏屋内物品,发泄情绪,缓解压力。

不过,随着移动互联网的普及和短视频行业的兴盛,年轻人的解压方式开始流行起“赛博朋克风”,从现实世界转向了虚拟世界,从现实世界中释放生理体能转变到在计算机网络的虚拟世界中寻求精神压力的释放。只需要一部手机或者电脑,打开自己心仪的解压视频,让大脑得到片刻的放松,获得精神上的“爽”感。有分析称,解压视频受到欢迎是符合人们释放心理压力的规律的,在普通心理学中有一种理论称为注意转移,简单来说就是主体主动把注意从一个对象转移到另一个对象。解压视频的内容具有机械重复性,不需要观者做过多思考,在重复动作中转移人们的注意力,并且让人的大脑短暂放空,从而让人感觉心里获得平静。

大起底,解压视频有多少花样?

在豆瓣的“解压方式研究会”兴趣小组里,我们能看到成千上万种解压方式,网友分享的解压视频内容也是千奇

百怪,因人而异。

根据记者观察,大体上解压视频能分成几个大类,第一大类是破坏摧毁类,上文所提及的切肥皂就是其中特别受欢迎的一种,创作者将肥皂处理成密密麻麻的小块,大量小肥皂块掉落的簌簌声也被不少网友喜爱。近些年流行起来的捏镁块、用液压机缓慢压碎各种物品、切割胶带球、太空沙等都属于此类。

第二大类是清洁整理类,最近在各大视频网站中走红的“房屋清洁”类创作者所满足的正是网友们对于清洁的视觉癖好,“厨房陈年油垢清洁”“出租屋大扫除”等等都颇受欢迎,清洁解压视频的热门区里也一定少不了洗地毯的环节,打赌地毯本来是什么颜色是此类视频评论区的一大热门话题。整理区域满足的则是人们对于摆放整齐物品的视觉享受感,超市里排列整齐的货架、按照颜色分类归置的衣服让人感受到严整的秩序感,沉浸式收纳分享由此成为视频创作者的流量密码。

第三类是声音解压法,这里就必须提ASMR,它可能是全球最受欢迎的解压方式之一,ASMR专注于耳膜刺激,放大细微的声音让用户感受“颅内高潮”,ASMR在医学领域被定义为自发性知觉经络反应,是人体对于听觉、触觉等知觉受到刺激后产生愉快的感知现象,会让人有头皮发麻的感觉,不过这一知觉也因人而异,不是所有人都会产生,掰开西瓜时清脆的咔嚓声、搅动方便面时粘稠的咕叽声、玩史莱姆(由各种种类的胶水和成型水等辅助材料制作而成的解压玩具)时吱唧的响声都能成为ASMR的音源。

第四类是重口味领域,比如挤黑头、去粉刺、洗牙等医疗视频,画面重口味但意外的是观看人数相当多,有的人甚至能借此成名。在B站有一部纪录片《挤痘大师》,讲述的是皮肤科医生桑德拉·李治疗各种粉刺、皮肤囊肿的过程,这部纪录片截至目前有近4千万的

播放量,评分高达9.8分。

最后一类是手工解压视频,比如戳戳乐、刺绣、穿手串、编绳等等,受众也相当广泛。

解压也成生意经,江苏“解压”类公司数量全国领先

天眼查显示,近五年来解压相关企业的注册数量基本保持在一个比较稳定的状态,尤其在2017年有过爆发式的增长后,解压相关企业的地区分布中,江苏省的数量位列全国第三,这一体量也颇引人注目。解压公司怎么赚钱?

最直接的是通过创作解压视频获利,比如B站up主月神胤柔,她是史莱姆解压视频创作者,主业是淘宝主播,据她介绍,除了创作激励外,还会接到广告,每个月收入能到六七千以上。

也有主播通过解压视频向自己的商品引流,大学生小刘告诉记者自己购买史莱姆就是看了很长一段时间某博主玩史莱姆的视频,非常心动就购买了史莱姆自己动手,“自己戳史莱姆感觉比光看爽得多。”解压视频的流行正推动解压玩具产业壮大,除史莱姆外,太空沙、戳戳乐等都成为畅销解压玩具。

你的压力他的生意,在网上寻求解压途径也易被流量裹挟。东南大学附属中大医院心理精神科主任袁勇贵认为,单调重复的动作、声音确实都可以起到缓解压力的作用,“比如说我们睡不着数羊,是通过数字的单调重复来放空大脑,催生睡意。”对于看解压视频是否会上瘾的问题,袁勇贵则认为,会让人上瘾的并不是解压视频本身,而是短视频流的推荐机制容易让人上头,长时间刷短视频、沉迷于短视频带来的视觉、听觉刺激是有可能会上瘾的。不过解压视频并非是我们解压的唯一选择,运动、散步等传统的解压方式也不妨结合尝试。

(来源:《扬子晚报》)



当熬夜成为常态 智能助眠产品兴起



快节奏的生活、高强度的工作以及丰富的夜生活等因素的影响,人们离早睡早起、规律作息等良好习惯越来越远。“熬夜”成为当代年轻人常态。

《2022年中国作息报告》显示,一周7天中,公众平均每周熬夜3.6天,只有8.6%的人从不熬夜。熬夜的原因五花八门、形形色色,刷微博、抖音、直播更是以近六成(59.1%)的比例高居榜首,追剧、看小说也以超过半数的比例排在

前列。此外,工作也是导致熬夜的“原罪”,35%的人因为工作而熬夜;其中高职位、高收入水平群体熬夜问题尤其突出;广告公关行业从业者睡眠质量最差,比例高达36.6%。因学习而熬夜的也占比17%。值得一提的是,年轻人格外能熬,90后人群熬夜工作和熬夜娱乐的情况都比80后和70后更严重,堪称熬夜“课代表”。

睡眠问题的存在与人们对健康生活的诉求,使得助眠产品市场悄然兴起。较为常见的助眠产品包括褪黑素等保健品,香薰、智能灯等打造睡眠环境的用品,以及智能止鼾枕、睡眠仪等科技类产品。

众多助眠设备中,获得国内睡眠行业评选出的“精选睡眠装备”称号的是一款智能便携按摩仪。最新款的产品借助眼部、颈部内置的智能暖流气囊按摩,30秒即可加温到40℃至45℃,以热敷舒缓疲劳,并采用揉捏手法,按摩头、眼、颈,放松大脑紧绷神经。此外,定制助眠音乐、特定波长助眠呼吸光,也能让使用者感受到沉浸式的按摩助

眠体验,静心享受睡眠时间。

一家国内科技公司推出的新品“智能睡眠仪”则宣称采用数字疗法,可全方位打造舒适的睡眠环境。这台设备的硬件部分是一个超轻VR头显,裸重仅为100克左右,它通过人体工学设计将头显重量均匀分布在面部,可以支持用户在床上左右120°侧躺使用。使用过程中,该设备将心理学方案融入到视觉场景、音乐中,利用专业心理治疗方案提供导语式服务,以此起到放松、减压、入睡的效果。头带的松紧式脱扣设计,可以让用户入睡后翻身侧躺、下意识摘取眼罩方面更为便捷。

助眠产品五花八门,但睡眠专家仍然认为,对大部分人而言,物理性催眠方法只能在一定程度上缓解失眠状况。现代人的失眠与社会环境、自身情感密切相关,想要拯救失眠,更重要的是内心的平静。可行的助眠方案最终都要回归对生物钟的调节。

(来源:《北京青年报》)



@微语录

@庆山:我从来不觉得人生无意义。即便我觉得人的一生,从年轻到年老,要体验千般万般滋味,去克服内心的变幻起伏、迷惘、哀伤与不时升起的那种严酷的孤独……无论如何,经历了一路前行,我从不觉得人生无意义。

@苏岑:人生的节奏,是恰逢其时最好。不要过分追求快或早,有时候上天让你等一等,是为了在有能力驾驭时,更稳妥地抓住幸福。

@一个普普通通的人:暗示自己运气好这件事特别有用。人一旦有了正向的气场,很多事情都会不一样。你相信自己能做到的话,其他人也会更愿意伸出援手。真实的灵魂自有引力,当你真心渴望某样东西时,整个宇宙都会来帮忙。

@igotadoctordog:简单来说,至少要跟做到这三点的人在一起:不贬低你为之骄傲的、不阻止你真正喜欢的、不攻击你与生俱来的。(来源:新浪微博)

@微趣图



“那边好热闹,让我看看发生了什么。”(来源:新浪微博)

@微笑话

@当红炸子鸡小陈:别人性格开朗的原因:生活顺利、工作轻松、有钱、长得好看!我性格开朗的原因:记性不好。

@捧腹笑话:一哥们特抠门,家里什么东西都舍不得扔。一天我去他家,他正在洗冷水澡。我说:“这么冷的天,家里又不是没暖气,你怎么洗冷水澡啊?”他说:“家里还剩两包感冒药,再不吃就过期了!”

@半分幽默:每次路过网吧,看到那些沉迷于网络的青少年,我就感觉阵阵痛心。本想凭我一己之力来唤醒他们心中的斗志,可怎奈力不从心,所以我只能刷上身份证,占一台机器,能挽回一人算一人。

@魅力:哥哥躺在沙发上玩手机,嫂子在沙发那头悠闲地嗑瓜子,小侄女在灯下静静地写作业。哥哥动情地说:“多么希望时光就这样静止,女儿不要长大,永远生活在我们的关怀里。”小侄女笔一放瞪他:“你一辈子都上五年级写作业试试?”(来源:新浪微博)