

社会加速理论视角下用户的抖音使用行为研究

庞 博

河北大学新闻传播学院, 河北 保定

收稿日期: 2024年12月18日; 录用日期: 2025年2月12日; 发布日期: 2025年2月21日

摘 要

科技进步、社会变迁加速、生活节奏加快螺旋式发展, 加速已然成为现代社会新的困境, 造成了一系列的社会弊病。本文以哈特穆特·罗萨的社会加速理论为背景, 探讨社会加速与用户的抖音使用行为之间的关系。通过分析发现, 抖音所开创的内容形式使得用户的媒介使用习惯发生了转变: 抖音顺应加速这一绝对规则, 使用户这一规则中全时连接在高密度的信息内容之中。过度的抖音使用行为在空间、物界、时间、行动、自我五个方面产生了异化现象。异化看似是抖音沉迷所带来的隐忧, 但实际上是社会加速的弊端在用户的抖音使用行为这一主题之下的缩影。为了应对加速困境, 平台有着其责任与义务去优化算法机制、加强管理与内容审核; 用户也应当做到自我管理行为调整, 平台与用户良性互动实现双赢。

关键词

社会加速, 抖音, 用户, 媒介使用

Research on Users' Douyin Usage Behavior from the Perspective of Social Acceleration Theory

Bo Pang

School of Journalism and Communication, Hebei University, Baoding Hebei

Received: Nov. 18th, 2024; accepted: Feb. 12th, 2025; published: Feb. 21st, 2025

Abstract

With the rapid advancement of technology, accelerated social changes, and an increasingly fast-paced lifestyle, acceleration has become a new predicament of modern society, giving rise to a series of social maladies. This article, based on Hartmut Rosa's theory of social acceleration, explores the relationship between social acceleration and users' behavior on Douyin. Analysis reveals that the

content format pioneered by Douyin has transformed users' media consumption habits: Douyin aligns with the absolute rule of acceleration, embedding users in an environment of full-time connectivity to highly dense informational content. Excessive use of Douyin results in alienation across five dimensions: space, material world, time, action, and self. While alienation appears to be an implicit concern stemming from Douyin addiction, it is, in fact, a microcosm of the societal drawbacks of acceleration reflected in users' engagement with Douyin. To address the dilemma of acceleration, the platform bears the responsibility and obligation to optimize algorithmic mechanisms, enhance management, and strengthen content moderation. Users, on the other hand, should engage in self-regulation and behavioral adjustment. A constructive interaction between the platform and its users is essential for achieving a mutually beneficial outcome.

Keywords

Social Acceleration, Douyin, Users, Media Usage

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

哈特穆特·罗萨在其著作《新异化的诞生：社会加速批判理论大纲》中系统的提出了社会加速理论。他指出当代社会中技术进步带动社会节奏加快，从而逼迫个人生活节奏随之改变。在这一过程中个人对空间、物体、行动、时间以及自我五个方面有了异化感。从而产生了一系列“现代性”问题[1]，现代性问题已深入人们生活的方方面面，也深入了人们参与媒介事件的过程之中，让本该凝聚着悠久历史积淀的媒介事件也逐渐加速。

现如今智媒的快速发展使得人们的日常生活、工作方式等发生了颠覆性变化，人们过去所言的媒介依存症正悄然改变：人们对于媒介的迷恋程度不断加深，纷繁复杂的内容让我们陷入麻醉而毫不自知，同时，我们也在被迫套牢于媒介之中。信息“内爆”下人们必须随时汲取信息，否则便会在竞争逻辑之下丧失优势。此外智能手机、可穿戴设备、元宇宙等使得媒介技术逐渐嵌入人们的生活像身体一样成为人体的一部分，我们正逐渐变成“赛博人”。面对种种压力与过度连接，韩炳哲曾表示，“每个人都如同一座劳改所，随时随地把工位带在身上。”人们逼迫着自己要追赶科技发展与世界变迁的速度[2]。

加速社会中一个极为明显的内容形式就是短视频的兴起与火爆，短平快的内容能够在极短时间内带给用户极大的体验感与满足感。在追求极致速度的当下社会，抖音、快手等短视频平台异军突起，成为人们不可或缺的信息获取与娱乐社交软件。短视频的成功也掀起一阵互联网行业浪潮，B站、微博、YouTube、Instagram等平台也纷纷推出短视频功能期望分一杯羹。

本文从社会加速理论出发去研究用户的抖音使用行为有着理论和现实层面的双重意义。在理论意义层面，社会加速理论在2018年才正式进入国内。国内学界对其研究仍处于初步阶段，将其与抖音结合可以扩展该理论的研究内容，从微观角度对其进行细化，体现我国的本土化特色，使理论更贴合我国现状。

现实意义层面，在社会加速这一客观背景之下，人们的媒介使用习惯发生了重大变化。用户对时间性、娱乐性和即时效应的要求更高。麦克卢汉所言的媒介即讯息再次得到验证，媒介使用习惯的转变更深层的反映着个人与社会心理层面的转变。因此，本文尝试以抖音使用状况作为微小切入点，去探讨人们的心理转变，去挖掘当代社会潜藏的症候。

2. 文献回顾

2.1. 社会加速理论

2.1.1. 国外研究

2005 年, 罗萨凭借其著作《加速: 现代社会中时间结构的改变》, 对不断快节奏化加速的社会系统进行了完整的理论分析, 而后在《新异化的诞生: 社会加速批判理论大纲》中系统性提出了社会加速理论。

作为法兰克福学派第四代代表人物, 罗萨将“异化”定义为“人们自愿做某些不是人们自己真的想做的事情”。罗萨指出可以从物理时间、生命时间、社会时间三个维度对加速进行考究。科技的进步使得社会整体节奏加速, 由此逼促着个人生活节奏的加快, 三者处于一个恶性循环之中, 加速导致在恒定的物理时间内, 代表个人感受的生命时间与代表社会发展速度的社会时间逐渐脱离, 主体无法跟上社会的时间节奏, 个人由此产生了空间、物、行动、时间、自我五个向度的异化现象。为此罗萨提出了“共鸣理论”, 强调主体通过与世界建立起的和谐互动关系, 来消除彼此之间的不平衡, 克服彼此差异与分歧, 从而摆脱加速的异化问题。

对于社会加速理论, 不同学者持有着不同观点。罗萨与韩炳哲就对时间危机问题产生了分歧, 罗萨认为传统关于现代性的研究都缺失了时间维度, 并指出加速是现代化过程的主要特征之一, 也是当今的一种社会征候, 加速催生了新的异化形式, 现代人的时间危机也因此而产生。他强调时间危机是一种更物理层面的危机, 即单位时间中事件的数量增多了。而韩炳哲在《时间的味道》中则认为时间处于一种失调的状态, 数字技术打破了传统的线性与连贯的时间, 由于时间的去叙事化, 时间变成了碎片化的、混乱化的、原子式的点状时间。时间并不是加速了, 而是消散了。不同于罗萨的“共鸣理论”, 韩炳哲强调通过凝思生命的方式来消除时间性的问题。

2.1.2. 国内研究

对国内而言, 《新异化的诞生》直到 2018 年才翻译出版, 因而国内学者对于社会加速理论的研究仍处于初步探索阶段。郑作彧在国内系统阐释了罗萨理论的发展脉络, 他指出, 罗萨的社会批判理论是以其老师霍耐特的批判理论为基础而延伸发展出来的。在霍耐特的理论基础上, 罗萨提出了自己的“异化”观, 即空间异化、物界异化、与自身行动的异化、时间异化、自我异化。但同时郑作彧指出, 罗萨的社会加速理论仍有一定的缺陷, 他对于“速度”与“时间”的定义缺乏说服力, 其仍未跳出物理学的传统框架[1], 然而社会加速理论更应当基于社会科学进行研究, 因此才有了罗萨与韩炳哲对于速度与时间问题的争议。连水星等在《国际新闻界》发表的文章正是对社会加速问题之下韩炳哲与罗萨思想的对比分析[3]。此外, 在应用层面, 国内的部分学者也将社会加速理论运用于分析短视频、慢综艺等内容, 例如付港元将社会加速理论框架应用于研究当今火爆的电影解说类短视频, 去探讨加速社会之下人们难以观看完整电影而采取的应对措施[4], 蔡骥的《透视加速社会中的慢综艺》分析了加速社会中刻意放慢节奏的慢综艺受到了众多好评[5], 彭兰以加速社会为背景, 探讨音频媒介的未来发展趋势[6]。这些应用类研究都推动了社会加速理论这一社会学理论在新闻传播学实际应用方面的落地。

2.2. 抖音研究

抖音最早于 2016 年上线, 由于其独特的内容呈现形式、精准的营销策略和丰富的功能, 吸引许多优质内容创作者入驻, 其用户规模与用户粘性不断增加。国内关于抖音的研究数量众多, 涉及发展状况、问题隐患、用户使用、商业模式等众多领域。

国内最早对抖音进行研究的吴佳妮(2017)认为, 抖音之所以获得用户的喜爱是因为满足了用户社交、

享受音乐等需求[7]。(2018)彭兰(2019)指出短视频经过“火山爆发”式增长之后的稳定与转型,指出传统媒体应当学习短视频以人为本的文化基因,并将短视频与长视频进行了对比[8]。胡泳(2020)指出抖音与其他社交媒体在技术可供性上的差异,分析抖音的观看情境对用户自我认知的影响[9]。熊开容(2021)以量化研究方法分析抖音用户产生的沉浸式体验的原因与影响因素,指出短视频 App 用户心流体验的形成机制具有与分子生物学 DNA 双螺旋链相似的结构特征和机理[10]。

3. 研究方法

3.1. 案例分析法

案例分析法是指对与研究主题相关的具有经典研究价值的对象进行分析,去剖析其成因、特点、影响等浅显与深层规律,从中归纳出一般规律。本文选取抖音作为经典案例,去探究用户的抖音使用行为,从而总结出加速社会之下用户的媒介使用习惯与使用行为变化,以及变化背后的深层次影响。

3.2. 比较分析法

比较分析法是对比事物之间相似与差异程度从而得出相应结论的一种方法。本文通过对比抖音与其他不同形态的媒体平台,剖析加速社会之下短视频平台与短视频媒介形式异军突起,火爆生长的原因。并且比较不同媒介形式下用户的使用体验差异,从而分析不同媒介形式对用户产生的浸润与涵化作用。

4. 用户的媒介使用转变

用户的抖音使用行为可以划分为良性需求驱使下的正常使用以及过度沉迷性质的非正常使用。而非正常使用受到了越来越多的学界与社会层面的关注,抖音成瘾的问题愈发普遍,本节所论述的内容是围绕用户的非正常使用抖音开展,以此来尝试剖析加速社会之下过度使用抖音的隐患所在。

4.1. 加速“隐喻”:新“困境”的合法化

罗兰巴特的《神话学》中,在能指与所指构成的一级符号系统之上,提出了二级符号系统,即“神话系统”。“神话系统”以一种潜移默化的意识形态渗透进人们的日常生活中去,使得许多认知、态度与行为变得理所当然,同样,社会加速也在技术的不断进步中逐渐形成了一种普遍的“隐喻”[11]。人们不再会去思考为何社会变迁如此迅速,不再怀疑为何自身需马不停蹄获取新信息,一切加速都变得理所当然,似乎社会本就是如此,似乎自身的有意减速是懦弱或逃避现实。在此状态之下,社会加速的新困境如同得到神的眷顾般被合法化。

功绩社会的当下,我们追求绩效,一切都把速度和效率摆在首位,以抖音为代表的短视频平台便是这种新困境之下孕育而生的一种新形式。抖音简单的交互逻辑、极短的时长、丰富的内容顺应了加速神话,让人们感受到快速即时的需求满足。与短视频相比,长视频内容受到不断冲击,三分钟看完一部电影成为加速困境之下的媒介使用习惯转变,长时间、深度思考的内容难以为人们所接受,短平快才是加速社会的“宠儿”。

4.2. 全时连接:高密度的内容承载

社会加速所带来的影响是极为复杂的,多重社会因素交织在一起,一方的速度提升会牵一发而动全身,其他方面就会倍感压力。为了保障自身与社会的同频共振,达到同步化的互动,个体便会竭尽所能加快节奏以跟上社会。但个体的承受能力是有限的,身心会有着因社会过快步调而超载的可能性。韩炳哲在《倦怠社会》中便指出这种过量运作与过量信息负载的“肯定性压力”之下,产生了抑郁症等心理疾病[12]。

在这种无法达到同步的去同步化病症之下，个人如同不断在滚轮上奔跑的仓鼠一般，不断获取各种信息，永不歇息。近年来学界对于具身传播的研究表明，手机、智能可穿戴设备等产品正成为我们身体的一部分，我们无法将其摆脱，全时连接似乎已成为惯常。我们习惯于投入大量时间沉浸于抖音等社交软件之中。根据 CNNIC 的第《第 54 次中国互联网络发展状况统计报告》显示，截至 2024 年 6 月，我国的短视频用户规模达 10.5 亿，占网民整体的 95.5%，并且我国网民的人均每周上网时长为 29 个小时。可以看出用户对短视频的依赖度。

抖音平台因其独特的 UGC 创作模式而存有丰富的内容储量，加之上下滑动的简单操作逻辑，能够将用户套牢于海量的信息洪流之中。直接的感官刺激从占满屏幕的视频内容中迸发出来，即时满足心理驱使用户不断下滑而沉浸于一个又一个视频之中。简单即时的正反馈让用户得到极大的满足而不能自拔。而当用户结束虚拟世界的享受，回归到现实世界之中，才恍然发现，除了时间的流逝，一切体验都极为浅薄，难以铭记。

5. 异化迷思

罗萨对马克思的资本主义生产模式造成的五种异化这一思想进行延伸与发展，他以五种异化形式来表示加速社会之下的现代性问题，并指出这五种而这五种异化形式都或多或少通过抖音这一窗口表现出来。罗萨认为人是通过媒介与世界建立关系的，过去印刷媒介是“软的、芳香的”，而现如今却转变为“坚硬的、冰冷的”屏幕^[1]，这种媒介形式的转变导致了我们与世界的联系变得单一化，除了屏幕带来的感官刺激，实际的物理体验极度匮乏，数字媒介技术下人的异化就此产生。

5.1. 空间异化：虚拟与现实的空间脱节

罗萨指出，当今社会人们的空间感受已逐渐趋于虚无。齐格蒙特·鲍曼将这种现状概括为液态空间，整个社会的地基变成了瞬息万变的流沙。加速的社会使得人们需要不断转换地点：人山人海的公共交通工具、频繁更换的上班场所、熙熙攘攘的娱乐场所，我们对于自己身处的空间没有故事、没有回忆，没有自己的认同感。而抖音的使用更是在一定程度上加剧了空间的液态性，抖音内容的强大吸引力让人们无时无刻不沉迷于虚拟空间之中，对于本就没有记忆与认同的许多一闪而过的空间与场所，虚拟世界将其最后一点存在的意义也给抹杀，我们身处现实空间，却深陷于虚拟空间的感官刺激之中，安东尼·吉登斯的“时空脱域”直指这一现状：随着信息技术的发展，时间和空间被不断的虚拟化与数字化，用户陷入技术与庞杂信息共筑的虚拟空间中无法自拔，身体在场的亲身体验感被虚拟空间中的数字代码所取代，虚拟空间的无限扩大与身体在场的有限性不断拉开差距，我们位于一种信息极度富有甚至是超载过量但体验极度贫乏的社会，一方面欣喜若狂，却同时又孤独寂寞。沉浸于虚拟的抖音之中正是这一隐忧的真实写照。

5.2. 物界异化：消费社会下的过度狂欢

空间异化表明了我们与所处空间的情感缺失，物界异化则指出了我们与身边物的情感缺失。过去人们会在产品坏掉或无法运作时将其替换，而现代社会，各式各样的细分化产品，例如每年更新一次的智能手机等，在它们出现问题与报废之前我们就习惯于将它们丢弃。马克思因此表示，当今社会中物质消费早已被价值消费与道德消费取代。科技的极速发展，使得众多产品在其使用期限到来之前就已经落后。而这会导致我们对于物品的情感寄托减少，甚至是对新产品的不适应。加速社会之下人们会在物品使用寿命到来之前就迫不及待将其换掉，我们没有了令自己珍惜的物品，一切都在消费社会中商业公司渲染的过度消费之下趋于无形。

抖音作为国民级的社交平台，其一直尝试进行功能拓展来扩大自身影响力，抖音商城正是向电商领域进军而开发的功能。抖音依托其丰富的视频内容创新性开发出“购物小黄车”功能，使得看视频直接下单购买这一过程变得轻松简单。此外，大量的抖音带货直播间更能够产生传统淘宝、京东等电商平台购物直播间不同的使用体验，用户在娱乐中不经意间购买，在消闲中产生购买欲望。

抖音中充斥的过多购物内容迎合了消费社会的购物狂欢，用户在使用过程中不断被消费主义所扭曲，对于物的消费不断被对符号价值的消费所取代。在短视频内容的号召仪式之下，攀比型消费、情绪型消费、从众型消费、超前型消费比例攀升，理性消费渐趋边缘，用户使用抖音的行为逐渐从单纯的娱乐性行为向着冲动消费行为产生异变。

5.3. 行动异化：思辨缺失下的盲目行动

不同时代所使用的不同媒介因其特性不同，会潜移默化影响使用主体的心理与生理状态，纸媒时代造就了理性至上思维、大众媒体时代产生的独特“容器人”等等。短视频爆火的如今，在短视频独特内容形式的涵化之下，人们的思维方式渐趋浅薄化与娱乐化。简单直白的视频内容形式让人们丧失深度思考能力，以刻板印象与娱乐化思维作为处理事物的基模。与传统长视频时代的内容有着完整的故事内容、多元的叙事框架、深刻的思辨升华相比，短视频内容有的仅是娱乐的故事呈现和即刻的使用满足。长久浸润于此种媒介环境之下，个人看似汲取了各类内容知识，但所获得的知识是极为碎片化的浅薄知识，所感受到的愉悦感也是缺失厚重的单一愉悦感。

5.4. 时间异化：数字劳动下的浅薄时间

现代社会的时间体验与竞速文化、科学技术的发展密切相关。社会结构的每一层面都有各自的时间结构化特征[13]，现代人对时间的“失控感”是竞速时代与社会结构化力量合谋的结果。许多经验研究表明，我们生活中存在一种“主观时间矛盾”，即我们体验到的时间和记忆中能够回想到的时间是成反比的。如果我们去做我们自己喜欢与热爱的事情，那么我们通常所感受到的时间会流逝的极为迅速，在体验中很短暂但在回忆中却很漫长，相反，做那些枯燥无味的事情，体验上时间很慢，但在回忆中却是非常短暂。然而罗萨指出在当今新媒体时代产生了一种体验短/记忆也短的时间模式。我们花大量时间在抖音等短视频平台之中，我们的感受十分丰富，却难以产生深刻的记忆[14]。这是因为短视频的刺激是高度去背景化的，所体验的与我们自身无关，同时也是高度孤立化的，纷繁复杂的内容如同碎片一样略过我们的脑海，难以形成鲜明记忆。然而我们自身却乐意沉溺于此种虚无之中。

新媒体时代，用户的能动性得到更好的发挥，积极参与信息生产，通过众包的形式发布信息，参与信息共创。用户从表面上看是UGC内容生产主体或公民记者，但实际上却是被平台无偿雇佣的内容贡献者，平台依靠强大的垄断能力与用户粘性，不断吸引用户生产大量内容。在这种弹性众包机制之下进行着价值交换。而用户个人也倾向于自愿贡献内容，史蒂芬森提出了传播的游戏观，强调用户基于玩乐性质的传播行为。互联网上的大多数劳动都是营造出娱乐、游玩的样态，而遮蔽了无常内容贡献与控制的本质。抖音为用户提供了一个自我展演的平台，却掩盖了用户为平台无偿贡献自己创作的“打工”本质。用户沉迷于抖音的过程，是一种浅薄时间下数字劳动的过程。我们在长时间的抖音使用过程中，一方面所获得的仅是极为碎片化与暂时性的满足感，难以产生深刻的体验与记忆，另一方面却是在实实在在为平台创造流量价值。随着数字平台似乎无限的存储能力和“不同时的同时性”的数字劳动增加，数字时间失去了非线性、定向性的特点。在数字社会加速的规约下，数字体验还没来得及转化成数字经验，就不得已又进入新的数字体验里。数字体验愈加丰富，但数字生命经验却愈加匮乏，数字劳动者无法使自己所体验的数字时间转变成“自己的”数字时间，甚至与之相异。更有甚者，数字劳动者对自身的数字

经验缺少完全的吸纳，将致使更加“严重的自我异化”[15]。

5.5. 自我异化：全方位的体验崩盘

社会加速在众多方面使个体产生了异化感，但异化并不是完全负面的，只不过过度的异化会导致个体的世界关系崩盘。用户的抖音使用行为分为良性需求驱使下的使用以及过度沉迷性质的使用，良性的使用状态之下，抖音能够调节我们的心绪健康、提供娱乐服务、增长知识、激发我们的创造力，此时的异化是在可控范围之内的。然而，当个体过度沉迷于抖音时，抖音大比例挤占了人们进行其它活动的时间，我们的生活被小小的屏幕所裹挟，过度的异化便由此产生。无节制沉迷状态下的抖音使用行为让个体在虚拟世界的麻醉作用之下缺失理性思辨能力，使个体与现实社会的关系逐渐脱节，虚拟成为世界的主导，现实仅是生理状态下被迫的需求。我们的行动难以整合成一个合理的完整的生活，我们在虚拟世界中生存，但同时虚拟世界是混沌与破碎的。

6. 总结与思考

6.1. 总结

抖音的火爆实质上是社会加速的缩影，正因为社会各面向的速度不断加快，人们才期望以最快的速度 and 最短的时间获得最大的信息量，抖音正是满足了用户的此种信息需求。在罗萨看来，社会加速是客观存在，我们应当去做的，不是强行减速，而是尽力创作一种主体与世界相互联系的独特形式，实现个体与社会面向的速度共振，罗萨将这种主体与世界彼此呼应的空间称之为“共鸣轴”。其中包含着与周遭人际关系的“水平的共鸣轴”，人与自然世界和超自然世界关系的“垂直共鸣轴”，以及连接人与物质世界，连接水平与垂直的“对角共鸣轴”[1]。

对于抖音，我们应当客观全面看待，抖音在一定程度上是加速社会的缓冲剂，它以简洁快速的视频内容在最短时间内满足用户的信息需求。良性的抖音使用行为能够成为用户在复杂多变社会环境之下的守望者，防止个人因社会速度过快而产生脱节。但同时我们也应当警惕，避免使自身沉迷于短视频的内容诱惑之中，从而使得个体与社会逐渐脱节，产生异化问题。

社会加速理论作为法兰克福学派第四代代表人物罗萨的经典理论，依旧继承着批判学派的范式传统。批判学派总是以冷静的智者身份在每一个激进发展的社会中为我们指引方向，敲响着警钟。它时刻告诫着我们不要痴迷于媒介，不要陷入技术的窠臼，不要在信息洪流之中迷失了方向，而应当时刻怀揣批判的、独立思考的精神。

本文的研究存在一定的局限，在研究方法层面，本文以批判学派的理论作为背景进行思辨性质的分析，对于实证涉及较少。未来的研究可以依托 TAM、UTAUT 模型等进行量化研究，从而使研究更贴合实际。在研究主体层面，未来可以引入更多主体与变量进行细分研究。

6.2. 建议

6.2.1. 平台的责任与优化

从平台的角度来看，优化算法和推荐机制是引导用户理性使用的重要环节。目前，抖音的算法往往会根据用户喜好推送相似内容，导致沉迷于单一的信息循环之中。平台可以通过优化算法，减少单纯娱乐内容的过度推送，增加教育、科普和公益类视频的推荐权重，从而帮助用户在获取娱乐的同时汲取有益信息。此外，平台还可以在内容推荐中引入更多多元化的内容类别，打破“信息茧房”的限制，让用户接触到更多新鲜而有价值的领域。

与此同时，时间管理功能的强化也是关键所在。抖音可以设计更显著的时间提醒机制，当用户连续

使用达到一定时长时弹窗提示,提醒休息,甚至可以设置强制休息时间段,限制深夜或连续刷屏行为。此外,健康使用模式的推广也应更深入,特别是针对未成年用户的青少年模式,平台可以通过严格时间限制和内容筛选,为用户提供更适宜的使用环境。

在内容责任方面,抖音需要加强低质量和不良信息内容的审查力度,防止用户因接触这些视频而产生负面影响。同时,平台应通过激励机制支持更多优质创作者,鼓励发布教育、文化和心理健康等领域的视频,从整体上提升平台内容的价值。在社会责任层面,抖音可以通过官方宣传、公益活动等形式,倡导健康的使用习惯,引导用户合理规划时间。

6.2.2. 用户的自我管理行为调整

从用户自身角度,理性使用抖音的关键在于增强自控意识和建立健康的使用习惯。首先,用户需要了解短视频平台的设计原理和吸引机制,认识到“越刷越想刷”的感受往往是算法的结果。这种认知有助于增强警惕性,避免掉入沉迷的陷阱。在此基础上,用户应明确每次打开抖音的目的,是为了学习、放松,还是获取特定信息,从而避免毫无目标地浪费时间。

制定合理的使用规则是另一个重要环节。用户可以设定每天使用抖音的固定时间,例如限制在 20 到 30 分钟,并优先完成学习或工作的主要任务后再使用短视频作为放松手段。为了进一步避免碎片时间被过度占用,用户可以尝试在等车、休息时选择阅读书籍或收听播客等替代性活动,从而减少打开抖音的频率。

此外,优化内容消费是培养健康使用习惯的有效方式。用户可以关注教育、科普、励志等优质博主,主动屏蔽低质内容,从而改善平台的内容推荐效果,让每次使用都变得更有意义。同时,用户需要定期反思自己的使用习惯,观察是否因抖音影响工作效率或情绪状态,并及时调整。

培养线下兴趣爱好和社交活动也是规避过度使用的重要方式。用户可以尝试丰富自己的生活方式,例如参与运动、学习新技能、与家人朋友共度时间,让现实生活的吸引力胜过短视频平台的诱惑。这种生活方式的改变不仅有助于减少依赖,还能带来更积极的心理状态。

6.2.3. 平台与用户的互动共建

要实现真正的理性使用,平台与用户的互动不可或缺。平台需要倾听用户的反馈,不断优化内容和规则,为用户提供健康的使用环境;用户也可以通过自我管理,主动适应平台的健康功能,从而实现双向共赢。只有平台与用户双方共同努力,才能从根本上减少短视频带来的负面影响,让抖音这一娱乐工具成为生活中的积极补充,而非主导生活的核心。

参考文献

- [1] 哈特穆特·罗萨. 新异化的诞生: 社会加速批判理论大纲[M]. 郑作戡, 译. 上海: 上海人民出版社, 2018.
- [2] 韩炳哲. 在群中数字媒体时代的大众心理学[M]. 程巍, 译. 北京: 中信出版社, 2019.
- [3] 连水兴, 陆正蛟, 邓丹. 作为“现代性”问题的媒介技术与时间危机: 基于罗萨与韩炳哲的不同视角[J]. 国际新闻界, 2021, 43(5): 158-171.
- [4] 付湛元. 社会加速理论视阈下的电影解说短视频研究[J]. 湖北文理学院报, 2022, 43(1): 59-64.
- [5] 蔡骐, 崔云珊. 透视加速社会中的慢综艺[J]. 中国电视, 2020(8): 52-55.
- [6] 陈卓睿, 彭兰. 用时效换本真?——加速社会中的播客聆听与内容生产[J]. 新闻记者, 2024(10): 33-48.
- [7] 吴佳妮. 音乐社交短视频软件何以走红——以抖音 App 为例[J]. 新媒体研究, 2017, 3(18): 88-89.
- [8] 彭兰. 短视频: 视频生产力的“转基因”与再培育[J]. 新闻界, 2019(1): 34-43.
- [9] 陈秋心, 胡泳. 抖音观看情境下的用户自我认识研究[J]. 新闻大学, 2020(5): 79-96+128.

-
- [10] 熊开容, 刘超, 甘子美. 刷抖音会上瘾吗?——短视频 App 用户沉浸式体验影响因素与形成机制[J]. 新闻记者, 2021(5): 83-96.
- [11] Barthes, R. (1987) *Criticism and Truth*. Athlone Press.
- [12] 韩炳哲. 倦怠社会[M]. 王一力, 译. 北京: 中信出版社, 2019.
- [13] 陈婷. 失控的“时间”: 加速社会媒介对“时”“空”的遮蔽与时空秩序重构[J]. 现代传播(中国传媒大学学报), 2024, 46(4): 50-57+77.
- [14] 尹燕. 罗萨的社会加速批判理论探析[D]: [硕士学位论文]. 沈阳: 辽宁大学, 2021.
- [15] 温旭. 从数字异化到数字共鸣: 数字资本主义社会加速的双重幻象——以罗萨的社会加速批判理论为视角[J]. 新闻界, 2022(9): 55-65.