

# 短视频倍速播放的多重省思与批判

沈若凡

河北师范大学新闻传播学院, 河北 石家庄

收稿日期: 2026年3月10日; 录用日期: 2026年4月3日; 发布日期: 2026年4月14日

## 摘要

在数字媒介深度嵌入日常生活的背景下, 时间形态由连续经验逐步转向可计算、可调度的操作性资源。短视频平台中的倍速播放功能, 正是这一转变在微观层面的典型表现。基于对倍速观看、算法文化与数字时间相关研究的系统梳理, 本文指出, 既有研究多从认知效果、媒介使用或平台机制等单一维度展开, 对时间经验重构、平台权力运作与资本逻辑之间的内在关联缺乏整体性分析。在此基础上, 本文引入社会加速理论与时间景观理论, 并结合微观权力视角, 构建“时间景观-平台权力”的分析框架, 将倍速播放界定为一种嵌入平台结构中的“时间治理技术”。研究认为, 倍速播放通过压缩时长与重组节奏, 推动时间由生活经验向工具性资源转化; 平台则借助算法推荐机制, 将用户时间纳入可计算与可利用的体系之中, 从而实现对时间使用方式的隐性规训。同时, 用户在具体实践中亦展现出一定程度的有限能动性, 通过倍速与跳跃等操作对信息进行再筛选与再组织, 在既定结构中实现时间资源的再配置。由此, 倍速播放呈现出规训机制与用户实践交织的双重逻辑。本文通过多理论整合与关系性分析, 拓展了对数字媒介环境中时间经验变迁及其权力结构的理解。

## 关键词

倍速播放, 数字时间, 时间景观, 平台权力, 用户能动性

# Multiple Reflections and Critiques on Playback Speed in Short-Video Platforms

Ruofan Shen

School of Journalism and Communication, Hebei Normal University, Shijiazhuang Hebei

Received: March 10, 2026; accepted: April 3, 2026; published: April 14, 2026

## Abstract

With the deep integration of digital media into everyday life, the form of time has shifted from a

continuous lived experience to a calculable and schedulable resource. The playback speed function on short-video platforms represents a typical manifestation of this transformation at the micro level. Based on a systematic review of studies on playback speed, algorithmic culture, and digital time, this paper argues that existing research tends to focus on single dimensions such as cognitive effects, media use, or platform mechanisms, while lacking an integrated analysis of the relationships among temporal experience, platform power, and capital logic. Drawing on social acceleration theory and time landscape theory, and incorporating the perspective of micro-power, this study constructs an analytical framework of “time landscape-platform power” and conceptualizes playback speed as a form of “time governance technology” embedded in platform infrastructures. The study finds that playback speed compresses duration and reorganizes viewing rhythms, transforming time from a lived experience into an instrumental resource. Meanwhile, algorithmic recommendation systems incorporate users’ time into a calculable and exploitable structure, enabling subtle forms of temporal discipline. At the same time, users exhibit a degree of limited agency in practice by selectively accelerating and skipping content, thereby reorganizing information and reallocating temporal resources within platform constraints. Playback speed thus embodies a dual logic in which disciplinary mechanisms and user practices are intertwined. By integrating multiple theoretical perspectives, this paper contributes to a more comprehensive understanding of temporal transformation and power relations in digital media environments.

## Keywords

Playback Speed, Digital Time, Time Landscape, Platform Power, User Agency

Copyright © 2026 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

随着信息技术的发展，时间在数字化语境中逐渐发生转变，从一种自然流逝的经验，转向可以被计算、调度甚至加以控制的资源。短视频平台中的倍速播放功能，正是在这一背景下出现的。从用户角度来看，它为信息获取提供了更灵活的路径，使个体能够在有限时间内提高内容消费效率，在一定程度上回应了当下普遍存在的时间管理需求。但如果从社会学与传播学的视角进一步考察，倍速播放并非单纯的技术便利，而是嵌入加速社会语境中的一项具体实践，其背后关联着时间、注意力与资本之间更为复杂的关系结构。

德国社会学家哈特穆特·罗萨在 2005 年提出“加速社会”理论，指出现代社会通过技术发展、社会变迁与生活节奏的全面加速，深刻改变了个体的时间经验与社会运行方式[1]。在这一框架下，倍速播放可以被理解为信息消费加速的具体表现，同时也体现出技术在重塑时间使用方式中的作用。平台依托算法推荐与数据分析，将用户的观看时间转化为可计算、可利用的资源，使时间进一步纳入资本运作逻辑之中。表面上，用户似乎获得了对观看节奏的自主调节能力，但其行为在很大程度上仍受平台机制的引导，由此呈现出“选择”与“规训”交织的状态。

已有研究从不同角度对倍速观看及相关现象进行了探讨。教育传播与认知心理学领域多关注倍速观看对学习效果和 Information Understanding 的影响[2]；传播政治经济学与平台研究则更强调注意力经济、算法推荐与数字劳动等机制，分析平台如何调度用户时间与行为[3]。同时，围绕“数字时间”与“加速文化”的讨论也逐渐展开，指出技术条件下时间经验趋于碎片化与流动化[4]。不过，现有研究大多停留在单一维度，对

倍速播放如何在时间经验、权力结构与资本逻辑之间形成联动关系，缺乏系统性的整合分析；对于用户在这一过程中可能展开的主动调适与反向使用，也讨论较少。

基于此，本文以加速社会理论与时间景观理论为基础，引入注意力经济与微观权力视角，对短视频平台中的倍速播放现象进行综合分析。本文关注的核心问题是：倍速播放如何在技术机制与平台逻辑的作用下，重构个体的时间感知与行为方式，并参与时间资源的再分配过程。同时，文章也将进一步讨论用户在这一结构中的能动空间，以弥补既有研究中偏重“规训”的解释路径。

在此基础上，本文尝试从三个方面展开创新：其一，将倍速播放置于“时间景观-平台权力-资本逻辑”的整体框架中加以考察；其二，引入用户能动性视角，对其使用实践进行重新理解；其三，通过多理论视角的结合，拓展对数字媒介环境中时间经验变迁的分析路径。通过上述讨论，本文希望为理解技术加速背景下个体时间经验与社会结构之间的关系提供新的思考方向。

## 2. 核心概念界定

为避免概念使用中的泛化与混用，本文在展开分析之前，有必要对相关核心概念加以界定，并说明其在本文中的具体指向。

首先，“时间景观”一词源于列斐伏尔对时间与空间关系的讨论，强调时间并非单一线性流动的客观存在，而是在具体社会结构与实践中被不断建构的结果。在数字媒介环境中，时间的组织方式愈发依赖技术系统与平台机制，其呈现形态也由连续走向断裂与重组[5]。本文在此基础上使用“时间景观异化”这一概念，主要指在平台算法与技术机制作用下，时间从原本具有延续性的生活经验，转变为可被压缩、切割与调度的资源，其结果是个体对时间的感知趋于碎片化与工具化。

其次，“数字时间”并非单纯指技术环境中的时间形式，而是强调时间在数字平台中的操作性与可塑性。在短视频语境下，倍速播放、进度拖拽与循环观看等功能，使时间从不可逆的流动转变为可以被反复调整与重新编排的对象[6]。由此，时间不再只是经验性的存在，而成为可以被计算、优化乃至资本化的媒介要素。

再次，关于“微观权力”，本文借鉴福柯的相关论述，将其理解为通过日常实践与技术机制渗透于个体行为之中的权力形式[7]。在短视频平台中，这种权力并非以强制方式显现，而是通过算法推荐、界面设计与功能设置等方式，潜移默化地引导用户行为。倍速播放功能在表面上赋予用户时间控制权，但同时也嵌入于平台的行为引导体系之中，构成一种柔性规训机制。

在上述概念基础上，本文将倍速播放视为一种具体的“时间治理技术”。所谓“时间治理”，并非单指对时间的管理，而是指在特定制度与技术框架下，对时间使用方式的引导、规范与重构。通过这一视角，可以将倍速播放置于“时间经验-平台机制-资本逻辑”的关联结构中加以考察，从而更为系统地理解其社会意义。

## 3. 时间景观渐趋异化的映照

从“自然时间”到“钟表时间”，再到今天的“算法时间”，时间的意义从未局限于客观流逝的刻度本身，而是在历史演变、技术渗透与资本逻辑的多重交织中不断被重新塑造。时间景观理论自提出伊始，便试图捕捉这一社会性建构过程的复杂脉动。然而，随着技术的发展与平台机制的介入，这一理论本身也经历了从批判工具向现实映照的转变。时间不再只是被感知、被组织，更能被操控、被利用，个体在数字空间中对时间的感受愈发异化[8]。短视频平台上的倍速播放功能，正是在这一历史脉络中浮现出的技术实践，它不仅延续了时间压缩与高效消费的逻辑，更“精彩演绎”了当下社会对速度的痴迷与对时间“慢性”流动的焦虑，成为时间景观异化进程中的一个具象表现。

### 3.1. 时间景观的历史性脉络

时间景观理论，最早由社会学家亨利·列斐伏尔提出，旨在揭示时间与空间之间的复杂交织关系，并深入探讨如何通过社会实践理解时间的构建与表现。列斐伏尔的理论表明，时间并非单纯的物理量，而是由社会结构、文化背景、技术进步等多重因素共同塑造的复杂建构体[9]。通过对“时间”概念的历史反思，时间景观理论展现了人类在不同历史阶段、社会环境以及技术条件下，如何不断重塑对时间的理解，并由此影响个体与群体的行为模式。

从历史的角度审视，人类的时间体验经历了深刻的演变：从最初依赖自然规律的自然时间认知，到时钟技术普及后时间与社会生产、个人生活深度绑定，再到新媒介时代转向媒介时间的感知流变，同时人类的时间管理理论也随农业革命、工业革命、资讯革命的发展，迭代出四代理论，目前正向第五代时间管理发展。农业社会中的“自然时间”与人的生活节奏和自然周期紧密相连，如季节轮转、日升日落等，使得人们对时间的感知具备连续性与一致性的特征。工业革命之后，时间开始被量化和标准化，成为工业生产和管理的核心要素，这一转变标志着“钟表时间”的普及，时间逐渐成了可度量、交易并支配的资源。随着现代化进程的推进，信息技术作为信息社会的基础，极大影响着人们的工作、学习和生活，它的兴起使时间感知发生了深刻变化。同时，现代信息技术对消费行为有着显著影响，个体通过技术手段，如倍速播放、循环播放、跳跃播放等被用来调控信息消费的速度，从而引发了一种新的时间体验：快速、碎片化和灵活可调的“数字时间”[10]。这一转变直接催生了“时间景观”这一概念，即在特定社会与技术背景下，时间如何被构建、操控和消费。由此可见，时间已不再是单一线性流动的“时序时间”，而是向非线性的“流动时间”过渡，技术进步模糊了时间的传统框架，让人们能够在不同的时间节点中灵活穿梭。

### 3.2. 媒介与时间景观的耦合

从媒介时间的视角来看，不同的媒介形式塑造了各自独特的时间景观。现代社会中的时间与空间的控制已深入日常生活的各个方面，时空的重组往往反映了权力运作的方式。媒介作为时间的“规范者”，通过信息传播的方式和节奏塑造了用户的时间体验。例如，印刷媒介的静态性和实物性要求读者逐页阅读；广播和电视则通过实时传输打破了时空限制，使观众能够即时接收信息。然而，这种“实时性”并非无条件的，它意味着受众要么实时跟随广播电视的节奏接收信息，要么便被排除在信息流之外，失去与信息的同步。哈罗德·伊尼斯的媒介偏向论可供我们思考，电视作为典型的时空偏向型媒介，它的诞生是否标志着整个媒介环境在时空坐标轴中的失衡达到了某种较为偏激的程度，进而削弱文化的时间偏向性。在数字媒介时代，尤其是随着社交平台和短视频应用的普及，时间景观被进一步加速。平台通过算法推荐与信息流动的设计，将用户的注意力牢牢抓住，使得用户始终处于信息的流动状态中。这种时间的流动性，虽然看似解放了用户，提供了高度的自由度，但实际上也加强了对时间的精细化控制。

时间景观理论在此情境下展现了时间作为社会结构和权力的体现。短视频平台的倍速播放功能便是加速理论的直观体现，抖音等平台已上线该功能，据对抖音用户的半结构式访谈以及针对大学生群体的研究显示，青年群体选择倍速播放短视频，主要出于加速社会下的时间焦虑、对即时消费快感的追求，以及高效获取信息的需求，这揭示了在技术驱动下，时间如何被“压缩”与“操控”，清晰反映了现代社会对信息传播效率与信息快速消费的强烈需求[11]。这种“时间压缩”的现象，既体现了个体在信息消费中的自我规训，又在潜移默化中暴露出平台对用户行为的深层次操控。

在短视频平台上，倍速播放绝非仅是对时间的简单加速操作，它实则意味着一场时间景观的深刻重构。这一现象突显了个体与社会在当下对时间的感知方式、对生活节奏的理解以及对存在意义的重新审

视。随着倍速播放的普及，时间不再是一个线性流逝的过程，而是一种碎片化、急促化的存在。用户每一次倍速播放的自主选择，都是对时间流逝的刻意压缩，是对传统时间景观的一次“技术性侵蚀”。

在传统的时间体验中，时间流动缓慢、延续性强，人们能在这种节奏中与世界产生深刻联系，享受与他人及自我内心的对话。然而，随着倍速播放的大肆普及，时间被粗暴切割、强行压缩，彻底沦为支离破碎的存在。信息在短短几秒内迅速传递，思维与情感也随之加速，个体的时间感知逐渐变浅，与自然时间同步的沉浸式体验几乎消失。这种碎片化的时间景观，使得个体难以进行深度思考和情感交流，某种意义上，这甚至改变了人类对生命本身的态度。原本通过慢节奏生活实现的反思和感悟，逐渐被快节奏的信息消费所取代，个体与他人、与自我的联系也因这一时间碎片化而变得疏远。

### 3.3. 时间异化：时间景观的批判性反思

时间景观的异化问题指向的是技术加速与时间管理的高度控制，或使个体与时间的本质关系产生偏离与失调。根据罗萨的时间加速理论，有学者认为现代技术的进步带来了“时间的异化”，即个体在不断追求效率的过程中，逐渐失去了对时间的真实体验[12]。从这个意义上看，倍速播放功能通过压缩视频内容的自然节奏，使得用户难以在短时间内进行深度的情感与认知参与，进而导致审美感知的浅薄化和感官的逐渐麻木[13]。就像2023年爆火的《狂飙》，剧中张颂文饰演的高启强从卖鱼小贩逐步沉沦的细腻心态转变、内心挣扎，在倍速播放下都成了一闪而过的模糊影子，观众无法真切感知人性复杂，对作品艺术价值的理解也变得模糊。时间不再是内在体验的流动，而是被简化为可以“压缩”的消费资源。

此外，时间异化的另一个表现是“时间焦虑”的现象。在面对海量信息和倍速播放选项时，用户常常产生一种潜在的“错失焦虑”。他们担心错过重要信息，进而陷入无休止的加速观看模式中。时间景观在此表现为一种时间控制的外部化过程，个体从时间的主人变成了时间的奴隶。时间异化不仅表现为社会时间结构的断裂，更通过个体行为的内化规训，催生了诸多异化现象：在审美层面，受快节奏生活、过度审美刺激与心理压力等因素影响，个体易出现审美感知弱化甚至审美疲劳的状态[14]；在闲暇层面，时间的稀缺性使得“自由时间”的本来意义消解，呈现出闲暇工作化、物质化的闲暇商品化特征；同时还会引发个体的心理焦虑问题。

再有，时间的异化表现为个体与自我时间的断裂，并加剧了个体在现代资本主义社会中的无力感。时间异化的一个核心表征，是个体与自身时间的疏离。倍速播放功能的出现，让用户在信息消费的过程中，将时间视作一种可被压缩、能被加速的资源。在这一过程中，用户表面上似乎拥有对内容选择和观看节奏的控制权，但实际上，平台的算法和技术设计已深刻影响了用户的观看习惯和实际使用方式。用户的时间不再是一个自主支配的生活资源，而是被平台的推荐机制和广告推送所占据，逐步成为外部力量操控的对象[15]。

这一现象可以与马克思的“劳动异化”理论进行类比。马克思认为，在资本主义生产模式下，劳动者无法控制自己的劳动过程，劳动成为一种外部强加的力量[16]。同样，短视频平台通过倍速播放、个性化推荐等技术手段，使得个体对时间的控制逐渐消失，时间变成了平台盈利和用户消费的一部分。用户渐渐疏远了自我对时间的管理，变成了资本运作的工具，而非一个能够自主支配时间的个体。

## 4. 平台权力与资本逻辑中的时间规训机制

随着信息技术的飞速发展，用户在数字平台上的行为看似呈现出高度自主的态势，然而，这份表面的自由选择背后，实则潜藏着更为复杂的权力运作结构。福柯提出的“微观权力”理论，为我们理解这一现象提供了有力框架。在福柯的视野中，权力并非仅由显性的政治体制掌控，而是通过看似无形的日常实践渗透到个体生活的每一个细节，塑造个人的行为模式。在短视频平台的倍速播放功能中，这种微

观权力的运作得到了鲜明体现。用户看似拥有了选择观看速度的自由，而在这一功能出现之前，用户进行短视频内容消费时，只能被动依从平台规则与内容既定的时长限制。当然，这种“自由”既是平台赋予用户的微观权力，也是出于资本经营逻辑而由平台实现对用户进一步“控制”的手段。

#### 4.1. 倍速播放与时间控制权的转移

短视频平台的倍速播放功能表面上赋予了用户对时间的掌控权，使得时间流逝变得更加灵活与个性化，体现了现代社会中时间控制的“去中心化”。个体得以从传统媒介框架中解放，重新塑造观看时间。然而，仔细审视这一现象时，我们发现，尽管倍速播放似乎赋予了用户对时间的控制权，但这一“自由”背后潜藏着平台深层次的权力结构[17]。

平台通过精准的算法分析和推荐系统，依托对用户行为数据的深度挖掘与内容智能分析，强化了对用户的吸引力。短视频平台的推荐算法能够凭借精准匹配用户兴趣，将用户停留时长这一关键数据作为优化方向，延长用户的观看时间，同时加速信息消费的进程，使更多信息被用户消费，从而实现对用户行为的隐性规训。这表面上给予用户时间管理的选择，实际上是在数据化与算法化的框架中形成的一种规训模式。

现代社会的权力已经从传统的集中化控制模式转向分散和隐性的权力运作。短视频平台的倍速播放功能正是这一微观权力运作的体现。平台通过大数据分析、基于用户行为习惯的设计，构建了看似自由的内容消费路径。尽管表面上看，倍速播放让用户获得了更多自主选择空间，实则这一“自由选择”正是平台通过算法、数据推送和推荐系统所形成的结果[18]。

平台利用倍速播放技术满足个体在尽可能短的时间内完成信息消费，通过对用户时间的压缩和观看效率的优化，提高流量利用率，并借助广告曝光率和点击率的提升实现更大的收益。通过这种微观权力的运作，平台将用户的观看节奏控制在其设计框架内，并通过数据监控与内容匹配优化，使个体逐渐适应这一观看方式。

#### 4.2. 倍速播放中的“自我规训”与技术“服从”

倍速播放不仅是来自平台对个体时间的外部规训，它还影响了个体的行为模式，形成自我规训的机制。用户在选择倍速播放时，表面上是为了提高效率、节省时间，但这种选择同时反映了对平台节奏与效率压力的适应。

倍速播放使用户逐渐习惯于快速消费信息，这一机制通过算法推送、观看模式优化以及行为反馈，不断强化相应的使用方式。通过对时间的压缩与自我管理的要求，个体逐渐减少对内容的深度体验，转而适应平台设定的观看节奏。这种看似自主的行为，在一定程度上体现为对技术环境的服从。

在数字媒介环境中，这种控制并非通过直接约束实现，而是通过渗透至用户日常信息消费中的机制逐步形成。正如福柯所指出的，权力通过日常实践加以运作，短视频平台正是通过技术手段，在这一过程中引导并塑造用户行为。

#### 4.3. 平台化时间规训与资本逻辑

数字平台不仅通过倍速播放等技术手段改变个体的时间感知，还使个体的时间行为逐渐呈现出集体化特征。倍速播放成为常用方式，意味着平台完成了由对微观权力的分配向时间行为集体化的转变。个体的时间选择不再只是私人事务，而是与平台的经济利益相联系[19]。

平台通过精细化管理，将个体行为纳入整体运作之中。用户的时间消费与平台的运营效率和广告收入紧密相关，每一次倍速播放，都在一定程度上符合平台所设定的节奏。个体的时间使用逐渐被纳入平

台结构之中。

在注意力经济背景下，时间逐渐成为一种资源。倍速播放使信息消费速度加快，同时提高内容分发效率和广告曝光机会。时间不再只是自然流动的经验，而成为可以被调节和利用的要素。

短视频平台通过倍速播放等方式，将用户的时间转化为流量和收益，使时间具有商品属性。用户在进行信息消费的同时，也成为数据与注意力的提供者，其行为被纳入平台的运作逻辑之中。在这一过程中，时间的使用方式发生改变，并逐渐与资本运作相结合。

## 5. 用户能动性与倍速播放的反向实践

在既有关于短视频平台的讨论中，倍速播放往往被置于平台规训与资本逻辑的框架之下，用户多被理解为被动接受技术安排的对象。然而，从实际使用情境出发可以发现，用户并非完全处于被动位置，其在具体操作过程中仍展现出一定程度的能动性。倍速播放不仅是平台引导下的行为结果，也成为用户重新组织时间与信息的重要工具。

首先，在日常使用层面，倍速播放常被用户用于提高信息筛选效率。面对短视频平台中大量同质化、冗余化的内容，用户通过加快播放速度，对信息进行快速判断与取舍，从而压缩无效观看时间。这种使用方式并不完全符合平台延长停留时长的目标，反而在一定程度上构成对平台内容结构的“去冗余”处理。换言之，倍速播放不仅服务于平台的效率逻辑，也被用户转化为一种应对信息过载的策略。

其次，在具体观看行为中，倍速播放体现出对内容节奏的再掌控。相较于传统线性观看方式，用户可以根据自身需求灵活调整观看速度，在“加速-恢复-跳过”等操作之间切换。这种对时间节奏的主动调节，使得时间不再完全由内容生产者或平台所决定，而是在一定程度上回归用户自身的使用逻辑。尤其在知识类、资讯类内容的消费中，倍速播放往往被视为提高理解效率与信息密度的手段。

从更广泛的媒介实践来看，倍速播放还可能构成一种对平台机制的“反向使用”。在平台以停留时长与观看完成度为核心指标的评价体系中，用户通过倍速观看、跳跃播放等方式，在既定规则内对内容进行再处理，从而实现对时间投入与信息收益之间的重新平衡。这种行为虽未脱离平台结构，但在具体层面上体现出对平台逻辑的调适与利用。

然而这种能动性并非完全独立于平台机制之外。用户的操作仍发生在技术所提供的选项范围之内，其选择空间本身即由平台预设。因此，倍速播放中的用户能动性，更接近一种“有限能动性”：它既表现为对时间使用方式的主动调整，也始终嵌入于平台结构之中。

从这一意义上看，倍速播放呈现出一种双重属性：一方面，它是平台实现时间规训与资本运作的技术手段；另一方面，它也为用户提供了重新分配时间与优化信息获取的可能路径。正是在这种张力之中，数字时代个体与平台之间的关系得以展开，并不断被重塑。

## 6. 结论

倍速播放作为短视频平台中的一项常见功能，其意义并不止于提升信息获取效率。从加速社会与时间景观的视角来看，它参与了数字环境下时间经验的重构，使时间从连续的生活过程转向可被压缩与调度的资源。在这一转变过程中，平台借助算法机制与功能设计，将用户的时间纳入可计算与可利用的体系之中，从而推动时间在资本逻辑中的进一步运作。

从权力运作的层面看，倍速播放体现出一种以技术为中介的微观规训机制。用户在看似自主的选择中逐渐适应并内化平台所设定的效率节奏，时间使用方式由此发生转变。同时，在注意力经济的框架下，时间不再只是个体经验的一部分，而成为平台实现流量分配与价值转化的重要资源。

不过，倍速播放并非仅仅意味着单向度的规训。用户在具体使用过程中，也会基于自身需求对这一

功能加以调整与利用,通过加速、跳跃等方式对信息进行筛选与重组。这种实践表明,个体在平台结构中仍保有一定程度的操作空间。因而,倍速播放既是时间规训的技术形式,也是用户进行时间再分配的工具,其运行逻辑体现出规训与能动性并存的状态。

总体而言,倍速播放折射出数字时代时间经验的深层变化,即时间逐渐从生活经验转化为可操作、可优化的媒介资源。在这一过程中,个体与平台之间的关系不再只是简单的控制与被控制,而是在技术结构中不断被调整与重构。如何在效率提升与经验深度之间取得平衡,仍是值得进一步思考的问题。

## 致谢

行文至此,这篇文章的写作已近尾声。

在这个万物皆可倍速播放的时代,我们习惯了快进、略过、跳转,仿佛只有不断加速,才算不负时光。回顾真正沉下心来写作与思考的这段时日,从最初构思落笔,到反复修改完善,其间既有思索斟酌的艰辛,亦有豁然开朗的欣喜,我忽然明白:有些路不能快进,有些思索无法省略,有些沉淀,只能在缓慢与寂静里慢慢生成。

感谢所有帮助过我的人们,一纸文章虽短,感恩之心绵长。日后亦将带着这份收获与思考,继续稳步前行。

坐在冬天里思索了很久,望向窗外,才发现已经是春天了。

## 参考文献

- [1] 哈特穆特·罗萨. 新异化的诞生[M]. 上海: 上海人民出版社, 2018: 80.
- [2] 黄依伦, 吴彩云, 周焱. 短视频成瘾影响大学生生命意义感: 一个有调节的中介模型[J]. 中国健康心理学杂志, 2025, 33(8): 1263-1268.
- [3] 杨逐原. 网络空间中的用户劳动: 技术驯化与“盲点论争”的统一[J]. 新闻与传播评论, 2020, 73(3): 15-25.
- [4] 王淑华. 加速世界的数字时间体验及观看文化[J]. 现代传播(中国传媒大学学报), 2023, 45(7): 29-36.
- [5] 杨芬, 丁杨. 亨利·列斐伏尔的空间生产思想探究[J]. 西南民族大学学报(人文社科版), 2016, 37(10): 183-187.
- [6] 成军青, 薛俊强. 数字资本主义时代的时间异化及其消解[J]. 理论导刊, 2024(4): 55-62.
- [7] 安妮·施沃恩, 史蒂芬·夏皮罗. 导读福柯《规训与惩罚》[M]. 重庆: 重庆大学出版社, 2018.
- [8] 卞冬磊, 张稀颖. 媒介时间的来临——对传播媒介塑造的时间观念之起源、形成与特征的研究[J]. 新闻与传播研究, 2006(1): 32-44+95.
- [9] 陈昌凤, 吕婷. “去蔽”的警示: 算法推荐时代的媒介偏向与信息素养[J]. 中国编辑, 2022(5): 35-39.
- [10] 连水兴, 邓丹. 媒介、时间与现代性的“谎言”: 社会加速理论的传播批判研究[J]. 现代传播(中国传媒大学学报), 2020, 42(6): 37-42.
- [11] 龚艳萍, 曹玉, 李见. 短视频应用的特性对用户参与行为的影响: 心理参与的中介作用[J]. 情报科学, 2020, 38(7): 77-84.
- [12] 国吉, 赵海月. 加速与异化的共鸣——对哈特穆特·罗萨“社会加速批判理论”的探析[J]. 西南大学学报(社会科学版), 2021, 47(4): 82-91.
- [13] 陈秋丹. “倍速”时代用户对影视信息生产的驱迫刍议[J]. 新媒体研究, 2019, 5(24): 6-8+15.
- [14] 杨向荣, 雷云茜. 速度、情感与审美——加速时代的情感焦虑及其反思[J]. 探索与争鸣, 2020(3): 100-107+195+197.
- [15] 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.
- [16] 杨玉川. 平台资本媒介时间剥削的表现向度、异化探赜与本质解码[J]. 新闻知识, 2025(7): 80-85+96.
- [17] 蓝江. 可能超越社会加速吗?——读哈特穆特·罗萨的《新异化的诞生》[J]. 中国图书评论, 2018(7): 9-17.
- [18] 梅琼林, 袁光锋. “用时间消灭空间”: 电子媒介时代的速度文化[J]. 现代传播(中国传媒大学学报), 2007(3): 17-21.
- [19] 焦宝, 江静洁. 倍速播放: 智能复制时代的视频消费[J]. 现代传播(中国传媒大学学报), 2022, 44(12): 106-113.