Journalism and Communications 新闻传播科学, 2026, 14(5), 142-153
Published Online May 2026 in Hans. https://www.hanspub.org/journal/jc
https://doi.org/10.12677/jc.2026.145123

Hans汉斯

“诡谲的舒适”：AIGC-ASMR的感官创新、语法颠覆与体验动机研究

张小帆，杨　蕊

安徽大学新闻传播学院，安徽　合肥

收稿日期：2026年4月6日；录用日期：2026年5月6日；发布日期：2026年5月13日

摘　要

AIGC技术的迭代深刻重塑了人类感受事物的方式。研究以哔哩哔哩平台AIGC-ASMR视频为样本，结合案例研究法与文本分析法，探讨其如何通过超现实视听语言重构用户的感官体验，从而引发“诡谲的舒适”这一矛盾性审美接受。研究发现，AIGC-ASMR通过视觉奇观、合成音效与行为闭环等形式实现感官创新，从而颠覆物理、文化及功能层面的现实语法。受众整体呈现出惊奇为中心的情感多样性、以联想幻想为中心的动机谱系以及多重矛盾交织的接受心理特征。研究为AIGC的接受美学研究提供本土案例，也为数字时代的AIGC创作实践提供参考。

关键词

AIGC-ASMR，补偿性媒介，受众体验，感官创新

“Uncanny Comfort”: A Study on the Sensory Innovation, Grammatical Subversion and Experience Motivation of AIGC-ASMR

Xiaofan Zhang, Rui Yang

School of Journalism and Communication, Anhui University, Hefei Anhui

Received: April 6, 2026; accepted: May 6, 2026; published: May 13, 2026

Abstract

The iterative development of AIGC (Artificial Intelligence Generated Content) technology is pro-

文章引用: 张小帆, 杨蕊. “诡谲的舒适”: AIGC-ASMR 的感官创新、语法颠覆与体验动机研究[J]. 新闻传播科学, 2026, 14(5): 142-153. DOI: 10.12677/jc.2026.145123

foundly reshaping how humans perceive the world. Taking AIGC-ASMR videos on the Bilibili platform as samples, this study employs case study and textual analysis methods to explore how they reconstruct users' sensory experiences through surreal audiovisual language, thereby triggering the contradictory aesthetic reception of "uncanny comfort". The research finds that AIGC-ASMR achieves sensory innovation through forms such as visual spectacle, synthetic sound effects, and behavioral loops, thereby subverting the grammar of reality at physical, cultural and functional levels. The audience overall exhibits an emotional diversity centered on astonishment, a motivational spectrum centered on association and fantasy, and psychological characteristics of reception intertwined with multiple contradictions. This study provides a local case for the study of AIGC reception aesthetics and offers references for AIGC creative practices in the digital age.

Keywords

AIGC-ASMR, Compensatory Media, Audience Experience, Sensory Innovation

1. 引言：智能技术驱动下的感官新体验与问题缘起

人工智能生成内容(AIGC)技术的迅猛发展，正深刻重塑人类的感官体验。随着 Sora、可灵、即梦等文生视频模型的迭代，媒介内容的生产方式发生根本性变革，催生出 AIGC-ASMR (Autonomous Sensory Meridian Response，自发性知觉经络反应)等新兴形态。这类视频通过算法合成超现实视觉奇观与高度逼真的听觉触发音，打破了传统 ASMR 依赖真人实拍的局限[1]，为用户带来认知诧异与身心放松并存的矛盾体验，即“诡谲的舒适”。在哔哩哔哩等数字平台上，这类视频的流行折射出技术、亚文化与社会心理需求之间的复杂互动。

然而，如今大部分的 ASMR 研究基于“真人创作”范式进行的，主要关注生理心理机制[2]、媒介文本分析[3]与社群文化[4]等方面的研究，难以充分解释 AIGC 技术为代表的大规模技术革新带来的范式转变。其一，现有理论没有深入探究算法生成的“超真实”视听信号如何重构用户生理心理反应。其二，缺乏针对 AI 创作主体的媒介文本分析框架。其三，忽视数智语境下人们的“算法崇拜”等新兴文化实践。理论与 AIGC-ASMR 实践发展之间的张力日渐凸显。

由此，本文探讨以下几方面的问题：AIGC-ASMR 如何通过超现实视听语言创新感官体验？又是如何在物理、文化及功能层面颠覆“现实语法”？为什么违背现实逻辑的内容能唤起人们的情感共鸣？

为了回应上述问题，本文选取 B 站 AIGC-ASMR 视频作为案例，采用质性研究方法展开分析。理论层面，研究丰富了 AIGC 研究的本土案例，并提供了对补偿性媒介理论[5]的新阐释，同时也在一定程度上突破了以往研究中“人类中心”的局限。实践层面，研究希望为 AIGC 内容创作提供参考。

2. 文献综述与理论基础

2.1. ASMR 研究述评

2010 年，Jennifer Allen 在一个名为 steadyhealth.com 的网络论坛上发现许多用户在讨论一种难以名状的刺痛感(tingling sensation)。为了更准确地描述这种现象，她创造了“Autonomous Sensory Meridian Response”这个听起来更具科学性和临床感的术语，并建立了第一个 Facebook ASMR 研究小组和网站 ASMR-research.org。尽管这一现象可追溯至 1925 年 Virginia Woolf 小说中的描述，但系统性的研究直到 2015 年才出现。自 2010 年左右相关的网络社区形成以来，ASMR 已从边缘性网络现象发展为全球性的文化和媒介实践，在 YouTube 等平台有着数十亿点击量，形成了庞大的创作者与听众群体。学术界对 ASMR 的兴趣也持续增长，相关研究涵盖了从神经科学到社会文化等多个领域。

生理心理学路径是 ASMR 研究中最成熟、最深入的领域，主要以客观、量化的方法揭示 ASMR 的本质。Barratt 与 Davis 在 2015 年发表了《Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR): a flow-like mental state》，这是有关 ASMR 最常被引用的研究之一。他们首次系统地对体验到 ASMR 的人进行了大规模调查，并且提出 ASMR 可能是“类似心流状态”(flow-like mental state)的理论假说。该研究发现，许多人会利用 ASMR 来放松、缓解压力和辅助睡眠，并总结出较多 ASMR 的触发因素。为了超越主观报告，之后的研究者采用神经影像技术探索 ASMR 时的大脑活动变化，比如功能性磁共振成像(fMRI) [1]、脑电图(EEG) [2]以及心率、皮肤电导反应(SCR)等生理指标测量[6]。此外，研究者还发现有经验开放性(Openness to Experience)和神经质(Neuroticism)人格特质的人更容易体验到 ASMR [7]。这说明，对新鲜事物持开放态度且想象力丰富的人更容易体验 ASMR。

ASMR 主要通过数字媒介进行传播，但这方面的研究仍处于起步阶段。有学者采用内容分析法，对大量 ASMR 视频进行编码分类，从触发音类型、视觉元素、视频结构以及创作者(ASMRtist)与观众之间的互动方式等多维度进行分析[3]。还有研究将 ASMR 视频视为多模态话语，分析其如何构建创作者与观众之间的亲密感[4]。

ASMR 不仅是个人感官体验，也是围绕共同兴趣和实践形成的网络文化现象。当前的学术讨论倾向于将 ASMR 的参与人群描述为“网络社群”(online community)，例如“ASMR 耳语社群”(ASMR Whisper Community) [8]，侧重于将其当作基于共同兴趣形成的互动网络。

综上，目前研究已经从生理心理学视角对 ASMR 进行了深入探索，并结合数字媒介分析和网络文化视角对 ASMR 的社会文化意义有了较深理解。但这些研究都基于“真人创作”前提，在面对 AIGC 技术引发的“创作主体非人化”转变时产生解释局限。首先，生理心理学路径侧重于真实物理刺激的效果，但未能解释算法合成的超真实视听信号如何重构用户的生理心理响应机制；其次，缺乏针对 AI 创作主体的分析框架，难以诠释 AIGC-ASMR 中的超现实奇观；其三，网络文化研究忽视了 AIGC-ASMR 社群互动中用户的“算法能力”崇拜这一新面向。因此，本研究旨在直面上述研究缺憾，探讨当 ASMR 的创作主体由“人”转变为“人工智能”时，其视听文本的生成逻辑和受众的感官体验发生的新变革。

2.2. 核心理论框架

补偿性媒介理论首次出现于莱文森(Paul Levinson) 1979 年的博士论文中[9]。他认为，媒介的进化是持续“补偿”的过程，新媒介的出现是为了弥补旧媒介在功能、感官体验或社会需求方面的不足，从而更好满足未被充分实现的现实需求[10]。例如，虚拟现实(VR)补偿了传统媒介的“沉浸感不足”问题[11]。元宇宙技术通过创建平行数字世界，使用户摆脱物理限制，实现身份重构和情感释放[12]。智能媒体提供个性化内容，解决了信息过载时代的筛选困境[13]。本研究基于此理论，分析 AIGC-ASMR 补偿了现实世界中哪些感官局限，并探讨这种“补偿”是简单的满足，还是创造了“诡谲”的新体验。

心流理论来源于 Csikszentmihalyi 在《Beyond Boredom and Anxiety》[14]中的论述。在 1990 年出版的著作中，他系统阐述了理论框架。心流状态是个体在活动中达到完全专注、愉悦和陶醉的状态，达成的关键条件包括清晰的目标、即时的反馈、技能与挑战的平衡，在此过程中会发生自我意识消失和时间感知扭曲[15]。该理论已广泛应用于教育[16]、文化产业[17]、数字媒体[18]等领域。本研究将探究 AIGC-ASMR 是否以及如何引导用户进入心流状态。

3. 研究设计

本研究采用质性研究方法，结合案例研究法与文本分析法，探究 AIGC-ASMR 视频如何通过其独特的媒介文本为受众建构全新的感官体验。案例研究法用于剖析 AIGC-ASMR 视频的视听文本特征，文本分析法用于系统解读用户在评论区的情感反馈。二者共同构成从文本生产到受众接收的分析闭环。

3.1. 研究案例

本研究聚焦于 B 站平台，该平台是年轻人高度聚集的文化社区与视频内容基地，也是 AIGC-ASMR 视频传播与讨论的核心场所，拥有“aismr”“Morasmr”等代表性创作者，为研究提供了丰富、高质量的研究案例和评论文本，见图 1。

本研究采用目的性抽样，以确保所选案例的代表性。选取标准包括内容典型性和传播热度。由于 B 站没有专门的 ASMR 分区，在搜索框中键入“AI 生成 ASMR”“超现实，切割，AI”“解压，助眠，AI”等相关关键词搜索。在广泛浏览后，发现 AIGC-ASMR 视频有较多分类，为了保证样本的全面性，选取每个分类(见表 1)播放量最高的 1 个视频。最终，本研究选定 6 个视频，见表 2。

Figure 1. AIGC-ASMR videos on Bilibili
图 1. B 站 AIGC-ASMR 视频

Table 1. Content categories of AIGC-ASMR videos
表 1. AIGC-ASMR 视频内容分类

类别名称	核心特征描述	视频标题举例
1. 超现实切割	以切割、劈砍等破坏性动作为核心，对象多为现实中无法切割或具有奇异材质的物品	「Cutting」利刃出鞘！沉浸式感受切割的快感 「Cutting」一刀入魂！从冰块到金属的暴力美学
2. 选择互动叙事	视频构建虚拟的选择情境，邀请观众为特定对象或自己做出选择，创造伪互动性与代入感	AI 抽象选择题丨你会选择睡哪张床上？ 人，给你家的小猫选一个猫窝吧？ 你想随身携带哪本书呢？
3. 创意概念实现	将天马行空的抽象概念转化为视听体验	下笔如有神 ASMR 书本上的奇妙幻想 ASMR 藏在其中的秘密是什么呢？ASMR
4. 感官体验模拟	模仿人类真实感官活动，但对象或过程是超现实的	[吃播] AI 生成品尝各种美味的熔岩美食 AI 生成各种材质书籍翻页 ASMR 合集 AI 生成令人满意的发型设计－玻璃头发理发

续表

5. 材质变形与操作	核心动作是涂抹、编织等创造性或破坏性较轻的操作，对象常是云朵、光等无固定形态的物体，凸显材质的可变性与流动性	将云朵涂抹在吐司上~AI 助眠 asmr 4k 玻璃人品尝玻璃食物
6. 传统触发音合集	以提供听觉触发为主要目的，内容通常是键盘敲击、翻书等传统 ASMR 主题 AIGC 版本。形式较常规，但音画由 AI 生成	虚幻键盘敲击合集，你更喜欢哪一种？(AI)

Table 2. Basic information of case videos
表 2. 案例视频基本信息

视频标题	创作者	归属类别	播放数据	评论数据
「Cutting」利刃出鞘！沉浸式感受切割的快感	Morasmr	超现实切割/破坏	207.1 万	2594
AI 抽象选择题丨你会选择睡哪张床上？(合集)	麦田米卡	选择互动叙事	333.3 万	527
下笔如有神 ASMR	Aismr_	创意概念实现	671.2 万	2631
[吃播] AI 生成品尝各种美味的熔岩美食	KG-Area21	感官体验模拟	136.8 万	1078
将云朵涂抹在吐司上~AI 助眠 asmr	秋然 a	材质变形与操作	8.6 万	11
虚幻键盘敲击合集，你更喜欢哪一种？(AI)	Morasmr	传统触发音合集	367.3 万	1696

3.2. 数据收集

本研究将依据表 3 构建的分析维度，对选取的案例视频进行多次、细致的观看，并采用结构化笔记记录所有观察到的内容，为后续的深度分析准备素材。

Table 3. Dimensions for video text analysis
表 3. 视频文本分析维度表

一级维度	二级维度	具体观察点与记录内容
1. 视觉元素	1.1. 对象与材质	记录被操作的核心物体及其材质质感
	1.2. 色彩与光影	分析主色调、饱和度、明亮度；光影效果
	1.3. 运动与逻辑	记录核心动作的轨迹、速度以及是否符合物理规律
	1.4. 构图与景别	分析镜头运用、景别、构图是否具有秩序感
2. 听觉元素	2.1. 音效类型	识别触发音类型，评估其质感
	2.2. 节奏与强度	记录音效的节奏、响度变化、是否出现重复循环的模式
	2.3. 声画关系	判断音效与视觉动作是高度同步，还是刻意错位以制造悬念
	2.4. 环境音与背景乐	记录是否存在背景音乐或环境音，其作用是为渲染氛围还是提供额外触发
3. 叙事与结构	3.1. 单元结构	拆解视频的最小叙事单元
	3.2. 行为闭环	观察单个动作从开始到结束是否形成一个完整的、有因果关系的闭环
	3.3. 时长与节奏	记录视频总时长、单个“行为闭环”的平均时长、整体节奏是急促还是舒缓
	3.4. 重复与变奏	观察核心动作或序列是否在视频中重复出现，以及每次重复时是否有细微变化

6 个视频案例的评论文本最多的有 2626 条，最少的有 11 条。为了保证每个案例都被充分代表，采用分层抽样，按照“最热”降序排列评论，按评论总量确定抽取数量，即评论数大于等于 1000 的视频案例，每个视频收集 100 条评论，评论数在 100-1000 条之间收集 50 条，评论数小于 100 条全部收集。为了确保采集过程的完整性，采集所有楼层评论，包括主评论和回复评论；采集视频发布之日起至数据采集日的所有评论。再剔除与视频内容无关、无意义表情符号的评论后，共获得 456 条有效评论文本。

之后使用 NVivo20 对用户评论进行开放式编码、主轴式编码、选择性编码分析，归纳出受众对 AIGC-ASMR 视频的情感类型、体验动机，从而挖掘 AIGC-ASMR 视频如何唤起受众“诡谲的舒适”。

4. AIGC-ASMR 的感官创新、语法颠覆与受众体验

4.1. 感官创新：视听语言与行为设计

1) 视觉锚点：超现实奇观与微观世界的极致呈现

AIGC-ASMR 视频的视觉锚点表现为超现实奇观与微观世界的极致呈现。其特点在于脱离传统 ASMR 视频需要现实物理场景的束缚，运用算法产生超越现实的元素来拼凑奇景妙象，造就有违常识又逼真的微观世界，加深用户的沉浸体验并制造认知冲突。

例如，在视频“「Cutting」利刃出鞘!沉浸式感受切割的快感”中，切割对象是发光浆果和神奇矿石等现实中不存在的东西，在 AI 视觉合成的加持下，它们被赋予了逼真的纹理与动态效果，比如浆果汁液流动和矿石的折射光效，唤起用户对虚构材料的属性感知，从而补偿现实世界中对普通浆果和矿石等常规感官体验的单调性。

同时，AIGC-ASMR 视频通过背景与主体之间的高度协同，构建完整的虚拟环境，增强体验的真实感与沉浸感。以视频“[吃播]AI 生成品尝各种美味的熔岩美食”为例，画面中的熔岩食物始终占据视觉焦点，其形态、色彩与动态被细致渲染，背景则根据主题精心设计为火山喷发或者纯色摄影棚。这种构建不仅提升了视觉一致性，还通过逼真细节模糊了虚拟与现实的界限，突破了现实世界物理规律和物质属性对人们感官体验的刚性限制，补偿用户对微观宇宙的探索欲望。

2) 听觉扳机：合成音效的“精准打击”与感官错位

AIGC-ASMR 视频的听觉维度通过合成音效实现“精准打击”与感官错位。一是音效的高度真实性与细节化，生成逼真的声音模拟现实中的细微声响；二是音画关系的创造性错位，通过不完全同步的设计激发用户的认知惊喜与悬念感。

在“将云朵涂抹在吐司上 ai 助眠 asmr”视频中，现实生活中容易被忽略的涂果酱的声音被精准还原，使用户产生身临其境的触觉联想。这种精准的音效设计源于算法对现实世界声音的深度学习与优化，旨在通过听觉补偿，满足用户对细节化感官刺激的需求。

视频“下笔如有神 ASMR”打破了传统 ASMR 的视听同步规律。毛笔划过白色的纸张，画出彩色圆弧时，先是小草破土而出的声音响动，紧接着延时一秒才出现随之伸展的小草画面，设置“未见其物，先闻其声”的听觉悬念，引导用户预测和想象后续情节。这样的感官错位补偿了现实感官体验的线性局限，为用户提供了超越日常的听觉冒险。

3) 行为闭环：模块集群与缓慢节奏下的掌控感

AIGC-ASMR 视频通过构建行为闭环，让用户产生掌控感与满足感，深刻契合心流状态的触发条件。算法模块化处理的动作序列提供了清晰目标，高度同步的声画则构成即时反馈，用户在这种可预测的行为模式下达到技能与挑战的平衡，从而进入专注、愉悦的心流状态。这种高度可控、可随时获取的沉浸式解压体验补偿了液态社会中随机性与不确定性带来的焦虑。例如，在视频“虚幻键盘敲击合集，你更

喜欢哪一种？(AI)”中，每个键盘敲击都是类似的手部动作，但键盘的材质各异，有棉花键盘、岩石键盘和糖果键盘等，同时手指甲的颜色与键盘的颜色相呼应。这种变奏在重复中注入新奇感，在其可预见性的框架下仍能带给用户探索的乐趣，避免千篇一律。

快速的行为闭环与缓慢的动作展示结合，创造出独特的解压机制。行为闭环是指一种行为触发的连锁反应最终产生了某种结果。AIGC-ASMR 视频中，从准备工具刀的开始动作到切割再到矿石碎裂，只在几秒内就完成了行为闭环，用户不会产生戛然而止的失落感。这也和目前文生视频模型生成时长的限制性有关，一般一次性只能生成以秒为单位的高质量视频片段，完整的视频通常由多个生成片段剪辑而成。因此用户可以将 AIGC-ASMR 视频作为短视频那样的快消品，从短暂观看中获得即时性愉悦。同时，视频延长了触发音的持续时间，从而优化了解压效果，这对于传统 ASMR 视频来说比较难以实现。这种设计通过即时感官回报和舒缓节奏的统一，取悦了用户感官。

4.2. 语法颠覆：物理、文化与功能的重构

1) 物理语法的重构：物质属性与物态逻辑的消解

AIGC-ASMR 视频通过重构物理语法，消解了现实世界中物质属性与物态逻辑的约束，通过违反物理原理的动作交互，挑战用户的固有认知框架，强化“诡谲的舒适”这一矛盾美学。

在视频“「Cutting」利刃出鞘!沉浸式感受切割的快感”中，使用普通不锈钢刀切割硬度极高的矿石，但刀身完好无损，底下的桌面也未留下任何划痕，这完全违背了现实中的力学原理。视频“将云朵涂抹在吐司上 AI 助眠 asmr”进一步颠覆物理语法。云朵作为气态物质，被呈现为可以夹起、可以涂抹且状态介于气与液之间的半固态物象，配合着“云朵拍挤破裂”的细节背景音，制造能够接触、感受到云朵的错觉，体现了 AIGC 技术对物质属性的创造性重构。此外，在视频“AI 抽象选择题|你会选择睡哪张床上？”中，穿模现象和人物怪异的肢体动作增添视频的荒诞性，为用户提供脱离物理束缚的自由感。这种陌生化效果迫使人们用新的眼光感受物体与动作本身，与超现实主义艺术一脉相承，旨在打破理性与常识的霸权，释放被压抑的无意识和想象力。

2) 文化语法的戏谑：符号的荒诞化挪用与再语境化

AIGC-ASMR 视频通过对现实文化符号的挪用与再生产，实现文化语法的戏谑性重构。这种重构将人们熟悉的符号从原有语境中抽离，在能指与所指的断裂和重组中产生荒诞感，引发用户的认知共鸣，形成批判性张力。

在视频“[吃播]AI 生成品尝各种美味的熔岩美食”中，算法精准捕捉了全球吃播亚文化的典型符号，比如韩国水光肌妆容、黑色手套、嘴角挂汁、动作夸张和回避吞咽镜头等。这当中具有代表性的“高热量食物”被置换为字面意义上的“高热量”熔岩，既保留了用户熟悉的吃播文化元素，又通过元素意义解构，颠倒符号原本蕴含的意义逻辑，形成对消费主义文化的暗讽。类似地，视频“AI 抽象选择题|你会选择睡哪张床上？”将人们对星座人格的刻板印象作为文化基础，为不同星座生成对应特质的床铺，如处女座的“极致洁净床”。这种设计强化了文化刻板印象的荒谬性，在满足用户身份认同游戏的同时，暴露了背后的标签简化逻辑。在视频“虚幻键盘敲击合集”中，“室友快乐轴”设定为棉花材质的键盘，巧妙呼应了当代年轻人对共享居住空间噪音控制的集体焦虑，将技术产品转化为社会议题的隐喻载体。

3) 功能语法的超越：工具价值的创造性赋义

AIGC-ASMR 视频重构日常物品的功能语法，颠覆了物品的原始功能逻辑，赋予工具“超功能”属性，标志着人与物的关系从工具理性主导的使用关系转向体验理性主导的审美与游戏关系。在此过程中，AIGC-ASMR 展现新型媒介形式的独特性，工具不再是服务于人的客体，而是与人共同创造意义的媒介，体现了人机协作背景下的深刻变革。

在视频“下笔如有神 ASMR”中，一支普通毛笔在白纸上画出弧线时，根据颜料颜色的不同，纸上生长出钻石、黄金、小草、麦田乃至触手等幻想事物。如同“神笔马良”一般，毛笔不再局限于绘画工具的角色，而是转变为创造超现实世界的媒介。在“AI 抽象选择题|你会选择睡哪张床上?”视频中，布丁床、西瓜床、千层面床等设计完全背离了睡眠这一核心功能，成为展现 UP 主创意想法的载体。用户的选择也不再基于舒适度考量，而是出于对创意表达的欣赏。这超越了补偿性媒介理论的功能补足观点，进入意义创造的新维度，不仅弥补旧媒介在表现力上的不足，更补偿了人们在现实中创造力的匮乏，将观看行为转化为参与意义生成的仪式。

4.3. 受众体验：情感图谱与接受机制

通过对 456 条有效评论的编码分析，本研究从情感类型、体验动机与矛盾机制三个维度剖析受众对 AIGC-ASMR 视频的接收与体验。数据揭示，受众的体验并非简单的情感宣泄，而是以“惊奇”为主导情感，以“联想幻想”为核心动机，伴随感官与认知、真实与虚构、技术与艺术等多重张力的复杂心理历程。

1) 情感类型分布：惊奇为主导的多元情感图谱

Table 4. Coding scheme for the distribution of emotional types
表 4. 情感类型分布编码表

原始评论片段	开放式编码	主轴式编码	选择性编码
“有几个引发我密集恐惧症”“为什么我听这种声音会有一种不适感捏？”	恐惧、不适感	**诡异**	
“不得不说现在的 AI 真是太强了”“这细节确实让人惊叹”	仿真性强、效果惊艳	**惊奇**	
“有的声音 AI 是永远也想不出来的”“48 秒出的手特别假”	与现实有差别、逻辑问题	**质疑**	
“都是人做的，AI 只是工具”“热知识：AI 也能生成正常的东西”	中立工具观	**客观**	**情感类型分布**
“真有趣，建议多做做类似的”“真的承认这是让我认为最解压最美丽的 AI 生成视频了”	有趣、解压	**愉悦**	
“现在 AI 越来越成熟了，文字化成视频，更多的创意和更少的创作时间。还是很憧憬和感慨的”“这可能就是 AI 的意义，把创意留给人类，把技术实现丢给 AI”	期待未来发展	**期待**	
“太恐怖了，不敢想象再过几年等 AI 更完善了，得有多少东西被替代”“第一个被 AI 淘汰的职业没想到是 asmr 视频作者”	替代、职业危机焦虑	**忧虑**	

编码分析显示(见表 4 和图 2)，受众的情感光谱以“惊奇”为主导。惊奇感主要源于 AIGC 技术创造的超越物理常规的超现实视听奇观，是补偿生效的核心情感标志，人们因体验到现实中不可得之物而产生认知与感官的震撼。此种技术驱动的惊奇并非孤立存在，而是与多元情绪复杂交织，形成了独特的矛盾美学。部分受众在惊叹于画面逼真的同时，会因内容的“非人”特质而产生类似“恐怖谷效应”的不适感，这揭示了补偿的另一面，当媒介提供的体验过度远离人类中心范式时也会引发本体论层面的不安。但同时 AIGC-ASMR 又成功承载了传统 ASMR 的解压功能，使受众获得“愉悦”的正面体验。这种惊奇、诡异与愉悦的交织，进一步延伸至对技术未来的宏观情感中。受众既流露出对创意可能性的“期待”，

也表达了对职业替代、伦理风险等问题的“忧虑”。此外，部分受众也表现出理智主导的评价倾向，“客观”分析技术带来的利弊，或是“质疑”视频漏洞，表达对技术崇拜的不满。因此，受众的情感图谱是以惊奇为爆发点，扩散至愉悦、忧虑、诡异、质疑等多维度的情感集合，深刻反映了受众在享受技术新异性的同时，对其不确定性产生的情感张力。

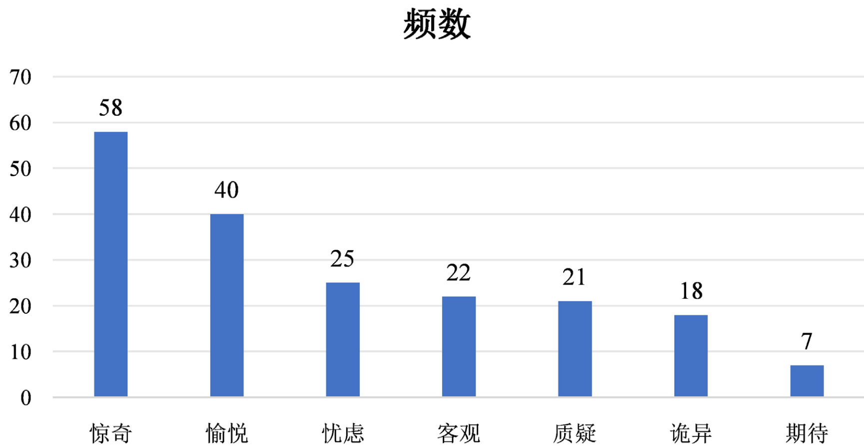

Figure 2. Distribution of emotional types
图 2. 情感类型分布

2) 体验动机挖掘：以联想幻想为核心的内在驱动

编码分析显示(见表 5 和图 3)，受众的观看行为是一个从功能性满足到创造性参与的递进过程，最终以“联想幻想”为顶峰。如图表所示，体验动机的基础层级是“压力宣泄”与“社交互动”，与传统 ASMR 的社群研究结果相符。值得注意的是，AIGC 催生了更独特的动机。部分用户进行“技术拆解”，试图分析视频生成逻辑。技术创造的完美世界满足了用户的“审美享受”。“猎奇探索”驱动受众主动踏入超现实情境。最终，这些动机共同导向了最深层的“联想幻想”，视频内容成为个人记忆与感官解放的触发点，受众实现从被动观看到主动共创的转变，这构成了 AIGC-ASMR 体验最核心的内在驱动。

Table 5. Coding scheme for experience motivation mining
表 5. 体验动机挖掘编码表

原始评论片段	开放式编码	主轴式编码	选择性编码
“好解压”“这种视频超级解压”	解压	**压力宣泄**	
“他的随手勾勒如同上帝最开始所创造的世界”“这下可以画龙点睛了”	画面有美感、声音悦耳	**审美享受**	
“弹幕都在认真的选，大家都好可爱哈哈”“屏幕前的家人们你们觉得我会磕着吗”	弹幕交流、对话式语句	**社交互动**	
“您好，我们是魔导师工会”“吃生岩浆吗？有点意思。跟我的一桶水说去吧。”	角色扮演带入、荒诞内容偏好	**猎奇探索**	**体验动机挖掘**
“童年回忆了属于是”“看完我觉得岩浆挺好吃的”	联想童年记忆、幻想现实存在	**联想幻想**	
“这个应该是笔和手是真的，墨是后期 AI”“大概率就是 veo3 根据 prompt 生成的”	分析制作原理	**技术拆解**	

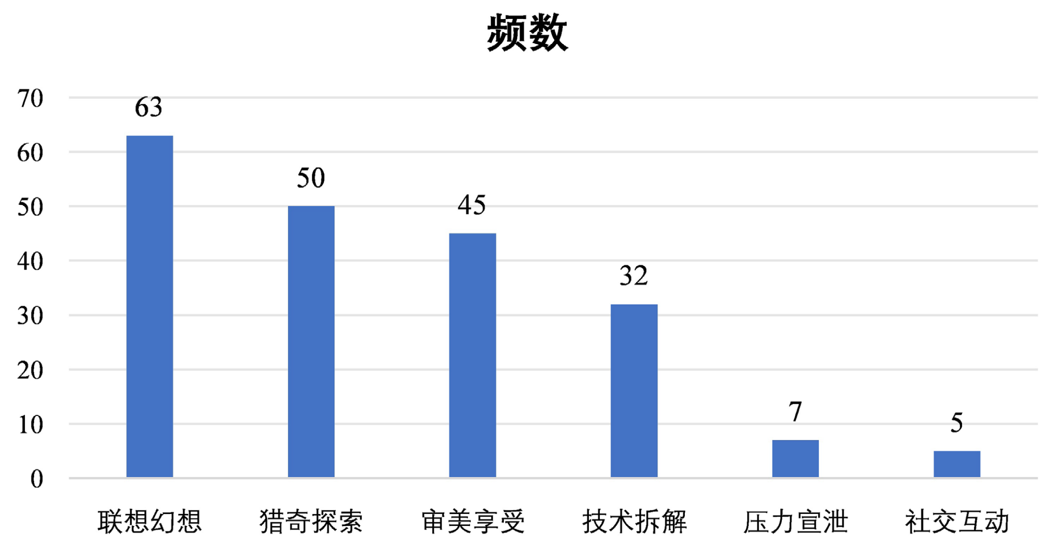

Figure 3. Experience motivation mining
图 3. 体验动机挖掘

3) 矛盾心理机制：接受过程中的结构性张力

编码分析显示(见表 6 和图 4)，受众对 AIGC-ASMR 的接受过程中内嵌多重矛盾心理，这些张力并非对立割裂，而是交织成动态的结构性体验。首先，“勉强欣赏与诡异上头”表现为受众在理智上“明知内容是假的”，但在感性上又被感官诱惑俘获，从而产生知、情的悖论性统一。这可以从心流理论中获得解释，人们处于心流状态中时自我意识会减弱，对媒介内容真实性的审视就会暂时让位于沉浸式感官体验。其次，“感官接受与认知质疑”强调了受众在对高精度模拟细节的惊叹之余，也有一种“淡淡的不舒服感”，对其真正的逻辑提出了警觉和疑问。这说明受众在享受技术带来的感官补偿的同时也保留着能动性，意识到这种补偿是带有逻辑缺陷的人造幻象，在沉浸与疏离之间维持动态平衡。最后，“表象真实与逻辑虚构”反映受众对 AI“技术效能”的认可与对其“艺术价值”的保留态度并存，指向了 AIGC 作为艺术创造主体的合法性争议，即它是否能超越工具范畴进行真正的表达。这三种机制共同形成张力结构，使受众在技术幻觉中沉沦，但同时也保持着对其的批评疏离，在“诡谲”和“舒适”之间实现了对 AIGC-ASMR 视频的矛盾接受。

Table 6. Coding scheme for the mechanism of contradictory emotions
表 6. 矛盾情感机制编码表

原始评论片段	开放式编码	主轴式编码	选择性编码
“虽然是假的，但看起来是真好吃哎”“虽然还是假，但看着挺过瘾”	承认内容虚假、矛盾性肯定	**勉强欣赏与诡异上头**	**矛盾情感机制**
“虽然是 AI 但是也给我提供了一些思路和灵感”“便宜特效确实 AI 可以做得更好了，但是服务剧情的特效可能还是差点意思”	技术价值认可、艺术价值评价低	**技术认同与艺术存疑**	
“正常情况下是不可能的，但是 AI 给你了一个答案。这就造成了严重的错觉”“我在馋的同时看他吃的东西嘴疼”	逼真感官体验与理性思维博弈	**感官接受与认知质疑**	
“AI 考虑到了手指用力按压物品会泛白的情况，真的太真实了”“AI 目前乍一看挺真但是总有种说不出的别扭感”	高度仿真，细微处有瑕疵	**表象真实与逻辑虚构**	

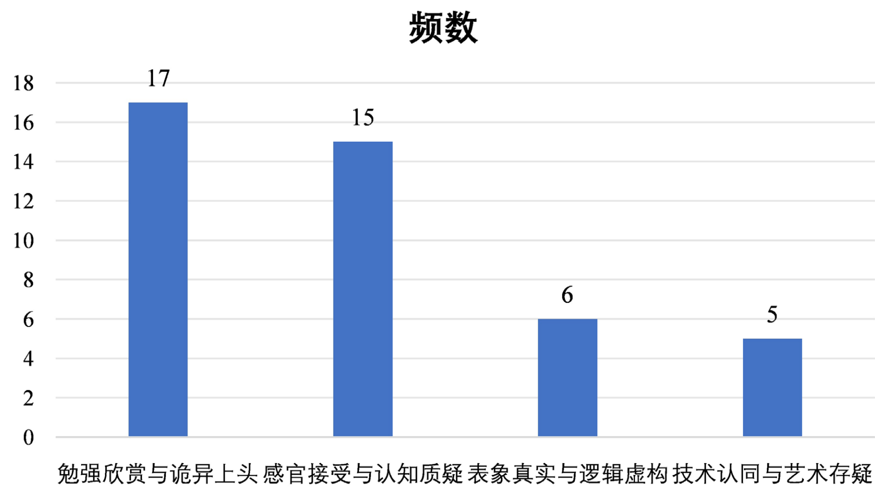

Figure 4. Mechanism of contradictory emotions
图 4. 矛盾情感机制

5. 结论与讨论

本研究通过分析哔哩哔哩平台的代表性 AIGC-ASMR 视频，揭示了其通过视觉奇观、合成音效与行为闭环等设计实现了感官创新，并颠覆了物理、文化及功能层面的“现实语法”。受众的多元情感光谱以“惊奇”为主导，体验动机由从基础性的压力宣泄升华为联想幻想式的创造性参与，接受过程存在感官接受与认知质疑、勉强欣赏与诡异上头等结构性张力。最终，这种由算法精准设计的超现实体验，为用户提供了超越日常感官局限、充满认知冲突的“诡谲的舒适”，体现了 AIGC 作为补偿性媒介的潜力。

AIGC-ASMR 的破圈传播源于技术、受众与文化因素的协同效应。技术上，文生视频模型的迭代升级降低了生产门槛，其新奇性本身也成为引流的关键。受众层面，它契合了“加速社会”中人们的解压需求、猎奇心理及对抽象审美的偏好，提供了便捷的数字感官冒险。文化上，戏谑性的符号挪用和超现实风格，与数字平台的亚文化氛围融为一体，用户通过弹幕与评论进行二次创作与意义共享，形成了以“算法崇拜”和创意互动为纽带的趣缘社群，从而实现从技术奇观到文化实践的跨越。

本研究的主要贡献在于为 AIGC 的接受美学研究提供了本土案例，扩展了补偿性媒介理论在数智时代的解释边界，突破了 ASMR 研究的真人中心范式，揭示 AI 创作主体如何重构受众的感官体验。未来研究可采用神经科学等跨学科方法量化生理反应，并横向拓展至 AIGC 音乐、文学等多元媒介，以持续探索人机共生时代审美范式的演变与媒介伦理的边界。

参考文献

[1] Barratt, E.L. and Davis, N.J. (2015) Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR): A Flow-Like Mental State. *PeerJ*, **3**, e851. https://doi.org/10.7717/peerj.851

[2] Poerio, G.L., Blakey, E., Hostler, T.J. and Veltri, T. (2018) More than a Feeling: Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR) Is Characterized by Reliable Changes in Affect and Physiology. *PLOS ONE*, **13**, e0196645. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0196645

[3] Kovacevich, A. and Huron, D. (2019) Two Studies of Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR): The Relationship between ASMR and Music-Induced Frisson. *Empirical Musicology Review*, **13**, 39-63. https://doi.org/10.18061/emr.v13i1-2.6012

[4] Wang, Q. (2022) The Multimodal Construction of Affective Stance in ASMR Videos. *Open Access Library Journal*, **9**, e9070.

[5] 刘芳儒. 网络时代公益传播游戏化的生成逻辑[J]. 新闻界, 2019(11): 89-98.

[6] Seifzadeh, S., Asayesh, V., Nikjeh, M.T., Dehghani, M., Parsa, E.R. and Asgharianasl, F. (2023) The Physiological Effects of ASMR on Anxiety. *Frontiers in Biomedical Technologies*, **10**, 459-464. https://doi.org/10.18502/fbt.v10i4.13728

[7] Smith, S.D., Katherine Fredborg, B. and Kornelsen, J. (2017) An Examination of the Default Mode Network in Individuals with Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR). *Social Neuroscience*, **12**, 361-365. https://doi.org/10.1080/17470919.2016.1188851

[8] Andersen, J. (2015) Now You've Got the Shiveries. *Television & New Media*, **16**, 683-700. https://doi.org/10.1177/1527476414556184

[9] Levinson, P. (2000) McLuhan and Media Ecology. *Proceedings of the Media Ecology Association*, **1**, 17-22.

[10] [美]保罗·莱文森. 数字麦克卢汉——信息化新纪元指南[M]. 何道宽, 译. 北京: 社会科学文献出版社, 2001: 16.

[11] 喻国明, 滕文强. 元宇宙: 构建媒介发展的未来参照系——基于补偿性媒介理论的分析[J]. 未来传播, 2022, 29(1): 2-9, 128.

[12] 袁星洁, 袁嘉穗. 补偿性媒介理论下元宇宙技术赋能新闻生产研究[J]. 长沙大学学报, 2023, 37(4): 38-43.

[13] 程明, 程阳. 论智能媒体的演进逻辑及未来发展——基于补偿性媒介理论视角[J]. 现代传播(中国传媒大学学报), 2020, 42(9): 1-5.

[14] Csíkszentmihályi, M. (1975) Beyond Boredom and Anxiety. Jossey-Bass Publishers, 49-67.

[15] [美]米哈里·契克森米哈赖. 心流: 最优体验心理学[M]. 张定绮, 译. 北京: 中信出版社, 2017: 50-60.

[16] Oliveira dos Santos, W., Bittencourt, I.I., Isotani, S., Dermeval, D., Brandão Marques, L. and Frango Silveira, I. (2018) Flow Theory to Promote Learning in Educational Systems: Is It Really Relevant? *Revista Brasileira de Informática na Educação*, **26**, 29. https://doi.org/10.5753/rbie.2018.26.02.29

[17] 任剑超. 浅析 Teamlab Borderless 新媒体艺术展的沉浸式体验与交互设计[J]. 新媒体研究, 2019, 5(17): 114-117.

[18] 孙玉洁. 人人都是"阿凡达": 数字媒体艺术沉浸式设计社会效应研究[J]. 中国艺术, 2022(2): 44-57.