

100 条定律 | 时间扭曲效应

为什么我们一上网就会感到时间飞逝，原因是互联网的时间扭曲效应在背后起作用？无处不在的互联网，可以随时提供丰富、刺激的内容——整日整夜，从不关闭。一项研究还发现，手机用户每周查看手机的次数超过 1500 次。玛丽·艾肯 (Mary Aiken) 在著作《网络心理学：隐藏在现象背后的行为设计真相》中，通过大量真实案例，为我们揭开网络空间无处不在的隐形之手。

正如艾肯所描绘的，网络空间就像一个巨大的兔子洞，里面集合了新奇、刺激、喜悦、痛苦、不安等各种元素。在日复一日的冒险中，无论是我们内在的心理状态还是外在的行为模式，都已经潜移默化地被改变了。人一旦上了网，就进入了一个有别于自己感知或意识的地方。这时，人的情绪、反应、行为也会随年龄、身心发展、个性特征变化而发生变化。

互联网时代，多数人都曾经在网络时空中“迷失”过。当醒过神时，才意识到饭菜烧糊了、饭局迟到了。之所以会出现这些情况，原因是多数人在现实生活能有效把控时间。但是在网络空间却容易时间扭曲效应。心理学家大量研究发现，当一个人搬到一个新的地方，比如新住房、新学校、新城市或陌生国度，其行为都将有所改变或调整，需要一个倒

时差的过程。这正如大海航行，人们离开陆地后，要适应海上颠簸生活，需要很长一段时间。

从认识科学来说，形成时间扭曲效应的原因复杂。其中，时距知觉是一个关键因素，其也是人体时间知觉的重要部分。所谓时距知觉，是指个体对介于两个连续事件间隔时间或某一事件持续时间的知觉。大量研究表明，个体觉知的主观时距会受到多种因素的影响而发生扭曲（黄希庭，李伯约，张志杰，2003; Eagleman, 2008）。研究发现，刺激的新异性是影响时距知觉的一个重要因素。无论是抖音还是王者荣耀，都会让人沉溺网络，产生时间扭曲效应。

越来越多的人患上网络依存症，对各类社交、娱乐应用上瘾、产生依赖，沉溺在网络时空不能自拔。以短视频为例，抖音、快手、火山小视频，都容易产生这种现象，人们不知不觉深陷其中，蓦然发现时间已经过去几个小时。普林斯顿心理学博士亚当·阿尔特（Adam Alter）在《欲罢不能：刷屏时代如何摆脱行为上瘾》一书中，列举了六项行为上瘾的构成要素，分别是：诱人的目标、无法抵挡且无法预知的积极反馈、渐进改善的感觉、越来越困难的任務、需要解决却暂未解决的紧张感、强大的社会联系。

在抖音、快手、今日头条网络应用及王者荣耀等网络游戏背后，都有一个强大运营团队，有专业的消费者行为学作支撑，用前沿科技、详尽数据，通过声、光、交互、反馈等

全方位途径，在各种心理学、行为经济学、认知神经科学等理论指导下，为用户精心打造一个充满刺激新异性的虚拟世界，让一些人“行为上瘾”。

抖音的那些点赞超百万的大爆款，基本上都是趣味娱乐、新鲜酷炫、超高颜值、魔性音舞、绝技展示、时事热点等刺激新异的内容，为用户带来不同程度、无法摆脱的奖赏和刺激，“抖音上瘾”“抖音有毒”开始成为一个社会现象或问题。在抖音首页推荐页面，每次手指下滑，人们似乎永远猜不到下一个视频会是什么，这被称为间歇性变量奖励（intermittent variable rewards）机制。

抖音的点赞位置在视频上传者头像下方，观看视频者点击点赞按钮后，一颗红心会动态挑出填满按钮，及时给点赞者一个积极反馈，使其感觉点赞也是开心之事。Facebook 是较早使用点赞功能的应用，创始人之一 Sean Parker 曾坦言：每当有人给你的照片点赞或评论的时候，你便会获得一次多巴胺所带来的满足感。曾有一个移动应用 Lovematically，给用户信息推送的每一幅图点赞，但是在 Instagram 上线后不久就下线。因为该应用创始人认为，点赞是可卡因，它会难以觉察地成为主宰人们文化的数字毒品。

抖音点赞实际上都是间歇性变量奖励，会让人们有更强烈意愿去获得它。比如，会让人乐于转发到新浪微博、微信朋友圈，会让人更加频繁打开应用查看动态通知页面。微信

朋友圈、新浪微博，都具有抖音的这种传播特质，各类消息自动通知，视频自动播放下一集，无限下拉的消息源，热门标签和话题……

网上流传着不少关于抖音的传说，“抖音 5 分钟，人间 1 小时” “一入抖音深似海，从此抖腿不能改” …… 马云大数据等发布的《2018 抖音研究报告》显示，抖音推出半年用户量就突破 1 亿，日播放视频超 10 亿，企业智酷发布的《抖音、快手用户研究报告》显示，抖音约 22% 用户每天使用该应用超过 1 个小时。2018 年 4 月，抖音不得不上线反沉迷系统。连续使用超过 1.5 小时，抖音就会出现使用时间过长提示。同时，用户可以设置时间锁，单日使用时长超过 2 小时，需要输入 4 位数密码才能继续使用。