

青观察

倍速播放、电子榨菜、“小美小帅”，当我们生活在“倍速时代”——

信息过载、时间恐慌与“如何慢下来”的能力

□帕孜丽娅

数字媒介的迅速发展始终伴随着关于速度的讨论，无论是哪种视角的分析，最后总会落脚于：媒介让我们陷入了对速度的狂热，也让我们失去了耐心。

近几年的媒介消费趋势似乎从另一个方面验证着大众对速度的追求。书籍或许仍被认为是无法被短视频取代的，但“效率至上”的氛围下，“倍速”观看、“X分钟看完”“小美小帅”等现象不断出现，从技术和内容等不同层面挑战着观众的观看耐心。毕竟，比起能在几分钟内不断打造反转、冲突，让观众产生新鲜感的短视频，几个小时的电影、几十集的电视剧显然就显得太长了。

过去，四个小时的《乱世佳人》、三个小时的《指环王》吸引着一批又一批观众。但如今，即便是这些经典影片，也已经被许多观众吐槽“节奏太慢”了。在短视频、微短剧等媒介形态和内容的冲击下，观众越来越习惯扁平化的人物和快节奏的叙事，电影导演们追求的长镜头、场面调度、人物抒情等视听技巧也就逐渐被忽视。相较于视听语言和影像表现形式，越来越多观众开始更在意内容，或者说“信息量”。一旦信息量难以满足需求，观众就可能失去耐心。由此来看，“倍速”也就显得极为合理——至少可以通过技术手段人为增加信息量。从这一点来看，一场“速度”与观看的巨变正在进行。

从欣赏到消费：变迁中的观看方式

“倍速”观看、“X分钟看完”、微短剧等形式和内容都是基于以手机为代表的智能设备的流行而产生的。手机打破了观看的时间与空间限制，观看变成可以在任意时间和空间进行的行为，观看的仪式性被削弱，私人属性则不断增强。

1911年，乔托·卡努杜的《第七艺术宣言》为电影的艺术性定下了基调。自此，电影作为将建筑、音乐、绘画、雕塑、诗和舞蹈这六种艺术综合起来的第七艺术得到了主流艺术界的认可，成为了独立的艺术门类。既具有浅显、娱乐一面，又具有深刻、复杂一面的电影，从某种层面来说，是一种观看门槛较低、欣赏门槛较高的艺术形式。优秀的影评人不仅能看到电影的表层叙事，也可以看到视听语言背后隐含的文化、情感信息，而这也是电影能够成为艺术的重要原因。

电视作为大众媒介的代表，强化了影像娱乐属性的同时弱化了艺术性，也因此，曾被波兹曼断言“我们终将毁灭于我们热爱的事物”。不同于在特定公共空间（即电影院），与其他观众共同观看特定的影片，电视让观众在家庭这一私人空间完成了观看。观看成为了某种家庭仪式。而多样的电视节目与由电视台确定的排播也让观众养成了在固定时间观看特定节目的习惯。此后，DVD、VCD打破了电视时代的时间限制，观众可以在任意时间观看喜欢的节目。至此，“观看”已有了有别于电影黄金时期的内涵。

媒介使用往往对应着特定的场景，而场景设备或者说媒介设备是场景借以成立的物质性基

础。“倍速”观看、“X分钟看完”、微短剧等形式和内容都是基于以手机为代表的智能设备的流行而产生的。过去的电影、电视是一种具有集体性、社会性的媒介，而手机则是私人属性极强的个体媒介，在手机观看影像时，可以无需在意任何人的喜好、观感，尽情选择自己喜欢的内容。更重要的是，手机打破了观看的时间与空间限制，观看变成可以在任意时间和空间进行的行为，观看的仪式性被削弱，私人属性则不断增强。

流媒体平台的出现，则打破了观看内容上的限制。过去，只有购买或租赁特定节目的碟片才能看到相应的剧集，但流媒体平台将影像转换为数字资源后，观众只需购入平台会员，就可以观看平台拥有的全部影视资源。影像变成了互联网空间的内容资源，而观众也变成了消费内容的用户。

“爽感”与深度无聊

强刺激需求背后实则是一种注意力的分散。过度的刺激、信息和资讯从根本上改变了我们注意力的结构和运作方式，感知也因此变得分散、碎片化。

鲍德里亚曾强调：“消费者总是怕‘错过什么’，怕‘错过’任何一种享受。”当观看变成一种消费后，观众的观看行为从本质上来说已然成为了一种享受，那么在观看时追求快乐或者说“爽感”自然是无可厚非。

“爽感”指向的是一种瞬时快乐，而“爽感”原则意味着一切以受众获得当下的快乐为前提，只要能让观众感受到“爽”，逻辑、审美皆可牺牲。当已然变成消费者的观众将“爽感”作为观看主要需求时，技术与内容也会将满足观众的瞬时快乐作为重要目标。于是，我们会看到剧情跌宕起伏、情感强烈集中的影视剧越来越常见，影视公司尝试用一种高强度、快节奏的剧情结构和具有视觉冲击力甚至带有猎奇效果的内容，来让观众或者说消费者获得视觉和心理上的高度快感与刺激，以此抓住观众的注意力。越来越多观众不肯耐下心来欣赏运镜、品味台词，只想在忙碌的学习工作之余用最快速度感受最强的视觉和情感刺激，在片刻的欢愉中打发无聊的闲暇时光。

强刺激需求背后实则是一种注意力的分散。过度的刺激、信息和资讯从根本上改变了我们注意力的结构和运作方式，感知也因此变得分散、碎片化。正如传播学者罗伯特·哈桑在《注意力分散时代：高速网络经济中的阅读、书写与政治》一书中提到的，信息传播技术加速了时间、加速了社会运行，而这使得意义的电子化再现开始以一种持续加速的节奏跳跃与流动，它拒绝停顿，拒绝迟滞，拒绝专注，拒绝反思意义的需要，哈桑将其称为“慢行注意力分散”。在这样的媒介节奏中，速度挣脱了钟表的限制，“我们与技术化的文字、书写和阅读的关系进入一个全新的、紧张的、充满焦虑的阶段”。

过去，保持专注并非太难的事情。但对生活在当代的我们来说，多线性任务才是常态。这当然与日益繁重的工作压力有关，但更重要的是，这是对现代晚期信息社会的适应。信息技术的



复旦大学出版社，2020年

发展模糊了工作与休闲的界限，只要有手机，我们可以保持24小时在线，变成了韩炳哲笔下的“我们把工作带着度假，带进睡眠”，这也使得我们的注意力很难集中于具体的当下，反而因为在多个任务、信息来源和工作程序之间转换焦点而陷入某种注意力涣散中。韩炳哲认为，这种涣散的注意力不能容忍一丝无聊，因此它也绝不接受一种深度无聊，而这种深度无聊恰恰对于创造活动具有重要意义。这里的深度无聊与本雅明的理论一脉相承，是指精神放松的终极状态，这种时候，我们的注意力能保持深度集中，文化也才能产生。

从这一点看，忙碌的生活与涣散的注意力使得大众会更容易被那些能带来强刺激的内容吸引，认为只有这样的内容才能给我们带来愉悦，但最后的结果可能是注意力进一步涣散，再也无法忍受深度无聊，也难以实现真正的精神放松。我们以为能给我们带来快乐让我们放松的事物，反而加剧了我们的疲惫。

信息渴求下的“性时比”

主体对时间流逝的感受越强烈，浪费时间的自责与焦虑会更明显，高速社会要求大众对时间与速度有着极强的掌控力，而被浪费的时间则似乎将个体指向了某种无法掌控生活的失败结局，在这样的语境中，追求“性时比”无疑是一种对抗失败的尝试。

1996年，英国心理学家大卫·刘易斯对“信息疲劳综合征”做出了定义，指出这是一种由过量信息引起的一种心理疾病，患者会出现分析能力不断下降，无法集中注意力，普遍焦虑，或者失去承担责任能力等症状。这个20多年前提出的心理疾病可能让当代的媒介使用者分外熟悉，甚至陷入这种状态的人越来越多。遗憾的是，“信息疲劳综合征”并不会让人远离信息，反而容易陷入更深的“信息获得焦虑”。

大众对信息的渴求可能从未像现在这么强烈。将当代社会称之为信息轰炸时代也不为过，

《倍速社会》[日]稻田丰史著，浙江人民出版社，2024年



《美的救赎》[德]韩炳哲著，中信出版集团，2019年



从睁开眼睛开始，生活犹如闯进了过去的门户网站，我们要做的就是从满屏的信息中寻找最多且最有用的内容，以跟上周围人的脚步。某种层面来说，信息社会开启了一种精神高度紧绷的时代，信息海啸不断刺激着我们的感知器官，使我们沉浸于信息搜集，却难以实现专注和沉思。信息数量越膨胀，我们就越需要获得更多信息。当时间有限时，效率自然成为了必然需求。这带来的结果就是，我们看中信息量远甚于内容的质

青推荐



去赶集，去相遇，去相爱

□陈培浩

有“赶集”的选题。

赶集既是古老的，又是当代的。墟集是传统乡土社会的市场交易形式，却在互联网生存普遍化的当下重新为年轻人所追捧。这里大有意味，也构成《赶集故事会》背后的当代问题意识。《赶集故事会》既记录墟集百态，又发出赶集召唤。某种意义上，后者超乎前者。所以，这部纪录片里确有人间百态、多样人生，但几乎没有一个是完整的。所有的墟集人生，在这里都被打碎并进行影像重构。

这里涉及王圣志以碎片化对抗碎片化的理念。在他看来，信息传播方式看起来是碎片化的，但创造有效传播的主体却必须是具有反思性和深度思考能力的。《赶集故事会》采用了高频剪辑、旁白解说、主题引导、特写特效、配乐烘托、音画错位等技巧，创造了一种高度呼应当下青年视觉趣味的影像风格，跟过往纪录片的影像语言大不相同。王圣志也深知这部纪录片的“纪录性”也遭质疑。不过，任何当代的艺术创造都在创造

新语言，寻找新世界。世界日新月异，老语言无法捕捉新经验。《赶集故事会》的影像语言无疑是“俗”的，但这俗不是滥俗和媚俗，而是直面当下大多数青年人的心灵困境。

你会发现，当代人的生活是反“赶集”的。技术为一个孤独倦怠的当代主体把一切都准备好了。足不出户，让外卖小哥替你去奔跑，让“衣食”自动来到你“住”的门前，顺便把你的“行”取消了。这种当代的生活常态，却隐含着最深刻的心灵和社会危机。当我这样说的时候，一个青年朋友反驳我说，对于e人来说，社交或许是能量补给，对于i人来说，社交却是能量损耗。那么，允许我也作出我的反驳。“社恐”的流行是非常当下的事情，越来越多的人喜欢自称“社恐”，甚至于很多“社牛”也乐于戴上“社恐”的面具。这是为什么？不是因为本来就有那么多社恐，而是时代和技术成了“社恐”的土壤。“社恐”的本质是原子化生存的普遍化和自我合理化，它不是简单的心理或人格现象，而是社会和时代的结果，是时代中

量与深度。效率一词在当今社会似乎显得尤为重要，社交平台上的提高效率方法论永远有着大批受众，如何用最少的时间做成最多事情是许多人都在尝试思考和解决的问题，而“倍速”观看不过是观看中的“高效”选择。

与效率相近的词是“性价比”，这个演变自“性价比”的词，表达的是如何在最少的时间完成最多的事情，如果说性价比表达的是人们对物美价廉商品的需求，那么“性价比”更像是一种对浪费时间的焦虑，尤其是在“成功学”大行其道的时代，一旦没能让时间发挥最大价值，就可能陷入某种失败的恐惧。

媒介观看与时间感知是传播学的重要研究内容，观看媒介内容时客观流逝的时间与受众主体感受到的时间之间存在何种关系始终吸引着许多学者的关注，而我们如今讨论的“倍速”同样归属于这一范畴。主体对时间流逝的感受越强烈，浪费时间的自责与焦虑会更明显，高速社会要求大众对时间与速度有着极强的掌控力，而被浪费的时间则似乎将个体指向了某种无法掌控生活的失败结局，在这样的语境中，追求“性价比”无疑是一种对抗失败的尝试。

当把观看与“性价比”联系起来后，许多问题也就迎刃而解了。习惯了信息过载的观众面对信息量并未满溢的内容很容易表现不适，他们需要更短的镜头、更多的台词以充斥时间。只有这样，才能让他们有种没有浪费时间的踏实感。这一点也已被学界证实。当代好莱坞的电影镜头数量、平均镜头时长与黄金好莱坞时期相比有了显著变化，如今的好莱坞电影镜头更多了也更短了，特别是长镜头数量正在持续减少，学界认为，这样的变化是在迎合观众的观看需求。诚然，仅从镜头数量和时长来判断电影的变化未必就是科学的，但这至少说明，观众的注意力分散、耐心缺乏以及对效率的追求已然成为公认现象。

过于追求速度招致了许多人的批评，有很多人喜欢用《从前慢》作为过去与现在的对比，“从前的日色变得慢/车，马，邮件都慢/一生只够爱一个人”。仅看诗句，我们无法否认“慢”带来的浪漫。但回到现实，这种浪漫似乎又只会被不耐烦取代。

蔡明亮的《郊游》在前两年引起过热议，这部被称作“慢到让人想挠墙的大师手笔”的电影几乎从头到尾都是长镜头，豆瓣评分说这部电影就是“两个人就站着不动十几分钟，走了一个另一个又站了十分钟，全走了剩下墙壁还有六分钟”。但蔡明亮本人却在采访中强调，这部电影并没有拉长镜头，只是在还原时间。如今的电影太快，快到只保留了一个情节、一个事件的过程或者一个故事的内容，时间却不复存在了。而他做的只不过是保留住真实的时间的描述，保留了“观看的‘时间’”。

从艺术的视角来看，《郊游》无疑是一次成功的实验，但从观看本身来说，用长达15-20分钟的镜头展现一个人观看一幅画，对当代观众而言是难以想象的体验。我们期待看到更多更具艺术性的作品，但当这类作品出现，又可能在短暂的两小时内坐立难安。最后还是决定用平板电脑点开视频平台的某部剧，选择“1.5倍速”和“只看ta”，一边听着剧一边刷着手机，在社交软件看到有人感慨“从前很慢”时再默默点个赞。（作者系清华大学新闻与传播学院博士生）

一种重要的青年文化症候。

“社恐”是一种突然，却不是必然和应然。对于将希望当做生命本质的人来说，不该将突然当做必然，而要设法使应然成为必然。生命的存在就应该是一种共存。每一个生命必须与更多生命同在。生命应该创造“我与你”的连接，无数个“我与你”的连接。马丁·布伯说“一个人说出‘你’的时候，并不意味着他拥有了什么具象的事物，‘你’字并不赋予他任何所有物。然而，‘你’字被说出口的时候，意味着讲话的人身处一段关系之中”。处于一段关系中意味着，生命摆脱了静态，而在无数点的连接中运动起来、丰富起来、多彩起来。就此而言，我们并不剥夺个体独处的权利，但独处不应是生命带有绝对性的应然，人与人之间的交往才是。在此背景看，《赶集故事会》的赶集构成一种召唤：摆脱蜗居和独处，摆脱幽闭和原子化的存在，脱“个”人“集”。集市的“集”是无数个个体的集合，是劳动、汗水、坚韧、体谅和友爱的集合。去赶集，不仅是去买东西，而是去相遇，去相爱。

《赶集故事会》里，导演有能力四两拨千斤地刺破那种一本正经、正襟危坐的氛围，露出生活更丰富真实的杂质。他深谙碎片化时代的语言，可他并不安于在碎片星散的流量时代如鱼得水，他内在的关切仍是生命深处的困境。《赶集故事会》正是这样的关切下诞生的作品。（作者系福建师范大学教授）