

凌晨三四点,为什么越来越多的年轻人在网上看修驴蹄、挖耳朵、切肥皂?

视频里,一头黑色的毛驴走路一瘸一拐,为了让其正常行走劳作,修蹄师傅拿出一把大铲刀,配合着大剪刀,对着驴蹄长长的蹄壳不停地修剪……剪、切、削、磨,一套固定的流程下来,毛驴终于能够平稳行走。就是这样一个普通的5分钟修蹄视频,在某短视频平台的播放量却高达百万。

不知从何时起,“修驴蹄”“挤痘痘”“洗地毯”“切肥皂”等视频开始受到网友的关注,凌晨三四点仍在观看的用户不在少数。这些看似寻常无比的视频,随着观看的人数越来越多,慢慢被贴上解压的标签。

这些令人上瘾的解压视频到底是何火爆网络?其是否又真的能达到解压的目的?带着这些问题,记者进行了调查。

谁在焦虑

白天压力大的年轻人:晚上就靠短视频来治愈

“看这个很容易上瘾,我本来只打算看个几秒钟,但一不小心就看完了十多分钟的完整版,过后还忍不住搜了同类视频继续看。”上班族唐小姐告诉记者,她有睡前上网冲浪的习惯,一般会花15分钟在短视频平台闲逛,自一年前偶然刷到采耳的视频后,便“着迷”似的每天定期观看,有时博主未及时更新,其还会在后台催更。

准备考研的大学生小张也喜欢看解压视频,但她更喜欢看具有机

械重复性、不用观众做过多思考的视频,如“洗地毯”“切肥皂”等。小张说,在看这些视频的时候,她的注意力都在视频上,大脑得到了短暂放空,感觉内心很平静,“白天因为学习而内耗,晚上就要靠这些来治愈。”

据丁香医生发布的《2022国民健康洞察报告》显示,健康困扰中,“情绪问题(焦虑、抑郁等)”连续三年位列榜首。另据2021年3月中国科学院心理研究所发布的《中国国民心

理健康发展报告(2019-2020)》显示,18-24岁年轻人的焦虑与抑郁水平均高于成年期其他年龄段。

通过梳理各大视频平台的相关数据,记者发现,与“解压”相关的话题和标签热度也在不断增加。在抖音App上,带有解压一词的话题约有数十个,超10个解压类话题的视频播放量上亿次。其中,排在首位的话题播放量合集达到1201亿次,内容涵盖了拔粉刺、挤痘痘、修驴蹄、洗牙等多种类型的短视频。



日站上,搜索“修驴蹄”后就有多个相关视频出现

谁在获益

高流量带来变现 19.8元道具售出29.1万件

一个普通的修驴蹄视频,在某短视频平台的播放量却高达百万,“5分钟不够看,来个加长版”“放开那个蹄子,让我来”等留言更是频繁出现。

但记者注意到,尽管这类视频有着不错的流量,但发布视频的账号粉丝量却并不多。以抖音为例,在其App上检索关键词“解压”,与其相关的账号粉丝数普遍在5万至20万左右,部分解压视频达百万播放量的账号粉丝数也仅仅只有29万左右。

“粉丝少并不意味无法变现。”互联网分析师丁道师告诉记者,简单的解压视频并不需要创作者掌握多么复杂的营销逻辑,其甚至可以同时注册多个同类型账号,然后发布相同的视频内容,就算一个账号只有100人关注,但积少成多后,一个视频素材就能通过多个账号获得多数人的关

注,从而提高流量效率实现变现,“变现的方式都差不多,主要是店铺引流、橱窗卖货和广告植入”。

在一些专门分享采耳、挤痘痘类解压视频的账号里,记者发现,该账号视频合集播放量高达500多万,且每个分享的解压视频里,博主都会对观众推荐“视频里的工具/道具就在主页橱窗里”。而通过查看该博主的橱窗商品,记者进一步发现,每个与视频中出现的工具/道具高度相似的商品都有着不错的销量。如,挤痘痘解压视频里所使用的镊子售价19.8元,通过该博主目前已售出5692件,而博主所引流的电商店铺对该商品则已成功售出29.1万件。

此外,据北京青年报报道,UP主小熊介绍,解压视频在达

到一定的播放量后,就可以通过平台的创作者激励计划变现,播放量越高收益也就越高。“如果视频上了热门,播放量很多,就会有数千块的收益;

播放量几十万的日常视频也大概有几百元收益。”她透露,她就有一条播放量600万左右的视频拿到了7000-8000元收入。

公益福彩“近距离”

无锡福彩走进新安街道开展“福彩+”融合公益活动

11月5日晚,无锡福彩来到新安街道开展“福彩公益行 情暖千万家”进社区活动,志愿服务、文艺表演、上门关爱、自助购彩体验、公益文化宣传等丰富多彩的“福彩+”融合宣传形式,将公益福彩理念近距离传递给社区居民,广受欢迎,生动展示了福彩民生为本的大爱情怀。

“福彩+志愿服务” 送到家门口的暖心服务

在新安社区的文化广场上,无锡福彩搭建志愿服务平台,吸引来自各行各业的众多志愿者们来到这里,为居民们热情服务。磨刀、修理小家电、量血压测血糖等十多个志愿服务项目在帐篷

下一字排开,引得居民们纷纷驻足。在义诊区前,量血压测血糖受到居民朋友们的喜爱。医护人员耐心地听取百姓的咨询,详细解答大家的疑惑,并给出专业的意见。

“福彩+爱心资助” 入户走访慰问困难群众

此前,无锡福彩了解到该社区有部分困难群众,他们因病致贫导致家庭生活拮据,买一双新鞋子、一件新衣服都成了奢望。家住新安花苑一区的邓大姐就是他们中的一位。邓大姐多年前曾动过手术,最近因为肾不好又做了一次切除手术,“住在六楼,每天上下一次楼梯就像登天一样难,腰痛得厉害!”邓大姐看病吃药花

费巨大,家庭条件本就一般的她更舍不得花钱了。

昨天晚上,无锡市福利彩票发行中心副主任钱芸来到邓大姐家中走访慰问,送去了500元“微心愿”资助款,并祝愿邓大姐早日康复。福彩的暖心关怀令她感动不已。此次“福彩·爱基金”资助了新安社区10位困难群众,实现了他们的“微心愿”。

“福彩+社区地推” 奉献爱心助力福彩公益

晚上6点多,吃完晚饭的居民们来到广场上散步,此刻,舞台上的文艺表演开始了。节目演出间隙的福彩互动环节,通过喜闻乐见的有奖问答形式让社区居民了解更多的福彩知识,体验福彩乐趣,广大市民热情参与,收获了幸运和爱心回馈。

舞台下的福彩摊位前亦是人头攒动。“双色球12亿派奖正在进行中,您

买满20元就有机会分享派奖金哦!”“一张2元的福利彩票有0.72元作为公益金支持社会福利和公益事业。”在双色球派奖期间,无锡福彩将自助彩票机带到活动现场,工作人员从公益角度出发,一边介绍玩法和派奖规则,一边宣传福彩公益属性,居民们积极参与,都想为公益事业贡献一分力量,并期待幸运降临。

会上瘾吗

专家称确能暂时解压,但不宜长期沉迷

不论是播放量还是销售量,前述的种种数据似乎都在传递着“人们对解压视频越来越关注”的信号,网友甚至在留言评论里频繁用“解压”“加更”“爽”等关键词来表达对该类视频的上“瘾”。

这些解压视频到底为何引来诸多关注,其是否又真的能达到解压的目的?“看解压视频是人们将负面情绪投射到网络的表现,也确实有解压的效果,但终究只是暂时的。”国家二级心理咨询师张银玲告诉记者,当下社会节奏快,很多人普遍都会有压力感,一旦压力巨大或是产生了负面情绪,就会出现焦虑、紧张、烦躁等不舒服的精神状态。受现实影响,人们大多会选择压抑这些情绪,通过虚拟的网络世界来释放,因此观看解压视频成为人们比较容易接受的压力释放方式。

张银玲说,不同的人有不同的情绪,也会有不同的宣泄方法,在

看到同一个解压视频时,所得到的感受也是不一样的。“像重口味或暴力的解压视频,很多人是矛盾的,一方面想看,甚至控制不住,但另一方面又觉得变态,恶心又不想看,或者是看完之后又自责。”她表示,人们在看这类视频时,其内心的感受和情绪是有链接的,人们寄希望于通过暴力视频释放自己的攻击性,又或是希望通过修复、清洁类解压视频来获得现实中缺失的控制感、秩序感、成就感。

“在不违背社会伦理,以及影响他人和伤害自己的情况下,适当地看解压视频是有缓解压力的作用。”张银玲表示,在虚拟世界解压只是心理上的暂时缓解,并不能解决现实生活中的压力问题,想要真正减轻压力,还得学会正确管理压力情绪。同时,她也特别提醒和警示,长期沉迷解压视频,特别是一些暴力、重口味的解压视频,会影响个人的心态与认知。(成都商报)