

1 碎片化时间里的精神陪伴

电子榨菜没有统一标准，主要看个人需求，轻松治愈的内容，尤其易于被选作“电子榨菜”。在“可以尝尝你的电子榨菜吗？”豆瓣小组，有8万年轻人乐此不疲地分享。被推荐最多的，是那些被盘到“包浆”，随便点开一集都不影响理解剧情的经典老剧——《甄嬛传》《武林外传》《老友记》《请回答1988》等。此外，网络综艺、网络直播、搞笑视频、影视二创等简短轻松的作品也是下饭首选。被网友评价为2022年度最“下饭”的网剧《卿卿日常》，可以算是“鲜香脆爽”的大众口味，围绕女性互助建构故事，以三句一个包袱五句一个梗的密集笑点，营造了剧集内的恬淡生活，也让观看者放空身心。

对电子榨菜的青睐不仅仅出于娱乐需求，也是人们寻找精神共鸣的一种方式。“我印象中电子榨菜起源于日本的泡面番，我自己也经常食用电子榨菜。包括我身边单独吃饭的同事或学生，总是支起手机，像是给目光一个定向，给生活一个背景音，以及给周边一个‘请勿打扰、我很安好’的信号。我作为新闻学院的老师，平时总被陷在新闻里，作为休闲，我喜欢平静的、文艺的电子榨菜。”复旦大学新闻学院教授马凌坦言。她平常最最喜欢《老友记》，听“跳岛”的播客节目，“特别喜欢跳岛里嘉宾所发出的笑声，那种会心一笑的时刻，最能让我感到愉快——大家是放松的，不是以知识输出为导向，而是以交流为导向的，这点特别好。我也很喜欢《三联中读》的节目《陪你度过这时代的晚上》。我觉得电子榨菜应该有一种陪伴感。它不一定非要教导你什么，但它能够伴你度过时间。”

电子榨菜为现代生活提供了一种补偿性功能，它使得大量碎片化时间得以利用，也带来了心灵的陪伴和消遣，让很多负面情绪得以纾解。暨南大学新闻与传播学院副院长、暨南大学新媒体文化研究中心主任曾一果教授认为，电子榨菜具有双重特质：一方面是青年人日常生活媒介化的体现，喜欢这种电子榨菜的观众通常会带着“反正吃饭的时间也干不了正事会被浪费掉，那在这段时间看看剧也不算是摸鱼”的心态观剧；另一方面，电子榨菜作为“小菜”具有一种“生活伴随感”，它不是饕餮盛宴，也不是玉盘珍馐，而是一种文化速食，人们不需要专心咀嚼品味，而是仅仅将其作为日常生活的一种配料，吃完马上就可以收拾心情做其他事。

专家观点

如何激发年轻人精神需求的进阶

去年12月，“电子榨菜”入选由国家语言资源监测与研究中心、商务印书馆等联合主办的“汉语盘点2022”年度十大流行语。电子榨菜究竟魅力何在？这种互联网时代的流行文化现象，折射了怎样的社会心理与精神需求？西北师范大学传媒学院教授赵丽瑾认为，电子榨菜除指向一种用餐场景下的娱乐需求，还代表了网络时代文艺作品和娱乐产品的特征，更是用户文化和社会心理变化的结果。

电子榨菜为何会风靡？我们“吃”下的究竟是什么？在赵丽瑾看来，电子榨菜比其他碎片化观看更容易专注沉浸，同时获取成本低，从内容到时间都无须额外支付，就能在日常工作生活的夹缝中加速获得快乐或获取信息，成了某种兼顾和平衡的选择。有人用电子榨菜消磨独自用餐的“孤独”，也有人架起屏幕昭告天下“请勿打扰”，保护一人的自在。“无论看什么、听什么下饭，人们都意图在虚拟的屏幕中暂时寻找一块舒适的情绪环境，或者自由地掌控一小段时间，将现实固定在拥挤的时空，在心理层面上想象性地拓展。”

据赵丽瑾的观察，电子榨菜不仅要具备轻松治愈的内容，还要匹配简单易得的操作，才能满足用户的娱乐心理需求。比如《舌尖上的中国》《风味人间》画面极致精美，观看中很容易被背景音乐带入吃饭场景。《人生一串》中烧烤的烟火味，《小海鲜》中海的鲜味，

本月4日，腾讯视频板凳单元首部作品《鹤刀门传奇》收官，豆瓣评分7.8，目前已涨到8.1。作为今年暑期档第一高分喜剧，在为喜剧市场注入新鲜血液的同时，网友也表示，《鹤刀门传奇》是“电子榨菜”下饭剧的一股清流。

顾名思义，电子榨菜指吃饭时观看的视频节目、收听的有声书等，就像榨菜一样，很好下饭。到了饭点，支起手机、追剧集综艺纪录片，刷各类短视频，这已经成为当下年轻人用餐的“新潮流”。

电子榨菜是如何介入我们的生活日常？其背后又蕴藏着什么样的传播机制？对于身处碎片化时代的我们来说，电子榨菜有何利弊？

虽然命名已经明确释放出这个食物的隐喻，但对于很多人来说，已经习惯了电子榨菜带来的快乐，甚至成了一种吃饭仪式。可以预见的是，随着科技进步发展、媒介方式不断丰富，电子榨菜这样的“文化速食”现象仍将持续存在。在复旦大学新闻学院教授马凌看来，如果从电子榨菜起步，对个人的阅读口味有所追求的话，可以选择去做更深度的、更长时间的、能进入“心流”的阅读。最重要的是让自己的生活不要单一，让生活丰富起来。

你的电子榨菜还下饭吗？



那些被反复安利，起下饭的“电子榨菜”

3 寻找一份更加健康的精神食谱

电子榨菜在一定程度上满足了人们了解新知识新事物的需求，但也有学者认为，长期沉浸其中，满足于在一个接一个的个性化推送之中“游走”，不但容易陷入信息茧房，无法全面客观地认识世界，也会慢慢消解理性认知和批判性思考。武汉大学新闻与传播学院教授、媒体发展研究中心研究员冉华认为，“速食文化”的深度使用者，常常误以为自己正在进行“知识消费”，实则仅为“时间消费”。“这样的信息摄取、文化生活方式，很容易影响当代青年的阅读偏好、学习习惯，与今天建设书香中国、学习型社会的要求相背离，这也正是很多学

者担忧的地方。”

“电子榨菜之所以让人欲罢不能，正是因为利用了现代人愈演愈烈的信息焦虑。”南京大学英文系的但汉松教授提到，当我们强迫症式地被信息流劫持，就已经失去了深度阅读的能力。“不能说那些喜欢看短视频的人没有注意力，但这种注意力实际上是在多任务的高强度刺激下不断跳转的。它和过去时代的阅读，比如读狄更斯的《荒凉山庄》、读霍桑的《红字》时所需要的那种沉浸式的、悠长缓慢的深度注意力是不一样的。从进化心理学的角度上说，如果我们沉浸在短视频文化中而不自觉，可能就会慢慢失去人类曾经有过的那种深度注意力，我们无法再成为一个好的读者。这种进化会对人类社会造成怎样的恶果？这是值得深入思考的。”



网友追更的高质量下饭剧《中国古诗词动漫》

说、倍速追剧……音视频产品不断迎合年轻人在最短时间内放松身心、加速吸收信息的需求。这类网络内容会如何影响观众？背后隐藏着哪些问题与隐思？赵丽瑾表示，触屏观看可以自由选择内容，并可以使用智能按键解决观看过程中的个性化诉求，大多数功能能体现出高效性、便捷化，例如倍速、跳过片头广告等选项，大大简化了电子榨菜的播放和观看过程。这般操作下来，一顿饭的工夫，即使较长的剧集、综艺、纪录片，刷完也不是问题，吃饭娱乐两不误。只不过长此以往，人们可能逐渐失去了对完整文艺作品的耐心，以“小帅和小美”为代表的“三分钟看电影”“五分钟追剧”泛滥全网，不仅压缩了影视作品时长，同时暴力拆解情节人物，通过降低理解难度的方式，迎合用户高效休闲、加速娱乐的趋势。可见，人们在用电子榨菜调味加料调节食欲的时候，要提防别被电子榨菜彻底更改

2 实现了对个人空间的重组与掌控

电子榨菜是个新词，但这种现象却可以追溯到互联网还未普及的年代。一家人围坐在茶几上吃饭，电视上播着《西游记》……中央团校科研与智库工作部主任廉思教授分析，青年人口结构和生活方式巨大变化是电子榨菜流行的原因之一。据《中国统计年鉴2021》显示，全国“一人户”家庭超过1.25亿，占比超过25%，除去老龄化原因，其中不乏单身年轻人。同时《新独居时代报告》曾预测，2030年我国独居人口数量或将达1.5亿至2亿人，独居率或将超30%。“当前，青年独居人口日益增多。持续攀升的‘空巢青年’是电子榨菜得以普及的人口学基础。同时，青年所处的社会节奏不断加快、业余时间普遍缩短、信息获取极大丰富，完整欣赏一部影视剧作品和通读‘大部头’书籍的时间、精力与耐心受到挑战。于是，大量精短有趣、触手可及的速读产品开始涌现。人们在吃饭时选择看短视频或听书作为陪伴，正如榨菜所能发挥的佐餐功用。可见，电子榨菜给青年群体带来的是快节奏变化中的热点获得，是加速时代的‘时间饱腹感’。”

青年学者王程轶是中国科学技术大学科技史与科技考古系特任教授，同时也是一名饮食社会学者。他的观点认为，青年人通过观看电子榨菜，实现了对个人空间的重组与掌控。比如一个两个小时综艺，太长了，怎么办？网上有人帮你做成40分钟的纯享版，如果还是觉得长可以多倍速播放。在吃饭这个环境里，你可以重组时间，还可以重组社会——当外界的生活让你感到无力，你可以通过对技术的运用，重新对生活充满掌控感，“我觉得电子榨菜并不像很多人批评的那样，是一种掩饰一个人逃离社会、与世无争的手段，很多人在食用电子榨菜过程中完成了‘充电’。电子榨菜不是简简单单的一个孤独感的影射，也不能简单理解为技术对我们生活的入侵，在我看来电子榨菜有更多的积极意义。其略带自嘲的特征，也显示出一种乐观的精神。”

不过，与其指责它引发了深度阅读能力的退化，在媒介革命势不可挡的当下，我们或许更应该思考如何能在享用电子榨菜的同时，寻找一份对自己更加健康的精神食谱。“关键看个人如何选择。”复旦大学新闻学院教授马凌说，“每个人在面对手机屏幕的时候，就与前人面对报纸，面对电视，面对电脑，没有什么两样。我个人关心的是如何有丰富的生命体验，如果能通过某种方式能让我体验不同的生命感，那就再好不过。我知道有青年人选择去支教，有青年人选择拼命工作来获得未来的财富自由，也有人选择打两年电竞，这些都是个人的选择。换句话说，每个人要尽量把自主性掌握在手里，尽其所能让自己过上想要的生活，体会多种多样的生命。”



Lifestyles 琴台

08 成都日报



2023年9月14日 星期四

深度阅读和深度思考一定是相伴而行的

《2023抖音读书生态数据报告》(以下简称报告)显示，过去一年书香浓厚。时长超过5分钟的读书类视频发布数量同比增长长达279.44%，读书类视频播放量同比增长65.17%，收藏量同比增长276.14%，直播观看人次则同比增长近一倍。

优质的创作者是读书生态中的重要一环。莫言、刘震云等知名作家，北大、清华等高校，以及康震、蔡丹君等高校学者纷纷入驻，通过短视频和直播等方式助力国民阅读经典。在抖音最受欢迎十大当代作家中，金庸、路遥、余华分列前三位，莫言、史铁生等在列。此外，聚合了100位科学家导读100本科学经典书籍的读书公开课《高山科学经典》，以超7800万次播放量成为最受欢迎的读书公开课。

图片	文章	话题	超话	地点	+
	#大学生最爱的电子榨菜# 追剧、看综艺及纪录片，刷倍速短视频正成为... 4.3万讨论 3866.6万阅读				
	#今年最爱的电子榨菜# 又到了一年一度的片单分享啦，这次分享的东... 9430讨论 1.8亿阅读				
	#谁才是电子榨菜的天花板# 兔年贺岁短片《回来》中用家人间话家常的方... 2.2万讨论 3091.6万阅读				
	#春节期间的电子榨菜有了# 春节期间值得追和二刷的影视剧大推荐！ 7118讨论 1.5亿阅读				
	#谁是小小说的电子榨菜# 提名你百看不厌的小说 1243讨论 527.2万阅读				
	#电子榨菜闪亮的日子又回归了# 9.7万讨论 3014.4万阅读				

电子榨菜话题热度居高不下

报告显示，在最受欢迎的读书视频领域中，文学类最受关注，历史和情感心理类紧随其后。平台专业的说书讲书创作者数量已过万。作家、学者@止庵2019年以来持续介绍卡夫卡、海明威等世界文学大师。在他看来，以短视频的形式向网友介绍文学，“就像和朋友聊天”，有些理在文字里被淹没的东西，换种方式讲出来，反而更能深入人心。创作者@1379号观察员为了将《百年孤独》讲好讲透，学习了50G的资料，整理文案8万多字，经过60个晚上的制作，最终呈现出3.6个小时、共30集的作品。有网友评论，“看完你的视频，终于鼓起勇气去看这本书了。”

“一本冷门书，因一条50秒的荐书短视频，3年加印41次总印量400万册。”果麦文化上海互联网产品部总经理吴壮壮认为，短视频已成为出版行业最重要的宣发渠道。报告显示，在“全民好书计划”助力下，去年平台售出2.5亿单图书，首次购买图书的消费者占比达到49%。

“我当了华中师范大学古代文学专业20多年的学科带头人，成为大家口中的‘网红教授’以后，有了更多机会把自己的视频和文章展现给大家。我的书房慢慢变成了生产视频的基地，我在这里读书、写作、录视频……”戴建业坦言，这些年出现在网络视频平台，最大的感受就是能给年轻的朋友们分享他们这代人的学识、看法，甚至在交流中和年轻人在精神上“同甘共苦”，是一种难得的幸福。

在戴建业看来，我们的阅读先后经历了文字时代、读图时代、视频时代，社会环境、审美趣味都随之发生了巨大变化。阅读深刻影响着一个人的知识结构、思维模式乃至人生视野。无论身处哪个时代，年轻人都要系统地阅读经典，而且要“开卷动笔”，反复阅读、品味、揣摩、吸收，不断充实和提高自己。“我想告诉大家：深度阅读和深度思考一定是相伴而行的。希望我的视频可以让让更多人对中国古代文学、中国古代文化产生兴趣，为他们打开阅读文学经典的大门。未来，我会继续在视频里分享知识，与年轻的伙伴们共鸣，在阅读中一同成长。”

作者：高鹏

本版稿件未经授权严禁转载