

# 疯狂追剧 伤脑又伤钱

最近,你或者你的朋友是不是都在追《致青春》《老九门》《秀丽江山之长歌行》……谁没追着看过电视剧呢?但如果你能宅在家里一口气看N集的话,可不是什么值得炫耀的壮举。美国的一项新研究提示,这种马拉松式的追剧行为,显示追剧者可能处于孤独、抑郁的心理状态。

不仅如此,边看电视边玩手机,还会伤害大脑。更惨的是,电视剧中明星同款的东西更是吸引观众眼球,于是边看边买模式更是常态。看电视的同时还要捂紧钱包,否则一不小心就变成了剁手党。

## 电视剧成瘾

情绪越低追剧越疯狂

美国得克萨斯大学奥斯汀分校的研究人员日前报告说,他们总共调查了316人,其年龄处于18岁至29岁之间。调查内容是这些人看电视剧的次数及其出现负面情绪的频率等。

分析结果显示,一个人自我感觉越糟糕,越容易靠看电视来打发时间。当情绪处于低潮时,一些人更容易疯狂地追剧:一连几个小时甚至几天,通过电视机、电脑或DVD观看自己喜爱的某个电视剧,试图通过这种方式把负面情绪消化掉。但实际上这样做无助于改善情绪,反而会形成恶性循环。由于追剧耗费大量时间,他们更加没有时间去积极工作、与人交往,甚至没时间搭理家人。

美国在线播放平台“网飞”(Netflix)在一项调查中,把平均每天不停地看2.3集电视剧定义为“电视成瘾”。但实际上很多人追剧的程度比这个平均水平都要疯狂得多(相信很多剧迷都觉得看电视一次看个三集都没什么)。美国的一项调查发现,有位大学生自曝在两星期内看了49集电视剧,平均每天看3.5集。

研究人员说,以前人们觉得宅在家里看几集电视剧,是种很放松的休息方式,就算看上瘾也无害。但上述研究发现,这种做法对人的心理健康会产生负面影响。

还有的人明知不该把大量时间耗在电视剧上,但就是无法控制自己。这也说明越是疯狂追剧的人,自制力越差。此外,长时间坐在电视机前,还会明显使人疲劳,身体变胖。

据英国《卫报》报道,《英国医学杂志》刊登一项关于“久坐行为”的新研究发现,长时间窝在沙发上看电视会增加早亡危险。每天看电视两小时会导致折寿1.4年。美国国家癌症研究所营养流行病学研究人员的研究发现,看太多电视,可能会增加大肠癌、结肠癌等癌症幸存者的死亡风险。研究人员调查了被诊断为结肠癌的3800名患者,结果发现,这些患者中,每周坚持7小时以上休闲活动的人,癌症复发率减少了31%。每周看电视不超过两小时的人,比起超过5小时的人死亡率下降了22%。

## 第二屏效应

大脑前扣带皮层体积变小

英国研究人员对同时使用多个电子设备这类现状进行了调查研究,他们发现“第二屏效应”(一边看电视,一边使用智能手机或者平板电脑上网),或者是同时使用多个设备消费媒体内容,这样做将会带来脑部病变,引发抑郁症或是一些情绪问题,也就是说这类做法可能对人的大脑系统产生一定的损害。

研究人员发现使用媒体设备较多的人,他们大脑前扣带皮层中的灰色物质密度较低。这项研究也印证了过去的一项研究:大量的媒体多任务活动以及在面对干扰的背景。下缺乏关注能力,和抑郁、焦虑等情绪问题之间存在联系。

英国撒克萨大学的研究者进行了这项研究。他们发现,在经常同时使用多个电子设备的人群中,他们大脑中前扣带皮层的体积更小。

据报道,大脑中前扣带皮层的神经系统,主要负责人类的情绪功能,另外参与行为决策、逻辑推理、冲动控制、同情等心理过程。

在智能手机、平板电脑普及的今天,第二屏效应几乎无处不在。据英国相关机构的统计,在英国的青少年群体中,三分之二的人会在观看电视节目时,同时使用另外一个移动设备。

撒克萨大学的研究人员指出,在病理上,前扣带皮层较小的人群,更容易同时使用多个电子设备,不过反过来,过度使用电子设备和科技产品,也会对脑神经系统造成损伤。

《美国小儿医学期刊》的调查报告指出:电视可能过度刺激幼童脑部,改变他们发育中的大脑结构。研究发现,婴幼儿通常会被电视影像“催眠和迷惑”;新生婴儿的大脑在最初的两三年会发展非常快速,因此很容易受到影响而被“重新编程”。看电视时间越长的婴幼儿就越容易出现注意力不集中,行为冲动和焦躁不安的问题,且更容易思想混乱。日本小儿科学会最近公布的调查结果表明,两岁以下的婴幼儿看电视的时间越长,语言表达能力越弱。他们建议让幼童远离电视机。

## 边看边买模式

追剧党不小心变剁手党

“哇,女主角身上这件衣服好美,要是可以买到就好了!”相信,不少观众在追剧时曾有类似想法。早在2014年韩剧《来自星星的你》播出期间,不少观众就对女主角千颂伊的服饰及化妆品感兴趣,于是众多剧迷们便想方设法买女主角剧中的同款东西。其实,观众的任何想法都会被精明的商家惦记着。

东方卫视《何以笙箫默》播出时,观众就可以掏出手机扫描二维码,在天猫上购买剧中出现过的同款产品,实现“边看边买”(也就是T2O,全称是“TVTOOnline”)。这在某种程度上,把追剧的亲们逼上了剁手的绝路。

据了解,《何以笙箫默》通过“扫码”直接进入商品链接的模式,相较于传统的电商网站或手机网站的“二次操作”,更为便捷,也更适应目前移动端发展的需要。

记者发现,在网购平台的《何以笙箫默》直购通道已积累了服饰、化妆品、饰品、床品、灯具、软装家居用品等十多款电视剧同款“正版货”,价格也从几十元到上千元不等,涉及多个品牌。天猫市场部负责人应宏介绍,观众在收看《何以笙箫默》时,只需通过天猫客户端扫描番茄台标,即可进入“边看边买”互动页面,挑选商品。对合作方阿里巴巴来说,全新的娱乐营销充满吸引力。《何以笙箫默》“边看边买”页面上线第一天,就有近300万用户体验,女装商家的页面流量是活动前的10倍。

当然,与电商互动并不是从《何以笙箫默》开始的,综艺节目《女神的新衣》《舌尖上的中国2》《鲁豫的礼物》《十二道锋味》都开启了“边看边买”的方式。追溯到更早,《我是大美人》《越淘越开心》《美丽俏佳人》等美妆节目就是变相通过电视综艺推销化妆品。视频网站优酷土豆、爱奇艺也与电商进行了合作。

从本质上看,T2O模式并非一种单独的商业模式,而是在O2O模式的基础上衍生出来的一种“傍焦营销”。将视频与电商相结合,促使消费者在观看视频的同时,一键链接到电商消费。

据《重庆晚报》

## 延伸阅读

### 追剧 为何总停不下来

追剧为何停不下来,原因就是你知道接下来会发生啥。每个人都以为自己能猜中他们最喜欢的电视剧会如何发展,但老实说,很多时候他们都猜错了。这是因为如今的电视剧已经发生了变化。现在,在令人大跌眼镜的剧情转折点还未出现之前,人们只能不停地猜想,直至最新一集播出(当然,这里主要指美剧和韩剧)。

#### ◆剧情难以预测

曾经的一个普遍观点是,想要吸引广大观众的眼球,就必须创作符合大众口味的狗血剧情。但是,当老套的故事情节不断被套用在不同的故事背景中,再由不同的演员去演绎,就连理解能力非常差的观众都知道接下来要发生什么。于是,编剧们抛掉了那些老生常谈的故事情节。

如今,电视剧中的角色和情节同经典文学作品中的一样复杂。角色有好有坏,动机含混不清,故事情节也并不一定会有明确的高潮或是美好的结局。正是这些因素让剧情变得更加扑朔迷离、难以预测,让观众们守在电视机前。

#### ◆编剧会重写剧本

每部电视剧在网上都有自己的粉丝群,他们会在留言板上讨论已知剧情会如何展开。编剧们会去逛粉丝群的讨论帖,看看粉丝们对剧情的猜想。如果发现粉丝们已经解开了部分剧情的后续发展,他们就会重新创作剧本,写出更加出人意料的情节。这也成为粉丝们猜剧的一大难题所在。

美国作家乔治·马丁曾经表示,有许多粉丝已经猜中了他的系列小说《冰与火之歌》的后续剧情发展。他是否会因此而对小说进行修改,让人大吃一惊呢?恐怕没人知道。

#### ◆集合剧每集都独立

编剧创作剧本的方式也在改变,最明显的是那些“集合剧”(每一集的故事都是独立的),如《美国恐怖故事》《冰血暴》以及《真探》。“集合剧”依靠全新的故事情节和角色阵容改变了游戏规则。比如,你根本想不到新一季里主人公会在五集内被杀掉。

此外,不同电视剧的背景设定也有重合交叉的部分。比如,美国CW电视台播出的《绿箭侠》和《闪电侠》,二者在剧情上就有交叉部分,各自的角色甚至是反派都会在另一剧中出现。如此一来,你会发现两部剧的剧情都变得错综复杂,要想看懂,当然得追啊!

#### ◆一开播就放整季内容

还有一种新的电视剧趋势:一开播就放出整季的内容,比如Netflix网站上的《纸牌屋》和亚马逊网站上的《透明家庭》等。

