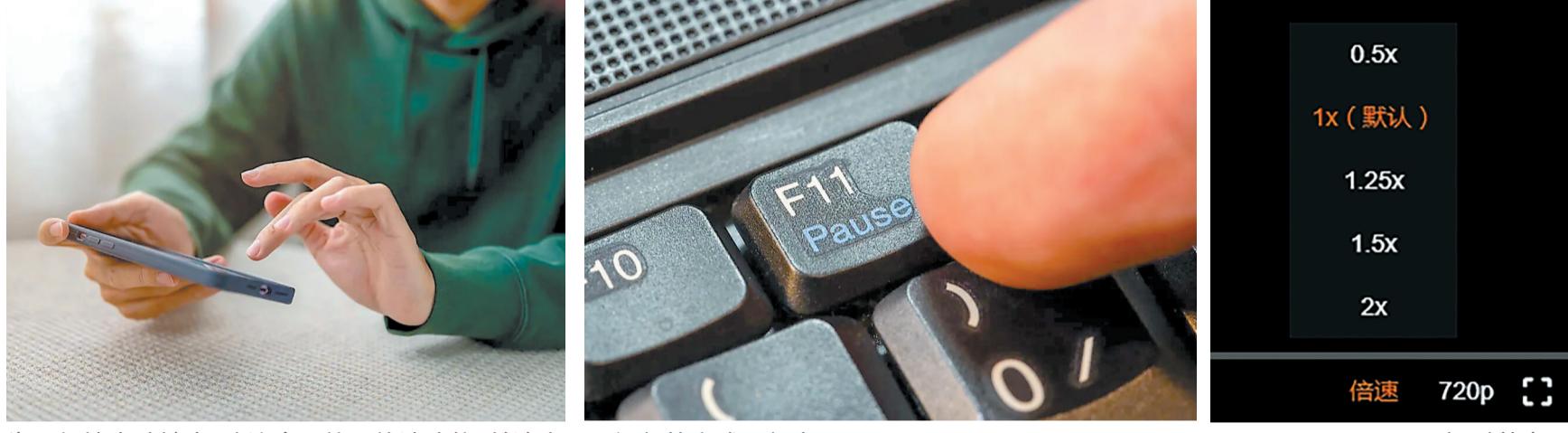


开倍速看视频可能伤害大脑

记忆容量不堪重负 尤其是老年朋友们

不知道你有没有这样的感觉，现在互联网上好看好听的内容太多了，一天24小时，根本看不完啊！于是近几年来，越来越多的人开始选择“加速”视听内容。视频和音频网站给出了1.25X、1.5X、1.75X和2X观看选项。当面对众多精彩内容而时间有限时，选择开启倍速模式似乎是一个理想的选择。然而，这个看似无害的举动可能悄悄侵蚀你的大脑。



为了保护大脑健康，建议合理使用倍速功能，并注意观看视频的方式和频率。

“加速”是个需要警惕的行为

对于大多数人，尤其是大脑还处于发育阶段的青少年来说，“加速”是一个需要警惕的行为，它很可能对注意力、记忆力或批判能力，以及认知、情感和社会发展能力都产生影响。

长期依赖倍速模式可能导致大脑习惯于碎片化信息处理，削弱深度思考与持续注意力。

有研究表明，持续高速接收信息会使大脑前额叶皮层（负责逻辑与决策）的活跃度降低，转而依赖快速反应的基底神经节，形成“浅层认知模式”。这种模式可能引发记忆力减退、理解力下降，甚至影响情绪调节能力。例如，长期以倍速观看视频的受试者在后续正常速度学习中表现出更高的分心频率。

实验进一步发现，倍速观看视频对不同年龄群体的记忆与理解力的影响也存在差异。

在0.75倍速时，老年人的正确回答比例最高。这可能是因为老年人的大脑更喜欢“慢节奏”，就像他们更喜欢悠闲地散步而非狂奔一样。

当播放速度增加到1.5倍速时，年轻人的表现仍然稳定，而老年人的表现开始略有下降。

等到视频的播放速度到达2.5倍速时，年轻人与老年人一

样，也开始出现记忆与理解能力的下降。

因此，虽然倍速播放对老年人的大脑功能有更大的影响，但年轻人也不可以掉以轻心。再年轻的大脑也有个极限，超过这个极限，大脑就会“罢工”。

倍速观看可能改变认知习惯

加速听播客、看视频，就和名为“扫描”的速读技巧一样，可以作为你主动寻找重要信息的有用工具。

事实上，原本这种速听的功能是设计给视力障碍者的。由于他们平时可能较为依赖屏幕阅读器、文字转语音等辅助功能，他们能适应非常快的语速，甚至能将听播客的速度提高到5~6倍速，只需习惯了就好。但长期、频繁依赖倍速模式，有可能在某种程度上重塑我们处理信息的方式。它更像是长期吃快餐的隐喻：不是立刻生病，但可能在不知不觉中，失去细嚼慢咽的能力。

这种认知方式的改变，主要体现在三方面：

1. 注意力持续性下降

快节奏的内容让大脑习惯了“短刺激、速反应”。当你习惯“刷完一个就下一个”，就很难在需要深入阅读、深度思考的情境中保持专注，大脑逐渐失去在慢节奏中稳定聚焦的能力。

2. 信息加工变浅

许多信息，尤其是文学、哲学、复杂的知识体系，需要反复咀嚼、联系现实、触发情感共鸣。倍速播放压缩了这种建构意义的空间，使得大脑更多停留在“听到了”而非“理解了”。

3. 忍耐与延迟满足能力下降

快速的信息满足让人逐渐难以忍受等待的过程。我们对“慢”的容忍度变低了，也就更容易在遇到难题、沉闷场景时焦躁不安，进一步影响认知耐性与心理韧性。

长期倍速观看的伤害可逆

好消息是，这种影响并非永久性。通过减少倍速使用频率、结合冥想或专注力训练，大脑可逐步恢复原有信息处理能力。关键在于为大脑提供“减速缓冲期”，避免长期超负荷运转。以下是一些具体的改善方法：

1. 明确内容属性，区别对待

将观看内容分类，有选择地使用倍速播放功能。让速度服务于内容吸收，而非被速度掌控。

对于需要深度理解和记忆的知识型内容，建议用原速或稍快速度（如1.25倍），确保理解透彻；对于纯娱乐或已了解的剧情，可使用较高倍速以节省时间。

2. 为大脑设置“减速带”与“休息区”

避免长时间连续高速观看视频，设置“减速带”与“休息区”能有效防止认知超载，提升信息转化率。

可以采用“番茄工作法”，每观看25分钟至30分钟，就暂停5分钟，让大脑从被动接收转为主动休息，比如远眺、喝水或简单活

动。在观看复杂内容时，遇到关键点主动暂停或倒回，给自己留下思考消化的时间。

3. 定期进行“专注力补偿训练”

为了平衡倍速观看视频可能带来的注意力碎片化，需要有意识地锻炼大脑的“慢思考”能力。

每天可以安排15分钟至30分钟，进行无需倍速的深度活动，例如：耐心阅读纸质书籍、练习正念冥想，或者专注地聆听一首完整的古典音乐。这些活动能像给大脑做瑜伽一样，帮助恢复和维持持久的注意力。

健康观看视频要注意三点

1. 选择合适的播放速度

对于需要深度理解和记忆的内容（如教育视频），建议保持适当的播放速度，例如1.25倍速或1.5倍速。研究表明，适当加快播放速度有利于学习者的认知加工，但过快则会带来负面影响。

2. 适时休息

不管出于什么目的观看视频，都不建议长时间连续收听或观看内容。适当摘掉耳机或休息一下，可以缓解大脑疲劳。

3. 关注内容质量

选择有价值的内容观看，避免过度消费低质量的视频内容。倍速播放虽然可以节省时间，但如果内容本身质量不高，也难以达到良好的学习或娱乐效果。

4. 培养深度思考习惯

尽量减少对倍速播放的依赖，培养自己深度思考和专注的习惯。这不仅有助于提高学习效率，还能保护大脑的健康。

综合科普中国、《北京青年报》、《新民晚报》报道

声明公告 刊登 13164692093
热线：13164692093

《认定工伤决定书》公告

武汉信诚劳务有限公司（法定代表人：江定）：

你单位职工张文安申请工伤认定，我局依据《工伤保险条例》已作出《认定工伤决定书》，并于2025年12月3日通过邮政EMS特快专递服务的方式向责单位送达。因无法联系收件人，无法送达于12月6日被退回，现予公告送达。自本公告发布之日起30日即视同送达。如不服该决定，可在公告届满之日起60日内向武汉市人民政府申请行政复议，或在六个月内直接向武汉市江岸区人民法院提起行政诉讼。

武汉市人力资源和社会保障局

2025年12月12日

遗失声明 武汉市硚口区文化和旅游局（武汉市硚口区体育局）遗失已开的湖北省行政事业单位资金往来结算票据遗失第一联，票号002373119X，声明作废。

遗失声明 湖北圆舞曲能源有限公司

（代码：91420100MAC1HJUC3G）

遗失公章、财务专用章、发票章、

法人章，声明作废。

遗失声明 湖北宝珍堂科技有限公司

（统一社会信用代码91420105M

A4K2PA567）遗失营业执照正、副

本，声明作废。

遗失声明 当阳市佳佳窗帘布艺店

遗失公章一枚，统一社会信用代码9

2420582MA4B2Pjh35，声明作废。

遗失声明 武汉青云志商务服务有限公司

（代码：914201063472929546）

遗失公章，法人章各一枚，声明作废。

遗失声明 武汉市连路钢模制造有

限公司（91420116086437356）

遗失公章、财务章、法人章，声明作废。

遗失声明 武汉市顾康红峰石化加

油站（代码：91420117MA4KNWk

37N）遗失公章一枚，声明作废。