



短视频刷到无法自拔?近六成受访者每天刷短视频超一小时

87.7%受访者喜欢刷短视频,年龄段越低兴趣越高

“满屏,但刷起来很‘上头’。”几分钟一集,剧情非常紧凑,很适合打发时间。”

浙江衢州70后周宇每天都刷短视频,“不刷不舒服,一得空就刷”。周宇爱看戏曲、时事新闻、搞笑类短视频,一天光刷短视频就能用掉四五个小时,但这还不是他的最高纪录,“我最长的时候一天刷了7个小时短视频”。

杭州90后曾肖坦言,现在自己每天会花一个多小时浏览短视频,尤其在睡前躺着刷。“类似‘快餐’式的内容,可选的话题领域非常多,挺有意思的。”

调查中,87.7%的受访者喜欢刷短视频,其中34.6%的受访者非常喜欢。交互分析显示,受访者年龄段越低,喜欢刷短视频的比例越高。具体来看,00后(91.8%)最喜欢刷短视频,之后依次是90后(89.5%)、80后(82.1%)、70后(73.1%)。

此外,每天刷短视频累计时长在1小时以内的受访者占31.2%,在1小时以上的占58.8%,其中11.3%的受访者在3小时以上。

69.4%受访者感到自己过度刷短视频

刷短视频成了周宇最喜欢的娱乐方式,

但他觉得自己有些过度依赖短视频了,现在电视不喜欢看了,书也不怎么翻了,“有时断断续续能从早刷到晚,脑子昏昏沉沉的。”

95后华莉是上海一家民企职员,喜欢用碎片时间刷短视频。她感慨,刷短视频时,时间好像过得很快,经常一看表,早就过了自己预设的时间。“刷到喜欢看的就想先看完再说,结果下一个也很精彩,越刷越停不下来。”

而且,华莉的父母现在也十分喜欢刷短视频,每天必打卡,给她发的聊天内容也从微信文章变成了短视频。“有时一家三口在一块儿也不聊天了,都在刷各自感兴趣的短视频。”

中国政法大学传播法研究中心副主任、副教授朱巍表示,短视频吸引人,一个原因是能边看边购物,“通过直播带货买东西,比只看网页图文更直观,大家还能看看热闹”。

调查中,69.4%的受访者感到自己过度刷短视频现象严重,其中16.6%的受访者直言非常严重。具体来看,受访00后(73.7%)过度刷短视频现象更为严重,其次是90后(72.7%)。

中国人民大学商法研究所所长、法学院教授刘俊海指出,合理有度地刷短视频,最重要的还得用户自身有定力,长期沉浸

其中会影响身体健康,缺乏与家人的交流,学生会影响学习,职场人会耽误工作,甚至会让生活失去方向。“特别是少年儿童、青年要合理使用短视频。”

针对青少年合理使用短视频的问题,今年全国两会期间,全国政协委员、中国作家协会副主席阎晶明建议,家长要培养青少年鉴别内容的能力,可开启相关产品的青少年模式,引导他们正确使用短视频,学校也应将网络素养纳入课程体系,开设相关课程。

保持定力,明确生活目标,有节制地刷短视频

华莉表示,现在自己会控制刷短视频的时间。“一方面,我会反向利用推荐算法。比如我喜欢电视剧和旅行相关的短视频,遇到这类内容会刻意不点赞,也不关注这类领域的博主,以此来调整推送的视频内容。另一方面,严格控制时间,限定好到几点就不再刷了。”华莉坦言,一开始还是会超过限定的时间,慢慢地就有了效果。“而且赶上比较忙的时候,也就想不起来刷短视频了。”

曾肖坦言,短视频刚火起来那两年,自己觉得新鲜有趣,刷起来比较上瘾,但现在每天刷短视频的时间短了许多。他认为,要

找到比刷短视频更能调动热情的事情,丰富自己的兴趣爱好。

张然然是南昌某高校研一学生,以前一有时间,她就会不自觉地打开短视频软件,非常容易陷入进去。“一天能看五六个小时短视频,影响了学习效率,看过的内容印象也不深刻。我就提醒自己一定少看,多关注文字消息。”

刘俊海表示,短视频的确吸引人,但它并不是生活的全部。“这个世界非常丰富,生活是美好的。我们也有要承担的个人责任、家庭责任和社会责任,还有很多更重要、更能激发热情的事情值得投入更多精力。”他提醒短视频用户要保持定力,明确生活目标,好好规划自己的时间,做到有节制地刷短视频。“‘时间就像海绵里的水,只要愿意挤,总还是有的’,都说要珍惜时间,争分夺秒,可若把挤出来的时间都用在刷短视频上,实在是没能很好地利用它。”

参与本次调查的受访者中,00后占27.6%,90后占42.8%,80后占23.1%,70后占5.0%,其他占1.5%。

(肖平华对此文亦有贡献,应受访者要求,刘亚楠、周宇为化名)



过度刷短视频 71.3%受访者坦言容易成为“低头族”

中青报·中青网记者 杜园春

丰富的内容品类、简练的内容干货、精准的兴趣推送……短视频不断吸引着人们的注意力。但在享受视听盛宴的同时,过度刷短视频也会带来一些负面影响。

日前,中国青年报社社会调查中心联合问卷网(wenjuan.com)对1557名受访者进行的一项调查显示,过度刷短视频,71.3%的受访者直言容易成为“低头族”,与人交谈少了,55.5%的受访者感觉闲暇时间都被手机占据了。

在媒体工作的刘亚楠对记者说,因工作需要,她从去年开始关注短视频行业。最初本是作为旁观者,但她最近发现自己迷上了微短剧,有的每集只需一两分钟,“刷起来很‘上头’”。上周末她本计划在家休息放松,没安排外出活动,结果在家刷了两天微短剧,不仅没休息好,还有点虚度时光。“短视频本来是偶尔消遣娱乐用的,结果被我投入了很多时间,心里多少有点负担。”

华莉是上海一家民企的95后职员,喜欢刷短视频,尤其晚上睡前总想通过刷短视频来“休闲一刻”,“经常是计划刷一会儿就休息,结果越刷越投入,最后熬了夜”。

华莉坦言,过度刷短视频给自己带来许多问题。工作日里,第二天起不来,头重脚轻,干活效率低。休息日时,经常因为沉浸在短视频中,原有的计划被打乱,“比如想约同学见面或者出门散步,但因刷短视频在兴头上就懒得动了”。她还表示,自己的父母如今也常沉迷在短视频中。

谈及父母一辈“爱上短视频”,华莉感叹,以前他们用来散步、串门聊天的时间,现在很多都花在了短视频上,人也变得“宅”了。“最近总念叨着眼睛干、疼,自嘲说本以为自己是挺懂得节制的,没想到上了年纪反倒成了‘网瘾一族’”。

杭州90后曾肖以前很喜欢刷短视频,但最近刷得少了。他觉得,有些短视频平台宣传用户刷得时间长了能返现,以此来吸引到一批退休的老年人。“这使很多老年人花不少时间在没用、没营养的视频上,生活质量也降低了。”同时,他还指出,一些短视频为了推销产品,会带有购物链接,容易诱导未成年人、年轻人消费。

过度刷短视频会带来哪些影响?调查显示,71.3%的受访者直指容易成为“低头族”,与人交谈少了55.5%的受访者感觉闲暇时间都被手机占据了,54.7%的受访者感到现实生活中做事效率变低了,40.5%的受访者认为降低了深度思考的能力。

参与本次调查的受访者中,00后占27.6%,90后占42.8%,80后占23.1%,70后占5.0%,其他占1.5%。

(肖平华对此文亦有贡献,应受访者要求,刘亚楠为化名)

“3·15”调查:家政维修服务乱象多? 86.8%受访者呼吁加强治理家政维修服务行业

半数受访者认为家政维修服务项目、价格不透明

中青报·中青网记者 王志伟

“找人上门修理烘干机,结果花了4000元。”上海的90后郎逸菲向记者讲述了今年年初遇到的糟心事,由于烘干机无法正常工作,他到网上搜索品牌售后,看到页面显示的“保障”字样后,他拨通了电话,对方很快安排师傅上门维修,但付款时,看到账单的郎逸菲懵了,“一个主板2998元,一个启动器400元,加上维修费和上门服务费,一共付了4000元”。

郎逸菲的经历并非个例。记者在网络平台上搜索发现,不少网友发帖吐槽上门维修服务遇到的问题,“疏通下水道花了上千元”“修台洗衣机遇到漫天要价”的帖子并不鲜见,还有网友整理了“避坑指南”“维权指南”,为保护消费者权益支招。

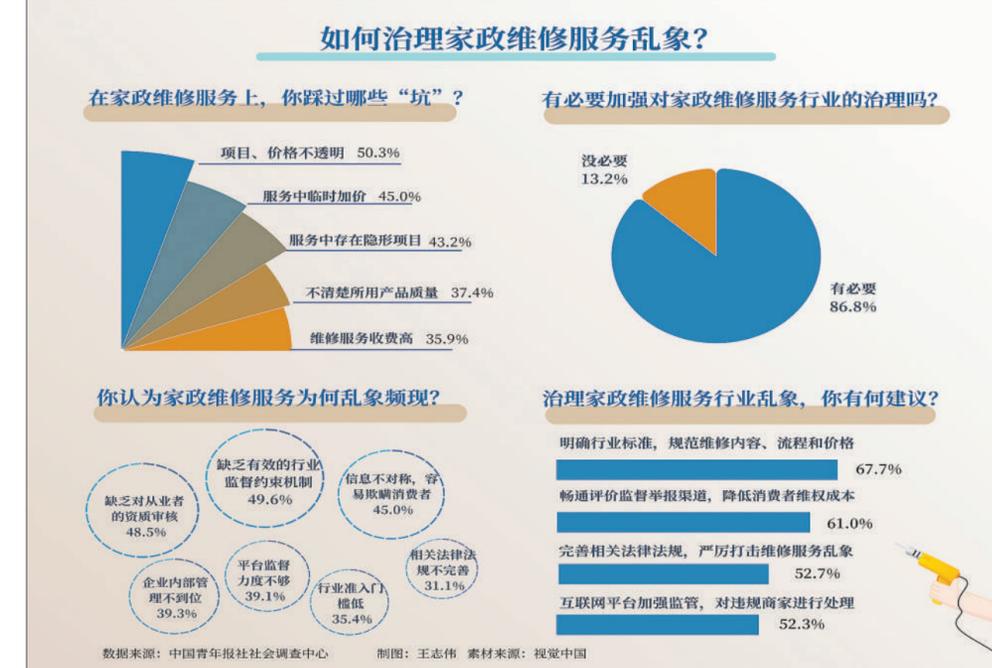
在“3·15国际消费者权益日”来临之际,中国青年报社社会调查中心联合问卷网(wenjuan.com),对1000名受访者进行的一项调查显示,项目、价格不透明是受访者认为家政维修服务存在的主要问题。86.8%的受访者呼吁加强对家政维修服务的治理。

家政维修服务乱象,项目、价格不透明排首位

在北京工作的90后张涛租住在一个老旧小区,前段时间卫生间下水道堵了,他在某平台找了一家维修公司,在跟客服确定上门服务价格后,维修师傅很快到了现场。在检查后,师傅表示管道老化,需要添加疏通剂,每斤180元。“我感觉价格有点贵,但当时只想快点解决问题,就退给对方讨价还价。”张涛本想上网搜索疏通剂的价格,但他发现,维修师傅带来的疏通剂装在一个大的塑料桶中,没有品牌标识。“加上上门服务费、维修费以及疏通剂的费用,最后付了800元。”

对于家政维修服务存在的“坑”,项目、价格不透明排在第一位,获选率为50.3%,45.0%的受访者认为是服务中临时加价,43.2%的受访者表示服务中存在隐形项目。其他还有:不清楚所用产品质量(37.4%)、维修服务收费高(35.9%)、售后服务难保障(22.6%)、从业者服务态度不好(21.4%)。

现居杭州的00后施音,年前发现房间



里的空调不制热了。通过搜索,她在某平台选了一家免上门费、只收30元预约费的家政维修公司,但维修结束付款时,施音发现还要再付750元,“包括维修服务费、更换的商品费用等,而且不是通过平台支付,是付给维修师傅个人”。在维修的过程中,施音向维修师傅询问是否有公司规定的报价单,得到的回答是没有,而且公司只负责给师傅介绍业务,具体的服务费用现场商定,“也就是说,收费多少是维修师傅个人说了算”。

调查显示,对于家政维修服务乱象频现的原因,49.6%的受访者认为是缺乏有效的行业监督约束机制,48.5%的受访者觉得是缺乏对从业者的资质审核,45.0%的受访者认为是信息不对称,容易欺骗消费者。其他还有:企业内部管理不到位(39.3%)、平台监督力度不够(39.1%)、行业准入门槛低(35.4%)、相关法律法规不完善(31.1%)、消

费者维权意识不强(21.5%)、消费者维权渠道不畅通(17.0%)。

中国政法大学民商经济法学院教授孙颖指出,近年来家政维修行业发展较快,但无论是家政维修服务平台,还是家政维修从业者,目前均无严格的资质审核标准,并且缺乏反馈投诉机制,导致服务质量良莠不齐、坐地起价、隐藏项目层出不穷等乱象。

“目前在治理上亦存在多个难点。”孙颖表示,首先是消费者对维修活动的认知水平存在较大差异,对维修工人的能力和行为,难以判断和监督;其次是对维修难度与耗材难以确定,因此在定价是否合理上存在问题;三是消费者对更换的产品、零件、辅料缺乏了解,可能会出现维修人员以次充好、以假乱真等情况,还可能在维修后,要求消费者支付额外费用,消费者的知情权和自主选择权难以得到保障;四是消费者的地址等隐私信息容易被泄露,在举报时存在心理障碍。

孙颖指出,由于家政维修领域内容庞杂多元、形式多样,已有法律法规的针对性不强,规制的精准性有待提高,同时存在消费者举证难、维权难、认定难的问题,难以为消费者提供有效保护。“家政维修服务的行业标准与收费标准亟待统一。”

86.8%受访者呼吁加强对家政维修服务行业的治理

施音发现,现在平台上的有些公司只充当中介的角色,把消费者的订单派发给维修师傅,对维修过程和后续服务缺乏管理。施音希望有关公司加强对维修师傅的管理,同时在服务中提供正规的报价单,让

费者维权意识不强(21.5%)、消费者维权渠道不畅通(17.0%)。

孙颖指出,近年来家政维修领域内容庞杂多元、形式多样,已有法律法规的针对性不强,规制的精准性有待提高,同时存在消费者举证难、维权难、认定难的问题,难以为消费者提供有效保护。“家政维修服务的行业标准与收费标准亟待统一。”

86.8%受访者呼吁加强对家政维修服务行业的治理

施音发现,现在平台上的有些公司只充当中介的角色,把消费者的订单派发给维修师傅,对维修过程和后续服务缺乏管理。施音希望有关公司加强对维修师傅的管理,同时在服务中提供正规的报价单,让



中青报·中青网记者 王志伟

平台显示上门开锁50元,最后却收费500元;刚修理的空调,几天后又出现问题……在“3·15国际消费者权益日”来临之际,中国青年报社社会调查中心联合问卷网(wenjuan.com),对1000名受访者进行的一项调查显示,47.5%的受访者认为市场上的家政维修服务质量参差不齐。遇到权益受损的情况,66.7%的受访者会选择维权。

47.5%受访者认为家政维修服务质量参差不齐

在南京工作的90后郑云飞目前租房

近半数受访者认为家政维修服务质量参差不齐

维权主要难点:不了解市场价格、担心泄露信息

住,他感觉平台上的维修服务不太靠谱。去年夏天,他在平台下单了空调维修服务,维修师傅上门查看后表示要加氟利昂,费用是400多元。“在下单前,我询问平台工作人员有没有报价表,对方称无法报价,需要上门确认具体问题后才能给出价格。”考虑到找别的维修师傅需要再付一笔上门费,他只好同意了师傅报出的价格。“事后跟我爸说起这事儿,他觉得价格有点高,可能是被‘宰’了。”

现居杭州的00后施音也遇到过类似情况,前段时间,她发现家里的空调无法制热,便在平台预约了维修服务,维修师傅上门修理后,要求支付材料费、服务费等费用750元。施音感觉价格有点贵,但担心与自己起争执,只好选择付款。

调查显示,47.5%的受访者认为市场上的家政维修服务质量参差不齐,47.3%的受访者认为服务好,5.2%的受访者认为服务差。

遇到权益受损,66.7%受访者会选择维权

在维修后没过多久,施音发现空调又无法制热了。当她打电话给维修师傅时,对方却不愿意再上门。于是,施音在“12315

平台”进行了投诉,没多久,维修公司给她打电话希望撤销投诉,在多次沟通后,对方赔付了300元。“维权并没有想象中那么难,当个人权益受损时,一定要坚持自己的诉求。”

调查显示,在维修服务过程中遇到权益受损的情况,66.7%的受访者会选择维权,也有26.0%的受访者表示想维权,但不清楚渠道。

上海的90后郎逸菲曾在网上预约过烘干机维修服务,付款时发现费用竟高达4000元。后来他联系了官方售后,对方告诉他更换主板的价格在700元左右,远低于他实际的付款金额,这让郎逸菲意识到自己被“坑”了。郎逸菲选择了报警,但警察告诉他,对于对方提供了相应的服务,无法认定为诈骗,只能按照消费纠纷来处理,建议他通过“12315”维权。

郎逸菲拨打了“12315”热线电话,又在

小程序上填写了投诉申请,但由于缺少发票,换下来的物品也被对方带走,证据不足,最终未被受理。“如果跟对方打官司,周期可能会很长,而且钱也不一定能够退回来,只能当作花钱买教训了。”

家政维修,消费者维权难在哪里?调查显示,不了解市场价格,不清楚是否踩“坑”(51.7%),担心个人信息泄露,产生后续麻烦(51.6%)排在前两位,获选率均超过半数。另外,48.7%的受访者认为是商家未提供发票收据,缺乏证据,45.9%的受访者表示耗费时间、精力,维权成本高。其他还有:缺少可靠有效的举报投诉渠道(37.1%),处罚机制对商家威慑力有限(17.9%)。

郑云飞觉得,大多数人到维修价格缺乏认知,而且平台上往往只显示上门服务费,对维修费用缺少公示,消费者很难货比三家,即使感觉被“宰”,也很难维权。

郎逸菲说,在服务过程中有疑问,一定

要提出来,把可能需要花钱的地方问清楚,不要因为不好意思而稀里糊涂地都答应了;同时也要注意留存证据,比如更换的新品包装,替换下来的旧零件等,而且一定要选择靠谱的平台,最好是官方售后”。

中国政法大学民商经济法学院教授孙颖表示,当消费者遇到权益受损的情况,可首先选择与经营者沟通协商,如果无法达成一致,可以要求平台介入解决,也可以向“12315平台”投诉、举报,对争议分歧较大、涉及金额较多的,可采取仲裁或诉讼的方式来解决。

孙颖指出,鉴于目前平台经济兴起,平台在维修服务中可能承担服务者或提供者的责任。例如,若平台开展家政维修自营业务,作为直接的服务者,出现问题,消费者有权要求平台进行赔偿。若平台仅提供网络经营场所,则承担“提供者责任”,这就要求平台一方面要替消费者把好“入口关”,另一方面也要积极协助消费者向服务者维权。“未来还需要更好地发挥平台化解纠纷的功能,完善平台内争议解决机制,设计一套更加便利的投诉、举报程序,包括确定侵权类别、初步举证等流程,并显著标明投诉按钮位置,进一步降低消费者维权成本。”

(应受访者要求,郑云飞为化名)