
[首页](#)

[推荐](#)

— [亚运会](#)

[关注](#)

[朋友](#)

[我的](#)

[直播](#)

[放映厅](#)

[知识](#)

[热点](#)

[游戏](#)

[娱乐](#)

[二次元](#)

[音乐](#)

[美食](#)

[体育](#)

[时尚](#)

业务合作

2023 © 抖音

[京ICP备16016397号-3](#)

[京公网安备 11000002002046号](#)

[广播电视节目制作经营许可证](#)

[京B2-20170846](#)

[网络文化许可证-京网文-\(2022\)0938-030号](#)

互联网宗教信息服务许可证 京(2022)0000057

药品医疗器械网络信息服务备案(京)网药械信息备(2023)第00318号

[网络谣言曝光台](#)

[网上有害信息举报](#)

违法和不良信息举报 400-140-2108

青少年守护专线 400-9922-556

算法推荐专项举报 sfjubao@bytedance.com

网络内容从业人员违法违规行为举报 feedback@douyin.com

[广告投放](#)

[用户服务协议](#)

[隐私政策](#)

[账号找回](#)

[联系我们](#)

[加入我们](#)

[营业执照](#)

[友情链接](#)

[站点地图](#)

[下载抖音](#)

搜索

投稿

- [发布视频](#)
- [视频管理](#)
- [作品数据](#)
- [直播数据](#)
- [创作者学习中心](#)
- [创作者服务平台](#)

登录

登录后即可观看喜欢、收藏的视频

■ 我的作品

■ 我的喜欢

■ 我的收藏

- 观看历史













0

0

0

分享

[音乐](#)



[愿你我皆安好 \(剪辑版\)](#)

----- [贾晓龙](#) -----

举报

发布时间：20260404 00:23:34

全部评论

请先登录 后发表评论

暂无评论



粉丝 57 获赞 1

关注

不少人都有这样的体验：春节假期还没过完，人已经开始感到疲惫、心烦，甚至隐约有些情绪低落。明明不用上班，作息也比平时宽松，却总觉得脑子停不下来，身体并没有真正休息过。这种状态并不罕见。作为健康科普创作者，我每年春节都会收到类似留言——“假期比上班还累”、“情绪起伏很大”、“一刷手机就停不下来，但刷完更烦”。越来越多研究提示，我们可能忽略了一个更结构性的因素：春节期间的信息噪音密度，远高于日常生活。一、春节的信息噪音，并不只是信息多从认知科学角度看，信息噪音并不等同于信息量本身，而是那些超过个体处理能力、并持续打断认知控制系统的输入 [1]。而春节，恰恰叠加了多种高负荷场景。首先是连续不断的短视频与消息提醒。短视频平台的高频切换与即时奖励机制，会持续占用注意力资源。一项基于脑电图的研究发现，短视频使用倾向越高，前额叶与执行控制相关的 α 波功率越低，意味着干扰抑制与注意力维持能力下降 [2]。这并不是自制力差，而是神经层面可以被测量的变化。与此同时，春节期间的手机通知密度明显上升。群消息、红包提醒、平台推送叠加出现。即便只是被动听到提示音，也会消耗认知资源。一项行为与电生理研究显示，在任务过程中出现手机通知音，会显著延缓反应速度，并改变与冲突监测相关的脑电成分，说明大脑需要额外投入资源才能维持专注 [3]。当这种干扰贯穿一整天，大脑几乎没有真正“清空缓存”的时刻。第二类信息噪音来自高度集中的春节社交。走亲访友并不只是聊天，它还包含持续的角色切换、情绪管理和自我呈现。而情绪调节本身就是一项需要认知努力的过程，不同阶段都会消耗有限的执行资源 [4]。当社交密度骤然升高，调节负担自然加重，情绪更容易走向易怒或麻木。更关键的是，春节还有一类带有社会评价性质的高压力信息：催婚、比较收入、询问买房买车。表面是闲聊，本质却构成“社会评价威胁”。实验研究显示，当个体感知到可能被负面评价时，交感神经系统和下丘脑-垂体-肾上腺轴会被激活，引发持续的应激反应 [5]。这种反应往往不以剧烈情绪出现，而更多表现为疲惫、情绪耗竭与心理紧绷。社会比较在其中起到放大作用。研究发现，社会比较倾向越高，抑郁水平越高，而社会支持具有明显缓冲效应 [6]。春节恰恰是比较信息最密集、支持感却容易被稀释的时间段。当信息过载、应激反应与高认知努力同时叠加时，情绪调节难度会进一步上升。系统综述显示，在急性应激状态下，认知型情绪调节策略的效果会受到明显影响，其方向与强度取决于应激系统的主导方式 [7]。换句话说，在春节这种高刺激环境里，“想开点”本身就变得更难。二、应对春节信息噪音：不是逃离，而是重建边界理解机制之后，问题才真正开始。应对的关键并不是彻底断网或拒绝社交，而是降低无效认知消耗，让有限的心理资源用在更有价值的地方。首先，要主动减少被动信息输入的频率。信息过载研究指出，真正构成压力的往往不是信息内容，而是频繁的中断本身 [1]。春节期间关闭非必要通知、为短视频设定固定使用时段，本质上是在减少对执行控制系统的反复调用。哪怕只在假期内这样做，也能显著降低认知负荷。其次，在高密度社交中，适度降低自我调节的“精细度”同样重要。研究表明，当认知努力过高时，情绪调节失败的概率会上升 [4]。这意味着，并不需要对每一次评价都给出完美回应。允许自己使用更自动化、成本更低的应对方式，本身就是一种有效策略。针对社会评价类话题，提前准备“低消耗回应”也能减少威胁感。社会评价威胁研究发现，应激反应强度不仅由情境决定，还与个体对自身资源的感知有关 [5]。当回应不需要临场动用大量认知

资源时，压力反应自然会减弱。同时，刻意增加真实的社会支持体验具有明确保护作用。社会支持在社会比较与情绪问题之间发挥重要中介作用 [6]。春节期间，选择少量但更有安全感的互动对象，往往比广泛社交更具恢复价值。最后，要为大脑留出真正的无输入时间。这不是训练技巧，而是单纯减少刺激。信息过载研究指出，恢复往往来自负荷下降本身，而不是额外努力 [1]。当外界输入减少，认知系统才能重新分配资源，应激水平也更容易回落。三、写在最后：疲惫不是你的问题春节的疲惫，并不说明你不会放松，也不意味着心理脆弱。它更像是一种信号，提示我们正身处高信息密度、高评价压力与高认知消耗的环境中。当理解这一点，就不必再用自责解释疲惫。调整输入结构、降低无效消耗、保留心理空间，本身就是对大脑最现实的保护。科学也许不能替我们过节，但至少能提醒我们——恢复，从来需要条件。参考文献 [1] Arnold M, Goldschmitt M, Rigotti T. Dealing with information overload: a comprehensive review. *Front Psychol.* 2023;14:1122200. doi:10.3389/fpsyg.2023.1122200 [2] Yan T, Su C, Xue W, Hu Y, Zhou H. Mobile phone short video use negatively impacts attention functions: an EEG study. *Front Hum Neurosci.* 2024;18:1383913. doi:10.3389/fnhum.2024.1383913 [3] Upshaw JD, Stevens CE Jr, Ganis G, Zabelina DL. The hidden cost of a smartphone: effects of smartphone notifications on cognitive control. *PLoS One.* 2022;17(11):e0277220. doi:10.1371/journal.pone.0277220 [4] Scheffel C, Gärtnert A. The role of cognitive effort in emotion regulation. *Affective Science.* 2025;6:575 – 586. doi:10.1007/s42761-025-00324-x [5] Poppelaars ES, Klackl J, Pletzer B, Wilhelm FH, Jonas E. Social-evaluative threat: stress response stages and influences of biological sex and neuroticism. *Psychoneuroendocrinology.* 2019;109:104378. doi:10.1016/j.psyneuen.2019.104378 [6] Cao Y, Wang J, Huang Z, et al. The relationship between social anxiety and depression among rural high school adolescents: the mediating role of social comparison and social support. *Healthcare.* 2025;13(5):533. doi:10.3390/healthcare13050533 [7] Langer K, Wolf OT, Merz CJ, Jentsch VL. The effects of stress hormones on cognitive emotion regulation: a systematic review and integrative model. *Neurosci Biobehav Rev.* 2025;170:106040. doi:10.1016/j.neubiorev.2025.106040

WhatsApp网页版：新手简单聊天，扫码登录即用，轻松畅享跨平台沟通

随着互联网技术的不断发展，手机应用层出不穷，人们的生活越来越便捷。WhatsApp作为一款全球知名的即时通讯工具，以其强大的功能、便捷的操作和高度的安全性受到了广大用户的喜爱。如今，WhatsApp网页版正式上线，新手用户只需简单扫码登录，即可轻松实现跨平台聊天，畅享沟通无界限。WhatsApp网页版是WhatsApp官方推出的全新功能，旨在为用户提供更加便捷的聊天体验。相较于手机版，WhatsApp网页版在操作上更为简单，尤其适合新手用户使用。下面，就让我们一起来了解一下WhatsApp网页版的操作流程。

- 一、下载并安装WhatsApp手机版 首先，您需要在手机上下载并安装WhatsApp手机版。打开手机应用商店，搜索“WhatsApp”，下载并安装最新版本。
- 二、注册并登录WhatsApp手机版 安装完成后，打开WhatsApp手机版，按照提示完成注册。注册时，需要输入您的手机号码，并接收验证码进行验证。验证成功后，您就可以使用WhatsApp手机版进行聊天了。
- 三、登录WhatsApp网页版

登录WhatsApp网页版非常简单，只需以下几个步骤：1. 打开电脑浏览器，访问WhatsApp网页版官网（<https://web.whatsapp.com/>）。2. 在手机版WhatsApp中，点击菜单栏上的三个点，选择“WhatsApp Web”。3. 使用手机扫描网页上出现的二维码。4. 扫描成功后，手机版WhatsApp会自动登录，电脑端即可同步显示聊天记录。

四、使用WhatsApp网页版 登录成功后，您就可以在电脑上使用WhatsApp进行聊天了。与手机版相比，WhatsApp网页版在界面和操作上基本一致，您可以通过键盘输入文字、发送图片、视频、语音等多种形式的内容。

五、注意事项

1. 使用WhatsApp网页版时，需要确保手机和电脑处于同一网络环境下。
2. 当您关闭手机版WhatsApp时，电脑端也将无法使用WhatsApp网页版。
3. 为了保障您的隐私安全，请勿将手机版WhatsApp的二维码分享给他人。

总结：WhatsApp网页版的推出，为新手用户提供了更加便捷的聊天体验。只需简单扫码登录，即可轻松实现跨平台沟通。赶快试试WhatsApp网页版吧，让沟通变得更加简单、快捷！

TA的作品

[更多作品](#)

[广告投放](#)

[用户服务协议](#)

[隐私政策](#)

[账号找回](#)

[联系我们](#)

[加入我们](#)

[营业执照](#)

[友情链接](#)

[站点地图](#)

[下载抖音](#)

[抖音电商](#) | [《新版香港三肖三码资料大全内容》](#) | [《官方一肖一码全网独家公式》](#) | [《最准特码必中结果》](#) | [《最准三期必开精准推荐图解》](#) | [《长期公式规律全网独家图解》](#) | [《精选精准六肖预测公开查询》](#) | [《最准正版资料免费资料大全》](#)

[网络谣言曝光台](#) |

[网上有害信息举报](#)

| 违法和不良信息举报：400-140-2108 | 青少年守护专线：400-9922-556 |
算法推荐专项举报：sfjubao@bytedance.com |
网络内容从业人员违法违规行为举报：feedback@douyin.com

[京ICP备16016397号-3](#)

[广播电视节目制作经营许可证](#)

[京B2-20170846](#)

[网络文化许可证-京网文-\(2022\)0938-030号](#)

| 互联网宗教信息服务许可证 京（2022）000057