

开倍速看视频，你的大脑会发生这种变化

2025 年 08 月 08 日 16:06 来源：央视新闻客户端



我们很多人都养成了开倍速听播客、有声书和其他在线内容的习惯。对年轻人来说，这也许已经成了常态。举个例子，一项针对美国加利福尼亚州学生的调查表明，89%的学生会把在线讲座的录播视频调成倍速观看。

同时，有许多媒体文章描述了倍速浏览的普遍性。

开倍速的好处显而易见：你可以在同样的时间内消费更多的内容，或者通过反复观看同样的内容来加深理解。

这在教育层面尤为重要，因为学生可以腾出时间去巩固知识、做模拟考试等。而且，开倍速或许也可以让人全程集中注意力、全情投入，避免走神。

人们的讲话速度通常在每分钟 150 词左右，即便语速达到它的两倍(300 词/分)或三倍(450 词/分)，也是在人类可理解的范围内。但主要的问题在于我们所形成记忆的质量和持久性。

近期，记忆研究领域的一项荟萃分析调查了 24 项关于学习讲座视频的研究。这些研究的设计各不相同，但总的来说都把参与者分为了两组，其中一组原速观看讲座视频，另一组开倍速(1.25×, 1.5×, 2×和 2.5×)观看同一个讲座视频。

与医学中用于检验疗效的随机对照试验一样，参与者被随机分到了两组中的其中一组。观看视频后，两组完成了同样的测试，以检验他们对视频材料的掌握程度。这些测试要么要求他们回忆信息，要么用选择题考察记忆，或两者结合。

这项荟萃分析表明，以越高的倍速看视频，测试表现越差。1.5 倍速的影响微乎其微，但 2 倍速及以上的影响显著。

有趣的是，该荟萃分析中的一项研究还调查了老年人(61~94 岁)，结果发现他们比年轻人(18~36 岁)更容易受到倍速看视频的影响。这也许反映了记忆容量在健康人群中也会随着年龄而衰减，这表明老年人更应该原速观看甚至减速观看视频来弥补不足。

不过，我们尚不清楚是否可以通过频繁地开倍速播放视频来减少它带来的坏

处。也就是说，有一种可能性是年轻人只不过是更经常开倍速，因此能更好地应对增加的认知负荷。同样，这也意味着我们无法确定年轻人是否可以通过经常开倍速来减轻这种行为对信息记忆能力的负面影响。

另一个尚不明确的点是，开倍速播放视频是否会对心智功能与大脑活动造成长期影响。理论上，这些影响可能是积极的，比如提高一个人应对认知负荷的能力。这些影响也可能是负面的，比如更大的认知负荷可能引发精神疲劳，但我们仍然没有科学证据来解答这些疑问。

最后一个现象是，虽然开 1.5 倍速不会影响记忆能力，但是有证据表明人们的观看体验会有所下降。这也许会影响到人们学新东西的动力和体验，可能让他们找到更多借口来逃避学习。另一方面，开倍速已然成为常态，因此也许当人们习惯这样做之后，就不会有什么大问题——希望我们在未来的几年里能更好地理解这些过程。

单词：	mónǐ 模拟	gǒnggù 巩固	bìmiǎn 避免	zǒushén 走神
	huìcuì 荟萃	chíjiǔ 持久	liáoxiào 疗效	kǎochá 考察
	pínfán 频繁	fùhè 负荷	píláo 疲劳	táobì 逃避

讨论：1. 你是否有过开倍速观看视频的经历？如果有，你通常会选择多少倍速？你认为开倍速观看视频对理解内容有帮助吗？还是会让你错过一些重要的细节？

2. 开倍速观看视频可能会对大脑的信息处理方式产生影响。你认为这种影响是积极的还是消极的？为什么？

源新闻：<https://www.chinanews.com.cn/sh/2025/08-08/10461561.shtml>

音声 URL：<http://ttn.co.jp/sound/text/files202508181755479669.mp3>