

# 听众过百万 “咀嚼声”究竟有何魔力

吃个饭也有百万播放量？更绝的是，百万网友中除了“观众”，还有更多人是“听众”。“这声音舒服极了”“这声音听起来好解压”“每天都是听这个睡觉了”。平时常招人厌的“咀嚼声”为何在网上能成为新流量密码？



## “声控”走红网络,有博主靠此吸粉250万

“大家好，今天吃烧烤料拌面”，在一段“声控美食”中，随着一句开场白，博主便开始大口吃着面前的面条，时不时还发出吸嗦与咀嚼声。

与正常“吃播”不同的是，这位博主并未介绍拌面的种类及做法，也未对其味道作出评价，全程都是在吃。

整个视频也未有多少剪辑痕迹，展示的就是从吃饭到吃完饭的过程，只是视频的主要声音来源则是“干饭声”。

记者注意到，互联网平台上这样的视频不少，还形成了单独的分类“声控美食”，在某社交平台上搜索“声控美

食”发现，有相关博主已经靠“干饭声”圈粉超过250万，在其一条点赞超过30万的吃糖果视频下方，有网友评论道，“听着好解压”“我都听了很多遍，但是百听不厌”。

最热门的“干饭声”有两类：吃面条、粉条等时的吸嗦声；吃冰棒、水果等时发出的咬断声及咀嚼食物的声音，其中吸嗦声在网上更有市场，不少网友表示压力大时就爱来听一听，但也有网友表示疑惑，“听见‘吧唧嘴’就起一身鸡皮疙瘩”。

除了“干饭声”外，还有不少声音成

为人们解压的新方式。今年初，有媒体报道称手串成为小学生们的新宠，这种手串由一根弹性线和多个彩色珠子组成，用于放在手上盘玩。

而小学生们盘手串的原因，是因为珠子相互摩擦发出的“咔嚓咔嚓”音很解压，“上课盘，下课盘，声音很舒服。”而在此之前，“电子木鱼”一度成了火爆网络的解压神器。

在网上搜索“声控”，会发现生活中常见声音，例如风声、雨声、流水声都有不少的市场，有博主打上了“解压”标签，还有博主直接注明了“声控助眠”。



## ASMR能缓解焦虑,不同人群触发条件不同

国家二级心理咨询师、英国心理协会特许心理学家陈志林说，这类“声控视频”利用的原理是ASMR (Autonomous sensory meridian response)，专业说法是“自发性知觉经络反应”，指人体通过视、听、触、嗅等感知上的刺激，在颅内、头皮、背部或身体其他部位产生的令人愉悦的独特刺激感。

ASMR的听众会体验到背部点刺、头皮发麻、颅内发麻等感受。就其本质来说，这是生物电流窜过的结果，可以将其归为一种特殊的神经兴奋。这种感受也可以界定为一种独特的刺激感。

ASMR早期兴起于国外视频网站，2014年左右传入国内，在直播平台一度涌现出许多做ASMR直播内容的主播，其中大部分都是通过音频形式传播。

其中发展途中也不乏一些“擦边球”，例如有女主播打着“女友哄睡”的旗号，传播挑逗性的语言、喘息声等低俗内容，有主播曾靠此月入数万。

2018年全国“扫黄打非”办公室曾将涉及色情低俗问题的ASMR内容纳入“净网2018”专项行动进行严厉整治，多平台进行了下线处理。

如今，视频网站上的ASMR多种多样，有雨声、水流声、风声等自然音，还有翻书声、写字声、干饭声，甚至敲打玻璃杯声、切菜声都有一定的市场。还有博主录制的视频成了“无心插柳”，例如一位游戏博主录制解说比赛视频就被网友当作助眠神器，“很无聊，看几分钟就犯困了，但晚上治疗失眠是奇效”“每天晚上都要听着入睡”。

此外，还有一些博主在视频制作中也会加入ASMR元素，例如有美食博主在切菜时会放大切菜音，并且故意放慢切菜速度，这种不紧不慢的切菜音让许多网友在观看视频时感到很放松。

陈志林表示，咀嚼音、敲击音、刷麦、采耳、手势触发等等都是常见的ASMR触发形式，不同人能被触发的类型也有所区别，因此同样一段音频，有的听众会觉得很解压很治愈，而有的听众会觉得很烦躁，主要和听众根据声音联想到的对象有关。例如同样一段下雨声，有的听众就能联想到祥和的自然环境，心情放松，而有的听众则会联想到打雷，吓得不敢入睡；一段野外露营地篝火的视频，有的观众会觉得惬意，而经历过火灾的观众可能会感到害怕。

## 讨厌“吧唧嘴”可能是心理障碍

陈志林告诉记者，如果听到别人“吧唧嘴”就恼火，这不是矫情，可能是一种心理障碍，例如“声音恐惧症 (phonophobia)”，这是一种新发现的精神类疾病，具体表现为无法接受某种特定的声音，听到这些声音后通常表现为烦躁、焦虑，然后会转变为愤怒，甚至产生攻击性情绪。“吧唧嘴、嚼口香糖、敲键盘的声音都是常见的触发因素，具体情况因人而异。”

“对恐音症患者来说，他们越是想要忽略让自己厌恶的声音，就越是会在这种声音上投入更多的注意力。这种情况在正常人身上也会有所体现，如果你刻意留意自己的呼吸，希望呼吸正常，呼吸就开始变得紊乱了。”

“为什么网上的‘吧唧嘴’不会令人讨厌？因为我们都是在需要这个声音、做好心理准备的情况下去打开这样的视频。而现实中的‘吧唧嘴’往往是出现在我们没有准备，且不需要这个声音的时候。”陈志林介绍，遗传因素、性格因素、生理因素都有可能是恐音症的病因，如果确实对某种声音产生极度的不适，应及时去寻求专业帮助。

据《扬子晚报》

## ASMR并非万能解药,长期问题应接受专业治疗

ASMR具有缓解压力功能，有助于改善睡眠，事实上很多ASMR素材与催眠选用的素材相似（都是低频的声音）。

“助眠音频的效果不在于它本身可以催眠，而是可以屏蔽其他噪音，让人们沉浸在一种单一的声音中，它创造了一个想象和幻想的空间，在这个环境中许多人会感到放松，从而帮助大家快速入睡。这也是这类视频几乎都是单一声音，没有背景音的原因。”陈志林说。

陈志林认为，声音在日常情绪调节中非常重要，“声音构建了我们生活的每时每刻，塑造着我们的情绪、喜好以及个人、集体的历史，并触发回忆，引起强烈的情感反应，建立情感联系。我们听到的声音会影响我们的心理状态。因此，几秒钟的声音可以改变我们一整天的心情。”不过，这并不代表ASMR就是万能解药。“网上有些ASMR助眠视频宣称戴上耳机5分钟快速入睡，这些

就明显过于夸大。”

“声音助眠仅为一种辅助性的睡眠方式，并不能完全解决失眠问题。常规的提高睡眠质量的方法，主要是每天保持积极情绪，规律作息，少使用电子产品，另外运动对睡眠也有帮助。”陈志林还表示，如果长期使用ASMR助眠或缓解压力，还有可能会产生依赖，对于长期存在失眠、抑郁、焦虑的人群，应该及时接受正规治疗，不应把希望寄托在几段音频上。