

A Study on the Construction of an Online Short Drama Review System from the Perspective of Psychological Healing

Li Deng

Sichuan Literature and Art Criticism Association, Chengdu, Sichuan, 610000, China

Abstract

In the context of fragmented communication and a high-pressure society, online short dramas have emerged as a phenomenally popular form of media, characterized by their “low cost, intense pacing, and high emotional payoff.” This paper analyzes online short dramas from the perspective of psychotherapy, examining them as “digital fast-moving consumer goods” that modern individuals use to cope with psychological stress and fulfill inner needs. It explores the psychological motivations behind their appeal, the potential psychological risks of overconsumption, and incorporates positive critiques from cultural commentators alongside an analysis of the value of online comments. Special emphasis is placed on the importance of online comments as a “window into user psychology,” a “driver for content optimization,” and a “social connective tissue,” thereby presenting a comprehensive view of the multifaceted value and interactive ecosystem of online short dramas. The study finds that online short dramas serve as an “instant source of comfort” for alleviating anxiety and filling psychological gaps, yet they can also degenerate into an “emotional trap” by reinforcing avoidance mechanisms and distorting perceptions of reality. Online comments provide crucial support for balancing this paradox and guiding healthy communication. The core value of psychotherapy, in this context, lies in integrating feedback from online comments to help individuals establish a healthy relationship with short-form dramas.

Keywords

online short dramas; online comments; psychotherapy; system establishment

心理疗愈视角下网络短剧评论体系的构建研究

邓利

四川省文艺评论家协会，中国·四川成都 610000

摘要

在碎片化传播与高压力社会语境下，网络短剧以“低成本、强节奏、高情绪回报”的特质成为现象级传播载体。本文从心理治疗视角出发，剖析网络短剧作为现代人应对心理压力与满足内在需求的“数字快消品”，其吸引力背后的心理动因、过度消费潜藏的心理风险，融入文化评论家正向评论与网络评论的价值分析，特别突出网络评论作为“用户心理反馈窗口”“内容优化推手”与“社交连接纽带”的重要性，全面呈现网络短剧的多元价值与互动生态。研究发现，网络短剧既是缓解焦虑、填补心理缺口的“即时慰藉工具”，也可能因强化逃避机制、扭曲现实认知而沦为“情绪陷阱”，而网络评论则为平衡这一矛盾、引导健康传播提供了关键支撑，心理治疗的核心价值在于结合网络评论反馈，帮助个体建立与短剧的健康关系。

关键词

网络短剧；网络评论；心理治疗；体系建立

1 引言

随着移动互联网普及，单集 2-5 分钟、剧情冲突密集的网络短剧迅速崛起，形成“日均超 10 亿人次”的传播奇观^[1]。其以“逆袭爽感”等内容为核心，通过“前集免费+后续付费”实现变现；区别于传统影视的关键在于“观看-评论-互动”的即时闭环，评论成为串联“内容生产”与“用

户心理”的核心纽带。短剧爆火精准回应了当代人“高压力、碎片化”的心理状态，评论更放大了其价值：既是用户获得认同的“社交场”，也是内容方的“指南针”。

2 网络短剧吸引力背后的心理动因——网络评论的支撑作用

2.1 即时满足与奖赏回路的激活：网络评论强化“情绪共鸣”

大脑的奖赏系统对“即时反馈”具有天然敏感性，网络短剧通过“30 秒冲突+结尾钩子”的设计，形成“好奇-紧张-解决”的快感循环，而网络评论则让这种“个体快感”

【作者简介】邓利（1981-），女，中国四川成都人，本科，讲师，从事群众文化管理、群众文化的文艺作品宣传研究。

升级为“集体共鸣”——用户在观看后打开评论区，发现“有人和我一样为主角着急”“有人和我一样觉得反转惊艳”，这种“被认同”的感受会进一步促进多巴胺分泌，强化“观看-愉悦”的奖赏回路。

从心理治疗视角看，这种“即时满足”是低成本的情绪调节方式，而网络评论则让调节效果翻倍：例如，职场人在午休时看一集“手撕霸凌者”的短剧，原本只是“短暂爽感”，但看到评论区“终于出了口恶气！我昨天也遇到类似事”的留言后，会产生“自己的情绪被看见”的慰藉，焦虑缓解效果更明显。

网络评论的重要性在此凸显：它将短剧的“个体情绪体验”转化为“群体情绪共享”，通过“点赞、互关、安慰”的互动，让“即时满足”更具深度与持久性，成为用户“反复观看、主动分享”的重要驱动力。

2.2 补偿与替代性满足的实现：网络评论构建“需求表达场”

网络短剧的“逆袭”“甜宠”主题，本质是对个体现实愿望的虚拟补偿，而网络评论则成为用户“主动表达需求”的渠道——观众不仅通过剧情“代入满足”，更通过评论“喊出自己的期待”，如“希望女主别再傻白甜，赶紧反击”“求男主别只靠霸总光环，多些真实互动”，这些评论甚至会被内容方采纳，调整后续剧情，让“补偿性满足”更贴合用户心理。

对心理治疗场景中的个体而言，这种“需求表达”本身就具有疗愈意义：社交焦虑者不敢在现实中说“我渴望被尊重”，却能在评论区写下“希望主角能得到所有人的认可”，并获得其他用户的“加油”，这种“安全表达”是心理成长的第一步。

2.3 认知吝啬与低投入高回报的适配：网络评论降低“认知成本”

人类大脑倾向于“低认知负荷”的信息处理，网络短剧通过“简单剧情+脸谱化人物”降低理解成本，而网络评论则进一步“简化信息筛选”——用户在观看前可通过评论区“避雷”“划重点”，如“前3集拖沓，第4集开始高能”“反派太气人，慎看”，避免“浪费时间看不合预期内容”，进一步降低“认知投入”。

对心理耗竭者（如抑郁症患者）而言，这种“低投入”尤为重要：他们可能无力承受“看不懂剧情”的挫败感，而评论区“一句话总结剧情”“提前预警雷点”的留言，让他们能轻松享受娱乐。

2.4 归属感与社交货币的构建：网络评论打造“弱连接社群”

网络短剧的“圈层传播”依赖算法推荐，而网络评论则让“圈层”从“被动划分”变成“主动凝聚”——用户通过评论“玩梗”（如将短剧中的台词改编成表情包）、“追更讨论”（如“明天更新的剧情会怎么发展？我猜主角会发

现真相”），形成稳定的“短剧社群”，获得“我属于这个群体”的归属感。

网络评论让短剧的“社交货币”更易流通——年轻人通过分享评论区的“名场面截图”，快速与同学找到共同话题；独居老人通过在评论区“和大家一起等更新”，缓解孤独感。这种“轻量级社交”全靠评论区支撑，没有它，短剧的社交价值会大打折扣。

网络评论的核心价值在此体现：它将“一次性观看”转化为“持续性互动”，让用户从“孤独的看客”变成“社群成员”，尤其对社交圈狭窄的个体（如社恐者、空巢老人），这种基于评论的连接是其社会支持系统的重要补充，心理意义远超“看剧本身”。

3 网络短剧过度消费的潜在心理风险——网络评论的双重影响

尽管网络短剧与评论的互动能提供多重心理价值，但过度消费时，网络评论也可能从“积极支撑”转向“风险放大器”，与短剧共同构成“情绪陷阱”。

3.1 网络评论加剧“碎片化依赖”

网络短剧的高频刺激会提高大脑兴奋阈值，而网络评论的“即时刷新”（如“刚看完就有新评论，再刷5分钟”）会进一步碎片化注意力——用户原本计划“看1集就工作”，却因“想看看有没有新留言”“想回复别人的评论”，导致观看时间从10分钟延长到1小时，形成“看剧-刷评论-再看剧”的循环，加剧“无法专注”的问题^[2]。

心理治疗中，部分人反映：“我明明知道该写报告了，但看完短剧后，总忍不住刷评论区，感觉‘不刷完就少点什么’，最后一下午都没干活。”这种“评论依赖”本质是“即时反馈成瘾”的延伸，让注意力“快餐化”问题更严重。

3.2 网络评论强化“认知扭曲”

网络短剧的“戏剧化叙事”可能扭曲现实认知，而评论区的“极端化表达”（如“主角就该让反派家破人亡”“现实中没这么好的爱情，不如一直看剧”）会进一步强化这种扭曲——用户看到大量“认同极端观点”的留言后，会误以为“短剧中的逻辑就是现实逻辑”，例如，青少年看到评论区“暴力解决问题最爽”的留言被大量点赞，可能会模仿这种行为。

更危险的是“滤镜效应”：某甜宠短剧的评论区全是“男主太完美了，现实中根本没有”的留言，部分女性来访者因此对现实恋爱产生“抵触心理”，认为“不如看剧里的男主，现实中的男生都有缺点”，导致亲密关系适应困难。

4 基于网络短剧对心理的影响反思——构建网络理性评论体系的重要性

当我们沉浸于网络短剧的即时满足时，很少有人意识到，这种“刷不停”的体验正在悄然重塑我们的心理习惯。短剧以其高密度情节与强刺激叙事，不断推高我们的愉悦阈

值,这不仅导致了注意力的碎片化,更削弱了我们延迟满足的能力。在此过程中,与其相伴相生的网络评论区,已超越简单的互动空间,成为直接塑造观众心理体验与价值认知的关键力量。

短剧评论区如同一面心理放大镜,既能强化积极情绪,也可能加剧心理失衡。当理性、建设性的评论占据主导时,这里可以成为情感共鸣与认知深化的场所,帮助观众从剧情中获得正向启示。然而,当下更常见的,是极端化、情绪化的言论泛滥。这些评论不仅放大了剧集的负面元素,更可能直接诱发观众的焦虑与愤怒,形成“情绪感染-负面互动-心理强化”的恶性循环^[3]。

构建理性评论体系的紧迫性源于当前舆论生态的失衡。健康的评论生态并非束缚言论,而是为公共对话设立必要的“心理护栏”,通过倡导基于事实的理性表达与相互尊重的对话伦理,将评论区从情绪宣泄场转化为思想交流地,为观众搭建从感官刺激通往理性思考的桥梁。在此过程中,平台需承担算法责任,通过优化推荐机制优先展示深度思考内容,并引入专业视角引导,帮助观众突破简单化的二元对立,培养辩证认知能力。这不仅是网络文明的建设,更是守护公众心理健康的实践,让我们在即时满足的短剧世界中主动建构理性深度,实现与数字时代的健康成长。

5 心理疗愈视角下网络短剧理性评论体系的构建

基于上述深度反思,以心理疗愈为导向构建短剧评论体系,必须是一场触及底层逻辑的“生态重构”。它应通过机制设计、内容引导与主体协同,将评论区从“情绪燃料场”改造为兼具情绪支持、认知矫正与风险防护功能的“心理缓冲空间”。

5.1 以心理健康为核心的评论体系理念构建

心理疗愈视角下的短剧评论体系,应以安全、共情、理性、支持为核心价值。坚持情绪安全优先,杜绝极端言论与负面宣泄;鼓励共情式表达,变情绪宣泄为情绪安抚;强化现实导向,帮助用户区分剧情与生活,减少认知偏差;突出支持性功能,为压力群体提供慰藉与归属感。以此理念为平台规则与用户行为划定心理安全边界。

5.2 基于心理疗愈的评论机制设计

平台应优化算法推荐逻辑,降低极端化、情绪化、煽动性评论的曝光权重,提升理性分析、共情安慰、剧情反思类评论的展示优先级。建立疗愈型评论标签体系,如“情绪共鸣”“现实启示”“自我和解”“正向鼓励”等,对符合心理支持导向的评论予以优先推送^[4]。同时,设置评论前置引导话术,提示用户“理性发言、友善交流”“尊重差异、拒绝攻击”,从入口降低负面互动概率。针对高压力、高焦虑人群集中的短剧类型,自动强化安抚性、共鸣性评论

露出,形成温和稳定的情绪环境。

建立心理健康风险识别模型,对宣扬暴力报复、极端自卑、容貌焦虑、扭曲婚恋观等内容进行分级预警与干预。对可能引发情绪内耗、认知偏差的评论,采取限流、提醒、折叠等措施;对涉及自我否定、抑郁倾向、极端情绪的言论,可触发温和提示,引导用户理性看待剧情与现实。针对青少年等易感群体,开启青少年心理防护模式,过滤极端价值观、暴力宣泄与不良行为示范,保护其尚未成熟的心理认知系统。

5.3 多元主体协同的评论生态治理

平台需完善社区规范,将心理健康保护纳入内容治理体系,明确禁止伤害性、煽动性、扭曲价值观的评论行为。加强审核与人工干预,对引发大规模情绪对立、认知误导的评论区及时管控。同时开设心理科普入口,定期推送情绪调节、压力缓解、现实认知矫正等轻量内容,将评论区从单纯娱乐场转化为心理健康科普微场景。

结论:综上所述,网络短剧的传播现象,其重要性体现在三方面:它是用户“情绪共鸣的强化器”^[5],让即时满足更具深度;是“需求表达的渠道”,让内容创作更贴合心理需求;是“社交连接的纽带”,让孤独个体找到归属感。从心理治疗视角看,应对网络短剧与评论的核心不是禁止,而是引导健康互动:对个体,建立“观看有节制、评论有理性”的模式;对社会,通过提升评论素养、优化评论生态,让网络评论从“情绪陷阱的推手”变成“心理健康的支撑”^[6]。

未来,随着网络短剧的精品化发展,构建理性评论体系的重要性将进一步凸显——它可能成为“内容共创”的核心环节,也可能成为“心理支持”的新型社群。心理从业者需持续关注这一变化,将网络评论纳入干预体系,帮助个体在数字娱乐与心智健康之间找到平衡,让网络短剧与评论真正成为“服务心理需求”的工具,而非“绑架心理状态”的陷阱。

参考文献

- [1] 中国网络视听协会.中国网络视听发展研究报告(2025)[R].成都:中国网络视听大会,2025.
- [2] 赵静茹,胡引平.网络爽剧热播背后的隐忧[N].太原晚报,2025-05-23(05).
- [3] 于雯,肖钦杰.精神分析视域下中国微短剧的快感机制研究[J].韩国与世界,2025,7(3):1019-1040.
- [4] 北京网友说.“精神糖果”背后的隐忧[EB/OL].(2025-05-12).新京报客户端.<https://m.bjnews.com.cn/detail/174704419019910.html>.
- [5] 周敏,李鑫.唯“爽”不快:“加速暴力”下微短剧的解蔽与遮蔽[J].青年记者,2025(12).
- [6] 国家广播电视总局.关于进一步加强网络微短剧管理实施创作提升计划有关工作的通知[Z].2022-11.