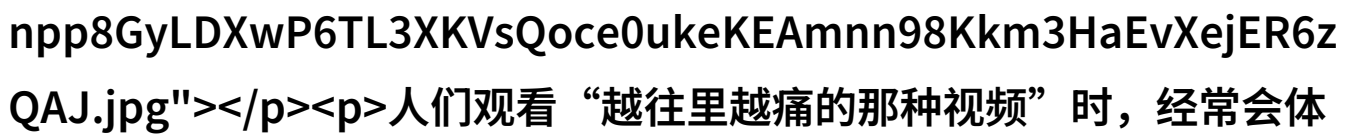


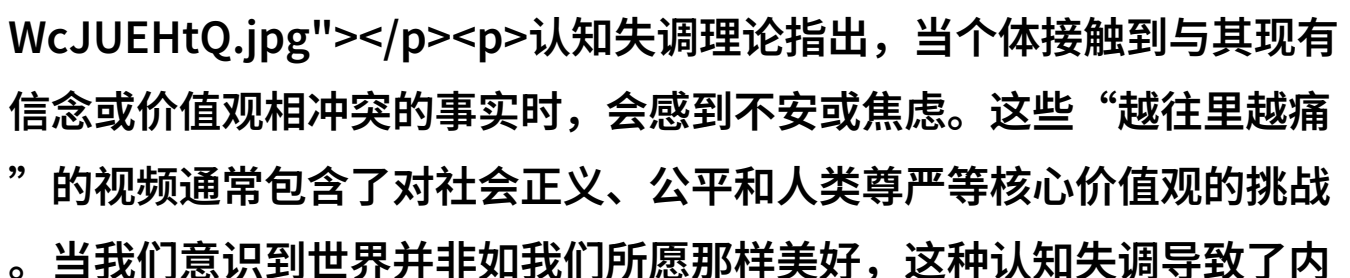
深度剖析揭秘那些让人越看越心疼的网络

情感共鸣与同理心

人们观看“越往里越痛的那种视频”时，经常会体验到强烈的情感共鸣。这种现象可以归因于大脑中存在的同理心机制。

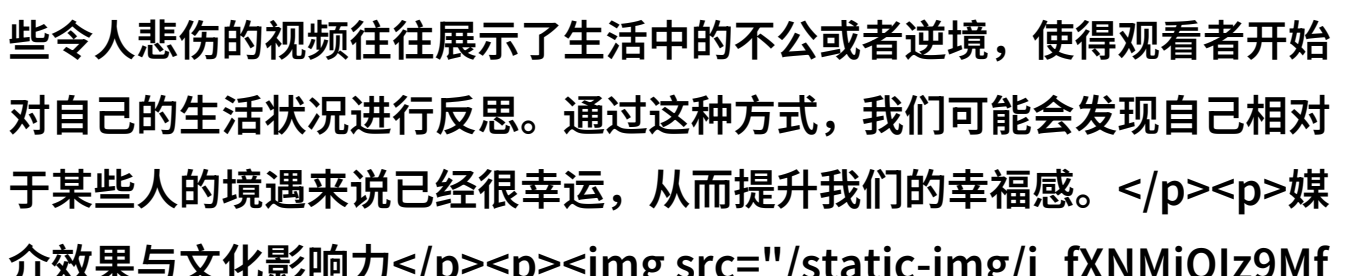
这是一种复杂的心理过程，它使我们能够理解和分享他人的情感。在观看这些视频时，我们不仅能看到外在表现，还能感受到人物内心的苦难，这种深层次的情感交流激发了我们的同情。

认知失调理论

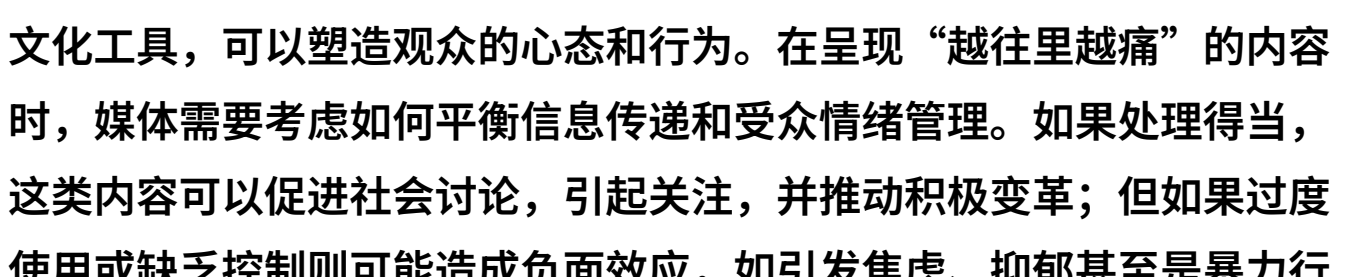
认知失调理论指出，当个体接触到与其现有信念或价值观相冲突的事实时，会感到不安或焦虑。这些“越往里越痛”的视频通常包含了对社会正义、公平和人类尊严等核心价值观的挑战。

当我们意识到世界并非如我们所愿那样美好，这种认知失调导致了内心的挣扎和不适。

社会比较与幸福感

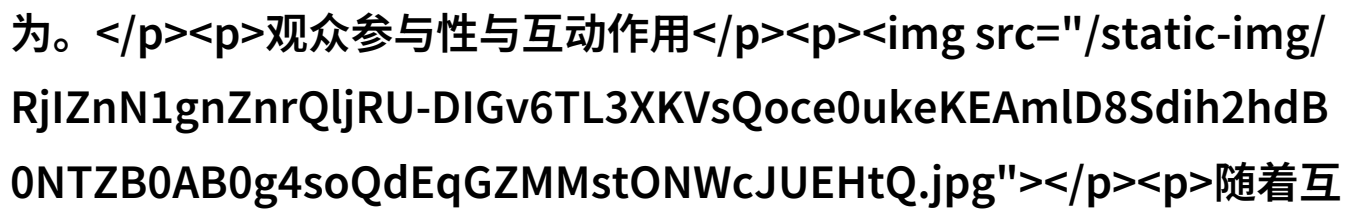
社会比较是指人们通过比较自己与他人来评估自己的幸福程度。这些令人悲伤的视频往往展示了生活中的不公或者逆境，使得观看者开始对自己的生活状况进行反思。通过这种方式，我们可能会发现自己相对于某些人的境遇来说已经很幸运，从而提升我们的幸福感。

媒介效果与文化影响力

媒体作为一种强大的文化工具，可以塑造观众的心态和行为。在呈现“越往里越痛”的内容时，媒体需要考虑如何平衡信息传递和受众情绪管理。如果处理得当，这类内容可以促进社会讨论，引起关注，并推动积极变革；但如果过度使用或缺乏控制则可能造成负面效应，如引发焦虑、抑郁甚至是暴力行

为。

观众参与性与互动作用



随着互联网技术发展，用户生成内容（UGC）成为了网络平台上的主流形式之一。一些“越往里越痛”的视频能够激发观众参与，将他们从被动接受者转变为主动创作者。这一互动作用增加了观看者的投资度，使得他们更加投入于内容，并产生更深刻的情绪反应。而且，这也促进了一种共同体验，让人们感觉自己属于一个共同的情绪社区。

心理健康教育与自我保护策略

最后，“越往里越痛”的类型频繁出现也提醒着我们注意心理健康问题及其预防措施。当个人不断地暴露于这样充满负面情绪信息的时候，他们可能需要采取一些自我保护措施，比如限制视听时间、选择更积极向上的话题进行浏览，以及寻求专业的心理咨询服务。此外，对这一类型内容制作的人员应该了解其潜在影响并采用适当的手段来减轻对受众的心灵打击。

[下载本文pdf文件](/pdf/545778-深度剖析揭秘那些让人越看越心疼的网络视频背后的心理学原理.pdf)