

## 01

ASMR  
自发性知觉经络反应

“自发性知觉经络反应”，英文全称为 Autonomous sensory meridian response，据说那是种层层推进的感官体验。这种感觉从头部开始沿着脊椎往下游走，那不是冷颤的感觉，因为它会让人感到很温暖，但同样也会让你起一层鸡皮疙瘩。紧接着会涌上一股温和的兴奋感，身心随之完全放松，困倦感顿时袭来。

撰文 - Silvia Bombardini 翻译 - Cindy 编辑 - 泽鲁 设计 - 鱼月南

虽然大部分资料上都有相关此体验的描述，但经历过这种感觉的人（并不是每一个观看视频的人）大部分都无意将“自发性知觉经络反应”（ASMR）与性混为一谈。它必定涉及感官、亲密性，但有一点更为明确：ASMR类视频想要为数百万观众的肉体或心理带来“兴奋感”，目的大部分都是舒缓和安抚心灵，而不是激发欲望。或许可以这么形容：落日余晖，掩其锋芒。当然，必然会在容易被这些视频撩拨的人，这导致它很有可能会被归为大家都能在网上找到的那种小视频。

虽然ASMR并不是只能存在于线上，但不可否认的是，以它现在的形式，根据它与生俱来的不寻常属性，它的名字和现今社会对它的高需求确实完全依托于互联网，即使这个首字母缩写组成的代名词所代表的感官体验影响和从属的几乎都是现实生活中的人。“自发性知觉经络反应”这个说法由 Jennifer Allen 于2010年在一个论坛帖子里首创，她的用户名是 Jenny3481。另一位用户 okaywhatever51838 的跟帖详述了在一系列不同的刺激下所获得的快感，像是发痒，但远比那种感觉舒服，有时甚至会令人热泪盈眶。他的说法引来众多回复，大家纷纷表示找到了组织，Allen 就是其中的一位。直到那时他才发现自己并不是唯一体验过这种感觉的人。彼时彼刻，在包容万物的互联网之上，他们发现自己并非孤岛。

随着这个线上社区在过去十年间日渐壮大，人们总结出“自发性知觉经络反应”的一个最普遍的触发要素是轻声低语：截至目前，流媒体平台上无数挂着“#ASMR”标签的视频一般都是一个年轻女人对着麦克风轻声说着甜言蜜语，如果你的大脑无法接受她们的说话方式（很遗憾，我的大脑就不太受用），它就可能引起不适。当不能明确传递出炙热的信息，这种感觉无异于听一个陌生人凑近你耳边说话和呼吸。我是被这个研究的目的所吸引，而非那些“ASMR”视频。

它们的受众并不十分广泛，但在圈内的热度非常高。视频里没有对话，内容是人们用钢笔写字、用毛笔作画、用剃刀刮肥皂或切面包、嚼蜂巢、敲碎鸡蛋壳等的音视频。我暂时没有办法产生兴奋感，但是已经可以理解为什么有些人会认为这种观看体验很治愈，这种感受俗称“颅内高潮”。这些视频时长可能会长达50分钟以上，甚至长于人们的平均注意力集中时间。但可能是因为观看这类视频不需要太多的专注力，它们能够让人暂时忘却生活中的一地鸡毛，注意力在这里便有了延时效应，有时候 ASMR

视频甚至化身数字催眠器帮助人们入眠。

在这些视频中有很多啾嘴唇、梳头发、用美甲敲击坚硬表面的声音。一些必要的特写既要捕捉声音也可以从视觉上营造亲密的氛围，所有的ASMR视频都具备这些特点，这和美妆博主的视频异曲同工。这两个领域偶有合作，美妆博主边画轮廓边轻声言语解说的视频曾掀起过网络狂潮。美妆产品可能会以更加微妙的方式呈现。就在我写这篇文章的几天前，纽约《NewBeauty》主编 @emilydougherty 最新的 Instagram 视频就已经有近 2,0000 人次观看。她在视频中用一个带齿小铲子把两个昂贵的口红分别切片——一支是 Bobbi Brown 的粉色口红，另一支是 Lancôme 橘色口红，混合出了介于二者之间的新色调，麦克风记录下了金属切割蜡质的声音质感。视频使用的器具都很简单，这是另一个共性特征，也可能是 ASMR 视频中最有趣的一点。尽管专业的 ASMR 艺术家完全有能力使用先进的录音技术，但是他们记录的声音几乎都不会比指尖敲击木塞更复杂。观众会觉得这类声音很熟悉，从而产生充分的安全感，即使感受不到兴奋也至少会倍感愉悦。

正如 Jamie Lauren Keiles 在《纽约时报》上发表的：“日常生活中的很多东西会发出令人安心的自然光线。”她的这篇文章记录了和 Gibi 的一次便利店购物行，Gibi 是一位在 YouTube 上拥有 237 万订阅量的视频博主。很多生活用品，包括亮片、糖纸、肥皂、口香糖和画笔，它们的日常性和廉价的特点会让我们觉得即使生活淡然无味，至少还可以从每个小角落挖掘出听觉上的快感。从另一个较为脱俗、微妙的角度来看，ASMR 视频是在用不寻常的方式传递着一个宏大的信息——它们整体给人的感觉很轻盈，但在数字平面上，是它们重新定义了现实生活世界中的美好。

尽管 ASMR 也可以通过离线的方式触发人们的感受，但是要想重新点燃我们对日常用品的热情，屏幕滤镜必不可少。它让我们离得更近，它使我们在寂静之中听到能够涤荡心灵的声音。但看似有些矛盾的是，在 ASMR 艺术家的作品中，互联网带来的距离感是另一层基础。Netflix 的纪录片《Follow This》有一集名为“互联网低语者”，BuzzFeed 的一名记者问 ASMR 视频的粉丝 Joanna，她的终极愿望是不是和其中某位艺术家进行一对一的现场体验，但得到的回答是否定的：她更喜欢网络的私密性。正如匿名贴的作者愿意在 steadyhealth.com 等论坛上详细描述他们的健康问题，专属 ASMR 观众的开放

性终于在网上得见天日，匿名的便利性及其所带来的放松感，才是这些视频作品的终极目标。ASMR 视频中这些人为了制造的、柏拉图式的亲密性，它们的吸引力有一部分恰恰就在于观众和视频主角之间所存在的距离。有些人会警惕这是因为现代人不愿付出但又想追求亲密关系，批判其不道德。我们的上网习惯，论其起因和影响都是和现实世界的脱节，这使我们变得无法面对自己的脆弱，一方面又如此冷漠，以至于唯一能够拯救孤独和失眠的良药只剩下了默默看着、听着在地球另一端的某个人轻轻地叠着毛巾。

好吧，他们要这么想也没办法。我们可能可以通过自我安抚入眠、坦然独处，如果现在我们需要听着看着一个闪耀着母性光辉的形象做某项无聊又重复的任务来补偿自己，那就是我们的错了。或许这么想也没错，但是它的用处不应该被忽略：Joanna 说观看这些视频治好了她的抑郁和焦虑，ASMR 视频就像“自由疗法”。即使做这件事情的结果并不会如她本人的案例一样突出，但即使只有一点点希望，我们也不能放弃不是吗？

对 ASMR 上瘾相较于其他的执迷显然都要安全许多。现在的年轻人期待更高，但能获得的确切性却比以往任何时候都少；生活总是一如既往地令人失望。老一辈人要对此负责。对于那些在2008年金融危机后成年的一代，他们已经学到了——在全世界的网络里，在我们之中，并不是所有事情都明码标价。疗法、快感和舒适感可以是免费获得的。当然，广告是免不了的。成功的 ASMR 艺术家是靠这个赚到了钱，你懂我的意思。

在2019年，全世界范围内的年轻人出现的心理健康问题都呈现出上涨的趋势，他们的压力似乎都比往年更大。在时刻关注整体状态的基础之上，我们应该尽力获取能够获取的东西，好好照顾自己，这可能意味着在深夜里放纵一把，在网上看一个女人埋头进一大块面包和好几盘点心。作为人类，我们在做好准备之前就完成了进化，被迫去适应环境和局势。也许感受“自发性知觉经络反应”的能力（还是需要科学给出解释）是我们作为一个物种正在逐渐开发的东西，或有望成为我们对抗时代挑战的盔甲。又或者我们只是问题太多，应该少点质疑，坦然接受那些另我们感到开心的事物。互联网充满野性，但身处其间我们仍有机会发现钻石。至少，有人享受把戴着钻戒的手指插进黏液的感觉，也让我们发现，即使沾满黏液，但这里还有钻石啊。



将食品包装抵进行摩擦处理，引起 ASMR 反应



纽约《NewBeauty》主编 @emilydougherty



WhispersUnicorn, YouTube 博主