

每天耕耘最有趣、最实用的心理学

在人类历史的进程当中，

色情视

听一直是个颇

为敏感的话题，大多数时间

我们选择避而不谈，

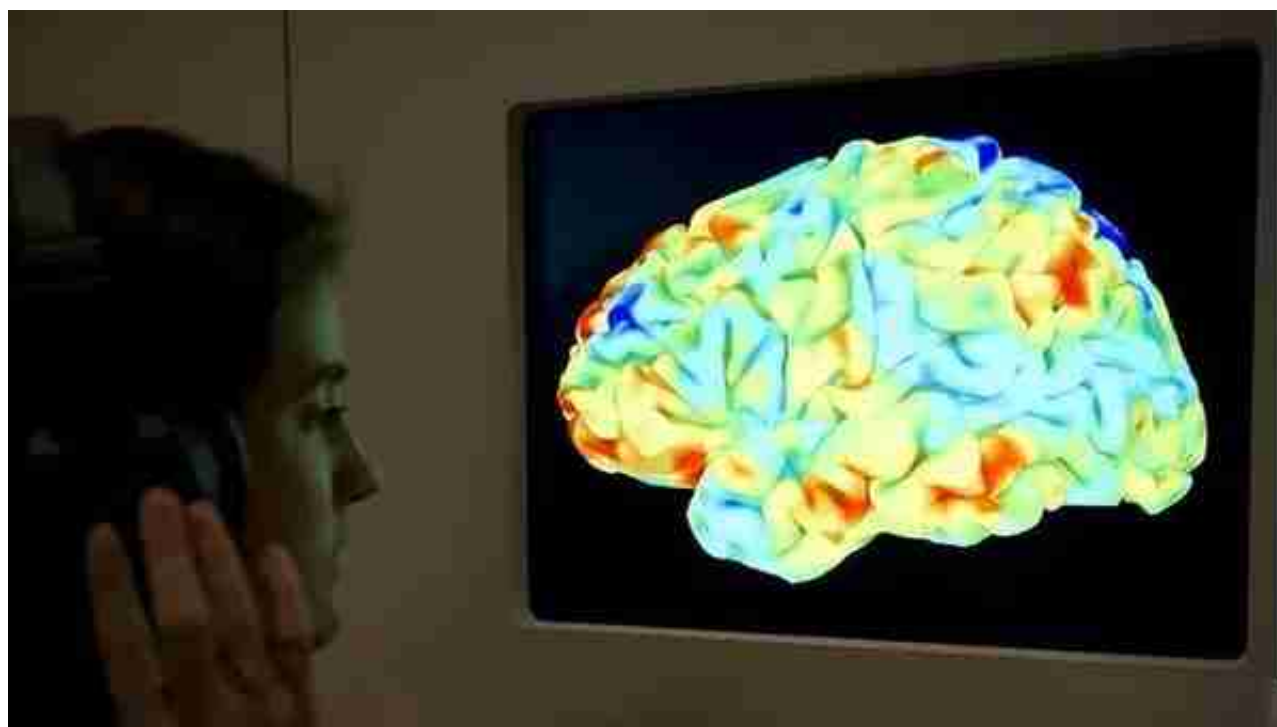
但随着网络媒介的引入和发展，色情内容的形式也从古城遗址中的露骨壁画和雕塑转变成为了网络平台上挑逗诱惑、引人遐想的“软色情”。

根据最新的调查问卷公布的样本

数据显示，观看过情色电影的男性与没有观看过的比例大概在8：2。

在大部分浏览过色情片的男性以绝对优势强势占座的情形之下，我们不禁要强调的是，

色情片或许并没有想象的那么好看，它所带来的危害和负面影响更是让人难以置信。



这一现象与药物成瘾的原理相同，

哪怕继续重复相似的行为已经不能带给我们快乐和期待，我们也会选择持续。

从这一角度来看，色情内容所造成的成瘾机制给我们生活带来的负面影响是十分可怕的，乃至是灾难性的。

在美国最大的国际化戒色社区Reddit当中潜伏着六百多万想要摆脱色情成瘾行为的人们，他们饱受着肾虚气短、脱发油腻、抑郁症、焦虑症、强迫症、自闭症等生理及心理问题的困扰，毫无疑问，过度观看色情片已经严重影响了这一部分人的正常生活。



更严重的是，持续性地追求高强度刺激或许会导致现实生活当中犯罪率的上升。

在一项跟踪调查当中发现，在色情网站上观看热度最高的影片当中，有88%的镜头含有对女性的身体攻击。

与此同时，色情内容的新鲜刺激随着时间的积累会使人的感官钝化，一旦适应了多巴胺的密集轰炸，会导致我们的大脑将色情内容当作奖赏，并

形成一个特别有效的铭记过程。

就像当我们感受到饥饿会立即想到食物一样，当我们的
大脑给出收获快乐类似的指令，我们也会重拾观看色情片这一成瘾行为，由此会导致我们拒绝在现实生活当中寻求快乐和解决问题，转而去寻求一些短暂的、即时的满足，比如观看色情影像、报复性打游戏、暴饮暴食等等，都是类似的道理。



由此可见，色情片带给我们的危害可能远超出我们的想象，在阅读本文之后，如果你发觉色情片已经对你的生活产生了不良影响，或许你应该行动起来，积极主动地面对生活中存在的问题，将自己从不良的生活方式中抽离出来，摆脱依赖、做回自己。

- The End -

作者 | 孙荣

编辑 | 生煎包

第一心理主笔团 | 一群喜欢仰望星空的年轻人

参考资料：Bruk, A., Scholl, S. G., & Bless, H. (2018). Beautiful mess effect: Self-other differences in evaluation of showing vulnerability. *Journal of personality and social psychology*, 115(2), 192-205

微信公众号：第一心理