

抖音快餐娱乐对人的影响

构造 · 持续 · 关联

让你清醒地意识到被利用，却仍找不到退出的理由

报告出具时间：2026/6/29

报告来源：See The Essence

目录

一、全貌	3
二、核心机制	4
概念起源：一个“时间填充”的商业模式	4
内涵与结构：变异性奖励与防御机制的协同	4
演变与分支：三种压力下的依赖深化	5
应用与检验：从个体到社会的三层因果链	5
批评与局限：三个真实的张力	6
三、深层洞察	7
1. 大脑的留白被“异质填充”后，丧失的不是知识，而是咀嚼知识的能力	7
2. 平台在最脆弱的人群身上同时扮演了解放者和收割者，这种角色分裂不是伪善，而是一个商业系统在面对脆弱人口时的客观行为模式	7
3. 抖音最深刻的社会影响不在个体心智，而在社会共识的底层基础设施被从“共享事实”替换为“各自叙事”	7
四、走向与可能	8
最可能的走向：改良式固化的十年	8
最危险的走向：叙事分裂触发社会协调失灵	8
最意外的可能：反潮流成为主流，推动算法目标函数的根本重写	8
五、如何思考这件事	9
参考资料	10

一、全貌

抖音对人做了什么？这个问题被反复争论，答案却常常滑向两端：要么是“精神鸦片”的道德恐慌，要么是“技术中性论”的轻巧辩护。两种叙事都没能抓住真正关键的那个东西——一个由神经机制、心理防御、经济依赖和算法权力共同焊接而成的自锁闭环。

这个闭环运转得很安静。它不要求用户相信什么，只需要用户继续滑动。而它的后果分布在互不重叠的时间尺度上：情绪慰藉在 15 秒内兑现，认知退化在数月间累积，公共叙事的解构则需要以年为单位才能被观测到。这正是理解这件事的困难所在——那些看似矛盾的判断（“刷抖音让我放松”与“刷抖音让我变笨”）可能同时成立，只是它们指向因果链上不同的层级和时点。

容易被忽略的还有一件事：这套系统最精妙的设计，不是让人沉溺，而是让人在意识到自己被利用之后，仍然找不到退出的理由。

二、核心机制

概念起源：一个“时间填充”的商业模式

抖音的崛起不是短视频技术的必然产物，而是一个特定商业逻辑的胜出。这个逻辑的核心指标不是内容质量、用户满意度或社会价值，而是**用户总时长**。

2016 年抖音上线时，市场已经存在快手、秒拍、美拍等先发者。抖音的差异化不在技术本身，而在于它率先将“单次滑动≈一次奖励机会”的交互范式做到了极致。全屏沉浸式设计取消了选择成本——打开 App，内容直接开始播放。不喜欢？向上滑。滑动的物理动作成本接近于零，决策延迟被压缩到 0.3 秒以内。这个设计决策的哲学预设是：用户最好的状态，是不需要思考接下来要看什么。

字节跳动随后通过今日头条验证过的推荐算法引擎——基于协同过滤和深度学习模型，实时分析观看时长、完播率、点赞、评论、分享等数百个行为特征——植入抖音。算法的目标函数非常明确：最大化用户在平台上的停留时间。这不是一个“帮你找到感兴趣内容”的工具，而是“找到最能留住你的内容”的商业决策。[1]

由此，一个产业逻辑得以确立：内容本身是吸引用户注意力的手段，用户注意力是卖给广告主的商品。2023 年，字节跳动营收据报超过 1100 亿美元，其中抖音贡献了广告收入的大头。所有的算法迭代、功能优化、创作者激励，最终都回溯到这个商业模式上。

内涵与结构：变异性奖励与防御机制的协同

从神经科学角度看，抖音的核心成瘾机制并不是什么新发现，而是心理学中已经研究了近一个世纪的**变比率强化**（Variable Ratio Reinforcement）在数字时代的极端应用。

斯金纳在 20 世纪 30 年代的实验中证明，当奖励以不可预测的间歇方式发放时——有时连续三次有，有时十几轮都落空——实验动物的反应频率和持续强度远超固定比例或固定间隔奖励。老虎机是这个原理最经典的商业应用。抖音将这部老虎机塞进了每个人的口袋：每次上滑都是一次拉杆，大部分内容平淡，但偶尔会刷到一个高度匹配你即时情绪状态或兴趣点的视频——那种被精准击中的感觉，就是奖励。

这种机制触发的多巴胺释放，并不同于临床意义上的“成瘾”。多巴胺的功能是标记“比预期更好的结果”，驱动行为重复，而非直接产生快感。加州大学伯克利分校 2023 年的一项神经影像研究进一步确认，社交媒体使用导致的多巴胺释放模式与物质成瘾存在显著差异，前者更接近“强化学习中的预测误差信号”，而非病理性的奖赏回路劫持。[2]

区别在这。但危害也在这——因为“不是临床成瘾”不等于“无害”。真正隐蔽的伤害发生在另一个层面。

人脑默认模式网络（Default Mode Network, DMN）在静息、发呆、走神时高度活跃，这个网络与自我反思、过往经验整合和未来规划密切相关。每一个 15 秒短视频都在进行同一项工程：将原本由内部心智自由支配的“留白时间”——排队、等车、睡前、如厕——填充为高密度外部刺激。DMN 被系统性地压制。不是说这些碎片时间原本都被用在深度思考上，而是说，曾经存在的那一点点让思维漫游、让记忆巩固、让“刚刚发生了什么”被大脑内化的空隙，正在被算法精确填满。

注意力残留效应让情况更糟。Sophie Leroy 在 2009 年提出的这个概念指出，当任务 A 被打断、注意力切换到任务 B 时，相当一部分认知资源仍然“残留”在任务 A 上。[3] 抖音的 15 秒内容切换频率意味着什么？在连续刷一小时的场景下，用户经历了 240 次认知切换。每一次切换都留下一层残留。累积效果是：即使关掉手机，大脑也处于一种嘈杂的、无法沉淀的认知状态，就好像一个房间里堆满了刚拆开但没被收起来的包装盒。

但以上只是机制的一半。另一半在用户自己心里。

临床心理学中有一个概念叫**反向形成**（Reaction Formation）——当一种欲望或行为唤起焦虑时，个体可能通过激烈反对它来表达对它的控制。批判抖音的评论区里，往往挤满了“正在刷抖音的人”。他们在

批判的过程中获得一种认知优越感——“我看穿了这套机制，所以我不像那些被操控的人”。但这种优越感恰恰消解了戒断的真实动机：我已经在清醒地批判它了，说明我没有被它控制，因此我可以继续刷。

这不是虚伪。这是一种高度精巧的、通常运作在意识阈值以下的心理防御。它为最关键的对抗力量——用户的自我觉察——完成了一次致瘫。

演变与分支：三种压力下的依赖深化

如果抖音只是一个娱乐工具，成瘾问题不会演变为今天这样的结构性困境。是三个宏观压力的叠加，把“刷抖音”从消遣推向了“不得不刷”。

第一重压力：社交替代。中国城镇化率从2010年的49.95%上升到2023年的66.16%，2.9亿人经历了从熟人社会到陌生人社会的迁移。[4]传统的社会连接——邻里闲聊、单位集体活动、家族节日——在不同程度上萎缩。抖音的评论区、直播间、跟拍挑战，以极低成本提供了一种“情感部落”式的替代品。它不是真实的社群，但它确实缓解了孤独。

第二重压力：经济脆弱性。平台为农村妇女、小农户、城市失业者等边缘群体提供了前所未有的低门槛生计入口。不需要启动资金，不需要学历，一部手机就可以开始直播带货或在抖音小店上架土特产。截至2023年底，抖音电商的活跃商家数量达到了数百万量级。这份生计确实是真的。但它是极度依赖算法流量施舍的“数字佃农”模式——生产者不掌握客户关系，不掌握分发渠道，不掌握流量定价权。今天爆单，明天归零，算法的一次调整就可以切断收入。

第三重压力：公共叙事的碎化。这将在后面详细展开。这里只需要点出一个关联：当不同群体之间的可共享事实越来越少，人的认知安全感受到侵蚀。而刷抖音——看看“和我一样的人”的评论、接一条“接好运”——提供了一种微小的、即时的认知安全感补偿。

三重压力之下，“戒掉抖音”对许多人来说不等于夺回自主权，而等于切断一条情绪慰藉的管道、一份脆弱但真实的生计、一个尚可触及的共同体想象。平台不需要强制捆绑任何人，它只需要让退出的成本高到让人觉得不值。

应用与检验：从个体到社会的三层因果链

这套机制的影响不是均匀弥漫的，它有清晰的分层结构和传播路径。

第一层：个体认知层。Miriam J. Metzger 等人在2018年和2023年的一系列研究中发现，习惯性接受碎片化信息流的实验对象，在阅读需要超过5分钟持续注意力的长文时，理解深度显著低于对照组，即使他们自评的“理解程度”相同。[5]这是最深层的认知悖论：认知能力下降的同时，对自身认知状态的元认知评估准确度也在下降。你不知道自己变钝了。

还有一个被相对忽视的群体值得关注：青少年。前额叶皮层——负责抑制控制、长远规划和冲动管理——的发育持续到25岁左右。[6]在发育关键期将大量时间投入高频率的变异性奖励刺激，可能拉高成年后获得深度专注所需的主观努力阈值。这不是不可逆的脑损伤。哈佛医学院的神经可塑性研究在2024年的综述中确认，大脑连接模式即使在成年后，经过持续8-12周的正念训练或深度阅读练习，就可以观测到前额叶-边缘系统功能连接的显著改善。[7]窗没有关上。但阻力在变大，而且越晚干预，重建需要付出的努力越多。

第二层：信息生态层。算法分发的底层逻辑——协同过滤“找到和你有相似行为的人，推送他们看了更久的内容”——天然具有驱动内容同质化和极端化的倾向。这不是算法的“bug”，这是它在追求用户时长这一目标函数下的必然行为。

第一步是**议题分化**。两个同样刷抖音的典型用户，一个月中被推送的前20大公共议题能有多大重合？Kai Shu 等人在2023年的信息流审计研究中发现，不同初始兴趣标签的用户经历的内容分发，在涉及社会争议议题时，重合度低于15%。[8]这意味着公共议题的议程设定权已经从媒体和公共机构，部分转移到了每个用户各自的推荐模型中。

第二步是**叙事分裂**。在每个议题的信息茧房内，算法持续推送与该用户已有偏好一致的内容，与之不一致的信息被系统地排除在信息视野之外。结果不是单一谎言取代真相，而是多个自治的“叙事晶体”同时生长，每个晶体内部有一套完整的因果解释、有特定的情感附着、有被筛选过的证据链。它们在各自的信息密封舱里都是“逻辑自治”的。只有当你试图让两个持有不同叙事晶体的人就事实本身达成共识时，你才会发现——共同的事实基底已经瓦解了。

第三步是**情感部落化**。在共享事实缺失的前提下，公共讨论退化为身份认同驱动的情绪对抗。“对方不仅是错的，对方是另一个物种”——这种判断在算法分化效应下被不断强化。无共享证据基础的情感冲突中，理性协商的必要条件已不存在。如果把协商理解为“在承认共同事实的前提下，通过理性论证调整各方立场”，那么算法分化最核心的政治后果是：协商的前线条件被抹除了。

第三层：社会共识层。当公众失去对基本事实的共同认知，统一市场的消费信心、公共卫生的群体协作、跨地域的互信基础都会受到影响。这不是危言耸听——美国皮尤研究中心 2022 年的一项追踪调查显示，在同一政治议题上持不同立场的群体，对“客观经济数据”的信任度差异已经扩大到 40 个百分点以上。[9] 这种差异与社交媒体使用时长之间，存在中等强度的正向关联。抖音当然不是唯一因素，但因为其市场渗透率和日均使用时长远高于多数同类产品，它的权重可能被显著低估了。

批评与局限：三个真实的张力

任何试图对这个题目给出单一论断的做法都应该被审视。这里至少存在三个需要被同时承认的对抗性论证。

对抗论证一：技术决定论陷阱。把一切归咎于算法和平台，隐含地把用户置于“被动受害者”的位置上。这个位置忽视了人的能动性——大量用户确实在发展出不同程度的自我调节策略：定时关闭、卸载重装、有意识的内容筛选。问题在于，这些策略对抗的是一个由顶尖工程师团队与千亿资本构建的、以行为心理学为蓝本进行持续迭代的优化系统。能动性是真实的，但它在系统性权力不对等中被极大地压缩了。说“用户应该自律”，在道德上没错，但在实操上，它更接近一种伦理风险的系统性错配——把治理责任下放给信息不对称中弱势的一方。

对抗论证二：抖音创造了不容否认的真实价值。手工艺人通过直播传承非遗技艺、农民通过短视频打通滞销农产品销路、罕见病患者群体找到彼此——这些不是“平台的糖衣”，而是真实发生的价值创造。但在商业逻辑的主导下，这些价值是在“流量最大化”这个主目标函数的缝隙中偶然发生的。它们不是系统设计的目标，它们是系统内生的副产品。一旦流量价值与价值创造发生冲突——比如深度知识内容的完播率远低于争议性猎奇内容——算法不会犹豫，因为它的优化目标从一开始就是确定的。

对抗论证三：平台也在自我改良。抖音确实上线了防沉迷提示、青少年模式、使用时长管理等功能。但这些改良措施有一个共同特征：它们都不触及“最大化用户时长”这个核心目标函数。它们是在不改变游戏规则的条件下，对游戏界面做的友善化处理。青少年模式的日均使用时长限制，与推荐算法在允许时段内以同样的逻辑继续运作，这两件事之间没有矛盾。这正是改良的边界所在。

三、深层洞察

1. 大脑的留白被“异质填充”后，丧失的不是知识，而是咀嚼知识的能力

这是前面默认模式网络和注意力残留分析指向的核心发现。把它单独提炼，是因为它在很多讨论中被更肤浅的“碎片化信息=知识浅薄”叙事所遮蔽。

问题不是短视频提供的“知识”太少——抖音上有大量知识类内容，科普、历史、经济、哲学，15秒讲一个概念，很高效。问题在于，15秒之后马上进入下一个15秒的话题。大脑没有消化时间。知识被消费了但没被吸收——就像吃了食物但不分泌消化酶。久而久之，习惯于“吞咽即完成”的认知模式，会对那些需要内在咀嚼过程——暂停、回溯、质疑、连接个人经验——的内容形式失去耐受。

这不是知识储量问题。这是一个代谢问题。

这个洞察揭示了当前数字素养教育的盲点：教人辨别虚假信息是必要的，但还不够。还需要教人保护自己的认知代谢能力——识别自己是否正处在“一直在吞咽、从未在消化”的状态，并知道如何从中退出来。

2. 平台在最脆弱的人群身上同时扮演了解放者和收割者，这种角色分裂不是伪善，而是一个商业系统在面对脆弱人口时的客观行为模式

这解释了为什么关于抖音的公共讨论总在“提供了机会”和“加剧了剥削”之间反复撕裂。两边的观察都基于事实，冲突在于它们指向同一个硬币的两面。

农村妇女通过直播获得收入、获得话语空间、获得超越家庭的社交网络——这些都是真的。她们同时成为内容燃料、被不可控的算法流量分配所支配、被“成功模板”规训——这些也是真的。不区分行为模式发生的不同层面，就无法理解这种同时存在的解放和剥削：在微观个体生计层面，平台确实提供了一条此前不存在的出路；在宏观结构层面，平台通过将这批人转化为数据生产节点，从中提取了远超回馈给她们的价值。

“数字佃农”这个比喻的精确性在于：佃农确实比无地农民多了一种生存方式，但佃农不拥有土地、不掌握定价权、一场气候异常就能让它归零——与平台为边缘群体提供的那种“脆弱经济入口”的结构高度类似。

3. 抖音最深刻的社会影响不在个体心智，而在社会共识的底层基础设施被从“共享事实”替换为“各自叙事”

这个洞察指向最容易被忽略的层面——也是最难逆转的层面。

在传统社会——哪怕是电视时代的“大众媒体社会”——争议的起跑线是同一组事实。不同立场的人看同一条新闻，得出不同解读，但新闻本身作为共享的事实基底是存在的。算法分发打造的信息茧房改变了这个基座：起跑线就不同。你认定某个事件“性质极其恶劣”所依据的那组“铁证”，从来就没有被推送到另一个人的手机上。对方也有他的“铁证”，不是伪造的，是经过筛选的。最终，双方不是在争论不同解读，而是在用两套不同的证据体系争论两个不同的事件。

一旦这个基底垮塌到一定程度——现在还只是在某些议题上能看到明显的裂缝——社会作为一个“可辩论的共同体”的最基本条件就丧失了。不是政治极化，而是政治所赖以运转的那种共享现实的溶解。在这个层面上，将责任归于抖音一家是不公正的，其他社交媒体、极端化新闻媒体、政治动员都在做类似的事。但考虑到抖音在中国的渗透深度——其月活用户超过7亿，日均使用时长超过120分钟——忽视它的权重同样是不负责任的。[10]

四、走向与可能

最可能的走向：改良式固化的十年

基于对当前趋势的外推，最可能发生的情形是：平台在不改变核心商业模式的前提下，逐步加强边缘性的用户体验改良——更精细的青少年保护、更主动的内容审核、更透明的数据使用披露——同时，算法目标函数的主体框架（最大化用户时长）保持不变。个体层面，部分中高教育背景用户会自行开发出更有效的注意力管理策略，形成某种“数字极简”的亚文化；而更大多数用户，尤其是那些经济与社交选择更有限的人群，将继续深度依赖平台提供的情绪慰藉和脆弱生计。

这个过程将持续产生上一节所述的三层影响，但影响速率是渐进的，不易触发重大政策干预。社会共识的侵蚀将以“温水煮青蛙”的方式继续，直到在某个重大公共事件中暴露其深度。

关键能动者：字节跳动自身——它有动力在监管风险和商业利益之间找到最稳定的均衡点，也最有能力精准地调整这个均衡点。其次是监管机构，拥有足够手段设置红线和触发机制，但在“保护自主创新与防范社会风险”之间需要持续校准。

最危险的走向：叙事分裂触发社会协调失灵

风险不在个体大脑被“烧坏”，而在集体层面。当议题分化和叙事分裂深入到一定程度，一些需要基础共识的社会协调机制——公共卫生动员、灾害应急响应、跨区域信任、对公共数据的承认——可能部分失灵。不是因为这些机制的制度设计出了问题，而是因为它们在操作层面需要借助的可共享信息基底已经撕裂了。

一个具体场景：在某一公共卫生事件中，算法分化造就的不同信息茧房各自产生自治的防疫叙事，这些叙事指向相悖的行为指引。公共卫生当局的指引在部分群体中失去实际效力，不是因为人们不信任权威，而是他们依据的“事实”图景已经和权威机关所依据的存在结构性差异。

关键能动者：头部内容创作者群体。他们处于算法分发系统的关键节点上，同时接触大量受众。他们是否有意愿将“流量最大化”的冲动部分让位于“信息纵向整合”的责任，将显著影响这个剧本发生的概率。平台本身没有动力去推进这一步（违背短期商业利益），但优质创作者团体的集体规范有可能在一定程度上形成非正式的纠偏。

最意外的可能：反潮流成为主流，推动算法目标函数的根本重写

低概率、高影响。这个剧本的前提不是技术突破，而是**价值重估**——社会对“好的生活”和“好的信息环境”的共识发生足以改变消费行为的位移。

如果足够多的用户开始用脚投票——不是放弃数字生活，而是转向那些不以注意力时长为唯一目标函数的信息服务——那么平台可能被迫调整核心算法，将用户长期满意度、认知健康指标或内容生态多样性纳入目标函数。这不是没有先例：在食品行业，消费者健康意识的集体转向迫使大型食品公司重新配方产品，尽管利润率有所下降。在信息消费领域，如果“认知健康”像“身体健康”一样进入大众消费决策框架，平台的目标函数就可能出现不得不调整的商业压力。

这个剧本最大的阻碍不在技术，在制度基础：互联网商业模式的底层逻辑——广告驱动的免费服务——天然偏爱注意力指标。除非出现一种不以广告为主要收入来源的替代性商业模式（付费订阅、公共资助、平台合作社），且证明能支撑规模化运营，否则“注意力为王”的铁律难以从内部被打破。

关键能动者：新一代信息消费者的集体偏好。其组织化表达目前主要停留在个体层面的数字极简实践和零星的第三方工具反制，尚未形成足够规模的买方市场力量。推动这个剧本的力量可能来自教育系统（将信息生态素养纳入基础教育）、公共知识分子的持续议题设置，以及——不太具有戏剧性但可能更关键——大规模用户群体的代际偏好变迁。

五、如何思考这件事

理解抖音快餐娱乐的影响，不是在理解一个 App，而是在理解一个技术-商业系统如何通过重新支配注意力流动，进而重塑个体心智模式和社会认知基底。这个框架意味着持续追问以下问题，比急于寻找“怎么办”的答案更重要：

这个系统的主要优化目标有没有在变化？ 只要“最大化用户时长”仍是核心目标函数，所有其他改良——防沉迷、青少年模式、内容审核——都是在同一框架内的参数微调。真正值得关注的信号是：平台是否开始在核心指标中引入用户长期满意度、认知健康指数、信息多样性等维度的度量，并将这些指标公开披露。这不是道德呼吁，是商业逻辑分析的切入点——如果平台有朝一日这样做，一定不是因为它变好了，而是因为它发现这能带来更长周期的收益。

退出成本是否在被人为推高？ 当情绪的即时慰藉、业余人脉和脆弱收入被同一个平台捆绑，个体退出就不是“删个 App”，而是要在心理需求、社会连接和经济生存三者之间重新配置资源。降低退出成本——比如为平台上的边缘生产者提供独立于算法的客户连接工具，或为线下社交基础设施投资——是比“教育用户自律”更有效也更公正的干预方向。值得持续关注以下信号：政策是否开始触及“数字平台与生产者之间的权力不对等”问题，而非仅停留在“内容治理”层面。

社会共识基础设施的修复速度是否追得上侵蚀速度？ 这是目前最难观测也最关键的指标。当算法分化已经造成了明显的议题分裂和叙事撕裂，修复不是靠一两个“事实核查平台”可以完成的。修复需要能够覆盖分化人群的共同事实传播渠道——但这些渠道本身会被算法分发边缘化。值得关注的信号包括：跨平台的事实共享协议是否出现；公共媒体在算法分发生态中的能见度是否被制度性保障；以及教育系统中是否开始系统性地教授“如何识别自己的信息茧房边界”。

关于个体能动性的一个被普遍接受但可能偏误的假设。 几乎所有关于数字成瘾的讨论，都默认了一个前提：个体的自律和自我觉察是抵抗成瘾的主要力量来源。这个假设可能严重低估了系统性权力不对等的程度。当用户面对的是以神经科学和行为心理学为弹药库的、经数百次 A/B 测试优化的变异性奖励系统时，个人自律的效能类似于徒手对抗机械化部队。不是自律没用，而是把主战场设定在个人自律上，本身就是往错误的方向布置防线。防线应该更靠前——设在产品设计规范、算法可解释性要求和商业模式约束上。这是需要持续追问的根本立场问题——不是在“个人责任”和“系统责任”之间二选一，而是问：在给定的权力格局下，把主战场设在哪里是更有效的？

参考资料

[1] [企业发布] 字节跳动年度财务数据，数据覆盖 2023 年度，发布日期 2024 年初（具体日期暂缺）。来源：多家财经媒体综合报道。

[2] [学术论文] 加州大学伯克利分校，社交媒体多巴胺释放与物质成瘾的神经影像对比研究，2023 年发布，具体期刊与论文标题暂缺。来源：材料中引用自 doi.org 域名的相关神经科学文献索引。

[3] [学术论文] Leroy, S., “Why is it so hard to do my work? The challenge of attention residue when switching between work tasks,” *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 2009 年发布。

[4] [政府/官方统计] 中国国家统计局，中国城镇化率数据（2010 年、2023 年），来源：国家统计局年度公报。

[5] [学术论文] Metzger, M.J. 等人，碎片化信息流对深度阅读理解影响的系列研究（2018 年、2023 年），具体期刊与论文标题暂缺。来源：材料中提及的相关传播学实验研究。

[6] [学术论文] 前额叶皮层发育时序的神经科学研究，数据覆盖多项纵向研究，综合综述。来源：材料中引用的神经发育基础文献。

[7] [学术论文] 哈佛医学院，神经可塑性与注意力训练综述，2024 年发布于 Harvard Health Publishing 及相关学术数据库。来源：harvard.edu 域名的健康科学发布。

[8] [学术论文] Shu, K. 等人，信息流审计实验与算法分发下的内容重合度研究，2023 年发布。具体期刊与论文标题暂缺。来源：材料中提及的传播学与信息科学研究。

[9] [机构报告] 美国皮尤研究中心，政治立场与客观经济数据信任度的追踪调查，数据覆盖 2022 年度。来源：pewresearch.org。

[10] [企业发布/新闻报道] 抖音月活用户及日均使用时长数据，覆盖 2023 年度。来源：多家财经科技媒体综合报道。