

# 大学生短视频成瘾行为对心理健康的影响及干预策略

常语嫣

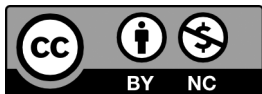
中南大学马克思主义学院，长沙

**摘要** | 随着信息技术的日新月异与移动终端设备的广泛普及，短视频作为一种新兴的媒介形态，已逐渐渗透并成为大学生日常生活中不可或缺的娱乐与学习工具。然而，短视频内容的多元化与质量参差不齐，长期沉浸其中，大学生面临着“成瘾”风险的严峻挑战。本文旨在通过综合运用多种心理学理论与方法，对大学生短视频成瘾行为进行深度剖析，通过构建理论框架、分析成瘾机制，揭示短视频成瘾的心理学本质及其对大学生心理健康的深远影响。在此基础上，本文将进一步设计并实施有效的干预策略，旨在挖掘短视频的积极潜能，引导大学生合理利用短视频资源，促进其心理健康的全面发展与提升。

**关键词** | 短视频；成瘾行为；心理健康

Copyright © 2024 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



## 1 核心概念界定

### 1.1 短视频

短视频是一种时长精简、内容高度浓缩的视觉传播形式，其时长通常介于15秒至5分钟之间，旨在有效利用用户的碎片化时间，传递相对完整且富有价值的信息内容。作为信息传播领域的多元化载体，短视频广泛涵盖了学习心得、美妆教程、游戏攻略、社交技巧和幽默娱乐等多个维度，不仅满足了大学生在轻松氛围中获取新知、拓宽视野的需求，也为其提供了情感交流、心理慰藉及休闲娱乐的新途径。

### 1.2 行为成瘾

行为成瘾，亦称“非物质相关成瘾”，是一种复杂的心理现象，表现为原本具有愉悦性并被视为正

常的行为活动，在特定条件下逐渐演变为一种由强烈且难以抗拒的内心渴望所驱动，导致个体难以自我控制、反复出现且往往不适宜的行为模式。这种模式的形成，标志着个体在心理与行为层面已陷入了一种异常的依赖状态，对其日常生活结构、社会功能及心理健康状态产生了显著的负面影响。

### 1.3 大学生短视频成瘾行为

在大数据技术与算法的精准赋能下，短视频平台能够深度挖掘并精准捕捉每位大学生的个性化观看偏好与需求，实现其多元化信息需求与内容供给之间的高效匹配与精准推送。这一过程极大地增强了短视频对大学生的吸引力与黏性，导致他们频繁、持续地观看短视频，并逐渐发展成为一种难以自我约束与控制的成瘾性行为模式。这种行为模式不仅严重干扰了大学生的正常学习与生活节奏，还可能对其心理健康状态产生深远且持久的负面影响，包括焦虑、抑郁、社交障碍等问题的加剧。

## 2 大学生短视频成瘾行为对心理健康的影响

### 2.1 专注力的瓦解：碎片信息的侵蚀

在心理资源有限性的理论框架下，深究短视频成瘾行为对大学生专注力的影响尤为重要。此行为不仅大量占用了大学生本应投入于学习、社交等活动的时间资源，更对他们的学习与工作效率构成严峻挑战，进而波及整体生活质量与发展潜能。

具体而言，长期沉浸于短视频的大学生可能逐渐陷入消极、懈怠的心理状态，倾向于逃避日常学习与生活任务。这种状态不仅导致自我激励与动力日渐枯竭，还使得维持原有的学习热情和积极性变得困难。短视频以其高强度、高频次的感官刺激特性，不断地吸引并大量消耗用户的注意力资源及心理能量，进而严重削弱了个体的自我调节与自我管理能力。

随着专注力与长期注意力模式的持续受损，大学生的自我调节机制受到显著制约和破坏。这导致他们在面对学习挑战时难以保持持久注意力与高度专注，同时也在应对生活压力和挫折时缺乏必要的心理弹性与适应能力。短视频成瘾行为对大学生学业成就及未来职业发展产生了深远且不可忽视的负面影响，亟需教育者与家长的共同关注与有效干预。

### 2.2 身心健康的双重威胁：沉迷短视频的代价

短视频成瘾现象不仅深刻改变大学生的生活方式，而且在身心健康领域引发了一系列复杂且紧迫的危机。生理健康方面，诸如睡眠不足、视力显著下降，以及颈椎病等健康问题日益凸显，对大学生日常生活质量及长远身心健康构成威胁。

从心理学角度分析，短视频通过激活大脑中的多巴胺等神经递质，创造短暂而强烈的愉悦与满足感，形成极具吸引力的奖赏循环。这一机制加剧了大学生对短视频的依赖，诱发焦虑与不安情绪状态，进一步影响心理健康。多巴胺奖赏机制的持续作用，使得大脑在夜间难以有效进入休息状态，导致认知唤醒现象频发，严重干扰正常的睡眠节律。

睡眠质量的下降加剧大学生的疲劳感,影响白天的学习与工作状态。这不仅体现在注意力的分散、记忆力减退上,还可能引发情绪波动、易怒等负面情绪,从而增加生活压力与身心负担。

## 2.3 情绪阈值的提升:高强度感官刺激的后果

短视频的普及与渗透显著改变大学生的认知体验与娱乐模式,对心理与情感世界产生深远影响。高强度的感官刺激,使大学生对快乐、兴奋等正向情感产生强烈依赖。短视频以其快节奏、多元化内容形式,持续吸引大学生沉浸其中,成为满足即时心理需求的重要渠道。

然而,对高强度感官刺激的不懈追求逐渐推高了大学生的情绪反应阈值,使他们对日常生活中那些原本能引发积极情感的事件和体验变得愈发迟钝与无感。随着时间的推移,大学生对亲情、友情、成就感等日常生活中的其他积极情感的感受力被削弱,情感世界变得单一而贫瘠。

更为严重的是,一旦无法从短视频中获得足够的刺激与满足,大学生可能陷入情绪低落、焦虑不安及烦躁易怒的负面情感状态。这种负面情感的累积与交织形成恶性循环,严重干扰正常生活与学习节奏,更对心理健康与成长发展构成潜在威胁。

## 2.4 价值观塑造的困境:去思维化的影响

认知心理学研究表明,人类思维的发展是从感性认知逐步过渡到理性思考的过程,对于个体的心智成熟与智慧积累至关重要。然而,在信息爆炸时代,短视频作为融合动态图像、声音元素,以及丰富视觉信息的媒介形式,在商业逻辑与先进算法技术的驱动下,呈现出独特的传播特性。这种特性使大学生在观赏短视频时无需经历复杂的理性思考与深度分析<sup>[1]</sup>。

长期置身于短视频环境,大学生易形成去深度思维的认知模式,倾向于追求“短、平、快”的即时体验,满足于浅尝辄止的信息获取方式。这种认知模式导致大学生在面对复杂事物时只能停留在表面层次,难以挖掘事物本质与内在联系,思维惰性日益严重。短视频以其独特呈现方式与强烈感官刺激为大脑带来即时满足感与愉悦感,这种即时反馈机制进一步强化大学生简化思考、满足于表层信息接收的趋势。

去深度思维的现象不仅削弱了大学生的思维活力与批判性思维能力,使其难以对信息进行有效真伪辨识与深度加工,更阻碍其形成全面、理性的价值观体系。在这一过程中,价值理性逐渐消解与异化,大学生在面对复杂多变的社会现实时可能因缺乏深刻的理性思考与价值判断而陷入迷茫与困惑。如何引导大学生在享受短视频带来的娱乐与便利的同时,保持对深度思考与理性价值的追求,已成为当前教育与社会发展面临的重要课题。

# 3 对大学生短视频成瘾行为的干预策略

## 3.1 价值赋能,防止大学生囿于短视频的“信息茧房”

技术的中立性与可调控性为其在实践应用中的价值导向提供了可能。关键在于如何设定并坚守这些导向与标准。为有效防止大学生陷入短视频的“信息茧房”,一方面,应构建短视频内容

的优先推荐与置顶机制，精心筛选并推送富含正面价值、品质上乘、弘扬主流文化、传递正能量的短视频作品，以优质内容引领大学生的精神追求<sup>[2]</sup>。另一方面，针对短视频观看无节制的问题，研发并实施防沉迷系统显得尤为迫切。正如“抖音五分钟，人间两小时”所描绘的沉迷景象，短视频应用需内置防沉迷功能，依据用户个人情况设定差异化的上网时长阈值，并辅以时间锁定机制<sup>[3]</sup>，对过度使用者进行预警提示乃至强制退出，从而引导大学生合理安排短视频使用时间，有效规避沉迷风险。

## 3.2 转移注意，矫正成瘾行为助力大学生心理健康

### 3.2.1 网络认知行为矫正法：重塑认知与习惯

网络认知行为矫正法作为一种根植于心理学理论体系的综合性干预手段，旨在有效转变短视频成瘾者的认知态度与不良行为习惯<sup>[4]</sup>。通过一系列精心设计的策略与步骤，该方法引导成瘾者逐步摆脱对短视频的过度依赖，重塑健康的生活方式与积极的心理状态。

具体而言，网络认知行为矫正法的实施首先聚焦于时间管理计划的制定与执行。通过设定明确的每日短视频观看时间上限，并逐步实施减少策略，引导大学生重新分配时间资源，找回对学业、兴趣爱好以及其他有益活动的兴趣与热情。

其次，采用认知重组策略，帮助大学生深刻认识到短视频成瘾对生活、学习及心理健康的负面影响。通过引导成瘾者进行自我反思与价值观重塑，鼓励其从内心深处认识到改变的必要性，并逐步形成正确的行为观念与积极的价值观体系。

### 3.2.2 网络注意力转移法：缓解成瘾症状

网络注意力转移法旨在将成瘾者的注意力从短视频等成瘾活动中转移出来。一方面，网络注意力转移法强调培养大学生多样化的兴趣爱好，如音乐、体育运动、阅读等。这些活动不仅能够丰富大学生的业余生活，还能以其独特的魅力吸引他们的注意力，从而有效减少对短视频的依赖。

另一方面，该方法着重强化社交互动，鼓励大学生增加面对面的交流机会，积极参与校内外各类活动，走出虚拟世界，融入现实生活，建立真实、稳固的人际关系网。这种真实的人际交往不仅能够满足大学生在情感与归属感方面的需求，还能有效降低他们对虚拟社交平台的过度依赖。

### 3.2.3 网络替代延迟满足法：激发创造性活力

网络替代延迟满足法通过引导成瘾者将短视频等成瘾活动替换为其他有益的网络活动，以达到减轻或戒除成瘾的目的。该策略不仅要求识别并替代成瘾行为，还强调通过积极替代活动的引入，促进成瘾者的全面发展与健康成长<sup>[5]</sup>。

为有效实施网络替代延迟满足法，我们应致力于开发和推广富含教育性、知识性及健康生活内容的短视频平台，提供高质量的教育资源，如编程教程、设计技巧、文学创作指导等，鼓励大学生在享受网络乐趣的同时，关注并学习一系列有益于个人成长与未来职业发展的技能，从而激发其创造性活力与学习兴趣，引导其将注意力从单一的娱乐型短视频中转移出来。

### 3.2.4 网络团体辅导法：以合作助力减轻成瘾

网络团体辅导法，作为一种融合了团体动力学与辅导理论的综合性干预策略，旨在通过集体协作的

方式,为成瘾者提供一个共同商讨问题、分享经验和接受行为训练的平台。该方法不仅结合了专业的辅导理论与技术,还充分利用了团体成员间的相互支持与激励作用,促进成瘾者自我认知的深化与行为模式的积极转变。在明确团体辅导目标的基础上,如帮助成员意识到短视频成瘾的负面影响和寻找解决途径,组织合适规模的团体,营造相互信任和支持的良好氛围。通过安排各种交流活动和训练课程,如分享个人经历、聆听专家讲座、进行角色扮演等,激发成瘾者的内在改变动力,促进其行为模式的积极转变,最终实现成瘾症状的缓解与心理健康水平的提升。

## 4 结论

短视频成瘾行为对大学生群体的负面影响日益显著,通过网络认知行为矫正法、网络注意力转移法、网络替代延迟满足法和网络团体辅导法等方法的综合运用,大学生能够重新认识短视频成瘾的危害,并采取措施保护自身身心健康。然而,这些方法的应用需充分考虑个体差异,确保对策的灵活性与针对性,以达到最佳效果。未来,相关研究与实践仍需不断深化,以进一步完善和提高矫正方法的有效性与可操作性,为大学生健康成长提供有力支持。

## 参考文献

- [1] 艾楚君,孙淑雅,马钰莹.短视频对青年大学生价值观的影响及应对策略——基于10305名青年大学生的调查研究[J].中国青年研究,2023(11):30,90-96.
- [2] 王肖.大学生短视频热现象的原因分析、潜在风险及应对策略[J].思想理论教育,2021(1):93-97.
- [3] 中国互联网络信息中心(CNNIC).第29次中国互联网络发展状况统计报告[EB/OL].[2024-10-18].<http://www.cnnic.net.cn/hlwfzyj/hlwzxbg/hlwtjbg/201206/P020120612484958777344.pdf>.
- [4] 谢兴政,贾玉璇.“屏媒时代”青年群体短视频成瘾现象及对策分析[J].编辑学刊,2021(1):30-35.
- [5] 曾令辉.论网络思想政治教育方法的创新发展[J].学校党建与思想教育,2018(19):84-87.

# The Impact of Short Video Addiction Behavior on Mental Health of College Students and Intervention Strategies

Chang Yuyan

*School of Marxism Central South University, Changsha*

**Abstract:** With the rapid development of information technology and the widespread popularity of mobile terminal devices, short videos, as a new form of media, have gradually penetrated and become an indispensable entertainment and learning tool for college students in their daily lives. However, the diversity and quality of short video content are uneven, and college students are facing a serious challenge of “addiction” risk if they are immersed in it for a long time. This article aims to conduct an in-depth analysis of college students’ short video addiction behavior through the comprehensive application of various psychological theories and methods. By constructing a theoretical framework and analyzing the addiction mechanism, it reveals the psychological essence of short video addiction and its profound impact on college students’ mental health. On this basis, this article will further design and implement effective intervention strategies aimed at tapping the positive potential of short videos, guiding college students to make rational use of short video resources, and promoting their overall development and improvement of mental health.

**Key words:** Short videos; Addictive behavior; Mental health