

大学生短视频成瘾的心理因素及对策研究

高瑜

西安工商学院，陕西西安，710200；

摘要：短视频作为一种新兴的媒介形态，凭借其便捷性、娱乐性和社交性已然成为大学生日常生活中重要的娱乐途径之一。短视频成瘾一方面会对他们的学习以及生活节奏造成影响，另一方面由于辨别是非的能力相对薄弱，在众多繁杂的短视频内容里极易迷失自我，进而引发诸如焦虑、烦躁之类的负面情绪，给个人的认知状况以及心理健康带来不利的影响。本文从心理学理论视角深入剖析大学生短视频成瘾的心理因素，并提出相应的干预策略，以期为缓解大学生短视频成瘾问题提供有益参考。

关键词：大学生；短视频成瘾；心理因素；对策

DOI：10.64216/3080-1516.25.09.079

引言

当代大学生作为“数字原住民”，能够熟练运用互联网获取信息并进行多任务处理。《中国网络视听发展研究报告（2025）》公布相关报告，截止到2024年12月，我国网络视听用户的规模已经达到了10.91亿人，短视频用户的规模达到了10.40亿，无论是用户规模还是使用时长，在娱乐性的类别中都位居第一^[1]，过度使用短视频导致的成瘾问题也日益凸显。短视频因其时间短、信息量大、娱乐性强以及个性化算法推荐等特性，使得很多青少年表现出对短视频过度渴求且难以自控的使用行为。有研究发现，长期的短视频沉迷使得大学生学习动机不足，产生学业倦怠^[2]，还有可能改变个体决策模式^[3]，对生命意义感也具有显著的负向预测作用^[4]，由此可见，短视频成瘾对大学生的认知、情绪、价值观等都带来了不同程度的负面影响，深入探究大学生短视频成瘾的心理因素并提出有效对策具有重要的现实意义。

1 大学生短视频成瘾的心理因素

1.1 行为主义视角：操作性条件反射与强化陷阱

行为主义指出，刺激出现的频率及结果的优劣影响到该行为后续是否会持续发生，短视频中的算法推荐好比于斯金纳箱的一种表现形式。用户每滑动一次屏幕，有可能获得自己感兴趣的视频，这一刺激随机出现，频率不定。这种可变比率强化模式在塑造行为方面有着很强的效果，促使用户像实验室中按压杠杆的小鼠一样，不断重复着滑动动作，期待获得更多的奖励，进而陷入到成瘾的循环当中。用户时不时会刷到对自己有吸引力

的视频，不确定的奖励再进一步强化了刷视频的行为。

最初，大学生仅仅是因为感到无聊才去使用短视频来打发时间，此时短视频并没有明确的指向性，属于中性刺激。随着算法逐渐掌握用户偏好，用户所喜爱的特定类型视频的推荐频次增加，这类短视频转化为能够给予奖励的存在，引起愉悦感，如此循环往复。最终，用户只要打开短视频应用本身（而非具体类型视频）就能触发多巴胺分泌，形成巴甫洛夫式的条件反射。比如，用户每次打开短视频APP，即使还未看到具体视频内容，却已经开始期待有可能会出现的有趣内容，从而产生愉悦感。

1.2 认知心理学视角：执行功能失效

热系统会受到情绪驱动，追求即时满足^[5]，如冒出“再看一个就停”的想法。冷系统负责长远规划，如意识到“得停止刷视频，回去学习才行”。长时间刷短视频会导致前额叶资源过度耗竭，使得热系统占据主导地位，进而造成自我调节失败。大学生本来是有学习计划的，可是在刷短视频的时候，热系统不停地促使他们持续观看下去，而冷系统的作用却逐渐被削弱，最后没办法按照原计划去学习。

短视频每隔大概15秒切换一次内容，这迫使大脑不得不频繁地重新设定注意力的聚焦点。长时间处于这种状态，会导致持续性注意能力退化^[6]，难以长时间维持对单一目标的专注；同时，每次注意力切换都会消耗大脑葡萄糖，随着转换成本的堆积，后续任务的效率显著下降，因此大学生在刷了一通短视频之后，马上就开始投入学习，常常察觉到自己难以集中精力，思维变得比较迟钝，学习的时候常常会感到疲惫。

1.3 神经科学视角：多巴胺分泌与奖赏预测误差

传统观点认为，个体获得奖励时会分泌多巴胺，但最新研究发现，多巴胺其实更多是在个体处于预期能够得到奖励但实际尚未获取到的状态之时才会分泌，也就是刷下一条短视频前的期待时间。这种机制导致用户陷入“追求-短暂满足-更多追求”的循环当中，实际享受视频内容的时间远少于寻找新刺激的时间。用户在浏览短视频的时候，总是满心期待着下一个视频能够更加有趣，不停地去滑动屏幕，可却极少有真正能够静下心来细细品味每一个视频内容的时候。

长期且高频地刺激大脑，是有可能诱导生成 $\Delta FosB$ 蛋白的，这种“成瘾蛋白”会改变奖赏中枢的基因表达^[7]。一方面，能够让大脑对于短视频刺激的敏感程度得以提升，导致戒断后容易复发；另一方面，提高了对自然奖赏的反应阈值（如通过读书获得成就感），使得个体从正常活动当中获取愉悦感的能力有所降低。例如成瘾的大学生在停止刷短视频后往往会有种强烈的不适感，并且对于原本颇为感兴趣的诸如学习、阅读之类的活动也失去了往日的热情。

1.4 人本主义视角：存在空虚与自我疏离

短视频营造出了“时间黑洞^[8]”，导致产生时间知觉偏差。原因之一是事件边界效应，由于每个视频独自构成一个事件，且缺乏清晰明确的时间或进度提醒，让用户难以察觉时间的流逝；二是预期时间不断延长，用户总是承诺“看完这条就停”，实际上自己又不断地打破承诺。最终，时间知觉的扭曲会引发存在性焦虑，产生“时间都去哪了”的感受。

算法构建的“信息茧房”使得用户的内容来源于兴趣推荐，导致去个性化的情况^[9]，用户只被动接受信息，缺乏主动思考；同时，用户在观看他人呈现出的精装短视频时，容易比对自身，产生自我怀疑和焦虑情绪，加剧自我否定，但又难以停止刷视频，因而形成“一边刷一边自责”的矛盾心理和分裂状态。

1.5 社会心理学视角：群体无意识感染

个体潜意识层面往往会把他人展现的精彩生活当作参照，短视频热梗的生活化应用使得更多人为了能够跟上潮流和节奏，加入刷视频群体，与所谓的“社会时钟”贴合，而不是积极主动地去采取行动改变现有的状况。随着去个性化的出现，个体的有意识人格逐渐减弱，

集体意识与群体行为相对加强，此时，大学生无意识被更多身边人影响，形成自我妨碍策略，情绪感染和观念得到扩散，养成刷视频的行为习惯。

2 大学生短视频成瘾的对策

2.1 行为层面：阻断成瘾路径

卸载短视频APP，提高短视频使用门槛，使得刷视频不再那么方便，降低短视频使用的便捷性，同时，手机设置成深色模式，降低视觉刺激的吸引力和诱惑力。可以借助番茄ToDo、Forest专注森林等有助于保持专注的APP，设置“25分钟无手机时间+5分钟允许刷视频”类似的时间钟，逐步训练延迟满足能力。通过使用番茄钟方法，逐渐适应在规定时间内专注学习，减少对短视频的依赖。

2.2 认知层面：重塑大脑奖励系统

试着寻找能够带来相似愉悦感且有益的活动，如运动、绘画、乐器演奏等，借助主动型心流替代被动的短视频刺激。例如，尝试“10分钟快速素描挑战”，在专注创作的过程中获得成就感和愉悦感，从而减少对短视频的依赖。

还有，记录长时间刷短视频后的真实感受，如空虚感、眼睛酸胀等，每次打开短视频APP前强制阅读这些记录，强化刷视频与负面结果的联结，逐渐对刷短视频产生负面情绪，减少使用频率。设计自己的终止语，如“这是算法在偷走我的生命”，当想要刷视频时默念，提醒自己。

2.3 微目标启动法

将复杂的学习任务拆解成短时间内可完成的小单元，每次完成后可以鼓励自己并短暂休息，坚持一段时间，逐步训练对于学习任务或工作的专注性，利用蔡加尼克效应（未完成感驱动行动），逐步延长专注时间。学习提不起来兴趣、总是分神的学生可以采用微目标启动法，从每次只学习5分钟开始，逐渐增加学习时间，提高学习的积极性和专注度，同时也减少了对短视频的依赖。

2.4 环境层面：重构行为触发点

把空间划分为功能明确的各个区域，并张贴相应的标语，宿舍仅用来休息，图书馆与教室是学习的地方。每日设置“任务可视化看板”，把待办事项都列出来，

同时写明完成后的奖励，以此来提升学习的驱动力以及目标清晰度。在经常刷视频的位置贴上警示标语，提醒自己控制刷视频行为。通过环境改变的方式，促进恰当行为的产生，坚持下来刷短视频花费的时间可能有明显的减少。

公开承诺每天的学习时长，在朋友圈或学习群中发布，或与目标一致的同学组成学习小组，互相监督，共同制定并遵守减少刷短视频的计划，约定每天学习时间内不使用手机刷短视频，接受他人监督，违反者要接受一定惩罚，以此减少刷短视频的行为，提高学习效率。

2.5 学校层面：加强教育引导与干预

学校举办有关短视频成瘾的危害以及应对办法的专题讲座，邀请心理学方面的专家、网络行为研究领域的学者等进行讲解。与此学校开设与之相关的选修课程，传授网络行为心理、时间管理、自我控制等方面的知识以及技能，以此提升学生对于短视频成瘾的认知程度以及防范方面的实力。

组织形式多样的校园文化活动，如学术竞赛、文艺演出、志愿服务等，为学生提供多种不同的兴趣选择方向，吸引学生投身到实际的活动当中来，减少对虚拟短视频世界的依赖。如举办艺术节，鼓励学生参与文艺表演节目，激发学生的学习兴趣和创造力，丰富课余生活。

2.6 家庭层面：给予关爱与监督

家长需和大学生维持紧密的沟通联系，了解学习、生活和心理方面的需求和困惑，给予关心和支持。尊重孩子想法和感受，建立良好的亲子关系，让孩子在遇到问题时愿意向家长倾诉，避免通过刷短视频来逃避现实。家长自身需起到表率作用，合理使用手机和网络，切忌自己过分沉溺于短视频或者其他网络娱乐项目，给孩子带来潜移默化般的影响，凭借树立起优秀的榜样，引导孩子以正确的态度来对待网络与短视频。

3 结论

大学生短视频成瘾问题不仅影响学业发展和身心健康，还对其自我认知、社交能力和未来规划起到负面作用。成瘾问题是多种因素共同作用的结果，为有效缓解这一问题，需要大学生自身从行为、认知和环境层面进行积极改变，同时也离不开学校、家庭和社会的共同努力。通过加强教育引导、干预治疗、优化平台算法和

开展公益宣传等多方面措施，构建全方位、多层次的防治体系，帮助大学生树立正确的网络使用观念，培养健康的生活方式和兴趣爱好，摆脱短视频成瘾的困扰，实现全面发展和成长。

参考文献

- [1]牛梦笛,李蕾,李晓东,等.《中国网络视听发展研究报告(2025)》发布[N].光明日报,2025-03-27(009). DOI: 10.28273/n.cnki.ngmrb.2025.001843.
- [2]尚宁川,黄依伦,杨羚,等.大学生网络短视频成瘾成因、危害及其教育引导研究[J].数字化传播,2025,(06):69-71.
- [3]王晶晶,胡海燕,杨威,等.大学生短视频成瘾与跨期决策的关系研究:表达抑制的中介作用[J].心理月刊,2025,20(13):112-115. DOI: 10.19738/j.cnki.psy.2025.13.031.
- [4]黄依伦,吴彩云,周焱.短视频成瘾影响大学生生命意义感:一个有调节的中介模型[J].中国健康心理学杂志,2025,33(08):1263-1268. DOI: 10.13342/j.cnki.cjhp.2025.08.027.
- [5]Bembenutty, H. (2021). Sustaining motivation and academic delay of gratification: Analysis and applications. *Theory Into Practice*, 61(1), 75 - 88. <https://doi.org/10.1080/00405841.2021.1955555>
- [6]胡耀文.问题性短视频使用对大学生注意的影响及其神经机制[D].西南大学,2024. DOI: 10.27684/d.cnki.gxndx.2024.003397.
- [7]Paula A. Gajewski, Gustavo Turecki, Alfred J. Robison (2016) : Differential Expression of FosB Proteins and Potential Target Genes in Select Brain Regions of Addiction and Depression Patients. PLOS ONE. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0160355>
- [8]雷淑媛,孙奕昀,李林.你是否陷入短视频的“时间黑洞”[J].大众医学,2024,(01):60-61. DOI:CNKI:SN:DZYI.0.2024-01-035.
- [9]邹鑫雨,郝春东,满国旺.信息茧房时代大学生短视频成瘾问题及应对策略[J].西部素质教育,2023,9(15):136-139. DOI: 10.16681/j.cnki.wcqe.202315033.