

青年大学生短视频成瘾的成因溯源与防治机制研究

高 晶

江南影视艺术职业学院传媒学院 江苏省无锡市 214000

摘 要: 当前,短视频已经成为了大学生们广泛使用的社交工具,对学生们的价值取向造成了深远的影响。这种消极效应不只是妨碍了大学生的价值取向,也在潜移默化地对他们的价值取向产生了影响。例如,像“抖音”这样的短视频应用程序对大学生的学业和日常生活造成了巨大的干扰,导致了更多的大学生陷入了过分的痴迷,难以自我控制。本文以大学生对短视频的使用状况为切入点,研究其价值观的现状,探讨短视频对其价值观的影响,并提出相应的解决方案。

关键词: 短视频;大学生;成因溯源;防治机制

引言

作为国家未来发展的关键力量,大学生对于国家未来和整个民族未来的进步起着决定性的作用。高校生是一个独一无二的集合,他们的观念正在慢慢发展,却还未达到完全的成熟,具备极高的潜力。在高等教育阶段,学校应当协助学生们形成恰当的、准确的价值观。这样做不只是为了推动大学生的整体成长,也是为了推动高等教育的校园文化的繁荣,以及满足社会主义核心价值观的深度需求。

1. 信息茧房时代大学生短视频成瘾的原因

1.1 算法技术的个性化推送机制

“抖音”(Tiktok),截止 2018 年 5 月,其用户下载量已超过 1 亿。在某种程度上“抖音”的下载量数据代表 21 世纪新媒体形式改革的风向及新时代受众的社交思维模式,重塑数据背后隐藏的价值取向和需求。短视频采取的特定推荐技术,可以根据观众的观看历史、喜好等多种要素,给出满足其需要的影片,这也正是大学生对此类影片的强烈依赖。该计算方式可以持续为用户提供更多的信息,使学生们产生激动与满意,进一步产生了一种深深的依赖性和上瘾性。尽管算法推荐与有针对性的分配能够达到精确的社交效果,但这同时也使得大学生深陷于信息的束缚之中。另外,短视频平台也运用了吸引眼球的图像和声音,提升了使用者的观赏体验与情绪联系,从而更深入地导致了对短视频的依赖。所以,算法科技是引发大学生对于短视频的过度依赖的关键因素之一。

1.2 大学生正常社交需求得不到满足

短视频的热衷主要源于大学生在社交环境中的需求,

这涵盖了社会认同、社会援助以及社会互动等多个领域。如果这些要求没有得到满足,那么很有可能会导致大学生对于短视频的过分依赖。在现代社会,大学生所处的竞争环境非常激烈。这种情况下,学生们的社交关系往往显得过于单调和脆弱。所以,影响大学生对短视频的依赖性的元素有很多,这其中涵盖了诸如心理学、社会学等各种要素的共同影响。短视频平台的社交特性,例如点赞、评价以及分享,可以满足大学生的社交需要,进一步促进了学生们对此类平台的偏好。如果能够满足这些社交需要,那么大学生就可能开始对短视频产生依赖,进一步引发他们的短视频上瘾。

1.3 课业压力大导致大学生需要消遣娱乐平台

伴随着社会进步和竞争的激烈,大学生们承受的学习负担日益沉重,许多人可能会觉得心灵空虚和寂寞。在这种情况下,大学生需要能够消遣娱乐的平台来减轻压力并寻求心理上的支持。短视频平台,这种崭新的休闲形式,由于其简单、迅速和舒适的优势,已经变成了大学生们用来打发时光、释放压力的最佳选择。由于短视频的播放周期较为灵活,正好满足了大学生们在零散的时光里寻找娱乐的需要。但是,这样的零散的娱乐模式却导致了大学生对于短视频的依赖已经变为不可避免的事实。在短视频网站中,存在着多样化的影片,包括休闲、音乐、美食、出行、健身等多个领域。当大学生在学业与日常生活中感到压力重重时,这些影片为学生们带来了一种多元化的休闲方式,使他们能够在学业之外获得休闲和娱乐。对于青少年来说,广泛的娱乐性内容能够满足他们的娱乐需求,而这种广泛的娱乐性的短视频正是符合大学生的娱乐需要。另外,有研究表明,大学生的

媒体素养越高,他们越不容易过度使用手机短视频。因此,提升大学生的时间管理和自我约束能力显得尤为关键。按照社会认知的观点,我们的情绪反应是由于与他人的互动所引发的,这也将对我们的个人情绪产生影响。相似地,短视频平台可以通过呈现多元化的内容,来改变用户的心理感受,进一步培养他们对于短视频的信任。

2. 青年大学生短视频成瘾的成因溯源与防治机制研究

2.1 辅导员引导学生参与同伴交往和社会实践

“抖音”15秒播放世界里,配以电音舞曲特效并借助视频影像技术,从感官捕捉受众需求的依赖点。点击模仿爆红短视频的海量数据背后隐藏着受众对于“酷”人生追求的社会心理,侧面反映“抖音”市场定位在于音乐创意秀的营销模式。在大学里,大学生对短视频的依赖已经变得非常普遍,尤其是那些还没有完全形成自己的价值观的大学生,他们比其他人更容易受到这种情况的影响。所以,身为指导教师,需要鼓励学生积极地与他人互动,并参与各种社区实践活动,这样可以帮助学生们减轻对短视频的依赖。首先,教师需要指导学生增加与伙伴的互动。通过与同伴的互动,能够增强学生们的相处,减轻学生们的寂寞与压力。教师可以安排学生参与小组活动或者团队构建,这样他们就能彼此理解并建立起友情。另外,教师也可以指导学生加入各种在校和在外的社区或机构,和志同道合的伙伴们共同参与各种活动,共享学生们的喜好,从而提升他们的人际关系技巧。下一步,老师需要激发学生们的热情投入到社区实践中去。参加社区活动可以帮助学生更深刻地领悟到社会的多样性和复杂性,进一步增强他们的社会责任感和对公众的认同;安排学生进行志愿者、社区服务、文艺表演等各种活动,使他们体验到社会的关爱与优雅。通过积极参加各种社会互动,学生可以认识到更多的人,扩大了自己的人际关系网络,同时也减少了他们对于短片的过度依赖。最后,教师需要指导学生建立合适的人生理念。在孩子的发展历程里,他们必须设立个人的理想与信念,避免受到如短片等网络环境的诱惑。此外,教师也能指导学生进行体育锻炼、音乐学习、阅读等活动,使他们的生活更为丰富,提升他们的自尊心和成就感。

2.2 高校增设娱乐性课外活动,促使学生树立健康的休闲观

伴随着大众教育的日益广泛和进步,学生的学习压力

日益增大,他们的空余时光也在减少,这给学生的身体和精神带来了显著的损害。所以,大学应当提供更多的休闲活动,以激发学生的健康休闲观念,并协助他们解决对短视频的依赖问题。大学应当主动引导学生建立正确的娱乐观念,让他们在空闲时间积极参与各类娱乐活动,以此来放松身心,减轻学习的压力。学校可以力举办各种各样的艺术比赛、体育盛典、游戏对抗等活动,使得学生能够在享受过程中找到快乐,进一步提升他们的娱乐观念。接下来,扩大学生的休闲时间。大学应当为学生创造更多的休闲设施,以便他们在空闲时间能有更多的选择。例如,学校可以创办休闲娱乐场所,包含众多的娱乐设备和活动,例如网球、游泳、健身房等,使得学生们能够在此处舒缓精神压力,尽情享受欢乐的时刻。另外,学院可以与附近的商户联手,向学生们推出各类折扣活动及服务,使得他们能够在课余时间享受到休闲。终究,提升学生的休闲技巧。大学应当利用富有娱乐性的课余活动,来提升学生的休闲技巧。例如,学校可以举办多样化的休闲项目,例如团体扩张、有趣的体育赛事等,这样不仅能够使学生在休闲的过程中加深对协同、交流、竞赛的理解,也有助于提升他们的集体观念和独立技巧。另外,学校也可以利用富有趣味的教育内容,例如音乐、舞蹈、绘画等,使得学生们在休闲的同时,也能提升学生的艺术素质与审美鉴赏力。

结语:在互联网飞速进步的时代,大学生群体的短视频市场也在不断扩大,因此,如何在这个领域中进行合理且健康的传播变得至关重要。短视频凭借其短时长和少量数据流量的优势,持续吸引了众多用户,并重塑了新的社交产品模式。“抖音”等新兴媒体正在改变社交模式,这表明人们的社交互动不再只是图片和文字所传达的信息,而更加看重能够展示个性和丰富内容的产品。尽管短视频在大学生中迅速崛起,但“抖音”平台的监管机制仍然不够健全,也带来了负面影响。假如大学生们无法有效地管理自己的时间,无节制地使用“抖音”来观看视频;或者未成年的大学生们模仿恶劣事件,对社会产生负面效果等,那么在未来的短视频创新开发过程中,我们应该重视对大学生群体短视频传播方式和创作的指导,强化视频元素的评估和审查,有效地监控上传的短视频质量,真正传递出校园生活中的“小美好”和正能量。另外,为了保证产品的持续发展,改进系统推荐算法,筛选出相似度较高的同质视频,以此降低观众的审美疲

劳, 这种策略也是必不可少的。

参考文献:

[1] 解元. 新媒体平台的借鉴与利用对高校大学生思想引领及价值导向研究: 以天津体育学院为例 [J]. 智库时代, 2019 (1): 118-119.

[2] 毛帅. 抖音 App 的使用对高校大学生思想的影响 [J]. 西部素质教育, 2018, 4 (19): 37-38.

[3] 顾西子. 融媒体背景下党媒的传播策略研究: 以《人民日报》抖音账号为例 [J]. 领导科学论坛, 2021 (10):

128-131.

基金项目: 本文系 2025 年江苏省高校哲学社会科学基金项目“短视频对大学生影响的跟踪分析及有效引导研究”(编号: 2025SJYB0765);

2025 年无锡市哲学社会科学招标课题“NEC 模型视角下大学生短视频沉迷协同干预策略研究”(编号: WWSK25-C-66)

作者简介: 高晶 (1984.11), 男, 汉, 江苏无锡, 硕士, 副教授, 主要研究方向为文化传媒。