

大学生沉迷短视频的心理机制与干预路径探究

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: 在当今的移动互联网环境中,短视频的热潮日益升温。伴随着中国的抖音、快手等应用的广泛使用,短视频的吸引力正在逐渐上升。然而,学生过分依赖短视频的情况却为他们的精神健康带来了许多潜在的风险。在当前的大学生群体中,他们的休闲娱乐需求已经被短视频所满足。但是,许多不利因素,例如过度沉浸和紧张,也导致了大学生的内在快乐程度的下滑。因此,本文将深入探索短视频在社会交往以及情绪层面的特点,并且通过解读短视频的运用、沉浸度与内在快乐程度的联系,以此展现其积极的作用,并为推动大学生的积极精神素质的形成提供建议。

关键词: 大学生;短视频;心理机制;干预路径

引言:

伴随着移动互联网科技的飞速进步和智能手机的广泛使用,短视频这一创造个人特色的新型应用领域迅速崭露头角,并且迅速得到了广泛的推广。短片充分满足了高校生的紧凑生活以及对于个人的心理需求,它的“迅速”“微小”“有趣”等属性吸引着更多的高校生,从而让他们变得更加热衷于这类短片,并且成为它的深层次用户以及坚定的支持者。然而,随着短视频市场的持续壮大,为了迎合公众的需求,短视频平台开始吸收“流量密码”,展现出泛娱乐化和商业化的趋势,这对于价值观尚未完全形成的大学生产生了负面影响。

1. 大学生沉迷短视频的危害

1.1 价值取向的多元化,消解价值观的主导地位

“大学生的价值观”就是当面临学业与日常生活的矛盾时,他们对个人及社群的价值观的偏好。短视频为大学生创造了全新的价值观教育方式,使他们能够更直接、更全面地感知和体验。然而,其创造的娱乐消费领域和形成的社会阶层隔阂也在逐渐削弱主流价值观的主导地位。在短视频消费领域,不正当的观念被广泛传递和推广,这对于大学生的正确观念选择产生了误解。为了提升用户的忠诚度,短视频平台利用大数据分析和强大的 AI 算法,创建出每位用户的独特“个人画像”,然后根据这些信息向用户提供定制化的内容,从而让用户更深入地沉浸在短视频带来的欢乐与满足之中。

1.2 价值判断非理性化,干扰核心价值判断

虽然创建的短片富含互动元素和娱乐元素,然而由于其缺少专业的技术支持和人力资源,往往难以确保高品质的内容能够达到最佳的传递效果。这种问题的主要体现对于视觉体验的过分追求,同时,由于其广泛的参与性、较低的进入门槛,以及监管体系的不完善,这些都可能短片的价值内容往往不够理智和系统,从而可能引发大学生的不合逻辑的感觉,甚至做出不合逻辑的决定。在短视频所带来的视觉冲击下,大学生往往难以精确理解这些短视频所揭示的价值选项所蕴藏的深层含义,从而使得他们的价值观受到不合适的价值观的影响,引发价值观的扭曲与混乱。

2. 大学生沉迷短视频的心理机制与干预路径探究

2.1 规范行业自律,健全监管体制

对于大学生来说,过度沉迷于短视频已经成为严重的社会问题。短视频网站需要有远见卓识,通过运用科技方法以及人工评估,阻止低级、庸俗、恶劣的内容无节制地流行,并且主动把预防青少年沉溺的系统的实际操作经验传授给新入校的大学生。借助大数据分析以及 ai 技术,推动正面、健康的内容走向“热门顶尖”。尽管短视频行业内部的自我约束管理极其关键,但是外部有效的政府监管机制也是必不可少的。近年来,我国的相关机构始终致力于短视频的管理,并执行了如“清源”“净网”以及“护苗”等一系列的措施,以此来不断地规范各个平台的竞争与发展。对于违反道德和法律的平台和账号,一律予以严厉打击,并关闭下架和查封了一批账号和视频。经过监管机构的不断修复和补充,违法

和违规行为已经大幅度减少。然而,高校也必须深刻理解,与短视频相关的法律框架仍然存在缺陷,对紧急情况的应对策略尚未及时实施,短视频系统的全面监管机制仍需进一步完善。

2.2 优化内容生产,加大优质资源供给

对于大学生而言,短视频就像一把“双刃剑”,既需要通过严谨的平台审查来阻止不良信息的传播,以确保他们的身心健康。同时,也需要增强对高品质资源的支持,以充分利用短视频在教育领域的潜力。如果没有优秀的内容来占据短视频平台,有害的内容肯定会侵蚀它,这样就很难实现持久的发展。因此,优化高级素材的供应是推动短视频创新发展的主要职责。通过大数据分析,我们能够挑选出大学生最喜欢的影片类型,并且引导学校和影片创作者为他们提供“个性化”的服务。利用算法实现“定时定量”的“送货上门”,再经过相关部门的技术优化,使主流价值观“指引方向”,优质资源“主导地位”,技术赋予“保护底线”,推动知识生产模式的深度革新,推动产业生态进入健康的循环。同样,我们需要避免把大学生的视频阅读局限于学术领域,而是要合理地引入休闲元素,以找出学习与休闲之间的均衡。我们需要科学地搭配他们所钟爱的“营养餐”,并且适时地向他们推荐像《国家相册》这样的热门短片。这样,学生们就可以在欣赏影片的同时,感受到身心上的快乐,并且可以减轻压力。这样做既可以提升学生们的知识储备,又可以避免他们偏离以学业为重的轨道,进一步拓宽视野。

2.3 加强人文关怀,提升大学生的网络素养

建立大学生防止沉迷的持久策略关键在于激发学生们的主动性,让学生掌握自我约束和时间管理的技巧,以提高学生们的网络素质。构建网络知识的场所绝对无法被完全禁锢或者被分割,反倒需要通过积极的实际操作来慢慢塑造和发展。学校无法单纯地限制学生使用手机,这可能会引发抵触情绪,我们需要鼓励他们通过课堂的学习和研究来提高自己的互联网技巧。短视频平台有责任积极承担起制作优质网络素养教育资源的社会职责,通过分析注册信息和大数据,确定用户是否为大学生,并在适当的时间和数量向他们推送网络素养知识。通过任务激励和游戏闯关等方式,激发学生们的学习热情,并教导他们正确应对和处理各种网络问题的技巧。当大学生在观看短视频的时候,应该加强对时间的提示,例如把“时间戳”放在显眼的地方,定期或者不定期地

弹出互动窗口,播放卡通动画,并且要求他们休息以保护眼睛,以此来帮助他们形成时间管理的思维和自我约束的意识。尽管短片集中展示了知识的核心,并且为大学生的理解之路铺平了道路,然而它并无法彻底取代系统性的教育以及对家庭的深度照顾。所以,政府需要让学校和家庭共同肩负起教育的重要职责,以便为大学生创建优质的发展氛围。当他们面临困难或挑战时,父母、老师以及指导老师都需要提供必要的支持和鼓励。通过举办演说会、开展主题课程和参与社区活动等多样化的途径,学校有责任帮助学生精确理解互联网的作用。在日常生活中,父母也应积极与学生进行沟通和互动,尤其是当他们被短视频所吸引时,更需要亲自参与,学习如何早期发现并干预他们的短视频沉迷。在进行教学活动时,高校还必须重视策略与手段,尽全力打造融洽的师生关系。

2.4 丰富育人渠道,打好“精准牌”

利用自然的教育环境,创造充满活力和进取精神的教育气息,让学生体验到愉快和舒适的情绪,例如打造充满活力和关怀的心理咨询室。鼓励学生表达和分享,这样才能感受到正面的心态。通过心理辅导活动,能够最大限度地激发学生的主观参与热情,并引导学生们在课堂上积极投入到学习中。通过发布精彩的心理班会、心理征文、观影感悟等活动的成果,以此来增强学校的心理健康教育的影响力。另外,学校官网将发布包括恋爱心理、情感管理、学术心理在内的6个主题的科普资讯,确保对所有的新入学者都能够做到无缝对接。学校也将组织学生们参加由资深教师主持的网络科普活动,通过专业视野向全体学子传播心理学的相关信息和最新的研究进步。在这个过程中,我们还将组织诸如心理剧的演出、心理学的比赛、心理漫画的比赛、心理游戏的比赛等多样化的社群活动,旨在激励学生之间的互相学习、互相沟通和一起成长。集结在心理健康教育的核心领域,构筑“心灵邮差”的社区邮件系统,为大众提供每天的咨询服务,以达到扩大心理健康知识的影响范围、增加咨询的多样性、保证咨询时间的连续性,以及保护咨询信息的安全性,构建充满足和快乐的育人环境。

结语:只有在短视频行业中保持“远见”,才能弥补发展的不足,并利用自身的传播优势,承担更多的社会责任。仅当学校、家庭、社区等不同领域构筑了一种全员参与、联动管理的协同交流体系,彼此之间的联动产生了巨大的推动

效果,才能推动短视频的持续发展,从而确保大学生的健康和全面的成长。

参考文献:

- [1] 司红十.短视频“泛娱乐化”下大学生价值观教育对策[J].今传媒,2022,30(10):154-156.
- [2] 王凌敦.泛娱乐主义对青年价值观的不良影响及应对策略[J].青年学报,2022(06):100-104.
- [3] 邵芳强,吴云志.“后真相”时代价值观教育的隐忧与改进[J].思想教育研究,2020(08):55-60.

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:WXSK25-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。