

# 政策与环境双重干预对高职生短视频成瘾与学业拖延的影响研究

宋紫薇

(重庆传媒职业学院现代教育学院 重庆铜梁区 400020)

**摘要:** 随着短视频用户黏性的增强,短视频已成为日常生活的重要组成部分,而成瘾趋势也日益明显,对学生身心健康构成威胁。短视频成瘾与学业拖延是高职院校学生中常见的问题,对其学习发展和身心健康均有显著影响。本文阐述了短视频成瘾和学业拖延的原因及影响,分析了高职生短视频成瘾与学业拖延的干预研究现状,探讨了政策-环境双重干预对高职生短视频成瘾与学业拖延的积极影响、策略与效果,以期提高学生的学习专注度和时间管理能力。

**关键词:** 短视频成瘾; 学业拖延; 政策-环境干预; 高职生

**引言:** 随着移动互联网深度渗透社会生活,短视频因其高吸引力迅速普及,已成为高职生日常休闲的主要媒体。高职生普遍存在自我约束力弱、学习目标不清和自我效能感不足等问题<sup>[1,2]</sup>,因此,更易逃避学习任务并过度使用短视频,进而导致成瘾行为及学业拖延和心理健康问题。短视频成瘾行为会引发学生的学业拖延问题:(1)短视频占用了大量时间,影响学生的自控能力,导致学生搁置学习任务,累积“学习债务”,从而导致学业成绩下降<sup>[3]</sup>;(2)频繁切换短视频内容会分散注意力,造成认知碎片化,削弱深度学习的专注力,降低学习效率,进而加剧学业拖延<sup>[4,5]</sup>;(3)短视频成瘾导致的即时满足偏好会引发焦虑,显著削弱延迟满足能力,形成“逃避学习→沉迷短视频→加剧拖延”的恶性循环<sup>[6]</sup>。学业拖延被视为自我调节失败,导致学习紧张、焦虑加剧和长期自我效能降低,并可能引发更多心理和行为异常<sup>[7]</sup>。目前高职教育政策强调产教融合,注重技能培养并推动数字教育,但未将数字行为管理纳入质量评价体系,且校园对不当数字技术使用的干预缺乏家庭和社会协同。因此,迫切需要在高职院校中整合政策干预与环境调节机制,探索有效策略以打破短视频成瘾与学业拖延的恶性循环,并提升学生的心理健康水平。

## 1 短视频成瘾和学业拖延的成因及作用机制

### 1.1 短视频成瘾的概念与成因

短视频成瘾是一种因现代技术发展而普遍存在的成瘾行为,其特征为用户在使用短视频时丧失自控,并过度依赖其满足心理需求。这种成瘾既表现为时间投入过多,也表现为过度关注和情感依赖。短视频平台通过高级算法和个性化推荐,满足用户的即时需求和猎奇心理。这一设计可以让用户在浏览时获得持久的新鲜感和快感,从而促使成瘾行为产生。对高职学生而言,成瘾原因更加复杂。高高职生因学业压力大,常以观看短视频缓解压力,但这一放松方式易导致沉溺,进而干扰高职生的日常学习和生活。高职生的社会化需求使其更多依赖短视频获取社会与娱乐信息。然而,过度参与此类活动会削弱自控力,进而加剧短视频成瘾<sup>[8]</sup>。

### 1.2 学业拖延的概念及影响因素

学业拖延指在应完成的学习任务中出现的拖延、低效或过度完美主义行为。这一现象不仅影响学习表现,还会引发心理紧张,进而降低自我效能。学业拖延是由行为习惯、心理状态

和外部环境共同作用的结果,不同学生在学业拖延程度上存在显著差异。自我效能感低的学生在面对学习任务时更易产生恐惧和焦虑,从而采用拖延策略以逃避任务。时间管理不当也是学业拖延的关键因素。许多学生时间分配不当,常在截止前仓促完成作业,导致学习效率下降。此外,缺乏内在学习动力也是普遍成因。学习目标不清和内在动机不足,会降低学习兴趣并加剧拖延倾向。外部环境因素对学业拖延也具有显著影响。例如,学习环境干扰和家庭支持不足会削弱注意力和学习效率。高职生普遍存在动机不明确、压力过大、兴趣不足和明显的拖延倾向<sup>[9]</sup>。

## 2 政策-环境双重干预对高职生短视频成瘾与学业拖延的积极影响

在数字化时代,高职生的学习与生活面临多重挑战,其中短视频成瘾与学业拖延尤为突出<sup>[10]</sup>。在政策层面,学校可制定时间管理规范,限制短视频使用时长,并提供替代性娱乐活动,以减少学生依赖<sup>[11,12]</sup>。例如,实行“限时教学”制度,可在课间或自习时段限制手机使用,释放更多学习时间;实施“无手机课堂”和“专注学习时段”政策,可显著降低短视频对课堂学习的干扰;限时使用可帮助学生养成时间管理习惯,从而减少因短视频成瘾导致的学业拖延;通过学分奖励或积分制激励优秀学业表现,学生可用积分抵扣选修课学分,从而强化积极学习行为<sup>[13]</sup>。该措施既能激发学习热情,又可提升自主管理能力和责任意识。推行学分奖励制度可促使学生在学业之外改进学习习惯,实现学习效果与自我发展的双赢。在环境层面,优化学习与社交空间是干预短视频成瘾的关键。良好空间设计可显著提升学习动机和自我效能,进而减少学业拖延<sup>[14]</sup>。学校通过构建高效学习空间,既提高教学资源利用率,又满足多样化学习需求。例如,安静区为学生提供专注氛围,适宜深入阅读与研究;讨论区支持小组合作与学术交流,促进协作能力提升;休息区提供短暂放松空间,帮助学生在舒适环境中调整状态,优化学习时长,减少环境因素导致的拖延。设立无媒区可引导学生集中注意力,提升学习效率,减少因短视频成瘾引发的学业拖延<sup>[15]</sup>。此外,加强师生互动、搭建同伴支持网络和开展心理健康教育,可培养积极心理素质,帮助学生应对学业压力并降低短视频依赖<sup>[16,17]</sup>。

## 3 高职生短视频成瘾与学业拖延政策-环境双重干预策略

### 3.1 学校政策干预

在高职教育中,需依靠政策干预缓解短视频成瘾与学业拖延问题。通过制订并执行明确的方针,为学生营造更有利的学习及自控环境。学校在教学和晚自习期间禁用手机观看短视频,有效抵御学习时间被侵蚀<sup>[18]</sup>。此举既能集中学习精力,又能逐步培养自控能力。对违规者实施惩戒,以增强制度执行力并确保规则遵守。通过对时间的控制,可以有效地降低由于沉迷短视频所引起的学业拖延,从而使其养成良好的学习习惯。学分激励是学校教育政策干预的又一项主要内容。学校设立“网瘾与学业拖延干预积分”,通过积分激励学生参与干预活动<sup>[19]</sup>。干预课程涵盖主题演讲和自控培训,帮助学生认识短视频成瘾与学业拖延的危害并提升自控力。学生可用干预积分抵扣部分选修学分,既激发学习热情,又强化自律。学分激励制度的推行,可以让学生的学习成绩外,积极地改进自己的学习习惯,达到学习和自我发展的“双赢”。通过时段限制与学分激励策略,可以从时间管理和动机激发两方面,营造更加优质的成长环境。该政策既能降低短视频成瘾程度,又可减轻学业拖延,促进全面发展<sup>[20]</sup>。

### 3.2 校园环境干预

高职学校的校园环境深刻地影响学生的学习行为与习惯。通过对学校的学习环境进行优化,能够为学生创造更有利的学习环境,提高学生的自控能力,降低学生的短视频成瘾和学业拖延。校园环境干预主要有学习空间布局优化与无媒区设置。学校可以将一些重要的学习区域如图书馆、自习室等进行调整,分为安静区、休息区等。安静区为高职生提供安静的学习氛围,适宜于集中注意力的阅读与研究;讨论区方便小组成员学习、学术交流,增进学生相互交流与协作;休息区域给高职生提供短暂的休息时间,让高职生可以在休息的时候补充一下能量。这样的分区设计,既可以提升学习空间的使用效率,又可以满足学生在学习过程中的各种需要,让学生在高效的环境下,更好的管理自己的时间,降低由环境因素造成的学业拖延。学校在重要的学习场所如图书馆等设立无媒区,可以减轻电子产品对学生的影响。在此期间,学生不得将如移动电话等电子产品带入校园,因此,可以有效地杜绝如短视频等电子媒体对学生的影响<sup>[21]</sup>。

结束语:高职学校学生学习延迟和短视频成瘾现象十分普遍,采用政策-环境双重干预方法,对学生学习延迟和短视频成瘾具有正向影响。通过“时段限制”“学分激励”等措施,结合学习空间布局优化等措施,可以提高学生学习投入程度和时间管理水平。实践证明,政策-环境双重干预具有一定的可行性,能够从多维度、多层次对高职生的行为与心理进行综合干预,从而有效改善高职生的学业表现与心理健康状态。

#### 参考文献:

- [1]林娜.高职院校学生学习动机现状的调查与分析[J].浙江工商职业技术学院学报,2010,9(04):30-34.
- [2]侯艳芹,张淑敏,张煜桐.高职高专学生手机依赖现状及对学习拖延的影响研究[J].卫生职业教育,2022,40(19):115-117.
- [3]王兴起,田芳芳.大学生短视频成瘾与学业成绩的关系——学习投入的中介作用和学业自我效能感的调节作用[J].华南

师范大学学报(社会科学版),2025(1):120-130.

[4]Fang Liu,Yong Xu,Tianshuai Yang, et al. The Mediating Roles of Time Management and Learning Strategic Approach in the Relationship Between Smartphone Addiction and Academic Procrastination. *Psychology Research and Behavior Management*.2022,15(0):2639-2648.

[5]Song P , Liu X , Cai X ,et al.Predictive analysis of college students' academic procrastination behavior based on a decision tree model[J].PALGRAVE COMMUNICATIONS, 2024, 10(1).

[6]黄文旺.大学生短视频成瘾对学业拖延的影响:特质焦虑和学业延迟满足的链式中介作用[D].江西中医药大学,2023.

[7]Song P, Cai X , Qin D,et al.Analyzing psychological resilience in college students: A decision tree model[J].Heliyon,2024,10(11):e32583.

[8]谭晶晶,张,静.高职院校学生短视频成瘾现状及对策研究[J].广东职业技术教育与研究,2025,(02):96-99+111.

[9]曾丽,王佳琳,袁中清,刘桂玲,李兰.心理资本在高职护生领悟社会支持与学业拖延间的中介作用[J].护理管理杂志,2025,25(01):78-82.

[10]张杨,高梦希,李娟,仵卫民,梁蓉.高职护生情绪智力与学业拖延的相关性研究[J].现代职业教育,2024,(23):94-97.

[11]汤浩源,左春平.互联网时代高职生“三维二线一体”心理健康教育模式构建[J].文化创新比较研究,2019,3(12).

[12]杨应慧,黄志荣.提高高职学生心理健康教育的新思考[J].职教论坛,2013(17):3.

[13]唐紫微.新媒体对高职院校心理健康服务的影响及运用对策研究[J].华东纸业,2022(4):60-63.

[14]彭汉庆.重视高职院校学生亚健康心理的矫正[J].学习月刊,2007(6):2.

[15]任颖,赵智慧,赵茜.正念与高职护生学业拖延:心理资本的中介作用分析[J].科教导刊,2024,(06):136-138.

[16]刘艳艳.高职生心理健康现状调查及教育建议——以 X 高职院校为例[J].文教资料,2022(7):191-193.

[17]李慧.职业教育下大学生心理健康状况的研究——以柳州城市职业学院17级高职生为例[J].湖北函授大学学报,2020,033(014):30-32.

[18]高将.高职生生源差异下的学习效能比较研究[J].教育现代化,2017(52).

[19]王丽君,宋丽娟,王丹娜,田金哲.手机依赖与学业拖延关系的研究进展[J].中国健康心理学杂志,2020,28(12):6.

[20]任颖,杨怡君,赵智慧,胡晓莉.自我控制在高职护生正念与学业拖延之间的中介作用[J].心理月刊,2023,18(01):58-60+64.

[21]段敏,成灿,林波.高职护理专业学生学业拖延行为与睡眠质量之间的关系——自我控制的中介作用[J].大理大学学报,2022,7(08):92-96.

作者简介:姓名:宋紫薇(1995年7月-),性别:女,民族:苗族,籍贯:重庆市秀山县,单位:重庆传媒职业学院现代教育学院,职称:助教,学历:硕士,研究方向:英语教育、教育管理、学生生涯发展等。