

# 屏媒时代大学生短视频成瘾的预防机制研究

张超

西安培华学院，陕西西安，中国

**【摘要】**屏媒时代，短视频因内容丰富、传播便捷成大学生主流娱乐与信息获取方式，然成瘾问题凸显，影响其学习生活、身心健康及社交能力。研究发现，大学生短视频使用时长普遍超 2 小时，成瘾比例上升且负面影响显著。成因涉及大学生自身、短视频平台及外部环境。基于此，从个人提升自控与规划、平台优化算法与内容审核、学校加强教育引导与文化建设、家庭营造良好氛围与沟通、社会注重监管与舆论引导的五维度构建预防机制，具重要理论与现实价值。

**【关键词】**屏媒时代；大学生；短视频成瘾；预防机制

**【基金项目】**西安培华学院 2025 年校级辅导员工作专项研究课题：屏媒时代大学生短视频成瘾的预防与教育对策研究，课题编号：PHFKT202507。

在当今屏媒时代，短视频凭借其丰富多样的内容、便捷的传播方式以及强大的互动性，迅速成为大学生群体中极为流行的娱乐和信息获取方式。短视频在带来便利和乐趣的同时，也引发了一系列问题，其中大学生短视频成瘾现象日益凸显，严重影响了大学生的学习、生活、身心健康以及社会交往能力。因此，深入研究屏媒时代大学生短视频成瘾的预防机制，具有重要的理论意义和现实价值。

## 1. 屏媒时代大学生短视频成瘾现状

### 1.1 使用时长普遍较长

随着智能手机等移动终端的普及，大学生随时随地都能接触到短视频。调查显示，大部分大学生每天使用短视频的时间超过 2 小时，部分学生甚至达到 4-6 小时，严重挤占了学习、休息和参与其他有益活动的时间。一些大学生在课堂上偷偷刷短视频，注意力无法集中在学习内容上；在课余时间，也将大量时间耗费在短视频上，导致无法按时完成作业、进行课外阅读或参与体育锻炼。

### 1.2 成瘾比例逐渐上升

由于短视频具有较强的吸引力和成瘾性，越来越多的大学生陷入其中难以自拔。相关数据表明，大学生短视频成瘾的比例呈逐年上升趋势，部分学生已经出现明显的成瘾症状，如无法控制自己的使用行为、一旦停止使用就会产生焦虑、烦躁等负面情绪、优先选择使用短视频而放弃其他重要事务等。这些症状不仅影响了大学生的正常生活秩序，还对其心理健康造成了不良影响。

### 1.3 对学习和生活产生负面影响

短视频成瘾使大学生的学习效率大幅下降，学习成绩受到严重影响。同时，长时间沉迷于短视频还会导致大学生出现睡眠不足、视力下降、颈椎疾病等身体健康问题。在社会交往方面，成瘾的大学生往往更倾向于在虚拟的网络世界中与他人互动，而忽视人际关系，导致社交能力逐渐退化。

## 2 屏媒时代大学生短视频成瘾的成因分析

### 2.1 大学生自身因素

大学生处于青春期向成年期过渡阶段，面临学业压力、人际困扰与职业规划焦虑，易产生孤独、迷茫等情绪。短视频平台的娱乐内容与社交渠道，能快速满足其情感宣泄与社交需求，比如搞笑视频可暂解烦恼、平台互动能带来关注感与归属感，成为缓解心理压力的重要途径[1]。同时，大学生心智尚未完全成熟，自我控制与管理能力较弱。短视频的碎片化、即时性与高刺激性特点，能迅速抓住其注意力，且持续推送的新内容易让人停不下来。许多学生明知需专注学习或处理重要事务，仍忍不住打开短视频 APP，导致时间流失。此外，部分大学生缺乏明确学习目标与职业规划，对未来感到迷茫、缺乏前进动力。

### 2.2 短视频平台因素

算法推荐机制是核心诱因之一。平台通过用户浏览历史、兴趣偏好与互动数据，精准推送其感兴趣内容，虽提升使用体验，却也让用户陷入信息茧房，持续接触相似内容，难以跳出短视频圈子。算法不断刺激用户兴

趣点，强化观看欲望，直接增加使用时长与成瘾风险。

内容设计进一步加剧成瘾。短视频以“短、快、新、奇、趣”为核心，短时间内可提供强烈的视听刺激，精准契合大学生的好奇心与娱乐需求。部分平台为吸引流量，还鼓励创作者制作低俗、猎奇等不良内容，这类内容虽短期关注度高，却易误导大学生价值观，且更易让人沉迷；加之短视频制作门槛低，内容质量参差不齐，缺乏营养的内容进一步挤占大学生的有效时间。

社交功能的诱导作用同样显著。短视频平台兼具社交属性，点赞、评论、分享等功能方便大学生拓展社交圈、分享生活观点。但过度依赖平台社交，会让大学生忽视现实人际关系，导致社交能力退化；而点赞、关注带来的他人认可，易让学生产生心理暗示，为获取更多互动而花费大量时间制作、发布视频，进一步增加成瘾可能。

### 2.3 外部环境因素

家庭环境影响深远。若家庭氛围不和谐、亲子沟通不足，或父母教育方式不当（如过度溺爱、严厉），易导致学生产生心理问题，进而通过沉迷短视频逃避现实；此外，父母自身若有沉迷短视频的习惯，会形成不良示范，显著提升孩子成瘾的概率。

学校环境存在引导与管理缺口。部分学校对大学生短视频使用缺乏有效引导，未开设相关课程或讲座普及成瘾危害、传授自控方法；同时，校园文化活动不够丰富，无法满足学生的精神文化需求，使得学生更易转向短视频寻求娱乐。

社会环境的影响亦不可忽视。屏媒时代下，短视频已成为流行文化符号，社会层面的过度宣传与追捧，让学生产生不刷短视频即落伍的心理，纷纷加入使用行列[2]。此外，社会对短视频平台监管存在漏洞，不良内容易传播扩散，威胁大学生身心健康；而浮躁、功利的社会风气，也扭曲部分学生价值观，使其更注重眼前娱乐，忽视长远发展。

## 3.屏媒时代大学生短视频成瘾的预防机制构建

### 3.1 个人层面：提升自我管理能力

大学生要树立正确的价值观，明确自己的学习目标和职业规划，认识到短视频只是一种娱乐方式，不能成为生活的全部。要将主要精力放在学习和提升自身能力上，合理安排时间，制定详细的学习计划和生活计划，

并严格按照计划执行。通过树立明确的目标，让自己有前进的动力，避免陷入无意义的娱乐之中。

大学生要学会自我约束，提高自我控制能力。通过一些方法来控制自己使用短视频的时间，如设置手机闹钟，规定每次刷短视频的时间不超过 30 分钟；在学习和工作时间，将手机调至静音或飞行模式，放在自己看不到的地方，避免受到短视频的干扰。同时，要学会抵制短视频的诱惑，当想要刷短视频时，可以转移注意力，做一些其他有益的事情，如阅读、运动、参加社团活动等。

大学生要培养多元化兴趣爱好，丰富自己的精神文化生活。除了短视频，还可以尝试阅读、绘画、音乐、运动、旅游等多种活动，拓宽视野，提高自己的综合素质。通过培养兴趣爱好，让生活更加充实和有意义，减少对短视频依赖。

### 3.2 平台层面：加强社会责任担当

短视频平台要树立正确的价值观，承担起社会责任，优化算法推荐机制，避免用户陷入信息茧房[3]。平台适当减少对低俗、猎奇、色情、暴力等不良内容的推荐，增加对正能量、有教育意义、有文化内涵等优质内容的推送。平台可以设置时间提醒功能，避免过度使用。此外，平台还可以推出青少年模式或学生模式，在该模式下，限制用户的使用时间和内容范围，为大学生提供一个健康、安全的使用环境。

短视频平台要加强对内容的审核与监管，建立健全内容审核机制，提高审核标准，严格审核用户上传的短视频内容，杜绝不良内容传播。平台可以配备专业的审核团队，采用人工审核和智能审核相结合的方式，对短视频内容进行全面、细致的审核。对于审核不通过的内容，要及时进行删除，并对上传者进行警告或处罚。同时，平台要鼓励创作者制作优质内容，设立奖励机制，引导创作者树立正确的创作导向。

短视频平台要完善用户反馈机制，为用户提供便捷的反馈渠道，让用户能够及时反映平台存在的问题和不足。平台要重视用户的反馈意见，对用户反映的问题进行及时处理和解决，并将处理结果反馈给用户。通过与用户的互动交流，不断改进平台的服务质量，提高用户的使用体验。同时，平台要加强对用户隐私保护，严格遵守相关法律法规，保障用户个人信息安全。

### 3.3 学校层面：强化教育引导与管理

学校要将短视频成瘾预防教育纳入大学生思想政治教育和心理健康教育体系，开设相关的课程和讲座，帮助大学生了解短视频成瘾的危害、成因和预防方法[4]。课程内容可以包括短视频的发展现状、短视频成瘾的心理机制、自我控制能力的培养、时间管理技巧等方面。通过系统教育提高大学生对短视频成瘾的认识，增强自我保护意识和预防能力。

学校要加强校园文化建设，营造积极向上、健康文明的校园文化氛围。可以组织开展丰富多彩的校园文化活动，如学术讲座、文艺晚会、体育比赛、社团活动等，满足大学生的精神文化需求，引导大学生树立正确的价值观和生活方式。同时，学校要加强对校园网络环境的管理，规范校园内的网络使用行为，禁止在校园内传播不良短视频内容，为大学生创造一个良好的学习和生活环境。

学校要建立健全监督管理机制，加强对大学生使用短视频的监督和管理。可以通过课堂考勤、宿舍检查等方式，了解大学生的学习和生活情况，及时发现和纠正大学生的不良行为[5]。同时，学校要加强与家长的沟通和联系，及时向家长反馈大学生的在校情况，共同做好大学生的教育和管理工作。

### 3.4 家庭层面：营造良好的家庭氛围

家长要加强与孩子的沟通和交流，了解孩子学习、生活和心理状况，关注孩子的情感需求和社交需求。要尊重孩子的个性和选择，与孩子建立平等、和谐的亲子关系。通过沟通和交流，帮助孩子解决在成长过程中遇到的问题和困难，缓解孩子的心理压力，避免孩子通过沉迷短视频来逃避现实。

家长要树立良好的榜样，以身作则，合理使用短视频等电子产品。要避免在孩子面前过度使用短视频，减少对孩子的不良影响。同时，家长要注重自身的学习和成长，不断提升自己的综合素质，为孩子树立一个积极向上、勤奋好学的榜样。

家长要营造和谐的家庭氛围，创造一个温馨、舒适、安全的家庭环境。要加强家庭成员之间的互动和交流，增进家庭成员之间的感情。可以组织家庭成员一起开展一些有益的活动，如旅游、阅读、运动等，丰富家庭生活，增强家庭凝聚力，营造和谐的家庭氛围，让孩子感受到家庭的温暖和关爱，促进身心健康发展。

### 3.5 社会层面：加强监管与引导

政府要完善相关法律法规，加强对短视频平台的监管，规范短视频平台的运营行为。要明确短视频平台的责任和义务，对平台算法推荐机制、内容审核、用户隐私保护等方面做出明确规定。同时，要加大对违法违规短视频平台处罚力度，严厉打击传播不良内容、侵犯用户隐私等行为，维护良好网络环境和社会秩序。

社会各界要加强舆论引导，营造正确的舆论氛围。要通过媒体、网络等渠道，广泛宣传短视频成瘾的危害和预防方法，提高公众对短视频成瘾问题的认识。同时，要宣传正能量、有教育意义、有文化内涵等优质短视频内容，引导公众树立正确的价值观和审美观，培养健康的娱乐方式。

政府要鼓励社会力量参与大学生短视频成瘾预防工作，形成政府、学校、家庭、社会协同共治的格局。可以支持社会组织、企业、科研机构等开展相关的研究和实践活动，为大学生短视频成瘾预防工作提供技术支持、资金支持和人才支持。鼓励社会各界人士关注大学生的成长和发展，为大学生提供必要帮助和服务，共同促进大学生的健康成长和全面发展。

## 4.结论

随着屏媒技术的不断发展和普及，短视频在大学生群体中的影响将越来越深远，大学生短视频成瘾问题也将日益复杂和严峻。屏媒时代大学生短视频成瘾问题是一个复杂的社会问题，需要个人、平台、学校、家庭和社会各界的共同努力。通过构建科学、全面、有效的预防机制，加强对大学生的教育引导和管理，规范短视频平台的运营行为，营造良好的社会环境，才能有效预防和解决大学生短视频成瘾问题，帮助大学生合理使用短视频，促进其健康成长和全面发展。

## 参考文献

- [1] 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.
- [2] 裴培.镜像满足:大学生"短视频迷"的研究 [J].声屏世界, 2022(15):84-86.
- [3] 闫梦媛,生奇志."屏媒时代"大学生参与短视频内容生产的动因模型—基于扎根理论的探索性研究 [J].新闻世界, 2021(4):61-67.

- [4] 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.
- [5] 姜学瑞.利用抖音等短视频平台推动大学生思想政治教育的创新策略[J].声屏花, 2023(4):0181-0183.