

基于三维成瘾机制模型的大学生短视频成瘾剖析与防治策略研究

谢璐

西安培华学院 陕西西安 710125

DOI: 10.12238/ems.v7i11.16038

[摘要] 屏媒时代下,短视频因便捷性与娱乐性成为大学生主流信息获取与娱乐方式,但其成瘾问题已严重影响大学生学业、身心健康与社交能力。本文基于心理-行为-环境的三维成瘾机制模型,结合文献研究法与逻辑分析法,系统剖析大学生短视频成瘾的内在逻辑与外部诱因,并提出针对性防治策略。研究发现:心理维度上,情感需求代偿、认知偏差与自我控制薄弱构成成瘾内在驱动;行为维度中,即时反馈强化、使用时长失控与功能依赖迁移形成成瘾循环;环境维度里,平台诱导设计、家校监管缺位与社会文化氛围成为成瘾助推力。基于此,需从心理干预、行为矫正、环境优化三方面构建协同防治体系,为解决大学生短视频成瘾问题提供理论支撑与实践路径。

[关键词] 三维成瘾机制模型;大学生;短视频成瘾;心理驱动;行为循环;环境干预;协同防治

引言

随着5G技术与智能终端的普及,屏媒已深度融入大学生日常生活,短视频作为屏媒时代的典型产物,以短、平、快的内容形态、精准化的算法推荐与强互动的社交属性,迅速占据大学生碎片化时间。据《中国大学生短视频使用报告》显示,超85%的大学生每日使用短视频时长超1小时,其中30%存在明显成瘾倾向,主要表现为无法控制使用行为、停止使用后出现焦虑情绪、优先选择刷视频而放弃学习与社交。这一现象不仅导致大学生专注力下降、学业成绩滑坡,还引发视力衰退、睡眠不足等健康问题,甚至扭曲其价值观与社交认知。

现有研究多从单一维度,如个人自控力、平台算法等,分析短视频成瘾成因,缺乏对个体-行为-环境的交互作用的系统探讨,导致防治策略存在片面性。三维成瘾机制模型以心理-行为-环境为核心框架,强调成瘾是多维度动态作用的结果,为破解这一研究局限提供了科学视角。本文以三维成瘾机制模型为理论基础,深入剖析大学生短视频成瘾的内在机制,进而构建多维度协同防治策略,旨在帮助大学生理性使用短视频,同时为高校、家庭与社会解决短视频成瘾问题提供参考。

一、三维成瘾机制模型的核心内涵与适配性

三维成瘾机制模型并非简单划分心理、行为、环境这三个独立维度,而是基于心理学、行为科学与社会学的交叉理论,构建的动态交互框架,其核心在于揭示个体内在需求、

外在行为表现、环境影响因素三者之间的联动闭环,为成瘾问题的系统性剖析提供理论坐标系。

从核心内涵来看,心理维度以需求驱动、认知调节、自控能力为逻辑链,根植于马斯洛需求层次理论与自我决定理论。该维度认为,成瘾的本质是个体未被满足的心理需求,如情感归属、自我认同,通过成瘾行为获得代偿性满足,当个体在现实中遭遇需求缺失时,短视频使用的成瘾行为会成为快速填补需求缺口的捷径,同时,认知偏差与自控能力薄弱会进一步削弱个体对成瘾行为的抵抗能力,形成“需求缺失→成瘾代偿→认知合理化→自控失效”的心理闭环。这一维度聚焦成瘾的内在动机源,解释了为何不同个体面对相同外部诱惑时,会出现成瘾概率的差异。

行为维度则以刺激、反馈、强化为核心逻辑,依托行为主义理论中的操作性条件反射原理。该维度强调,成瘾行为的形成是即时正向反馈,不断强化的结果:当个体实施刷短视频行为时,若能快速获得愉悦感、成就感或便捷性,大脑会将行为-奖励建立强关联,促使个体重复该行为以持续获取奖励;随着行为重复次数增加,会逐渐形成自动化习惯,甚至演变为行为依赖,即使奖励减弱,个体仍会不自觉地实施该行为,最终陷入“行为触发→即时奖励→习惯固化→失控成瘾”的循环。这一维度聚焦成瘾的行为传导链,揭示了成瘾从偶尔尝试到无法控制的演变路径。

环境维度围绕微观、中观、宏观的三层环境体系展开,融合了生态系统理论的核心观点。微观环境指家庭,中观环

境包括学校与平台,宏观环境则涉及社会文化与政策监管。该维度认为,环境并非单一的外部背景,而是通过渗透式影响作用于成瘾过程:微观环境直接塑造个体的行为习惯与价值观,中观环境通过规则设计与资源供给引导个体行为选择,宏观环境则通过文化氛围与制度约束形成隐性规范。三层环境相互嵌套、协同作用,共同构成成瘾的外部助推力,解释了为何成瘾问题在特定群体或时代背景下会集中爆发。

在大学生短视频成瘾场景中,该模型的适配性主要体现在三方面:其一,契合大学生的群体特征,大学生处于心理断乳期,其心理维度需求复杂、自控力待提升;行为养成期,行为习惯尚未完全固化,易受反馈强化影响,与环境适应期,脱离家庭监管、面临多元校园与社会环境,三维度恰好覆盖其成瘾的关键影响因素;其二,贴合短视频的媒介特性,短视频的高刺激-快反馈特点,适配行为维度强化逻辑、社交+娱乐的双重属性、平台主导+社会追捧的传播生态,与模型各维度形成精准对应;其三,破解传统研究的局限,相较于单一维度分析,该模型通过“心理驱动→行为实施→环境助推”的动态交互逻辑,完整呈现大学生短视频成瘾的成因链条^[1]。

二、基于三维模型的大学生短视频成瘾深度剖析

(一) 心理维度: 成瘾的内在驱动力

1. 情感需求代偿

大学生处于成年过渡期,学业压力、人际焦虑与未来迷茫易引发孤独、烦躁等负面情绪。短视频平台的娱乐化内容,如搞笑段子、治愈画面,可快速释放压力,社交功能,如评论互动、粉丝关注,能填补情感空缺,形成“负面情绪→短视频使用→短暂愉悦”的心理代偿路径,逐渐强化对短视频的心理依赖^[2]。

2. 认知偏差误导

部分大学生存在碎片化时间无害的认知误区,将短视频视为碎片化时间的填充方式,忽视其对专注力的侵蚀;同时,算法推送带来的信息茧房,易让学生陷入自我兴趣被持续满足的认知闭环,降低对成瘾风险的警惕性。

3. 自我控制薄弱

大学生前额叶皮层发育尚未完全,自我调节能力较弱。短视频的高刺激性、即时性特点,能快速激活大脑奖赏系统,导致学生难以抵抗即时享乐的诱惑,即使明知过度使用的危害,仍无法有效控制打开APP的冲动,形成心理层面的成瘾倾向。

(二) 行为维度: 成瘾的强化与循环路径

1. 即时反馈的行为强化

短视频平台的点赞、评论、推送新内容等即时反馈机制,符合行为主义理论中的正强化原则,每一次互动反馈都成为继续使用的奖励信号,促使大学生不断重复打开、观看、互动的行为模式,逐渐形成自动化使用习惯。

2. 使用时长的渐进式失控

初期大学生可能仅在课余偶尔刷视频,但随着行为习惯固化,使用时长逐渐延长:从10分钟放松到1小时消遣,再到熬夜刷视频,最终陷入想控制却控制不住的行为失控状态,且每次破戒都会进一步削弱自控力,加剧成瘾循环。

3. 功能依赖的行为迁移

短视频平台的多功能性,如信息获取、社交互动、技能学习,使部分大学生将其视为一站式需求解决方案,逐渐替代传统信息渠道,如书籍、学术平台,与现实社交,形成“生活需求→短视频依赖”的行为迁移,进一步巩固成瘾行为。

(三) 环境维度: 成瘾的外部助推力

1. 平台环境的诱导设计

短视频平台通过算法推荐,精准推送兴趣内容;内容包装,短平快的视听刺激;社交绑定,好友互动提醒等设计,从技术与内容层面构建高吸引力的使用场景,持续降低大学生的使用门槛与戒断意愿,成为成瘾的重要外部推手^[3]。

2. 校园与家庭环境的监管缺位

部分高校缺乏对大学生媒介素养的系统教育,未开设短视频成瘾防治相关课程;家庭层面,若父母自身存在过度使用短视频的习惯,或缺乏与孩子的有效沟通,会丧失正向引导与监管作用,甚至间接纵容成瘾行为。

3. 社会环境的文化氛围

当前社会对短视频的过度美化,如短视频创业成功、刷视频涨知识的宣传,以及全民刷视频的流行文化氛围,易让大学生产生不刷视频即落伍的从众心理,降低对成瘾危害的认知,被动卷入短视频使用潮流。

三、基于三维协同的大学生短视频成瘾防治策略

(一) 心理维度: 强化内在驱动力, 破除心理依赖

1. 开展针对性心理干预

高校心理咨询中心可开设短视频成瘾团体辅导,通过认知行为疗法帮助学生纠正碎片化时间无害等认知偏差,教授情绪调节技巧,如正念减压、焦虑疏导,减少对短视频的情感代偿需求^[4]。

2. 培养多元兴趣与目标感

鼓励大学生参与学术竞赛、社团活动、志愿服务等,通过建立明确的学习目标与职业规划,填补心理迷茫期的“目标空白”,同时以多元兴趣替代短视频,丰富精神世界,降低心理依赖。

(二) 行为维度: 阻断强化循环, 重塑健康行为

在推广行为干预工具与习惯养成法方面,需结合大学生日常生活场景细化落地路径。除建议使用手机自带的屏幕使用时长限制、专注模式外,还可引导学生借助专业时间管理APP,如将短视频使用时长与学习任务完成进度绑定,只有完成预设学习目标,才能获得定量的短视频使用权限,通过任务、奖励的正向关联,逐步建立学习优先的行为逻辑。对于番茄工作法的应用,可进一步优化时间配比。

在建立行为监督机制时,需强化监督的互动性与激励性。高校组织的媒介素养互助小组可采用1+1结对监督模式,即两名学生组成监督搭档,每日通过线上共享表格记录短视频使用时长与学习成果,每周开展一次线下复盘,分析时长超标的原因并调整下周计划,小组还可每月评选自律之星,给予图书馆借阅优先权、学习用品兑换券等奖励,提升学生参与监督的积极性。

(三) 环境维度: 优化外部生态, 强化协同监管

平台履行社会责任需从技术设计与内容生态两方面构建长效机制。在算法优化上,监管部门可出台明确的技术标准,要求短视频平台将健康使用提醒设置为默认功能;在优质内容权重调整上,可建立大学生内容评分体系,邀请高校教师、学生代表组成评审团,对平台内与学业发展、职业规划、心理健康相关的内容进行评级。对于大学生专属模式,除限制夜间使用时长、过滤低俗内容外,还可增加学业辅助模块,整合高校公开课片段、专业知识点解析、考研考证干货等教育类内容,让专属模式不仅是限制工具,更是学习助力平台。在内容审核环节,平台需建立大学生内容审核专项小组,针对大学生关注的校园生活、情感社交、就业创业等领域内容进行重点审核,同时开通大学生举报绿色通道,对学生举报的不良内容实行2小时内响应、24小时内处理的机制,切实减少成瘾诱导因素。

构建家校社协同治理体系需明确各方权责与联动流程。高校将媒介素养教育纳入通识课程时,需设计分层教学内容:大一课程侧重短视频成瘾危害与自我管理技巧,帮助新生快

速适应大学学习节奏;大二、大三课程融入算法原理与信息辨别方法,结合专业案例分析短视频对学科学习的影响;大四课程聚焦职业规划,探讨短视频在求职信息获取、职业技能提升中的合理应用。课程还可采用理论+实践的教学模式,组织学生开展短视频内容创作大赛,要求作品围绕专业知识科普、校园文化传播等主题,引导学生从被动观看者转变为主动创作者,深化对短视频价值的理性认知。家庭层面,父母需提升自身媒介素养,通过参加社区组织的亲子媒介教育讲座,学习如何科学引导孩子使用短视频,同时定期与学校辅导员沟通孩子在校短视频使用情况,形成家庭观察、学校反馈、共同干预的联动机制。社会层面,主流媒体可推出理性用屏系列公益广告,邀请高校学者、心理健康专家解读短视频成瘾的生理心理危害;社区可建立媒介素养实践基地,开展短视频内容分析工作坊、时间管理训练营等活动,形成家庭、学校、社会环环相扣的监管合力,共同优化大学生短视频使用的外部生态。

结论

本文基于心理、行为、环境的三维成瘾机制模型,系统揭示了大学生短视频成瘾的内在逻辑:心理维度的需求代偿与认知偏差是成瘾的内在根源,行为维度的即时强化与习惯固化是成瘾的循环动力,环境维度的平台诱导与监管缺位是成瘾的外部推手,三者相互作用共同导致成瘾问题的产生。通过心理干预强化个体内在驱动力,通过行为矫正阻断成瘾循环,通过环境优化消除外部诱导因素,形成个体、行为、环境联动的防治体系,不仅为大学生短视频成瘾问题提供了可操作的解决方案,也为后续成瘾机制研究提供了理论参考。

[参考文献]

- [1] 崔燕, 崔莉. 大学生短视频成瘾的心理机制及干预策略研究[J]. 社会与公益, 2025(9).
- [2] 杨永红. 短视频成瘾对大学生学业倦怠的影响及干预策略研究[J]. 教师, 2025(18).
- [3] 陈雨琴, 聂辉, 朱孝文. 生态系统理论背景下的大学生短视频成瘾的影响因素及改善策略研究[J]. 中文科技期刊数据库(全文版)教育科学, 2023(3).

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,课题名称: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。