

新媒体时代青少年沉迷短视频心理缘由探析

周明睿

南京林业大学马克思主义学院, 江苏 南京

收稿日期: 2023年7月5日; 录用日期: 2023年7月31日; 发布日期: 2023年8月14日

摘要

“短视频”即简短的视频, 其内容丰富、主题多样, 具有碎片化、交流性等特点, 短视频占据用户大量的碎片时间, 具有极强的时间粘性。短视频的流行使人“上瘾”, 青少年对短视频沉迷主要有两个原因, 分别为生理因素和心理因素。在当下这个快节奏并且充满未知的社会中, 人们应该重新审视获得快乐的渠道并不断提高对心理健康的追求, 适当减少对短视频的依赖, 特别是青少年应在学习与工作中不断积极进取, 加强自身修养, 树立健康科学的人生观、价值观、世界观。

关键词

短视频, 青少年, 沉迷, 心理健康

Analysis of the Psychological Reasons for Teenagers' Addiction to Short Videos in the New Media Era

Mingrui Zhou

School of Marxism, Nanjing Forestry University, Nanjing Jiangsu

Received: Jul. 5th, 2023; accepted: Jul. 31st, 2023; published: Aug. 14th, 2023

Abstract

“Short video” is a short video, its content is rich, the theme is diverse, with fragmentation, communication and other characteristics, short video occupies a large amount of users' fragmented time, with strong time stickiness. The popularity of short videos makes people “addicted”, and there are two main reasons why teenagers are addicted to short videos, which are physiological factors and psychological factors. In the current fast-paced and unknown society, people should re-examine

the channels for happiness and continuously improve the pursuit of mental health, appropriately reduce the dependence on short videos, especially teenagers should continue to be proactive in their studies and work, strengthen their self-cultivation, and establish a health science outlook on life, values, and world view.

Keywords

Short Videos, Teenagers, Indulge, Mental Health

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

5G时代的到来为短视频的快速发展提供了条件。抖音以“表演型”短视频为突破口，快手则以“生活型”短视频为发展点，bilibili则以年轻人为主要阵地，各自在短视频竞争中脱颖而出。2017年短视频用户量为1.5亿，月活量达到3亿；2018年是短视频飞跃式前进的一年，《2019中国网络视听发展研究报告》显示过去的一年里短视频用户规模是之前的4倍多，用户真实使用率达到78.2%。2020年6月份短视频用户量突破8亿，人均每天在线时长超过2小时。根据最新发布的《2023中国网络视听发展研究报告》显示，2022年泛网络视听产业市场规模为7274.4亿元，较2021年增长4.4%。其中，短视频领域市场规模为2928.3亿，占比40.3%，是产业增量的主要来源。该报告同时显示，近1/4新网民因短视频触网，短视频“纳新”能力远超即时通信。新入网的网民中，24.3%的人第一次上网时使用的是短视频应用，与其他应用拉开较大距离。截至2022年12月，短视频用户规模达10.12亿，同比增长7770万，增长率8.3%，在整体网民中占比94.8%（江勇，2019）。并且这些数据正在高速增加。短视频俨然已成为当代年轻人重要的休闲娱乐方式，它开始融入人们的日常生活，以碎片化的形式填补了人们的工作之余。

2. 新媒体时代下短视频的盛行

顾名思义，“短视频”即简短的视频，它是互联网信息资源传播的一种方式，时长一般控制在5分钟以内。短视频的内容融合了时事热点、分享生活、诙谐搞笑等主题，其具有碎片化、多样性、交流性等特点。短视频的表达形式丰富多变但其团队配置简单、生产流程快、制作门槛较低。

短视频的形态从其诞生到兴盛大致经历了以下几个阶段。首先，是基于盈利动机的商业广告类短视频，其追求基本遵循着长视频的艺术精致和大投入，在影像形态上遵循的还是长视频的基本规则，包括动感高科技及必要的故事情节的暗中闪现等；其次，是在校学生所制作的短视频影像，无论是剧情片还是记录性的影片以及专题性的录制，其基本规则也是以艺术电影的形式来呈现短视频的状态；第三，短视频真正出现风起云涌，是互联网上所呈现出的自由自在的各种影像，尤其是网络红人所拍摄的短视频，几乎成了全民都可以参与的一种视频呈现，它是和互联网时代“人人都是信息的发布者”“人人都是评论家”等相一致的；第四，是延续着传统拍摄和制作手法而进行的新一轮的自然生活和风光形态的展示，包括自然生活中的个体生活表现，打破了传统影像记录性和剧情性分野的短视频创作（周星，任晟姝，2023）。

短视频行业发展经过“诞生”、“成长”、“井喷”的发展阶段，现已从增量市场逐步转向存量市场，并且从当初的与主流媒体互不干涉发展逐渐过渡到二者相互融合渗透。在新媒体时代社会中，短视

频不在仅仅是娱乐化、生活化信息的集散地，而是逐渐呈现主流化趋势，不断凸显其社会价值。以抖音短视频平台为例，抖音是一款专注于年轻人的音乐创意类短视频社交软件。自其 2016 年 9 月上线以来，迅速成为中国短视频行业中，用户及作品数量增长最快的短视频平台。抖音通过其强大的流量凝聚力迅速吸引了一大批青少年的关注和喜爱。在抖音上，用户可随时随地拍摄短视频“记录美好生活”，浏览其他用户上传的作品并结交有共同兴趣的朋友，个性化的推送机制使得用户可以精准快速地获取资源、信息。与抖音短视频平台类似的，还有快手、西瓜、火山等短视频平台，它们突破了时间空间的束缚，为青少年文化的表达、参与、传播提供了舞台，激活了青少年的主体意识，使他们的个性得到张扬，自我价值得到体现。

3. 短视频令人“上瘾”的理论分析

所谓的“上瘾”可以理解作为一种重复性的强迫行为，并且“上瘾”行为可以分为物质性成瘾以及行为成瘾。物质性成瘾，是干扰神经递质的降解，以及再吸收的生理过程所导致的，常见的物质性成瘾如吸毒、酗酒、注射药物等；而行为成瘾，则为定型化与自动化的条件发射系统所致的，多以赌博、上网、购物等行为呈现。

心理医生认为“上瘾”是一种暂时让人快乐，但长期会伤害人本身，而人却无法放弃它的行为。科技的发展给人生活带来了极大的便捷，但同时也切割、揉碎了人的时间，人只需轻轻一划就能收获满满的快感，这种趋乐避苦的本性应该被加深认识，另外人对短视频“上瘾”的原因不仅有生理因素，还有心理因素。

3.1. 生理因素

1) 快乐是人自然的内在需求。当人在心情愉悦时，会释放出一种大脑神经物质——多巴胺，运动、听音乐等行为都会产生一定浓度的多巴胺。当外界的行为引起一定程度的刺激时，多巴胺的浓度就会随之提高，此时人心中会产生显著的愉悦感。愉悦感的程度也不同，这是由不同浓度的多巴胺决定，而多巴胺浓度的高低则根据不同程度的外界刺激引起。浅层次刺激如食欲、物欲、恐惧；中等刺激如抽烟、游戏；深层次刺激如黄赌毒。如果食欲最能让多巴胺含量提升 50%，那么氯胺酮则会让多巴胺上升 250%。正是因为毒品能让人短时间获得极大的愉悦感，人们才对它趋之若鹜，为之“上瘾”，不易拔除。多巴胺公司的创始人拉姆塞布朗认为：“世界上肯定存在让人上瘾的代码”，然后他将神经科学理论应用到代码中。短视频中的适时点赞、虚拟货币等奖励机制正是如此，然后根据大数据算法，让人一直能停留在适合个人喜好的视频里面。短视频属于中等刺激，虽然人们容易对它产生依赖心理，但是这种依赖并不坚固，人可以通过自身努力摆脱对它的依赖。

2) 心理学认为人的专注力保持最佳时长是 15 秒，在这期间人了解外界事物的欲望最为强烈，进而对人大脑产生刺激，但 15 秒后专注力开始下降，人对事物的新鲜感开始降低。人如果想要获得持续的快乐，就得不停从外界获得刺激的内容，即不断进行下一个 15 秒、不停翻看下一条短视频，这就是为什么很多人不停地刷短视频的原因，一旦停下来人会感到空虚。久而久之人们对快乐会越来越“敏感”，即对外界的刺激要求越来越高、同等的刺激引起的快乐程度会越来越低。如果要保持同等的愉悦层次甚至更高，就要不停地加强刺激的程度。而这种高水平刺激程度短视频可以提供。短视频的幕后制作都会有一个专门的运营团队，他们利用数学精密运算和大数据分析，通过声音、光线、色彩等全方位途径，并结合相关心理学、消费行为学等理论的指导下，制作出丰富新颖的短视频以便不间断地给人刺激。在刷短视频的同时，人可以持续保持现有多巴胺的浓度，但也越来越离不开短视频。短视频让人快乐的阈值变高，人再也不愿意像以前那样付出长时间的努力来换取快乐，因为从短视频上获取的快乐快捷、简单、

容易。快乐是人类的内在追求，不过追求快乐的方式应亟需转变。多巴胺的天敌是内啡肽，它带来的快乐更持久且深邃。熬夜刷短视频会快乐是多巴胺在作祟；而运动学习会充实和饱满，则是内啡肽，内啡肽产生最多的区域是在人大脑的学习和记忆区域。

3.2. 心理因素

1) 感情投射效应。在心理学研究中，感情投射效应即认为别人的好恶与自己相同，把他人的特性硬生生的纳入自己既定的框框中，按照自己的思维方式加以理解，是一种将自己的特点归因到其他人身上的倾向，以己度人，认为自己具有某种特性，他人也一定会有与自己相同的特性，把自己的感情、意志、特性投射到他人身上并强加于人的一种认知障碍，因此也可将其称为感情寄托。与动物不同，人类具备社交、精神、尊重等精神方面的需求，而短视频平台恰恰可以为用户填补这一需求的空白。在经济高速发展的今天，许多年轻人选择前往更大的城市中寻找机会，他们往往背井离乡，难以寻找到可以交心的朋友。在陌生城市的拼搏道路上，他们往往背负着难以言说的压力，工作占据生活中的大部分时间，但他们也需要在闲暇时间中解放自己麻木的思维，此时的短视频平台则完全可以充当一个情感寄托的对象，尽管这份感情并不是真实存在的(张强, 王翺航, 张珏, 2023)。短视频所具备的互动与社交功能，让用户可以关注、评论、分享自己喜欢的创作者，看到感兴趣、喜欢的内容也可以与志同道合者尽情沟通交流。用户将自己的情感寄托在短视频上，不仅可以帮助他们排解压力，发泄情绪，也可以帮助他们在繁重的工作中寻得一丝心理慰藉。

2) 审美、追星心理。20年前，明星的社会地位以及收入都远不如现在，其精力也更多地投入在其职业本身。而随着网络时代的进步，娱乐行业的不断发展，“粉丝”也就是追星族，在明星和艺人的发展过程中起到了非常重要的作用。传统营销模式逐渐没落，网络营销发展逐渐成为“粉丝”与明星之间的桥梁。因此现阶段也可称为“粉丝经济”时代。“粉丝经济”的兴起证明当下年轻用户对明星、网络红人的支持与喜爱，也代表了当下部分青年人的审美追求。在各大短视频平台中，不少明星艺人参与到短视频的制作，他们在其中发布内容，记录自己的日常生活，给用户增加了一条了解他们的路径。由此可见，审美、追星等心理特点均可以通过短视频平台来实现。

3) 从众心理。心理学上对从众心理的定义为：个体在群体的影响或压力下，放弃自己的意见或违背自己的观点使自己的言论、行为保持与群体一致的现象，即通常所说的“随大流”(张舒涵, 2022)。当个体发现自己的行为和意见与群体不一致或与群体中大多数人分歧时，常常会感受到一种压力，这种压力往往会带来恐惧感，使人感到被排挤，因此便会促使其采取与群体一致的行为，避免自己陷入不利局面。许多短视频用户表示，曾经的自己并未对短视频产生太大的兴趣，但是当身边的亲朋好友、同事都在使用短视频平台进行社交，自己只能选择参与进去，以免落伍，这便是从众心理的一种体现。

4) 短视频是当代年轻人在“闲来无事”之中“寻找快乐”的反应。因为物质财富的极大丰富为人们提供了较以往更多的空闲时光，人们便需要高密度的信息来填补内心的空缺，因而对既往的影像则需要不断地更新换代，不需要传统长视频的专业化和长篇大论，而可以随时观看和获得的短视频才是当下人们的第一需求。短视频所借助的视觉传播，具有简短、快捷、直观的特点，并不需要受众费力思考便可迅速进入视频的主题思想。时间上的短和符号感知上的直观，结合起来构成了短视频在传播上的突出优势——用于碎片时间的零碎休闲。现今的短视频平台，用户不再需要繁琐复杂的操作，便可制作上传一个简单的短视频。短视频平台也会为用户提供现成的模板，用户只需要通过对口型、对动作等一系列简单行为完成一个作品，完成后也不需要后期复杂的剪辑，立刻上传平台即可。再加上查看视频的用户的积极点赞、评论、转发，会让视频上传者的心理得到被关注的满足，同时也产生一种“自己在进步”的感觉(边瑜, 唐飞, 王健, 2022)。事实上，正是现代科学所创造的高科技产品让人与人之间交流的欲望得

以实现，也让这种帮助交流的视频能够直观而通达。短视频有助于人们在极短的时间内迅速把握住其想表达的内涵，因此短视频带来的更多信息量和人们期望更压缩信息量之间构成了一种合谋。

5) 短视频之所以受大众追捧，是人们认为自己越来越“聪明”，越来越了解这个日益缤纷的社会。大众了解世界的同时却其实被所“了解”的世界重新俘获，这种现象无疑是互联网技术和大数据便利所带来的“福利”，即高度发达的信息社会使得人们接收的信息大量增加，人们自以为对于世界的了解比过去通透，而事实上人们更容易被形形色色的信息所误导。海德格尔曾评价过现代技术的本质：“技术不仅是一种手段，技术乃是一种解蔽方式。”(李日容, 2023)无所遁藏的世界对于隐秘的东西很容易被捕捉到，人们都以为自己是自然界中特殊的存在，具备观察和理解现实世界的“全知、全能视角”，并不需要通过长视频去探索和沉淀，而是迫不及待地将自己所感受的世界去分享和点评。如此一来，短视频的出现，为青少年提供了更多表达自己的可能。事实上，短视频在无形中构成了一个客观上的“捕食网”，以大数据为饵料，令社会中的我们自以为了解的更多。正相反，在沦为“捕食网”上的小虫后，受众被压缩局限成为“井底之蛙”的可能性更大。在人们对当前浏览的信息所带来的现实感感到满足后，会忽略还有更大的、更多的视频世界应该了解。这一矛盾正是现代青少年在碎片式的短视频之中欲罢不能的原因之一。

6) 青少年自我实现的需要。根据马斯洛需求层次理论，当人们的安全需求和生理需求得到满足后，尊重需求和社会需求以及自我实现需求就显得尤为重要。青少年正处于人生观、价值观成型的关键时期，他们期待被父母与社会所认可，也急于证明自己的能力与成就，想要获得与众不同的人生。正是基于这种需求，在互联网时代成长的青少年群体期待通过社交媒体来获得他人的认可和尊重，从而实现自我价值。抖音、快手等短视频应用作为当下最火热的社交媒介，恰好成为了青少年展示自我的一个重要平台，他们借助平台发布个性化创作产品，通过点赞、转发或评论来获得其他网友的关注，从而在某种层面上满足自我实现的需要。

7) 短视频能够迅速风靡起来，还有一个重要的原因——现在人的心理长期处于亚健康状态。学生抱怨作业多、工人抱怨工作累、主妇抱怨家务忙、官员抱怨应酬多等等。物质条件丰富的21世纪虽然科技发达、交通便捷、医疗便利，但同时也出现了以往不曾有过的压力，比如房贷、就业、养老等现实问题。在工作之余，人们进行各种各样的娱乐放松活动，刷短视频就是其中之一。通过刷短视频熬过生活和工作中的枯燥时刻，企图用短暂的、虚假的快乐来麻痹自己，短视频逐渐成为人相对单一的解压方式。童年时期人所拥有的快乐较多，因为那时每天的生活内容都不一样，孩子总是充满好奇，主动探索充满未知的、新鲜感十足的事物，敢于跳出自己的舒适区去寻找快乐；而成年人热衷于做同一类的事，把自己关在周围的舒适圈里。所以想要获得更多的快乐，就必须勇于跳出舒适圈，通过奋斗，把外界那些似乎坚不可摧的痛苦的一面，拓宽成属于自己的“舒适区”。

4. 沉迷短视频对青少年产生的不利影响

何为沉迷？从字面上理解，沉迷是指沉浸、迷恋某种事物，并且无法自拔。从心理学角度来分析，沉迷是一种生理和心理上的依赖，是人类自我保护机制的一种体现，具有逃避属性。根据心理学家的研究，当人们沉迷于某种事物时，脑内会产生多巴胺等化学物质，从而使人产生愉悦感。因此，沉迷往往会导致人们无法控制自己，严重时甚至会出现戒断症状。

从社会学的角度看，沉迷也属于一种社会现象。在当今社会，人们沉迷于虚拟空间、社交媒体、电子产品等高科技产物，这些科技产品让人们可以更快、更方便地获取信息、交流沟通、娱乐，并且带来极快的回报和愉悦感。但是，若不加以控制和干预，科技产品同样会让人沉迷其中，逐渐失去时间感和时间管理能力，影响人们的正常生活，甚至会导致身心健康出现问题，如失眠、抑郁、狂躁等症状。

法国社会心理学家塔尔德认为“模仿是最基本的社会现象”，模仿在人格形成和人的社会化过程中起着重要作用(杜瑾, 2014)。青少年的自我认知尚不成熟, 并且往往对新鲜事物带着极大的好奇, 而短视频平台上存在的一些庸俗、低俗、猎奇的不良视频, 势必会严重影响青少年正确价值观的形成。青春期是青少年自我认识 and 发展的第二次飞跃, 也是青少年正处于人格形成和社会化过程阶段, 极易受到外界影响, 若在这个关键时期没有得到正确的引导, 造成青少年风险性模仿, 那么将严重危害青少年的身心健康。

青少年正处于从幼年迈向成年的过渡时期, 感情脆弱且易产生波动, 青少年常常会产生焦虑、烦躁、孤独等负面情绪。从心理学角度分析, 此时的青少年还没有形成健全的性格, 他们仍然依赖父母和亲人, 希望得到陪伴、理解和关爱。短视频具有内容有趣、门槛低、强大的交互性等特点, 因此在他们产生负面情绪后, 比起向父母倾诉, 他们更愿意只动动手指便能发泄情绪, 通过短视频消除他们内在的不安, 在虚拟世界中得到满足与幸福。同时, 由于学业任务繁重, 学习压力大, 青少年需要解压放松, 短视频也能轻松满足青少年想要解放自己和逃避现实的心理需求。

上文提及的从众行为是一种非常普遍的社会现象, 并不局限与于定的社会群体之中。由于青少年主观判断力较弱, 常常容易受到外界的干扰而改变自己的看法。当下短视频用户不断增加, 在网络集群的引导和暗示下, 青少年为了获得归属感和团结感, 会与多数人保持一致而盲目跟风, 尤其是作为粉丝群体进行的非理智群体行为, 造成行为失范; 此外, 青少年在缺乏辨别能力与好奇心强的心理驱动下, 会对一些危险的专业动作或正确或错误的模仿, 容易造成对身体的直接伤害(王志昭, 2019)。

5. 引导青少年正确对待短视频

当下社会网络高度发达, 短视频传播便捷, 人们普遍选择在虚拟空间进行交往, 这种情况下使得青少年之间的现实交流有所减少, 与他人沟通有所弱化。研究表明, 如果青少年频繁使用抖音、快手等短视频平台, 会对学习和日常生活产生一定不利影响。短视频平台发布的内容极富吸引力, 用户中学生占比也逐渐增加, 很多学生沉迷其中, 倘若学生自我约束能力较弱, 就会花大量时间进行浏览, 不利于其心理和生理健康发展。当代青少年的人生观、价值观、世界观受到信息化时代的影响, 思想政治教育以及心理健康教育, 面临全新的要求和挑战。

5.1. 关注青少年心理素质健康

提升青少年的心理健康素质, 完善学生心理健康档案, 掌握学生心理健康动向, 促进心理健康发展。学生心理健康记录和档案, 以及具体受教育情况, 对监测学生身心健康发展具有一定作用(蒋俏蕾, 2019)。如果青少年在心理调查出现预警的情况, 学校需要从以下方面具体开展工作: 首先, 在学生入校伊始, 便做好学生心理信息的搜集和整理工作, 对于学生的家庭情况也同样需要做好记录, 方便后期学校与家庭之间展开沟通; 其次, 构建基于信息化平台的心理预警体系, 不定期采集学生心理信息, 并及时更新; 再次, 强化班主任、辅导员等教师岗位的心理健康培训工作, 提升教师谈话技能以及心理甄别能力, 主动拉近和学生的距离, 及时与学生沟通, 对心理状况出现波动的学生进行耐心疏导; 最后, 要做好家庭、学校之间的信息联动和共享, 有效疏导学生心理, 确保学生德智体全面发展。

5.2. 利用课余时间摆脱短视频依赖

鼓励青少年积极参与课外活动。自“双减”政策实施以来, 青少年的学业负担相较以往减轻了不少, 课余时间也相对增多, 青少年应主动走向户外、操场, 以此减少对互联网短视频的依赖。班主任、辅导员在日常学习生活中, 应积极开展团体活动, 增强同学之间的现实沟通, 增加学生之间的凝聚力, 减少

网络交流。引导学生积极加入志愿者活动，在实践活动中树立正确的人生观、价值观。

5.3. 加强家庭与学校的合作教育

在网络高度发达的今天，大数据的强检索能力让青少年很难轻易摆脱对短视频的依赖，最行之有效的保护方式是加强家校共育。家长需要配合学校做好教育辅助工作，为孩子树立榜样，正确引导孩子观看健康、积极向上、正能量的短视频。学校教育、家庭教育、社会教育本质上并无差别，都将青少年身心健康、全面发展作为共同目标。研究表明，家庭教育的差异反映在青少年的行为、人格和意识上，这也是影响青少年未来发展的重要因素之一(曲艺, 2022)。父母的态度在一定程度上对青少年的自信和自尊也有着不可忽视的影响，因此父母需要让青少年充分意识到沉迷短视频的危害，减少学生沉迷短视频的时间，利用空闲时间带孩子参加课外活动，丰富课余生活。其次，父母应该多注意青少年的心理变化情况，留意其心理需求，减少青少年内在的孤独和焦虑，选择通过交流沟通而不是暴力来解决问题。

6. 结语

古希腊哲学家伊壁鸠鲁把人的快乐分为动态与静态两种，动态快乐是欲望的满足、痛苦的压抑，虽然强烈但是不能持久；而静态快乐是痛苦的消解、心灵的沉静，其平淡但持久(张燕, 许欢, 2022)。静态快乐强调的是一种平衡的状态，当人身体处于平衡状态时，人就没有痛苦，所以人应该追求平衡状态，要求安宁的快乐而不是激烈的欢乐。

短视频就是一种动态的快乐。首先人们在刷短视频的开始就想着放松自身、远离现实困扰，带有明显的目的性和逃避性，因为现实的困境依旧存在，人选择暂时忘记，此时快乐的背后依旧有很大的不快乐的风险；其次，短视频带来的快乐非常强烈，但是持续极短，此过程中人的身心起伏波动大，不是人的最佳平衡状态，这对健康无益；最后刷短视频这种动态快乐的代价极大，不仅容易沉迷其中，浪费宝贵时间，而且受大数据推送内容的影响，人的知识面与交际圈变得同质化，即越来越窄。动态快乐也有其积极的一面，短视频的出现增加了快乐的种类且丰富了快乐的体验，但所有的动态快乐只有不妨碍身体健康、心灵宁静时才可以合理地接受，即应该量力而行、合理把控对短视频的度。

短视频能带给人很多感性快乐，从而阻碍人对理性快乐的追求。现实中的许多青少年会选择被短视频的即时快乐麻醉，只有少部分人会选择继续前进，努力工作、认真学习、运动健身，那些让人感到痛苦的事往往能让其获得长足快乐，体验痛苦是人觉悟最快的方法，也是通往善的必经之路。所以人应适当控制欲望、努力自律、忍受痛苦、不随波逐流，平静面对短视频的诱惑，对短视频时刻保持清醒的头脑，强化自己对外界的独立思考能力，不断修身和正己，不沉溺于享乐和刺激，在自身领域中保持进步。

参考文献

- 边瑜, 唐飞, 王健(2022). 短视频受众心理分析与优化策略探析. *传媒*, (9), 53-55.
- 杜瑾(2014). 从传播学看当今青少年礼仪文化教育的缺失. *新闻爱好者*, (1), 83-85.
- 江勇(2019). 7.25亿用户“看”什么? 怎么“看”? 《2019中国网络视听发展研究报告》发布. *广电时评*, (11), 18-20.
- 蒋俏蕾(2019). 青少年短视频使用的心理、风险及对策. *青年记者*, (25), 15-16.
- 李日容(2023). 海德格尔的技术批判与化解技术危险的可能出路. *自然辩证法研究*, 39(3), 74-81.
- 曲艺(2022). 自媒体对高校学生心理健康影响探讨——以抖音为例. *现代商贸工业*, 43(23), 100-101.
- 王志昭(2019). 短视频对青少年的利弊影响及治理. *新闻爱好者*, (11), 60-62.
- 张强, 王翱航, 张珏(2023). 大学生短视频社交媒体使用与心理健康相关行为的关系. *中国学校卫生*, 44(4), 586-589+593.

张舒涵(2022). 青少年群体移动短视频沉迷的影响因素研究. *情报科学*, 40(8), 85-91.

张燕, 许欢(2022). 古希腊快乐论中的幸福悖论. *世界哲学*, (5), 75-84.

周星, 任晟姝(2023). 网络时代短视频与短剧兴旺缘由分析. *当代电视*, (3), 105-108.