

# 情感类短视频对大学生心理健康的影响研究

朱 颖

南京林业大学马克思主义学院, 江苏 南京

收稿日期: 2024年9月24日; 录用日期: 2024年11月1日; 发布日期: 2024年11月15日

## 摘 要

随着互联网技术的不断革新, 情感类短视频以其独特的情感表达和直观的视听体验, 迅速在大学生群体中走红, 成为他们日常生活娱乐、情感交流的重要渠道。本研究通过综合分析情感类短视频的特点及其传播效果, 深入探讨了其对大学生心理健康产生的多方面影响。研究指出, 情感类短视频在促进大学生情绪表达、增强情感共鸣、缓解心理压力等方面具有积极作用。同时, 本研究也揭示了情感类短视频可能带来的潜在风险。过度沉迷于短视频可能导致大学生在现实生活中的人际交往能力下降, 产生孤独感和社交焦虑。此外, 短视频中的信息碎片化和价值观导向也可能对大学生的认知发展产生误导, 影响其心理健康水平。因此, 本研究呼吁高校和社会各界应关注情感类短视频对大学生心理健康的影响, 加强相关教育和引导工作, 旨在改善大学生心理健康问题。

## 关键词

情感, 短视频, 大学生, 心理健康

# Research on the Impact of Emotional Short Videos on the Mental Health of College Students

Ying Zhu

School of Marxism, Nanjing Forestry University, Nanjing Jiangsu

Received: Sep. 24<sup>th</sup>, 2024; accepted: Nov. 1<sup>st</sup>, 2024; published: Nov. 15<sup>th</sup>, 2024

## Abstract

With the continuous innovation of Internet technology, emotional short videos have quickly become popular among college students with their unique emotional expression and intuitive audio-visual experience and have become an important channel for their daily life entertainment and emotional

communication. This study comprehensively analyzed the characteristics and communication effects of emotional short videos, and deeply explored their multi-faceted impact on the mental health of college students. The study pointed out that emotional short videos have a positive effect on promoting college students' emotional expression, enhancing emotional resonance, and alleviating psychological pressure. At the same time, this study also reveals the potential risks that emotional short videos may bring. Over-indulging in short videos may lead to a decline in college students' interpersonal skills in real life, resulting in loneliness and social anxiety. In addition, the fragmentation of information and the value orientation in short videos may also mislead the cognitive development of college students and affect their mental health. Therefore, this study calls on universities and all walks of life to pay attention to the impact of emotional short videos on the mental health of college students, and strengthen relevant education and guidance, aiming to improve the mental health of college students.

## Keywords

Emotion, Short Videos, College Students, Mental Health

Copyright © 2024 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

大学生作为社会的新生力量，正处于心理发展的关键时期，他们的心理健康状况不仅关乎个人成长与发展，也直接影响到社会的和谐与稳定。因此，探讨情感类短视频对大学生心理健康的影响，具有重要的现实意义和理论价值。情感类短视频以其短小精悍、情感丰富的特点，满足了大学生快节奏生活中的情感需求。它们通过生动的画面、感人的故事和强烈的情感共鸣，为大学生提供了一个情绪释放的窗口，有助于缓解学业和生活中的压力。然而，任何事物都有其两面性，情感类短视频在带来积极影响的同时，也可能潜藏着一定的风险。过度沉迷于短视频可能导致大学生在现实生活中的人际交往能力下降，产生孤独感和社交焦虑；而短视频中的信息碎片化和价值观导向也可能对大学生的认知发展产生误导，影响其心理健康水平。如何推进高校对大学生心理健康的重视和引导工作，提高大学生的思考和辨别能力，如何完善短视频平台的监督机制，减少不良情感类短视频的传播，对推动大学生的心理健康成长至关重要。

## 2. 情感类短视频的定义、特点与重要性

### 2.1. 情感类短视频的定义

情感是最原始、最广泛的人性需求，从传统媒体的情感节目到现在互联网时代的情感类型短视频，各式的情感内容勃发。不难发现，短视频平台上情感类型短视频占据了很大比重(张东晨, 吴步龄, 2019)。情感类短视频的定义聚焦于人类情感的探索与表达，它采用短视频这一媒介形式，将复杂的情感问题凝练呈现，进行深入剖析，并以此为载体传递真挚的情感体验。这类视频往往遵循一定的创作模式，以碎片化的叙事手法构建内容，旨在短时间内迅速触动观众的心弦，引发强烈的情感共鸣。随着短视频行业的蓬勃发展，情感类短视频的创作群体日益壮大，他们带着各自独特的视角与创意，不断为这一领域注入新的活力与创意元素，推动了情感类短视频的多元化与繁荣。例如，在抖音短视频中有一种现象叫“我在抖音里追剧”，主要指情感类短视频通过将视频内容拍成系列短片，内容承上启下，给观众带来悬念，

获得较高的分享量(宋东强, 2020)。

## 2.2. 情感类短视频的特点

### 2.2.1. 情感共鸣与深度传递

情感类短视频的核心在于能够触动人心, 引发观众的情感共鸣。这类视频往往围绕人们的真实情感经历或普遍关注的情感话题展开, 通过细腻的叙事和真实的表演, 将情感表达得淋漓尽致。观众在观看过程中, 会不自觉地代入自己的情感经历, 与视频中的角色产生共鸣, 进而产生深刻的情感体验。这种情感共鸣不仅增强了观众的观看体验, 也使得情感类短视频在传播上更具感染力和影响力。

### 2.2.2. 短小精悍, 快速消费

情感类短视频的另一个显著特点是其短小精悍的形式。在这个信息爆炸的时代, 人们的注意力越来越难以集中, 而情感类短视频则很好地适应了这一趋势。它们通常时长较短, 几分钟甚至几十秒就能讲述一个完整或片段化的情感故事。这种快速消费的形式不仅满足了现代人快节奏的生活方式, 也使得情感类短视频能够在短时间内迅速抓住观众的注意力, 实现高效传播。

### 2.2.3. 多样化的叙事手法与创意表达

情感类短视频在叙事手法和创意表达上极具多样性。创作者们通过不同的叙事技巧、镜头语言、色彩搭配以及音效配乐等手段, 将复杂的情感故事以更加生动、有趣的方式呈现出来。他们或采用传统的线性叙事, 讲述一个完整的故事; 或采用非线性、多线叙事等创新方式, 增加故事的层次感和趣味性。同时, 创作者们还注重在视频中加入个性化的元素和创意表达, 使得每一部情感类短视频都具有独特的魅力和风格。这种多样化的叙事手法和创意表达不仅丰富了情感类短视频的表现形式, 也满足了不同观众的审美需求。

## 2.3. 情感类短视频的社会重要性

随着互联网的迅猛发展, 情感类短视频已成为当代大学生日常生活中不可或缺的一部分, 其影响力远远超出了娱乐消遣的范畴, 深入到社会情感交流、心理健康维护等多个层面。首先, 情感类短视频为大学生提供了一个开放、包容的情感表达空间。在这个平台上, 他们可以自由地分享个人经历、情感困惑和成长故事, 这种情感的释放与共鸣有助于缓解学业和生活的压力, 增强自我认同感和归属感。同时, 观看他人的情感分享也能让大学生在情感上得到支持和理解, 从而感受到社会的温暖与包容。其次, 情感类短视频在促进心理健康方面发挥着积极作用。通过呈现多样化的情感故事和人生经历, 这些视频有助于大学生拓宽视野, 理解并接纳不同的情感表达, 从而培养更加成熟、理性的情感认知和处理方式。此外, 一些专业的心理健康教育和辅导内容也通过短视频的形式传播, 为大学生提供了便捷、有效的心理支持和指导。此外, 情感类短视频还具有重要的社会教育价值。它们能够引导大学生关注社会热点、理解多元文化, 培养同理心和责任感, 为构建和谐社会贡献力量。同时, 这些视频也是传播正能量、弘扬社会主义核心价值观的重要载体, 有助于提升大学生的社会责任感和公民意识。研究情感类短视频的社会重要性不仅有助于深入理解其在大学生心理健康方面的作用机制, 还能为新媒体环境下的大学生心理健康教育和社会情感交流提供新的视角和思路。

## 3. 研究大学生心理健康的理论依据

第一, 精神卫生理论是心理健康研究的基础。它强调了心理健康与个体的自我感受、情感表达、人际关系等方面的密切关系, 以及心理健康与身体健康之间的相互影响。这一理论为理解情感类短视频如何帮助大学生调节情绪、增强社会联系提供了理论支持。

第二，发展心理学理论关注个体在不同阶段的心理发展过程，特别是青少年时期的心理特征。大学生正处于心理发展的关键阶段，面临着学业、就业、人际关系等多方面的挑战。发展心理学理论为分析情感类短视频如何满足大学生在自我认同、情感表达和社会互动等方面的需求提供了理论依据。

第三，健康心理学理论强调了心理和生理的互动关系，并提出了促进心理健康的关键因素和有效策略。这一理论有助于解释情感类短视频如何通过提供情感支持、减轻压力等方式，对大学生的心理健康产生积极影响。

第四，社会认知理论也是研究大学生心理健康的重要视角。它强调了个体在社会环境中的认知、情感和行为的相互作用关系。情感类短视频作为社交媒体的一种形式，为大学生提供了一个观察和模仿他人行为、学习社会规范和价值观的平台。社会认知理论有助于理解情感类短视频如何影响大学生的社会认知和行为模式，进而对其心理健康产生影响。

## 4. 情感类短视频对大学生心理健康的积极影响

### 4.1. 提供情绪释放的渠道

大学生生活作为个人成长的重要阶段，伴随着诸多挑战与压力，如繁重的学业任务、复杂的人际关系处理以及未来职业规划的不确定性等。在这一背景下，情感类短视频以其独特的情感表达方式和引人入胜的故事情节，成为大学生们情感宣泄与情绪释放的宝贵平台。观看这些视频时，大学生能够找到与自己经历相似或情感共鸣的片段，这种共鸣感如同打开了一扇窗，让积压在心中的情绪得以自由流淌。情感类短视频通过其细腻的情感描绘，帮助大学生识别并正视自己的情绪状态，从而有效缓解内心的压力和焦虑，促进情绪的平稳与恢复。这一过程不仅有助于大学生保持心理健康，还能增强他们面对生活挑战时的心理韧性。

### 4.2. 增强情感认知与处理能力

情感类短视频作为情感教育的生动载体，广泛涵盖了友情、爱情、亲情等多种情感主题。这些视频通过真实或虚构的故事情节，细腻地展现了人类情感的复杂性和多样性，为大学生提供了一个深入了解情感世界的窗口。在观看过程中，大学生不仅能够加深对各种情感状态的认识和理解，还能学会如何识别、表达和调节自己的情绪。视频中的角色面对情感挑战时的处理方式与应对策略，为大学生提供了宝贵的参考和启示。他们可以从中学到如何以更加成熟和理性的态度去处理自己的情感问题，如有效沟通、情绪管理、冲突解决等。此外，情感类短视频还鼓励大学生反思自己的情感经历和行为模式，促使他们形成更加健康、积极的情感观念。通过不断学习和实践，大学生的情感处理能力将得到提升，从而能够更好地应对生活中的情感困扰，减少由此产生的心理健康问题，促进个人全面发展。

### 4.3. 促进社交互动与情感交流

情感类短视频以其独特的互动性，成为大学生社交互动与情感交流的新阵地。在观看这些视频后，大学生们纷纷涌入评论区、社交媒体群组等互动空间，积极分享个人感悟、见解及情感共鸣，从而构建起一个充满活力的情感交流网络。这种即时、广泛的互动不仅有效缓解了大学生可能存在的孤独感和社交焦虑。在开放的交流环境中，他们找到了共鸣的伙伴，来自同龄人的正面反馈与鼓励，进一步增强了他们的自信心和社交动力，使他们更加勇敢地面对生活中的挑战与困难。这种深度的情感交流促进了大学生归属感和幸福感的提升。在共同的情感探索与分享中，他们形成了紧密的情感联结，感受到了来自集体的温暖与力量，激发了他们对生活的热爱与追求，为他们的心理健康发展注入了源源不断的正能量。



#### 4.4. 传递正能量与积极价值观

情感类短视频作为文化传播的载体，积极传递着乐观向上、坚韧不拔、珍视人际关系等正能量与积极价值观。这些正向信息如同温暖的阳光，穿透屏幕，悄然渗透进大学生的心灵深处，潜移默化地影响着他们的心态与行为模式。在观看这些视频的过程中，大学生不仅能够体验到情感上的共鸣与满足，更能从中汲取到前行的力量与勇气。视频中的主角面对困境不屈不挠、勇往直前的精神风貌，激励着大学生们以更加积极、乐观的态度去面对生活中的挑战与困难。

### 5. 情感类短视频对大学生心理健康的潜在风险

#### 5.1. 过度依赖与沉迷

大学生若过度依赖或沉迷于情感类短视频，可能面临时间管理严重失衡的问题。他们可能会花费大量时间在浏览和观看视频上，忽视了学习、锻炼、休息等其他重要活动。这种时间分配的不合理，不仅会影响学业成绩，还可能导致生活作息紊乱，进而影响身体健康。此外，过度沉迷还可能导致社交能力下降。当大学生将大量时间投入到虚拟的短视频世界中时，他们与现实生活中的人际交往机会减少，社交技能可能因此退化。长期以往，他们可能会变得不擅长面对面交流，难以建立和维护真实的人际关系，从而加剧孤独感和社交焦虑。

#### 5.2. 情感疏离与孤独感

情感类短视频虽然能提供即时的情感满足和共鸣，但这种满足往往是短暂的、虚拟的。大学生如果过度依赖这些视频来满足自己的情感需求，可能会逐渐疏远现实生活中的情感联系。他们可能会发现，在视频中寻找的情感慰藉无法替代真实的人际交往带来的温暖和支持。这种虚拟情感满足的长期作用，可能导致大学生在现实生活中感到更加孤独和疏离。他们可能会觉得难以与他人建立深层次的情感联系，对现实世界的情感体验变得淡漠。这种情感上的疏离感，不仅会影响他们的心理健康，还可能影响他们的社会适应能力和人际关系质量。

#### 5.3. 信息碎片化与认知发展

情感类短视频通常具有内容简短、节奏快速的特点，这容易导致信息碎片化现象。大学生在观看这些视频时，往往只能获取到片段化的信息和情感刺激，而无法形成系统、深入的思考和理解。这种信息获取方式，可能会对他们的认知发展产生负面影响。一方面，信息碎片化可能导致大学生难以形成完整的知识体系和逻辑思维框架；另一方面，他们可能会因为频繁接触不同主题和观点的视频而感到困惑和迷茫，难以做出理性的判断和决策。此外，短视频中可能存在的夸大、误导性信息还可能对大学生的价值观产生不良影响，导致他们形成错误的认知和判断。

#### 5.4. 价值观误导

情感类短视频作为一种文化传播媒介，其内容往往受到创作者个人观念、社会风气等多种因素的影响。因此，在短视频中可能存在着一些价值观导向问题，如过度消费主义、拜金主义、功利主义等。各类短视频平台的短视频内容质量参差不齐，低俗、恶搞、做作、虚伪的东西甚至广受追捧。(吴飞, 尹梓熹, 2021)大学生正处于价值观形成的关键时期，他们容易受到外界信息的影响和塑造。如果长时接触并接受这些错误的价值观导向，他们可能会形成扭曲的价值观体系，对人生目标、道德标准等方面产生错误的认知。这种价值观的误导不仅会影响他们的个人成长和发展，还可能对整个社会的价值观体系造成不良影响。

## 6. 使用情感类短视频促进大学生心理健康发展的对策

### 6.1. 高校层面

#### 6.1.1. 加强心理健康教育体系

一是增设心理健康教育课程。要将大学生心理健康问题看作教育问题。高校应该开设专门的心理健康课程，培养具有扎实专业知识和过硬专业能力的教师来教授这一门课程，提高课程的水平 and 实用性，加强对大学生心理健康的教育，同时将心理健康教育纳入必修课程体系，涵盖情绪管理、压力应对、人际关系处理等内容，采用案例教学、小组讨论等互动方式，增强教学效果。二是建立心理健康咨询服务体系。设立专业的心理咨询中心，配备专业心理咨询师，提供一对一咨询、团体辅导、心理健康讲座等服务，满足学生多样化的心理需求。三是推广心理健康教育活动。定期举办心理健康月、心理剧表演、心理健康讲座等活动，营造关注心理健康的校园文化氛围，提高学生对心理健康重要性的认识。

#### 6.1.2. 提升媒介素养教育

一是开设媒介素养课程。媒介素养教育作为通识教育的一部分，纳入高校的课程体系中。无论是文科、理科还是艺术类专业，都应设置相应的媒介素养必修或选修课程，确保每位学生都能接受到系统的媒介素养教育。教授学生如何批判性地分析媒介信息，识别虚假信息，理解媒介对个体和社会的影响。二是组织媒介素养培训。定期邀请传媒领域的专家、学者来校举办媒介素养讲座或工作坊。通过他们的专业视角和实战经验，为学生提供前沿的媒介素养知识和实用的技能指导。讲座和工作坊的主题可以围绕当前热点媒介事件、媒介技术发展趋势、媒介素养实践案例等展开。此外，还可以通过案例分析、实操演练等方式，提升学生的媒介素养能力。

#### 6.1.3. 加强自我管理能力的培养

一是实施时间管理教育。除了传统的课程讲授外，可以引入互动式、实践性的教学方式，如工作坊、小组讨论等，让学生在实践中学习和应用时间管理技巧。通过模拟场景、案例分析，让学生亲身体验时间管理的重要性及其实施方法。教师可以根据学生的具体情况，推荐适合他们的时间管理工具和方法，如番茄工作法、时间日志、四象限法等，并帮助他们制定个性化的时间管理计划。二是推广自律文化。在校园内积极挖掘和宣传具有自律精神的优秀学生榜样，通过他们的故事和经历，激发其他学生的自律意识。这些榜样可以是学业成绩优异的学生、社团活动积极分子或是社会实践中的佼佼者，他们的成功经验和自律精神将对周围学生产生积极的影响。可以定期举办以自律为主题的挑战赛或活动，如早起打卡挑战、学习计划执行竞赛等。通过设定明确的目标和规则，鼓励学生积极参与并挑战自我。

### 6.2. 家庭和学生层面

#### 6.2.1. 提高自我管理的能力

学生个人应该合理规划每日上网时间，避免过度沉迷于短视频等网络内容。学会辨别和筛选网络上的有益信息，减少对负面、低俗内容的接触。空闲时间积极参与体育锻炼、社团活动、志愿服务等线下活动，丰富自己的生活体验，发掘和培养自己的兴趣爱好，如音乐、绘画、阅读等，以丰富自己的精神世界，缓解心理压力并减少对网络的依赖。通过阅读书籍、参加培训等方式，学习情绪调节的实用技巧，如深呼吸、冥想、正念练习等。此外，经常与亲朋好友保持良好的沟通，分享自己的情感体验，寻求他们的理解和支持。在遇到困难时，勇于寻求专业帮助。

#### 6.2.2. 家庭教育正确引导

家庭的背景环境对大学生心理健康状况有着重要影响，家庭是社会的基本单元，也是大学生获得物

质和精神支柱的主要来源,伴随着学生个体的身心发展的整个过程(王英东, 教传艳, 潘纪哲, 2019)。家庭教育在大学生心理健康发展的过程中具有重要的引导作用。在中国式传统的家庭教育中,父母对孩子心理健康重视程度不高,在孩子心理健康教育过程中是缺席的。家庭教育应该要为大学生观看抖音情感类短视频时所需要的判断力和筛选能力打下基础,让大学生在原生家庭的氛围中形成潜移默化的较成熟的观点和能力,因此,父母或其他监护人应对大学生形成良好的心理状态进行积极地引导。

### 6.3. 平台与监管层面

#### 6.3.1. 加强短视频平台内容监管

短视频平台在始终坚持主流价值观的前提下,要根据自身的特点制作一套行之有效的引导模式来引导短视频创作者按照规范进行视频创作(韩晶, 2022)。首先,完善审核机制。建立严格的内容审核制度,采用人工审核与智能算法相结合的方式,合理使用大数据,完善“分析+推送”的制度,利用大数据识别大学生账号,分析情感类账号的内容与观点,避免把不健康的情感类短视频推送给大学生。完善抖音平台对抖音情感类账号的管理制度,推动平台内对情感类账号的精细化管理,尽量让平台内的所有情感类账号服从管理,输出优质健康内容,及时发现并处理违规内容。其次,推广优质内容。平台还应积极推广优质内容,为用户推荐教育性、健康性高的短视频,营造积极向上的网络环境。(邱德丽, 2023)同时,限制传播不健康情感类短视频的流量,坚决抵制并减少那些发布低俗内容、传达不良观点的情感类账号的曝光度。

#### 6.3.2. 完善相关法律法规

一是制定针对性法规。针对短视频平台的运营特点,制定相关法律法规,明确平台责任、内容标准、违规处罚等事项。二是加强执法力度。加强与公安、网信、市场监管等相关部门的协作,建立跨部门联合执法机制,形成合力打击违法违规行为的强大态势。加大对违法违规短视频平台的查处力度,对违规行为进行严厉处罚,对查处的违法违规案件进行公开曝光,通过媒体宣传、社会通报等方式,形成强大的舆论压力和社会监督氛围,进一步震慑违法违规行为。三是建立投诉举报机制。应充分利用社交媒体、短视频平台自身功能等渠道,建立多元化的举报入口,方便用户随时随地进行举报。通过设立奖励机制、表彰先进等方式,激励用户积极参与监督举报工作。同时,加强用户教育引导工作,提高用户的法律意识和监督能力,形成社会共治的良好氛围。

## 7. 结论

随着新媒体、新技术的快速发展,情感类短视频为大学生心理健康教育带来了新的传播内容和途径。面向大学生开展心理健康教育,需要正视短视频的作用,灵活运用情感类短视频,推出符合大学生心理健康发展需求的短视频,提高其普及度,从而有效培养大学生价值观、自制力和健康良好的心理状态。培养当代大学生良好的心理健康状态并不是单一责任方就可以促成的,而是需要多方面的力量培养的(李康乐, 2016)。需要学校、家庭、平台的共同努力才能使学生个人正确对待情感类短视频传播的价值观念,形成积极健康的心理。本研究旨在通过深入分析情感类短视频的特点及其对大学生心理健康的影响机制,为高校心理健康教育和学生自我情感管理提供新的视角和参考。我们希望通过本研究,能够揭示情感类短视频对大学生心理健康的多维度影响,为相关部门制定有效的干预措施提供科学依据,共同促进大学生心理健康的积极发展。

## 参考文献

韩晶(2022). 短视频视域下大学生价值观引导路径探析: 基于引导大学生社会注意力的正向流动. *新闻研究导刊*.

13(5), 127-129.

李康乐(2016). 浅谈大学生健康恋爱观的培育. *新西部(理论版)*, (22), 143.

邱德丽(2023). 短视频在大学生群体中传播核心价值观的策略研究. *新闻研究导刊*, 14(14), 176-178.

宋东强(2020). *获赞100万+爆款短视频内容研究*. 硕士学位论文, 保定: 河北大学.

王英东, 教传艳, 潘纪哲(2019). 当代大学生的恋爱观分析. *南方农机*, 50(4), 209.

吴飞, 尹梓熹(2021). 新媒体视域下的美育转型与重塑. *新闻与写作*, (7), 41-49.

张东晨, 吴步龄(2019). 关于情感类节目互联网短视频运营的思考. *记者观察*, (9), 62.