

破“网”成蝶

——未成年人短视频成瘾的原因及家长预防与应对措施

黄 菁

福建师范大学心理学院, 福建 福州

收稿日期: 2025年4月21日; 录用日期: 2025年6月9日; 发布日期: 2025年6月20日

摘 要

为揭示未成年人短视频成瘾的原因, 为家长提供预防与应对措施的建

关键词

未成年人, 短视频成瘾, 家长干预, 家庭教养方式

“Web” to “Wings”

—The Causes of Minors’ Addiction to Short Videos and Parents’ Preventive and Response Measures

Jing Huang

School of Psychology, Fujian Normal University, Fuzhou Fujian

Received: Apr. 21st, 2025; accepted: Jun. 9th, 2025; published: Jun. 20th, 2025

Abstract

To reveal the reasons for minors’ addiction to short videos and provide parents with suggestions for prevention and response measures, this study analyzes the current problems and causes of minors’ addiction to short videos. It is found that their addictive behavior is influenced by platform

factors, individual factors, and family factors: the platform's algorithm recommendation mechanism, immersive content experience, and social interaction functions are closely related to addictive behavior; minors' weak self-control ability and unmet psychological needs are important inducements for addictive behavior. The family environment is also crucial. Parents' improper parenting styles and their own excessive use of mobile phones may exacerbate teenagers' addictive tendencies. In response to the above addictive causes, the study suggests that parents can intervene in minors' addiction to short videos from four aspects: creating a supportive family atmosphere, setting reasonable usage rules, cultivating minors' self-control ability, and setting a good example. This will help minors transform from being "trapped in the network" to "breaking free and blooming".

Keywords

Minors, Short Video Addiction, Parental Intervention, Family Parenting Style

Copyright © 2025 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

《第5次全国未成年人互联网使用情况调查报告》显示,我国未成年短视频用户规模增长明显,经常看短视频的未成年网民比例从2021年的47.6%增长至2023年的54.1%。短视频应用满足了青少年娱乐、社交、获取信息等多种心理需求,成为未成年人获取信息的重要渠道,但同时也带来了成瘾风险(谢兴政,贾玉璇,2021)。短视频成瘾指个体难以控制地使用短视频应用,并导致心理、生理、行为等方面受到不良影响的一种成瘾行为(许文爽等,2025)。短视频成瘾是网络成瘾和手机成瘾的一个子类,但又具有其特殊性。短视频具有更强的娱乐性,强大的推荐算法能匹配个人的爱好,个性化定制的推荐内容,更容易让人沉迷其中(Qu et al., 2023)。

短视频对使用者来说也许是一把双刃剑,健康地使用能满足个体的心理需求和带来积极情绪体验。但过度使用则会导致短视频成瘾,并造成注意障碍、情绪障碍和行为障碍等心理健康问题,甚至影响个体的价值认同和社会适应。

青少年是伴随着社交媒体成长的一代,往往比父母、学校和政策制定者更快地接受新型的数字技术,更多地使用短视频应用。综合考虑短视频的特性、青少年用户基数巨大,以及短视频成瘾的危害,探讨青少年短视频成瘾的影响因素和机制很有必要。

本文旨在探讨未成年人短视频成瘾的原因,并从父母视角提出有效预防和应对短视频成瘾的措施,为维护孩子的身心健康提供建议,帮助父母理解和应对孩子媒介素质教育中存在的挑战。

2. 短视频成瘾行为概述

2.1. 短视频成瘾的概念

从短视频成瘾的本质来看,它属于人机互动和非生化成瘾的范畴,是技术成瘾和行为成瘾的下位概念。行为成瘾是指个体对一些让人产生愉悦感的行为,由于自身无法压抑的渴望或难以自控而反复不适当地出现的行为,即使他们知道这些行为对他人或自己有明显的危害,仍然无法自拔。而技术成瘾是指在人机交互过程中产生的、不涉及物质摄入的成瘾行为(Griffiths, 1995)。行为成瘾(或技术成瘾)与物质成

瘾之间的两个显著区别在于它们在儿童和青少年中的流行程度,以及是否容易获得成瘾对象(Serenko & Turel, 2022; Serenko & Turel, 2022)。在日常生活中,对未成年人来说,浏览短视频往往被视为中性行为,其成瘾性以及青少年的危害常常被教师和家长忽视。由于智能媒体的普及率较高,当前未成年人不可避免地会接触到各种以短视频形式传播的信息和情境线索。

目前,针对短视频成瘾的研究较少,学术界对其尚未达成统一的定义。但主流观点认为短视频成瘾是一种新型的网络成瘾形式,指个体无法控制对短视频应用的使用,导致持续重复使用短视频应用并陷入一种慢性或周期性的迷恋状态,产生强烈而持续的需求感和依赖感,严重情况下可能导致心理、社会、学习或工作上的困难(秦浩轩等, 2019; Zhang et al., 2019)。

国内外对该领域的研究大致一致。尽管没有明确的定义,但一些学者将短视频成瘾视为网络成瘾的一个子类,将其定义为一种涉及人机交互的非化学成瘾和行为成瘾(De Bérail et al., 2019)。另一些学者认为短视频成瘾是社交媒体成瘾的一种形式,这种成瘾使得未成年人过度依赖短视频应用,可能导致各种身体和心理健康问题,如视力受损、孤独感增加,甚至焦虑和抑郁(Zahra et al., 2022)。

2.2. 短视频成瘾行为现状问题

根据第 52 次《中国互联网络发展状况统计报告》显示,截至 2023 年 6 月,中国短视频用户已达 10.26 亿人,占网民群体的 95.09%。2021 年 12 月,短视频已经超过即时通信,成为中国移动互联网用户使用时长最长的应用类型,截至 2022 年 12 月,用户短视频月人均使用时长约 50.5 h,占月人均使用总时长的 28.5%,且继续保持着高速增长。

学者高德步(2020)认为短视频用户对短视频成瘾行为还缺乏正确的认识,在“存在即合理”观念的庇佑下,短视频成瘾已经成为显而易见但用户不自知的社会问题。并且短视频的“成瘾性大”“受众广”“不易察觉”的三大典型特征,致使很多用户难以及时察觉并制止成瘾行为的发生。

短视频成瘾行为意味着个体本身在心理上与行为上失去了对自我的有效控制,在短暂的视觉冲击中丧失自我意识,迷失自我,甚至误入歧途。如果短视频成瘾行为不及时得到抑制,将对用户产生较大危害,间接影响社会效益。首先,长时间使用短视频会挤占大量本该用于学习的时间和精力,导致学习成绩下降。中国青年报发布的《中小学生短视频使用特点及其保护》显示,未成年人长期使用短视频获取信息会使自身时间管理能力变差。其次,长期观看短视频,不仅会导致视力下降和脊椎变形,还会引发其他身体疾病,危害身体健康。根据企鹅智酷与 Quest Mobile 联合发布的《快手和抖音用户研究报告》显示,用户常常通过看短视频打发睡前大量的无聊时间,进而导致熬夜失眠。更加严重的是,长期沉浸在碎片化信息之中,使大脑持续保持过度兴奋的状态,会在无形中对用户造成精神上的伤害。如注意力缺失、情感麻木、信息茧房等。沉迷在短视频的虚拟世界中,分不清现实与网络世界,还会造成心理与行为失调、自我意识丧失、精神恍惚等精神问题。

2.3. 短视频成瘾的相关研究

在心理学领域内,对于短视频成瘾的研究日渐增多,多数学者的研究基于现有的心理理论框架,如认知行为理论、依恋理论、大五人格理论以及使用与满足理论,探讨影响短视频沉迷的因素。这些研究受限于现有的理论框架和研究成果,导致对短视频成瘾的理解存在一定的局限性。近期,关升亮,李文乔(2020)通过系统性的研究,对移动短视频用户的使用行为影响因素进行了细致的探讨,提炼出 5 个关键因素:个人信息需求、价值需求、情感需求、外部驱动因素以及成本和条件准入等,为理解短视频成瘾提供一个新的研究范畴。

从现代智能媒体技术如何促进成瘾行为的产生视角而言,短视频成瘾,作为一种行为成瘾,其根本

机制在于外界刺激如何促使大脑形成强烈的动机系统,包括奖赏系统和惩罚系统。这些系统能够“劫持”个体的决策系统,即认知决策系统和情感决策系统,促使用户持续进行下滑屏幕的动作,寻求满足需求的短视频。短视频的生成时间和内容的不确定性,正是促成行为成瘾的关键因素。

此外,值得关注的是“受众商品论”的观点,该理论指出,短视频平台通过推出“看视频赚钱领红包”的商业模式,对无消费行为的用户实行微小支付,实际上是对受众劳动的一种剥削(韩之阳, 2022)。这种商业模式对未成年用户造成了极大的伤害,它们为未成年人提供了一种似乎合理的娱乐赚钱方式,实际上是在用小额的报酬培养他们观看短视频的习惯。

综上所述,本文旨在深入剖析未成年人短视频成瘾行为的成因,并从父母的视角出发,提出切实可行的预防与应对策略,以期为家庭和社会提供有益的参考,共同助力未成年人的健康成长。

3. 未成年人短视频成瘾原因

3.1. 平台因素

3.1.1. 算法推荐机制

短视频平台的算法推荐机制是导致未成年人成瘾的重要原因之一。平台通过分析用户的浏览历史、点赞评论等行为数据,精准推送用户感兴趣的内容,使用户在刷短视频时不断获得正强化,从而增加使用时长和频率。这种算法推荐机制不仅迎合了未成年人的个性化兴趣和口味,还通过不断变化的内容和形式,刺激未成年人的好奇心和探索欲,使其难以自拔。江志全(2019)通过研究发现短视频平台的界面设计、免费观看模式与算法推荐的相互作用用户的大脑运作机制,使用户在使用过程伴随着奖赏与反馈机制形成成瘾闭环。

3.1.2. 沉浸内容体验

短视频具有短小精悍、形式多样、视觉刺激等特点,能够满足未成年人对娱乐和新鲜感的需求,有极强的吸引力,能够迅速抓住未成年人的注意力。同时,短视频中的各种搞笑、搞笑、猎奇、刺激等元素,也能够激发未成年人的情绪反应,使其在观看过程中获得愉悦感和满足感,从而使未成年人沉浸在短视频中。Csikszentmihalyi (1975)提出的沉浸理论认为,当人们非常专注于一件事时,会无意识地过滤掉外界不相关的干扰,进入到沉浸状态。当个体处于沉浸体验状态时,会有失去自我意识,忘记时间上的变化,行为和意识高度统一,全神贯注等感受。未成年人在观看短视频时也经常会产生类似的体验,常常忘记了自己连续观看短视频的时间,有时候甚至会为了获得这种放空自我的沉浸体验对短视频上瘾。

3.1.3. 社交功能和互动机制

短视频平台的社交功能和互动机制为未成年人提供了丰富的社交体验。未成年人可以通过点赞、评论、分享等方式与他人互动,获得社交认同和归属感。此外,短视频平台还提供了创作和分享的平台,未成年人可以制作并发布自己的短视频作品,获得他人的关注和认可,从而满足其自我表达和展示的需求。

3.2. 个体因素

3.2.1. 自我控制能力

未成年人正处于心理发展的关键时期,其自我控制能力还未发展成熟。短视频平台通过算法推荐机制,能够精准地推送用户感兴趣的内容,这种不定时、不定比的强化过程,使得未成年人在刷短视频时不断获得正强化,进而形成成瘾行为。此外,短视频的生成时间和内容的不确定性也促使未成年人持续进行下滑屏幕的动作,进一步促成行为成瘾行为。

3.2.2. 需求满足

未成年人在成长过程中,面临着各种需求,如娱乐需求、社交需求、信息需求等。在娱乐需求方面,短视频平台拥有海量的信息资源和多样的内容形式,满足未成年人的好奇心和探索欲。在社交需求方面,短视频平台作为一种新型的社交平台,可以满足未成年人与同龄人互动、建立社交关系、表达自我等强烈的社交需求。在信息需求方面,百度或知乎等平台不再是搜集信息的唯一方式,具有丰富内容的短视频也是未成年人获取信息的重要渠道。换言之,未成年人的使用满足感通过短视频平台可以被实现。根据使用满足理论,个体的使用满足在形成网络依赖方面发挥着重要的作用。因此,在需求满足的驱使下,未成年人可能持续沉浸在短视频的观看体验中。同时短视频平台提供了丰富的社交功能和互动机制,未成年人可以通过点赞、评论、分享等方式获得他人的关注和认可,从而满足其心理需求。

3.2.3. 压力缓解

当个人无法妥善处理压力时,会倾向于通过网络缓解压力。知觉压力越大,用户逃避现实的动机越强,使用网络的时间越长,以至于对手机成瘾行为明显。现实研究发现,不同应对压力的方式与网络成瘾之间存在显著不同,容易感受到压力的人更有可能产生网络游戏依赖行为(Gao et al., 2018)。未成年人面临着社交压力、学业压力以及其他压力,观看短视频能够帮助他们改善心理状态、释放压力。同时,短视频中的各种娱乐内容和情绪价值也能为未成年人提供短暂的情绪调节和心理慰藉,使其在面对现实生活中的压力和挫折时,更倾向于通过刷短视频来寻求心理满足。

3.3. 家庭因素

3.3.1. 行为示范

家庭环境显著影响青少年短视频成瘾。观察学习是青少年行为学习的重要途径。父母的行为习惯对青少年具有重要的示范作用。如果父母自身过度使用网络会为青少年树立不良的榜样,增加他们模仿的可能性。如父母“低头族”现象,在日常家庭生活中,如果父母只顾低头玩手机,其子女也会模仿学习导致出现网络成瘾行为。

3.3.2. 教养方式

父母的教养方式对青少年的行为和心理发展有着深远的影响。研究表明,积极的教养方式能够作为青少年问题行为的保护因素,而消极的教养方式则会诱发青少年的问题性行为(蒋奖, 2004)。严厉的父母教养方式对青少年网络成瘾具有显著的正向预测作用(郭亚宁等, 2023)。积极的教养方式,如给予子女充分的支持与理解、敏锐地回应子女的需求等,可以提升青少年的自我控制感,帮助子女合理规划网络使用时间。相对地,消极的教养方式,如严厉的惩罚、漠不关心和无差别的拒绝等,则会导致青少年过度使用互联网,甚至造成网络成瘾。

4. 未成年人短视频成瘾的预防与应对

有效预防和应对孩子短视频成瘾、正确引导孩子使用短视频平台尤为重要。基于上述未成年人短视频成瘾原因分析,本文从父母的视角出发,对未成年人短视频成瘾现象的预防和应对措施提出以下建议。

4.1. 创设良好家庭氛围

创设积极向上的、包容鼓励的自主性支持家庭氛围,培养积极型的教养方式,给予孩子充分的理解与支持,与孩子保持开放、平等的沟通,了解他们的内心想法和困扰。注意关注和接纳孩子的情绪,避免因指责和批评而使孩子产生逆反心理。具体操作上,可固定于每周某个时间段开展家庭对话,讨论手机使用等话题;每月更新不少于8项家庭活动清单,确保每日至少实施1项亲子活动,以此促进亲子关系。

4.2. 设定合理的规则与界限

家长应与孩子共同设定合理的短视频使用规则和时间限制。依据年龄差异,建议9~12岁单次观看短视频不超过20分钟,每日使用上限为45分钟;13~15岁单次观看短视频不超过30分钟,每日使用上限为90分钟。在设定过程中,不以绝对统治地位对子女的行为进行要求与约束,而是通过交流与沟通的方式,说明行为准则设置的原因与理由,尽可能地在网络使用问题上与孩子达成共识,使其内化适度上网的准则,进而激发孩子遵守准则的主动性,最大程度地降低其网络成瘾的可能性。同时通过奖惩手段辅助时间管理,当孩子遵守规定时,给予其奖励;相反,当孩子使用超出范围时,给予其惩罚。通过奖惩来监督并强化积极行为。

4.3. 培养自我控制能力

自我控制能力是预防短视频成瘾的重要因素。家长可以通过各种活动和任务,培养孩子的自我控制能力。例如让孩子参与一些需要长期坚持和自我约束的活动等。此外,家长可以为孩子提供丰富的替代活动,以减少其对短视频的依赖,鼓励孩子参加各种兴趣小组和社团活动,并每周组织至少1次家庭活动,客观上减少短视频使用时长。

4.4. 以身作则,树立榜样

家长自身的行为对孩子具有示范作用。家长应减少在孩子面前使用短视频的时间,避免在孩子面前表现出过度依赖短视频的行为,避免父母“低头族”现象出现,使孩子能够通过观察学习认同、模范家长的行为,树立良好的榜样,展现健康积极的生活方式。

参考文献

- 高德步(2020). 数字瘾性经济的危害与治理. *人民论坛*, (1), 95-97.
- 关升亮, 李文乔(2020). 基于扎根理论的移动短视频用户使用行为影响因素研究. *情报科学*, 38(8), 57-61.
- 郭亚宁, 黄存良, 李翊君, 王玲玲, 刘旭峰(2023). 父母消极教养方式和网络成瘾: 气质性乐观和性别的调节作用. *中国健康心理学杂志*, 31(10), 1570-1576.
- 韩之阳(2022). “受众商品论”视域下社交媒体的反思与创新. *传媒*, (6), 93-96.
- 江志全(2019). 网络社交短视频技术控制与传播治理. *经济与社会发展*, 17(5), 69-74.
- 蒋奖(2004). 父母教养方式与青少年行为问题关系的研究. *健康心理学杂志*, (1), 72-74.
- 秦浩轩, 李霞, 曾美红(2019). 大学生短视频成瘾量表的初步编制. *中国心理学前沿*, 1(8), 586-598.
- 谢兴政, 贾玉璇(2021). “屏媒时代”青年群体短视频成瘾现象及对策分析. *编辑学刊*, (1), 30-35.
- 许文爽, 刘衍玲, 李方珍(2025). 青少年短视频成瘾的影响因素及对策建议. *中小学心理健康教育*, (9), 28-32.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond Boredom and Anxiety: Experiencing Flow in Work and Play*. Jossey-Bass.
- de Bérail, P., Guillon, M., & Bungener, C. (2019). The Relations between Youtube Addiction, Social Anxiety and Parasocial Relationships with Youtubers: A Moderated-Mediation Model Based on a Cognitive-Behavioral Framework. *Computers in Human Behavior*, 99, 190-204. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.05.007>
- Gao, F., Guo, Z., Tian, Y., Si, Y., & Wang, P. (2018). Relationship between Shyness and Generalized Pathological Internet Use among Chinese School Students: The Serial Mediating Roles of Loneliness, Depression, and Self-Esteem. *Frontiers in Psychology*, 9, Article 1822. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01822>
- Griffiths, M. (1995). Technological Addictions. *Clinical Psychology Forum*, 1, 14-19. <https://doi.org/10.53841/bpscpf.1995.1.76.14>
- Qu, D., Wang, Y., Zhang, C., Liu, T., Zhang, X., Wu, Y., Liu, Z., Zhang, J., & Chen, R. (2023). The Longitudinal Relationships between Short Video Addiction and Depressive Symptoms: A Cross-Lagged Panel Network Analysis. *Computers in Human Behavior*, 152, Article ID: 108059. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.108059>

-
- Serenko, A., & Turel, O. (2022). Directing Technology Addiction Research in Information Systems: Part II. Understanding Technology Addiction. *ACM SIGMIS Database: the DATABASE for Advances in Information Systems*, 53, 71-90. <https://doi.org/10.1145/3551783.3551789>
- Zahra, M. F., Qazi, T. A., Ali, A. S., Hayat, N., & ul Hassan, T. (2022). How TikTok Addiction Leads to Mental Health Illness? Examining the Mediating Role of Academic Performance Using Structural Equation Modeling. *Journal of Positive School Psychology*, 6, 1490-1502.
- Zhang, X., Wu, Y., & Liu, S. (2019). Exploring Short-Form Video Application Addiction: Socio-Technical and Attachment Perspectives. *Telematics and Informatics*, 42, Article ID: 101243. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2019.101243>