

短视频对大学生的心理影响及思政干预研究

王陈丽

上海理工大学马克思主义学院，上海

收稿日期：2025年5月2日；录用日期：2025年6月2日；发布日期：2025年6月16日

摘要

在数字化浪潮席卷全球的今天，短视频应用以其碎片化、可视化、互动性的特征，已成为当代大学生日常生活中不可或缺的组成部分，占据了大学生的碎片时间并使之成瘾，对大学生的心理带来了诸多影响，如碎片化信息导致深度思考能力下降，即时满足机制削弱延迟满足能力，引发情绪波动和共情能力减退，模仿效应等。因此，要利用好高校这个思想政治教育高地，将心理学与思想政治教育相结合，整合认知重构、情感引导和行为矫正策略，为高校在新媒体环境下开展价值观教育提供可操作性方案。大学生作为新时代青年，正处于价值观形成的重要时期，思政教育为其正确辨别错误思潮及心理干预提供了有力的思想武器。

关键词

短视频，大学生，心理影响，思政干预

Research on the Psychological Impact of Short Videos on College Students and Ideological and Political Intervention

Chenli Wang

School of Marxism, University of Shanghai for Science and Technology, Shanghai

Received: May 2nd, 2025; accepted: Jun. 2nd, 2025; published: Jun. 16th, 2025

Abstract

In today's era where the digital wave is sweeping the globe, short-video applications, with their characteristics of fragmentation, visualization, and interactivity, have become an indispensable part of contemporary college students' daily lives. They occupy college students' fragmented time and make them addicted, bringing many psychological impacts on college students. For example, fragmented infor-

mation leads to a decline in the ability of deep thinking, the instant gratification mechanism weakens the ability of delayed gratification, and triggers emotional fluctuations, the decline of empathy ability, imitation effects, etc. Therefore, it is necessary to make good use of colleges and universities as a highland for ideological and political education, combine psychology with ideological and political education, integrate cognitive reconstruction, emotional guidance, and behavior correction strategies, and provide an operable plan for colleges and universities to carry out values education in the new media environment. As young people in the new era, college students are in an important period of values formation. Ideological and political education provides them with a powerful ideological weapon for correctly distinguishing wrong ideological trends and psychological intervention.

Keywords

Short Video, College Students, Psychological Impact, Ideological and Political Intervention

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

中国互联网络信息中心联合发布《中国网络视听发展研究报告(2025)》，最新统计数据显示：“短视频用户规模达 10.4 亿人，人均单日使用时长达 156 分钟”（中国互联网络信息中心，2025），这种新型媒介形态不仅改变了信息传播方式，更对大学生的认知模式、价值观念和行为习惯产生了深远影响。

随着短视频平台的快速扩张，一系列值得关注的现象正在显现：历史事件被简化为“网络热梗”，严肃话题被娱乐化解构，深度阅读被碎片化浏览取代。与此同时，算法推荐机制创造的“信息茧房”效应，使得大学生的信息获取日益同质化；即时满足机制导致的注意力碎片化，这些现象严重影响了深度学习能力的培养。从而引发了教育工作者和研究者的广泛担忧：在短视频占据大学生大量注意力的背景下，如何确保社会主义核心价值观的有效传播？如何培养大学生的批判性思维和健全人格？

2. 短视频对大学生心理影响的现状分析

1) 大学生短视频使用特征

当代大学生使用短视频呈现出几个鲜明特点。从使用时长来看，“短视频以其短小、有趣的可视化方式侵占人们的碎片化时间，造成时间黑洞，正所谓‘抖音一分钟，人间三小时’。”（李霞等，2021）这些时间往往分散在课间、饭后、睡前等碎片化时段。就内容偏好而言，娱乐搞笑类视频最受欢迎，其次是生活分享、知识科普和影视剪辑。男生更倾向于体育、游戏和科技类内容，女生则更关注美妆、穿搭和情感话题。在平台选择上，抖音凭借算法精准推荐成为最主流平台，B 站以深度内容和社区文化吸引特定学生群体，而小红书则成为生活方式分享的重要阵地。值得注意的是，大学生在睡前会习惯性地使用短视频软件，这种使用模式已经对部分学生的作息规律产生影响。

2) 短视频对大学生的心理影响

短视频为大学生提供了快速解压的渠道。一个搞笑片段能帮助放松紧绷的神经，这种即时满足的心理机制对调节情绪具有积极作用。同时，短视频也激发了年轻人的创新思维。观看创意视频可以激发灵感，学习拍摄剪辑技巧培养了新技能，参与话题挑战鼓励了自我表达，这些都有助于培养大学生的创造力和表现力。许多学生通过短视频平台发现了自己的兴趣所在，甚至找到了未来职业发展方向。

然而，短视频的过度使用也带来了一系列心理问题，其中最直接的影响是注意力分散。短视频的快速切换模式改变了大脑的认知习惯，导致部分学生难以集中精力，这种“碎片化思维”严重影响了深度学习能力。其次，短视频引发的社交焦虑不容忽视。平台上展示的“完美生活”容易诱发比较心理，看到同龄人的“精彩人生”可能加剧自我怀疑，而过度关注点赞评论数量则会导致自我价值感波动。“短视频对网红经济的价值引导，容易激发大学生群体对一夜爆红、一夜暴富等非正常价值观的追求欲望，致使个人的价值观与主流意识形态相背离。”(魏鹏程, 2023)部分学生开始过分关注物质享受而忽视内在成长，追求短期快感而轻视长期积累。此外，短视频的算法推荐容易形成“信息茧房”，限制视野的广度，强化偏见，这对大学生形成全面客观的世界观产生了不利影响。

3) 大学生心理影响的因素分析

(1) 个人方面

在心理成熟度方面，许多大学生正处于从青春期向成年期过渡的关键阶段，心理发展尚未完全成熟。他们往往缺乏有效的情绪调节策略，面对人际关系冲突等日常挑战时，容易因小事陷入持续性地焦虑或抑郁状态。此外，自我认知偏差也是常见问题，部分学生对自己要求过于严苛，追求完美主义，容易陷入短视频内容的攀比，导致现实与理想自我之间的落差感加剧，长期积累可能引发自卑、无助等心理困扰。

(2) 学业就业方面

当代大学生正面临着学业与就业的双重压力，这些压力正在深刻影响着他们的心理健康。在学业方面，日益严重的内卷化竞争迫使学生们陷入无休止地竞争循环，这种持续高压状态极易引发焦虑情绪，甚至导致部分学生因考试失利而产生自我怀疑。而在就业方面，经济下行与毕业生人数激增的矛盾让“就业难”成为普遍焦虑，面对毕业后未来道路的多重选择，大学生往往陷入迷茫，这种不确定性进一步放大了大学生毕业前的心理压力。

(3) 环境方面

家庭、学校和社会共同构成了影响大学生心理健康的三维体系，三者相辅相成，缺一不可。首先，家庭作为人格塑造的摇篮，其氛围直接影响着大学生的心理基础。一个充满理解与支持的家庭环境能够培养出自信、乐观的个体；而长期处于高压或紧张家庭关系中的学生，则更容易产生安全感的缺失，甚至陷入抑郁情绪。其次，学校教育在心理健康方面扮演着关键角色。优质的校园环境不应仅停留在知识传授层面，更需要通过心理咨询服、朋辈互助机制等为学生构筑心理安全网。若学校过度强调学业成绩而忽视心理健康建设，学生就可能长期处于隐形焦虑之中。最后，在数字化浪潮下，社会层面的媒介素养教育显得尤为重要。当家庭、学校和社会能够协同合作，帮助学生建立信息甄别能力、培养理性思维时，他们才能在海量信息中保持清醒，避免被不良内容侵蚀心理健康。只有这三个维度形成合力，才能为当代大学生构建起坚实的心理防护体系，助力他们在复杂多变的环境中健康成长。

3. 思政干预的理论基础与必要性

在当今社会，信息传播速度极快，各种思想观念交织碰撞，大学生的价值观、心理健康和意识形态容易受到复杂环境的影响。因此，思想政治教育干预显得尤为重要。思政干预并非简单的说教，而是基于科学的理论体系，对大学生的思想、心理和行为进行积极引导。

1) 思政干预的理论基础

(1) 马克思主义人学理论：关注人的全面发展

马克思主义认为，人的本质是社会关系的总和，人的发展不仅包括物质层面的满足，更包括精神层面的成长。“马克思认为，研究人的主要宗旨就是研究人的发展，明确如何让人得到更好的发展。思政教育作为以马克思主义为核心价值参考的教育机制，自然会把实现人的全面发展作为终极目标。”(李丽

红, 2022)帮助大学生树立正确的世界观、人生观和价值观。这一目标的实现需要立足于人的社会性特征——人不能脱离社会而存在, 大学生的思想观念必然受到社会环境的影响。因此, 思政教育通过有效干预, 引导他们在复杂的社会环境中保持清醒, 不被错误思潮带偏。同时, 马克思主义强调实践与认识的辩证关系, 认为人的认识来源于实践并指导实践。基于这一原理, 思政教育通过理论学习和实践活动(如社会实践、志愿服务等)的有机结合, 帮助大学生形成正确的认知, 并将其运用到实际生活中, 从而实现知行合一的全面发展。

(2) 传播学理论: 信息环境对人的影响

在信息时代, 传播学理论为高校思想政治教育提供了重要的理论支撑和实践指导。“传播是指人与人(包括群体)之间以语言符号或非语言符号, 通过直接或间接途径进行信息传递、情况交流的过程。”(张敏, 2022)这一理论视角深刻揭示了信息环境对个体思想行为的塑造作用——在潜移默化中, 人们接触的信息内容会深刻影响其价值观念和行为取向。基于此, 思政教育需要主动优化大学生的信息环境, 确保其接触到积极健康的内容。

具体而言, 传播学的“议程设置”理论指出, 媒体可以通过选择性报道影响公众的关注焦点。思政教育应当运用这一规律, 主动设置弘扬正能量、传播社会主义核心价值观等议题, 避免让娱乐化、低俗化内容占据大学生的认知空间。同时, “沉默的螺旋”理论表明, 个体往往会趋同于主流观点以避免被孤立。当网络环境中消极、偏激的言论占据上风时, 大学生可能被迫保持沉默或盲目跟风。因此, 思政教育必须着力构建健康向上的主流舆论, 使正确价值导向成为网络空间的最强音, 为大学生的成长营造清朗的信息生态。

2) 思政干预的必要性

在全球化与信息化深度发展的今天, 高校思想政治教育(思政干预)的重要性愈发凸显。首先, 在意识形态引导方面, 面对互联网上历史虚无主义、极端个人主义等西方错误思潮的渗透, 思政教育发挥着“防火墙”的关键作用。当前存在一种危险的“去意识形态化”倾向, 试图淡化政治意识的重要性, 而思政教育正是要让青年学子深刻认识到, 意识形态不仅关乎国家前途命运, 更与每个人的未来发展息息相关。通过系统的思政教育, 大学生能够提升政治辨别力, 有效识别网络谣言, 抵制历史虚无主义, 从而筑牢思想防线。

其次, 在心理健康维护维度, 针对当代大学生普遍存在的焦虑、抑郁等心理问题, 思政教育展现出独特的疏导功能。在“内卷化”竞争日益激烈的社会环境下, 思政教育通过引导大学生树立正确的人生观, 帮助他们理性看待成败得失, 缓解心理压力。同时, 通过榜样示范和挫折教育, 培养青年学子坚韧不拔的意志品质, 增强其应对逆境的心理韧性。

最后, 在价值观塑造层面, 大学阶段作为人生观、价值观形成的关键期, 亟需思政教育的正确引导。针对当前社会中盛行的功利主义、拜金主义等不良倾向, 思政教育着力培育大学生的社会责任感。一方面弘扬集体主义精神, 通过志愿服务等实践活动培养家国情怀; 另一方面树立正确的成功观, 引导学生认识到真正的价值在于对社会发展的贡献, 而非单纯的物质积累。

4. 短视频视域下大学生思政干预的路径

在短视频风靡校园的今天, 如何利用短视频这一新兴媒介开展思想政治教育, 已成为高校思政工作的重要课题。面对短视频带来的机遇与挑战, 我们需要从主体、内容、制度三个层面构建系统的干预路径, 让短视频成为思政教育的新阵地。

1) 主体层面: 提升大学生媒介素养与自律能力

提升大学生媒介素养是新时代思政教育的基础性工程。高校应当将媒介素养教育纳入人才培养体系,

通过系统化课程设计，着力培养大学生的信息甄别能力和网络行为自律意识。在教学方法上，要突破传统的单向灌输模式，采用案例教学、情境模拟等实践性教学手段，让学生在真实的网络环境中锻炼批判性思维。

同时，要注重培养学生的数字健康管理能力。借鉴行为心理学的“21天习惯养成法”，设计“数字断舍离”实践项目，帮助学生建立科学的媒介使用习惯。可以开展“屏幕使用时间管理计划”，指导学生合理规划各类应用的使用时长。更为关键的是，要通过启发式教育激发学生的自主意识，使其完成从“信息消费者”到“信息管理者”的角色转变，最终实现自我教育、自我管理的育人目标。

2) 内容层面：打造思政主题短视频优质内容

在信息碎片化传播的新时代，思政教育必须突破传统模式，以更鲜活的方式触达青年群体。内容为王，思政教育要放下“说教脸”，学会用短视频的语言讲故事。可以把党史故事改编成系列动画，让英雄人物“活”起来；用说唱形式解读时政热点，让理论“潮”起来；邀请院士用通俗语言讲解科技前沿，让知识“燃”起来。要抓住三个关键点：短小精悍，控制在3分钟内；情感共鸣，用真实故事打动人心；参与互动，设置话题挑战引导创作。

清华大学制作的“党史秒懂”系列就是成功范例，这个系列的成功绝非偶然：① 时间控制精准卡点58~62秒区间，符合短视频黄金注意力周期；② 每集设置3个记忆锚点(数据标牌/动态插画/反转台词)；③ 开创“党史知识卡”互动模式，用户截图即可生成个性化学习海报。这种将传播心理学、视觉叙事学与党史教育学深度融合的创作方法论，为思政传播提供了可复制的技术框架。

3) 制度层面：完善短视频监管与心理干预机制

没有规矩不成方圆，要建立“预防-监测-干预”的全链条机制。像体检一样定期开展网络使用情况调研，建立心理健康档案；开发内容预警系统，及时发现不良信息倾向；设置“网络心理辅导员”，为沉迷短视频的学生提供专业帮助。只有多方协同、多管齐下，才能让短视频真正成为滋养青年学子精神世界的“营养快线”，帮助他们在指尖滑动的世界里把准人生航向。这既是对传统思政教育的创新突破，更是对立德树人根本任务的时代回应。

5. 结论

短视频如同一把双刃剑，关键在于如何合理使用。用好了是思政教育的“扩音器”，用不好可能成为思想“迷魂汤”。“从受教育者心理需求出发建构思想政治教育关系，既是马克思主义的内在要求，也是思想政治教育规律的基本体现。(关春华, 王科, 2023)对大学生而言，完全抵制短视频既不现实也无必要，但需要培养健康的使用习惯。主动选择优质内容，保持批判性思维，避免被算法完全掌控。学校方面可以开展媒介素养教育，帮助学生正确认识和使用短视频平台。只有平衡好虚拟与现实、娱乐与学习、短期快感与长期成长的关系，才能真正发挥短视频的积极作用，减少其对心理健康的负面影响。在这个信息爆炸的时代，培养自律意识和辨别能力，或许是短视频热潮带给大学生最重要的成长课题。

参考文献

- 关春华, 王科(2023). 适应Z世代大学生心理特点的思政教学理念与载体创新[J]. 中学政治教学参考, (20): 13-16.
- 李丽红(2022). 马克思主义人学视野思政教育目的解读[J]. 中学政治教学参考, (3): 65-66.
- 李霞, 秦浩轩, 曾美红, 等(2021). 大学生短视频成瘾症状与人格的关系[J]. 中国心理卫生杂志, 35(11): 925-928.
- 魏鹏程(2023). 短视频泛娱乐化对高校思政教育的挑战及应对策略[J]. 传媒, (7): 81-83.
- 张敏(2022). 传播学视域下新媒体在高校学生工作中的教育实践探赜[J]. 江苏高教, (10): 102-106.
- 中国互联网络信息中心(2025). 中国互联网络信息中心联合发布《中国网络视听发展研究报告(2025)》[EB/OL]. <https://www.cnnic.cn/n4/2025/0328/c326-11272.html>, 2025-03-28.