

短视频问题性使用对抑制控制的影响

廖玉香

重庆师范大学教育科学学院, 重庆

收稿日期: 2026年8月11日; 录用日期: 2026年9月22日; 发布日期: 2026年9月30日

摘要

短视频已成为主流媒介,其问题性使用对执行功能的影响引发关注。抑制控制作为执行功能的核心成分,与短视频问题性使用紧密关联。本文系统梳理了短视频问题性使用的概念界定、测量工具及影响因素,重点综述了其抑制控制关系的理论框架与实证证据。基于I-PACE模型,短视频问题性使用与抑制控制受损之间存在恶性循环:一方面,长期沉浸于碎片化、高刺激的短视频信息中会持续损耗抑制控制;另一方面,抑制控制薄弱者更难以抵御使用冲动,从而加剧行为失控。现有研究多以横断研究为主,且多采用一般性“冷”范式,对问题性使用者在短视频相关“热”情境下的抑制控制特征关注不足。未来研究应着力于与短视频线索相关的抑制控制任务以区分“冷”“热”下抑制机制的不同特点、开展纵向追踪与干预研究以厘清因果关系,并探索保护性因素的缓冲作用。

关键词

短视频问题性使用, 抑制控制, I-PACE模型

The Influence of Problematic Short-Form Video Use on Inhibitory Control

Yuxiang Liao

School of Education Science, Chongqing Normal University, Chongqing

Received: August 11, 2026; accepted: September 22, 2026; published: September 30, 2026

Abstract

Short-form videos have become a mainstream medium, and the impact of their problematic use on executive functions has drawn increasing attention. Inhibitory control, as a core component of executive function, is closely associated with problematic short-form video use. This paper systematically reviews the conceptual definition, measurement tools, and influencing factors of problematic short-form video use, with a particular focus on the theoretical frameworks and empirical evidence

concerning its relationship with inhibitory control. Based on the I-PACE model, a vicious cycle exists between problematic short-form video use and impaired inhibitory control: on the one hand, prolonged immersion in fragmented, highly stimulating short-form video information continuously depletes inhibitory control; on the other hand, individuals with weaker inhibitory control find it more difficult to resist usage urges, thereby exacerbating behavioral dysregulation. Existing studies are predominantly cross-sectional and mostly employ general “cold” paradigms, paying insufficient attention to the inhibitory control characteristics of problematic users in short-video-related “hot” contexts. Future research should focus on developing inhibitory control tasks involving short-video cues to distinguish the different mechanisms of inhibition under “cold” versus “hot” conditions, conduct longitudinal tracking and intervention studies to clarify causal relationships, and explore the buffering effects of protective factors.

Keywords

Problematic Short-Form Video Use, Inhibitory Control, I-PACE Model

Copyright © 2026 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

当前，短视频已成为主流的数字媒介和生活方式，其使用呈现出高普及、高粘性、深嵌入的显著特征。作为一种媒介，短视频的核心特点可概括为“短、平、快”：“短”指时长通常在 15 秒至几分钟，内容高密度浓缩，大幅降低观看与创作门槛；“平”体现为平台依托算法推荐机制，实现基于偏好的精准推荐，持续激发用户兴趣；“快”则表现为节奏快、反馈快、传播快——强剪辑、音乐与视觉冲击迅速抓取注意力，缩短反馈回路，实现病毒式扩散。在用户规模方面，中国短视频用户已超十亿，覆盖各年龄段群体，尤其成为年轻一代获取信息、社交娱乐和消费决策的核心平台。短视频功能也从娱乐消遣延伸至电商、科普、社交等多元领域，深度嵌入日常生活，成为数字时代的基础设施。

据《中国网络视听发展研究报告(2025)》，短视频用户规模已达 10.4 亿，人均单日使用时长高达 156 分钟，远超社交、游戏等其他应用，反映出短视频已从一种休闲娱乐方式，演变为占据大量日常时间的内容消费习惯[1]。高频次、沉浸式的短视频使用行为，超过了许多用户日常用于工作或学习的时长，折射出其对大众日常生活时间分配的深刻影响。

问题在于，这种高度沉浸、高刺激的使用方式可能对人们的认知功能造成损害。长期暴露于碎片化信息中，个体注意力趋于分散，难以维持对复杂任务的深度专注，学习与工作效率显著下降。更值得关注的是，算法推荐机制通过持续提供个性化内容，不断固化个体偏好，窄化信息视野，可能削弱其抑制控制能力——即个体停止不恰当行为、抵抗冲动的核心执行功能。当抑制控制受损时，个体即使意识到过度使用的消极后果，也难以有效停止行为，形成“明知有害、无法自控”的困境。研究表明，短视频过度使用与认知偏差、负面情绪增多、去个性化以及助长消极群体亚文化等心理问题密切相关[2]。因此，短视频的问题性使用并非“娱乐消遣”那么简单，它是一种侵蚀认知控制能力的风险行为，亟需深入探究其内在机制。

为系统梳理短视频问题性使用与抑制控制关系的相关文献，本研究采用了多数据库、多关键词的检索策略。中文文献以中国知网(CNKI)学术期刊数据库为核心检索源，辅以万方数据知识服务平台，检索关键词组合包括“短视频/短视频使用/短视频成瘾”与“抑制控制/执行功能”的逻辑组合，时间范围设定

为 2018 年至 2026 年。英文文献以 Web of Science 和 PubMed 数据库为主力检索平台, 检索式为主题字段检索: short-form video、short video、inhibitory control、executive function、self-control、excessive function。此外, 通过检索到的综述性文献和实证研究的参考文献列表进行滚雪球式补充检索, 以最大限度地覆盖该领域的重要文献。文献纳入标准包括: (1) 研究对象为短视频或相近数字媒介的使用行为; (2) 研究内容涉及抑制控制、执行功能或自我控制等认知变量; (3) 文献类型为同行评审的期刊论文、学位论文或权威研究报告。排除标准包括: (1) 仅讨论短视频内容特征或传播效果而不涉及使用行为与认知功能的研究; (2) 非实证性的评论或新闻报道; (3) 重复发表或数据不完整的文献。通过上述检索与筛选流程, 最终纳入相关文献 30 余篇, 涵盖理论模型、实证研究和干预探索等多个层面。

2. 短视频问题性使用

短视频通常指播放时长在 15 分钟以内, 尤其集中于 1 至 5 分钟、具有明确主题的视频类型[3]。其以手机为主要载体, 内容题材丰富多样, 融合文字、音频和视频等多种形式, 极大地满足了个体碎片化的娱乐与信息获取需求。

随着短视频的广泛使用, 短视频问题性使用现象日益凸显。姜永志等人指出, 短视频问题性使用是个体长时间、高强度地使用短视频, 致使自身在生理、心理和行为等层面遭受消极影响, 不过该影响尚未达到《精神疾病诊断与统计手册》(DSM-5)所界定的精神疾病标准的移动短视频使用行为[4]。这一定义强调了问题性使用的程度介于正常使用与成瘾性病理状态之间。

关于此类行为的概念界定, 学术上存在一定争论。一种观点认为, 问题性使用属于时间维度上的过度投入, 超出了正常合理的使用范畴, 进而引发时间管理混乱、社交活动减少、注意力难以集中等问题。但这些影响相较于成瘾行为相对较轻, 并且现阶段缺乏充足的神经生物学证据将其明确归为成瘾行为[5]。另一种观点则主张, 过度沉迷含短视频会致使个体情绪调节失常、耐受性降低、戒断反应明显, 这些表现符合成瘾行为的典型特征, 且随着时间推移, 将对个体心理健康造成严重损害。综合来看, 合理使用、问题性使用、成瘾性使用可视为一个连续体。其中, 短视频问题性使用是个体从理性使用向非理性使用过渡的状态, 处于病理性使用与正常使用的中间地带, 并非严格意义上的病理性成瘾。因此, 姜永志等学者的定义与中国大学生短视频使用的实际情况更为契合。

在短视频问题性使用的实证研究中, 自编量表是量化评估该行为的核心工具之一, 不同研究者基于理论构建和样本特征开发了具有良好信效度的评估工具。Zhang 等人针对短视频应用成瘾开发了包含 6 个题项的短视频成瘾问卷, 采用七点计分, 评估被试对短视频的依赖程度及日常功能影响[3]。秦浩轩等人从社会现实情境出发, 针对大学生编制了 14 个题项的大学生短视频成瘾问卷, 包含失控、戒断、逃避和低效四个维度, 五点计分, 内部一致性系数为 0.91 [6], 这一问卷更具结构性, 其维度划分更详细。毛峥等人从临床表现出发, 开发了包含知行变化、生理损伤和社会粘度三个维度共 13 个题项的短视频问题性使用量表, 五点计分, 内部一致性系数为 0.83 [7]。这些自编量表虽在维度划分和题项设置上存在差异, 但均致力于从行为控制障碍、负面后果和情绪依赖等核心特征出发, 为短视频问题性使用的筛查和评估提供了有效工具。

除自编量表外, 研究者亦通过对成熟量表进行适应性修订来测量短视频问题性使用。张蓓仪将《Facebook 入侵问卷》改编为《短视频 APP 过度使用量表》, 保留 8 个题目, 将“Facebook”替换为“短视频 APP”, 采用五点计分[8]。王艳香则借鉴 Young (1998)经典互联网成瘾量表[9], 将其中所有“互联网”表述替换为“短视频”[10]。这些修订量表为相关研究提供了便捷有效的评估工具。总体而言, 当前测量工具虽形式多样, 但缺乏统一标准, 未来研究需进一步整合并确立更具广泛适用性的核心评估指标。

在系统梳理现有短视频问题性使用的测量问卷后可以发现, 无论研究者采用自编量表还是对成熟工

具进行适应性修订,其核心均聚焦于行为外在表现的量化。这些操作为实证研究提供了便捷的评估路径,但测量工具的统一化工作尚待推进。然而,测量终归是研究的基础环节,而非最终目的。当量表确认行为程度之后,深层次的问题随之浮现:为何不同个体在短视频使用中走向差异化的行为结果不同?这一追问必然将研究视野从行为结果的描述性测量,引向对其发生过程与方向性机制的探讨。短视频问题性使用并非由单一因素决定,而是风险易感因素与保护性因素动态的共同作用。

短视频问题性使用的形成受到多种易感因素与保护性因素的综合影响。研究表明与对照组相比,短视频成瘾者的神经质总分更高,宜人性、外向性、尽责性和开放性总分更低,且神经质总分与短视频成瘾症状正向关联,宜人性总分和尽责性总分与短视频成瘾症状负向关联[11]。在人格特质方面,大五人格中的高神经质、高外向性可正向预测短视频成瘾,沉浸体验在二者间发挥中介作用,而高宜人性则能够抑制成瘾行为;也有研究提出外倾人格属于保护性特质[12]。在情绪方面,孤独感、社交焦虑与感知压力是核心风险因素,在较高压力下个体常借助短视频完成情绪补偿,无聊倾向、拖延行为、ADHD 相关症状均与问题性使用显著正相关[13]。同时,家庭环境同样发挥关键作用,父母忽视、家长沉迷短视频会提升青少年成瘾风险,良好同伴关系、充足现实社会支持则可起到缓冲保护效果[14]。从行为与动机来看,长时间浏览、沉浸式心流体验会加剧过度使用;逃避现实、寻求奖赏、准社会交往是主要使用动机,这类成瘾行为也可被视作追求即时奖励、忽视长远代价的快速生活策略[15]。自我控制是核心保护性因素,能够有效约束无节制刷视频行为[16]。综上所述,短视频问题性使用受到人格特质、情绪状态、家庭环境、使用动机和自我调节能力等多方面因素的共同影响,其形成机制复杂,涉及心理、社会和行为多个层面。

3. 抑制控制

短视频问题性使用的核心特征可概括为“行为失控”——即个体明知过度使用会带来消极后果,却难以主动停止或节制使用行为。这种认知和行为不一致的现象提示,短视频问题性使用的形成与维持可能涉及更深层的认知机制,其中抑制控制功能尤为关键。

抑制控制是执行功能的核心成分,指个体抑制对不相关刺激反应的一种能力[17],对个体的认知活动及行为方式起着调节和监控作用,是心理和行为活动顺利进行的重要保障。抑制功能可以至少被分离出反应抑制与干扰抑制这两个核心的认知过程,这一点在以往的研究已达成普遍共识[18]。

反应抑制是行为层面的抑制控制能力,指有意识地停止正在进行的行为或抑制被自动激活的行为,在不断变化的目标环境中支持灵活的目标导向行为,通常采用非选择性停止任务进行评估,常见的范式包括 SST (Stop-signal task) 任务、Go-NoGo 任务等,这些任务要求参与者在给定条件刺激或提示的情况下间歇性地抑制运动反应[19]。干扰抑制是测量认知层面的抑制控制能力,当不同表征同时出现并互相影响时个体会产生认知冲突,大脑监测到冲突信息的出现的并做出不同反应的能力叫做冲突监测能力[20],通常采用视觉匹配任务进行评估,要求被试在忽略与任务无关的干扰物的同时,对目标刺激进行判断。常见的评估范式包括 Stroop 任务, Flanker 任务等[21]。

干扰抑制的测量通常包含一致条件(与目标刺激响应趋势相同)和不一致条件(与目标响应冲突),通过比较两者反应绩效评估个体抑制无关信息的能力。Flanker 任务要求被试忽略两侧干扰信息,对中间靶刺激按键反应,靶刺激与干扰方向一致时为一致条件,方向相反时为不一致条件。不一致条件产生的干扰需更大努力克服,Flanker 效应(不一致试次反应时减一致试次反应时)越小,干扰抑制能力越好,且该效应受先前试次一致性调节(Mayr et al., 2003) [22]。Stroop 任务(色词 Stroop)包含字义与字色一致或不一致的汉字,个体需判断字的颜色或字义,由于字义加工具有自动化优势,需抑制其自动化激活,一致条件下表现通常优于不一致条件。

反应抑制测量通过比较需抑制(No-Go 或 Stop)与不需抑制(Go)条件的反应绩效。Go/No-go 任务中,

高频 Go 刺激建立优势反应趋势,低频 No-go 刺激出现时需抑制按键,No-go 条件表现往往劣于 Go 条件。停止信号任务更契合抑制控制本质,要求反应刺激出现后延迟呈现停止信号,被试需中止正在进行的反应。反应刺激与停止信号间间隔为停止信号延迟时间(SSD),多采用追踪式设计:成功抑制则 SSD 增加 50 ms,失败则减少 50 ms。关键指标为停止信号反应时(SSRT),等于 Go 刺激反应时减去 SSD,SSRT 越长,抑制控制水平越低。

抑制控制依赖前额叶皮层与皮层下神经环路的协同作用。研究表明,背外侧前额叶皮层(dIPFC)是执行控制的中枢,在需要抑制优势反应时表现出显著激活。右侧额下回(rIFG)在停止信号任务中被认为是反应抑制的关键脑区。前扣带回(ACC)负责冲突监测功能,当个体面临不一致条件或需要抑制冲动时,ACC 的激活增强以提示认知控制系统介入。在行为成瘾的相关研究表示,问题性网络使用、游戏成瘾人群在抑制控制任务下,右侧额下回激活减弱,前额叶-纹状体环路功能连接异常,表现为奖赏通路过度激活、执行控制通路激活不足,形成“奖赏驱动增强-抑制调控减弱”的神经失衡模式 PMC。短视频高频、碎片化、高奖赏的信息流持续刺激多巴胺奖赏系统,反复的即时奖赏会强化线索的奖赏凸显性;长期高强度使用可能降低前额叶抑制脑区的激活效率,损耗皮层执行控制资源,造成面对短视频线索时抑制功能的特异性下降。

成功的抑制控制要求个体将注意力集中于当前关键任务,保障认知与行为活动的有效完成,是维持目标导向行为不可或缺的心理基础。缺乏良好的抑制控制会导致个体自我调节能力下降,易受外界干扰,难以完成既定计划,甚至陷入行为僵化和思维惰性,阻碍认知与行为的适应性发展。抑制控制是解释工作记忆、阅读理解及流体智力等认知能力个体差异的重要机制。研究表明,它是解释工作记忆、阅读理解和流体智力个体差异的关键机制[23]。抑制功能异常与注意力涣散密切相关,抑制控制失败还可能导致任务中出现高漏报率[24]。抑制控制作为执行功能的核心成分,对多项高级认知功能具有重要影响。

4. 短视频问题性使用对抑制控制的影响

短视频问题性使用行为可能是由于个体因素、情绪、注意偏差以及抑制控制各个方面造成的。面对短视频,个体会产生好奇、愉悦等正向情绪反馈,这些吸引着个体在短视频上一直投入时间、精力。同时平台依托算法机制,根据用户浏览时长、点赞、评论等行为数据推送适配内容,持续驱动用户持续性观看行为。长期沉浸式刷取短视频会损伤个体抑制控制功能;反过来,抑制控制能力薄弱者难以抵御浏览下一条视频的冲动,更易出现使用行为失控。这种双向作用形成恶性循环:短视频过度使用持续损耗抑制控制,而抑制控制不足又进一步加剧无节制刷视频行为,最终加深短视频沉迷程度。

短视频问题性使用与抑制控制的关系可从理论与实证两方面进行阐述。理论层面,Brand 等人提出的 I-PACE 模型认为,成瘾行为的发展是易感变量、对特定刺激的情感认知反应、抑制控制和决策等执行功能之间的相互作用的结果[25]。以往研究多从个体心理变量解读该模型,而短视频平台独有的算法推荐、无限自动播放、碎片化高刺激内容等技术特征,会作为外部环境变量介入 P-A-C-E 每一个环节,放大风险,加速恶性循环进程。个体因人格特质或情绪需求更容易被短视频相关线索吸引,算法会捕捉高神经质、高无聊倾向个体的浏览行为,向该类群体推送更多情绪刺激、消遣型短视频,使得易感个体更容易接触高强化内容,放大个体层面的风险基础。短视频高剪辑节奏、听觉视觉强刺激,搭配算法基于用户情绪反馈做内容推送,持续唤起愉悦、好奇、解压、宣泄等情绪体验。无限滚动、未知奖赏形成可变奖赏,持续激活情绪唤醒,强化渴求感,放大情绪冲动,提升使用的内驱力。算法推荐不断推送与用户偏好匹配的内容,强化确认偏误、错失恐惧,形成短视频可以缓解负面情绪的非理性认知。短视频线索会使得个体形成自动化注意偏向,即使主观想停止使用,认知层面依旧偏向短视频相关线索,干扰理性决策。自动播放和无终止界面的设计弱化停止的外部提示,也会助长认知上的失控感。在各个方面共同作

用下,个体需要调用抑制控制去对抗短视频线索带来的情绪渴求与认知偏向。长期反复抵抗冲动会消耗抑制控制资源;随着问题性使用加重,不仅一般性冷抑制控制受损,针对短视频线索的特异性抑制能力出现下降。执行功能受损之后,又反过来降低对情绪冲动、非理性认知的约束,进一步加剧短视频问题性使用,闭合整个恶性循环。

算法与产品设计并非被动的外部工具,而是主动放大情感反应和认知反应环节强度,提升对抑制控制的负荷。普通个体的抑制控制资源是有限的,短视频平台的技术设计持续制造高强度诱惑,这解释了为什么不少非高易感人格的普通用户也会出现阶段性的短视频失控。

在实证研究方面,目前直接针对短视频问题性使用与抑制控制的探讨仍较少。王艳香发现短视频依赖者在 Go/NoGo 任务中表现出抑制控制能力较非依赖组减弱。此外,大多研究表明成瘾通常与抑制控制能力缺陷有关,这在游戏成瘾、网络成瘾、手机成瘾的研究中均有体现。研究表明,问题性游戏水平较高的青少年会表现出与游戏相关的注意力偏差,并且在反应抑制任务中犯更多错误,尤其是在游戏提示出现时[26]。并且 Yao 等人采用 Go/NoGo 任务进行研究,结果显示游戏成瘾者在面对与游戏相关的图像时,未能有效地抑制其优势反应,这反映了在网络相关刺激出现时,他们的抑制控制功能存在缺陷,并且这种抑制控制的缺陷与风险决策中的缺陷有关[27]。类似的研究发现,在实验中使用短视频相关的线索时,被试的反应会更快,但在需要抑制对这些线索反应时,准确性会显著下降[28]。这表明,问题性使用者的抑制控制缺陷可能在面对特定诱惑线索时更为突出。一项最新的研究运用漂移扩散模型(DDM)对行为数据进行建模,发现问题性使用者的抑制控制缺陷,并非源于信息加工速度或反应偏向的异常,而是源于一种更冲动的决策模式,表现为决策阈值设置更低[29]。这从信息加工的角度解释了“停不下来”的原因。

5. 总结与展望

尽管当前研究已为短视频问题性使用与抑制控制受损之间的关系提供了证据,但这一领域仍处于起步阶段,许多问题尚未解决。结合行为成瘾已有的干预研究,对现有局限与未来研究方向、干预实践做综合梳理。

当前短视频领域的研究多采用“冷”范式,发现问题性使用者存在一定抑制缺陷,但这些效应在部分研究中较弱。然而,现实中的往往发生在高度情绪唤起和奖赏驱动的“热”情境下——算法推荐的个性化内容持续激活用户的兴趣与渴求,使抑制控制面临更大挑战。来自网络游戏成瘾的证据表明,成瘾者的抑制缺陷具有情境依赖性,仅在面对游戏相关线索时才显著显现[27]。因此,未来研究可以尝试短视频线索版本的抑制控制任务,直接比较两种条件下的抑制控制差异,能够精准地揭示短视频问题性使用的认知机制。同时,可拓展脑电研究,考察短视频线索下前额叶-纹状体环路的激活特征,厘清短视频使用对抑制控制神经基础的影响。

当前关于短视频问题性使用与抑制控制关系的实证研究绝大多数为横断设计,这一方法无法验证其因果关系。纵向追踪研究可通过跨时间点测量揭示变量间的时序关系:若 T1 的抑制控制能预测 T2 的问题性使用,则个体较弱的抑制控制能力使其更容易陷入问题性使用;若 T1 的问题性使用能预测 T2 的抑制控制下降,则长期沉浸于碎片化、高刺激的短视频中,抑制控制被持续消耗而逐渐受损。此外,在干预的相关研究中可以提供另一条检验路径:若针对抑制控制的训练能够有效减少问题性使用行为,则反向支持抑制控制缺陷是原因而非结果。未来研究可以结合这两种设计,为理解短视频问题性使用的认知机制提供因果层面的证据。

从干预实践层面,参照网络、游戏等行为成瘾的已有研究,干预手段主要分为认知行为干预、抑制控制认知训练、正念-接纳取向干预三大类。认知行为疗法研究最为丰富,元分析显示其能够显著降低

问题性使用、缩短使用时长,但长期维持效果仍待验证。抑制控制训练可以改善任务内抑制表现,但向现实生活行为迁移效果有限,仅适合作为辅助手段。正念与元认知干预可以提升冲动渴求觉察能力,适合作为短视频问题性使用的辅助干预。基于现有证据,针对短视频问题性使用提出干预建议:开展认知重构,纠正认知歪曲;以伤害降低、恢复行为可控为目标,不片面追求完全戒断;抑制控制训练仅作为辅助;完善现实社会支持系统,开展媒介素养教育,帮助使用者理解算法逻辑,提升媒介环境下的自我调节能力。未来研究不应仅将责任归咎于个体自我控制失败,还应从平台设计和算法伦理层面反思,应探索健康导向的算法参数,并评估这些设计变更对用户抑制控制和问题性使用的长期影响。

现有研究几乎全部聚焦于风险因素,而对能够抵御短视频消极影响、提升抑制控制的保护性因素关注较少。未来研究可以在纵向追踪中纳入上述保护性变量,考察其是否起缓冲或调节作用;也可设计干预研究,检验通过运动干预提升抑制控制后,是否能有效减缓问题性使用的趋势,为研究增强保护性因素的预防方案提供实证依据。

参考文献

- [1] 牛梦笛,李蕾,李晓东,等.中国网络视听发展研究报告(2025)[N].光明日报,2025-03-27(009).
- [2] 谢兴政,贾玉璇.“屏媒时代”青年群体短视频成瘾现象及对策分析[J].编辑学刊,2021(1):30-35.
- [3] Zhang, X., Wu, Y. and Liu, S. (2019) Exploring Short-Form Video Application Addiction: Socio-Technical and Attachment Perspectives. *Telematics and Informatics*, **42**, Article 101243. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2019.101243>
- [4] 姜永志,白晓丽,阿拉坦巴根,等.青少年问题性社交网络使用[J].心理科学进展,2016,24(9):1435-1447.
- [5] Kittinger, R., Correia, C.J. and Irons, J.G. (2012) Relationship between Facebook Use and Problematic Internet Use among College Students. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, **15**, 324-327. <https://doi.org/10.1089/cyber.2010.0410>
- [6] 秦浩轩.大学生短视频成瘾的影响机制及干预对策研究[D]:[硕士学位论文].南昌:江西科技师范大学,2022.
- [7] 毛峥,姜永志.神经质人格对短视频问题性使用的影:孤独感和无聊倾向的链式中介作用[J].中国健康心理学杂志,2023,31(3):440-446.
- [8] 张蓓仪.青少年短视频使用与注意缺陷多动障碍之间的关系[D]:[硕士学位论文].重庆:西南大学,2021.
- [9] Young, K.S. (1998) Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. *CyberPsychology & Behavior*, **1**, 237-244. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>
- [10] 王艳香.短视频依赖及其短期戒断对抑制控制功能的影响[D]:[硕士学位论文].拉萨:西藏大学,2023.
- [11] 李霞,秦浩轩,曾美红,等.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,2021,35(11):925-928.
- [12] 谭素君.拖延倾向对短视频问题性浏览的影响——时间效能感和负性情绪的链式中介作用[D]:[硕士学位论文].武汉:湖北大学,2023.
- [13] Yang, J., Ti, Y. and Ye, Y. (2022) Offline and Online Social Support and Short-Form Video Addiction among Chinese Adolescents: The Mediating Role of Emotion Suppression and Relatedness Needs. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, **25**, 316-322. <https://doi.org/10.1089/cyber.2021.0323>
- [14] Huang, Q., Hu, M. and Zhang, N. (2022) A Techno-Psychological Approach to Understanding Problematic Use of Short-Form Video Applications: The Role of Flow. *Frontiers in Psychology*, **13**, Article ID: 971589. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.971589>
- [15] 柏忆,王兴超.父母低头行为对初中生短视频成瘾的影响:一个链式中介模型[C]//中国心理学会.第二十五届全国心理学学术会议摘要集——专题研讨会.2023:208-210.
- [16] 魏勇刚,吴睿明,李红,冯廷勇,Philip David Zelazo.抑制性控制在幼儿执行功能与心理理论中的作用[J].心理学报,2005,37(5):598-605.
- [17] Friedman, N.P. and Miyake, A. (2004) The Relations among Inhibition and Interference Control Functions: A Latent-Variable Analysis. *Journal of Experimental Psychology: General*, **133**, 101-135. <https://doi.org/10.1037/0096-3445.133.1.101>
- [18] Aron, A.R., Robbins, T.W. and Poldrack, R.A. (2014) Inhibition and the Right Inferior Frontal Cortex: One Decade On. *Trends in Cognitive Sciences*, **18**, 177-185. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2013.12.003>

-
- [19] Botvinick, M.M., Braver, T.S., Barch, D.M., Carter, C.S. and Cohen, J.D. (2001) Conflict Monitoring and Cognitive Control. *Psychological Review*, **108**, 624-652. <https://doi.org/10.1037/0033-295x.108.3.624>
- [20] Nigg, J.T. (2017) Annual Research Review: On the Relations among Self-Regulation, Self-Control, Executive Functioning, Effortful Control, Cognitive Control, Impulsivity, Risk-Taking, and Inhibition for Developmental Psychopathology. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, **58**, 361-383. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12675>
- [21] 王君, 陈天勇. 抑制控制与高级认知功能的关系[J]. 心理科学进展, 2012, 20(11): 1768-1778.
- [22] Mayr, U., Awh, E. and Laurey, P. (2003) Conflict Adaptation Effects in the Absence of Executive Control. *Nature Neuroscience*, **6**, 450-452. <https://doi.org/10.1038/nn1051>
- [23] Dimoska, A., Johnstone, S.J., Barry, R.J. and Clarke, A.R. (2003) Inhibitory Motor Control in Children with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder: Event-Related Potentials in the Stop-Signal Paradigm. *Biological Psychiatry*, **54**, 1345-1354. [https://doi.org/10.1016/s0006-3223\(03\)00703-0](https://doi.org/10.1016/s0006-3223(03)00703-0)
- [24] Brand, M., Wegmann, E., Stark, R., Müller, A., Wölfling, K., Robbins, T.W., *et al.* (2019) The Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) Model for Addictive Behaviors: Update, Generalization to Addictive Behaviors Beyond Internet-Use Disorders, and Specification of the Process Character of Addictive Behaviors. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, **104**, 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.06.032>
- [25] Brand, M., Young, K.S., Laier, C., *et al.* (2016) Integrating Psychological and Neurobiological Considerations Regarding the Development and Maintenance of Specific Internet-Use Disorders: An Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) Model. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, **71**, 252-266. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.08.033>
- [26] van Holst, R.J., Lemmens, J.S., Valkenburg, P.M., Peter, J., Veltman, D.J. and Goudriaan, A.E. (2012) Attentional Bias and Disinhibition toward Gaming Cues Are Related to Problem Gaming in Male Adolescents. *Journal of Adolescent Health*, **50**, 541-546. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2011.07.006>
- [27] Yao, Y.W., Wang, L.J., Yip, S.W., Chen, P., Li, S., Xu, J., *et al.* (2015) Impaired Decision-Making under Risk Is Associated with Gaming-Specific Inhibition Deficits among College Students with Internet Gaming Disorder. *Psychiatry Research*, **229**, 302-309. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2015.07.004>
- [28] Jin, Y., Yang, Z. and Griffiths, M.D. (2026) The Impact of Short-Form Video Cues on Interference and Response Inhibition: An Experimental Study. *Behaviour & Information Technology*, 1-19.
- [29] Zhu, J., Fong, L.H.N., Wu, A.M.S., *et al.* (2025) Cognitive Control Deficits in Individuals with Problematic Use of Short form Video: Evidence from an Eye-Tracking Study and the Drift-Diffusion Model. *International Journal of Mental Health and Addiction*, **24**, 3536-3552.