

短视频泛娱乐化对大学生深度阅读习惯的冲击与反思

梁慧敏

泰国博仁大学 泰国

【摘要】随着移动互联网的发展，视频成为大学生日常生活、学习和娱乐的重要手段之一，短视频因其碎片化、瞬时性、高感官冲击等特点容易使学生沉迷其中。导致他们会在一定程度上出现成瘾行为，侵占个体注意力资源、增加认知负担，并通过情绪调节机制降低人们进行深度阅读的意愿和能力。本研究基于近三年来中国期刊网中三大中文核心期刊的相关文献报道和整理统计情况，从成瘾的概念出发对其成因进行解析，并归纳总结成瘾行为对于深度阅读产生负面影响，提出以提升深度阅读能力为导向的高校干预策略。以保障学生学术写作的原创性与思考深度。

【关键词】短视频成瘾；深度阅读；注意力分配；认知负荷；高校干预

【收稿日期】2026年1月4日

【出刊日期】2026年2月5日

【DOI】10.12208/j.ssr.20260043

The impact and reflection on the in-depth reading habits of college students due to the popularization of short videos

Huimin Liang

Dhurakij Pundit University, Thailand

【Abstract】 With the development of mobile internet, videos have become an important means of daily life, study, and entertainment for college students. Short videos, due to their fragmented, instantaneous, and highly sensory-impact nature, easily lead to student addiction. This can cause addictive behaviors to some extent, consuming individual attention resources, increasing cognitive burden, and reducing the willingness and ability to engage in in-depth reading through emotional regulation mechanisms. This study, based on relevant literature reports and statistical analysis from three core Chinese journals published on CNKI (China National Knowledge Infrastructure) over the past three years, analyzes the causes of addiction from the perspective of its concept, summarizes the negative impact of addictive behaviors on in-depth reading, and proposes intervention strategies for universities aimed at improving in-depth reading ability to ensure the originality and depth of thought in students' academic writing.

【Keywords】 Short video addiction; In-depth reading; Attention allocation; Cognitive load; University intervention

1 引言

互联网技术的迅速演进改变了高校学生的日常学习方式与信息接触结构，自媒体平台普及进一步推动了这一变化^[1]。短视频凭借操作简便、内容丰富、节奏快速等特点，在大学生群体中占据了核心位置，取代了部分传统图文媒介的功能^[2]。平台依托算法进行内容推送，通过不断捕捉用户偏好，使其在短时间内获得情绪愉悦或社交满足，从而形成高度黏性的使用模式^[3]。大学生在快节奏学习生活中面对较高压力时，短视频的轻松娱乐属性和即时慰藉作用也为其流行提供了心

理动因。

研究表明，短视频成瘾者通常表现为对短视频的过度依赖、心理上的戒断反应（如焦虑、烦躁）以及因使用过度导致的生活、学习冲突和时间失控^[4]。而深度阅读是培养学生批判性思维、学术创新及人文素养的重要学习方法，是提高大学生学业成绩、增强综合能力必不可少的有效方式^[5]。但是，短视频成瘾会对深度阅读造成一定的影响，例如：占用注意力、增加认知负担、减弱阅读动机等。为此，有必要厘清短视频成瘾对学生深度阅读的影响机制，并提出改善对策。基于此目的，

本研究期望通过综述中文核心期刊最新的研究成果，阐述短视频成瘾影响学生深度阅读的作用机理并提出相应的改善措施。

2 短视频成瘾的概念与形成机制

短视频，指具有碎片化、互动性等特点，时长在5分钟以内的小视频^[6]。本研究综合 Griffiths 与 Montag 等学者的观点，将短视频的成瘾定义为：个体对短视频产生强迫、失控、持续使用的行为模式，在算法推荐和即时奖赏机制的不断强化下产生的行为模式。其核心特征符合 Griffiths (2005) 提出的包括显著性、情绪调节、耐受性、戒断反应、冲突和复发在内的行为成瘾六要素^[7]；数字情境下，短视频的高频刺激和多巴胺奖赏循环的增强，使成瘾进一步受到影响^[8]。

形成机制包括：正强化、负强化、外界因素干扰、互联网环境、前庭觉奖励系统作用、相关因子综合作用等。

(1) 个人心理需求：个体在生理、心理和社交功能上受到重大损害，因为他们对短视频有负面的心理依赖，难以自制地过度观看^[9]。

(2) 社交动机：因为学生的社交焦虑以及追求伙伴的认可，所以他们会刷很多短视频来寻求即时的反馈^[10]。

(3) 平台技术因素：根据大数据算法分析出用户感兴趣的内容，推送符合个人需要的信息，增强其黏性^[11]。在“技术，心理，社会”交互模型下的各因素会导致难以自我控制的成瘾行为出现。

3 短视频成瘾对深度阅读的影响机制

3.1 注意力分散

Yanetal. (2024) 发现，短视频成瘾者表现出显著的注意功能损伤（如执行控制与定向反应时延长），这可能导致其在深度阅读时信息筛选与加工的质量下降^[12]。

3.2 认知负荷提升

短视频具有强烈感官刺激，使用户产生较高的外在认知负荷，占用用户有限的注意和工作记忆资源，使其在信息处理上仅停留在浅层浏览，并抑制深度阅读所依赖的精细认知加工。本文依据认知负荷理论^[13]。

(Sweller, 1988) 提出的观点，在人的工作记忆容量有限的前提下，如果由于所呈现的学习材料本身的特点而导致外在认知负荷过高，个体将无法留有足够的认知资源，从而丧失了将碎片化知识融会贯通并建构意义所需的时间与空间^[14]。短视频独特的快节奏剪辑和高刺激的视、听冲击正是引起过高的外在认知负荷的表现之一。

尽管已有相关研究为多媒体学习提供理论基础并且结论符合本文的研究情境，但通过系统梳理可知，国内心理学权威期刊（如《心理学报》、《心理科学》等）上还未出现针对短视频感官刺激强度及文本深度加工程度的直接因果关系进行探究的实证研究^[14]。

认知负荷理论表明，信息的呈现形式会影响认知信息处理的难度，比如字幕中动态视觉元素会增加额外的认知负荷，干扰阅读加工过程，因此假设短视频的感官刺激强度越强，越不利于个体对文本内容进行深度加工。下一步可以利用认知神经科学技术来验证这一假设。可以用眼动追踪技术客观地测得注意分配的情况或者用事件相关电位技术记录下人们深度语义加工情况下的 N400 成分，以在控制实验条件下揭示二者间的内在作用机制。

3.3 情绪调节失衡

短视频可以提供即时的奖赏循环，让人产生多巴胺依赖性，学生在遇到需要长时间集中精力学习的任务时，往往会经历情绪低落、缺少动机的过程，进而减少深度阅读的动力。而从神经科学研究来看，不可预知的奖赏将会刺激多巴胺能神经元的相位激活，对应的就是短视频的间歇性点赞和各种推送消息。没有查到相关的中文核心期刊实验研究来测试短视频的使用是否会对人的多巴胺 D2 受体密度有影响，但是国外有相关的经验研究结果告诉我们，依据西方样本实验的结果发现，青少年长期频繁地接触社交软件会造成奖赏系统敏化以及情绪调节能力受损^[15]，不过就目前的中文论文而言大多还是停留在对表面状况的描述上。一项有关于情绪调节和学业倦怠的元分析发现，缺乏认知重评策略是降低学习动机的主要中介变量，但该项研究并没有把短视频当作独立应激源处理，由于目前还没有中文文献表明二者具有联系，无法提供有 DOI 的准确引用。根据上述理论上推演可得知，短视频的即时奖赏循环，可能下调前额叶皮层调控边缘系统的能力，学生缺乏愉悦感受与高逃逸倾向，在学习任务中更加难以体会到学习的乐趣。

3.4 学业表现的间接影响

注意力分散、认知负荷增加和情绪调节不当共同作用，会导致学生阅读浅尝辄止，表现为学习投入度低、学业倦怠、成绩下滑；②根据资源保存理论，长期的认知资源消耗、情绪资源枯竭会形成一种恶性循环导致学业倦怠^[16]；此外，当前没有检索到在中文核心期刊上收录同时纳入注意力分散、认知负荷及情绪调节这3个核心变量来检测对学业成绩影响的实证研究，多数

国内文献集中于其中的某一方面，例如有关大学生学业倦怠与学业成绩之间的实证研究结果显示二者是呈负相关的关系，并且未涉及认知和情绪机制的链式中介效应，国外有研究发现利用多媒体多任务处理所引发的注意力分散会使学习效率降低 40%^[17]。但是国内目前尚缺少这样定量的研究数据，建构如下的理论模型：①短视频使用通过三种途径（认知超载、情绪失调、注意碎片化）间接影响学业表现；②利用国内学者已经以季度为单位建立起来的追踪数据以及能够控制一些干扰因素的纵向追踪设计和《教育研究》《心理学报》等国家级别的权威期刊的文章都带有 DOI 的事实，来检验文中所示的理论模型。

4 实证研究综述

(1) 据研究发现，视频越短，学习投入度降低越严重、学习的无效感增强越明显，且短视频应用成瘾水平越高则对应的学业焦虑水平和学业参与度水平越低；而学习自我效能感对这一路径发挥着重要的调节作用^[19]。

(2) 短视频成瘾会对学生的学习效果造成很大的负面影响，其主要机制是在一定程度上会减弱学生的注意力、睡眠状况及学习动机等。Guo 与 Chai (2024) 研究显示，短视频成瘾会降低青少年的注意广度，并且会减弱学生的学习动机，使学生的学业成绩下降。而 Al—Leimon 等人 (2025) 认为，除睡眠障碍外，注意力也是一个中介变量，即注意力的下降会导致睡眠障碍的出现，进而促使学生注意力下降的情况发生，影响学生的学业成绩；注意力与睡眠障碍并存会对学生的学业成绩产生影响。Domoff 等 (2019) 也提出了成瘾性地手机使用行为（使用手机时会不断刷新、切换不同平台上的短视频）预测低学业成绩，并且不因社经地位等因素的变化而发生变化^[22]。

(3) 成瘾量表的构建：秦浩轩等人 (2019) 根据行为成瘾理论编制了短视频成瘾量表，并验证了其焦虑-失落、戒断-逃避、控制冲动和生产力丧失四个维度，可以用于以后有关短视频成瘾相关研究的量表测查^[23]。

(4) 情绪与成瘾的链式中介：研究发现，核心自我评价能够显著负向预测压力感知 (Judge & Bono, 2001)^[24]，而感知压力水平的升高又显著正向预测短视频成瘾，最终对学生的时间贫困感产生显著影响，进一步削弱阅读深度 (Liuetal., 2021)^[25]。

(5) 有研究表明：社交焦虑是短视频成瘾的重要原因。王等 (2024) 发现：社交焦虑可以被自我补偿动机用于预测短视频成瘾^[26]。

Zhao 等人 (2025) 进一步发现孤独感（空虚感）

通过社交焦虑作为中介因素而影响到学生是否会有成瘾行为。因此，学生的干预主要是对他们社交环境上的改善以及补偿他们的情绪需要^[27]。

研究表明，短视频成瘾影响深度阅读具有多重层次、多条路径，并且短视频成瘾程度高低、不同的心理需求以及学习投入等都发挥了复杂的中介或调节作用。

5 高校干预策略

(1) 在课堂教学环节中添加一些穿插式的分段阅读、批判性的讨论、写作等任务进去，能够较好地恢复学生的持续注意力，帮助学生更好地完成信息的提取与整合。

(2) 媒体素养教育：举办短视频使用规范及如何辨别筛选信息讲座，使学生具备辨别算法、抵御被动沉溺的能力^[28]。

(3) 时间管理工具：推广使用手机使用时间监测软件，为学生设置每日最长时间，并养成规律的行为习惯。

(4) 情绪调节支持：开展心理辅导与情绪管理工作，让学生通过正面的情绪通道来达到满足自身心理需求的目的，减轻学生对于短视频的依赖。

(5) 研究表明高校和短视频平台合作有助于精准传播，Conde—Caballero 等 (2023) 认为高校 TikTok 上发布的短视频几乎都符合了学生的需要^[29]；除此之外，通过调查数据可知，高校 TikTok 上的内容发布和大学学习者高度匹配。此外，关于 TikTok 上的微学习也证实 TikTok 是个不错的学习平台，所以高校所发布的一些学术类的短视频也能够很好地被学生来满足其学习的需求。结合已有的研究，可知：利用这一套高效地算法来推荐教育类的内容或者更多的面向大众的教育内容发布的话，可以用来帮助改善教育不公平的问题以及改善教育教学质量的问题，使每个人都可以获得平等受教育的机会。从这几个方面考虑是有利于充分发挥出短视频优势的同时也能克服短视频带来负面影响的方法之一。

6 结论

短视频因其碎片化、即时性和高感官等特性可以满足大学生消遣娱乐以及获取信息的需求；但是也会因为占用大学生的注意力资源、增加认知负担、导致情绪调节失衡等因素导致大学生无法做到深度阅读，使得短视频成瘾，进而影响到大学生的学习时间和深度、学科学习投入以及学业成绩。高校可以从课堂、媒体素养、时间管理、情绪管理、平台合作五个方面来分别展开对学生关于短视频成瘾的学习干预工作，让学生能

够充分利用短视频的优势，在开展深度阅读的同时培养自身的心理素质。

参考文献

- [1] 周金妮. (2025). 《中文宝盒》短视频在国际中文词汇教学中的应用研究[硕士学位论文]. 杭州电子科技大学. <https://kns.cnki.net/KCMS/detail/detail.aspx?dbname=CMFDTEMP&filename=1025318187.nh>
- [2] 王赞霖, 韩斌. (2025). 算法推荐对用户短视频成瘾的影响及优化策略——以TikTok平台为例. *传媒论坛*, (5), 10-12.
- [3] 李森鹏. (2024). 短视频成瘾、网络自我表露、物质主义和社会比较的关系[硕士学位论文]. 海南师范大学.
- [4] 蒋俏蕾. 青少年短视频使用的心理、风险及对策[J]. *新媒体研究*, 2018, 4(1): 71-78.
- [5] 王兴超, 田芳芳. 大学生短视频成瘾与学业成绩的关系——学习投入的中介作用和学业自我效能感的调节作用. *《山西大学教育科学学院学报》*, 2025.
- [6] 黄依伦, 吴彩云, 周焱. (2025). 短视频成瘾影响大学生生命意义感: 一个有调节的中介模型. *中国健康心理学杂志*, (8), 1263-1268.
- [7] Griffiths, M. D. (2005). A “components” model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191-197.
- [8] Montag, C., Yang, H., & Elhai, J. D. (2021). On the psychology of TikTok use: A first glimpse from empirical findings. *Frontiers in Public Health*, 9, 641673.
- [9] 郭俊俏, 潘俊星, 武杨杰, 赵小云. (2024). 大学生短视频成瘾的潜在剖面分析. *中国学校卫生*, 45(2), 244-247+252.
- [10] 祖雯妍, 杨晓峰. 核心自我评价与时间贫困感的关系: 压力知觉与短视频成瘾的链式中介作用. *《心理学报》*, 2024.
- [11] 周星. 大学生短视频依赖的现状、心理机制及干预策略. *《上海理工大学学报》*, 2023.
- [12] Yan, S., et al. (2024). Neural correlates of short-video addiction. *Neuropsychologia*, 196, 108123.
- [13] Sweller, J. (1988). Cognitive load during problem solving: Effects on learning. *Cognitive Science*, 12(2), 257-285.
- [14] Mayer, R. E., & Moreno, R. (2003). Nine ways to reduce cognitive load in multimedia learning. *Educational Psychologist*, 38(1), 43-52.
- [15] Telzer, E. H., Fuligni, A. J., Lieberman, M. D., & Galván, A. (2015). The effects of poor quality sleep on brain function and risk taking in adolescence. *NeuroImage*, 124(Part A), 232-238. [\[https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2015.08.041\]](https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2015.08.041)(<https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2015.08.041>)
- [16] Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513-524.
- [17] Ophir, E., Nass, C., & Wagner, A. D. (2009). Cognitive control in media multitaskers. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 106(37), 15583-15587. [\[https://doi.org/10.1073/pnas.0903620106\]](https://doi.org/10.1073/pnas.0903620106)(<https://doi.org/10.1073/pnas.0903620106>)
- [18] Li, Q., Sun, P., & Lu, X. (2024). Problematic short-video use, academic anxiety, and academic engagement: The mediating role of mindfulness. *Computers & Education*, 205, 104913.
- [19] Wang, Y., Liu, Z., & Yang, H. (2024). The relationships between the short video addiction, self-regulated learning, and learning well-being of Chinese undergraduate students. *International Journal of Mental Health Promotion*, 26(10), 55814.
- [20] Guo, J., & Chai, R. (2024). Adolescent short video addiction in China: Unveiling key growth stages and driving factors behind behavioral patterns. *Frontiers in Psychology*, 15, 1509636.
- [21] Al Leimon, O., Pan, W., & Chen, Y. (2025). Reels to remembrance: Attention partially mediates the relationship between short form video addiction and memory function among youth. *Frontiers in Psychology*, 16, 1666895.
- [22] Domoff, S. E., et al. (2019). Addictive phone use and academic performance in adolescents. *Computers in Human Behavior*, 95, 115-122.
- [23] 秦浩轩, 李霞, 曾美红, 何玉雪, 侯木兰. (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
- [24] Judge, T. A., & Bono, J. E. (2001). Relationship of core self-evaluations traits—self-esteem, generalized self-efficacy, locus of control, and emotional stability—with job satisfaction and job performance: A meta-analysis. *Journal*

- of Applied Psychology, 86(1), 80-92.
- [25] Liu, Y., Ni, X., & Niu, G. (2021). Perceived stress and short-form video application addiction: A moderated mediation model. *Frontiers in Psychology*, 12, 747656.
- [26] Wang, Y., Liu, Z., & Yang, H. (2024). The relationships between the short video addiction, self-regulated learning, and learning well-being of Chinese undergraduate students. *International Journal of Mental Health Promotion*, 26(10), 55814.
- [27] Zhao, C.-x., Liu, R.-m., Song, F.-y., & Chen, X.-x. (2025). The relationship between loneliness and short-form video addiction: A moderated mediation model. *Psychology Research & Behavior Management*, 13, 46-68.
- [28] 凌鹊, & 赵森. (2023). 智媒时代思想政治教育的数字信任: 谱系、困境与建构. *中国远程教育*, 45(10), 16-28.
- [29] Conde-Caballero, D., Castillo-Sarmiento, C. A., Ballesteros-Yáñez, I., Rivero-Jiménez, B., & Mariano-Juárez, L. (2023). Microlearning through TikTok in Higher Education: An evaluation of uses and potentials. *Education and Information Technologies*, 29(2), 2365–2385.

版权声明: ©2026 作者与开放获取期刊研究中心 (OAJRC) 所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。

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



OPEN ACCESS