

短视频对青少年群体的多维影响与应对策略研究

李欣茹, 徐艺菲, 徐君涵, 王云萍*

山东第一医科大学 山东泰安

【摘要】在“互联网+”背景下，短视频已深度融入青少年生活，其双重影响及治理问题备受关注。本文基于CNNIC统计数据及相关研究，从认知、心理、行为、价值观四个维度，系统分析短视频对青少年的积极价值与潜在风险。研究发现，短视频既拓宽青少年知识视野、满足社交情感需求，又导致认知碎片化、心理焦虑、行为盲目及价值观偏差等问题。核心影响机制源于算法推荐的“信息茧房”、内容的“低门槛+强刺激”设计，以及青少年生理心理的特殊特质。为此，本文构建“家庭-学校-平台-政府”四位一体治理策略，提出家庭强化引导陪伴、学校推进媒介素养教育、平台履行主体责任、政府完善监管体系的具体措施。研究旨在为规范短视频行业发展、防范青少年成长风险、优化数字时代青少年成长环境提供理论参考与实践路径。

【关键词】短视频；青少年；算法推荐；价值观

【基金项目】校级大学生创新创业训练计划项目《“互联网+”背景下跨境电商英语直播平台建设》，项目编号 2024104391099

【收稿日期】2025年11月19日 **【出刊日期】**2025年12月3日 **【DOI】**10.12208/j.ssr.20250474

Research on the multidimensional impacts of short videos on adolescents and corresponding countermeasures

Xinru Li, Yifei Xu, Junhan Xu, Yunping Wang*

Shandong First Medical University, Tai'an, Shandong

【Abstract】Against the background of the "Internet +" era, short videos have been deeply integrated into adolescents' daily lives, and their dual impacts as well as governance issues have attracted widespread attention. Based on statistical data from CNNIC (China Internet Network Information Center) and relevant studies, this paper systematically analyzes the positive values and potential risks of short videos on adolescents from four dimensions: cognition, psychology, behavior, and values. The research finds that short videos not only broaden adolescents' knowledge horizons and meet their social and emotional needs but also lead to problems such as fragmented cognition, psychological anxiety, blind behavior, and deviations in values. The core impact mechanisms originate from the "information cocoon" caused by algorithmic recommendations, the "low-threshold + strong stimulation" design of content, and the special physical and psychological characteristics of adolescents. To this end, this paper constructs a "family-school-platform-government" four-in-one governance strategy, proposing specific measures including families strengthening guidance and companionship, schools promoting media literacy education, platforms fulfilling their main responsibilities, and the government improving the regulatory system. This study aims to provide theoretical references and practical paths for regulating the development of the short video industry, preventing growth risks for adolescents, and optimizing the growth environment of adolescents in the digital age.

【Keywords】Short videos; Adolescents; Algorithmic recommendation; Values

1 引言

由我国互联网络信息中心（CNNIC）所主导的第

55次全国性互联网发展统计报告得以发布^[1]，截至2024年12月，10.7亿规模量级的网络视频使用者被记录在

*通讯作者：王云萍

案。值得注意的是,占据全体网民 96.6%比例值的该用户群体中,10.4 亿人次规模的短视频观看者尤为突出,其占比达到网民总量 93.8%的程度。实例表明,以抖音、快手及小红书为代表的算法驱动型新媒体平台集群,正逐渐成为产业实践与学术研究双重维度下的重点考察对象^[2]。

近年来,短视频平台依托算法推荐技术、碎片化传播模式与强互动属性,快速发展为青少年及大学生群体获取信息、开展娱乐社交活动的核心场域。然而,短视频的泛娱乐化倾向、算法构建的“信息茧房”效应,以及过度使用引发的心理健康问题,逐渐成为影响青年群体价值观形成、时间管理能力和主流意识形态认同的关键变量。在此背景下,系统梳理短视频对青年群体的影响机制,探索有效的治理路径,已成为学术界与政策制定者共同关注的焦点。

2 短视频对青少年群体的多维影响分析

2.1 认知层面:拓宽视野与碎片化认知的博弈

(1) 积极影响:知识获取的“轻量化”渠道

在可视化与场景化呈现方面具有优势的,是短视频这一媒介形式。将复杂的知识体系浓缩为“1分钟知识点”或“3分钟科普动画”,正是其显著特征。青少年的认知特点,由此得到了充分契合。对于求知价值观的塑造而言,知识科普类短视频发挥着重要作用。科学知识的解读往往以生动鲜活的方式进行,抽象概念被转化为具象可感的内容实例。视频传递的知识要点,青少年观众能够更为透彻地把握。通过观看此类内容,青少年的审美素养获得提升空间^[3]。例如,“抖音青少年版”中的“科学小实验”专栏,通过实操视频讲解物理、化学原理,让抽象知识变得直观易懂,成为部分学校课堂教学的补充工具。

(2) 消极影响:认知深度与逻辑能力的弱化

短视频的内容具有简短精炼且较为零散的特点,缺乏足够的深度挖掘与广度拓展。大学生若长期接触这类碎片化信息,不仅难以构建逻辑严密、层次清晰的完整知识体系,其既有的认知结构还可能遭到破坏,进而导致相关理论基础出现薄弱化倾向^[4]。短视频的“碎片化传播”特性,易导致青少年形成“浅阅读”习惯。此外,短视频的“算法推荐”机制会将青少年困在“信息茧房”中,如长期关注娱乐内容的青少年,平台会持续推送同类视频,导致其知识结构单一,缺乏对多元信息的接触与认知。

2.2 心理层面:情感满足与负面情绪的交织

(1) 积极影响:情感共鸣与社交需求的满足

短视频为青少年搭建了情感表达与互动交流的专属平台。热衷于热门视频内容的模仿行为的青少年群体广泛存在,其自制模仿作品被频繁上传至网络平台中,个人才艺的展示借此得以实现。来自他人的关注与认可获得,成为他们普遍的心理诉求。生活点滴的记录与日常经历的分享,通过自主拍摄短视频的方式被大量青少年所采用。评论互动环节中与其他用户建立的社交联结逐渐形成。由此可见,短视频所构建的社交圈层正逐步吸纳着青少年。

(2) 消极影响:焦虑情绪与心理依赖的滋生

短视频的过度使用在青少年群体中观察到的现象值得关注。与客观现实产生偏离的情绪反应,包括但不限于过激表现或反应缺失等异常状态,已由多项研究证实存在关联性。《中国青年发展报告》(2023 年 3 月版)提供的统计数据显示:我国 17 岁以下人群中,约 3000 万个体正面临各类情绪障碍及其衍生问题。另一组调研数据表明:6 至 16 岁在校学生群体中,精神障碍总患病率已达 17.5% 之高^[5]。由此可见当前青少年心理健康状况呈现显著恶化态势。这种转变过程正逐步引起学界与社会各界的广泛重视。

2.3 行为层面:行为模仿与生活习惯的改变

(1) 积极影响:正向行为的引导与实践

短视频中的正能量内容能对青少年行为产生积极引导。例如,“公益挑战”“环保行动”等话题短视频,带动青少年参与志愿服务、垃圾分类等实践活动;健身、手工制作类短视频,激发青少年培养兴趣爱好,丰富课余生活。

(2) 消极影响:行为盲目与践行动能衰减

信息茧房的桎梏会导致大学生对多元信息的综合研判能力不足,其行为决策过程往往缺乏理性思考的支撑。这一现状使得主流意识形态所倡导的行为规范难以转化为实际践行,相关实践动力呈现加速弱化的态势。封闭的信息环境还会逐步降低大学生对社会现实的感知敏感度,进而阻碍主流话语的实践转化进程。此外,部分短视频借助即时反馈机制营造虚拟满足感,“云植树”“线上捐款”等“指尖公益”形式便是典型例证,这类形式易让大学生产生“行为替代”的认知偏差,最终导致其线下志愿活动的参与意愿与参与率均处于较低水平^[4]。而部分短视频中的危险行为(如“高空挑战”“恶搞他人”)、低俗内容(如语言暴力、虚假摆拍),易被青少年模仿。

2.4 价值观层面:多元观念接触与价值判断的挑战

(1) 积极影响:多元价值观的认知与包容

网络短视频的社交互动功能,还能助力青少年提升自身的价值判断标准。短视频的评论区为青少年搭建了专属的思考与交流空间,促使他们在观看视频的过程中,主动对内容所传递的价值观念展开深度思索。青少年既可以在评论区表达个人见解,也能够接触到其他用户的多元观点。这种互动交流模式能引导青少年从多维视角审视问题,进而深化对相关议题的认知,让自身的认识体系更趋全面完整。并且短视频打破了地域、文化的限制,让青少年接触到不同国家、群体的价值观。例如,关于“非遗文化传承”“性别平等”“环境保护”的短视频,帮助青少年树立文化自信、平等意识与社会责任感;跨文化交流类短视频(如中外青少年对话),培养青少年的国际视野与包容心态。

(2) 消极影响: 错误价值观的误导与冲击

随着短视频平台在青少年群体中的广泛渗透,其对于主体意识塑造与自我价值确认的促进作用不可忽视。然而值得警惕的是,这种新型媒介形态带来的负面效应同样不容小觑。呈现泛娱乐化特征的短视频内容往往使青少年用户陷入持续性观看状态,事实真相被片面化的信息解读所遮蔽的情况时有发生。在多元价值观念的交互作用下,盲目追随网络流行趋势的现象在青少年中普遍存在。虚实难辨的虚拟场景与经过精心修饰的个人形象导致认知偏差的形成,利己主义倾向由此显现。价值选择能力的弱化与个人主义思潮的蔓延共同构成了当代青少年面临的主要困境^[6]。

3 短视频影响青少年的核心机制

3.1 技术机制: 算法推荐的“精准俘获”

短视频算法机制这一概念,其内涵可被界定为用户行为轨迹分析、兴趣偏好识别以及个性化数据处理等关键要素的综合运用。实现视频内容与用户需求间的高度适配,并完成定向推送功能,正是该机制的核心目标所在。平台运营过程中,过往观看记录数据、点赞行为特征以及评论内容信息往往成为重要分析对象。用户兴趣方向的精确捕捉得以完成,同类优质内容的持续推送随之实现。平台活跃度指标的提升效果由此显现。在国内网络短视频领域占据重要市场地位的抖音与快手两大平台,不仅展现出显著的行业竞争优势,在算法技术实践应用方面也取得了较为突出的成果表现。实例表明这两个平台的算法优化策略确实产生了预期效果^[3]。

技术主导的内容分发机制,本质上构建了“信息温室”式的生存场景。算法借助过滤筛选机制,屏蔽与用户既有认知不符的信息内容,进而形成高度同质化的

内容生态格局。处于这类信息茧房中的青年群体,无需开展深度思考便能持续获得认知层面的快感,而这种低门槛的满足形式,极大挤压了需要耐心积淀的深度学习空间^[7]。

3.2 内容机制: “低门槛+强刺激”的传播设计

短视频的内容生产具有“低门槛”特征,青少年可轻松拍摄、发布视频,获得创作成就感;同时,内容呈现采用“强刺激”设计,如快节奏剪辑、夸张音效、鲜艳画面,能快速吸引青少年注意力。此外,“挑战话题”“病毒式传播”等内容形式,利用青少年的从众心理与社交需求,推动其主动参与传播,进一步加深对短视频的依赖。

为探究大学生对短视频内容类型的偏好,研究通过“您最常浏览的短视频内容”这一问题展开调研。调研结果显示,61.15%的大学生偏好影视内容剪辑类视频,58.6%的受访者钟情于搞笑幽默类内容,56.69%的学生会关注博主的日常生活记录。此外,部分大学生也会对知识科普类短视频与社会新闻类内容予以关注。从上述数据可明确看出,大学生在浏览短视频时,更易被具备娱乐属性的内容所吸引^[8]。

3.3 个体机制: 青少年的生理与心理特质

尽管青年群体普遍拥有时间管理的自觉意识,部分人还会借助专注森林等时间管理类软件实施自我约束,但他们仍频繁陷入理性规划与沉迷失控的矛盾困境之中^[7]。

未成年人自我同一性构建关键期与认知控制能力发展期正处于其心理发展阶段。心智成熟度不足表现出对即时满足的强烈偏好,延迟满足理性思考能力相对较弱。高感官刺激且碎片化特征显著的短视频内容,恰好满足了上述需求。多巴胺分泌现象伴随着内容的每一次切换发生,实例表明即时性正反馈循环由此形成^[9]。而青少年处于生理和心理发展的关键期,认知能力、自控力尚未成熟,易受外界影响。从生理上看,青少年大脑的“奖励中枢”(如多巴胺系统)较为活跃,短视频带来的即时快感会强化其使用行为;从心理上看,青少年正处于“自我认同构建”阶段,渴望获得他人关注与认可,短视频的“点赞、粉丝”机制恰好满足这一需求,导致其过度关注线上反馈,忽视现实生活。

4 “家庭-学校-平台-政府”四位一体应对策略

4.1 家庭: 发挥“第一道防线”作用,强化引导与陪伴

第一、建立“使用规则”,培养理性习惯。家长应与青少年共同制定短视频使用计划,明确使用时长(如

每天不超过1小时)、使用时段(避免睡前、学习时间),并以身作则,减少自身过度使用短视频的行为。

第二、加强内容引导,提升辨别能力。家长可与青少年一起观看短视频,针对内容进行讨论,如分析“网红人设是否真实”“历史解读是否准确”,帮助青少年树立正确的内容判断标准;同时,推荐优质内容(如科普、教育类账号),引导青少年将短视频作为学习工具而非单纯娱乐。

第三、增加现实陪伴,平衡线上线下生活。家长应始终以自身为表率,注重与青少年的双向沟通交流,秉持指导与约束并行的核心原则。通过科学有效的引导,助力青少年厘清虚拟场景与现实生活的本质界限,帮助其建立对短视频平台的正确使用认知,充分发挥平台所蕴含的正向价值^[6]。家长应多陪伴青少年参与线下活动(如运动、阅读、亲子旅行),丰富其现实生活体验,减少对短视频的依赖。

4.2 学校:推进媒介素养教育,融入日常教学

第一、开设专项课程,系统传授知识。学校需着力革新教育形式,秉持“观念引领、案例支撑”的核心理念,主动突破传统单一化的灌输式价值观教育模式。将短视频平台纳入教育方式优化的新载体,充分挖掘其在教育场景中的应用价值,推动价值观教育提质增效^[6]。

第二、结合学科教学,挖掘积极价值。教师可将优质短视频融入课堂教学,让短视频成为教学辅助工具;同时,组织“短视频创作比赛”,引导青少年创作正能量内容,培养其创新能力与正向价值观。

第三、关注心理状态,及时干预疏导。学校应加强对青少年心理的关注,通过心理咨询室、班主任沟通等渠道,及时发现因短视频引发的焦虑、自卑等问题,进行针对性疏导。

4.3 平台:履行主体责任,优化治理措施

第一、完善“青少年模式”,强化功能实效。平台应优化“青少年模式”的内容筛选机制,确保推荐内容以教育、科普、正能量为主,减少娱乐化、商业化内容;同时,增加“使用时长提醒”“强制休息”功能。

第二、加强内容审核,打击不良信息。平台应构建并完善严格的内容审核体系,在全面清理违规违法及不良信息的前提下,重点发力提升内容的知识密度、文化底蕴与审美格调,推动短视频内容生态向高质量方向发展^[7]。让青少年接触到更有价值的信息。

第三、推出优质内容,引导正向价值。短视频平台规则能够为青少年营造良好的网络空间,其核心作用在于规范视频发布内容,对包含暴力、色情等不良价值

导向的视频进行严格管控。这一举措可有效减少不良信息对青少年的侵扰,为其网络接触过程筑牢安全屏障。

4.4 政府:强化监管与保障,完善治理体系

第一、健全法律法规,明确监管标准。政府要“加强网络空间法治建设,健全网络生态治理长效机制”。^[10]政府应出台针对短视频与青少年保护的专项法规,加大对违规平台的处罚力度,如对未落实内容审核的平台处以高额罚款,形成震慑。

第二、搭建协同治理平台,推动多方联动。政府可牵头建立“短视频青少年保护联席会议”制度,整合教育、网信、文旅、公安等部门资源,定期沟通治理情况,解决跨部门问题。与此同时,应将“合理控制使用时长”纳入平台社会责任评估框架,明确短视频从创作起步到传播落地全流程的法律准则,对违规主体施加严厉惩戒措施,通过这一系列举措约束资本的无序扩张行为^[7]。

第三、加大科研投入,提供数据支持。政府可资助高校、科研机构开展短视频对青少年影响的长期研究,建立青少年短视频使用数据库,跟踪不同年龄段、不同地区青少年的使用特征与影响变化,为治理策略的优化提供数据支撑。

5 结语

在数字时代,短视频已成为青少年生活中不可忽视的媒介形态,其对青少年的影响既包含“拓宽认知边界、满足社交需求”的积极价值,也存在“认知碎片化、心理依赖”的潜在风险。这种“双重性”决定了对短视频与青少年关系的研究,不能简单采用“禁止”或“放任”的极端态度,而需以“理性看待、协同治理”为核思路。

本研究通过梳理国内外研究现状,结合实证调查与案例分析,从认知、心理、行为、价值观四个维度解析短视频对青少年的影响,并揭示了算法推荐、内容设计与青少年生理心理特质共同作用的核心机制,最终构建“家庭-学校-平台-政府”四位一体应对策略。只有当四者形成相互支撑、协同联动的治理合力,才能真正实现“趋利避害”的目标——既让青少年享受短视频带来的知识红利与社交乐趣,又有效规避不良内容与沉迷风险,助力其健康成长。

参考文献

- [1] 中国互联网络信息中心.第55次中国互联网络发展状况统计报告[EB/OL].(2025-01-17)[2025 03-04].

- [https://www.cnnic.cn/NMediaFile/2025/0117/MAIN173710689576721DFTGKEAD.pdf.](https://www.cnnic.cn/NMediaFile/2025/0117/MAIN173710689576721DFTGKEAD.pdf)
- [2] 黄仁杰,李明文. 抖音算法推荐机制对用户心流体验的影响研究[J].今传媒,2025,33(05):105-110.
- [3] 李刚宁.网络短视频对青少年价值观的影响及对策研究[D].兰州财经大学,2025.
- [4] 王亭,张卫伟. 短视频信息茧房对大学生主流意识形态认同的消极影响及有效应对[J].学校党建与思想教育,2025,(18):62-65.
- [5] 童心脆弱(儿童青少年精神障碍患病率为 17.5%) [J]. 中国新闻周刊,2021 (46) :12-13.
- [6] 梁超伟. 自媒体时代青少年短视频沉迷问题的现状梳理、原因分析及对策建议[J].河北青年管理干部学院学报, 2025, 37(03):24-29.
- [7] 田甜. 循环的 15 秒:短视频使用中青年的时间焦虑及其缓解路径[J].高校辅导员,2025,(04):86-92.
- [8] 项佳怡.短视频泛娱乐化对大学生思想政治教育的消极影响及对策研究[D].江西财经大学,2025.
- [9] 李鑫,李韬,周瑞春. 未成年人数字行为及其风险治理:以短视频平台为例[J].社会政策研究,2025,(04):87-96+135.
- [10] 中共中央关于进一步全面深化改革 推进中国式现代化的决定[M].北京:人民出版社,2024:34.

版权声明: ©2025 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