

短视频成瘾关联的大学生情感疏离问题及教育引导举措研

王 景

南宁职业技术大学 广西南宁市 530008

摘要：本文聚焦短视频成瘾关联的大学生情感疏离问题及教育引导举措。分析短视频成瘾对大学生情感的影响，如削弱面对面交流能力、淡化亲情友情等。探讨大学生情感疏离的表现，包括人际冷漠、情感表达障碍等。提出针对性教育引导举措，如开展心理健康教育、丰富校园活动、引导合理使用短视频等。旨在改善大学生情感疏离状况，促进其健康成长，提升人际交往能力和情感质量。

关键词：短视频；成瘾；大学生；情感疏离；教育引导；举措

在移动互联网飞速发展的时代，短视频凭借其便捷性、娱乐性和互动性，成为大学生群体中广泛流行的娱乐方式。短视频的广泛传播在带来娱乐和信息的同时，也引发了一系列问题。大学生正处于身心发展和人格塑造的关键时期，过度沉迷短视频易导致成瘾现象。短视频成瘾与大学生情感疏离问题之间存在着紧密联系。研究短视频成瘾关联的大学生情感疏离问题及教育引导举措具有重要的现实意义，有助于深入了解大学生的心理和行为特点，为高校心理健康教育和思想政治工作提供科学依据，促进大学生的健康成长和全面发展。

1. 短视频成瘾对大学生情感的影响

1.1 社交互动削弱

过度沉浸短视频，极大地减少了大学生与身边人面对面交流的时间，使得社交互动变得愈发表面化。在当下的大校园里，智能手机的普及让短视频无处不在。许多大学生只要一有空，就会不自觉地掏出手机刷短视频，大量的时间被耗费在手机屏幕上。原本可以用来与同学、朋友进行深入交流、组织聚会的宝贵时间，都被短视频无情地占据。

在校园的各个角落，时常能看到这样的场景：一些大学生独自坐在角落，眼睛紧紧盯着手机屏幕，完全沉浸在短视频的世界里，对周围人的存在视而不见。在宿舍中，大家虽然共处一室，但各自专注于自己的手机，很少有深入的交流，传统的“卧谈会”几乎销声匿迹。即使偶尔交流，也只是简单的寒暄，难以触及内心深处的情感。这种表面化的社交互动，使得大学生之间的人际关系变得脆弱不堪。因为缺乏深度的交流，彼此之间难以建立起深厚的情感连接，这对大学

生社交能力的发展和情感交流产生了严重的阻碍^[1]。长此以往，大学生可能会逐渐失去与他人建立亲密关系的能力，在未来的社会交往中面临诸多困难。

1.2 情感体验单一

短视频内容多为娱乐化、碎片化信息，这导致大学生的情感体验趋于单一，难以形成深度情感。短视频平台上的内容，大多是为了吸引眼球、追求娱乐效果，以搞笑、刺激的片段为主。大学生长时间接触这样的信息，情感体验被局限在简单的欢乐、兴奋等浅层次的情绪上。

由于缺乏对复杂情感的体验和理解，大学生在面对生活中的困难、挫折时，往往无法运用更丰富的情感去应对和处理。例如，当遇到学业压力、人际关系问题时，他们可能只知道通过刷短视频来逃避，而无法真正从内心去感受和解决这些问题。而且，单一的情感体验会让大学生对现实生活中的情感变得麻木。他们无法真正体会到亲情、友情、爱情的深厚内涵，对生活中的美好事物也缺乏敏锐的感知。这种单一的情感体验，对于大学生的情感成长和心理健康是极为不利的，可能会导致他们在未来的生活中难以建立健康、稳定的情感关系。

1.3 亲情友情淡化

大学生注意力过度集中于短视频，忽视了与家人朋友的相处，致使亲情和友情逐渐淡化。在假期回到家中，本应是大学生与家人团聚、增进感情的美好时光，但很多大学生却整天抱着手机刷短视频，很少与家人进行交流。和父母坐在一起，也是各玩各的手机，缺乏有效的沟通和互动。父母想要关心孩子的学习和生活情况，却总是得不到积极的回应，

亲子之间的距离逐渐拉大。

在学校里，与同学朋友相处的时间也被短视频挤占。原本约好一起出去玩、一起学习的时间，可能因为刷短视频而被轻易取消。朋友之间的见面机会越来越少，交流也越来越少，关系变得越来越疏远。亲情、同窗情和友情是人生中非常重要的情感支撑，而短视频成瘾却让大学生逐渐失去了这些珍贵的情感联系^[2]。这种情感的淡化，不仅会影响大学生当下的生活质量，还可能对他们的未来的心理健康和社会适应能力产生负面影响。

2. 大学生情感疏离的表现

2.1 人际冷漠

在现实人际交往中，大学生会表现出冷漠、缺乏热情，对他人的情感需求反应迟钝。走在校园里，能看到很多大学生即使和同学迎面走过，也只是简单地打个招呼，甚至眼神都不交汇一下。在班级活动中，大家也是各自玩着自己的手机，对活动的参与度很低，很少主动和身边的人交流互动。

当身边的同学遇到困难，需要帮助和安慰时，有些大学生往往表现得很冷淡，不会主动伸出援手。他们似乎对别人的事情漠不关心，只沉浸在自己的世界里。比如，有同学在课堂上因为回答问题紧张而出错，其他同学不是给予鼓励和支持，而是选择嘲笑或者无视。这种人际冷漠的表现，让校园里的人际关系变得越来越冷漠，不利于良好校园氛围的营造。

2.2 情感表达障碍

大学生不善于表达自己的真实情感，难以与他人建立深层次的情感连接。很多大学生心里有想法、有感受，但却不知道如何表达出来。在和朋友聊天时，总是说一些很表面的话题，不敢把自己内心深处的想法和情感分享给对方。

即使在面对家人时，也很难敞开心扉。比如，在和父母交流时，只是简单地汇报一下自己的学习和生活情况，不会深入地谈论自己的喜怒哀乐。这种情感表达障碍，使得大学生很难与他人建立起真正的信任和理解，无法形成深层次的情感连接^[3]。长此以往，他们会感到越来越孤独，内心的情感需求也得不到满足。

2.3 自我封闭

大学生倾向于沉浸自己的世界里，回避与他人的情感交流，逐渐形成自我封闭的状态。很多大学生喜欢一个人待在宿舍里，整天刷着短视频，不愿意参加社交活动。他们觉得和别人交流很麻烦，不如自己一个人待着自在，自我标榜“社恐”。

在集体生活中，他们也总是独来独往，不参与集体的讨论和活动。当有同学邀请他们一起出去玩或者参加社团活动时，他们总是找各种理由拒绝。随着时间的推移，他们和同学之间的距离越来越远，人际关系变得越来越狭窄。这种自我封闭的状态，不仅会影响大学生的社交能力发展，还会对他们的心理健康造成负面影响，容易让他们产生抑郁、焦虑等情绪问题。

3. 导致大学生短视频成瘾与情感疏离的原因

3.1 心理需求的即时满足

短视频凭借其独特的传播特性，能够快速满足大学生多维度的心理需求，这成为大学生短视频成瘾的重要诱因。大学阶段是个体成长的关键时期，学习压力的释放与自我认知的探索成为大学生的重要心理诉求。短视频内容丰富多样，涵盖娱乐、教育、生活等各个领域，为大学生提供了便捷的娱乐与求知途径。

在娱乐方面，短视频中的搞笑段子、创意视频等内容能够在短时间内引发大学生的愉悦情绪，有效缓解学习与生活压力。例如，在紧张的课程学习之余，大学生只需花费几分钟浏览短视频，就能获得轻松愉悦的体验。在求知方面，短视频以其生动形象的表现形式，将复杂的知识转化为易于理解的内容，满足了大学生对知识的渴望。这种即时满足的特性使得大学生对短视频产生强烈的依赖，进而投入大量时间和精力，导致与现实世界中他人的情感交流时间被压缩，引发情感疏离。

3.2 社交环境的群体影响

周围同学和朋友的短视频使用习惯形成了一种强大的社交氛围，对大学生的短视频使用行为产生了显著的影响。在大学校园的社交环境中，群体行为往往具有较强的示范效应。当身边的同学频繁使用短视频并热衷于分享其中的热门内容时，为了融入群体、获得归属感，大学生往往会选择跟随这一行为模式。

这种社交压力不仅促使大学生开始使用短视频，还推动他们不断增加使用频率和时长。在宿舍、教室等社交场景中，关于短视频的讨论成为了常见的话题。如果大学生不参与其中，就可能面临被边缘化的风险。此外，短视频平台上的社交互动功能，如点赞、评论和分享，进一步强化了这种社交影响^[4]。为了在社群中获得认可和关注，大学生会更加积极地参与短视频的创作和传播，从而减少了与身边人进行深度情感交流的机会，加剧了情感疏离的程度。

3.3 自我管理能力的缺失

部分大学生由于自我管理能力不足，难以合理控制自己使用短视频的时间，这也是导致短视频成瘾和情感疏离的重要因素。进入大学后，学习和生活环境发生了巨大变化，大学生面临着更多的自由和选择。然而，一些大学生在缺乏外部监督的情况下，无法有效地规划自己的时间和行为。

在使用短视频时，他们往往缺乏明确的时间观念和自我约束能力。常常在不经意间花费大量时间浏览短视频，导致学习、社交和休息时间被严重挤压。尽管他们可能意识到过度使用短视频的负面影响，但由于缺乏自律，难以克服这种行为惯性。这种自我管理能力的缺失使得大学生在短视频的虚拟世界中越陷越深，逐渐忽视了与现实生活中他人的情感联系，最终导致情感疏离问题的出现。

4. 针对大学生情感疏离的教育引导举措

4.1 开展心理健康教育

通过课程、讲座等形式，帮助大学生认识情感健康的重要性，提高情感认知能力。大学可以专门开设心理健康课程，在课堂上，老师会系统地讲解情感健康方面的知识，让大学生了解什么是健康的情感状态，以及情感健康对个人成长和发展的重要意义。比如，会讲到良好的情感状态有助于提高学习效率、增强人际关系等。

同时，学校还会定期举办心理健康讲座。邀请专业的心理专家来给大学生分享一些实际案例，分析情感问题产生的原因和解决方法。在讲座上，大学生可以学到如何识别自己的情感变化，如何正确处理负面情绪。通过这些课程和讲座，大学生能够更加重视自己的情感健康，提高情感认知能力，从而更好地与身边的人进行情感交流，减少情感疏离的情况。

4.2 丰富校园活动

组织各类文体活动、社团活动，增加大学生面对面交流的机会，培养团队合作精神。学校可以举办各种各样的文体活动，像运动会、文艺晚会、歌唱比赛等。在运动会上，大学生可以报名参加自己擅长的项目，和同学们一起训练、比赛，在这个过程中，大家相互鼓励、相互支持，能够增进彼此之间的感情。文艺晚会则为有才艺的大学生提供了展示的舞台，大家一起排练节目，共同为了一个目标努力，也能加强交流和合作^[5]。

社团活动也是丰富校园生活的重要方式。学校有各种各样的社团，比如音乐社、绘画社、志愿者社团等。大学生可以根据自己的兴趣爱好加入相应的社团。在社团活动中，

大家因为共同的兴趣走到一起，有更多的话题可以聊，能够更深入地交流。而且很多社团活动都需要团队合作完成，这可以培养大学生的团队合作精神，让他们学会在合作中理解和包容他人，改善情感疏离的状况。

4.3 引导合理使用短视频

教育大学生正确看待短视频，合理安排使用时间，发挥其积极作用。学校可以通过主题班会、宣传海报等方式，向大学生传达正确使用短视频的理念。在主题班会上，老师会和大学生一起讨论短视频的利弊，让大学生明白短视频虽然有娱乐和学习的功能，但不能过度沉迷。

同时，老师还会教大学生如何合理安排使用短视频的时间。比如，可以制定一个时间表，规定每天只能在特定的时间段内使用短视频，而且每次使用的时间不能过长。此外，学校还可以引导大学生关注一些有价值短视频内容，比如知识科普类、文化传承类的视频，让大学生从短视频中获取有益的信息，发挥短视频的积极作用。这样，大学生就能在享受短视频带来的乐趣的同时，不会因为过度使用而影响与身边人的情感交流。

短视频成瘾引发的大学生情感疏离问题不容忽视。短视频成瘾在多方面影响了大学生的情感体验和人际交往，致使情感疏离现象逐渐凸显。深入剖析其成因，包括心理需求、社交环境和自我管理等因素，为制定教育引导举措提供了依据。通过开展心理健康教育、丰富校园活动以及引导合理使用短视频等措施，能有效改善大学生的情感疏离状况。持续加强对大学生使用短视频的引导和教育，营造健康的校园文化氛围，将有助于大学生树立正确的情感观念，提升人际交往能力，实现身心健康和全面发展。

参考文献：

- [1] 王鹏程,姚颖,马欧文.父母养育倦怠对青少年短视频成瘾的调查研究 [J].当代传播,2025,(04):65–72.
- [2] 姜鲁,李义安,蔡勇刚.大学生积极心理资本对其获得感的影响：疏离感和生命意义感的中介作用 [J].心理月刊,2024,19(13):77–80.
- [3] 鲁永茂,严蔷薇.青年大学生短视频使用现状、行为动因及应对策略 [J].武汉纺织大学学报,2025,38(04):98–102.
- [4] 胡玲,李佳,陈慧,等.NLP疗法团体辅导干预大学生短视频成瘾的效果研究 [J].新闻研究导刊,2025,16(17):41–45.
- [5] 李维军.媒介可供性视角下 Z 世代青少年短视频沉迷的机理剖析与应对 [J].理论导刊,2025,(09):105–112.