

大学生沉迷短视频原因探析

——基于大学生沉迷短视频现象的调查研究

◆胡聪聪 王玲玲 刘佳钰 游业刚

(北华航天工业学院 廊坊 065000)

摘要:随着自媒体的发展,一大批短视频APP应运而生,并迅速获得大众青睐,但也出现了大学生沉迷其中的现象。该文基于大学生沉迷短视频现象的调查研究结果,对大学生沉迷短视频的原因就大学生入学后理想与现实间的落差、生活平淡化的空虚感、自律能力的薄弱、价值观的扭曲四个方面进行探析,并给予一定的看法与建议。

关键词:短视频;大学生;沉迷原因;建议

短视频顺应时代大火,极大丰富了人们的精神文化生活。大学生作为短视频使用的主体,出现了沉迷短视频的现象,不仅占用睡眠时间,而且偏离学习重心。此外,大学生对社会各方面的适应能力有待提高,极易受低俗短视频误导,对其中情绪化表达方式产生共鸣,进而引发模仿和学习,甚至将其应用于现实生活中,出现道德及法律上的越轨和擦线行为。因此研究大学生沉迷短视频的原因,找到其问题所在,对改善大学生的学习环境与其树立正确价值观问题有着重要意义。

一、大学生沉迷短视频的原因分析

(一)理想与现实的落差

大学生正处于自身价值观养成的重要时期,对事物有了一定的见解,并以自己的价值观去评判社会现象,甚至试图以自己的标准去改变他们认为不合理的社会现象,但复杂的社会现实是他们所不能左右的。

理想与现实间的落差,极易导致他们心理不平衡。当改变现实成为不可能时,他们又会逃避现实。在移动端盛行的时代,虚拟社会成为他们的归属,短视频内容丰富、玩法新颖,大学生沉迷其中寻找归属感,修补其受伤的心灵。

(二)生活平淡化的空虚感

尽管大学生生活有各式各样的社团活动,但参与者还是占少数,多数人的生活较为平淡。大学生追求刺激,崇尚标新立异的心理致使其将注意力转至当下社会流行的短视频。在大学生沉迷短视频现象的调查中有91.89%的受访者选择短视频的目的是休闲娱乐。短视频内容新奇、冒险等特点进一步加深大学生对短视频的迷恋。

(三)自律能力的薄弱

大学生脱离管教后,变成自我约束。很多大学生心智并不成熟,他们的认知与行为经常矛盾,尤其在外界诱惑面前,自律通常变为失败者。大学生沉迷短视频现象的调查研究结果显示47%的同学看短视频会超过自己的预期时间。大学生有着强烈的好奇心与求知欲,短视频的有趣新颖且时长较短,迎合大学生的需求。而学生的自律缺位、他律缺失,对时尚的追逐及对猎奇的喜好使大学生常常深陷短视频无法自拔。

(四)价值观的扭曲

当代大学生的世界观与价值观还没有完全成形,明辨是非的能力还有待提高,他们追求标新立异,崇尚时尚潮流,渴望得到关注。由此大学生中也产生了一批短视频制造者,其中部分人一味追求观看流量、点赞数量以及关注度,甚至出现了抄袭、模仿的现象,虽有高产出,但质量低下,这种短期的功利主义价值观不仅让其不自觉沉迷短视频的虚拟快乐,更威胁到大学生价值观的正确树立^[1]。

二、针对大学生群体沉迷短视频现象的做法建议

根据以上通过调查而归纳的原因,笔者建议大学生从以下几个方面着手,规避沉迷短视频的影响因素。

(一)提高自媒体素养,打造积极校园氛围

自媒体具有的去中心化、去精英化、去阶级化特征,使得信息整体质量下滑;没有价值观、公正利益和公共视角的束缚,信息变得更为“多样化”。

在鱼目混珠的信息面前,提高自媒体素养显得尤为重要。这

要求大学生保持客观中立、实事求是的态度,不去盲目附和,学会克制感性情绪,提高自身的素养,才能承担起时代赋予的责任。

大学生作为校园的主体,应掌握良好的媒介传播能力,提升自身修养,培养创新意识与想象力,为校园文化的打造贡献自己的力量。

(二)丰富生活,回归现实

部分受访者表示大学生活过于自由,因无聊、疏于管理而沉迷网络短视频,短视频成为其精神寄托。然而,实际上大学生的青春无价、时间宝贵,需要学习的知识很多。这就需要大学生合理运用短视频,做到有的放矢地观看,学习有利于自身健康成长的地方,合理安排时间,积极参加校园活动及比赛丰富课余生活,避免出现对学习的茫然,脱离生活,从而不愿意面对现实的情况。作为大学生的首要任务就是学习,提升自身能力,因此在达到娱乐放松目的的同时,也不能放松学业。

(三)提高自制力,养成好习惯

据受访同学回应,习惯用短视频睡前催眠,用短视频了解时尚潮流,暗示这一习惯间接导致短视频沉迷,其实这是自制力弱的一种表现。据不沉迷同学经验,可以选择睡前运动、阅读、听轻音乐来代替短视频以规避沉迷短视频的现状。对于大部分容易超出自己预期时间的同学可以尝试一些有效的反沉迷系统来帮助自身提高自制力,养成合理利用短视频的好习惯。

(四)明辨是非对错,树立正确价值观

一方面,在自媒体盛行的当代,少年当自强,大学生作为国家的希望,应树立正确的人生价值观,明辨是非,摒弃虚荣心与攀比心,避免盲目跟风,坚定信念,真正地实现自我价值。

另一方面,对于越来越多的正在成为短视频拍摄者和传播者的大学生来说,没有规矩不成方圆,应当严格守法,坚守道德底线,发布和传播内容积极的视频,以传播正能量为荣,可以通过积极参与各种短视频创作比赛,弘扬中华民族传统美德与社会主义核心价值观,同时加强与同学之间的合作交流,充分发挥主体意识。

三、结束语

现如今,短视频已成为人们日常生活中不可或缺的一部分,大学生作为主要的用户群体,既是使用者,也是制作者。大学生尚处在三观形成的重要阶段,对事物的明辨是非能力有待加强;有效解决大学生沉迷短视频问题,需要各高校、短视频平台、社会共同努力,加强对大学生群体使用短视频的关注度,发挥短视频引导大学生健康发展的积极作用。

参考文献:

- [1]苏丹.萨提亚转化式成长模型在大学新生适应阶段的应用探究.当代教育与教学研究.651-652.
- [2]徐彤,姜景山,孙悦,晏梦菊,杨洋,黄鑫.短视频对大学生价值观的影响[G].办公自动化杂志总第394期.201959-60.
- [3]陈赫.短视频行业发展和治理对策研究——基于大学生沉迷短视频现象的考察[J].传媒实务,第2卷第1期.

