

短视频时代青少年网络倦怠的成因机制与干预策略研究

易哲学 陈 锋

浙江安防职业技术学院 浙江 温州 325000

摘要：本研究聚焦短视频时代青少年网络倦怠问题，旨在揭示其表现特征、成因机制并构建干预体系。研究发现，青少年网络倦怠呈现行为失控、情绪依赖、认知退化及持续性不可逆的四维特征。成因机制分析表明，短视频平台通过无限滚动、算法推荐等技术架构扭曲时间感知；信息、社交与功能过载通过心理资本损耗的中介作用加剧认知资源耗竭；社交互动异化与负面情绪放大进一步强化倦怠闭环。基于生态系统理论，研究提出个体-家庭-学校-社会四维干预策略。研究为青少年数字健康发展提供理论依据与实践路径，丰富了媒介心理学与积极心理学的交叉研究视角。

关键词：青少年网络倦怠；短视频成瘾；心理资本损耗；多维干预策略；数字素养培育

引言：

在数字化浪潮中，短视频已成为青少年网络生活的核心内容形态，其碎片化、高刺激特征与青少年认知发展特点交织，催生了网络倦怠这一多维心理综合征。不同于传统“技术成瘾”的单一维度，网络倦怠表现为行为失控、情绪依赖、认知退化及不可逆性特征，形成三维恶性循环，成为数字时代青少年心理健康的重要挑战。本研究基于心理资本理论框架，以生态系统理论为指导，聚焦数字过载细分、干预创新双重视角。通过解析短视频平台技术架构对注意力的系统性捕获、数字过载引发的认知资源耗竭、心理资本损耗及社交互动异化等成因机制，揭示青少年网络倦怠的深层动因。提出的个体-家庭-学校-社会四维协同干预策略，不仅为青少年网络心理健康治理提供实证依据，更在数字经济高度发达区域探索技术赋能与健康发展的平衡路径，形成可复制的经验。

一、青少年网络倦怠的多维表现特征

（一）行为失控特征

青少年网络倦怠在行为层面表现为短视频使用的失控，常伴随无意识滑动行为，导致作业拖延等时间管理问题，形成显著的成瘾信号。这种失控行为不仅体现为单次使用时长超出合理范围，更表现为对使用行为的低自主性控制，如“原本计划短暂使用却无意识延长至数小时”的典型现象。

（二）情绪依赖特征

情绪层面呈现戒断困难与自我否定的双重压力特征。青少年因无法控制短视频使用时长产生挫败感，当使用行为与学业表现冲突时，易陷入明知过度使用有害却难以停止的自我矛盾状态，最终导致自我效能感持续损耗^[1]。这种戒断困难的背后，是大脑对短视频带来的刺激产生了依赖。长期刷短视频使得大脑习惯了高频的刺激和即时的满足，一旦停止，大脑就会发出“渴望”的信号，导致青少年出现焦虑、烦躁等负面情绪。青少年在尝试戒断的过程中，往往因为无法忍受这种负面情绪而重新拿起手机，继续刷短视频。每一次失败的尝试都让其对自己的自控能力产生怀疑，进而自我否定，使

其陷入了一种恶性循环。

（三）认知退化特征

短视频对青少年认知层面最显著的影响就是导致深度思考能力的退化。短视频内容通常具有碎片化、快速切换的特点，对于青少年认知层面最显著的影响是深度思考能力的退化，表现为注意力持续时长显著缩短。青少年长期接触此类内容，习惯于快速获取现成的信息和结论，逐渐失去了对信息进行深入分析、整合以及批判性思考的能力。长此以往，青少年将从主动阅读者退化为被动信息接收者，丧失信息筛选与批判性思维能力。这种退化不仅影响学习效率，更可能导致青少年在数字环境中形成适应性认知模式改变，表现出持续性认知资源损耗，难以通过短暂休息恢复。

（四）持续性与不可逆性特征

青少年网络倦怠与普通网络疲劳存在本质上的区别，其中最明显的是青少年网络倦怠具有持续性和不可逆性特征。普通网络疲劳通常是由于短时间内过度使用网络，如连续长时间玩网络游戏、观看网络视频等，导致身体和大脑出现的一种暂时性的疲劳状态。而青少年网络倦怠则不同，它是一种长期积累形成的、更为复杂

和严重的心理状态。网络倦怠不仅仅是身体和大脑的疲劳，还涉及到行为、情绪和认知等多个维度的问题。处于网络倦怠状态的青少年，即使经过长时间的休息，其倦怠症状也不会轻易消失。他们在行为上依然难以控制自己对网络的使用，情绪上仍然存在对网络的依赖和戒断困难，认知上的深度思考能力退化等问题也依然存在。这种特征实质是青少年在数字环境中自我调节能力受损的综合体现，形成行为失控、情绪依赖与认知退化的三维恶性循环。

二、短视频时代青少年网络倦怠的成因机制分析

（一）技术架构对注意力的系统性捕获

短视频平台通过无限滑动的界面设计与自动播放功能消除传统内容边界提示，结合基于用户行为数据的算法反馈闭环，形成对青少年注意力的系统性捕获机制。其技术架构实现“刺激-反馈”的毫秒级响应，与传统媒体的线性内容组织形成本质差异^[1]。青少年前额叶皮层发育未成熟，冲动控制与延迟满足能力较弱，在面对算法驱动的持续刺激时，难以启动有效的自我调节机制，易陷入无节制观看状态。同时，短视频平台的交互设计高度贴合青少年“即时满足”的心理需求：双点赞、滑动评论等操作仅需0.5-1秒即可完成，这种“低付出-高反馈”的交互模式，与青少年前额叶皮层冲动控制功能较弱的生理特点形成“共振”，迫使青少年持续投入时间以维持社交存在感，进一步加剧行为失控。基于此种现象，技术成瘾的时间边界消解、精准刺激强化、神经控制缺陷放大的三重闭环构成青少年网络倦怠的核心诱因。

（二）数字过载引发的认知资源耗竭

数字过载通过信息、社交与功能三个维度消耗青少年认知资源，其作用路径具有类型特异性。

从信息过载维度来看，短视频平台信息呈现海量、碎片化特征，青少年浏览时所接收的内容多以简短快速的方式呈现，缺乏系统性与逻辑性。这类碎片化信息会导致青少年注意力难以集中，思维模式随之碎片化，难以对信息进行有效整合与深入思考，无法构建完整知识体系，进而引发注意力碎片化问题。

社交过载同样是青少年面临的重要挑战。短视频平台的点赞、评论、分享等丰富社交互动功能，让青少年需持续处理各类社交信息，回复评论与私信、关注他人动态等行为占用大量时间与精力，不断消耗其有限的工作记忆容量。同时，网络平台极大拓宽了青少年的社交范围，进一步提升了社交过载的发生概率。

功能过载也给青少年使用短视频带来困扰。平台为满足多样化需求，持续新增拍摄特效、剪辑工具、直播、购物等功能，虽丰富了使用体验，却加重了青少年的认知负担。此外，青少年在观看视频、拍摄创作、购物等不同功能间的频繁切换，会触发大脑多巴胺分泌，形成神经成瘾循环，使其难以停止使用平台，进一步加剧了认知资源的消耗。

青少年前额叶皮层髓鞘化未完成，认知系统发育滞后，面对数字过载时，前额叶-顶叶网络协同激活强度降低，出现注意力涣散与决策疲劳。认知资源损耗与数字过载暴露时长呈正相关，长期过载可能引发不可逆的认知功能衰退风险。

（三）心理资本损耗的中介效应

心理资本作为个体核心积极心理资源，包含自我效能感、乐观、韧性和希望四维度，对青少年网络倦怠具有显著缓冲作用^[2]。数字过载通过资源损耗、缓冲失效、倦怠形成这一链条削弱心理资本，其中希望和韧性是核心防护因子。心理资本在数字过载与网络倦怠间起部分中介作用，其损耗程度与倦怠风险呈显著负相关。不同群体心理资本存在差异，提示干预需考虑群体异质性，如男生自我效能感显著高于女生，可能导致性别间网络倦怠易感性分化。

（四）社交互动异化与负面情绪放大

短视频平台通过游戏化机制将社交互动异化为数字量化博弈，如火花续燃规则将情感联结转化为任务式打卡，低龄青少年为维持虚拟关系等级常陷入“随时待命”的社交焦虑，导致心理资源持续消耗并诱发社交回避行为。平台内容生态中的“完美人设”视频与浪漫化叙事引发上行比较的自我否定，长期接触此类内容会导致价值认知偏差。社交中流行语、挑战活动等迫使青少年持续投入精力维持社交存在感，现实社交的平淡互动更易引发疏离感，推动青少年转向虚拟关系寻求情感补偿，最终形成网络倦怠的闭环。

三、青少年网络倦怠的多维干预策略

基于技术架构、认知损耗、心理资本和社交异化等成因机制，构建个体-家庭-学校-社会四维干预体系具有必要性。该体系以生态系统理论为指导，将技术干预对应微系统、教育干预对应中系统、政策干预对应宏系统，形成层级协同逻辑。

（一）个体层面的认知与行为干预策略

个体层面干预以提升自我调控能力为核心，构建技术使用自我调控、认知训练与心理培育的三维体系。

具体而言,通过数字健康助手设置使用时长基线与专注模式,结合20分钟使用后20秒远眺的策略缓解视觉疲劳与认知过载,避免心理资本过度消耗;记录短视频使用触发场景、时长及情绪变化,识别无意识滑动等成瘾信号,控制娱乐与教育类内容比例为3:7,实现被动消费向主动学习转化;制定包含数字使用、学习、运动的三维目标清单并可视化进度,通过阶梯式专注挑战积累自我控制体验,启动延迟满足训练应对沉迷冲动,同步记录有价值网络信息重构积极认知,形成系统性自我调控路径以降低网络倦怠风险。

(二) 家庭层面的协同监管与支持策略

家庭层面协同监管需构建规则制定、沟通模式与家长能力提升的三维支持体系。规则制定强调青少年参与共建数字使用公约,通过明确时段划分、内容筛选标准及梯度奖惩措施,实现从被动管控到主动遵守的转变,并随年龄增长季度评估调整,重点监测注意力分散等倦怠症状改善情况。沟通模式通过数字使用复盘来建立非评判性沟通渠道,结合孩子和家长共同使用计划将单向监管转化为亲子双向学习,降低青少年防御心理。家长能力提升通过系统性数字素养培育可显著增强青少年自我调控能力^[3]。具体而言,聚焦家长数字技能培养,需掌握青少年模式激活、屏幕时间管理等技术工具,针对熬夜使用等高风险行为启动“无屏幕日”等调控方案;结合阶梯式专注挑战训练,重建青少年自主控制能力。

(三) 学校层面的教育与心理支持体系

学校构建数字素养培育、风险筛查干预、心理资

本提升三维教育支持体系,以达到系统降低青少年网络倦怠的目的。数字素养培育方面,将算法认知纳入必修课程,开发推荐机制可视化实验模块,通过模拟数据生成个性化推荐列表阐释“信息茧房”逻辑,结合案例教学培养低俗内容辨析能力。风险筛查常态化运行,参照心理资本年级差异开发多维评估量表,每学期全员筛查并梯度干预:轻度学生参与专注训练,中度启动家校协同,重度转入多学科团队。心理资本提升通过班主任、心理教师、家长协同机制强化社会支持,结合“娱乐教育占比3:7”观看活动及创作比赛提升希望与韧性因子得分,形成长效保护网络。

(四) 社会层面的政策与平台协同治理

社会层面应通过刚性制度约束与柔性引导干预双向结合降低系统性风险,需要形成政府主导、平台执行、社会补充的闭环治理框架。政策规制以《未成年人网络保护条例》为上位法,细化实施细则,建立使用时长控制与内容配比双标准,实施算法备案审查及青少年模式强制开启,对未履行审核义务的平台实行梯度处罚。行业协会应制定自律公约,规范行业行为,引导企业健康发展。平台责任践行算法向善,优化内容分发机制,如专注模式默认、娱乐上限与教育保底比例,构建三重内容防线并公开算法原理。社会协同联动家庭、学校、社区、企业资源,开发轻量化干预工具包,通过行业协会自律公约、科研机构监测数据库及区域风险评估报告,形成多元主体协同的治理网络,系统性降低青少年网络倦怠风险。

结 语:

本文系统研究了短视频时代下的青少年网络倦怠问题,内容主要涵盖了青少年网络倦怠问题的多维表现、成因机制及干预策略。表现特征表现主要为行为失控、情绪依赖、认知退化及持续性与不可逆性特征。成因机制包括了技术架构对注意力的系统性捕获、数字过载引发的认知资源耗竭、心理资本损耗的中介效应及社交互动异化与负面情绪放大。干预策略构建了个体-家庭-学校-社会四维协同体系,通过自我调控、认知训练、心理培育及政策平台协同治理,系统性降低短视频时代下的青少年网络倦怠风险,为青少年数字背景下的健康

发展提供理论支撑与实践路径。

参考文献:

- [1] 赵静. 大学生短视频过度使用的前因与后果研究[D]. 天津: 天津大学, 2023.
- [2] 王金睿, 周姿言, 吴庆春, 等. 网络成瘾与青少年学习倦怠的关系: 一个有调节的中介模型[J]. 心理技术与应用, 2022, 10(05): 271-278.
- [3] 占萍萍, 古静静, 王金良. 父母教养方式类型与青少年网络成瘾的关系: 认知情绪调节策略的中介作用[J]. 心理与行为研究, 2023, 21(06): 776-783.

课题信息: 2024年浙江省妇联、浙江省妇女研究会课题《新时代青少年网络素养教育提升对策的研究——聚焦网络十大领域》(编号202423)