

短视频成瘾引发大学生心理危机问题的辅导员干预对策研究

丁燕 周立群 亢甜怡
天津科技大学 天津 300000

摘要：短视频成瘾在大学生群体中日益普遍，已成为诱发心理危机的重要因素。现有研究表明，短视频成瘾并非直接导致心理危机，而是通过心理韧性受损、睡眠困扰、社交疏离、焦虑、抑郁等多个中介变量的协同作用逐步放大。本文系统梳理了短视频成瘾与心理危机的关系机制，分析了性别与年级差异，基于此提出辅导员主导的“筛查—预警—干预—追踪”四级响应体系及紧急处置流程，为高校辅导员应对短视频成瘾引发的心理危机提供理论依据与实践工具。

关键词：短视频成瘾；心理危机；辅导员干预；协同机制；四级响应

引言：

新媒体的快速发展催生了短视频平台的迅猛扩张。截至2024年12月，我国短视频用户达10.4亿，人均单日使用约2.6小时，大学生群体更高，达2.8小时，远超其他群体^[1]。大学生正处于自我认同关键期，在集体住宿环境中，个体成瘾行为易诱发群体传染效应。而短视频的深度沉浸会导致大学生现实社交能力退化，表现为互动频率降低、面对面交流困难，进而诱发孤立与疏离感^[2]，增大心理危机风险。

2018年教育部《高校学生心理健康教育指导纲要》强调科学分析互联网、新媒体应用对学生心理健康的深刻影响，健全心理危机预防机制。2025年教育部办公厅又印发《进一步加强中小学生心理健康工作十条措施》，明确提出鼓励学生和家长共同开展“息屏行动”，减少对网络过度依赖。因此开展短视频成瘾诱发大学生心理危机的干预教育势在必行。

国内外研究均证实短视频成瘾与大学生的心理健康密切相关。潘俊星等（2024）发现短视频成瘾会导致时间感知扭曲，影响学习效率^[3]。四川多所高校调查发现，大学生每天花费1-2小时观看短视频，已对学业和心理健康产生了负面影响^[4]。清华大学陈润森（2023）发现，短视频成瘾与抑郁症状之间存在复杂的相互作用，“冲突”与“悲伤情绪”是连接两者的关键桥接症状^[5]。Ursula Oberst等（2017）发现抑郁和焦虑情绪会分别触发女性和男性的短视频过度使用，形成恶性循环^[6]。

然而，当前研究仍存在不足：多数研究聚焦于短视频成瘾与单一心理变量的关系，对多变量如何协同演化并最终导致综合性心理危机的动态过程缺乏深入剖析；高校缺乏标准化、可操作的辅导员干预流程和筛查工具。为此，本文系统梳理现有研究，构建短视频成瘾诱发心理危机的联合作用模型，并提出辅导员主导的四级干预体系。

一、短视频成瘾现状与群体差异

综合多项调查研究，大学生短视频成瘾呈现较高检出率。以天津某高校428名大学生为样本的调查显示，轻度成瘾者约占44%，中度成瘾者约占39%，重度成瘾者约占17%，超过半数学生存在中等及以上程度的短视频成瘾倾向。这一数据与国内其他地区的调查结果基本一致，表明短视频成瘾已成为大学生群体中普遍存在的心理健康风险因素。

从群体差异来看，性别和年级是两个重要的调节变量。

性别差异方面，多项研究一致表明，男性大学生

的短视频成瘾得分显著高于女性，尤其在“难以融入朋友圈”等社交疏离维度上表现更为突出；而女性大学生在焦虑、抑郁等内化情绪问题上的得分显著高于男性。这可能与男性更倾向于通过虚拟社交补偿现实社交不足、女性更易受情绪困扰而加深依赖的机制有关。

年级差异方面，低年级（大一、大二）学生的短视频成瘾程度和社交疏离感显著高于高年级（大三、大四）学生，而高年级学生的心理韧性水平显著高于低年级学生。低年级学生正处于大学适应期，社交需求强烈但现实社交网络尚未稳固，更容易被短视频的虚拟社交功能吸引并形成依赖，需早期识别与干预。

二、短视频成瘾诱发心理危机的多变量协同机制

现有研究表明，短视频成瘾并非直接导致心理危机，而是通过多个中介变量的链式与并联交织作用逐步放大。本研究基于相关分析发现，短视频成瘾与心理韧性呈显著负相关，与睡眠困扰、社交疏离、广泛焦虑、抑郁及心理危机总分均呈显著正相关。以下分别阐述各变量的作用。

（一）心理韧性受损：基础因素

心理韧性是个体应对压力、逆境并从中恢复的能力。研究表明，心理韧性在短视频成瘾与主观幸福感之间起中介作用^[7]。根据 I-PACE 模型（Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution），长期沉迷短视频会损害个体的执行功能与情绪调节能力，降低心理韧性，为心理危机埋下隐患。

（二）睡眠困扰与社交疏离：关键因素

短视频成瘾通过挤占睡眠时间、抑制褪黑素分泌导致睡眠质量下降，而孤独感在短视频成瘾与睡眠质量之间起部分中介作用^[8]。因此根据（社会替代理论），短视频的“虚拟社交”功能很可能使大学生获得“低成本归属感”替代了现实互动。当现实社交能力退化后，个体更依赖短视频填补空虚，形成恶性循环。

（三）焦虑与抑郁：末端表现与强化因子

多项研究证实，短视频成瘾与广泛焦虑、抑郁呈高度正相关。Qu 等（2024）的交叉滞后面板网络分析揭示，“刷短视频影响了学习”（冲突）和“情绪低落”是连接成瘾与抑郁的关键桥接症状^[9]。焦虑与抑郁并非孤立出现，而是与心理韧性下降、睡眠紊乱、社交疏离紧密缠绕：焦虑增加对短视频的逃避性使用，抑郁降低现实活动动机，二者共同推高心理危机风险。

综合上述分析，短视频成瘾引发心理危机的机制可概括为：成瘾行为首先侵蚀心理韧性基础，随后通过睡眠困扰和社交疏离放大负面效应，最终在焦虑、抑郁层面汇聚并外化为综合性心理危机。各中介变量实时交互、彼此反馈——心理韧性越差，越容易社交回避；睡眠越差，情绪调节越弱；社交越疏离，越依赖短视频逃避现实。因此，干预需同时针对多个靶点，而非仅聚焦于减少使用时长。

三、辅导员主导的四级干预体系

基于上述发现，本研究提出辅导员可操作的“筛查—预警—干预—追踪”四级响应体系。

（一）一级筛查：精准识别高危群体

辅导员在新生入学及每学期定期开展心理普查，重点关注以下指标：行为指标（每日刷短视频时长 ≥ 3 小时、多次尝试控制使用失败、因刷短视频缺课）；心理指标（常感孤独寂寞、无法融入周围环境、持续情绪低落、自我评价降低）；生理指标（入睡困难、睡眠时间 ≤ 6 小时、日间精神不济）；复合风险（同时存在上述两类及以上指标者，视为高危，纳入台账管理）。

（二）二级预警：认知行为干预与教育引导

对风险学生开展预警性谈话，帮助理解短视频算法的“即时反馈”机制及其对心理韧性、睡眠和社交的侵蚀。可运用“注意力损耗可视化”“时间成本量化”“内容批判性分析”等认知训练帮助学生建立元认知，识别成瘾行为对时间管理和情绪状态的隐蔽影响。同步开展主题班会、家长会，普及成瘾危害，形成家校合力。

（三）三级干预：基于机制靶向精准施策

分年级策略：低年级侧重“现实社交重建与韧性培养”。组织每周“无手机社交”活动（如户外徒步、校园一日游），要求全程不接触短视频；按兴趣成立线下社团，读书会、手工社团等，辅导员每月参与；开设心理韧性团体辅导，教授认知技巧。高年级聚焦“时间规划管理与睡眠卫生”。协助学生制定考研、求职等目标，设置每日短视频使用上限（ ≤ 1 小时），其中鼓励增加技能学习类内容，推广“睡前一小时无屏幕”挑战。

分性别方案：男性侧重认知行为疗法（CBT）韧性训练。组建短视频戒断打卡群，利用竞技心理评选“自律王者”，强化自我约束；组织篮球赛、体能挑战赛等线下竞技，提升现实社交主动性。女性侧重正念情绪调节。开展“正念冥想”团辅活动，教授呼吸观察、身体扫描等技巧；建立心理健康互助群，鼓励分享生活积极经验。

跨靶点综合干预（全体适用）：每月开展“挫折应对工作坊”；推广“睡前一小时无屏幕”挑战；组织线下兴趣小组打卡；提供线上正念冥想课程和心理咨询预约通道。

（四）四级追踪：动态反馈与长期支持

建立“一人一档”电子台账，采集使用时长、互动频率等行为数据，结合辅导员观察、心理教师评估、家长反馈动态分类管理。干预后第1、3、6个月定期回访，评估成瘾程度、心理韧性、睡眠、社交及情绪状态，

及时调整方案。

（五）最高风险等级（自杀危机）紧急处置

当学生出现明确的自杀意念、计划或行为时，辅导员须立即启动应急处置：确保安全（移除危险品、专

人全程陪护、不独处），同步上报学院、学工部、心理中心并通知家长；由心理中心评估，必要时送精神专科医院；返校后制定“一人一策”追踪台账，持续观察；事后组织案例复盘，优化干预流程。

结 论：

本文系统梳理了短视频成瘾引发大学生心理危机的多变量协同机制。研究表明，短视频成瘾通过心理韧性受损、睡眠困扰、社交疏离、焦虑、抑郁等多个中介变量的链式与并联交织作用，逐步放大形成综合性心理危机。基于此，本文构建了辅导员可操作的“筛查—预警—干预—追踪”四级响应体系，提出了分年级、分性别的精准干预策略及自杀危机紧急处置流程，为高校辅导员应对短视频成瘾引发的心理危机提供了理论依据和实践工具。未来研究可进一步开展追踪调查和随机对照试验，验证干预体系的有效性。

参考文献：

- [1] 崔燕, 崔莉. 大学生短视频成瘾的心理机制及干预策略研究 [J]. 社会与公益, 2025(9):237-239.
- [2] 王格, 沈棫华, 明亮, 等. 述情障碍在大学生抖音使用强度与社交退缩间的中介作用 [J]. 职业与健康, 2025,(4):537-541.
- [3] 潘俊星, 郭俊俏, 武杨杰, 赵小云. 大学生短视频成瘾的潜在剖面分析 [J]. 中国学校卫生, 2024,45(02):244-247.

[4] 朱玉玲, 王成琼. 刷短视频成瘾对大学生心理健康的负面影响及应对策略—基于对四川省有关高校的调查 [J]. 西部学刊, 2025(21):125-129.

[5] 刘博文, 陈润森. 短视频成瘾与抑郁症状的纵向发展：一项交叉滞后网络分析 [J]. 第二十五届全国心理学学术会议摘要集, 2023.

[6] Ursula Oberst, et al. Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out [J]. Journal of Adolescence, 2017, 55:51-60.

[7] 李馨雨, 潘俊星. 短视频成瘾对主观幸福感的影响：心理韧性与社交焦虑的链式中介作用 [J]. 中国心理学前沿, 2024, 6(9):1553-1561.

[8] 谭树华, 许燕, 王芳, 宋婧. 自我损耗：理论、影响因素及研究走向. 心理科学进展, 2012, 20(5), 715-725.

[9] Qu D, Liu B, Jia L, et al. The longitudinal relationships between short video addiction and depressive symptoms: A cross-lagged panel network analysis [J]. Computers in Human Behavior, 2024, 152:108059.

项目支持：

本文章获 2025 年度天津市高校思想政治工作研究基地支持，项目名称：短视频成瘾引发大学生心理危机问题的辅导员干预对策研究（项目编号：JJSZZ202504003）

作者简介：丁燕（1995.07—），女，山东人，汉族，博士研究生，中级讲师，研究方向：心理健康教育、思想政治教育。