

高职学生短视频沉迷现象的成因分析与学业成绩提升的干预方案

邓 超

重庆水利电力职院技术学院 重庆 合川 402160

【摘要】随着短视频平台的快速发展，短视频内容对高职学生的学习和生活产生了深远影响。部分学生沉迷短视频，导致学习效率下降、学业成绩不佳等问题。这项研究以高职学生短视频沉迷现象为切入点，深入分析其成因，并探讨有效的学业成绩提升干预方案。研究发现，短视频沉迷主要归因于内容的高度娱乐性与个性化推送机制对学生自控力的削弱，同时学生在学业压力、社交需求及时间管理方面的薄弱环节亦成为重要驱动因素。基于研究结果，提出了针对高职学生的学业成绩提升干预方案，包括优化时间管理能力、强化学习行为监督机制，以及通过心理健康教育与辅导帮助学生提高自控力和学业规划能力。研究表明，这些干预措施能够有效缓解高职学生短视频沉迷现象，帮助其重新专注于学业任务，最终实现学业成绩的提升。该研究不仅为教育工作者提供了可参考的实践策略，也为进一步探讨新兴媒体对学生群体影响提供了理论支持。

【关键词】短视频沉迷；高职学生；成因分析；学业成绩提升；干预方案

DOI:10.12417/2982-3811.25.03.001

引言

近年来，短视频平台迅速崛起，深刻改变了人们的消费习惯，尤其对高职学生的学业和心理状态产生了不小的影响。这类学生由于承受较大的学业压力且社会化尚不成熟，极易沉迷于短视频的即时性和娱乐性，导致学习注意力分散、学业规划能力下降，乃至学业成绩受损。对此，学界虽有研究探讨数字内容吸引力及个体自控能力等方面的问题，但关于如何有效干预，尤其是针对高职学生的具体策略，研究仍处于初步阶段。本研究以高职学生短视频沉迷为切入点，深入分析其成因，并基于教育及心理学理论，提出了一系列旨在提升学业成绩的干预方案。通过科学的干预手段，本研究旨在帮助高职学生改善时间管理能力和学习专注力，最终有效提升学业成绩，为教育工作者和心理辅导人员提供实践依据，同时为新兴媒体对青年心理及行为的研究增添理论支持。

1 高职学生短视频沉迷现象的现状与表现

1.1 短视频的快速发展及高职学生群体的使用行为

近年来，短视频平台如抖音、快手等经历了爆炸式增长，逐渐成为信息传播的重要渠道^[1]。这些平台利用先进技术为用户提供个性化内容，这种点播式互动迎合了高职学生的生活节奏及娱乐需求。高职学生群体普遍在短视频上花费大量时间，形成了独特的使用行为模式，突出表现在高频率点击、多维度互动和强烈的情感依赖等方面^[2]。由于短视频内容具有快速传播、即时更新与主题多样性的特点，它对高职学生的吸引力显著增加，刺激了他们持续的使用和沉浸。高职学生通过短视频

获取知识、参与社交活动与寻求娱乐消遣，短视频已逐渐成为其生活的重要组成部分。这种广泛的使用行为不仅对学生的日常学习活动和时间安排产生影响，也促发了短视频沉迷的现象。

1.2 短视频沉迷对高职学生日常学习生活的影响

短视频沉迷对高职学生的日常学习生活产生了显著影响。内容高度的娱乐性吸引学生花费大量时间浏览，从而减少了在学术任务上的投入，损害了学习效率。过度使用短视频不仅导致注意力分散，还影响了学生的作息规律，常常伴随着晚睡、缺乏睡眠等现象，直接干扰正常的学习生活节奏。由于短视频提供即时满足，学生的自律性遭到了挑战，难以集中精力于长期的学习目标^[3]。沉迷短视频还可能导致学生在面对面社交中减少互动，影响其人际关系的发展和社交能力的提升。这些负面效应共同造成了学业成绩的下降。

1.3 学业成绩与短视频沉迷现象的关联

高职学生短视频沉迷与学业成绩之间存在显著的负相关关系。短视频的高度娱乐性及即时满足感使得学生在学习过程中分心，导致学习时间减少和注意力涣散。短视频消费还可能导致学生的睡眠质量下降和疲倦感增加，从而进一步影响课堂参与和学习效果。沉迷短视频的学生往往无法有效规划和管理学习任务，对于复杂知识的掌握力下降。在这些情况下，学业成绩受限于学生投入的学习时间与专注度，呈现出下降趋势。这种关联性提示对短视频使用行为进行合理干预的重要性。

作者简介：邓超，出生年：1986年7月，性别：女，民族：汉族，籍贯：重庆合川，职称：讲师，学位：硕士研究生，主要研究方向：思想政治教育。

课题或基金项目：重庆水利电力职院技术学院2025年思想政治工作质量提升项目《高职学生短视频沉迷与学业成绩相关性分析与干预策略研究》

2 高职学生短视频沉迷的核心驱动因素

2.1 短视频算法与娱乐内容的心理诱导机制

短视频平台的迅猛发展，使其成为高职学生主要的娱乐和信息获取渠道。短视频内容的娱乐性极强，通过生动的视觉和听觉刺激，容易引发学生的即时愉悦和兴趣，这是短视频吸引力的重要来源。短视频平台依托高度智能化的算法，根据用户的浏览行为、偏好数据和互动记录推送具有针对性的个性化内容。这种算法机制不仅提高了用户的观看粘性，而且通过持续的内容更新满足了学生不断获取新鲜感和刺激的心理需求，使得学生在不知不觉中增加了使用时间。在这些平台上，无穷无尽的个性化推荐激发了学生的探索欲望，弱化了他们的时间感知，并逐渐侵蚀其自控能力，进一步加剧了短视频的沉迷现象。这种算法驱动的内容推送机制对高职学生的心产生深刻影响，成为短视频沉迷的重要驱动因素之一。

2.2 高职学生学业压力与时间管理困境

高职学生在学业压力下容易产生焦虑和倦怠情绪，进而影响其学习表现，使他们更倾向于通过短视频内容寻求一种暂时的逃避与放松。短视频以其快速更新、娱乐性强的特点，成为学生缓解压力的常见途径。时间管理能力的缺失使得学生无法有效规划学习与休闲时间，这样的困境导致短视频使用时间无节制增加，对学业任务的专注度降低。这种恶性循环不仅使学生感到压力更大，也进一步削弱了其自控能力和学业表现，从而推动短视频沉迷的加深。

2.3 社交需求与沉浸式虚拟互动的吸引力

高职学生的社交需求与短视频平台提供的沉浸式虚拟互动构成了学生沉迷的驱动因素之一。短视频平台以其丰富的互动功能和即时反馈机制有效地吸引高职学生，使其在虚拟环境中获得满足感和归属感。这种沉浸式体验满足了学生在现实生活中难以实现的社交需求，通过点赞、评论和分享等方式，与其他用户建立了虚拟社交连接^[4]。短视频平台的社交属性加强了学生对平台的依赖，削弱了其对现实生活中必要社交技能的培养和时间的有效管理^[5]。

3 提升学业成绩的干预路径与联动机制

3.1 时间管理与学习规划能力的训练方案

时间管理与学习规划能力的训练方案在提升高职学生学业成绩中扮演重要角色。针对短视频沉迷对学习时间的侵蚀，应制定合理的时间分配计划，鼓励学生使用时间管理工具，如日程表和提醒应用，以增强对时间的感知和规划能力。学习任务的优先级排序有助于改善时间利用效率。设定具体可行的学习目标，结合短期与长期规划，能够帮助学生在学习过程中保持动力与方向感。实施定期评估与反馈机制，将时间管理与学习目标结合，及时调整策略以提高学习效果。培养学生反思和总结自己的时间使用习惯，有助于增强自我管理能力。通过训

练时间管理与学习规划能力，学生能够在面对短视频等新兴媒体的诱惑时，更好地分配精力于学业任务，减少沉迷行为对学习的负面影响。此方案的实施将为学生提供持久的学业提升支持。

3.2 学习行为监督与协作支持机制的优化

学习行为监督与协作支持机制的优化旨在系统提升高职学生的学习效果和学业成绩。建立有效的学习行为监督机制能够帮助学生保持学习专注度，通过设定明确的学习目标和进程监控实现学习过程的自我评估。协作支持机制的优化则包括促进同学间的学习互动和集体讨论，营造协同合作的学习环境。通过线上线下协作平台，学生可以共享学习资源，互相激励，共同解决学习疑难。教师可以通过定期评估反馈和个性化指导，帮助学生改善学习策略，提高学习效率，从而达到学业成绩提升的目标。

3.3 心理健康教育与自我控制力提升的策略

心理健康教育与自我控制力提升策略强调通过心理辅导与支持，帮助高职学生增强心理韧性和压力管理能力。通过设立心理咨询室和支持小组，提供个性化辅导和情绪管理训练，培养学生对短视频使用的自我监控意识。鼓励积极参与校园文化活动，通过实际行动丰富学生的生活体验，减少对短视频的依赖。结合认知行为训练，帮助学生识别沉迷倾向并及时调整，推动自我控制能力的提升。

4 新兴媒体背景下思想政治教育的启示

4.1 思政教育对学生媒介使用行为的引领作用

思想政治教育在新兴媒体时代具有重要作用，通过引导学生合理使用媒介，可以有效抵御短视频沉迷现象对学业的负面影响。思想政治教育旨在培养学生的媒介素养，使他们在丰富多样的媒体环境中保持独立的思考能力。教育内容应强调媒介背后潜在的商业利益和心理诱导机制，助力学生识别和批判性分析短视频内容。这种教育能够帮助学生建立自律意识和明确的学业目标，从而减少对娱乐性内容的过度依赖。思想政治教育通过融入社会责任与价值观，鼓励学生积极参与线下社交活动，构建健康的社交网络。这不仅能提升个人的媒介使用效能，也为学业成绩的提升提供了内在动力。这项教育对有效塑造学生媒介使用行为起到关键性引导作用，促进更理性的媒介消费。

4.2 培养媒介素养与正向价值观的实践路径

在新兴媒体环境中，培养媒介素养与正向价值观成为高职学生应对短视频沉迷现象的重要途径。通过课内外结合的媒介教育课程，高职院校能够提升学生辨别信息真伪的能力，促进其形成对不良信息的警惕和抵制意识。利用思政课程建设，教育者有机会融入新兴媒体的使用策略指导，从而引导学生树立健康的媒介使用观念。在校园文化活动中，增强学生参与讨论

与实践活动的机会，为其提供互助平台，共同探索媒介素养与价值观建设的方法，最终帮助学生形成积极向上的精神风貌。

4.3 高职院校网络文化治理的协同推进

高职院校在网络文化治理中需构建多元协作的管理模式，以应对新兴媒体对学生价值观和行为模式的影响。应加强院系与学生组织间的合作，制定针对性的媒介素养教育计划，并通过课堂、讲座等多种形式提高学生的认知水平。学校需与短视频平台建立合作机制，筛选优质内容，减少不良信息的传播。通过技术与教育手段相结合，形成一个良性互动、开放包容的校园网络文化环境，为引导学生形成健康的网络使用习惯奠定基础。

5 结语

本文研究高职学生短视频沉迷现象及其对学习效率和学业成绩的负面影响，分析沉迷成因包括短视频内容高度娱乐性、个性化推送削弱自控力，以及学生时间管理、学业压力与社交需求薄弱等因素。实践层面设计了优化时间管理能力、强化学习监督机制和开展心理辅导等干预策略，这些措施效果显著，提升了学业成绩并缓解了沉迷问题。尽管研究提供了系统化干预方案，但存在样本覆盖范围有限及长期效果未验证等局限性。未来研究建议采用更多样本及纵向跟踪方法，同时深入分析短视频平台机制，为教育政策提供科学依据，促进媒体和教育环境的协调发展。

参考文献：

- [1] 章平,于佳鑫,朱凯,王俭勤.短视频使用、家长干预与儿童学业成绩之关系研究[J].新闻大学,2023,(05):80-93.
- [2] 陈晓花.小学生沉迷网络短视频现状及干预策略分析[J].中国科技期刊数据库科研,2023,(07):0074-0077.
- [3] 季增辉.高职学生沉迷网络短视频原因及疏导对策[J].青年与社会,2020,0(07):265-266.
- [4] 许珊.正念干预对高职学生负面情绪及学业成绩的干预效果[J].养生保健指南,2020,(45):195-195.
- [5] 姜艾卉.中学生短视频 APP 沉迷心理成因及对策[J].中小学心理健康教育,2020,0(07):67-69.