DOI: 10.16835/j.cnki.1000-9817.2026292

· 述 评 ·

重视青少年短视频沉迷数字环境风险与协同防控

项明强[1,2,3],冯玄岚[4]

1.广州体育学院研究生院,广东 510500;2.广东省智能运动与心理健康重点实验室;
3.广东省人类运动表现科学重点实验室;4.广州体育学院武术学院

【摘要】 短视频平台深度嵌入青少年日常生活,已形成具有技术嵌入、日常隐蔽和持续强化特征的数字环境风险。本研究从数字环境风险视角分析青少年短视频沉迷的现实表征与发生机制,发现其由平台强化、心理补偿和社会生态缺位共同驱动;当前防控存在重限时轻功能、重个体自律轻平台责任、重纪律管理轻支持转介等短板。防控重点应由单纯限制使用转向平台供给侧治理、家庭支持型监护、学校三级预防和专业分层干预协同推进,为青少年数字健康促进提供参考。

【关键词】 短视频;行为,成瘾;环境;青少年

【中图分类号】 R 179 C 913.5 TN 711.5 【文献标识码】 A 【文章编号】 1000-9817(2026)10-1369-04

Addressing digital environmental risks and coordinated prevention and control of short-video addiction among adolescents

XIANG Mingqiang*, FENG Xuanlan

* *Graduate School, Guangzhou Sport University, Guangzhou* 510500, *Guangdong Province, China*

【**Abstract**】 Short-video platforms have become deeply embedded in adolescents' daily lives, creating digital environmental risks characterized by technological embeddedness, everyday concealment, and continuous reinforcement. From the perspective of digital environmental risks, the article examines the manifestations and mechanisms of short-video addiction among adolescents and discovers that it is jointly driven by platform reinforcement, psychological compensation, and gaps in the social ecology. Current prevention and control efforts often focus on limiting use while neglecting functional impairment, on individual self-discipline while neglecting platform responsibility, and on disciplinary management while neglecting support and referral. Prevention and control should therefore shift from merely restricting use toward coordinated action involving supply-side governance of platforms, supportive family supervision, three-tiered school prevention, and tiered professional intervention, thereby providing a reference for promoting adolescents' digital health.

【**Keywords**】 Short video; Behavior, addictive; Environment; Adolescent

近年来,短视频平台已从单纯的娱乐媒介转变为青少年日常信息接触、社交表达、情绪调节和休闲消费的重要场域。短视频过度使用已成为青少年健康促进和数字健康治理领域需要持续关注的新议题[1]。问题性短视频使用具有更强的碎片化、高频化和算法依赖特征,其症状边界、测量标准和健康结局仍处于发展之中[2-3]。人机互动和社会技术视角研究指出,个性化推荐、低成本互动、即时反馈和沉浸式界面共同形成短视频平台的外部诱发机制[4-5]。神经影像和神经计算研究进一步提示,短视频沉迷可能涉及奖赏加工、执行控制、损失评估和证据积累等多层面的异常,并与恐惧错失、负性情绪等心理脆弱性相互作用[6-8]。说明青少年短视频沉迷是数字平台环境、个体发展特点和社会支持条件交互作用的结果。

1 青少年短视频沉迷的数字环境风险表征

数字环境风险指短视频平台在算法推荐、自动播放、连续滚动、即时反馈、个性化内容供给和注意力竞争过程中形成的外部诱导环境[9]。短视频沉迷的数字环境风险具有技术嵌入性、日常隐蔽性和持续强化性。一方面,平台通过数据追踪和内容分发不断提高信息供给与用户偏好的匹配程度,增强持续观看的可能性;另一方面,青少年处于心理发展和自我控制能力尚未成熟的阶段,更容易在高频刺激、即时奖赏和低门槛互动中形成惯性化使用[9]。

1.1 日常嵌入性和隐蔽性 短视频常以“碎片放松”“获取信息”“课余娱乐”或“社交陪伴”的形式嵌入青少年日常生活。社会技术和依恋视角研究发现,个性化、娱乐性、社交互动焦虑和社会隔离感会通过人际依附与平台依附促进短视频使用沉迷[10]。说明短视频沉迷可能在高频、低门槛和日常化使用中逐步形成;其风险来源不仅在于使用者主动选择,更在于平台将娱乐、社交和情绪调节持续嵌入日常情境,增加风险识别的难度。

【基金项目】 国家社会科学基金教育学一般项目(BLA240182)

【作者简介】 项明强(1980-),男,江西吉安人,博士,教授,主要研究方向为运动促进身心健康、青少年行为成瘾。

1.2 青少年发展敏感性 研究显示,性别、年龄、家庭环境、用户生成内容感知和无聊等因素均与短视频应用沉迷相关[11];家庭环境能够通过心理资本和自我控制的链式路径影响青少年短视频沉迷,自我控制在其中发挥核心中介作用[12];较长时间使用短视频软件的青少年更难保持数字福祉中的主体性,表现为边界设定和自我限制能力下降[13]。短视频沉迷风险并非一般性的媒介接触风险,而是与青少年心理发展阶段、数字平台强化方式和自我调节能力共同相关。

1.3 功能损害和连锁扩散特征 抑郁、社交焦虑、痛苦不耐受与问题性短视频使用严重程度密切相关[14];短视频沉迷与抑郁症状之间存在纵向双向关系,提示两者可能形成相互促进的恶性循环,其中耐受、冲突、快感缺失和悲伤情绪等症状可能形成桥接作用[15];短视频沉迷还可通过情绪恶化和生命意义感下降的链式路径损害青少年主观幸福感[16]。数字环境风险一旦与心理脆弱性和现实功能受损交织,便可能从使用行为问题扩大为校园健康治理问题。

2 数字环境风险作用下青少年短视频沉迷发生机制

数字环境风险通过平台强化、心理补偿和社会生态缺位等机制持续作用于青少年,使一般性短视频使用逐渐转化为难以自我调节的沉迷状态。

2.1 平台强化机制诱发短视频沉迷 短视频平台通过算法推荐、自动播放、连续滚动和即时反馈来主动塑造使用行为;平台基于停留时长、点赞、评论、转发和重复观看等数据不断优化分发内容,使用户获得更好的体验[4-5]。既往研究从人机互动、社会技术和外部诱发因素角度指出,算法设计、内容服务、平台控制和用户体验共同提高了短视频的致沉迷性[4-5,10]。对青少年而言,这一强化闭环与其新奇寻求、同伴关注和即时奖赏偏好相叠加,使短视频更容易从一般娱乐转化为惯性化使用。由此,数字环境风险首先表现为平台技术结构对注意力和行为节奏的持续诱导。

2.2 心理补偿机制加剧短视频沉迷 青少年短视频沉迷常与无聊、压力、孤独、社交焦虑、抑郁情绪和痛苦不耐受等因素交织[11-12,14],并通过情绪恶化和生命意义感下降损害主观幸福感[15-16]。因此,短视频在短期内能够提供情绪慰藉和压力逃避,但长期发展会削弱现实中的情绪调节能力和问题解决能力。数字环境风险之所以能够持续发挥作用,正是因为其与青少年的心理补偿需求形成了相互强化的关系。

2.3 社会生态缺位推动短视频沉迷累积 短视频沉迷往往还嵌入家庭、学校、同伴和社区环境中。家庭成员高频使用短视频会通过示范效应弱化规则约束,亲密家庭关系、积极的家庭环境和较丰富的家庭娱乐活动则有助于降低沉迷风险[11-12]。学校若缺少丰富的体育活动、同伴交往、心理服务和数字素养教育,青少年也更容易把短视频作为主要休闲方式和情绪出口[17]。机制链条表明,短视频沉迷的防控不能只要求青少年减少使用,更需要降低高诱导数字环境暴露[4-5],并提供现实生活中的支持性替代[17]。

3 青少年短视频沉迷防控的主要短板

短视频沉迷防控若仅停留在限时、禁用和纪律处分层面,就难以触及算法推荐、界面设计、即时反馈和内容供给所形成的外部诱导环境,也难以回应青少年持续使用背后的情绪需求和支持系统不足。

3.1 将沉迷简化为个体自律失败 当前不少家庭和学校仍将短视频沉迷归因于青少年意志薄弱或时间管理能力差,防控措施也往往集中在批评教育、没收手机、强制断网和限时使用等层面[18]。这种做法虽然能够在短期内减少短视频使用机会,却会忽视平台推荐算法、低成本互动、即时反馈和沉浸式界面对注意力的持续捕获[4-5,10],也忽视了青少年通过短视频获得情绪缓解、同伴连接和现实逃避的心理需求[11,14-16]。

3.2 将限时管理等同于风险防控 使用时长是重要观察指标,但并不能完整反映沉迷风险。问题性短视频使用更强调停用困难、戒断样体验、现实功能受损和复发性失控使用等特征[3-5]。数字行为沉迷干预需要同时关注认知行为、情绪调节、社会支持和功能恢复,不能只将时长压缩作为唯一目标[19-22]。

3.3 家庭、学校与专业服务衔接不足 家庭是青少年数字习惯形成的基础场域,家庭成员长期使用短视频、亲子关系质量和家庭娱乐活动均会影响青少年短视频沉迷风险[11-12]。学校具备面向全体学生开展健康教育和早期识别的优势,但许多学校尚未形成“数字素养—心理支持—风险筛查—专业转介”的连续链条。对已经伴随抑郁、焦虑、睡眠紊乱或明显学习功能下降的学生,若缺少专业评估和持续随访,单纯家校约束可能会延误干预时机[14-16,19-22]。

4 面向短视频沉迷数字环境风险的协同防控路径

青少年短视频沉迷防控应与其形成机制相对应:平台强化需要平台供给侧治理,心理补偿需要家庭和学校提供支持性替代,社会生态缺位需要建立家校医社协同的连续服务体系。由此,防控目标不能只是减少使用时间,还需降低高风险数字环境暴露、提升自我调节能力、修复现实功能并预防心理疾病。

4.1 强化平台供给侧治理 平台供给侧治理是降低青少年短视频沉迷数字环境风险的前端环节,推荐算法、内容服务和平台控制是短视频沉迷的重要外部诱发因素[4-5]。我国《未成年人网络保护条例》明确要求未成年人网络保护实行社会共治,并要求网络产品和服务提供者健全防沉迷、内容管理和个人信息保护等

机制[23]。《直播与短视频行业未成年人网络保护白皮书(2023)》也显示,未成年人模式、时长提醒、内容过滤和家长监护工具已成为平台治理的重要实践[24]。未来应进一步推动算法推荐强度调节、内容分级供给、休息提示有效性评估和平台责任报告,使未成年人保护从形式合规走向效果可评估。

4.2　推行家庭支持型监护　家庭支持型监护的重点是帮助青少年减少对短视频数字环境的情绪依赖和补偿性使用,形成可持续的自我调节能力。家长可与青少年共同约定使用时间、使用场景和睡前停用规则,同时通过共同运动、线下社交、兴趣发展和亲子活动提供现实替代性满足。家长也应减少在儿童面前的高频刷屏行为,以支持型陪伴替代单向压制,降低因冲突升级而引发的逃避性使用。

4.3　构建学校三级预防体系　学校应将短视频沉迷纳入数字健康治理和心理健康促进体系,通过普遍性预防、选择性预防和指示性干预实现风险分层管理。普遍性预防层面,应将短视频平台的算法推荐、注意力捕获、商业化逻辑和内容辨识纳入健康教育与网络素养课程,帮助学生理解平台如何影响选择和情绪。选择性预防层面,应对无聊倾向、学业退缩、睡眠不足、情绪困扰和自控困难学生开展时间管理、情绪调节、体育活动和同伴支持干预。指示性干预层面,应对已经出现明显功能受损或心理共病风险的学生建立家校沟通、心理评估、校医参与和专业转介机制。

4.4　完善专业分层干预机制　对已经出现明显功能损害、昼夜节律紊乱、抑郁焦虑共存或严重亲子冲突的青少年,认知行为疗法、团体辅导、正念训练、运动干预和综合方案具有一定应用价值,但不同研究之间异质性较大,短视频平台特异性的高质量干预证据仍然不足[19-22]。因此,应建立“普遍性预防—选择性预防—指示性干预”的分层处置框架,并推动学校、家庭、社区和专业心理或精神卫生服务之间形成转介、反馈和随访闭环,阻断短视频沉迷从使用问题向功能损害和心理疾病进一步扩散。

5　总结与展望

综上所述,短视频平台的算法强化、界面设计、即时奖赏和内容供给塑造了高黏性的数字环境风险,青少年发展阶段的心理易感性提高了风险暴露后的敏感程度,家庭和学校支持系统则决定了其是否具备抵御诱导和恢复现实功能的资源。由此,防控逻辑应依次完成三重转向:从只看使用时长转向关注功能损害,从只强调个体自律转向重视数字环境治理,从分散管理转向平台、家庭、学校和专业服务协同。只有把机制认识、短板分析和治理路径贯通起来,才能更有效地降低青少年短视频沉迷风险。

未来,青少年短视频沉迷防控需要从经验性管理走向证据化治理。第一,应建立适用于学校和家庭场景的短视频沉迷风险监测工具,重点观察停用困难、情绪依赖、学习受损、睡眠节律和亲子冲突等功能性指标。第二,应加强平台算法治理的效果评价,推动未成年人模式、内容分级、推荐强度调节和休息提醒从“是否设置”转向“是否有效”。第三,应在学校和家庭真实情境中开展干预研究,比较数字素养教育、体育活动替代、家庭支持型监护、认知行为干预和综合方案的实际效果。第四,应重视短视频沉迷与抑郁、焦虑、睡眠障碍和学业退缩等问题的共现关系,推动数字健康管理与学校心理健康服务、儿童青少年精神卫生服务相衔接。

利益冲突声明　所有作者声明无利益冲突。

参考文献

[1] 代宝, 郑怡晴, 杨利英. 大学生短视频成瘾影响因素及其健康损害研究进展[J]. 中国学校卫生, 2025,46(2):290-294.
Dai B, Zheng Y Q, Yang L Y. Research progress on the influencing factors and health impairment of short-form video addiction among college students[J]. Chin J Sch Health, 2025,46(2):290-294. (in Chinese)

[2] Zhang N, Hazarika B, Chen K, et al. A cross-national study on the excessive use of short-video applications among college students[J]. Comput Hum Behav, 2023,145:107752.

[3] Li T, Liu H, Hu R, et al. Research insights on ‘problematic use of short video’: a comprehensive review exploration in psychological context[J]. Addict Biol, 2025,30(11):e70082.

[4] 董王昊, 王伟军, 王兴超, 等. 人机互动视角下短视频沉迷的发生机制[J]. 心理科学进展, 2023,31(12):2337-2349.
Dong W H, Wang W J, Wang X C, et al. The occurrence mechanism of short video indulgence from the perspective of human-computer interaction[J]. Adv Psychol Sci, 2023,31(12):2337-2349. (in Chinese)

[5] Liao M. Analysis of the causes, psychological mechanisms, and coping strategies of short video addiction in China[J]. Front Psychol, 2024,15:1391204.

[6] Gao Y, Hu Y, Wang J, et al. Neuroanatomical and functional substrates of the short video addiction and its association with brain transcriptomic and cellular architecture[J]. NeuroImage, 2025,307:121029.

[7] Liu C, Li H, Shangguan Q, et al. Neural, psychological, and transcriptomic predictors of short video addiction: a multi-site longitudinal study of fear of missing out and negative affect[J]. Neuroimage, 2025,323:121605.

[8] Liu C, Wang J, Li H, et al. Loss aversion and evidence accumulation in short-video addiction: a behavioral and neuroimaging investigation[J]. Neuroimage, 2025,313:121250.

[9] Suh K H, Chung S J, Jeong G C, et al. Understanding adolescent social media use: a narrative review of motivations, risk factors, and mental health implications[J]. Int J Ment Health Promot, 2025,27(12):1829-1845.

(下转第 1376 页)

[14] 董一胜, 傅洁洁, 李鹏, 等. 多维自我控制量表中文版及简版的信效度检验[J]. 中国临床心理学杂志, 2024,32(1):100-106,138.
Dong Y S, Fu J J, Li P, et al. Reliability and validity of the Chinese version and Brief version of the Multidimensional Self-control Scale [J]. Chin J Clin Psychol, 2024,32(1):100-106,138.(in Chinese)
[15] Xiong Z, Zhao H, Xu T, et al. Resting-state functional connectivity insights:dorsolateral prefrontal cortex and superior parietal lobule in self-control and cognitive reappraisal[J]. Brain Cogn, 2025,190:106361.
[16] Wei M, Liu J, Wang H, et al. Fragmented learning from short videos modulates neural activity and connectivity during memory retrieval [J]. NPJ Sci Learn, 2026,11:15.
[17] 谭树华, 许燕, 王芳, 等. 自我损耗:理论、影响因素及研究走向[J]. 心理科学进展, 2012,20(5):715-725.
Tan S H, Xu Y, Wang F, et al. Ego depletion:theory, influencing factors and research trend[J]. Adv Psychol Sci, 2012,20(5):715-725.(in Chinese)
[18] Englert C. The self-regulation of human performance:a critical discussion and future directions for self-control research[J]. Perform Enhanc Health, 2019,6(3/4):156-157.
[19] 祖雯妍,杨晓峰. 核心自我评价与时间贫困感的关系:压力知觉与短视频成瘾的链式中介作用[J]. 心理与行为研究,2025,23(3):391-398.
Zu W Y, Yang X F. The relationship between core self-evaluation and perceived time poverty:chain mediation of perceived stress and short video addiction[J]. Stud Psychol Behav, 2025,23(3):391-398.(in Chinese)
[20] 蒲宇雪,阳德华,燕婉楹. 大学生负性生活事件与短视频成瘾的关系:自我补偿动机的中介作用[J]. 南京中医药大学学报(社会科学版),2023,24(3):204-210.
Pu Y X, Yang D H, Yan W Y. The relationship between negative life events and short video addiction among college students:the mediating role of self-compensation motivation[J]. J Nanjing Univ Tradit Chin Med(Soc Sci Ed),2023,24(3):204-210.(in Chinese)
[21] 张秀阁, 秦婕, 黄文玉. 大学生生命意义感与手机成瘾倾向的关系:自我控制的中介作用[J]. 心理与行为研究, 2019,17(4):536-545.
Zhang X G, Qin J, Huang W Y. Self-control mediates the relationship between the meaning in life and the mobile phone addiction tendency of Chinese college students[J]. Stud Psychol Behav, 2019,17(4):536-545.(in Chinese)
[22] 赵浩, 宋天娇, 张灵聪. 女大学生生命意义感学校适应对手机成瘾的影响[J]. 中国学校卫生, 2020,41(8):1174-1176.
Zhao H, Song T J, Zhang L C. Impact of life meaning and school adjustment on mobile phone addiction of female college students[J]. Chin J Sch Health, 2020,41(8):1174-1176.(in Chinese)

收稿日期:2026-08-10 **修回日期**:2026-09-21 **本文编辑**:顾璇

(上接第 1371 页)

[10] Zhang X, Wu Y, Liu S. Exploring short-form video application addiction: socio-technical and attachment perspectives [J]. Telematics Inform, 2019,42:101243.
[11] Lu L, Liu M, Ge B, et al. Adolescent addiction to short video applications in the mobile Internet era[J]. Front Psychol, 2022,13:893599.
[12] Wang Q, Guo Y, Lan Z, et al. The fog of short videos among adolescents:the interwoven influence of family environment, psychological capital, and self-control[J]. Humanit Soc Sci Commun, 2025,12(1):22.
[13] Virós-Martín C, Montaña-Blasco M, Jiménez-Morales M. Can't stop scrolling! Adolescents' patterns of TikTok use and digital well-being self-perception[J]. Humanit Soc Sci Commun, 2024,11(1):1444.
[14] Yao N, Chen J, Huang S, et al. Depression and social anxiety in relation to problematic TikTok use severity:the mediating role of boredom proneness and distress intolerance[J]. Comput Hum Behav, 2023,145:107751.
[15] 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]. Comput Hum Behav, 2024,152:108059.
[16] Liu H, Li H, Wang Q, et al. Short video addiction and subjective well-being in adolescents:a chained mediation model of emotional deterioration and loss of life meaning[J]. Comput Hum Behav Rep, 2025,20:100852.
[17] Žmavc M, Horvat J, Židan M, et al. The effectiveness of school-based interventions to reduce problematic digital technology use and screen time:a systematic review and Meta-analysis[J]. J Behav Addict, 2025,14(2):571-589.
[18] Marsh S, Chu J T W, Calder A J. 'I tried to take my phone off my daughter, and I got hit in the face':a qualitative study of parents' challenges with adolescents' screen use and a toolbox of their tips[J]. BMC Public Health, 2024,24(1):217.
[19] Canoğullar Ö. Digital behavioral addictions in adolescents and psychotherapeutic interventions:a systematic review[J]. Adolesc Res Rev, 2026,11(2):273-287.
[20] Malinauskas R, Malinauskiene V. A Meta-analysis of psychological interventions for Internet/smartphone addiction among adolescents [J]. J Behav Addict, 2019,8(4):613-624.
[21] Ding K, Li H. Digital addiction intervention for children and adolescents:a scoping review[J]. Int J Environ Res Public Health, 2023,20(6):4777.
[22] Lu P, Qiu J, Huang S, et al. Interventions for digital addiction:umbrella review of Meta-analyses[J]. J Med Internet Res, 2025,27:e59656.
[23] 中华人民共和国国家互联网信息办公室. 未成年人网络保护条例[EB/OL].(2023-10-24)[2026-04-12].https://www.cac.gov.cn/2023-10/24/c_1699806932316206.htm.
[24] 中国演出行业协会, 南方都市报, 南都大数据研究院. 直播与短视频行业未成年人网络保护白皮书(2023)[R].北京:中国演出行业协会,2023.

收稿日期:2026-05-09 **修回日期**:2026-07-05 **本文编辑**:孙曼莉