

短视频泛娱乐化对中专生自我认同的负面影响及重塑策略研究

莫虹

瓜州冶金中等专业学校, 甘肃 酒泉 736100

DOI:10.61369/EST.2025010015

摘要：在当今移动互联网蓬勃发展的大背景下，短视频以其传播优势，深度渗透至中等专业学校学生的日常生活与学习之中。然而，短视频的泛娱乐化却如同一把双刃剑，在给学生带来信息和乐趣的同时，也导致部分中专生自我认同感弱化。本研究聚焦于此现象，深入剖析其负面效应，并提出重塑自我认同的策略，旨在帮助学生树立健康、积极的自我认同，推动其身心健康全面发展。

关键词：短视频泛娱乐化；中专生；自我认同；重塑

Research on the Negative Impact of Short Video Pan-Entertainment on Self-Identity of Secondary Vocational Students and Reconstruction Strategies

Mo Hong

Guazhou Metallurgical Secondary Specialized School, Jiuquan, Gansu 736100

Abstract : Against the backdrop of the rapid development of mobile internet, short videos, with their communication advantages, have deeply penetrated the daily lives and studies of secondary vocational school students. However, the pan-entertainment nature of short videos acts as a double-edged sword: while providing students with information and entertainment, it also weakens the self-identity of some secondary vocational students. This study focuses on this phenomenon, thoroughly analyzes its negative effects, and proposes strategies to reconstruct self-identity. The goal is to help students establish healthy and positive self-identity, thereby promoting their holistic physical and mental development.

Keywords : short video pan-entertainment; secondary vocational students; self-identity; reconstruction

引言

近年来，短视频行业快速发展，各类短视频平台如雨后春笋般涌现，抖音、快手、哔哩哔哩等平台更是凭借海量内容、个性化推荐算法吸引了海量用户，且用户活跃度持续攀升^[1]。中等专业学校学生（简称“中专生”）因学业安排相对灵活，课余时间较多，加之智能手机普及，成为短视频的忠实用户。无论是在课间时分放松，还是在乘坐公共交通工具的零散时刻，浏览短视频已成为他们的一种习惯性行为。然而，短视频中的泛娱乐化内容，如低俗趣味、过度娱乐至上的观念等，正潜移默化地影响着他们的认知和价值观。部分学生在接触泛娱乐化内容后，出现自我认同感弱化问题，表现为对自身价值的怀疑、职业规划迷茫以及在社交中的不自信等。因此，深入探究这一现象背后的问题，并寻找切实有效的解决路径，对于他们的成长成才具有重要意义。

一、中专生自我认同的特点及重要性

（一）中专生自我认同的特点

自我认同是指学生个体在身体形象、学业、职业、社交等多维度对自身的认知、接纳与肯定程度，是基于自身经历、他人反馈以及社会比较而形成的自我概念，包括对自身身份（如中专生、未来专业技术人才等）的确认以及对自身性格、能力、价值

观等的认知^[2]。中专生在其年龄阶段经历着身心的快速变化。一方面，他们进入中专院校求学，开始接触专业技能学习，初步形成职业身份认同感，渴望凭借一技之长在社会立足；另一方面，面对外界对职业教育的偏见，又时常陷入自我怀疑，担忧学历劣势影响未来就业和发展。在价值观念方面，家庭传统教育灌输的观念与网络上新兴的、多元的甚至冲突的思想相互碰撞，使得他们易在不同得观点之间摇摆不定。同时，由于缺乏足够的社会阅

作者简介：莫虹（1971.02-），女，汉族，本科，讲师，研究方向：心理健康教育。

历与实践经验，他们对自己所学的专业对应的职业要求、发展路径往往缺少正确的认知，导致他们常常处于希望与迷茫的矛盾状态，自我认同兼具易变性与可塑性。

（二）自我认同对中专生的重要性

自我认同是一个多维度、综合性心理概念，贯穿于学生学习、生活与职业发展全过程。对于学生而言，它是维护心理健康的保障，是学业进步的内在动力，还是职业规划的指引。首先，学生面临诸多心理挑战，自我认同犹如一面护盾，给予他们心理支撑。胡在珊^[3]研究发现部分学生因自我认同缺失出现物质主义倾向等心理问题，学生同样如此，自我认同偏低的学生更容易陷入自卑、焦虑情绪，对自身外貌、能力百般挑剔，在人际交往中过度敏感，害怕被嘲笑和拒绝，甚至出现抑郁倾向；自我认同偏高的学生能够在遭遇挫折时能够保持积极的心态，以坚定的意志应对各种压力，维护自身心理健康。其次，学生的学业任务兼具理论知识学习与专业技能实操，需要持续的内在动力支撑，而自我认同在此过程中发挥重要作用。当学生认可自己的学习能力时，会更加主动地参与课堂讨论、课后实践项目，努力提升专业素养，学业成绩也相应的更加理想；当学生经常自我否定时，可能会逐渐产生学习上的倦怠感，对待课程学习变得敷衍了事，严重阻碍学业进步。再次，如果学生在校求学期间构建良好的自我认同，尤其是个人能力和职业认同，便能清晰规划未来职业路径^[4]。与之相反，缺乏职业认同的学生在面对就业抉择时常会感到迷茫无措，频繁更换职业方向，对每一个职业都只是浅尝辄止，缺乏深入探索和坚持下去的决心。

二、短视频泛娱乐化对中专生自我认同的负面影响

短视频泛娱乐化是指在短视频的创作、传播和消费过程中，过度追求娱乐效果，导致内容和形式偏离理性的现象。从内容上看，短视频泛娱乐化表现为大量低俗、恶搞、同质化的内容充斥其中，缺乏实质性知识、思想内涵^[5]。一些创作者为获取流量和收益，不惜制作以捉弄他人为主的“整蛊”视频，或传播毫无营养的搞笑段子，不仅无法给观众带来积极的价值，反而可能误导观众的认知。从形式上看，短视频泛娱乐化体现为过度依赖夸张的表演、刺激的音效、绚丽的特效等手段，以满足观众的感官刺激，而忽视内容的质量和深度。此外，短视频的算法推荐机制根据用户的浏览偏好推送相似内容，使得用户沉浸在娱乐化的信息茧房中，难以接触到更广泛、更有价值的信息，在一定程度上加剧泛娱乐化现象。

扭曲学生价值观。短视频的泛娱乐化倾向，使得拜金主义、享乐主义和极端个人主义等不良价值观肆意传播，如同隐藏在虚拟世界的“精神毒药”，严重误导学生的价值判断^[6]。例如，一些短视频创作者刻意展示奢华的生活方式，从豪华的住宅、昂贵的名车，到各种高端的消费场景，充斥着短视频；还有些短视频创作者通过宣扬无节制的物质享受，传递“人生就是不断消费和享受”的错误观念。在错误观念的长期侵蚀下，学生的自我认同感受到极大冲击，对自身能力的信心也逐渐减弱^[7]。

降低学生职业认同。短视频中对职业的呈现往往片面且理想化，与现实中的职业实际情况存在较大差距。一些短视频展示主播轻松赚钱、名利双收的场景，却忽略背后的努力和付出；对一些职业的展示过于简单化或娱乐化，导致学生对职业的认知产生偏差。中专生正处于职业探索和规划的重要阶段，错误的职业认知会使他们对自己所学专业对应的职业发展路径缺乏清晰的认识，对自己的职业能力产生怀疑，从而影响学生自我认同的形成，难以确定己在未来职业领域中的定位和发展方向。

导致学生自我认知失准。一些泛娱乐化短视频构建的虚拟世界，如同一面“哈哈镜”，呈现的不切实际的完美人设和理想化的生活方式与现实形成巨大差异。学生经常不自觉地将短视频中的虚拟高标准内化为自己的行为准则，以此严苛审视自身。在不断对比落差与自我苛责中，自信心逐渐瓦解，陷入自我认知混乱，阻碍个人成长与潜能发挥。

三、针对短视频泛娱乐化的中专生自我认同重塑策略

（一）实施个体心理辅导

对于受到短视频不良影响的学生，认知行为疗法被证明是一种极为有效的干预手段。认知行为疗法是一种在心理治疗领域广泛采用的方法，其核心理念是个体的思维模式、信念和态度会塑造其情绪和行为，而情绪和行为又会对认知产生反作用^[8]。该疗法致力于识别并转变个体的非理性认知和不良行为模式，旨在解决个体的心理问题^[9]。对于学生而言，认知行为疗法能够有效地纠正其认知偏差，并重塑自我认知；改变其行为模式，提升自我效能感。认知行为疗法包括认知干预和行为干预。在认知层面，教师可指导学生识别和挑战不合理认知。例如，教师鼓励学生分享观看泛娱乐化短视频的感受和想法。在这个过程中，学生可能会表达出一些消极情绪或自我贬低想法，如因为自己的外貌与短视频中的人物相差甚远而感到自卑。面对这种情况，教师可以与学生一起分析这些认知是否合理，并向他们阐明每个人都有其独特的优点和特长，而外貌绝非评价个人价值的唯一尺度，从而帮助学生改变他们对自身的错误认知。在行为层面，教师与学生约定减少观看泛娱乐化短视频的时间，如每天观看短视频的时间控制在30分钟以内。同时，教师鼓励学生参加更多有益身心的活动，帮助学生逐步摆脱对泛娱乐化短视频的过度依赖，为其创造更多的参与积极向上活动的机会。当学生按时完成任务，成功履行约定时，内心的成就感会油然而生，进一步增强他们的自我认同感。

（二）开展课程融合教育

为了提升学生的短视频认知素养和自我认同感，班级可开设专门的课程并将其融入现有的教学体系中。课程包括短视频的算法逻辑、创作动机等，让学生能够深入了解短视频平台运作机制。例如，课程可以详细讲解短视频平台为了追求流量的最大化，运用算法推荐系统迎合用户的个人偏好，让学生意识到泛娱乐化短视频一般都是经过精心设计和策划的。通过对比短视频与泛娱乐化的短视频对个人成长的不同影响，引导学生学会如何辨

别短视频的真假与优劣。教授学生审查短视频发布者的资质,官方媒体和专业机构的账号信息一般具有较高的可信度;而个人自媒体需要全面评估,若其经常发布虚假信息或夸张的内容,则其可靠性值得怀疑;引导学生梳理热门观点类短视频的逻辑结构,当发现其中的论证存在诸多漏洞或存在以偏概全问题时,应能够识别漏洞和问题;面对立场相悖的短视频,鼓励学生对各方论据进行分析,经过权衡后形成自己独立而理性的判断,以避免被偏激的观点所干预。此外,班级还可开设“自我认同发展”课程。在课程内容设置上,系统讲解自我认同理论,让学生理解自我认同的重要性以及它是如何随着个体经历、认知发展逐步形成的。在阐述影响自我认同形成因素时,结合中专生所处的具体环境,分析外界因素是如何塑造个体自我认同的,重点聚焦短视频对自我认同形成的影响,深入探讨短视频中的泛娱乐化内容如何引起学生价值观扭曲、职业认同迷茫以及自我认知偏差等问题,并通过真实案例呈现其对自我认同的消极影响^[10]。

（三）丰富校园文化活动

校园文化活动作为学生校园生活的不可或缺的一部分,对于减少学生沉迷短视频时间,塑造其正确的自我认同具有重要意义。学校可依据学生的兴趣与专业特色,设立艺术、体育、科技、文学等社团,为学生提供展现个人才华的平台,助力他们更清晰地认识自我,明确个人定位。学校可举办校园文艺汇演、摄影比赛等活动,以促进学生与具有不同性格和背景的同学之间的

合作与交流,助力他们在校园文化活动中锤炼沟通能力、协调能力和人际交往能力,进而实现自我认同感的提升。学校还可针对学生的专业特色及未来职业发展路径,开展职业体验活动,如邀请行业专家及杰出校友进入校园,分享其职业经验与体会;组织学生前往企业进行现场参观、实习,让学生提前熟悉职业环境及工作内容,明确个人职业规划,提升对未来职业的认同感与自信心。

短视频作为一种新兴媒体形式,凭借其丰富的内容、便捷高效的传播,已经成为中专生获取知识、拓展视野的重要渠道之一。然而,部分短视频内容质量不一,有的甚至带有明显的泛娱乐化倾向,存在价值观误导风险,易导致中专生在学习和成长过程中产生困惑和迷茫,对其自我认同造成负面影响。为了帮助学生抵御短视频泛娱乐化的不良影响,重塑积极健康的自我认同感,学校和教师可以采取一系列行之有效的措施。例如,在教师层面,运用认知行为疗法等方法,帮助学生识别和纠正因短视频影响而产生的不合理认知,引导他们重新审视自我,发现自身的价值和潜力。在班级层面,开展课程融合教育,将正确的价值观引导和媒介素养教育融入到日常课程中;在学校层面,组织各类丰富多彩的文化活动,为学生提供展示自我的平台,让学生在参与活动时发现自己的爱好和特长,增强自信心和成就感,从而重塑积极的自我认同,保证身心健康发展。

参考文献

- [1] 张丽. 短视频平台的算法推荐机制及其对用户行为的影响[J]. 现代传播, 2022, 44(2): 78-85.
- [2] 陈迅迅. 中职生自我认同感提升的小组工作实务研究[D]. 井冈山: 井冈山大学, 2023.
- [3] 胡在珊. 当前大学生物质主义倾向及应对研究[D]. 哈尔滨: 哈尔滨工程大学, 2022.
- [4] 王璇, 董雅萌, 张蓓瑶, 等. 医学生对基层医师职业认同度及其影响因素研究[J]. 医学教育研究与实践, 2024, 32(6): 768-774.
- [5] 刘煦楣. 短视频泛娱乐化对大学生价值观的影响研究[D]. 烟台: 鲁东大学, 2023.
- [6] 王佩秀, 王滨. 泛娱乐主义思潮下大学生主流意识形态教育的应对思路[J]. 教育探索, 2023(10): 54-59.
- [7] 鲁永茂, 严蔷薇. 短视频对大学生价值观的消极影响及对策[J]. 传媒论坛, 2024, 7(22): 42-44, 62.
- [8] 马玉坤. 父母冲突对中职生手机依赖的影响: 心理灵活性的中介作用及干预研究[D]. 扬州: 扬州大学, 2024.
- [9] 黄毓珏. 认知行为疗法介入单亲家庭青少年学业困难的个案研究[D]. 南昌大学, 2023.
- [10] 陈娟. 抖音短视频融入高职院校思想政治教育应用路径的探索[J]. 湖北开放职业学院学报, 2024, 37(20): 103-105.