

短视频时代大学生心理健康教育的优化策略

贺琳博

衡水健康科技职业学院（衡水科技工程学校），河北 衡水 053000

DOI: 10.61369/VDE.2025050049

摘 要： 对于大学生成长而言，心理健康教育具有十分重要的作用，如若心理健康教育存在缺失，不能在其成长过程中发挥应有的作用，不仅可能会影响他们的心理健康水平，而且可能会阻碍其健康人格构建和学业。近年来，短视频全面普及，为大学生心理健康教育创新带来了新契机，教师要结合时代背景进行心理健康教育模式的优化，加强对学生心理健康水平的监测。故而，笔者首先分析短视频时代大学生心理健康问题，而后结合工作实践提出大学生心理健康教育的优化策略，旨在为相关教育工作的开展提供借鉴。

关 键 词： 短视频时代；大学生；心理健康教育；优化策略

Optimization Strategies for Mental Health Education of College Students in the Era of Short Videos

He Linbo

Hengshui Health Technology Vocational College (Hengshui Science and Technology Engineering School), Hengshui, Hebei 053000

Abstract： For the growth of college students, mental health education plays a very important role. If there is a lack of mental health education and it cannot play its due role in their growth process, it may not only affect their mental health level, but also hinder their healthy personality construction and academic performance. In recent years, the widespread use of short videos has brought new opportunities for innovation in mental health education for college students. Teachers should optimize the mental health education model based on the historical background and strengthen monitoring of students' mental health levels. Therefore, the author first analyzes the mental health issues of college students in the era of short videos, and then proposes optimization strategies for college students' mental health education based on work practice, aiming to provide reference for the development of related educational work.

Keywords： short video era; college student; psychological health education; optimization strategy

引言

在短视频时代，各类线上交流平台快速发展，对大学生心理状态、生活方式带来了显著影响。^[1]各种新型社交平台的应用，使学生开展社交活动、获取信息更为便利的同时，也带来了社交依赖、信息过载等新的心理健康挑战，使学生成长面临着更多不可控因素。教师需要关注短视频时代对当代大学生身心健康发展带来的各种影响，采用多种先进措施维护其身心健康，避免各种认知与情感困扰阻碍学生成长。

一、短视频时代大学生心理健康问题分析

（一）认知与信息辨识困难

短视频时代带来的信息泛滥问题，使大学生每天都在被迫接收海量的、复杂的信息，这些信息良莠不齐，可靠性、准确性难以分辨。所以，认知与信息辨识困难，短视频时代大学生面临的普遍性心理健康问题。短视频信息具有碎片化、多样性特点，使学生难以对其真实性、客观性作出判断，学生面对这些信息时难

免感到无所适从和困惑。如果教师忽视这方面问题，不注意对学生引导，则可能会增加学生信息处理的负担，导致学生思维混乱、信息过载，失去判断力，甚至产生心理上的不适，比如注意力涣散、不安、焦虑等。尤其当短视频平台为追求流量，刻意推送片面化、情绪化甚至虚假的信息时，大学生更容易陷入认知误区。他们长期浸泡在这类信息中，会逐渐失去深度思考能力，习惯用碎片化思维看待问题，难以形成系统的认知框架。当遇到与自身认知冲突的信息时，便会产生强烈的心理矛盾，加剧内心

的不安。同时，信息过载还会让学生在筛选信息时耗费大量心理能量，引发精神疲惫，进而对学习和生活产生消极影响。^[12]

（二）社交媒体引发的心理依赖

随着各种短视频社交平台的普及，大学生普遍对虚拟社交环境产生了一定心理依赖。^[13]当前，抖音、快手、微视、Bilibili、Likee等社交平台正在成为学生日常交流的重要渠道，虚拟交流使学生社交更为便捷的同时，也让学生面临着面对面社交技能退化问题。随着虚拟交流不断增加，很多大学生开始利用网络寻求归属感与认同感，并因此而忽略现实生活中人际关系的质量和深度。学生长期沉浸于网络，通过虚拟交流获得心理需求的自我满足，将难以从线下关系中获得情感满足与支持，慢慢形成情感缺失、心理隔离的状况，出现社交焦虑感和孤独感。部分大学生甚至会将虚拟社交中的互动数据当作自我价值的标尺，点赞数、粉丝量的波动直接牵动情绪起伏。当精心发布的内容反响平淡时，极易陷入自我否定；而获得高关注度时，又会产生短暂的虚荣满足，这种情绪的两极摇摆进一步加深了心理依赖。

（三）网络行为与心理健康异常

短视频平台在大学生生活、学习中的普及，还带来的网络行为与心理健康异常问题。^[14]部分学生频繁使用短视频平台，可能网络成瘾。网络成瘾不仅表现为社交媒体、购物等方面的依赖，还包括信息搜索方面的强迫性行为。学生长期通过短视频平台获取、交流信息，进行购物，发展成网络成瘾，则可能会面临冲动行为增加、控制力减弱、注意力缺陷、情绪调节困难的问题。一些学生甚至出现“刷短视频停不下来”的失控状态，睡前、课间、饭时等碎片化时间被无意义消耗，导致作息紊乱、精力透支。更严重的是，网络成瘾会扭曲认知判断，比如将短视频里的夸张剧情当作现实参照，对生活产生不切实际的期待，一旦现实不符便陷入挫败感。

（四）数字隔离与心理孤立

短视频时代的到来很大程度上缩短了人与人之间的地理距离，方便了人们的社交、学习、工作，但它也引发了人们心理上的隔离和孤立感。随着各种短视频平台走进大学生群体，学生在物理空间中的孤立状态明显增强，尤其是在长时间使用数字设备的情况下，数字化交流取代社交互动，难免会产生“数字隔离”。^[15]“数字隔离”是一种心理上的隔绝感，身体上的独处状态带来的。学生处于“数字隔离”状态下，无意之中减少面对面交流，将会降低情感表达真实度，弱化社交技能。学生长期处于该状态所产生的心理孤立，可能会影响社会适应力、自我认知，引起较大情绪波动。学生习惯了屏幕上的表情包和文字符号，却难以解读现实中他人的微表情与肢体语言，情感共鸣能力逐渐退化。长期的数字隔离会让内心的情绪无处安放，积压的负面感受缺乏有效疏导，最终可能引发自我封闭，甚至加剧心理危机。

二、短视频时代大学生心理健康教育的优化策略

（一）提升网络行为、信息辨别能力

在短视频平台构建的虚拟空间中，学生每天都会接触到海量

信息，这些信息质量难以得到保证，对学生心理健康所造成的影响是持续且复杂的。如果学生缺少网络行为、信息辨别能力，可能会在一些消极信息影响下形成错误价值取向、不良思维习惯以及负面情绪。教师在开展心理健康教育过程，应客观认知短视频平台对学生心理健康的影响，结合时代背景加强学生网络行为、信息辨别能力培养，对学生心理健康状态进行干预。^[16]一方面，教师需要引导学生理性看待并选择快手、Bilibili、Likee等社交平台，对线上社交、娱乐活动的时间进行合理安排，避免长时间沉浸其中。这些社交平台显著拓宽了学生的信息交流渠道、丰富了学生娱乐方式，能够带给学生新奇、愉快的体验，使他们不知不觉沉迷其中。针对这种情况，教师要通过心理健康知识讲解、主题讨论、辩论会等多种教学方式，使学生明白沉迷网络带来的危害，促使他们协调好线上活动与线下班级活动、社团活动，保证其校园生活方式与内容具有一定的丰富性。另一方面，教师要在心理健康教育中加强学生网络信息辨别能力培养，引导他们树立正确的价值取向，正确辨别网友言行、视频信息，强化其抵御不良网络信息的能力。在短视频平台上，交流对象普遍具有不固定性，交流内容随意性强，大学生群体涉世未深，思想层面发展尚不成熟，容易成为受骗群体。故而，教师教学心理健康教育课程时要适当引入短视频平台中的热点事件，以之为案例组织学生进行讨论、分析，培养学生辨别它们的能力，降低消极思想、消极观点对学生造成干扰。^[17]

（二）加强个性化引导

大学阶段正是学生思想逐渐走向成熟、自我意识不断强化，并形成对人生与社会的独特见解的关键阶段。针对短视频平台普及带来的心理依赖问题，教师要在大学生心理健康教育中加强对学生的个性化引导，促使他们在客观认知抖音、微视、Bilibili等社交平台，合理进行虚拟交流的过程中增强归属感与认同感，提升心理健康水平。^[18]这要求教师在充分考虑当代大学生心理特点、短视频时代特点的前提下，运用线上、线下相结合的方式推进心理健康教育，促进学生对心理健康知识的学习与应用。比如，指导学生关于“情绪调节”的心理健康知识时，教师可以将短视频平台中网友关于考研、就业等问题的讨论转化成微课教学资源，引导学生围绕相关现象、观点、难点探讨，帮助学生学会如何正确面对考研、就业难题，以及如何科学调节由此产生的不良情绪。教师在知识导入环节，通过微课呈现案例，引导学生关注考研、就业问题，以及因此而产生的不良情绪，引起学生对情绪调节的重视。教师以具体问题为切入点，引出关于情绪可以调节的话题，指导学生探究心理健康知识，并将其应用于实践，能够增强心理健康教育与学生学习、工作的衔接性。在此基础上，教师还可以在掌握情绪调节方法之后，鼓励学生分析学习、生活中其他常见的情绪问题，引导学生进行知识迁移。

（三）采取积极评估手段

传统心理健康教育模式下，教师一般会采用UPI抑郁量表、精神症状自评量表SCL-90等负面测量方法评价大学生心理健康状况，判断他们是否存在病态倾向。这些评估手段聚焦负面指标、指数，未能全面关注学生心理健康状态，难以客观反映学生

个体心理健康水平,不能帮助教师及时发现网络行为与心理健康异常。因此,教师要把一些积极的测量方法引入到心理健康教育,通过综合应用负面测量方法以及人格优势量表、自信心量表、自身幸福量表等能够反映学生个体正面指标的量表,多维度评估学生心理健康水平,全面了解短视频对其心理健康带来的影响。^[9]另外,教师还可以依托大数据优化大学生心理健康教育数据采集与分析环节,从而完善量表数据,并对其进行批量分析。教师以数据分析结果为依据,全面评估学生心理健康水平,了解短视频平台普及对其心理健康造成的影响,而后采取团体辅导、自助式辅导等多种正面的、柔性的心理健康干预措施,对学生心理健康状况进行干预,可以更有效地促进学生心理健康发展。例如,当量表数据分析结果显示个别学生因为短视频平台的负面事件形成不良情绪、错误认知时,教师可以通过摄像机视角、假设性提问、破框思维等措施引导学生,鼓励他们从负面事件中看到正面的意义,避免他们受到事件影响而产生极端思维。

（四）健全心理健康预防管理机制

“数字隔离”带来的情感表达真实度降低、社交技能弱化,以及心理上的隔绝感,对学生成长极为不利。短视频时代背景下,教师要针对这方面问题建立健全心理健康预防管理机制,加强对学生心理健康、线上社交行为的干预。^[10]一方面,教师要推进校内外联合的信息监控体系建设,通过完善的信息监控体系、多层次的反馈与应对机制加强对学生的引导。比如,教师可以整合校内外资源,完善现有信息监控体系,全面加强对不良短视频信息的监控与管理,从而快速识别不良内容、负面信息,并限制

其在学生群体的传播;在校园内设置多层次网络舆情反馈、应对机制,及时对负面短视频信息进行监测,对其带来的舆论危机进行干预,提升校园网络环境安全性。另一方面,教师要推进校内网络监督与实名制管理措施的落实,以提高心理健康预防管理的效果。严格校内网络监督体系和完善的短视频平台信息监督模式,有助于强化学生责任意识、规范学生使用网络的行为。教师可以利用网络实名制,对学生在短视频平台的评论内容、发言内容进行审核,引导学生在短视频平台理性发言;通过校内舆情管理团队加强对学生网络活动的合理监督,引导他们在讨论心理敏感话题时避免过激言论,比如针对个别话题设置关键字筛查、话题监控规则,以及时检测、屏蔽可能对学生心理健康形成负面影响的内容。

三、结束语

综上所述,心理健康教育对于大学生成长而言具有十分重要的作用,教师应从短视频时代背景出发深入分析大学生心理健康问题,针对学生认知与信息辨识困难、网络行为与心理健康异常、数字隔离与心理孤立,以及社交媒体引发的心理依赖采取多种先进措施维护学生身心健康。在大学生心理健康教育工作实践中,教师可以通过提升学生网络行为、信息辨别能力,加强对学生的个性化引导,采取积极评估手段和健全心理健康预防管理机制,加强对学生心理健康水平的干预。

参考文献

- [1] 陈利.短视频 APP 背景下大学生心理健康教育工作思路和方法[J].科教导刊,2021,(05):170-172.
- [2] 姚丝缘.信息过载背景下当代青年信息焦虑及对策研究[J].新西部,2024,(02):107-111.
- [3] 尚小铭.大学生网络虚拟社交心理健康现状与影响因素分析[N].科学导报,2024-12-24(B04).
- [4] 张强,王翔航,张珏.大学生短视频社交媒体使用与心理健康相关行为的关系[J].中国学校卫生,2023,44(4):586-589.
- [5] 张磊,张洁.大学生短视频自我呈现的舆情演化及风险应对策略研究[J].新闻文化建设,2024,(16):8-10.
- [6] 彭白鸽.新媒体环境下大学生心理健康教育面临的挑战与应对策略[J].作家天地,2024,(22):21-24.
- [7] 李硕笋.新媒体视阈下短视频平台健康传播策略[J].传播力研究,2021,5(10):59-60.
- [8] 施懿恬.短视频平台对大学生思想政治教育的影响及应对策略[J].工业技术与职业教育,2023,21(04):96-98.
- [9] 靳娟娟,俞国良.教师心理健康问题与调适:角色理论视角的考量[J].教师教育研究,2021,33(06):45-51.
- [10] 曾思意.抖音短视频对青年网络社交行为的影响因素研究[D].吉林大学,2021.