

人工智能背景下短视频对心理健康影响的路径分析研究

冉宇

四川大学锦江学院, 四川 眉山 620860

DOI:10.61369/HASS.2025100034

摘要： 随着人工智能技术的飞速发展，短视频作为一种新兴媒介，已在全球范围内迅速普及，并对人们的日常生活产生了深远影响。文章旨在探讨人工智能背景下，短视频对心理健康的影响路径，通过分析短视频的特点、用户行为模式以及人工智能算法的作用机制，揭示其对心理健康产生的正面与负面影响，并提出相应的应对策略。

关键词： 短视频；心理健康；路径分析

Path Analysis and Research on the Impact of Short Videos on Mental Health in the Context of Artificial Intelligence

Ran Yu

Jinjiang College, Sichuan University, Meishan, Sichuan 620860

Abstract： With the rapid development of artificial intelligence technology, short videos, as a new medium, have rapidly spread worldwide and have had a profound impact on People's Daily lives. This article aims to explore the impact path of short videos on mental health in the context of artificial intelligence. By analyzing the characteristics of short videos, user behavior patterns, and the mechanism of action of artificial intelligence algorithms, it reveals the positive and negative impacts on mental health and proposes corresponding coping strategies.

Keywords： short video; mental health; path analysis

引言

随着移动互联网与智能终端的普及，短视频以其碎片化、高沉浸、强交互的特性迅速占领用户的数字生活空间。根据中国互联网络信息中心（CNNIC）第53次报告，截至2023年12月，我国短视频用户规模已突破10.12亿，人均单日使用时长超过2.5小时^[1]。与此同时，以机器学习、深度学习、自然语言处理等为代表的人工智能技术，已全面渗透短视频产业链的各个环节，从内容的自动化生产、智能剪辑、标签化，到基于用户画像的精准推送，再到人机交互的体验优化，AI重构了短视频的生态逻辑。

这一深度融合在带来高效与便利的同时，也对用户的心理健康产生了复杂而深远的影响。一方面，短视频平台可以成为知识传播、情感宣泄、社会支持获取的积极渠道；另一方面，算法主导下的内容消费模式也引发了关于注意力分散、信息茧房、网络成瘾、身体意象焦虑、抑郁情绪等问题的广泛担忧。短视频以其短小精悍、内容丰富、形式多样的特点，迅速吸引了大量用户，尤其是年轻群体。然而，随着短视频使用的普及，其对心理健康的影响也日益受到关注。人工智能算法在短视频推荐系统中的广泛应用，更是加剧了这一影响的复杂性和深度。因此，深入研究人工智能背景下短视频对心理健康的影响路径，具有重要的现实意义和理论价值。

一、短视频的特点与用户行为模式

短视频通常时长较短，内容涵盖娱乐、教育、社交等多个领域，具有高度的吸引力和传播力。其快速变化的画面和紧凑的节

奏能够迅速激活大脑的奖赏系统，引发多巴胺的分泌，产生愉悦感。用户在使用短视频时，往往表现出高度的依赖性和沉迷性。

人工智能算法根据用户的兴趣和行为习惯，精准推送个性化内容，进一步增强了用户的粘性。这种无休止的刷视频行为，不仅

基金项目：四川省心理健康教育研究中心2024年一般项目（XLJKJY2431B）阶段性成果。

作者简介：冉宇（1986—），女，硕士，副教授，研究方向戏剧与影视学。

占用了大量时间，还可能对心理健康产生负面影响。

（一）短视频成瘾的神经机制

短视频的即时反馈机制与大脑多巴胺分泌形成“渴望-奖励”循环。浙江大学团队通过功能性核磁共振扫描发现，用户观看个性化推荐视频时，默认模式网络活跃度激增26%，而负责理性决策的背外侧前额叶活动下降37%。这种神经回路的重塑导致用户对现实刺激的敏感度降低，形成“现实脱敏”效应^[2]。

（二）算法推荐的心理陷阱

人工智能算法通过标签化用户画像，通过兴趣、情绪、社交关系等构建信息茧房。OpenAI的Sora模型可生成高度逼真的虚拟场景，进一步模糊现实与虚拟边界。另外，算法推送的极端化内容，例如减肥、整容等亦会使青少年厌食症发病上升。

（三）社会比较理论的应用

短视频平台强化了上行社会比较。用户日均接触3000条“完美生活”片段，导致自我认知失衡。越来越多的女大学生因短视频产生容貌焦虑，甚至出现限制性饮食行为。这种比较压力还延伸至职业领域，引发“成功焦虑”与“躺平心态”的对立。

二、人工智能算法在短视频推荐中的作用机制

人工智能算法通过收集用户的浏览历史、点赞、评论等数据，分析用户的兴趣偏好，从而实现个性化内容推荐^[3]。具体运作机制包括：

（一）数据采集与预处理

短视频平台会收集用户的多维度信息，包括基本信息，包括年龄、性别、地理位置等、行为数据，包括浏览历史、搜索记录、点赞、评论、分享等，以及视频内容信息。这些被采集的数据是算法分析的基础。收集到的数据会经过清洗和预处理，以消除无效和重复数据，提升数据质量。这一步骤对于确保后续分析的准确性和效率至关重要。

（二）特征提取与建模

从预处理后的数据中提取用户特征和视频特征。用户特征可能包括用户的兴趣偏好、观看时长等；视频特征则可能包括视频的标签、风格、话题、时长、发布时间等。利用机器学习算法（如协同过滤、矩阵分解、深度学习等）训练推荐模型。这些算法能够学习用户特征和视频特征之间的关系，从而预测用户对未观看视频的兴趣程度。

（三）推荐生成与优化

基于训练好的推荐模型，为用户生成个性化的视频推荐列表。这些推荐视频紧密关联用户的兴趣和偏好，旨在提高用户的满意度和留存率。并且推荐算法能够实时分析用户的行为数据，动态调整推荐结果。这意味着当用户的兴趣发生变化时，推荐列表也会相应更新，以更好地满足用户的需求。如果是新用户或新发布的视频，这就是俗称的推荐算法的冷启动问题。通常通过利用用户的基本信息、热门视频或相似用户的行为数据来进行初步推荐。

（四）双重审核机制

通过提前设置好的人工智能模型来识别视频内容中的违规行为，该类行为包括但不限于色情、暴力等。对于疑似违规的作品，机器会进行拦截并提示人工审核。针对机器筛选出的疑似违规作品以及容易出现违规领域的作品，人工审核人员进行逐个细致审核。双管齐下有助于确保推荐内容的合法性和合规性。

（五）其他因素考虑

除了用户的兴趣和需求外，短视频推荐算法还会考虑其他因素以优化推荐效果。诸如视频的清晰度、主题等影响用户体验的因素；用户的地理位置；以及社交关系所产生的偏好性等。虽然这些机制会一定程度上提高用户体验，但也会加剧“信息茧房”，限制了视野的拓宽和认知的多样性。

三、短视频对心理健康的影响路径分析

（一）激活奖赏系统及成瘾性

短视频通过快速变化的画面和内容，迅速激活大脑的奖赏系统，引发多巴胺的分泌，产生愉悦感。这种愉悦回路是大脑对良性行为的奖励机制，使人容易沉溺其中。同时算法的喜好推荐使用户在短时间内获得大量刺激，从而增加成瘾性。成瘾行为会使人失去自我控制的能力，更容易陷入短视频的循环中。

（二）情绪与情感的影响

因其短视频内容的多样化，情绪调节和情绪波动是共存的。轻松、有趣的内容，能够帮助人们缓解日常生活中的压力和紧张情绪。观看一些幽默、励志或治愈系的短视频，可以激发人们的积极情绪，提升心情。强烈的情感色彩的视频作品，容易引发用户的情感共鸣，导致情绪波动。用户可能会被视频中的情感所左右，经历短暂的情绪高潮或低谷。

在快节奏、高压力的现代生活中，短视频为人们提供了一个快速放松的渠道。通过观看短视频，人们可以暂时忘记烦恼，放松心情，从而有助于缓解心理压力。但如若长时间沉浸在虚拟世界中，会使人对现实世界的情感和认知联系变得疏远，从而可能引发焦虑、抑郁等情绪问题^[4]。

（三）社交与人际关系

短视频平台上的点赞、评论、分享等功能促进了用户之间的互动和交流。人们可以通过短视频结识新朋友，扩大社交圈子，从这个层面来讲，增强了社交互动。同时在社交互动中，人们可以分享自己的喜怒哀乐，得到他人的理解和支持，更易引发情感共鸣。但凡是讲究量，如果过度沉迷于短视频，会减少人们在现实生活中的面对面交流，从而亦会导致社交障碍和孤独感^[5]。

（四）认知与行为的影响

短视频的碎片化、快节奏特点容易导致注意力分散，使人难以专注于某一任务或主题。这种注意力分散可能会影响学习、工作效率和认知能力。人工智能算法推荐的内容往往局限于用户的兴趣范围，可能导致用户视野狭窄，加深偏见和局限性。长时间使用短视频应用亦可能会影响大脑结构，对记忆力产生负面影响。频繁使用

短视频的青少年在完成任务时表现不佳，记忆力衰退^[6]。

四、应对策略

在人工智能技术深度赋能短视频生态系统的时代背景下，面对其带来的多重心理与社会挑战，我们亟需构建一套立体化、多层次、全过程的应对策略体系。这套体系不应是简单的技术修补或道德说教，而应是一场融合技术伦理、个体素养、家庭引导、学校教育、平台责任、社会协同与政策规制的深刻变革。

（一）平台方应从“流量至上”到“责任为先”

平台作为技术生态的构建者与规则制定者，其责任是根本性的。应对策略必须触及商业模式的深层逻辑。推行透明化、可解释、可干预的算法治理模式。这绝非简单地公布几行代码，而是要建立用户友好的算法解释系统。例如，开发推荐原因标签功能，例如，您看到此内容是因为点赞了同类视频；设立个性化推荐强度滑动调节条，允许用户自主选择信息茧房的“厚度”，甚至引入反刍推荐或探索模式，定期、主动地向用户推送与其历史兴趣适度偏离的多元化内容，以打破认知闭环。这需要平台将促进用户信息饮食均衡视为一种长期的产品价值。

实施积极设计与防沉迷体系的深度融合。防沉迷不能只是粗暴的强制中断。应借鉴“助推”理论，进行更精细的行为设计，在用户连续观看45分钟后，不是直接黑屏，而是弹出优雅的提示，并主动提示，此刻，或许可以休息一下，听听这些舒缓音乐，或者记录你今天刷到的三个有趣知识点等建设性出口。对于未成年人，应采用更严格的“分层分级”管理，在严格隐私保护下结合AI人脸识别与家长协同管理，限制特定类型内容，克制如极端美颜、炫耀消费等内容对未成年人的推送。

对AIGC与滤镜技术进行真实性标注与健康度引导。所有由AI生成或经深度美颜处理的视频，应强制或鼓励添加水印标识，标注其AI生成或特效妆容，就像香烟盒上的警示语，逐步培养公众的媒介辨析力。同时，平台应主动限制并审查那些会导致严重身体认知扭曲的“极端滤镜”，并推广自然美、多元体型等主题挑战和标签，从源头干预审美标准的单一化。

构建平台内的心理健康支持生态。与专业心理机构合作，当系统识别到用户频繁搜索或观看某些负面情绪关键词内容时，可以在不侵犯隐私的前提下，友好地推荐平台内认证的心理健康科普专栏、正念冥想引导视频或公益心理咨询热线入口，将平台从潜在的情绪放大器转变为心理健康第一响应者。

（二）培养数字时代清醒的公民

用户既是消费者，也可以是自主的反思者与管理者。策略核心在于赋能。推行“元认知监控”式数字习惯养成。鼓励用户在刷视频前进行意图设定，使用物理计时器或自带的应用限时功能帮助提升自控力。更重要的是，培养一种跳出画面的反思能力，反复叩问自己，我此刻的情绪被这个视频操控了吗？我刷视频是为了满足什么真实需求是无聊、孤独还是逃避压力？建立行为与后果的认知连接。

修炼批判性接受的媒介解读能力。面对内容，尤其是AIGC和

完美影像，训练自己进行三重解构。第一，解构技术，思考这是滤镜效果，灯光角度，还是AI生成；第二，解构动机，发布者想获得什么，流量、认同还是卖货的需求；第三，解构对我自身的意义，比较让我进步还是痛苦，这个知识是否是可靠来源，是否有具体的出处。主动关注不同立场、不同领域的创作者，有意识地为自己的信息食谱加餐。

实践主动创造而非被动消费的参与模式。将部分刷视频的时间，转化为学习使用手机进行创意表达的时间。尝试拍摄一段生活片段、学习一个简单的视频剪辑技巧、参与一个正能量的主题挑战。从算法的囚徒转变为内容的“共建者”，这种掌控感和创造性能有效对抗被动沉溺带来的无力感。

建立稳固的“线下锚点”与多元兴趣。有意识地规划并投入于无法被屏幕替代的线下活动，规律的体育锻炼，与朋友面对面的深度交谈，阅读纸质书籍，学习一门乐器或手工艺。这些能提供多维度感官体验和延迟满足感的活动，是抵御虚拟世界即时快感侵蚀的坚实堡垒。

（三）家庭与学校的共建

对于认知尚未成熟的青少年，外部环境的引导至关重要。家长应避免简单的没收和责骂。可以共同观看并一起讨论。一起刷视频，并就内容展开平等对话，并引导，你觉得这个博主说的全对吗？为什么这个视频让人这么想买？等介入型问题，将观看过程转化为媒介素养的教育场景。同时订立“数字家庭公约”，全家共同商定电子设备使用时间、地点和规则，父母以身作则。当然，核心还是在于关注行为背后的情感需求。孩子沉迷短视频，可能是现实学业受挫、社交困难或家庭关系疏离的信号。解决根本问题，比管控屏幕更重要。

学校可将数字公民教育全面融入课程体系。这不是一门孤立的课程，而应渗透在信息技术、心理、德育甚至语文课中。教育内容应包括，算法的工作原理与潜在偏见、网络形象管理与隐私保护、信息核实与批判性思维方法、网络欺凌的应对、以及健康网络社交的边界。可以举办短视频创意大赛，引导学生用这种形式进行知识科普或社会观察，化“弊”为利。

（四）全社会的支持环境与文化营造

鼓励权威机构与专业人士入场。高校、科研院所、博物馆、医院等应积极培训专业人员，利用短视频平台开展高质量的知识普惠、科学辟谣和心理健康教育，用专业的“良币”稀释低质的“劣币”，提升平台内容整体的信息水位。

发起全社会关于数字健康的公共讨论。通过纪录片、公共讲座、媒体专栏等形式，持续探讨技术便利与人文代价之间的平衡，让数字节食、注意力管理、深度工作等概念成为公共常识，构建健康的社会氛围。

（五）政策与法规的创新与完善

完善算法审计与问责制度。推动建立第三方算法安全与伦理评估机制，要求核心平台定期就其推荐算法、成瘾机制设计等提交影响评估报告，特别是对未成年人等脆弱群体的影响。

强化数据隐私保护与未成年人网络保护专门立法。严格限制平台对未成年人用户数据的过度采集和画像精度，落实青少年模

式的强制性与内容质量要求，并对违规推送有害信息、诱导过度消费的行为设定明确罚则^[7]。

探索技术向善的激励性政策。对于在防沉迷、内容多样性促进、无障碍功能开发等方面做出创新和实效的平台，给予税收、评优等方面的政策激励，引导行业竞争从抢夺用户时间转向提升用户福祉的良性轨道。

五、结论

人工智能背景下，短视频对心理健康的影响具有复杂性和多

面性。短视频在信息传播、文化传承、艺术创作、社交互动和经济发展等方面都产生了积极正面的影响。在一定程度上也为用户提供了便利和乐趣，但其潜在的负面影响也不容忽视。因此，需要从多个角度出发，综合施策，以减轻短视频对心理健康的负面影响。

参考文献

[1] CNNIC. 第53次《中国互联网络发展状况统计报告》[R]. 北京：中国互联网络信息中心，2024.

[2] 财新网 https://news.sohu.com/a/772592471_12163179.

[3] Davenport T, Guha A, Grewal D, et al. How artificial intelligence will change the future of marketing[J]. Journal of the Academy of Marketing Science, 2020, 48: 24–42.

[4] 谢新洲, 杜燕. 社会技术因素对短视频沉迷影响的实证研究——算法推荐的调节作用 [J]. 信息资源管理学报, 2023, 13(1): 65–77, 128.

[5] 李霞, 秦浩轩, 曾美红, 等. 大学生短视频成瘾症状与人格的关系 [J]. 中国心理卫生杂志, 2021, 35(11): 925–928.

[6] 程利娜, 杨洋. 大学生孤独感的发展趋势及影响因素的追踪研究 [J]. 中国健康心理学杂志, 2021, 29(4): 635–640.

[7] 姜永志, 王海霞, 蒋怀滨, 等. 神经质人格对青少年移动社交网络过度使用的影响：冲动性与人际困扰的双重中介 [J]. 心理与行为研究, 2018, 16(2): 272–282.