短视频使用行为对大学生学习自我管理的影响机制与引导方案

许　标　　唐明慧

广东创新科技职业学院 广东 东莞 523960

【摘　要】：新媒体时代短视频成了大学生的主要网络娱乐和信息获取渠道，它的碎片化、即时性、高刺激的传播特点对大学生的学习认知和行为方式产生了很大的影响。学习自我管理属于大学生自主学习的主要能力，它直接影响学业的发展和成长的质量。本文以国内多所高校大学生为调查对象，采用问卷调查、数据统计分析等方式，了解大学生短视频使用情况，分析良性使用和过度沉迷两种行为对学习时间管理、认知调控、目标坚守、行为约束的双面影响，根据调研数据找出存在的主要问题，最后提出多主体协同的引导优化方案。研究可以给高校学风建设、大学生自主学习能力的培养提供实践上的借鉴，促进大学生规范网络行为、提高学习自我管理能力。

【关键词】：短视频使用；大学生；学习自我管理；影响机制；教育引导

DOI:10.12417/2705-1358.26.16.043

1 引言

移动互联网技术的不断更新换代，促使短视频迅速普及，短视频凭借着内容轻量化的优点、推送精准化的优点、互动趣味化的优点，在大学生的学习和生活中全方位地渗透进去。短视频使用行为不是简单的负向学习干扰因素，适度的短视频使用可以拓宽大学生的知识视野，改善学习方式，但是过度的无节制使用却会破坏学习的专注度，打乱学习的计划。因此本文通过对不同短视频使用行为对学生学习自我管理的影响进行实证调研，找出内在作用机理，有针对性地提出引导方案，使短视频工具属性得到正向赋能，避免消极使用带来的学习管理问题。

2 大学生短视频使用与学习自我管理现状调研

2.1 调研设计与样本概况

本次调查采用线上问卷的方式对全国 6 所本科院校、3 所高职院校的大学生进行调查，包括文史、理工、经管、艺术等各个专业门类的大一到大四的学生。共发放问卷 620 份，回收问卷 598 份，有效问卷 598 份，有效回收率为 96.45%。调研内容为大学生短视频使用时长、使用目的、使用时段、使用习惯、学习时间管理、认知专注、目标执行、自我约束等自我管理维度的情况，用 SPSS26.0 进行数据统计和相关性分析。

2.2 大学生短视频使用基本现状

根据调研数据可知，短视频在大学生群体中的普及率为 100%，没有完全不使用短视频的学生，大学生的短视频使用行为具有明显的分层特征，具体数据见下表。

表 1 大学生短视频使用基本现状

使用特征	分类标准	占比（%）
日均使用时长	1 小时以内	28.76
	1-3 小时	52.17
	3 小时以上	19.07
主要使用目的	休闲娱乐、解压消遣	76.25
	学习求知、技能提升	13.88
	社交浏览、跟风关注	9.87
学习时段使用情况	从不或极少在学习时刷短视频	31.44
	经常在课上、自习时刷短视频	68.56

（续表 1）

从上表可知，超过 70%的学生每天使用的时间大于 1 小时，将近两成学生每天使用的时间大于 3 小时，短视频成了大学生主要的课余时间。使用目的主要是休闲娱乐，主动利用短视频进行学习的学生所占比例不到 15%。超六成的学生存在学习时段刷短视频的行为，短视频已经成了干扰大学生学习状态的主要因素之一。

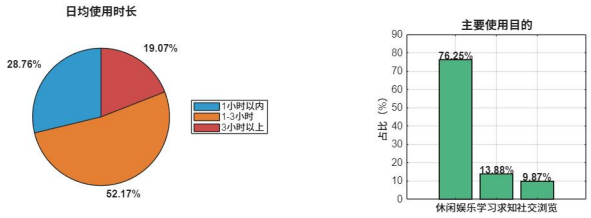


图 1 短视频使用日常和使用目的

2.3 大学生学习自我管理整体现状

本次调研从时间规划、认知专注、目标执行、行为约束四

个方面来测评大学生的学习自我管理能力，每个维度满分 25 分，总分为 100 分，得分越高代表自我管理能力越强。调研结果表明，大学生学习自我管理平均得分为 62.35 分，处于中等偏低水平。时间规划维度平均分最低，只有 13.62 分，大多数学生没有系统的学时安排，课余时间的分配是随意的；认知专注维度平均分为 14.18 分，学习专注力差、容易被外界干扰是普遍存在的问题；目标执行和行为约束维度的平均分分别为 17.21 分、17.34 分，部分学生存在学习目标不清、自我控制能力差、学习拖延等现象。

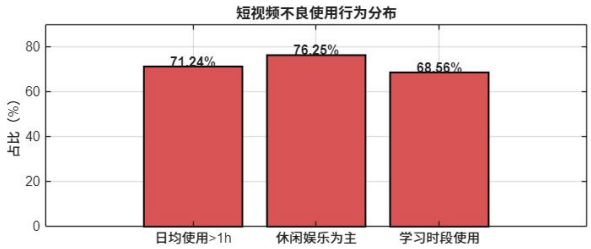


图 2 短视频不良使用行为分布

3 短视频使用行为对大学生学习自我管理的双重影响机制

3.1 良性短视频使用的正向赋能机制

规范、适度、以学习为导向的短视频使用行为，可以很好地弥补传统学习的不足，促进大学生学习自我管理能力的提高，形成正向赋能的循环。首先要对学习的认知、资源进行优化。短视频汇集了大量的轻量级学习资料，包含专业知识点的讲解、考研备考、技能培训、通识科普等各个方面，与传统的书籍学习相比，短视频的内容更直观易懂，重点突出，可以快速地整理出知识框架，解决学习中的难题，拓展学习渠道，丰富自主学习资源，为高效开展自主学习打下基础。其次就是激发自主学习的动力。传统的课堂学习方式比较单调，容易造成大学生的厌学情绪。优质知识类短视频用趣味化、场景化的形式呈现知识，可以降低学习门槛，激发学生的学习兴趣和探究欲望，使学生主动制定学习计划、利用碎片化时间补充知识，逐步养成主动学习、自主提高的好习惯，增强学习目标意识。最后就是助力时间的高效利用。良性短视频使用者可以准确控制使用时长和使用场景，把短视频当作碎片化学习的工具，在课间、通勤等零碎的时间里学习短视频知识内容，从而达到有效利用碎片化时间的目的，提高时间管理能力，形成劳逸结合的学习节奏，完善自我管理体系。

3.2 过度非理性短视频使用的负向抑制机制

一是侵占学习时间，扰乱时间管理体系。短视频算法的精准推送机制可以不断将用户兴趣的内容呈现出来，给大学生带来沉浸式的娱乐体验，使大学生陷入无意识刷视频的状态。二是消解认知专注力，削弱学习认知调控能力。短视频内容具有高频切换、强视觉冲击、碎片化等特点，长时间接触这样的内容会使得大学生思维变得惰性化，习惯于浅层、快速、被动地接受信息。三是弱化目标执行力，助长学习拖延行为。过度沉迷于短视频的学生普遍存在着享乐优先的思想，面对繁重的学习任务，更容易选择用刷短视频的方式来逃避学习的压力。四是降低自我约束能力，造成恶性循环。短视频的娱乐快感会不断地加强学生的惰性心理，学生多次制定短视频的管控计划但是不能坚持执行，自我约束的挫败感不断累积，自我管理的意识逐渐减弱。

4 短视频环境下大学生学习自我管理存在的突出问题

4.1 时间规划碎片化，资源分配失衡

由于受到短视频碎片化使用习惯的影响，大部分大学生的学习时间都是碎片化的，不能形成整块的深度学习时段。学生习惯于在任何时间、任何地点刷短视频，课余时间被短视频分割成零散的片段，不能进行系统的专项学习任务。学生时间资源分配严重失衡，娱乐时间占用了大部分时间，学习、运动、自我提升时间被大大压缩，没有科学的时间分配计划，时间利用效率很低。

4.2 学习专注力薄弱，深度学习缺失

长期频繁地接触短视频，高强度的娱乐内容使大学生的专注力阈值不断上升，普通课堂学习、书本阅读很难满足其感官上的需要，在学习的过程中很容易产生注意力不集中、浮躁懈怠的现象。学生大多只进行浅层次的信息浏览，缺少深层次的思考、自主探究和复盘总结的能力，自主学习停留在表面，不能实现知识的内化和能力的提高，自主学习的质量大大降低。

4.3 自我约束意识不足，行为管控失效

当代大学生成长环境优越，大部分学生一直依靠家长、学校等外部力量的管理来约束自己。面对短视频的娱乐诱惑，大部分学生没有有效的自我控制手段，不能主动地控制使用时长和使用场景。部分学生能清楚地认识到短视频给学习带来的负面影响，但是仍然无法控制刷视频的欲望，自我控制的执行力较差，学习行为随意性较大。

4.4 正向引导体系缺失，价值认知偏差

目前高校对大学生网络行为和学习自我管理的引导大多零散地进行说教，缺少系统化、常态化的教育体系。学校、家庭、平台三方协同引导机制不健全，高校重学业成绩管理而轻学生网络行为习惯培养，家庭远程监管弱，缺少有效的沟通引导，短视频平台算法以流量为重心，过度推送娱乐化内容，缺少对青年群体的正向内容引导。由于多种原因造成大学生对于短视频的工具价值和娱乐边界的认识不清，不能很好地规范自

己的使用行为。

5 短视频环境下大学生学习自我管理能力提升引导方案

（1）学生自我赋能，构建自主管控体系：大学生是自我管理的主体，要主动转变认识，改善行为，创建起短视频规范使用和学习自我管理的自主机制。一是树立正确的使用认知，明确短视频工具属性和娱乐界限，主动减少无意义的娱乐刷取，主动关注专业学习、技能提升、科普知识类账号，把短视频变成自主学习的辅助工具。二是制定刚性的使用规则，根据自己的学习计划来确定短视频使用的时段和时长，杜绝在课堂、自习、夜间学习时间使用短视频，通过关闭消息推送、隐藏娱乐 APP、设置使用时长限制等方式来降低无意识使用概率。三是改进学习管理模式，采用专注学习法，把整块的深度学习时段划分出来，禁止在学习过程中出现刷视频的行为，制定每天和每周的学习计划，确定学习目标，用每日复盘和每周总结来加强目标的执行力度，逐步克服学习拖延的问题。四是要加强情绪自我调节，抛弃用短视频来逃避学业压力的消极心态，创建起运动、阅读、社交等多样的解压手段，削减对短视频的依赖。（2）高校精准施策，完善教育引导机制：高校是人才培养的主阵地，要针对学生的自我管理能力进行专项教育来弥补。一是开设专门的素养课程，把网络行为规范、时间管理、专注力培养、自主学习管理等内容纳入通识教育或者心理健康课程，系统讲解短视频使用利弊、自我管理方法技巧，使学生掌握科学的时间分配、专注力训练、目标规划的方法。二是开展主题教育活动，利用班会、讲座、征文、短视频正能量创作大赛等方式引导学生辩证看待短视频，分享规范使用短视频促进学习的案例，纠正学生盲目沉迷的行为习惯。三是搭建监督帮扶机制，依靠辅导员、班委、宿舍长建立日常行为监督体系，重点对学习状态松散、短视频沉迷严重的同学进行一对一谈心引导，制定个性化提升方案。四是在学风建设上丰富校园学习活动，搭建学科竞赛、科研创新、读书分享等学习平台，充实学生课余生活，转移学生对短视频的注意力，营造深耕学习的校园氛围。（3）家庭协同联动，筑牢家庭教育防线：家庭是学生行为习惯养成的主要场所，应该和高校形成教育合力。家长应该抛弃只看重成绩的单一教育观念，重视对学生网络行为和自我管理能力的培养，定时同学生交流，知晓其使用短视频的习气，学习情况和心理状况，及时察觉并改正过度沉迷的行为。家长也要做好示范作用，控制自己的无节制刷短视频行为，营造良好的家庭环境。对自律性差的学生家长应该用温和的方式、正向的激励来引导孩子制定出符合自身情况的网络使用计划，并且培养起自律的意识，避免用粗暴的方式批评指责导致孩子产生逆反心理，从而达到帮助学生养成规范网络使用习惯和学习习惯的目的。（4）平台优化升级，强化正向内容赋能：短视频平台要承担起社会责任，改善内容推送和算法机制，给大学生的学习成长营造良好的网络环境。一是优化算法推送逻辑，打破流量至上的推送模式，对大学生用户增加知识科普、专业学习、技能培训、励志成长等正向内容推送比例，减少低俗娱乐、无意义短视频的推送，引导学生主动利用平台进行自主学习。第二点就是完善青少年保护机制，细化大学生专属使用模式，增强时长提醒、内容分级、沉迷限制等功能，提醒用户合理使用时间。三是扶持优质的教育内容创作，鼓励高校教师、行业专家、优质教育博主创作轻量化、高质量的学习类短视频，丰富大学生自主学习资源，使短视频真正成为促进学生成长的正向工具。

6 结论

短视频对大学生学习自我管理的影响具有明显的双重性，规范适度的学习导向使用可以促进大学生自主学习，提高时间利用效率和学习主动性，过度非理性娱乐化使用则会在时间、认知、行为、目标等各方面阻碍学习自我管理能力的提高。目前大学生普遍存在着短视频使用不规范、学习时间分配不合理、学习专注度低、自我控制能力差等状况，极大地影响着大学生的学业进步以及综合能力的形成。提升短视频环境下大学生学习自我管理能力，要创建起学生自主管控、高校精准引导、家庭协同助力、平台正向赋能的多维协同体系。依靠多方协作、多种手段，促使大学生辩证地使用短视频资源，防范网络沉迷的危险，慢慢塑造起科学的时间安排、集中的学习状态、严格的自我控制行为，全面改善学习自我管理能力，在数字化的时代里达成高效自主学习和持续发展。未来还可以开展纵向追踪研究，在各个年级、各个专业学生的发展中分析出不同的影响因素，并提出更为具体分层引导策略。

参考文献：

[1] 王诺,吴文静,郝心悟.网络学习中大学生自我管理现状调查研究——以重庆科技学院为例[J].大学,2023,(4):141-144.

[2] 张俊珍,魏小艾.大学生自我管理学习策略培养探究[J].新西部,2018,(24):156-157.

[3] 王利晓,袁婷,王媛媛,等.民办高校大学生自我管理能力研究——基于学习观的视角[J].今日南国(理论创新版),2009,(10):25-26.

[4] 孟黎.论加强大学生学习的自我管理能力的培养[J].河南教育(高校版),2009,(4):51-52.

[5] 杨文杰.大学生学习自我管理能力培养探索[J].黑龙江高教研究,2008,(1):138-139.