

抖音短视频对年轻人在现实中人际关系的影响

高煜凡

上海戏剧学院，中国·上海 200000

摘要：在新媒体与信息时代的世界里，年轻人不仅在现实里生活而且还受到短视频的熏陶，渐渐迷失在自我沉醉的空虚中。人和人的交流变得没有实际发展意义而只是单方面的诠释，每个人的心理性格也在潜移默化形成收敛的对话和自以为是。以“我”开展社交活动不是深入理解获得稳固的关系。受到认知落差和信息获取的影响，每个人不再具有普遍性从而使个性占据主导，年轻人开始对内认知不再向外渴望，生活状态会有低迷的倾向。人们逐渐与现实社会脱节，自身情绪主导生活。

关键词：抖音；自我意识；虚拟生活；人格变化

随着现代科技的发展，年轻人沉迷于抖音。每天花费10多个小时在观看短视频。

“短视频用户规模为8.18亿，占网民整体的87.0%”。短视频的泛娱乐化让年轻人失去独立思考能力，消融主流意识形态导致人变成彼此孤立的个体从而“无法形成全景式的视野开阔和完整的知识更新，不利于个人的全面发展”。因为受到短视频的影响，年轻人的社交模式从此发生改变，主观臆断让交流变得肤浅无效而不是虚心聆听。甚至还会让人有厌倦心理。每个人活着自己的虚拟世界里导致人际关系不再引起重视并且忽略沟通的重要性。现代人的生活节奏和线下朋友相处模式因为受新媒体的影响变得不再具有流通性和开放性。年轻人不再拥有唯一的标准而是以当下的状态去评判和选择。人际关系变得随机而且不稳定。“社交媒体仅是人际交往的场景存在，而非一个新型社交关系建设”。每个人都陷入了自我矛盾与自我怀疑的状态中因为获取到多元化且没有基于现实的信息。

当今社会有很多年轻人不愿意社交因为受性格，环境等因素的影响，“抖音手机软件的过度使用，会使大学生沉迷网络，与现实脱节，与亲朋好友缺乏互动与联系”。一旦有了空余时间，就开始刷手机、聊天、看视频，时间就因此而被浪费。抖音短视频从某种程度上让人产生错觉了解到更多的生活和看到更远的世界，但是实际上没有实际性的用途，反而让人变成被动的接受者，慢慢的被“催眠”导致自我为中心而且不认可别人的看法，抖音短视频影响正常的交际关系会使人变得越来越封闭死板和尖酸刻薄。

由于短视频的播放量和粉丝群体，年轻人只和自己和他们所热爱或者相信的人有联系，这会形成一种迷恋性。但是网上的资料难以得到官方认证，人变成一个“商品”形成所谓的人设。在有限的时间内可以进行替换，每个人都刻意打造一个理想化的身份和讲话模式，在现实中根本没有办法能做到，这样会让人分不清现实和虚拟，人的意识是模糊而且没有逻辑。每个人逐渐变得透明化，即使人们都可以“被

看见”但是根据福柯“全景敞视监狱”的权力模型这样会让每个人既害怕被看见又担心被无视。“将少数人置于多数人眼前，转变少数人对多数人进行权利的“可见性”管理”。隐私是现在人们所关注的问题之一，平台的设计让表现方式变得更加容易和简单，这样会让人难以找到真实的自己，由于受到“比较”心理的影响，年轻人不再热衷于现实更加痴迷在“自我认知”的相互比较幻觉里。

因为“人无完人，天外有天”年轻人失去了价值感和存在的意义，每个人变得又自负又自卑，陷入了一种畸形的关系形态，“很多在社交媒介中聊得热热朝天的人，在现实中却可能羞于表达”。双重人格的人很容易会自我否定。一旦现实和媒体上的信息出现不一致的时候，这会让人变得害怕、顾虑、怀疑。在某些极端情况下会有抑郁症的产生。抖音短视频在一方面能让人发现更多有意思的事情但同时会对人的判断造成不良影响，年轻人应该要更加理性和清醒从而不受到抖音对人的负面伤害。

抖音视频上的互动方式有点赞、收藏、评论，这些看似具有互动意义的功能实际上停留于表面的情绪表达，尤其是主播直播打赏行为，在滤镜和美颜的影响下，没有人能看到真实的样子，反而是一种为了实现自己欲望状态下得到内心低级本能的满足，尤其是女主播和榜一大哥的例子，这种关系是建立在资本的基础上，这些没有见面的网友却能说出这些暧昧的语言，实际情况是为了能获得粉丝，礼物，并不是真心实意，但是由于在现实中缺乏被人认可或者重视，才会在直播间找到存在感。在现实中的他们根本不认识对方并且较大的落差会让他们在现实里做出一些危险的行为。“交往主体的复杂性、交往形式的间接性等问题，导致人际信任度并不高”。很多线下奔赴见女网友的男孩就会受到伤害并且毫不知情，非常脆弱的人际关系难以让人得到真正的寄托真心于托付到那个特别的人，每个人的警惕性非常的高。年轻人都活在一种自我保护意识形态的社会状态里，流程化和程序化让人丢失了理性判断能力从而更加痴迷于社交媒体无意识地给予他们

对感情的软化的理解。“绝大多数调查者认为没有社交媒体时，他们会不习惯、生活不便甚至无法忍受”。抖音短视频已经变成了人们生活中必不可少的一部分，这样很大程度掌控了年轻人的生活，年轻人很难活出自己。人和人的关系变得既陌生又熟悉，每个人很难在社会中找到自己的定位。在社会中应该以何种方式的存在会变成一个社会问题也会扩散到个人。年轻人到底要保持怎样的生活态度和正确的观念是抖音带给我们的思考，抖音平台要如何确保积极向上的观念是我们每个人的责任。

年轻人不再奢求去与朋友交际寻找感情依靠而是通过短视频来满足自身的情感需求，情感的改变导致年轻人心理状态发生不可逆转的影响。抖音自媒体日益演化为“电子器官”。由于抖音能让年轻人获得日常生活中得不到的满足感和优越感，人们需要靠“幻想”获得虚荣心。这会导致“虚拟与现实的巨大反差易引发大学生角色混乱，误将在虚拟空间的影响力和现实关系与现实生活混淆”。在信息时代的影响下，每个人会在第一时间掌握最新的动态，为了潮流的追逐，不良的模仿有些时候会引起更多的舆论让人失去了自我而是盲目地跟从而忘记了自己的目标。因为抖音允许每个人都发布自己的一些想法，无法确认信息的真实性和安全性，所以年轻人很容易上当受骗，财产会因此而受到损失。抖音要确保“网络平台更加规范化，提升平台自身的安全度和行业自律”。因为媒体已经慢慢的变成了我们的一部分，所以要保持清醒的意识和塑造正确的价值和人生观，平台的设计理念以及政策的影响需要极大地制止危险行为的发生和预防。各种相关的奖励政策也要确保拥护社会主义核心价值观。

年轻人对媒体的依赖已经让很多人不愿意说话，当遇到困难的时候更多时候对自己的疑惑而不解而不是询问他人的意见和看法，因为短视频呈现出的视频都过于美观不符合现实。“社交媒介中过度美化形象则使得自我形象‘景观化’，反而出现人际关系的异化”。为了有完美形象，每个人渐渐地不再为自己的内心渴望而是满足他人对“美”“流量”的期待，有

些博眼球的行为和低俗的作风会影响社会积极向上的状态，“过度的形象塑造会形成一种高于现实的自我认同感。部分学生塑造自身网络形象的时候过分夸大信息，想以此引起更多人的关注”。这种不健康的生活会导致年轻人无法活在现实当中从而获得真实有意义的人际关系，年轻人很容易陷入无助的精神状态之中。

“若过度强调线上人际关系，则容易造成现实情感的缺失和对虚拟空间的过分依赖”。人的思想被毫无价值的信息影响，使年轻人丧失判断是非的能力。尤其是流量为王的现代社会里，人不再是人，而是一种为流量支配的“机器人”。

是否抖音真的掌控了年轻人的生活，很大的一部分原因是为了逃避现实生活，由于在现实里难以实现自己心中的目标，以及不断的挫败感打击年轻人的自信心，在人性的影响下，尤其是涉世未深的年轻人容易选择放弃和远离，这就让过媒体中的某些用户利用，利用新兴的PUA技术让女生上当，更加隐蔽的犯罪会通过设计媒体而发生但是难以寻找。越来越多的证据表明，“面对面情境”已经愈发奢侈，这无疑极大地影响了人类的社会化过程，但在社交媒体上，我们对自己的形象有更多的掌控力。面具效应因此而得到应用，心对心的沟通不再有任何的说服力而是表象的“动物欲望”会让人更加吸引。

“58.7%的大学生观看抖音的主要原因是习惯性打开抖音，消磨时间”。但是随着习惯的养成，新的生活模式得到不断强化，从无形的行为渐渐发展成习以为常从而让现实不再收让年轻人喜爱。每个人都渴望得到短视频中所宣扬的内容而忘记自己当下的处境。当然由于短视频的存在可以让孤独的个体得丰富自己的生活，收获更多的资源，短视频也可以发现更多的机会有助于个人对自己人生方向有更好的认识从而不局限于当下的困难和挑战。

这种自给自足的生活方式会让年轻人脱离社会主流意识并且导致年轻人活在一种海市蜃楼的状态里，这样会导致年轻人的心理疾病发生以及社交能力下降。尤其会对年轻人的生活习性发生重大改变影响实体经济的运作，“抖

音的增量关系策略正是基于人对“弱关系”的心理需求，为用户提供了一个拓展具有“新鲜感”的陌生人社交环境”。这种平台黏度让人脱离现实，沉浸在一种“迷幻美好”的黑洞里，渐渐地变成一个丧失自理能力，随波逐流的边缘型人格。越来越多的个性化得到发展但是很多时候不太符合主流的三观。不利于整体的社会流动性以及个人的正确引导从而使得平台掌控生活这种颠三倒四的行为。大多数年轻人和抖音的关系都有迹可循，从而形成了一种群体性孤独的现象，“人们较少在现实中表达自己的想法，社交软件在人们的生活中占有重要地位”。

而且由于年轻人的思想尚未成熟，“整日研究拍摄手法、明星同款穿搭，虚度了美好的大学生活”。这样会让年轻人丧失了和同学之间的关系的建立，年轻人不再关注社会里发生的事情并且很难意识到对方的重要性，短视频让年轻人变得越来越孤僻。年轻人会形成扭曲的价值观，“奢侈消费、过度消费和盲目攀比的消极影响，认为依靠走捷径就可以发财致富”。短视频中的算法也会让年轻人信息闭塞，固化了自身意识从而不去学习其他人身上的长处和看到他们身上的价值，“打卡”现象让年轻人心思不再学习而是为了获得他人认同，这样的行为会导致越来越多“僵尸”现象的发生并且受到资本的影响导致年轻人形成超出自己经济能力本身的奢侈，浪费的奢靡行为。

短视频的评论炒作会导致年轻人盲目跟风，这样会导致人潮拥堵，人和人的交流都是处在自我评价形势，不再考虑真相和真心，为了最快的达到目的，伪造和伪装变成当下年轻人一种新的娱乐模式。

内心的麻木会让年轻人丧失自身价值感从而会具有一定的连锁反应。社会的凝聚力会因抖音散布杂乱消息而受到整体影响。

短视频的商业化导致年轻人被抖音控制了人生，尤其在网红盛行的时代里，年轻人可以自由地选择自己想成为的人并且可以和网友分享自己独特性这样可以让拥有相同爱好的年轻人培养积极的价值观并且发现属于自己的社交

圈。“新青年的拼搏精神与爱国情怀，增强了大学生树立社会主义核心价值观的决心与动力”。怀抱相同理想的年轻人会聚集在一起，这样能加强社会的凝聚力也会更加地提高自己的价值。年轻人可以通过抖音认识到更多的人并且发现更多有趣的事情，社交媒体在一定程度上也开拓了年轻人的世界观，也会发现更多自己的潜能，抖音平台应该加强“主流内容传播应借助抖音这一平台提供的前所未有的契机，贯穿一系列正能量的活动和视频，融入很多具有权威性和公信力强的视频”。笔者相信在各方配合下，抖音能为公众更好的服务，并且为人民提供更好的生活条件奔向更美好的未来。我相信大多数年轻人还是积极向上的，把短视频当作一种消遣和娱乐，是理性的，不会因为抖音而忘记自己的目标和为之奋斗的理念。

抖音短视频在一定程度上让我们生活变得更加丰富的同时对年轻人潜移默化的改变也需要引起足够的重视，“平台、学校和家长多方面正确引导，积极监管”。我们的情绪会受到这些短视频的影响，所以树立良好的三观是对自己负责的一种表现也是维护社会作出应有的贡献。虽然在网络时代和当代年轻人对精神追求的奢望，“技术是为人民服务的，它永远不可能超越人的情感、智力和温度”。我们应该要更加谨慎地面对社交网络对我们的伤害来确保我们还具有人性和感恩之心而不是在麻木地变成随时可以被替代的工具人。尤其在当代生活相对富足的情况下，在使用与满足的理论作用下，满足了年轻人对生活以及人生的各种需求。“来考察大众传播带给受众的心理和行为上的效用”。笔者认为发展固然是正确的，但是要坚持在党和国家的领导下，确保拥有正确的思路而不是通过旁门小道的方式满足某些人的私欲。所以，不仅我们个人要对信息具有一定的过滤，“政府层面上，应出台相关的法律法规，让短视频平台在法律的框架中运行，加大督查力度，严厉打击短视频平台中出现的违法违规内容”。维持良好的社会秩序的同时要确保人的业余生活多姿多彩是我们所希望的。

【参考文献】

- (1) 李珞.短视频泛娱乐化的成因,危害及对策——以抖音为例[J].科技传播,2022,14(4):109-111.
- (2) 胡龙飞.抖音手机软件对当代大学生人际关系的影响研究[J].科学咨询,2019(13):1.
- (3) 张思为,成方泽,潘萌萌.短视频对当代大学生价值观的影响——以“抖音”为例[J].三角洲,2022(18):181-185.
- (4) 牛斐.浅析互联网环境下短视频对青少年的影响及对策研究——以抖音短视频为例[J].现代职业教育,2022(2):100-102.
- (5) 贺晴怡.抖音短视频App青年用户使用行为研究——基于满足与使用理论[J].中国报业,2023(10):248-249.
- (6) 高盛云.短视频平台成瘾性违背边际效益递减规律

浅析——以抖音短视频为例[J].通讯世界,2019,26(2):2.

- (7) 李潘滢,姚书志.抖音自媒体对大学生价值观的影响及培育策略探析[J].高教学刊,2023(31).
- (8) 熊茵,季莹莹.从“内容平台”到“关系平台”:抖音短视频的属性变迁探析[J].编辑学刊,2019(4):6.
- (9) 刘泱育,陈晨.社交媒体影响下的人际关系代际差异[J].阅江学刊,2023,15(3):148-159.
- (10) 杨天宇,黄博雄,吕国勇,等.社交媒体对大学生人际关系的影响——基于大学生自我认同感的研究[J].文化产业,2020(2):3.
- (11) 李静.赋权与遮蔽:社会化媒体语境下青年新的“可见性”[J].北京青年研究,2023(2):46-53.
- (12) 田甜.浅析社交媒体环境下的群体性孤独[J].中国新闻年鉴,2018(1):1.