

大学生即时满足感与低欲望心理相关研究

朱虹¹ 洪子琛¹ 李黎¹ 刁佳玺²

1. 成都师范学院, 成都;

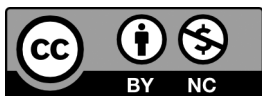
2. 成都农业科技职业学院, 成都

摘要 | 我国近年来逐渐呈现低欲望化趋势, 随着短视频的风靡, 作为青年代表的大学生普遍呈现出即时满足心理, 本研究通过文献分析法和问卷法试图探究当代大学生对短视频的使用情况以及对低欲望、即时满足感的态度。通过调查问卷分析, 大学生短视频成瘾情况与即时满足心理呈显著正相关 ($r=0.59$), 即时满足心理与低欲望水平呈显著正相关 ($r=0.558$)。最后, 本研究根据现状从多角度提出对策, 提高社会关注度, 引导大学生积极健康发展, 促进社会进步。

关键词 | 低欲望; 即时满足感; 短视频; 心理健康

Copyright © 2024 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 相关内涵解读

1.1 低欲望心理

最早关于“低欲望社会”这一词的说法是日本管理学家、经济评论家大前研一在《低欲望社会》中提出的概念。“低欲望社会”指在一个奋斗不再能改变命运的社会里, 奋斗主力即年轻人群开始对消费和高品质生活丧失兴趣。在低欲望社会中, 物价的变化无法刺激青年人的消费, 经济得不到显著增长, 人口减少, 老龄化严重, 越来越多年轻人失去上进心等种种问题层出不穷。最早出现低欲望社会的日本,

基金项目: 教育部2022年国家级大学生创新创业训练计划项目“大学生‘即时满足感’与低欲望心理相关研究: 以短视频成瘾为例”(编号: 202214389013); 四川省心理学会2023年度科研规划项目“新时代大学生心理健康监测与辅导干预研究”(编号: SCSXLXH2023020); 教育部高等教育司2023年产学合作协同育人项目“团体心理辅导活动助推社会心理学课程教学改革研究”(项目编号: 230806007243422)的阶段性研究成果; 教育部高等教育司2022年第一批产学合作协同育人项目“双创背景下地方师范院校心理学专业人才培养模式探索”(编号: 220506007233209)。

通讯作者: 刁佳玺, 成都农业科技职业学院农学院助教, 研究方向: 应用心理、心理咨询及思想政治辅导。

文章引用: 朱虹, 洪子琛, 李黎, 等. 大学生即时满足感与低欲望心理相关研究 [J]. 中国心理学前沿, 2024, 6(3): 412-421.

<https://doi.org/10.35534/pc.0603046>

受泡沫经济的影响,日本群众的消费信心受到强烈的打击,人民由“疯狂消费”转为“疯狂储蓄”,从2000年以来,日本的经济在-1%~1%之间波动,日本经济低迷发展使青年的努力和理想之间产生巨大隔阂而逐渐造成了社会的低欲望化。我国的GDP增速为8.1%,正向增长的GDP表明在经济上我国暂时没有社会低欲望化的征兆,但随着我国社会的急剧转型,生活环境的变化和文化的多元发展,青年价值观受到一定的影响。有研究者对“低欲望群体”在微博上受到青年的激烈讨论的现象进行研究(李海燕,2020)发现“丧文化”“佛系文化”等青年亚文化不断出现并引起了巨大共鸣。一定程度上对青年群体产生消极影响。现如今快速发展的社会,青年面临高标准的工作学习要求,就业难、买房难等重重困难引起了强烈焦虑,使“低欲望”文化受到部分青年的追捧,社会风气存在一定的低欲望化隐患(张宇、段潇潇,2020)。所以青年面临的社会问题,国家和社会要更加给予重视,在营造良好社会环境的同时,要积极培养青年正确的价值观,教育青年理性看待困难。同时青年本身要调整心态,学会正确看待失败和挫折,正确规划自己的发展道路。

1.2 即时满足心理

早期即时满足与延迟满足研究主要集中在儿童发展领域,美国心理学家米歇尔设计的棉花糖实验是研究即时满足与延迟满足的经典研究范式,反映了即时满足心理对人身心发展的影响。如今,即时满足感成了大多数大学生的支配者,多数大学生沉迷于短视频、快餐剧、电子游戏等新兴娱乐产物。我们从多方面分析了原因,从个体、社会等方面出发研究,例如,当代大学生所面临的即时诱惑非常的多,如今的信息时代,人人都随身携带着电子产品,其中就有很多随时满足大学生欲望的App,例如抖音、微博、淘宝和小红书等,根据抖音发布《2020年抖音大学生数据报告》显示,截至2020年,抖音在校大学生用户数已超过2600万,占全国在校大学生总数的80%。并且根据相关研究表明,即时满足感与延迟满足感在大学生群体中的认知度不高,多数学生没有延迟满足的概念(黄怡等,2021)。

2 分析方法

2.1 文献研究法

文献研究法是根据一定的研究目的或课题,通过调查文献来获得资料,从而全面地、正确地了解所要研究问题的一种方法。文献研究法被广泛用于各种学科研究中。其作用有:(1)能了解有关问题的历史和现状,帮助确定研究课题;(2)能形成关于研究对象的第一印象,有助于观察和访问;(3)能得到显示资料的比较资料;(4)有助于了解事物的全貌。

2.2 问卷法

问卷法是透过有一系列问题构成的调查手机资料来测量人的行为和态度的心理学基本研究方法之一。

3 研究设计

3.1 数据来源

“低欲望”“即时满足”等词汇具有一定的情感效价，为了避免被试为满足社会期望，自发性地选择表现较低的低欲望水平或即时满足心理，进而影响研究准确性，降低研究外部效度。本研究以“短视频调查”为题，采用自编问卷大学生短视频相关调查问卷对中国籍各年段大学生进行数据收集，该问卷内容涉及大学生基本信息（年级、户籍）、短视频使用情况、低欲望水平测量、即时满足水平测量。该问卷通过 IBM SPSS Statistics 26 进行可靠性分析和因子分析，如表 1、表 2 所示，该问卷 α 值为 0.783，KMO 值为 0.826，数据表明，该问卷有可靠的信效度和权威性，是研究大学生低欲望和即时满足心理的有效工具。为保证样本有效性，研究在数据处理阶段剔除了数据模糊、有误、主要变量（即时满足水平和低欲望水平）缺失的样本，最后剩余有效样本 195 份。

表 1 探索性因子分析

Table 1 Exploratory factor analysis

KMO 和巴特利特检验		
KMO 取样适切性量数		0.826
巴特利特球形度检验	近似卡方	645.402
	自由度	66
	显著性	0.000

3.2 研究对象

本研究的被试选自中国籍的大学生，经 SPSS 26 统计分析，如表 3 所示，被试主要集中于中国四川省，农村户籍，大二的学生，根据心理学研究要求，本研究的调查被试不完全符合随机性原则，调查结果可能会产生一定的倾向性误差，对研究效度也会造成一定影响。因此，在后续的研究中，我们力争改善被试来源情况，提高调查科学性，促进研究结果的可靠性。

3.3 研究假设

本研究统计了大学生短视频使用情况，即时满足水平以及低欲望水平，短视频传媒作为新时代高热度的传媒方式，以“短”“平”“快”的形式快速风靡，沉迷短视频属于即时满足心理的具体表现之一，本研究认为短视频的普及和沉迷与大学生即时满足心理的增加相关，因此本研究提出假设，假设 1：短视频成瘾水平越高的大学生，即时满足心理水平越高。低欲望心理有部分原因是因为当下的生活得到基本的满足，人们不愿追求更高的生活质量，而即时满足心理与这类解释相似，在前人的研究中，虽然有提出低欲望与即时满足存在相关（黄怡等，2021），较少出现即时满足与低欲望心理的实证研究，本研究提出假设，假设 2：即时满足水平可以正向预测低欲望水平。本研究将通过问卷的数据收集和 SPSS 的统计分析对研究假设进行验证。

表 2 人口学变量

Table 2 Demographic variable

		您的性别 * 您的户籍所在地 * 您所在的年级 交叉表				总计
		您所在的年级				
		大一	大二	大三	大四	
您的性别	男	19	54	5	3	81
	女	24	79	7	4	114
总计		43	133	12	7	195
您的户籍所在地	农村	28	77	5	5	115
	城市	15	56	7	2	80
总计		43	133	12	7	195

3.4 研究结果

(1) 描述性统计分析

本研究的自编问卷中,1,2,3题单选题为基本信息收集,其余题目均为量表题并且采用五点计量法。4,5,6,7题涉及短视频使用时长、使用心理、实际体验等,将以上四题定义为短视频成瘾情况调查,统计总分作为“短视频成瘾水平”,8,9,10,11题涉及生活费调用、学习习惯、制定计划等,将以上四题定义为即时满足水平调查,统计总分为“即时满足水平”,其中第10题为反向计分,12,13,14,15题从多角度探究大学生低欲望心理现状,将以上四题定义为低欲望水平调查,统计总分为“低欲望水平”。本研究问卷题目的填写的基本情况如表3所示。

表 3 描述性分析统计

Table 3 Descriptive analytical statistics

	描述统计			
	N	均值	标准 偏差	方差
您一天花费在短视频上的时间是	195	2.46	1.036	1.074
您的空闲时间都在刷短视频?	195	3.41	1.067	1.139
短视频里的内容往往可以吸引您,以至于常常因此耽误了正事	195	3.03	1.160	1.345
超过一定时间没有看短视频,您会感到不舒服	195	2.64	1.182	1.396
对于期末考试,比起整个学期的学习,您更愿意突击复习	195	3.35	1.193	1.424
您不善于存钱,拿到工资或生活费通常在短时间内会花掉	195	2.75	1.293	1.671
您通常会制定并实行未来的计划	195	3.15	1.032	1.065
比起看一整部电影,您更倾向于看电影解说	195	2.60	1.220	1.489
您觉得做事情差不多就可以,没必要尽善尽美	195	2.75	1.177	1.385
由于各种原因,您认为结婚生子是不必要的	195	3.18	1.279	1.636
比起出门和各种人群打交道您更愿意宅在家里	195	3.21	1.141	1.301
您对近期生活有明确目标	195	3.29	1.098	1.206
有效个案数(成列)	195			

(2) 差异性检验

为探究“短视频成瘾水平”“即时满足水平”“低欲望水平”在性别、户籍、年段三种水平上是否

存在显著差异,本研究通过 SPSS 26 的独立样本 t 检验进行差异性检验,统计分析结果如表 4、表 5 所示,通过方差分析对三种因素在不同年段上差异是否显著进行检验,如表 6 所示。统计结果表明在性别和户籍层面,三种因素的差异性均不显著,年段层面中,低欲望水平存在显著性差异。

为进一步探究差异来源,本研究通过 LSD 事后检验(见表 7)得出,大四学生的低欲望水平与其他三个年段的学生存在显著差异,对此现象本研究解释为大四学生相对于其他年段的学生更接近社会和工作,因此,接触社会风气的程度相对更深。其他年段的大学生面对学业压力更大,生活重心更倾向于校园,受到当今社会的低欲望风气影响较小,因此,大四学生相较于其他年段的学生低欲望水平显著更高。

表 4 性别与三因素 独立样本检验

Table 4 Gender and three-factor independent sample test

		莱文方差等同性检验					平均值等同性 t 检验			
		F	显著性	t	自由度	Sig. (双尾)	平均值差值	标准误差差值	差值 95% 置信区间 下限	上限
短视频	假定等方差	3.749	0.054	1.386	193	0.167	0.17536	0.12654	-0.07421	0.42493
即时满足	假定等方差	0.122	0.727	3.304	193	0.001	0.36452	0.11033	0.14691	0.58213
低欲望	假定等方差	2.536	0.113	0.107	193	0.915	0.01113	0.10394	-0.19387	0.21613

表 5 户籍与三因素 独立样本检验

Table 5 Household registration and three factors independent sample test

		莱文方差等同性检验					平均值等同性 t 检验			
		F	显著性	t	自由度	Sig. (双尾)	平均值差值	标准误差差值	差值 95% 置信区间 下限	上限
短视频	假定等方差	0.783	0.377	0.135	193	0.892	0.01726	0.12739	-0.23400	0.26851
即时满足	假定等方差	0.410	0.523	-1.165	193	0.245	-0.13193	0.11322	-0.35524	0.09138
低欲望	假定等方差	0.252	0.616	-0.792	193	0.429	-0.08234	0.10396	-0.28739	0.12271

表 6 年段与三因素 ANOVA

Table 6 Years with three factors ANOVA

		年段与三因素 ANOVA						
		平方和	自由度	均方	F	显著性		
短视频	组间	3.837	3	1.279	1.697	0.169		
	组内	143.951	191	0.754				
	总计	147.787	194					
即时满足	组间	2.406	3	0.802	1.330	0.266		
	组内	115.137	191	0.603				
	总计	117.543	194					
低欲望	组间	6.592	3	2.197	4.555	0.004		
	组内	92.147	191	0.482				
	总计	98.738	194					

表7 LSD 多重比较

Table 7 LSD multiple comparison

因变量	(I) 您所在的年级	(J) 您所在的年级	平均值差值 (I-J)	标准错误	显著性	95% 置信区间	
						下限	上限
低欲望	大四	大一	1.00914*	0.28309	0.000	0.4508	1.5675
		大二	0.75564*	0.26935	0.006	0.2244	1.2869
		大三	0.76786*	0.33034	0.021	0.1163	1.4194

注：* 平均值差值的显著性水平为 0.05。

4 相关分析

通过 SPSS 26 的相关性分析, 基于本研究的数据统计分析, 如表 8 所示, 可得“短视频成瘾情况”与“即时满足水平”以及“即时满足水平”与“低欲望水平”均呈现显著正相关。

表8 相关性分析

Table 8 Correlation analysis

		即时满足
短视频	皮尔逊相关性	0.590**
	Sig. (双尾)	0.000
	个案数	195
即时满足	皮尔逊相关性	0.558**
	Sig. (双尾)	0.000
	个案数	195

注：** 在 0.01 级别 (双尾), 相关性显著。

基于以上结果, 本研究证明假设 1、假设 2 均成立, 大学生短视频使用情况与即时满足心理呈正相关, 对于该结果, 本研究解释为短视频作为新时代最普遍的娱乐方式, 一个视频时间短、反馈快、情绪刺激强烈, 是大学生日常生活中接触最多、成本最低、即时满足感最强的一种途径。大学生即时满足心理与低欲望呈正相关, 本研究认为, 即时满足心理越强烈的个体, 对于未来的规划和计划的把控能力越弱, 具体表现为低欲望水平高 (冯国艳、史可可, 2017)。

5 讨论

5.1 低欲望心态原因分析

(1) 日本特殊原因

低欲望人群会产生不想结婚生子、不愿背负婚姻的压力、只需满足基本保障即可的想法。关于低欲望社会最早在日本出现的原因: 20 世纪末, 21 世纪初, 日本经历多次金融危机, 导致经济极其低

迷。加之2011年日本出现的一场大地震，严重打击着日本群众的消费信心，金融危机与天灾人祸迫使日本人从以往的“疯狂消费投资”转向了“拼命储蓄”，以此来满足自己的安全感（张宇、段潇潇，2020），长此以往，日本社会消费欲望不断下降，企业发展受到阻碍，大量员工被裁，群众消费能力一再下降。日本经济发展进入循环圈。经济低迷是日本出现低欲望社会的重要原因之一。

（2）中国特殊原因

20世纪70年代以来，我国经历了一系列促进社会发展的重大事件，如改革开放、计划生育、成功举办奥运会等。中国经济文化不断发展，经济结构变革，多元文化的不断影响，青年人深受其影响，使得青年自我效能感和自我价值感降低，出现妥协，佛系社会心态。当前青年人以“90后”“00后”为主，独生子女占据一定的比例，深受其父辈的宠爱，同时生活在物质与精神财富较为富足的社会，人生阅历于之“70后”和“80后”相比，是较为欠缺的，面对复杂的社会问题，当代年轻人容易失去信心，逃避现状，出现妥协退让等低欲望心态。

（3）共性原因

①竞争激烈。当前社会无论哪一行，其竞争都是非常激烈的，面对社会“内卷化”，青年表现出焦虑和恐慌。②社会阶层固化的影响，年轻人想快速发展是非常困难的，还要面对一大堆就业难、住房难、看房难等的社会压力，面对多重发展压力，年轻人失去信心，产生逃避心理。

压力引发低欲望，第一次放弃会产生强烈的羞耻感、罪恶感、失控感和绝望感。一旦经历多次失败和放弃，人们容易陷入羞耻感的循环，自我评价积极性和自控力都会降低。

5.2 即时满足的心态原因分析

（1）即时满足是人的天性

多巴胺是去甲肾上腺素的前体物质，是下丘脑和脑垂体腺中的一种关键神经递质，研究表明多巴胺的作用是传递兴奋，并且与上瘾行为有密切关系。即时满足行为刺激大脑产生多巴胺，让人们处于兴奋、愉悦的状态。内酚酞是一种脑下垂体分泌物，可以与吗啡受体结合，给大脑带来愉悦感，缓解疼痛以及提高免疫，延时满足行为的过程会抑制多巴胺分泌，而最终达到的成就感会促进内酚酞的分泌，使人们进入更高级的精神享受。而现如今的社会，空前的信息量，方便的获取途径，高效的兴奋刺激，如此反复，大脑的多巴胺阈限不断提高。为了追求愉悦感，避免大脑的空虚感，人们不得不继续进行即时满足行为，“变本加厉”地让大脑产生大量的多巴胺填充自己的情绪进而忽略了延时满足和内酚酞更加长远的价值。

（2）家庭自我环境缺乏信任感后的自我保护

棉花糖实验是关于延时满足研究中知名度很高的实验：许诺孩子十五分钟不吃眼前的棉花糖，就可以获得加倍的棉花糖，该实验通过孩子是否忍耐不吃眼前的棉花糖，忍耐的时间长短以及忍耐的手段来评价不同孩子的延时满足能力。在后续的调查研究当中表明，延时满足能力强的孩子在未来成年后的生活品质更高，自我控制能力更强。美国罗切斯特大学的心理学家在此基础上进行了改版，实验内容为：将被试分为A组和B组，两组孩子与实验人员一起画画，随后实验人员以拿蜡笔为由离开，A组实验人员信守承诺，而B组实验人员空手而归，将该过程反复两到三次后由该组的实验人员再次进行传统棉花糖实验，结果发现，A组孩子完成棉花糖实验的比例是B组的四倍。被试孩子因为实验人员的不守信用，

进而对延时满足行为产生怀疑,同理在家庭环境作用下,父母长期不守信用,会造成孩子安全感的缺乏,这种缺乏会进一步导致孩子对父母的不信任,对自我的怀疑感增加,更加倾向于通过获取眼前的利益来获得安全感,即时满足感增加,忽略更有价值的长远利益。

(3) 社会的快节奏发展

从以前的“车马邮件”到如今信息大爆炸,社会处于“快节奏”时代,为了适应社会发展,青年把大量时间花在工作与学习上,追求更高效、更精进的方法,对于信息的接收也习惯“快”,对于结果的呈现也倾向于“快”。所以无论在生活娱乐还是工作学习,即时满足更能适应现代发展的节奏。

6 对策

6.1 即时满足心理的对策

6.1.1 个人

(1) 养成制定计划的好习惯

制定计划的过程就是抉择延迟满足还是即时满足的过程,面对目标,我们会制定相应的计划。例如在学期上旬制定整个学期的规划,并且严格按照计划执行,将目标“可视化”,每日完成计划的体验,循序渐进的成就感,可以进一步促进完成延时满足的全过程。大学生应该合理的安排自己的时间,制定科学的计划,这样才能有效克服即时满足。当计划不符合现实情况,任务过重,时间死板等问题时,就会造成“假努力”的现象,投入大量的时间但是计划都没有得到有效地完成。一次又一次计划的落空,心中产生强烈的羞耻感、罪恶感、失控感和绝望感,长此以往容易陷入循环中,使得自我效能感、自我评价、积极性和自控力都下降,陷入的自我否定中,导致延迟满足感不断下降,从而更加追求即时满足。

在计划的执行中,习惯和追求快感的天性会本能地抗拒“延时满足”,对此,有效的方法和约束可以在一定程度上帮助自身克服即时满足的追求。尤利西斯协约是一个传说,主要讲的是英雄尤利西斯在战争胜利凯旋时,得知乘坐的船只要经过一座有海妖的岛屿,海妖通过自己的歌声迷惑船员,听见歌声的船员会不受控制地将船只驶向那座岛屿,导致船只碰撞暗礁而沉没。尤利西斯对此充满了好奇,但是又不想因此害死船员,于是他命令手下将他自己捆在桅杆上,其余人用蜂蜡堵住耳朵,并且告诉船员,不管自己如何咆哮和请求都不得放他下来。同样地,可以通过电子设备定时开关机等强制措施,与自己签订尤利西斯协约,约束自己的同时协助自己克服即时满足。

(2) 奖励替换

这种方法可将自己的目标划分为无数的小目标,当完成一个小目标时,则得到一份奖励,通过该方法迷惑“大脑”使之延迟满足变为即时满足。这是杜克大学心理学与经济学教授丹·艾瑞里(Dan Ariely)提出的关于自我控制的方法之一。在他患有肝炎时,参加了关于这种疾病的药物测试,该测试要求患者在一年半的时间内每周注射三次药物,而这种注射这种药物是非常疼痛的,并且还有很多的副作用。教授为了坚持下去,他会在每次注射后奖励自己观看一部想看的电影,将延迟奖励伪装成了即时奖励。从不断获得一个个小奖励的同时有效激励自己坚持完成最终目标,从而获得更大的奖励。

6.1.2 社会

社会可释放具体的人才要求,社会应号召企业进校宣传,普及人才需求,让大学生以社会需求为目标,有利于他们寻找人生的方向,有目标地去学习有利于提高学习效率。可展开企业文化的宣传,释放有效信息给学生,让大学生有时间充分准备工作所需,为就业经验打下基础。

6.1.3 学校

可以根据学校的实际情况,开设关于提高延迟满足感的心理健康课程。大部分的心理课程都是关于对自我的判断、面对负面情绪的正确处理方式等,而关于大学生越来越追求即时满足而延迟满足感不断降低的情况没有给予重视。因此,学校可以开设关于这方面的心理课程,尤其针对加强延迟满足感的相关教育,普及延迟满足感的相关知识,提高大学生对延迟满足感的认知度,也可以发挥榜样作用,鼓舞学生积极向上地学习与生活。

6.2 改善低欲望心态的对策

(1) 加强理想信念教育

理想是人生途中的灯塔,指引着我们前进的方向。确立正确的理想、坚定的信念对于正在探索社会的青年来说是非常重要的。社会转型后,青年群体中出现的“丧文化”,“佛系”等青年亚文化对社会发展和青年个体有着一定的不利影响。社会文明不断发展,万物不断进化才使之世界得到前进。如果青年停下脚步,对比前进的世界来说这就是退步。学校社会应该加强对青年的理想信念教育,使他们在发展中不再感到迷茫和失望。教育青年立足于自身进行理性思考,培养青年独立判断和理性思考的能力,减少“低欲望”心态的形成。

(2) 营造公平的社会氛围

社会的良性发展才能使整个循环有序地运行着,经济景气,文化自信,青年奋斗才有意义。公平公正的环境,健康合理的竞争机制有利于青年立足当下,寻找自我的人生价值。放弃奋斗的人很多是曾经不断努力上进的人。他们怀揣希望与热情进入社会的大浪潮中,然而面对长期不公平的竞争,固化的阶级格局,房价不断攀升,就业问题日益艰难的骨感的现实时,摧毁了他们心中最后一点星星之火。本应该形成燎原之势的热情熄灭了。所以,公平的社会氛围能有效缓解青年内心的焦虑,有助于青年在良性竞争的社会中继续奋斗,实现自我价值,确保青年心态积极健康发展,提高自我效能感。

参考文献

- [1] 黄怡,熊乐仪,胡晓芳,等.当代大学生延迟满足感的培养策略研究[J].大众标准化,2021,343(8):115-117.
- [2] 冯国艳,史可可.大学生延迟满足能力研究述评[J].文教资料,2017,760(20):171-172.
- [3] 张宇,段潇潇.中日青年“低欲望”之对比[J].世界文化,2020,316(12):59-61.
- [4] 谢晴,张译涵.论新时代语境下的低欲望现象[J].科教导刊(上旬刊),2018(34):166-167.
- [5] 张志坚.对青年“低欲望”心态的研究与思考[J].青少年学刊,2019(2):3-7.
- [6] 李海燕.“低欲望”心态的形成与影响[J].人民论坛,2020(30):92-93.
- [7] 宋德孝,别杨杨.“低欲望躺平主义”的本质、危害及其超越——基于当代青年多元需求的分析视角[J].中国青年研究,2022,312(2):22-29.

- [8] 张琳. 这代年轻人,正在假装低欲望[J]. 企业观察家, 2021, 116(5): 108-111.
- [9] 史宇. 欲望下的即时满足[J]. 健康世界, 2012, 19(11): 47-49.
- [10] 高燕,王鲜胤,姆勒地尔·吉勒克拜. 大学生学习动机与学业延迟满足的关系研究[J]. 教育现代化, 2019, 6(17): 172-174.
- [11] 陈露露,蒋钦,梁莹,等. 大学生学业延迟满足与人格的关系[J]. 中国健康心理学杂志, 2014, 22(9): 1404-1406.
- [12] 谢兴政,贾玉璇. “屏媒时代”青年群体短视频成瘾现象及对策分析[J]. 编辑学刊, 2021, 195(1): 30-35.
- [13] 韩玲玲,刘爱书,肖曼曼. 大学生错失恐惧对手机成瘾倾向的影响:学习方式的中介作用[J]. 中国特殊教育, 2019, 234(12): 78-82.
- [14] 常凯. “佛系心态”量表的编制及应用[D]. 成都:西南交通大学, 2020.
- [15] 肖赣贞. 你满足了吗[J]. 检察风云, 2022, 658(14): 90-91.
- [16] 张伟娟,冯利敏,张凤娟. 大学生学业延迟满足量表的修订[J]. 中国健康心理学杂志, 2013, 21(3): 392-394.
- [17] 河. 今天,你花钱了吗? 即时满足与延迟满足[J]. 课堂内外(初中版), 2021, 1067(11): 30-31.
- [18] 杨剑兰. 你追的不是剧,而是即时满足的快感[J]. 科学之友(上半月), 2022, 679(2): 74-75.

Research on the Relationship between Instant Gratification and Low Desire of College Students

Zhu Hong¹ Hong Zichen¹ Li Li¹ Diao Jiayi²

1. Chengdu Normal University, CDNU, Chengdu;

2. Chengdu Vocational College of Agricultural Science and Technology, Chengdu

Abstract: China has been showing a low-desire trend this year, with the popularity of short videos, as a youth representative of college students generally show instant gratification, this study attempts to explore the use of short video and the attitude of low desire and instant satisfaction of contemporary college students through literature analysis and questionnaire. According to the questionnaire analysis, there was a significant positive correlation between short video addiction and instant gratification ($r=0.59$), and between instant gratification and low desire ($r=0.558$). Finally, according to the present situation, the study puts forward countermeasures from various angles to raise the social concern, guide the college students to develop actively and healthily, and promote social progress.

Key words: Low desire; Instant gratification; Short video; Mental health