

# “以人为本”视角下的大学生 “手机控”长效治理机制的研究

程显毅 田亚崇 靳伟

(硅湖职业技术学院, 江苏 昆山 215300)

**摘要:**手机已经成为大学生学习生活中不可缺少的通信工具,但对手机的过度依赖正在成为继网络成瘾后影响大学生身心健康的又一大“杀手”。针对这一情况,本文从“手机控”成因入手,根据“需要—动机—行为”理论和情绪拓展建构理论,在“以人为本”视角下,研究协同共治机制,发挥课堂主渠道的作用。实现大学生自我管理,自觉参与“手机控”长效治理的目标。

**关键词:**大学生;手机控;以人为本;自我管理;协同共治;课堂主渠道

目前,大学生玩手机现象已经成了教师课堂教学头痛的事,尤其高职高专的学生,“手机控”成为了一种毒瘤。为将学生上课的注意力从玩手机上吸引回来,教师想出了各种奇招,虽然有的方法一时之间起了一定的作用,但总的情况是收效甚微,甚至以失败告终。

针对现有这种情况,本文从“以人为本”视角,借助课程思政的作用,发挥大学生自身潜能,以“疏导”为核心,开展自我管理、协同治理的研究。

## 一、“手机控”长效治理必要性

首先我们解释一下相关概念:手机控、手机成瘾和手机依赖。

“手机控”是对手机的依赖程度非常强烈,喜欢手机控制生活,也叫低头一族。

手机成瘾是指长时间依赖于玩手机,和上网成瘾本质一样,手机上瘾更具有广泛性和隐蔽性,对人的生理、心理危害更大。

手机依赖在学术上还没有明确的解释,处于仁者见仁、智者见智的阶段。

从程度上看:手机依赖<手机控<手机成瘾。

“手机控”的危害颇大,引起的负面效应不容小觑,十分不利于大学生身心健康和行为感知。更可怕的是会危及到他们未来步入社会、走入职场后的与人交往和相处。所以提高对大学生“手机控”问题的关注,显得尤为必要。

另一方面,移动互联时代,使用智能手机是信息互联时代的基本特征,抛弃工具断然是不可能的。用拒绝手机使用这种方式来免受手机依赖带来的危害是非常愚蠢和自欺欺人的,毕竟“手机控”和毒品不同,后者百害无一利,用治疗毒瘾的策略应对“手机控”的问题肯定行不通。

最有效的方式是普及“手机控”危害的知识,让大学生自觉认真严肃地看待“手机控”问题,合理规划时间,正确使用手机,做到物尽其用,而不是娱乐至上。

## 二、“手机控”研究现状

关于“手机控”的形成机制的研究成果颇丰,近年来对“手机控”的干预研究也取得了很大突破。

Phillips 研究表明内向的人更容易依赖手机;Lepp 等人提出低自尊是“手机控”形成的主要风险要素;文献研究结果表明,孤独的人与“手机控”正相关。

文献认为,大学生“手机控”的最根本原因是缺乏自律能力,因此可以从自我管理入手,并在外界配合下降低大学生“手机控”。

对大学生“手机控”干预的研究主要从两个层面出发。文献之处,在干预和治疗层面,主要采用运动干预、心理干预和药理治疗方法。

葛仁锴等通过实验发现运动干预对于改善大学生“手机控”有显著效果;

周强等对比研究发现体育专业学生“手机控”程度明显低于非体育专业学生;

韩雪通过元认知心理干预技术,从条件性情绪反应入手,运用临床干预技术解决大学生“手机控”,实验结果表明干预效果显著,高效且不易复发。

在现有“手机控”的研究中,多数研究是对“手机控”现状的描述、分析、解释和建议,以量表的编制和施测为主,而对“手机控”干预存在的问题长效机制研究较少。

在“手机控”干预方面,学校主要采用粗暴式干预模式(如:手机剥夺,课堂入袋,信号屏蔽),但是粗暴式干预可能会破坏学生的自主性发展,可能会引发负面效应。现有主要采用物理世界现场干预或心理介入干预的方法,仅限于有限的疏导。

## 三、“手机控”成因分析

大学生的“手机控”主要表现大致归纳为三种表现形式:娱乐休闲、搜索信息、人际交往。要用辩证的观点分析清楚各种表现的成因,这样才能做到治理的有的放矢,对症下药。

分析和研究大学生的心理发展特点是解决大学生“手机控”问题的基础。由于大学生喜欢接受新生事物,对社会问题较为敏感,人际交往意识强烈,情感内容日益丰富,反应强烈,易激动,逆反心理较强,缺乏自控、自律、自制能力,意志行动具有比较明确的目的性、社会性和稳定性。

笔者通过调研了解到,目前,大学生“手机控”主要存在以下3种心理表现:

(一)作为获取信息的工具

互联网是快捷获取信息的渠道。学生A说:“我正在准备参

加一个竞赛,需要上网了解竞赛情况,搜集一些资料,可以和选手相互讨论一些问题,收获很大。”学生B说:“到了大三,我们面临的主要题就是找工作,通过上网关注招聘信息,了解我关心的专业的就业前景和发展动态。”

可见,手机是上网获取信息,最便捷的工具。有这种心理的学生是比较正常的,要鼓励,只是要提醒不能玩了查找信息而影响学习。

## (二) 从众心理

新生C说:“既然进入了大学,也想好好学,可是宿舍的都在看电影、打游戏,如果我不玩,觉得和同学无法融洽相处,开始想控制,少玩一点,但时间一长就难以控制,慢慢形成了‘手机控’的习惯。”

有这种心理的同学是比较多的,也是“手机控”最严重的一种现象,严重影响了学生的正常的学习和身心健康。所以,班风、舍风、校风,甚至家风对“手机控”的形成都有影响。

## (三) 内心渴望交往

通过手机交往,改变了传统的接触式交往不自信的心理。由于网络的匿名性、开放性和平等性,不再有现实交往中语言表达能力、身份、外形、气质、贫富的限制,每个人都可以选择自己喜欢的方式与他人进行交往,而不必担心对现实生活的影响。

学生网上社交更易获得成功,并且在网上,学生可以尽情地宣泄自己内心真实的孤独、快乐和烦恼。产生这种心理的主要原因是自卑,不负责任,没有认识到面对面交往的重要性。

## 四、“手机控”长效治理措施

### (一) 协同共治机制

大学生“手机控”的成因复杂,涉及本人、家庭、学校、社会媒介。所以,“手机控”治理要建立在多元主体下的协同。就学校而言,治理也不是一个老师、一堂课的事情,它涉及校风、学风、班风、舍风,涉及所有任课老师,也涉及辅导员和行政人员等等,只有通过多方协调合作,共同发力,才能达到长效治理的目的。

协同共治强调的是综合治理,主要通过课程思政、心理疏导、有趣的课堂气氛等渠道,实现大学生自我管理,自觉参与治理的目标。根据情绪拓展建构理论,正念觉知强调开放式的接纳。

协同共治要遵循疏而不堵的原则,了解大学生的实际的需求和困难,了解学生的心理诉求,转变大学生思想,让大学生从内心远离“手机控”。

### (二) 发挥课堂主渠道

在大学里面课程多,老师多,上课地点不固定。刚进入大学的很多学生都是怀着激动好学的心情去占座,满怀期待的等着老师上课,到头来却发现很多大学里面的老师的上课程序是这样的:进入教室→放下包→插上优盘→开始点名→读PPT→下课铃响→走出教室。

绝大部分的理论课的课堂教学氛围沉闷,缺乏活力,加上上

课的形式单调乏味,师生之间的交流也极少,即使上课有老师提问的环节,学生回答问题也不像中学般积极。而教师又往往因为学生不注意听讲就消极应对,如此就很容易陷入恶性循环。

网络避免这一现象发生,教师应当注重讲课的方法和方式、技巧和艺术,关键在于老师有丰富的教学内容、新颖教学方法和生动的故事清洁,能够给学生有益的启迪。因为,幽默的语言、良性师生互动会给人以美的享受。

倘若讲课者知识贫乏、一知半解、学问浅薄,无论怎么绞尽脑汁地研究方法、艺术和技巧,也只能照本宣科,不会与学生互动,只顾自己讲自己的,不关注学生的学习状态,学生会觉得很空洞,难以体会学习的快乐,就会用手机来打发时间,排遣空虚。

## 五、结语

本文从“以人为本”为视角,在分析大学生“手机控”成因的基础上,进一步引入自我控制、注意控制、正念觉知、协同共治等措施,通过课程思政,心理疏导等发挥课堂主渠道的作用,为解决大学生“手机控”问题提供新的途径。

## 参考文献:

- [1] 张峰.大学生手机依赖问题的实证研究[D].南昌:江西财经大学硕士学位论文,2019.
- [2] 万亚丽.大学生手机依赖与学习动机及相关因素的研究[D].济南:山东大学硕士学位论文,2019.
- [3] 何安明,万娇娇,马瑞娟等.青少年手机依赖与消极应对方式的关系:一项交叉滞后研究[J].中国临床心理学杂志,2020,28(3):628-632.
- [4] 陈妮娅,陈靖怡,朱丽芳等.大学生手机依赖、注意控制和正念觉知关系的研究[J].贵州大学学报,2020,36(12):38-44.
- [5] Phillips J. Psychological Predictors of Problem Mobile Phone Use[J]. Cyberpsychol Behav, 2005, 8(1): 39-51.
- [6] Lepp A, Barkley J E, Karpinski A C. The relationship between cell phone use, academic performance, anxiety, and Satisfaction with Life in college students[J]. Computers in Human Behavior, 2014, 31(1): 343-350.
- [7] 杜珊,胡晓斌,梁艳等.大学生手机依赖症现状及其与自尊相关性分析[J].中国校医,2018,32(10):735-738.
- [8] 杨心童.大学生手机依赖行为的分析及干预[J].学校党建与思想教育,2017(24):27-29.
- [9] 张凌瑞,朱天民,张晨辰等.大学生手机依赖的研究进展[J].中国健康教育,2018,34(01):59-61+89.
- [10] 葛仁锴,钟小妹,陈荣.运动干预对大学生手机依赖影响的研究[J].现代预防医学,2015,42(21):3919-3921.
- [11] 周强,张智谋,高妍.体育与非体育专业学生“手机控”和运动量的比较及启示[J].教育现代化,2018,5(26):215-218.