

DOI: 10.12361/2705-0866-05-13-154379

大学生手机依赖的分析及教育策略

高晓华^{1, 2} 高峰³

1. 蒙古研究大学, 蒙古·乌兰巴托 14900;

2. 内蒙古财经大学, 中国·内蒙古 呼和浩特 010051;

3. 呼和浩特中医蒙医医院, 中国·内蒙古 呼和浩特 010020

【摘要】当今社会, 智能手机使用接近普及, 手机使用有利有弊, 在方便大学生在学习和日常生活同时, 大学生也出现过度依赖手机的现象, 大学生对手机产生了强烈的心理和行为依赖, 使他们离不开手机, 沉迷于手机, 减少现实面对面人际交往, 甚至影响正常学习和生活。本研究主要分析大学生手机依赖的原因及其负面影响, 并提出教育策略。

【关键词】大学生心理; 手机依赖; 影响因素; 负面影响; 引导

Analysis of college students' mobile phone dependence and their education strategy

Xiaohua Gao^{1,2}, Feng Gao³

1 Graduate University of Mongolia, Ulaanbaatar 14900;

2. Inner Mongolia University of Finance and Economics, Hohhot, Inner Mongolia 010051, China;

3 Hohhot Mongolian Medical Hospital of Traditional Chinese Medicine, Hohhot, Inner Mongolia 010020, China

[Abstract] In today's society, smart phone use close to popularity, mobile phone use has advantages and disadvantages, in the convenience of college students in study and daily life at the same time, college students also appear the phenomenon of excessive reliance on mobile phones, college students have strong psychological and behavioral dependence, make them leave the mobile phone, addicted to mobile phones, reduce the reality face to face interpersonal communication, and even affect the normal study and life. This study mainly analyzes the causes of college students' mobile phone dependence and its negative effects, and proposes educational strategies.

[Keywords] College students' psychology; Mobile phone dependence; Influencing factors; Negative impact; Guidance

【基金项目】内蒙古财经大学教育教学改革研究课题“中华优秀传统文化融入高校人才培养路径研究”, 课题编号: JXZC2308; 内蒙古财经大学自治区“五大任务”研究专项项目“高校中华文化认同教育助推北疆安全稳定建设”项目编号: NCXWD2316; 中蒙俄经济走廊研究协同创新中心“国际新媒体促推中蒙俄经济走廊互联互通研究”, 项目编号: ZMEY202312。

1 手机依赖症含义和特点

大学生手机依赖就是日常生活中过度依赖手机, 对手机产生强烈依赖的心理和行为, 导致他们无法离开手机、沉迷于手机, 从而影响学习和生活的一种现象。

手机依赖症是一种常见的心理问题, 它主要表现为对手机的过度依赖和使用上。手机依赖症的患者往往会在没有手机的情况下感到焦虑、不安和无聊。他们可能会不停地查看手机, 甚至在睡眠中也会梦见手机来电或信息提示。

不能使用手机时, 会感到焦虑和不安, 也因为手机使用影响正常社会功能, 产生许多负面影响。

2 大学生手机依赖原因

手机依赖现象日益普遍, 有多方面, 既包括个人心理因素, 也受到社会环境、家庭背景等多方面的影响。本研究调查中国7所大学1000名大学生手机使用, 调查显示, 大学生手机依赖原因有多方面, 既包括心理因素, 也受到社会环境的影响, 主要有以下几个方面。

2.1 大学生心理特点

大学生处于青春期,生理和心理发育尚未完全成熟,对新鲜事物充满好奇,手机作为现代科技文明的产物,能够提供大量丰富多彩的信息,恰好满足了他们的需求,所以不停浏览网页,阅览、寻找信息就成了常态;大学生处于青春期向成年人的过渡阶段,内心孤独、不安和矛盾等因素都促使他们更加依赖手机。手机社交软件的使用为他们建立了与外界的连接,提供了心理上的慰藉和安全感。大学生处于青春期向成年人的过渡阶段,内心孤独、不安和矛盾等因素促使他们更加依赖手机。手机社交软件的使用为他们建立了与外界的连接,提供了心理上的慰藉和安全感。

2.2 大学生空闲时间较多

大学生生活节奏相对轻松,课余时间较多,学业任务较少,与中学相比,可以自由支配时间增多。而且,多数大学缺少休闲娱乐的场所,大学生休闲娱乐多数是看书,逛街,看电影,聊天,与此同时,手机的便捷性与智能化,例如手机游戏、社交网络提供了丰富多彩的娱乐方式,手机自然而然成为他们主要的生活伴侣,可以看视频、聊天、打游戏等,足不出户就可以实现放松身心的作用,使他们与手机形影不离,甚至走路,吃饭,上课都在看手机。

2.3 大学生压力大

部分大学生存在学习压力大,有的课程学习有难度,他们学习遇到困难,可能出现手机依赖,因为手机使用可以提供了逃避现实、缓解压力的渠道;还有部分大学生课堂习惯于玩手机,刷视频,打游戏,已经厌倦了学习,老师讲课内容丝毫不感兴趣,沉迷于手机,甚至玩累了,就睡觉,导致学习的恶性循环,甚至逃课宿舍打游戏;也有一些大学生可能因为学习成绩不佳、人际关系紧张等原因而产生焦虑、抑郁等心理问题,手机依赖在这些情况下加重。除了学业压力,大学生还有人际交往、经济、就业、恋爱等多方面压力,在巨大压力面前,手机使用就成了他们忘却烦恼,寻求快乐的源泉,甚至从早到晚沉迷其中,不愿意回到现实中去直面问题。

2.4 大学生学习需要

大学生学习课程多,而且许多学业任务需要考察分析问题、解决问题的能力,手机能够搜索信息,部分大学生在学习过程中需要借助手机来完成,比如查单词,查文献,交作业,记笔记,听网课等,手机成为他们获取信息、解答问题的在线学习的重要工具。所以,手机的便捷性和即时性使得他们在学习中也更加依赖手机。

2.5 大学生人际交往的需求

大学生生活中,人与人之间的交往显得尤为重要。大学生生活中,人与人之间的交往显得尤为重要。手机通信、社交软件等的使用使得他们可以随时随地与他人保持联系,获取信息,这在某种程度上缓解了他们对于亲人、朋友依赖的心情。手机通信、社交软件等的使用使得他们可以随时随地与他人保持联系,获取信息,这在某种程度上缓解了

他们对于亲人、朋友依赖的心情。

3 大学生手机依赖负面影响

手机使用超越了个人生活的边界,深入影响了大学生的学习和成长。调查显示,大学生手机依赖症与其学业表现、心理健康、社交能力以及生活质量息息相关

3.1 降低学习效果

已经超越了个人心理和社交层面,深入影响到他们的学习和生活质量。手机依赖可能导致大学生在学习上分心,干扰专注力,降低学习效果。在大学生这个群体中,因为他们的自控能力相对较弱,很多时候难以抗拒手机带来的诱惑。当他们正在学习或者做作业时,很容易受到手机信息的干扰,忍不住查看手机,错过学习重要内容。比如,有的学生会在学习中不由自主地查看手机,回复微信、QQ信息,或者浏览手机网页,这都会导致学习效果受到影响。

手机依赖影响大学生的学业成绩。在课堂上,手机时常分散大学生的注意力,使他们难以集中精力听讲,影响学习效果。此外,手机APP的存在使得大学生在课后依然难以摆脱手机的诱惑,过度使用手机导致作业质量下降,进一步影响了学习成果。

3.2 阻碍社交能力发展

手机依赖对大学生社交能力产生负面影响也不容忽视。人际交往是大学生活的重要组成部分,然而手机依赖可能会破坏大学生的人际关系。例如,有些学生过于沉迷于手机,忽略了与身边人的面对面交流,导致社交能力下降,影响与同学、朋友之间的感情。面对面的交流是人际交往的基本形式,而手机依赖使得大学生在社交场合中缺乏面对面的沟通技巧,影响他们的社交能力。在参加集体活动或者社交聚会时,手机依赖者往往更倾向于通过手机而不是其他人来获取社交满足感,这可能导致他们与他人的关系疏远,影响社交氛围和群体关系。

3.3 影响独立思考和解决问题的能力

过度依赖手机会使大学生缺乏独立思考和解决问题的能力。由于手机提供了便捷的查询功能,遇到问题,大学生们往往不愿意深入思考问题,而是依赖于手机搜索答案,长此以往,导致他们独立思考和解决问题的能力下降。有的学生甚至不会写字,交作业也是打印版,很少去手写,写作水平也下降。所以当他们的毕业找工作,或者走上工作岗位,就会显得工作能力不足,难以胜任岗位任务。

3.4 手机使用影响身心健康。

手机依赖者会不自觉地花费大量时间在手机上面,导致日常生活被严重影响,例如忘记吃饭、缺乏睡眠等。长期将手机依赖作为生活重心,身体可能会因长时间依赖手机而产生一系列问题,如近视、颈椎疼痛、手腕疲劳等。此外,手机辐射也可能对大脑产生影响,降低睡眠质量,从而扰乱生物钟。手机依赖症对患者的身心健康有着严重的影响。长时间盯着手机屏幕会导致眼睛疲劳,降低视力,还会导致手指疲劳,影响手指的血液循环。手机依赖者

可能会因为手机的使用而熬夜、失眠、颈椎疼痛等问题。此外,长时间看手机也可能导致眼睛疲劳、视力下降等问题。手机依赖者可能会因为手机的使用而感到焦虑、抑郁等心理问题。此外,手机依赖症还会影响患者的社交能力,使人变得孤独、焦虑和不安。

3.5 手机使用影响社会适应能力。

手机依赖者可能会因为手机的使用而无法适应社会的发展和变化。他们可能会因为手机的使用而失去社交能力,导致社会适应能力下降。手机依赖者可能会在社交场合中,因为手机的使用而忽视他人的感受,导致人际关系疏远。手机依赖者可能会因为手机的使用而与家人发生争执,影响家庭和谐。他们可能会因为手机的使用而忽视家人的感受,导致家庭关系疏远。

4 大学生克服手机依赖的教育策略

研究显示,大学生群体中存在着较高的手机依赖程度,应该从环境、个人两个维度采取相应的策略来缓解这个问题,可以从以下几个方面入手:

4.1 加强心理健康教育

学校可以开设心理健康课程,普及手机依赖的危害性和如何预防的方法。通过心理讲座、心理辅导等方式,让大学生了解手机依赖的负面影响,提高自我认知和自我管理能力。同时,鼓励他们参加各类社交活动,拓展人际关系,减少对手机的依赖。教师和家长也应该共同努力,引导大学生建立健康的生活方式,包括合理的作息时间、规律的生活习惯、有效的学习策略等,以帮助大学生克服懒惰心理,增强自我约束能力。教师还可以通过组织各类团队活动,如户外拓展、志愿服务等,让大学生在实践中学习如何更好地管理自己,减少对手机的依赖。同时,手机依赖可能会引发一系列心理问题,如焦虑、抑郁等,严重影响大学生的健康成长。因此,帮助大学生提升心理健康,减少对手机的依赖,显得尤为重要。

4.2 学校要管控手机使用

学校应该出台学校管理规章,限制大学生在课堂、图书馆等场所使用手机,或规定一定的手机使用时间,帮助大学生建立良好的手机使用习惯。引导大学生建立健康的生活方式,克服懒惰心理,增强自我约束能力。高校应提供丰富的教育资源和娱乐休闲资源,如在线课程、学术讲座、文化活动等,满足大学生的学习需求,降低他们对手机的依赖。

4.3 丰富大学生课余生活

学校应积极组织各类课外活动,如社团活动、志愿服务、文体比赛等,让大学生在参与活动中获得更多的社交经验,增强自信心和成就感。高校应提供丰富的教育资源,如在线课程、学术讲座、文化活动等,满足大学生的学习需求,降低他们对手机的依赖。增加课余活动,积极参加学校的各类社团活动、志愿服务等,这样可以增加与同学之间的交流互动,提升社交能力。同时,也要培养自己的兴趣爱好,比如阅读、运动、音乐等,这样可以在空

闲时间里做自己喜欢的事情,减少对手机的依赖。

4.4 提升自我约束力

大学生要直面手机依赖,增强自我约束力,括时间管理、情绪管理、压力管理等。明确自己的手机使用目标,可以采用一些方法,比如上课关机,学习时把手机放起来等方法规划好使用时间,培养手机使用的自律习惯。同时,培养自己的兴趣爱好,比如阅读、运动、音乐等,这样可以在空闲时间里做自己喜欢的事情,减少对手机的依赖。大学生应该充分认识到手机依赖的危害,主动加强自我约束,合理安排学习与休闲时间,尝试减少对手机的使用频率。可以尝试将注意力转移到读书、运动、社交等活动上,业余时间,多参加各种体育活动,不仅能放松身心,强健体魄,还能缓解对手机的依赖,以培养良好的生活习惯。

4.5 树立奋斗目标

大学生明确学习目标是预防手机依赖的重要手段。大学生应该树立远大奋斗目标,培养积极向上人生观与价值观,应该抓住大学学习锻炼的机会,提升自己的综合素质和专业技能,这样可以增加在未来的就业市场上的竞争力。当有自己的目标和方向时,可以把精力更多地投入到学业和实习实践中,减少对手机的依赖。大学生应该制定详细的学习计划,包括每天的学习时间、学习内容等,并严格按照计划执行,可以把精力更多地投入到学业和实习实践中,以减少对手机的依赖。

4.6 增加社交活动

大学生应该积极参加社交活动,增加与人面对面交流,多与家人、老师、同学进行线下交流,不仅可以增强人际交往能力,也可以拓宽视野,沟通情感,减少对手机的依赖。此外,大学生可以参加各类社团活动、志愿者服务、学术交流等,认识更多同学和朋友,不仅增长知识,培养能力,还能促进思想、情感交流,也可以获得社会支持,多关心父母、家人、朋友,增加社交活动,培养社会责任感,减少对手机的依赖。

参考文献:

- [1] 林建挺, 向绍军. 青少年手机依赖症的心理成因及防治对策研究[J]. 都市家教(下半月), 2017(4): 86.
- [2] 王琳娜. 高职学生“手机依赖症”心理成因与干预策略刍探[J]. 成才之路, 2023, (14): 61-64.
- [3] 谭水灵. 打败手机依赖症[J]. 湖南教育(A版), 2020, (11): 54.
- [4] 赵文辉, 徐欣. 青年官兵“手机依赖症”的心理成因分析及解决之策[J]. 政工学刊, 2023, (05): 75-77.

作者简介:

高晓华(1978.10-),女,内蒙古锡林郭勒盟人,博士,副教授,研究方向:网络心理、文化心理学研究。

高峰(1976.06-),男,内蒙古鄂尔多斯人,主任医师,博士研究生导师,研究方向:中医心理、文化教育心理学研究。