

# 高校大学生手机依赖的应对策略分析

王鑫茹 马翠翠\* 李春萌 李世豪 陈晓涵

山东石油化工学院, 中国·山东 东营 257061

**【摘要】**随着科技的进步和发展,智能手机正在深刻地改变着人们的生活方式,对手机的不当使用占用非常多的时间,也对青年人的生活、学习、身体和心理等各个方面造成了负影响,手机依赖成为高校大学生面临的重要问题也是难以解决的问题。通过对近年来对手机依赖研究进行梳理分析,总结归纳大学生手机依赖的原因,提出相应对策,藉此希望可以帮助高校大学生克服手机依赖问题并有效地进行时间管理,预防手机依赖促进高校大学生身心健康发展。

**【关键词】**手机依赖; 高校大学生; 时间管理; 依赖性

自第一台手机在美国诞生以来,手机逐渐渗透入人们的生活中,成为人们的生活必需品。随着科技的进步,智能手机在现代人们的学习、生活、工作、娱乐过程中都起着至关重要的作用。智能手机具有独立快捷的操作方法,这也使得智能手机用户可以根据需求随意安装各类软件,便于人们不断从互联网中获得所需。而小巧便携的外形和强大的功能使得智能手机在一定程度上替代了电脑的功能。

高校大学生作为现在社会中高素质年轻一代,也更加容易接受新事物,为新事物所吸引,成为了现在社会中智能手机的集中使用者。智能手机的应用为高校大学生带来无限的便利,不仅能上线上课、搜索知识,消遣娱乐更是常见。在校园中,无论是上课还是就餐,手机不离手已经成为了最为普遍的现象,更有许多同学从此依赖智能手机而产生许多不良影响,亦是不容乐观。

## 1 手机依赖的表现及对高校大学生产生的不利影响

### 1.1 手机依赖症的表现

手机依赖症是指对手机使用过度依赖,手机不能离开视线,过多地利用手机进行沟通,一旦手机没电或来电频率降低就会出现情绪波动,如焦虑、烦躁、抑郁等症状。重症者可出现手脚发麻、心悸、头晕、冒汗、肠胃功能失调等症状<sup>[1]</sup>。

### 1.2 手机依赖对高校大学生产生的不利影响

手机的过度依赖对大学生学业成绩存在负面影响,会加重学生个体在学业方面的倦怠<sup>[2]</sup>。现在多数高校大学生在学习上呈现依赖程度与成绩的负相关。手机依赖也对学生的人际交往造成严重影响,使学生在人际沟通能力上产生缺失和减弱。手机依赖明显增长,大学生沉迷于浏览短视频中,手机使用时间对高校大学生身体产生严重影响<sup>[3]</sup>。此外,有研究表明手机依赖会增加手机用户在互联网世界和现实世界的疏离感,对家庭亲密度降低也有着明显增长,对大学生的心理也会产生一定的负面影响<sup>[4]</sup>。

## 2 高校大学生手机依赖原因

### 2.1 互联网发展及手机技术成熟

2000年以来,一直处于信息爆炸的时代里的人们无时无刻不在接收信息,也不能不接收信息。因此作为信息接收终端的手机得到迅速的普及。伴随着4G/5G技术的成熟,各大运营商对网络进行提速并降低资费。智能手机作为个人智能终端,其功能强大且价格较低,可以满足高校大学生多数的信息需求,迅速成为高校大学生必不可少的用物之一。手机以其自身小巧便捷、功能强大、极具吸引力等优点迅速成为人们“手掌上的宠儿”。手机的各种特性极大地满足了大学生的多种需求,如能在手机上学习知识技能、购物、交友、导航、看电视电影、看小说、了解世界信息

等等,正是因为这些强大的功能,手机成为大学生生活和学习的重要必需品,对于大学生有着极大的魅力与吸引力。手机中的软件具有很大的诱惑,比如短视频软件丰富的色彩、惊艳的视觉效果、动听的音乐等,交流软件可爱多样的表情包、发送消息的便捷、交往的方便性等,视频软件涵盖各种电视剧、电影、动漫等,这些都吸引着大学生,让他们拿得起手机但放不下手机,让他们深陷其中却无法自拔,最终形成手机依赖。

### 2.2 现代生活及学习需要

在互联网时代,生活和学习都离不开智能手机。在万物互联的倡导下,几乎所有的互联网终端都可以与手机进行信息交互。智能家电与手机进行交互可以为个人生活提供智能家居。用手机通过互联网可预订门票、车票、机票、酒店、预订外卖等等,给生活提供了很多的方便。在学校学习的过程中,通过手机的各种软件,可以极大的优化学习,给大学生提供了更加方便的学习体验。

### 2.3 社会对手机依赖问题关注不够

目前手机依赖已成为校园中的明显问题,但社会关注度较低。高校大学生作为手机使用的主力军,出现手机依赖的问题最为严重。但高校大学生不是社会关注的主要群体,高校大学生手机依赖问题,并没有受到社会的广泛关注<sup>[5]</sup>。对于智能手机信息管理的相关法律法规不够完善,部分手机软件和信息平台通过各种手段或途径吸引高校大学生。以短视频平台为例,为了增加用户浏览的时间、提高自身流量,根据大数据模拟推送用户喜欢的短视频<sup>[1]</sup>短视频用户使用时间增加,从而造成短视频用户对其产生依赖,是造成手机依赖的重要原因之一。

### 2.4 家庭亲密度导致手机依赖

家庭作为大学生生活成长的主要环境,对大学生的各个方面有着潜移默化的影响<sup>[6]</sup>。有研究表明,庭亲密度低的高校大学生更容易对手机形成依赖<sup>[6]</sup>。其原因是亲密度较低的家庭,父母与子女的关系并不融洽,父母对子女的情感表达存在不妥,造成父母与子女之间沟通缺乏。作为子女的高压学生作为逃避方更容易通过智能手机来进行情感的捕捉和释放。高校大学生对手机形成依赖,作为父母,对此会产生反感从而加剧亲密度减弱。子女的情感宣泄和捕捉都在智能手机和互联网中进行,造成子女与父母沟通交流减少,从而形成恶性循环。研究还表明<sup>[6]</sup>,当个体与母亲的疏离程度较高时,个体会对互联网和网络社交产生更强烈的依赖倾向,甚至会在互联网的使用中表现出病理性问题。

## 3 高校大学生手机依赖应对策略

### 3.1 明确个人目标,树立正确人生观

手机依赖的重要原因,是高校大学生对自己的个人规划和目标

不够清晰。没有一个明确的个人目标,就没有强大的动力促使自己做出行动和奋斗。缺乏目标就容易被各种各样的事情诱惑,从而产生影响<sup>[5]</sup>。手机庞大的信息网就是其中最大的影响,对手机依赖者来说,手机便不再是一个智能的机器,而是在漫长的大学生活中消磨时光的神器。没有对手机产生依赖的学生,是因为他们正在为实现理想而努力奋斗。而有研究显示,高校大学生多数没有明确的目标,这就使得其更易沉浸在手机的互联网世界,高校大学生应该提高自身控制能力,减少对手机产生的依赖<sup>[7]</sup>。

### 3.2 增加社会关注

呼吁社会提升对手机依赖问题关注度,加强通讯及各类软件的管理。公共部门可加强对于不同类型手机用户手机使用时间的硬性规定,整顿为增加用户使用时间从而推送定制化信息的平台和软件。优化手机使用环境,对未增加手机用户使用时间而采用大数据定制的平台和软件进行整治。对软件一天最长使用时间作出明确规定,对于不同类型的手机用户合理给出手机使用时间的建议,并通过身份认定为不同年龄段用户制定最长手机使用时间,并根据用户年龄的不同限制平台推送和用户浏览内容。同时,社会上也应加强对于手机依赖危害的宣传和教育,使社会各界加强对于此类问题的关注。由于智慧化校园的推行,手机更为频繁的出现不同年龄段的学生手中,教育部门应更为关注在校园内手机使用问题,制定并推行校园内手机使用规范规则。

### 3.3 增加家庭亲密度以减少手机依赖

父母和高校大学生都应该注意家庭亲密度。有效的沟通,可以缓解父母子女之间的关系,减少大学生内心的空虚感<sup>[8]</sup>。而亲密的家庭关系又有利于减少手机的使用,避免产生手机依赖的情况。父母起到带头作用必不可少,营造一个温馨的家庭氛围、建立良好的亲子环境和关系。作为子女的高校大学生多与父母敞开心扉进行交流,减少父母与子女之间通过智能手机对情感进行捕捉和宣泄。家庭里要尽可能的时常有家庭活动,要营造和平民主的家庭氛围,建立良好的亲子关系,家长要适当改变教育方式,对孩子进行疏导,帮助学生分析产生手机依赖的原因,及时抒发他们的消极情绪,要让他们正确认识手机,通过旅行、郊游或爬山等活动来转移他们对手机的渴望。同时要加强与孩子的交流沟通,多听听孩子的想法,要让孩子能感受到家庭的爱与温暖,让孩子不必向手机寻求安慰。

### 3.4 丰富校园生活,加强校园管理

大学生要积极参加社会实践活动,提前了解社会的所需所求,同时可以推动大学生在校的学习,不会轻易的被手机所迷惑。大学生可以通过积极参加校园各种活动来锻炼自己,增强交际能力,这样也能避免自己因为孤独而陷入手机依赖之中。同时大学生也要拓展自己的兴趣爱好,如可以在音乐、绘画、足球、手工艺等方面发展或找寻自己的爱好,从而减少对手机的依赖。在校园课堂学习过程中,可利用答题器,同时改进投影设备的清晰度,防止同学们看不清以减少手机同步幻灯片的使用;还可以研发课堂时间手机使用监测的APP,监测学生们在课堂上除课堂需要的APP外的其他手机APP的使用,并将监测结果纳入考评结果。同时在教学内容中增加鲜活的事例,增强学生学习粘度,减少学生走神儿、上课玩手机的情况。课余校园活动减少手机参与度和占比,丰富学生们的校园生活,推行一些同学们乐于参与的活动,增加校园生活的乐趣,降低手机对于学生的吸引程度。定期举办科学使用手机知识的讲座,明确手

机工具的作用。

## 4 小结

智能手机作为一种便利的工具,自然为大学生的生活带来了非常大的变化,如果不遵守适度原则,必然会从质变达到量变。大学生要认识到手机不是大学生生活、生存的必备工具,它是时代发展进步的技术特征,是大学生获得资讯、进行人际交往、沟通信息、购物、娱乐的一种工具。在一定程度内,手机的使用能够给大学生的生活带来快捷与便利,但是使用手机超过一定的度就会成为损害大学生身心健康的“杀器”。所以,大学生应处理好使用手机与完成学业之间的关系,这种关系的核心就是学业始终是第一位的,必须做到健康使用手机。所谓健康使用手机,一是指使用手机不过度;二是指利用手机获得有助于完成学业的各种资料;三是指利用手机丰富大学的生活,使得大学生的生活更加丰富多彩。大学生手机依赖作为移动互联网时代的产物,如果高校、家长、社会不加以重视,必定会向更严重的手机成瘾问题发展,成为影响大学生健康成长的主要因素之一。因此应该加强对此类问题的预防,早发现早采取措施,加强高校大学生的时间管理,合理利用手机,纠正大学生手机依赖行为,促进大学生身心健康发展。

### 参考文献:

- [1]郭利京,马成文.大学生手机依赖成因及防治对策分析[J].齐齐哈尔大学学报(哲学社会科学版),2019(03):9-11.
- [2]张玉平,梁欢,郭茂林.大学生焦虑和学习倦怠的关系:智能手机成瘾的中介作用[J].牡丹江师范学院学报:社会科学版,2020(5):138-144.
- [3]韩笑,赵楠,刘玉凤.浅析高校大学生沉迷手机网络现象及对策[J].教育教学论坛,2016(21):33-34.
- [4]何妍,俞国良.手机依赖对青少年心理健康的影响及应对思路[J].中小学心理健康教育,2021(22):4-7.
- [5]黄省舟,周蜀溪,于敏章,等.新时期大学生手机依赖的原因及对策研究[J].现代农村科技,2021(07):83-85.
- [6]于潇.大学生家庭亲密度、心理弹性与手机依赖倾向的关系研究[C].哈尔滨师范大学,2016.
- [7]张秀阁,秦婕,黄文玉.大学生生命意义感与手机成瘾倾向的关系:自我控制的中介作用[J].心理与行为研究,2019,17(04):536-545.
- [8]高晓倩,刘聪,高歌.大学生空虚感对手机依赖的影响:自我控制的中介作用[J].中国健康心理学杂志,2020(10):1548-1552.

### 作者简介:

王鑫茹(2000.12.23—),女,汉族,山东滨州市人,山东石油化工学院本科在读;

### \*通讯作者:

马翠翠(1987.07—),女,汉族,山东济南人,硕士研究生,山东石油化工学院讲师,研究方向:护理教育、老年护理;

李春萌(2001.01.22—),女,汉族,河南郑州市人,山东石油化工学院本科在读;

李世豪(2001.07.2—),男,汉族,山东齐河人,山东石油化工学院本科在读;

陈晓涵(1999.09.19—),男,汉族,山东德州人,山东石油化工学院本科在读。