

# 民办高校学生手机依赖原因及对策分析

王菊荣

(西安欧亚学院文化传媒学院 陕西 西安 710065)

摘要: 民办高校学生手机进课堂, 他们自制力稍微有点低, 对于手机依赖程度比较深, 困到到课堂的教学, 对于教师课堂教学能力要求更高, 本文旨在对学生手机依赖原因、危害进行分析, 寻找手机依赖的对策, 目的在于给其他高校教师课堂管理有所借鉴。

关键词: 课堂; 手机; 依赖; 对策; 借鉴

## 一、手机依赖产生的背景

中国正处于互联网高速发展的时期, 据互联网络信息中心(CNNIC)发布的第44次《中国互联网络发展状况统计报告》, 截至2020年12月, 我国网民规模为8.54亿, 手机网民规模达8.47亿; 使用手机上网的比例达到99.1%。智能手机的发展和互联网结合, 给我们带来了种种便利, 交流沟通、互动增强, 但是任何事物都有两面性, 智能手机也给我们带来了很多问题不容忽视。走路看、坐车看、睡觉看, 几乎时时都在看手机, 人成了手机的奴隶。

网上有这样一个段子“天将降大任于斯人也, 必先坏其手机, 掐其网络, 断其电源, 空留其身, 行拂乱其所想, 让其刷屏不能, 聊Q不得。”“做人难, 放下手机更难!” , 为什么难? 主要是现代的很多人都患有手机依赖症。

到目前为止, 手机依赖症还没有一个统一的定义和诊断标准, Bianchi, A, Phillips, JG在《Psychological Predictors of Problem Mobile Phone Use》一文中对手机依赖是这样定义的: 手机依赖, 也称为手机成瘾, 是指使用手机过度, 无法控制手机的使用时间或地点, 不能使用手机时会感觉焦虑, 并伴随有学业、人际交往等方面出现消极后果的问题行为。我认为这个定义更能说明手机依赖的危害。

手机依赖症症状表现众多, 大多数依赖症患者表现为时时刻刻总觉得有人给自己打电话或者发微信, 手机铃声不响的时候着急难耐、左顾右盼, 手机铃声一响就各种条件反射、如果有手机来电则会马上减少坐立不安等状况。在日常生活中频繁使用手机, 在无意中把手机当成了生活中非常重要的一部分。

当代, 几乎每一个大学生都有手机, 由于长时间使用手机而产生手机依赖, 严重困扰大学生的学习生活, 同时也不利于大学生的身心健康。他们的学习能力下降, 甚至不愿意学习, 社会适应能力降低。

## 二、民办高校学生手机依赖的分析

### (一) 民办高校学生的心理特点分析

相比公办学校的学生, 民办高校的学生他们从心理层面上来讲, 存在或多或少的自卑感。他们和他们同学同样经历了紧张的高考、努力的奋斗, 但是分数不尽人意, 没有能进入理想的大学, 在同学进入到理想的大学后他们不情愿来到民办学校, 有点自卑难堪, 索性就破罐子破摔, 随便了, 只要有文凭就行了; 有的学生本身家庭条件很好, 家里可能开公司, 或者在某一个领域有可以操作的范围, 主要目的就是来随便上上, 混着拿一个文凭, 回去好进行各种操作; 还有一部分学生是随波逐流, 高中没有好好上, 本身的知识积累就不扎实, 他们的目标就是能上大学就好, 不管是民办还是公办, 这部分学生本身素质就一般。

进入大学后, 这些学生从高中紧张的学习生活中突然一下子松弛下来, 他们可以自由支配自己的时间变得一下子多了起来, 他们不知道怎样规划自己的时间, 变得彷徨、迷茫, 各种打游戏、追剧、各种聊天, 他们对于手机的依赖性就很强。

### (二) 民办高校学生手机依赖症的表现

从学习层面而言, 民办高校的学生整体上学习能力和积极性一般, 他们由于各种原因, 对于学习持有一种被胁迫的态度, 从而缺乏主动学习的动力和方向, 喜欢娱乐、玩耍, 使得整体学习的氛围不够浓。

由于民办高校学生的层次与公办高校的学生相比较, 民办高校的学生处于三本或者高职的水平, 他们整体上的自身素质一般, 所

以纪律性稍差, 约束自己的自制能力有限, 加上他们以前没有养成很好的学习习惯, 上课前从来不预习, 上课时又不听, 下课后又从来不复习, 这种恶性循环导致他们容易受到周围环境的影响, 对于其他的诱惑没有抵制的能力。

现代的手机功能强大, 民办高校的学生可以通过手机参与各种虚拟的活动, 在学习跟不上的情况下, 这些学生就会把注意力从学习上转移集中在手机上, 他们在手机上参加各种游戏活动, 在虚拟的游戏活动中获得很好的成绩, 满足他们在现实学习中不如意的心理, 对于手机依赖来获得他们学习心理上的平衡, 由此产生手机依赖的行为。

笔者在2019年4月25日的传播学课堂上做过一个关于手机依赖症的测试, 发现60%的学生有严重的手机依赖症, 有35%的学生会有一般的手机依赖, 仅仅只有5%的同学能够合理利用手机, 不被手机奴役。这组数据让笔者非常震惊, 这是在大一学生中进行的调查, 可想而知高年级的学生对于手机的依赖度。

大一的学生相比较高年级的学生比较乖, 行为简单, 除了学习几乎没有其他事情, 因为他们刚从高中升到大学, 在高中形成的一些好的学习习惯还在持续, 这些学生对于手机的依赖度如此高, 课堂管理难度就可想而知了。

### (三) 民办高校学生手机依赖症的原因分析

#### 1、手机功能越来越强大。

随着科技发展, 互联网从4G到5G, 智能手机功能日益增多而更加强大, 手机终端设备不断更新发展, 人们日常使用的一些工具如健身、减肥、拍照、音乐、阅读、视频等融入到手机当中, 使得手机功能更全面, 这些为人们的生活带来了许多的便利, 另一方面, 各种工具融入到手机当中, 使得人们或多或少的产生对于手机的依赖, 产生各种低头族, 各种场合都在看手机, 公交、地铁、走路甚至过马路还有人看手机, 这些人他们手机不离手, 手机24小时开机, 总是产生幻觉, 怕关机后没有人能联系上他们, 容易形成社交焦虑症。网络上广泛流传一个小视频, 一个3岁的小朋友给姥姥打电话“姥姥, 你重新给我生个妈妈吧, 这个妈妈总是看手机, 不理我; 姥姥, 你重新给我生个爸爸吧, 这个爸爸总是在手机上打游戏, 不理我”我们在笑声中能够感慨现在的手机依赖症使得年轻的爸爸妈妈连尽基本义务也有了困难, 甚至还有新闻报道由于依赖手机没有看好孩子, 导致孩子发生各种意外的。对于民办高校的学生而言, 他们的手机依赖主要是打游戏、追剧还有各种聊天的, 做作业基本上都是从网络上搜, 粘粘黏黏就变成了老师要求的作业。

现代人的生活节奏比以前快的多, 追求高效率成为了主要的生活、学习和工作上的目标。信息的查询、交流、沟通显得非常重要, 手机由于自身方便携带的各种功能获得人们的青睐。民办高校的学生依赖手机查询做作业更重要, 他们懒于思考, 拿来主义较多, 甚至有的实习报告都是直接从网上下载下来, 曾经有两个同学下载的实习报告一样, 交给同一位老师的现象。

#### 2、民办高校管理较为自由。

相比高中的集中管理, 民办高校管理更加人性化, 他们注重学生的个性化发展, 注重学生自我精神的培养, 管理机制自由、灵活, 学生可以支配自己的时间。除了上课, 学生不再需要上自习, 有了更多自己的时间。学生不用再像高中一样, 从早上到晚上不停的有班主任或者家长催着学习, 时间观念非常紧张。民办高校学生四年

修满毕业所需要的学分就可以,他们的课时量比高中要少很多,除了上课,基本上不用上自习,没有人催着学生去学习。有的民办高校有辅导员,辅导员主要负责学生的思想,对于督促学习有限,有的民办高校没有辅导员,直接是上课的教师担任学生的导师,教师上完课后,对于学生没有办法做到实时监督。学生可以有更多自己可以支配的时间,从一定程度上讲会给大学生有更多接触手机的机会。

### 3、民办高校课堂管理较为松散。

民办高校有一些是兼职老师,他们是学院从外部请来利用业余时间给学生上课,这些老师有的是行业的,有些是已经退休的,他们对于学生总是很纵容,宽松的课堂学生们往往很喜欢,给老师们的授课评价就高。老师们一方面为了授课评价,一方面觉得学生都是大孩子,批评后怕学生有心理负担,他们就不大管理课堂,使得在这些课堂上,学生大肆的玩手机,偶尔抬头和老师进行一下眼神的交流即可。

民办高校在任的教师,分情况对学生进行管理,有的教师本身性格就比较温和,根本没有办法严厉的管理学生;有的教师尽管严厉,但是学生已经“身经百战”,很有经验,根本不怕教师,严厉教师的课堂上,学生无非是少说话但是可以玩手机,教师前面批评了,后面他们又采取不同措施打开手机玩,教师不能时时制止学生玩手机,不然课程内容根本没有办法进行。还有课堂内容的设计上缺少灵活趣味性,这也是学生上课手机不离身,下课手机不离手的原因之一。

### 4、民办高校学生的家庭教育会影响学生使用手机。

民办高校的学生学习成绩相比较公办高校的学生,他们在高中的成绩一般或者较为低下,这些学生有的是父母溺爱,要什么给什么,新型手机出来后孩子只要张口,家长就会想办法满足。还有的学生因为高中时成绩就不理想,和父母之间的沟通缺少,在父母经常否定个人的情况下,一旦有条件独立,他们就会想尽办法脱离父母的监管,从高中时期夜里在被窝里偷偷的玩手机到后面脱离父母后,属于自己可以支配的时间一下子增多,他们变得越发不能收拾,更加依赖手机满足自己以前不能得到尊重的想法。

### 5、民办高校的学生使用手机自制力差。

民办高校的学生素质相比较公办高校的学生而言较为一般甚至低下,民办高校的学生由于自身其他原因,自己的自我约束力很差。离开父母异地求学,或者即使离家很近,父母不能天天时时进行监管,这些学生摆脱了父母的唠叨后突然觉得一下子翅膀硬了,觉得他们完全是一个大人了,他们完全可以做自己喜欢的事情,有的就因此沉溺于网络,沉溺于游戏各种虚拟交际,他们在现实中的一些不如意转到网络上,利用手机这个工具来完成他们自我的认定。民办高校的学生由于素质一般,对于手机的依赖程度更深。

### 三、民办高校学生手机依赖的危害。

民办高校学生手机依赖现象严重,他们对于手机依赖的危害概括起来主要表现在以下几方面。

#### (一)手机可能对大学生身体造成一定的危害。

任何电磁波都有辐射,手机由于使用电池其电磁波的辐射也是大量存在。手机依赖症严重的学生,由于他们长时间使用手机,有时会保持在一个姿势,部分学生会出现一些不适症状,或者颈椎难受年纪轻轻就患有颈椎疾病、手脚发麻、还有不同程度的出汗、心悸等不适症状,有的学生由于长时间玩手机,使得大拇指外翻,形成腱鞘炎,疼痛感十足,自身非常难受。长时间看手机会引起眼睛干涩、酸胀、眼充血,引发干眼病和视力下降。还有的学生在熄灯后,黑暗的条件下看手机,眼睛瞳孔放大,在背景光和屏幕光反差极大的情况下,对眼睛伤害更大。如果没有条件使用手机时,他们会焦虑不安,还会伴有心悸、气短,严重者会出现濒死的感觉。

#### (二)手机会对大学生心理上产生交际困难的危害。

对手机的过分依赖严重削弱了学生的人际关系沟通能力,使得一部分的学生面对面的沟通显得生疏和紧张,更有甚者出现社交恐惧症等心理问题。例如,游戏成瘾也是手机依赖症的症状之一,2018年6月18日世界卫生组织发布新版《国际疾病分类》提出,“游

戏障碍”,即通常所说的游戏成瘾,被列为疾病。

#### (三)手机会影响学生的学业。

民办高校的学生本身自制力就有限,加上手机功能的强大,上课玩游戏、逛电商、发朋友圈等行为就比较多。即使教师布置作业后,这些学生也是基本上找网络,他们懒于思考,信奉拿来主义,对网络信息不加思辨,对于手机的依赖症严重影响他们的创造力和学习能力。

### 四、民办高校学生手机依赖症的对策

对于民办高校学生手机依赖的对策最好的是提高学生运用手机的能力。

#### (一)鼓励教师上课将手机与课程内容进行结合

教师运用手机,将手机和课堂内容相结合,让学生在课堂上用手机学习课程知识,进行课堂内容测试、互动,在线课堂等多种形式,将学生从单纯的玩手机到手机参与课堂内容学习。

#### (二)加强学校、家庭和学生的合作。

学生对手机过度依赖,如果仅仅依靠课堂上教师的管理,是没有办法解决的。这就要求引起全社会的注意,加强移动网络服务提供的有效监管,整个全社会都要加强对手机过度使用手机的关注度。家长也做好配合工作,加强家庭教育,与学校及时进行沟通,社会、家庭、学校三方一起联手解决民办高校学生对手机的依赖性。

#### (三)倡导和谐、向上的宿舍、班级、校园。

培养学生多和人沟通,举办各种活动吸引学生参加,对于一些有心理障碍的学生,学校成立心理工作坊,对这些学生的心理及时进行辅导,多种方式开展思想政治教育活动,降低学生攀比心理,提高学生抵制外来诱惑的能力。引导学生正确的使用手机,不能成为手机的奴隶。媒体上曾经报道的有的学校班级在教室前面挂一个放置手机的袋子,学生上课前把手机放进袋子,下课后把手机拿走,对学生有一定的限制作用。

#### (四)鼓励学生多方面参加学校举办的各种线下课外活动。

学校里面各种社团较多,多鼓励学生参加各种社团,或者其他有意义的课外活动。多和现实生活中的同学、朋友接触,多读书,自我约束,尽量减少使用手机的次数和时间。

### 五、总结

总之,手机依赖症涉及的范围广,危害大,寻找最佳解决途径,学校、家庭、学生自身三管齐下,多给学生创造线下各种活动,教师课堂教学能力提升,多方面进行教学设计,将智能手机最大程度应用于课堂,提高教师授课效果。

### 参考文献:

- [1]徐凤生,张立华.高校青年教师课堂教学存在的问题及对策[J].计算机时代,2015(10):80-81.
- [2]张卫国,曾社教,段颖华.新常态下的高校青年教师发展[J].高教学刊,2016(9):225-226.
- [3]陈红.国内手机依赖干预研究综述[J].科教文汇,2019(4):154-156.
- [4]邹云飞,邹云青,姚应水.某高校大学生手机使用与手机依赖症的横断面调查[J].皖南医学院学报,2011(01)
- [5]朱凯悦,张玮芝.大学生“手机依赖症”情况的研究综述[J].今日中国论坛,2013(07)
- [6]高园园,陈哲,张欣,李加樱.大学生手机依赖、心理弹性与情绪的关系[J].现代预防医学,2018(05)
- [7]刘红,王洪礼.大学生的手机依赖倾向与孤独感[J].中国心理卫生杂志,2012(01)
- [8]师建国.手机依赖综合征[J].临床精神医学杂志,2009(02)
- [9]潭亮.手机对大学生的影响及对策探讨[J].湖南财经高等专科学校学报,2008(05)

作者简介:王菊荣,女,汉族,陕西富平人,西安欧亚学院文化传媒学院教师,陕西师范大学访问学者,研究方向新闻传播学。

课题:《基于大学生手机依赖视域下教师教学能力提升途径探析——以民办高校为例》阶段性成果,编号:2019YB015)