

纠正大学生App失范使用行为的路径研究

张春梅 杨薛陶 文婷婷 王洁 王琦
宜宾学院 四川宜宾 644000

摘要:在科技日新月异的疾速发展下,人们更容易沉迷于简单又轻松的视觉刺激,正确处理手机App使用与学习的关系是大学生应具备的基本技能。由于认知差异等原因,许多大学生并不能做到合理规范地使用手机。这一时期,他们的人格趋于稳定,较难更改已经形成的手机使用习惯。本文围绕目前大学生失范使用手机的行为引发的系列矛盾,对纠正大学生App失范使用行为的路径进行了综合分析,以期帮助大学生养成规范使用手机的习惯。

关键词: App; 大学生; 自律; 手机沉迷; 人文关怀

App是指安装在智能手机上的第三方应用程序,美国未来学家雷·库兹韦尔于2009年指出:信息技术呈指数级增长,基本上每年翻一番。曾安置在一栋建筑内的设备现在可放进你的口袋里,而今天可放进你口袋里的在25年之后将可以放进血液细胞中。^[1]早晨伴随着手机闹铃声开启新的一天,吃饭时灵活地滑动屏幕,睡觉前在聊天软件上道晚安已经成为许多人的生活常态,嵌入在手机中的App突飞猛进,发展前景一片大好,展现出了蓬勃的发展潜力和旺盛的生命力。

App带来的新鲜体验弱化了人们对生活的更高追求。看似生活与科技其乐融融的和谐场面,实则蕴藏着许多矛盾。大学生是App的主要使用者,他们在网络与现实之间来回横跳,游戏、美妆、影音等类型软件在他们中间呈现出较大使用指数。我们应该看到App对生活带来的便利,更应该看到App对大学生这一群体的潜在威胁。本文章在分析应用软件与大学生学习和生活的冲突基础上,探索纠正大学生App失范使用行为的路径,并对应用软件应加强人文关怀进行了分析。

一、目前大学生使用App存在的问题

(一) 碎片化学习与深度思考之间的矛盾

两千多年前,苏格拉底以“认识你自己”的名言揭示了人如何更好生活的真谛。要充分认识自己,自然离不开对生活的反思。现如今,对海量数据进行分析处理并服务于生活已成为发展趋势。在网络中,学生习惯于搜索使得全班陷入沉默的提问,习惯于在百度里寻找回复信息的最佳话术。同时,大学生也愿意在众多娱乐视频中停下脚步,去了解最新的时事、最近的节日,以及自己感兴趣的冷知识。所有这些脱离于娱乐领域的所见所闻无不使得大学生们沾沾自喜地认为自己又度过了忙碌且充实的一天,又学到了许多离开互联网便不能知道

的知识。大学是一个需要逐步去提升自身能力和思考力的时期,但是大学生的思考力很容易被电子产品侵蚀,在长时间将注意力投入与学习无关的事情时,高专专注度与注意力分散的矛盾日益显现。一方面,依托于各种手机应用软件进行的碎片化学习减轻了他们长时间使用手机的负罪感;另一方面,更多地娱乐方式瓜分了大学生们的注意力,使得他们在互联网舆论场上如鱼得水,而在需要全身心投入学习中时六神无主。

大学生在工程师们为其建造的个性化软件中怡然自得、迷失方向,身边的优秀榜样也不再同当初一样对他们有同等的吸引力,因为在网络上可以接触到的优秀的人数不胜数。在这种环境之下,麻木成为他们内心状态的真实写照。如果没有强烈的外部刺激,他们不会意识到,别人的生活是与他们无关的,而自己的时间在玩乐中慢慢变少、变短。诚然,应用软件的大肆流行模糊了网络同现实的界限,所以大学生们容易沉迷其中,从而逐渐在碎片化阅读中失去进行深度思考的机会。

(二) 娱乐与社交的矛盾

毫无疑问,科技是了解人的,但往往很少的人了解App是怎样运行的。换句话说,即使是最资深的软件开发工程师,也难以避免陷入手机沉迷的境地。需求催生平台,平台聚集流量,流量又助推App发展进入新阶段。在App发展之初,拥有多功能、多领域的行业巨头较为普遍,在经济全球化大发展下,更多的出现多平台共饮一杯羹的“和平”发展局面。顶尖的软件工程师们马不停蹄地产出,创造了以Microsoft、Office为首的办公软件,微信、QQ为首的通信软件,腾讯视频、爱奇艺等视频软件,火爆全网的王者荣耀等游戏软件……多种类型的App洞悉大学生的社会需求、普遍兴趣,软件工程师的共同目标就是使人们将更多的时间投入到他们所设计的

App中去。

大学生和App打交道的时间是非常多的,总体来看,娱乐板块在大学生手机使用时长中占较大部分。摆脱了高度紧张和受限的高中生活,他们在手机中嗅到了无与伦比的自由气息。一方面,他们的空闲时间较多、头脑灵活,能够心无旁骛地将自己的精力投入到网络社交中,如通过通信软件向朋友分享自己的心情,通过小红书、抖音等App获取最新的动态或资讯。在社交网络中,他们往往是善谈的、外向的,可脱离网络,他们是与陌生人交流都要考虑再三的社交障碍者;另一方面,习惯性使用手机的行为降低了大学生们对于现实世界的好奇,他们愈加缺乏认识现实新鲜事物的动力。个性化的页面和内容满足了大学生们以自我为中心、先入为主的心理状态。在App中,娱乐和社交的需求同时得到满足,也同时显现出不同程度的不足。大学生究竟怎样才能发现只有走出互联网大厦这个乌托邦,他们才能获得关于现实生活的真实感呢?

(三) 社会期望与大学生浅薄自制力的矛盾

当你正准备结束和一个人的聊天时,对话框上却突然显示“对方正在输入”,这个时候,你是会像原计划一样及时投入学习,还是呆在聊天页面等待回复,又或是边滑动手机页面边注意是否有新消息弹出。大学生浅薄的自制力带给他们许多坏的体验,比如临上台展示时,才做好PPT,临交作业时,才匆忙着手完成。在社会快速发展下,许多人是被推着向前走的,但由于他们缺乏危机感和自制力,使得大学生在从“校园人”向“社会人”转变的过程中并不顺利。国家和社会给予大学生的资源是不可估量的,相对应的,国家和社会给予青年一代的期望也是沉重的。要承担个人期望、家庭期望和社会期望,光在手机屏幕前坐井观天、纸上谈兵是毫无益处的。许多事情从0%到100%,对于大学生来说,只需要他们主动放下手机,开始探索,仅此而已。

二、针对目前大学生App失范使用行为的解决路径

(一) 个人层面: 把时间转移到更有意义的事情上

世界参差,但也有阶梯。青年一代应树立远大理想,相信自己有能力创造属于自己的美好生活。对于大学生来说,摆脱手机成瘾并不是一件容易的事情,但想要拥有更多属于自己的耕耘时间,最重要的依旧是发挥主观能动性。

1. 培养兴趣爱好, 关注现实生活

培养有益的兴趣爱好是大学生逐步将视角从网络转向现实的有力途径。在空闲时间画一幅水彩画、练几幅毛笔字抑或是做一些有氧运动,都是大学生更加热爱生活的

中介。或许他们刚开始时同样需要在淘宝等购物软件中花费时间去购买所需的工具,需要在微信等社交软件中与朋友约好在一个阳光明媚的日子去打球,但只要他们真的找到自己感兴趣的事物,网络对他们的吸引力将大大减弱。

2. 树立忧患意识, 加强责任担当

内卷是2021年网络流行词之一。“卷”已慢慢渗入社会的各个领域,这也意味着,大学生的发展将会愈加分化。有人在六点半的图书馆门前排着长队,也有人早上十一点躺在宿舍刷着微博。从纵向来看,大一和大三、四的学生学习状态差距较大,大一的学生往往抱着乐观、盲目的态度,看不到未来的压力,也不知道努力的方向。从横向上来看,大学生自大三开始,普遍对学习更加上心,可以主动删除媒体账号、放下手机,为自己的未来做努力。不过,从中途开始努力的人自然是不如一开始便脚踏实地为自己未来生活添砖加瓦的学生的。一劳永逸、得过且过是目前大多数学生的状态。由于家庭环境、地域环境的差异,促成了大学生信息不对等。有些学生从大一便开始为考研做准备,也有很多人是在大三或大四时才在亲朋好友的嘱咐下知道考研这一趋势的。因此,面对复杂多变的社会环境,大学生必须树立忧患意识,脚踏实地,既着眼于乡村田野,又将眼光放向高楼大厦;既看到父母的辛苦,也要看到国家的厚望;既看到App的价值,更应看到娱乐App的弊端,将脚下的泥土转化为心中的芳香,以个人能力为船,以责任意识为帆,在互联网的大海中辨明方向,奋发有为。

3. 设立目标, 培养自律习惯

管不住自己是大学生中最为普遍的行为缺陷。软件开发为了更多的获利,纷纷给自己的App增加附加功能。例如抖音这个应用软件,主打的Slogan是“记录美好生活”,起初个性化的视频界面、优秀的自媒体创作者使它快速占领市场。与之伴随的聊天等功能,又大大提高了用户的体验感,刷到有趣的视频不用再跳转到其他App分享,在抖音内就可以完成购买商品、分享心情等一条龙程序。科技的发展极大地便利了生活,但是如果你是一个缺乏自制力的人,不免掉入资本家设置的圈套。大学生往往不是立志要荒废一整天时间的,他们常常是不加节制的、或是难以控制的多看了几集电视、几章小说、几条动态,才快速地迎来了万籁俱寂的夜晚。因此,大学生只有培养珍惜时间观念,才能在时间规划中享用时间、延长时间。

培养高度的自律意识并不是一件容易的事情,但大学生在自律这一块也是占据优势的,虽然他们在App中沉溺自己,但也在App中保护自己。比如番茄ToDo这款软

件在管理类应用中的下载量排名就常年靠前, 24岁以下的用户占了近50%, 24岁至35岁的用户占了近30%。^[2]如果确实自制力过差, 那么使用这类时间管理类软件也是不二之选, 不过, 长期来看, 外部控制远不如内部调节有效。所以, 要想摆脱手机沉迷, 大学生应该针对自己对自身的了解, 制定切实合理的调节方案, 常计划、常反思, 逐步提高自律成效。

(二) 家庭层面: 以身作则, 树立榜样

App是一个极具吸引力的温床, 不只是大学生, 甚至于他们的父母也对手机伴有不同程度的沉迷。大学时期, 学生和父母相聚的时间往往停留于寒暑假, 这段时间学生可自由支配程度几乎达到顶峰。父母应摒弃孩子长大了就不用管了的思想, 带领孩子与手机沉迷现象作斗争, 监督孩子做到与科技和谐相处。同时, 父母也需要以身作则, 避免在孩子面前过于明显地显露手机沉迷状态。在空闲时间, 可以举家到公园等地方游玩, 在观光中发现美、观察美, 进而创造美, 逐步营造和谐温馨的家庭氛围。

(三) 学校层面: 以外部监管促内部约束

于大部分高校来说, 他们对于大学生手机的管理是缺失的。部分学校安装了手机袋, 但老师往往碍于学生不配合而放弃了对学生手机的管理, 只有领导检查学风或是期末考试时, 这些手机袋才真正派上用场。一方面, 高校对于大学生课堂使用手机现象缺乏严格管理与规定, 侧面导致了课堂使用手机现象的滋生。另一方面, 学校教师没有严格的教学目标要达成, 也不会因为课堂秩序混乱而受到严厉处罚, 所以对学生课堂使用手机的现象缺乏管理。实际上, 很多大学生并不具备自我管理的能力, 他们依旧处于以自我为中心的心理漩涡, 容易受到手机App的诱惑, 也渴望学校及教师对他们给予关注。

教书育人是教师的职责, 学生不配合, 老师更应该严格对待, 帮助学生形成良好的习惯。许多教师只顾着教书而忽视育人, 没有对学生进行全面教育发展的意识。高校应出台相应校规, 减少线上作业及学习的布置, 杜绝大学生手机沉迷置之不管的无责任感现象。同时, 学校应该加强对教师的考察工作, 以促进教师教学技能的提升, 教师在注重科研的同时更应注重教学质量和水平的提升, 通过教学加强现实环境对青少年的吸引力, 时刻将维护学生的权益放在首位。另外, 学校应开展网络安全教育, 警觉大学生在心理状态上的放松。

(四) App开发商层面: 以朋友的立场加强对用户的人文关怀

如今, 泛娱乐软件一日千里, 不胜枚举, 甚至许多

学习类软件也出现泛娱乐倾向, 这些泛娱乐化软件释放出的信号刺激着用户的神经, 使得他们能够轻易在App中花费大量的时间。这一现象对于软件开发商而言无疑是一件值得庆祝的事情, 但对于用户来说, 他们将时间太多的花费在了意义不大的事情上, 所以也就导致许多大学生在备考研究生、教师资格证等重要考试时, 所做的第一步努力就是卸载抖音、王者荣耀等软件。因为他们往往不能依靠自己的自制力去限制使用App的时间, 而软件本身, 对他们的使用时长约束也不大, 甚至想引诱用户将更多的时间投入到应用软件的使用中。对于现代设计来说, 对设计人文特性的关注是一种现行的也是未来的发展趋势。^[3]关注人文特性不止是迎合用户设计出专属于他们的网络世界, 也需要软件设计者在设计之初设身处地替用户着想, 加入一些约束用户行为的因素。如在软件页面中提醒用户使用了多长时间、减少娱乐领域内容的推送, 软件开发商应自觉承担传播时事政治和正确观点的社会责任, 塑造青年正确的三观。从发展趋势来看, 应用软件的功能在专而不在多, 软件开发者不能急于求成, 一股脑用多种渠道拉新人却不能提供好的内容, 平台要先拓宽深度再拓展宽度, 向用户提供优质体验。App和用户之间不是利用与被利用的关系, 而是互帮互助的关系。总而言之, 软件开发商只是一味的考虑如何提升应用软件的吸引力并不能确保他们在市场竞争中取胜, 只有将用户的需求放在首位, 注重对用户的人文关怀才能留住用户。

三、结语

大学生身心发展趋于成熟, 世界观、人生观、价值观已经基本形成, 为避免其手机使用行为发展到积重难返的境地, 必须个人、家庭、学校和社会共同着力, 减少他们泛娱乐App使用的频次。我们不用刻意地排斥使用应用软件, 只是为了获得自身更好地发展, 必须要破解操弄系统对我们的控制, 才能充分发挥主观能动性, 去追踪自己需要的观点和信息。

参考文献:

- [1]张路曦.我国新闻App的现状、困境与进路[J].济南大学学报(社会科学版),2022,32(01):162-172. DOI:10.20004/j.cnki.ujn.2022.01.021.
- [2]央卿.番茄ToDo产品分析报告[R].简书.2020.3.14
- [3]朱鸣飞,冯克克,江涵.人性化设计理念在产品中的应用意义及体现[J].居舍,2020(04):95.

基金项目: 本文获得宜宾学院国家级大学生创新创业计划项目基金支持(项目编号202010641036)