

智能手机成瘾与大学生心理健康研究

侯剑波 程新峰 张新悦

西安工业大学

[摘要]在信息技术时代,智能手机的广泛应用导致了大学生手机依赖现象的普遍出现,不仅会影响学业水平的提高,还会引发各种大学生的心理健康问题,如社交恐惧、自闭症、认知障碍等等。本文阐述了大学生手机成瘾的危害及表现,深入分析了大学生手机成瘾的心理原因,并提出了对策和建议。

[关键词]大学生;手机成瘾;心理健康

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.11.1184

随着智能手机的普及和移动互联网的发展,智能手机的使用率越来越高,已经成为人们生活的必需品。对于喜欢接受新事物的大学生来说,智能手机是他们生活中不可或缺的一部分。目前,大学生几乎拥有至少一部智能手机,其价格不低于2000元。大学生智能手机使用率已接近99%。然而,由于大学生缺乏自我管理能力和辨别能力,在频繁使用智能手机的情况下,容易产生内心焦虑、孤独、自我封闭等不良心理,严重影响大学生的心理健康。因此,如何引导大学生合理使用智能手机,保障大学生的心理健康是当前需要考虑的重要问题。

一、引言

对于大学生来说,通过互联网智能手机进行虚拟社交可以大大增加大学生的交流频率,缩短大学生与他人的交流距离。然而,从另一个角度来看,使用手机进行虚拟通信缺乏真实通信的真实性,互动性相对较差。如果大学生长期沉迷于虚拟世界的交流,就会忽视现实生活中与人的交流,从而影响他们的真实人际关系。大学生在使用智能手机时,如果能得到及时有效的干预,引导大学生借助手机获取学习资料,将极大地促进大学生的发展。同时,当前网络上存在大量不良信息。由于大学生自我控制能力较低,如果沉迷于这种不良的网络信息,必然会影响到他们的健康成长。因此,大学辅导员应该对大学生使用智能手机进行相应的心理指导和干预,引导大学生充分利用智能手机的优势,使用手机进行学习,或者观看一些积极的信息,拓展学生知识面,促进大学生正确思想和价值观的形成。

二、智能手机对大学生心理健康的影响

对当代大学生来说,有很多是独生子女。与以前的大学生相比,他们的心理承受力相对较弱。大学生的心理状态与使用手机的频率密切相关。如果大学生每天使用手机超过10小时,可以认为是高度依赖手机。大学生在日常生活中会长期使用手机。如果其不与外界沟通,沟通能力就会越来越差。同时,许多大学生追求个性,希望他人看到自己与他人不同。例如,一些学生会非常大声地打开手机铃声。上课时,手机会打断老师的讲课,影响其他学生的学习,也反映了他们对老师的不尊重。智能手机的丰富功能使大学生可以在不出门的情况下进行社交、娱乐、上网和学习,为大学生

的学习和校园生活带来了极大的便利。然而,智能手机的过度使用也给大学生带来了诸多负面影响,主要表现在以下几个方面。

(1) 智能手机成瘾影响大学生的心理健康。智能手机成瘾会极大地影响大学生的心理健康,导致社交恐惧、孤独、孤独症、焦虑、抑郁甚至自杀倾向。而长期使用手机会对大学生的眼睛造成极大的伤害,导致近视、散光等眼病。在严重的情况下,会出现不可逆的病变,如青光眼和视网膜脱离。

(2) 智能手机成瘾将对大学生的学业水平产生重大影响。当你沉迷于手机时,你不会感觉到时间的快速流逝,所以智能手机也被称为“时间杀手”。四年制大学是提高知识和能力水平并为未来工作奠定基础的关键时期。大学生的学习时间非常宝贵,无限依赖手机的结果必然会影响学习效果和学业成绩,进而对大学生的就业产生严重甚至恶劣的影响。

(3) 智能手机对大学生的学习方式和行为有负面影响。智能手机可以帮助大学生在互联网上快速检索信息,快速获取所需信息。然而,信息的快速传播和获取是零散和非系统的,这将对大学生的知识学习和信息处理产生负面影响。大学生正处于知识学习的关键时期,需要进行深入阅读和独立思考。零散的学习和阅读方式不仅会削弱大学生的思维能力,而且不利于大学生创新思维的培养。

三、大学生智能手机成瘾的心理成因分析

大学生手机依赖的形成是多种因素共同作用的结果。大学生对手机的依赖问题需要科学地解决,这不能完全归因于大学生自身的问题。一方面,对手机的依赖问题与大学生的家庭环境、经济状况和其他外部环境因素有关;另一方面,它与大学生自身的成长经历、个性、情感、意志等内在心理因素有关。其中,大学生自身的心理因素是影响手机依赖的最重要因素。

(1) 内向的大学生更容易有手机瘾。补偿网络使用理论指出,当现实世界中出现心理社会问题时,人们会求助于互联网或智能手机来避免疼痛(kardefelt Winther, 2014)。手机成瘾的形成与大学生的人格特征密切相关:大学生适应性强,比较乐观开朗,善于与人沟通,兴趣广泛的大学生往

往不容易出现手机成瘾问题；相反，性格孤僻、内向、不善于与他人沟通的学生更渴望被他人接受和认可。然而，受个性的影响，他们更愿意在虚拟世界中表达自己，更喜欢使用手机与他人交流，这更多是手机成瘾的问题。

(2) 学生的自我知识对手机依赖有重要影响。学生的自我认识决定了他们对客观世界的定位和感知。一方面，学生正处于形成自我认识的关键阶段，很容易被更丰富的客观世界所吸引。然而，物质条件阻碍了学生探索外面美好的世界。智能手机的多样性和丰富多彩的网络世界为学生探索世界提供了可行的方式。另一方面，学生的自信心不够成熟。面对外部的诱惑，他们缺乏良好的自控能力。同时，他们对以手机为代表的虚拟世界缺乏科学客观的理解。这些进一步导致学生对手机的使用失去控制，这很容易造成手机依赖的问题。

四、对策建议

虽然智能手机可以丰富大学生的学习和生活，但它们也会对大学生的心理健康产生负面影响。因此，在实践中，为了更好地消除智能手机对大学生心理健康的不良影响，需要全面加强管理，强化大学生心理健康导向。

(1) 建立大学生校园手机使用标准，营造健康的校园手机文化和环境。虽然大学生的手机成瘾问题不能简单地归咎于缺乏自控能力，但不可否认的是，大学生的自控能力有限，尤其是刚进入大学的新生。在高中，由于学校和家长的限制，学生也可以将主要精力投入学习。然而，在没有老师和家长管理的情况下进入大学后，许多大学生花了大量时间玩手机，尤其是一些大学生将手机游戏作为与他人交流的手段。因此，在大学新生入学阶段，必须对大学生手机的使用进行一定程度的限制，制定明确的大学生手机使用标准。例如，没有老师的允许，我们不能在教室里使用手机。在课堂上玩手机的行为将被曝光，优秀奖资格和评比将被取消。通过建立大学生手机使用行为规范，可以为大学生校园手机文化的健康发展提供良好的环境。

(2) 开展丰富多彩的课外活动，鼓励大学生积极参与线下交流活动。面对面交流是建立良好社会人际关系的重要途径，它可以为大学生进入社会、建立人际关系奠定良好的基础。面对面交流是移动在线通信无法替代的。只有在面对面的交流过程中，我们才能通过眼睛、表情、语气和语调真正理解和理解同伴的真实想法，并对同伴的喜怒哀乐有同理心。通过实现丰富多彩的课外活动和组织各种社区活动，更多的大学生可以放下手机参与到校园文化活动，建立良好的人际关系，减少大学生独处的时间，通过同辈互助促进大学生心理健康发展。

(3) 增加课堂教学的吸引力，将大学生的注意力从手机转移到学习上。目前，大学课堂主要由教师授课，不同教师

的教学能力和教学风格会影响学生在课堂上的注意力。数据显示，很多大学生在课堂上使用手机是因为他们觉得“课堂内容很无聊，用手机消磨时间”学习是学生与教师之间的双向互动过程，因此当教师的教学内容无法吸引学生时，学生的注意力自然会转移到手机上。虽然教师改进教学方法，提高对教学内容的兴趣，其吸引力无法与手机游戏的吸引力相比，但激发学生学习兴趣的课堂可以在一定程度上减少学生在课堂上使用手机，实现学生学习质量和学术水平的有效提高。

(4) 引导大学生树立三个正确的观点。智能手机已经成为大学生在校园学习和生活不可缺少的工具。学校和教师需要引导大学生使用手机，让大学生学会适度使用手机。其中，最重要的是理清学习与手机的关系，树立正确的学习观，然后树立正确的人生观和价值观。大学生正处于人生的关键阶段，需要珍惜宝贵的学习时间。因此，树立正确的学习观不仅关系到在大学阶段学习知识、提高能力，还关系到你未来的工作、职业和生活，影响你未来的人生道路和选择。依赖手机的结果应该是学习的浪费、时间的浪费和生活的空虚。

五、总结

作为当代大学生重要的交流工具，智能手机融合了多媒体内容和形式，极大地方便了大学生的学习和生活。手机成瘾已成为大学生心理健康教育中的最大问题，对大学生的学习和生活产生了诸多负面影响。特别是对于大学生的心理健康，在实践中，学校和教师应该引导大学生正确使用智能手机，充分发挥智能手机的积极作用，促进大学生的健康成长，通过科学安排学习和生活时间，最终让大学生充分认识手机成瘾的危害，控制手机成瘾，解决手机成瘾问题。

参考文献

- [1]程明霞.手机媒体环境下大学生思政教育绿色传播机制研究[J].佳木斯大学社会科学学报,2021,39(3):3.
- [2]张亚利,李森,俞国良.孤独感和手机成瘾的关系:一项元分析[J].心理科学进展[J].2020,9
- [3]汪冠楠.手机媒体的应用对大学生心理健康教育的影响[J].教育教学论坛,2018(3):43-44
- [4]Shari Kessel Schneider, Lydia O' Donnell, Erin Smith.Trends in Cyberbullying and School Bullying Victimization in a Regional Census of High School Students, 2006-2012[J].Journal of School Health, 2015(5):615; 614.

基金:陕西省哲学社会科学重大理论与现实问题研究项目2021ND0190《青年人社会隔离对精神健康的影响作用机制研究》