

浅谈智能手机成瘾对中学生的危害及对策

杨洪婷

重庆市綦江中学

【摘要】21世纪,智能手机技术迅速发展,中学生几乎人手一只智能机,游戏、短视频等让部分中学生十分痴迷和依赖,中学生手机成瘾的现象已经较为严重。过度沉迷于手机会严重影响中学生的身体和心理健康,并对中学生的社会生活和学习生活等方面带来极其不利影响,需要引起家庭、社会和学校的高度重视。针对智能手机成瘾造成的原因和危害,笔者提出通过丰富校园文化生活、帮助学生提高自我控制力、营造民主的家庭氛围等对策帮助中学生摆脱智能手机成瘾,形成健康向上的学习和生活环境。

【关键词】智能手机;中学生;自我控制能力;手机成瘾

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2020.04.899

一、中学生智能手机使用状况和手机成瘾原因分析

2007年第一代苹果手机开始发布,2008年7月11日苹果公司推出iPhone 3G,我们走进智能手机发展的新时代。如今的智能手机具有独立的操作系统,与无线网络连接,俨然成为了一部小型的个人电脑。智能手机的功能越来越强大,不再仅仅局限于传统手机的通信功能,而是包含了即时通信、手机搜索、网络新闻、网络音乐、网络视频、网络游戏、网络购物、网络文学、网上支付、手机团购以及手机炒股或炒基金等各种功能的“个人多媒体通信娱乐终端”。智能手机的发展给我们带来了便利的同时也开始引发了各种各样的问题。今天我们无论是在马路上还是在地铁里,随处可见的“低头族”。智能手机成瘾已经成为不容忽视的社会新问题。有精神卫生专家预测:手机成瘾将会成为21世纪非药物依赖的重点类型。其中,青少年手机成瘾日渐成为社会关注议题。

据中国互联网络信息中心(CNNIC)发布的第44次《中国互联网络发展状况统计报告》显示,截至2019年6月,中国手机网民的规模已经达到8.47亿,网民中手机上网的人群占比99.1%。(如图1)数据显示2018年12月和2019年6月网民年龄结构也在发生着变化(如图2)



图1 手机网民规模及其占网民比例图

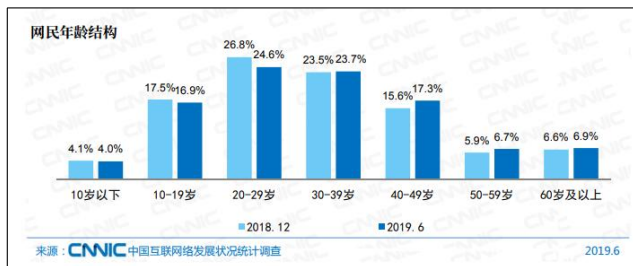


图2 网民年龄结构图

通过中国互联网络发展情况统计调查相关数据,我们发现中学生已经成为中国网民的主力军,同时根据《青少年

蓝皮书:中国未成年人互联网运用和阅读实践报告(2017-2018)》显示,2017年我国未成年人互联网总体普及率高达98.1%,被调查未成年人拥有自己的手机的比例率达到73.1%。其中,小学生“拥有自己手机”的比例达64.2%,初中生为71.3%,高中生86.9%。因此,以“00后”为主体的青少年被称为互联网的“原住民”,他们中的大部分,从一出生就被互联网环境所包围。从网络中获取信息、拓宽视野、互动交流、学习知识,为青少年的学习和生活带来了诸多便利。但与此同时,由于部分学生过度使用手机、自控能力差、手机使用缺乏监管等因素,也导致了中学生手机成瘾的现象越来越严重。

中学生手机成瘾主要有三个因素:一是智能手机本身的因素。智能手机功能多样且强大,上网速度特别快,运营商为了获取更多的收入采取各种各样的营销手段,同时使用非常便捷和隐蔽,附带的软件奇、特、新,带有很强的娱乐功能,这些都满足中学生的心理需求,为中学生从心理上依赖智能手机提供了客观条件。二是青少年个性发展特点因素。青春期是个人发展的一个关键时期。在这一时期,青少年的心理及生理都在发生着各种变化,外界环境的各种刺激都让他们倍感新奇,他们渴望兴奋与冒险,充满好奇心,同时也希望表达自我和个性。但迫于家庭和学校的管理、约束、压抑以及社会期望压力,中国部分青少年尤其是中学生他们无法实现社会中的自我满足和表达个性,同时青少年此时自我控制能力不足,缺乏对事物的辩证分析能力,往往容易凭新事物带来的新异体验和刺激感进行取舍。因此,青少年发展的阶段性特征往往使之易于形成智能手机成瘾或依赖。三是环境因素,尤其是家庭环境对青少年手机成瘾关系巨大。首先是父母是否起到表率作用,在孩子成长过程中,父母的潜移默化非常重要,如果父母总是拿着手机刷抖音、看视频、玩儿游戏,那么孩子也极有可能学习父母的行为,沉溺于手机无法自拔;其次是家庭的教育方式,如果父母在教育子女时采取的方式是民主型的方式,那么孩子的智能手机依赖状况就越良好;而如果采取的是溺爱型和放任型家庭教育方式,那么在这种环境下成长起来的孩子更容易产生对智能手机的严重依赖。

二、智能手机成瘾对中学生的危害

对于智能手机的使用可以发现它是一把双刃剑。过度沉迷于手机不仅会严重影响中学生的心理健康还会影响中学生的身体健康,并对中学生的社会关系和学习生活等方面都带来不利的影响。

（一）生理层面

研究证明，过度使用智能手机可能引发眼疲劳和不适、过敏性皮炎、视力听力下降、手臂麻木、腕关节肿胀、颈椎痛等躯体症状。手机微波可能会造成人体非热效应损伤，长期使用引起疲乏、恶心、听力视力下降、情绪变化、入睡困难等症状。长期盯着手机屏幕，特别是睡觉前在黑暗中长时间盯着手机，容易损伤视力，甚至会导致近视、散光以及青光眼等疾病的发生，根据调查，高中生的近视比例已经达到了79.3%，其中，智能手机的不当使用是重要的原因之一。

（二）心理层面

从心理层面来看，手机成瘾者极易出现心理健康层面的问题。过度使用手机会导致中学生沉溺于虚拟世界，忽视现实人际关系的交往，忽视对现实世界的关注，一旦走出虚拟网络往往会产生孤独感、孤立感与受挫感，导致与社会脱节，渐渐在网络中迷失自我。同时，研究显示，人的睡眠质量与人在晚上使用手机的时间长短息息相关，使用时间过长可能会导致睡眠障碍，导致睡眠障碍之余还可能影响个体的抑郁水平，容易产生抑郁的心理状态。

（三）学习层面

研究表明：中学生过度使用手机，会导致其对学习兴趣的下降，容易出现学习时注意力不集中，缺乏持续和深入思考的兴趣和学习倦怠等症状。中学生处于青春期，他们有浓厚的好奇心，也有足够的体力、精力学习，但是他们学习的书本内容往往较为枯燥乏味，概念性的知识较多，学业压力繁重，大多数父母和老师对学习成绩都比较看重，导致中学生学习压力大又无处释放。因此，手机作为一个新鲜又丰富刺激的载体，对中学生有着极大的吸引力和诱惑力，导致部分学生过度使用手机，有的学生不仅课余时间玩手机，而且还在课堂上偷偷摸摸玩手机，更有甚者有的学生在晚上熬夜玩手机。学生过度使用手机，一方面会严重降低学生的学习效率，影响学生的认知和学习能力，另一方面也会增加其厌学情绪。与此同时，学生可以通过手机直接搜索和查询到相关知识和问题的答案，久而久之，必定容易导致中学生思维的惰性，同时也会导致他们越来越缺乏独立思考的能力。

三、应对中学生智能手机成瘾现状的对策

（一）丰富校园文化生活，开展形式多样的活动

中学生大部分时间都在校园度过，他们每天面临繁重的学业和学习、单调的教学方式、晦涩难懂的概念、枯燥重复的学习生活，这些都不符合中学生阶段追求个性、充满好奇的成长和发展特点。在这种情况下，智能手机成为了他们的一个追求自我满足和刺激的出口。因此，学校应组织开展形式多样、丰富多彩的校园文化活动，如各种形式的体育锻炼和竞赛活动、社区志愿服务活动、角色扮演、游戏体验、假期实践活动等可以展现中学生风采、个性、特长的活动。通过各种各样的活动来丰富中学生的校园生活，培养兴趣爱好转移学生对手机的注意力和依赖。

（二）帮助学生培养良好习惯，提高自我控制力

自我控制力指对一个人自身的冲动，感情，欲望，面对一些事物、突发事件、感情问题、面对金钱权利等等一系列的诱惑，进行的自我控制，是对自我的认知、情绪和行为等方面的自我管理和自我控制。数据表明，自控力与手机成瘾

高度相关，当自控力越高时智能手机成瘾水平越低。所以提高自控力有利于帮助中学生解决智能手机成瘾的问题。

那么如何帮助中学生提高自我控制能力呢？第一，教会学生控制和规划自己的时间。人们常说，时间就是金钱，只有学会规划和利用时间，才能让生活充实而丰富多彩。要想办法让学生知道时间宝贵，大把的时间不应该放在使用智能手机上。因此，通过各种方式让学生感受到规划时间和利用时间的重要性，同时学会规划和利用时间的方法至关重要。第二、教会学生控制思想。思想决定行为，管理行为的前提是管理自己的思想。我们应该教会学生，在他准备玩手机之前，要想一想是否还有其他更有意义的事情可以去做，如果一定要玩手机的话，一定要规定好时间，而不是无节制的玩手机。第三、控制接触的对象。近朱者赤，近墨者黑。学生对于手机内容的选择也要有一定的辨识性，身边的人往往不知不觉地对你的思想和行为产生潜移默化的影响。因此，要教会学生去选择好自己的接触对象，让身边的朋友帮助和监督自己，从而规范自己的行为，提高自己的自控力和自制力。除此之外，家长和老师也应该学会自我控制，并做好自我行为的管理和控制，在孩子面前不要总是拿着手机，而应放下手机，陪伴孩子，或者积极行动，潜移默化地影响孩子，成为孩子良好的榜样。

（三）关注和尊重孩子，营造民主的家庭氛围

研究表明，不同的教养方式和教育方式对孩子手机成瘾程度的影响也是不同的。如果在民主型的教养方式下长大的孩子，他们往往能更好地控制自己的行为。当孩子在民主、温暖、和谐的家庭中长大，得到父母及老师充分的关注、尊重和理解，自己的个性得到充分的发展和张扬，自己的价值得到充分的肯定，那么他就比较容易逐渐形成独立的意识和独立健康的人格，这样他的自我控制能力和实现能力就越强，对父母的教育和引导往往也能理解配合，手机依赖问题往往就不会变得那么突出。因此，父母或者教师不应该纵容或者无视孩子，而应该积极关注孩子的成长，了解他们不同阶段的需求和不同阶段心理、生理的特点，进而根据需求和特点合理地进行教育和引导，只有这样才能真正帮助孩子避免智能手机依赖和成瘾。

如今，智能手机的发展和普及已经是不可逆的时代趋势。智能手机的发展虽给中学生的发展带来了诸多问题和弊端，但同时也带来了众多便利，也为中学生的发展提供了新的契机。因此，对于手机的使用，不能简单粗暴地禁止或限制中学生使用手机，而应该趋利避害，加以引导，将中学生智能手机的使用控制在合理健康的范围之内，让智能手机使用符合孩子成长的需要。

参考文献

- [1]李远航,李延芹.智能手机对中学生的影响及对策分析[J].中国校外教育,2019(32):2.
- [2]赵纪华,袁道友.浅谈中学生网络成瘾的原因与教育对策[J].中国校外教育:中旬,2017(7):2.
- [3]赵定建陈玲.浅谈中学生“网瘾”问题的成因和教育对策[J].课外阅读:中旬,2011,000(011):P.146-147.
- [4]杨洪锦.浅谈青少年网络成瘾的成因分析与应对措施[J].读与写:教育教学刊,2013,10(6):1.