

大学生手机依赖症的影响、成因与对策分析

李志广

浙江理工大学 马克思主义学院

摘要：互联网技术的发展影响着人们的行为习惯和生活方式。有数据显示，我国10-29岁的网民人数接近网民总数的1/3，其中学生主体占比最多。随互联网成长起来的青少年对社交媒体的使用程度和频率过高，逐渐演化成一种手机依赖倾向，这对大学生的身体、心理和社会功能产生了较大负面影响。互联网技术、教育数字化改革、家庭环境和学校管理缺位是大学生手机依赖的外部因素；学生的理想信念缺失以及从众心理、社交需求、娱乐需求是大学生手机依赖的内部因素。为此，我们不仅要积极引导大学生意识觉醒，自觉抵制手机诱惑，还要发挥社会、学校、家庭等多方主体优势，形成合力，以解决大学生的手机依赖问题。

关键词：大学生手机依赖症；负面影响；内部因素；外部因素；对策

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2022.12.084

一、引言

互联网技术正逐渐渗透到人们日常生活的各个领域，悄悄地改变着人们的行为习惯和生活方式。中国互联网络信息中心（CNNI·C）发布的第50次《中国互联网络发展状况统计报告》显示，截至2022年6月，我国网民规模达10.51亿人，互联网普及率达74.4%，其中手机网民规模达10.47亿人。从年龄结构看，10-29岁的网民人数达30.7%，占比接近网民总数的1/3。^[1]根据第47次《统计报告》的数据显示，截至2020年12月，在我国网民群体中，学生主体最多，占比为21.0%。尤其在新冠肺炎疫情的特殊背景下，互联网作为人们获取疫情动态、坚持学习、与朋友保持沟通的重要保障，发挥了十分积极的作用，^[2]这进一步加深了人们多对移动互联网的依赖。随着社交媒体成长起来的青少年，被称为“电子土著”、数字化成长的“触手怪”，意指当代大学生对社交媒体的使用程度和频率过高。^[3]手机正逐渐成为人们日常生活中不可或缺的一部分，人类一离开它就会产生生理和心理上的不适。学术界认为这是一种手机成瘾现象，又称手机依赖症。手机依赖症是指个体因为使用手机行为失控，导致其生理、心理和社会功能明显受损的痴迷状^[4]。北京安定医院精神科郑毅主任认为，“手机依赖症表现为对手机过分依赖”，主要体现在三个方面：“一是对手机的滥用，不该用的时候也频繁使用；二是手机过多地影响生活、工作和学习；三是停机或手机不在身边时，身体会出现一系列的不适反应，包括生理和心理反应。”^[5]早在2008年已经有学者开始关注大学生手机依赖问题，时隔15年，在移动互联网高速发展的现代社会，大学生手机依赖问题显得愈加突出，其成瘾原因也变得愈加复杂，值得学界再次关注。

二、大学生手机依赖的影响

（一）手机依赖症影响大学生的生理健康

首先，手机成瘾的学生平均每天看手机的时间长达数小时，这不仅会造成用眼过度，视力减退，还会诱发一些眼部疾病。长时间低头看手机，不仅会使颈部压力增大造成脖子前倾，而且会因长期坐姿不正确造成脊柱变形等问题。其次，大学生因沉迷于手机游戏而忘记睡觉，会导致他们长期报复性熬夜，造成生物钟紊乱，体内激素水平失调。最后，玩手机会挤占大学生体育锻炼的时间。大学生长期缺乏运动，身体免疫力就会下降，导致身体综合素质下降。

（二）手机依赖症影响大学生的心理健康

随着价值观念的多元发展和网络媒体的异军突起，耦合着享乐主义、消费主义等消极价值观的泛娱乐化思潮逐渐流行，在一定程度上扭曲了公众话语乃至社会生活。^[6]这会造成大学生的价值认同表浅化、价值取向媚俗化、价值追求功利化等问题，在日常学习生活中表现为行动的无价值感和生活的无意义感。此外，学生长期处于“泛娱乐”的环境，会引发抑郁、焦虑等负面情绪。最后，二维虚拟的网络空间改变了人的社交方式，造成面对面人际关系的缺失，使人际交往缺乏信赖感与安全感，增加了人际交往的不确定性，而这种单一的、扁平化的社交方式会使大学生的孤独感更加强烈，最终影响心理健康。

（三）手机依赖症影响大学生社会功能的发挥

移动通讯设备正逐渐渗透到大学生的日常生活，它的及时性逼迫大学生需要随时随地回复消息，这种“消息炸弹”给人带来一种压迫感，同时也分散了学生的注意力，进而影响学生的学业成绩。另一方面，长期沉迷

于手机游戏，还会挤占其他工作时间，弱化大学生的时间管理能力，造成学习计划拖延，无法完成既定目标。这不仅会打击他们的自信心，增加挫败感，长此以往还会形成一种习得性无助，使他们变得更没有自控能力，进而影响大学生整个社会功能的发挥。

三、大学生手机依赖的原因分析

（一）客观原因

1. 互联网技术的发展提高了手机的普及程度

互联网技术的发展加快了手机的更新迭代速度，也降低了成本，使手机得到普及。工程师通过不断优化手机应用场景，把人们固定在日常生活的各个领域，使手机成为生活必需品。另一方面，人们还深陷于手机生产商们打造的消费环境，被手机的各种黑科技和精美外观所吸引，不知不觉地掉进他们的营销“陷阱”，对手机的消费欲望有增不减，最终心甘情愿地为不断更新迭代的手机付费买单。

2. 数字化教育改革使手机成为必备的学习工具

在国家教育数字化改革的推动下，手机已逐渐成为大学生完成学习任务的重要工具。MOOC在线教育平台丰富了网络学习资源，也改变了传统的授课、听课方式。许多大学生在课前要完成在线教育平台的预习，课上要通过手机参与课堂讨论互动，课后还用要通过手机在网络教育平台上传作业。这种无纸化办公、线上教学在给人们带来更多便利的同时，也使大学生难以脱离手机进行学习。

3. 家庭环境滋养了学生使用手机的行为

家庭是孩子的第一所学校，父母是孩子最好的老师。已有相关研究对父母教养方式和手机成瘾的关系进行分析^[7]，发现父母对于孩子的管教越宽松，越溺爱，相比其他父母的教养方式，子女更容易出现手机依赖。此外，在家里，父母的行为会潜移默化地影响孩子的行为。如果孩子的父母整天离不开手机，大多数孩子也会跟父母一样对手机产生依赖。现在还有很多80、90后父母在带孩子的过程中，习惯将手机作为哄孩子的工具，这从小便养成了孩子玩手机的坏习惯，使他们长大后存在不同程度的手机依赖问题。

4. 学校管理缺位助长了学生使用手机的风气

造成大学生手机依赖的一个重要原因是学校监管缺位。首先，在课堂纪律方面，学校管理者没有对学生使用手机做出明确规定。自制力偏弱的大学生在没有规则约束的情况下，难免会在课堂上使用手机。其次，某些专任教师课堂管理不严格。他们只顾专心讲课，没有及

时制止学生在课堂上使用手机的行为，再加上某些专任教师备课不用心，讲课内容枯燥乏味，难以引起学生的兴趣，自然会导致学生注意力被“更有吸引力”的手机吸引去的怪象。最后，学校学风建设的好坏，也对大学生课堂使用手机的行为有直接影响。积极向上的学习氛围会引导学生勤奋好学，端正态度，自觉抵制手机的诱惑。反之，则会造成大学生的手机滥用现象。

（二）主观原因

1. 从众心理需求让手机成为学生追出的时尚品

当代大学生普遍存在着一定程度的从众心理，这也是一种正常的心理现象。^[8]大学生在社群效应的影响下，出于自我保护的目的，为了不被其他同学孤立，他们会尽可能表现出与大部分同学一样的行为，让自己显得更加合群。如今使用智能手机已经成为一种时尚，在这种从众心理的影响下，一些原本对手机没有太强依赖感大学生，会刻意让自己显得更加融入集体，而开始使用手机。

2. 网络社交需求让手机成为学生的必需品

很多研究发现人格特质的差异与手机依赖的程度有关。孤独感能有效预测大学生的手机依赖倾向，孤独的大学生更容易产生手机依赖倾向。手机是孤独感强的大学生排解苦闷的渠道和发泄情绪的一个良好工具。^[9]微信、QQ、小红书、抖音等社交软件的发展，为大学生寻找归属感，排解内心苦闷的情绪提供了便捷的网络环境。写日记、发朋友圈、点赞和评论等方式让大学生比现实生活更容易在更短的时间内得到及时的共鸣^[10]，这让他们对社交软产生了情感依赖，进而导致大学生对手机的依赖。

3. 休闲娱乐需求让手机成为学生的依赖品

大学生摆脱高压学习环境后，来到宽松的大学校园，没有了升学考试压力，拥有更多的自由时间可以支配。随着社交媒体泛在化技术的发展，“娱乐至上”的价值取向对大学的行为产生了较大影响，他们很容易被短视频吸引，花费更多时间在手机上。另一方面，有研究者认为缺乏自我控制、自我管理能力是大学生产生手机依赖问题的根本原因。^[11]大学生脱离了家人的监督，对身边的诱惑没有抵制力，在没有养成良好自我控制能力的情况下，很容易对手机产生依赖。

4. 理想信念缺失让学生失去手机的自控力

有研究数据显示，高自我概念清晰性大学生的手机成瘾及其各维度得分均显著低于自我概念清晰性低的大学生，自我概念清晰性水平对大学生的手机成瘾程度具

有显著的负向预测作用。^[12]大学生的心智不够成熟,自我认知不够全面,自我同一性尚未完全统一,再加上刚上大学,他们的学习目标也不够明确,更没有做好职业规划,处于一种迷茫的状态,存在价值感缺失、理想信念不够坚定的情况。在这个内卷的时代,许多大学生开启了反内卷模式,以一种躺平式的心态对待生活,将更多的时间和注意力投入到能够获得及时快感的短视频等网络媒体。在没有理想信念指引的情况下,大学生很容易将注意力转移到手机,对手机产生依赖。

四、大学生手机依赖的对策建议

(一) 科技工作者要坚持以人为本

科技工作人员要承担社会责任,针对不同年龄层次的人群,按照用户人群的实际需求,合理开发有现实意义的新技术。此外,科技工作者要守牢道德底线,以人为本,积极开发能促进人类进步的技术,避免技术泛滥对人类生活造成的负面影响。最后,手机厂商要适度营销,防止过度宣传,营造一种风清气正的手机使用环境,避免大学生过度沉迷于手机。

(二) 家庭教育要加强人文关怀

家长要从小培养孩子的自制能力,帮助他们合理规划时间,提高自己的执行能力。另外还要提高孩子的自我认知,帮助他们理性面对手机的诱惑。另外父母还要以身作则,在家做好表率,合理控制手机的使用时间。最后,家长要多关心孩子的心理健康,给予他们更多的人文关怀,帮助他们摆脱手机依赖问题。

(三) 学校管理者要加强引导和教育管理

学校管理者应该承担起相应的责任,制定相关纪律规则,禁止学生课上使用手机。还要加强校风学风建设,营造良好的学习氛围,打造无手机课堂。其次,教师要加强课堂管理,严格要求学生课上不得使用手机,同时要以身作则带头不用手机。最后,针对手机成瘾比较严重的学生,必要时采取适当的干预措施,如运用认知行为疗法、合理情绪疗法等,通过团体心理辅导及个体心理咨询等方式,给予他们心理支持。辅导员及专业课教师要从时间管理、学业规划等方面及时对大学生给予指导和帮助。^[13]

(四) 大学生自己要树立远大理想,锤炼个人意志

大学生理想信念不牢固,人生规划不明确,是造成手机依赖的重要原因。要摆脱手机依赖,大学生自己需要认识到手机依赖的危害,自觉远离手机。此外,大学生还要明确人生目标,树立远大理想,创造有意义的人

生。更要培养自己的兴趣爱好,积极参加学生组织,参与社团活动,不断丰富自己的业余生活。最后大学生要学会合理规划时间,制定学习计划,摆脱学习拖延,加强体育锻炼,增强意志力和自控力。

参考文献

- [1] 中国互联网络信息中心(CNNIC)[EB/OL].(2022-08-31)[2022-09-26].<https://www.cnnic.net.cn/n4/2022/0914/c88-10226.html>
 - [2] 中国互联网络信息中心(CNNIC)[EB/OL].(2021-02-03)[2022-09-26].<https://www.cnnic.net.cn/n4/2022/0401/c88-1125.html>
 - [3] 吕志娟,刘茵.“手机依赖症”对大学生学风的影响与对策研究[J].赢未来,2021(18):1-3.
 - [4] 师建国.手机依赖综合症[J].临床精神医学杂志,2009,19(2):138-139.
 - [5] 吴芳.大学生手机依赖症与高校学风建设问题研究[J].兴义民族师范学院学报,2015,(06):107-109.
 - [6] 陈静,高蕾,李天赞.大学生手机成瘾注意偏向训练的随机对照试验[J].中国心理卫生杂志,2022,36(9):799-804.
 - [7] 王平,孙继红,王亚格.大学生手机成瘾与孤独感、父母教养方式的关系研究[J].当代教育科学,2015,1:57-61.
 - [8] 张蓝予.对大学生网络从众心理的教育引导[J].现代交际,2018(14):95-96+94.
 - [9] 刘鹏.大学生手机依赖与社会支持及人格特质的关系研究[D].湖北:华中师范大学硕士学位论文,2014.
 - [10] 黄涛.大学生手机成瘾心理成因分析及对策[J].教育现代化,2017,4(07):166-167+187.
 - [11] 张畅.从手机依赖现象高谈大学生自我管理能力的培养[J].青年与社会,2013,(1):110-111.
 - [12] 周喜华.大学生手机成瘾的探究[J].教育与教学研究,2010,24(4):16-18,35.
 - [13] 史为恒.大学生使用手机给高校学生工作带来的挑战及对策[J].青少年研究-山东省团校学报.2006,(3).
- 作者简介:李志广(1994-),男,汉族,河北唐山,硕士,浙江理工大学马克思主义学院,助教,研究方向:大学生心理健康教育。