

高中生手机上网状况调查及对策研究

余佳

长沙市岳麓实验中学

摘要：本文通过对高中生手机上网状况进行调查研究，发现了高中生在手机上网过程中存在的问题，并提出了相应的对策建议。调查结果显示，高中生普遍存在过度使用手机上网、沉迷网络娱乐、缺乏网络安全意识等问题。针对这些问题，建议学校、家庭及社会共同努力，开展网络素养教育，加强对互联网环境的管理及规范，提供丰富多彩的实体社交及文化娱乐活动，以减少青少年对虚拟世界的依赖，促进其健康成长。

关键词：高中生；手机上网；研究调查；对策

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2024.10.151

引言

随着互联网的普及及移动设备的普及，手机已成为青少年日常生活不可或缺的一部分。然而随之而来的是一系列关于青少年手机上网行为的问题，如过度使用、沉迷网络、网络安全等。为了解决这些问题，对高中生手机上网状况进行了调查研究，旨在为学校、家庭及社会提供针对性的对策建议，促进青少年健康成长。

一、高中生手机上网状况调查研究背景

随着移动互联网的普及及智能手机的普及，高中生使用手机上网已经成为一种常见现象。高中生在手机上网的行为有社交媒体使用、游戏娱乐、学习资料获取等多种形式，对学生的生活及学习产生了影响。目前家长及教育机构对高中生手机上网的影响逐渐引起关注，希望了解其对学生的影响，并寻找有效的对策来引导学生健康使用手机上网。同时随着手机上网成为日常生活的一部分，社会舆论也开始关注青少年手机上网的问题，呼吁加强相关管理与引导。

二、高中生手机上网状况调查研究意义

通过调查，全面了解高中生的手机上网行为，如学生的上网频率、时长、偏好内容及使用场景等，从而掌握当前状况。同时分析手机上网对高中生学习及生活的影响，揭示其正面及负面影响，有助于找到有效的对策。还通过分析高中生上网行为背后的原因，深入了解社交、娱乐、学习等因素对其上网行为的影响，为制定对策提供依据。并根据调查结果，提出针对高中生手机上网状况的对策建议，包括家庭教育、学校管理、社会环境建设以及科技公司及政府的监管措施等。同时通过研究，促进高中生健康合理地利用手机上网资源，提高其学习效率及生活质量，从而促进其健康发展。

三、高中生手机上网行为背后的原因分析

（一）社交需求

青少年时期是人际关系及社交技能发展的关键阶段。在这个时期，高中生尤其渴望与同龄人建立联系及认同感。通过微信、QQ等应用，高中生能够即时与朋友交流信息、分享生活照片及视频，保持紧密的联系。如微博、抖音等，使青少年能够跟踪流行文化、关注名人动态以及展示自己的生活和成就，从而在同伴中获得认可及地位。同时学习小组、兴趣小组等群聊功能，让高中生能够在学习及兴趣探索中寻求支持及共鸣。利用便捷的社交方式虽然满足了学生快速发展的社交需求，但也带来了一些挑战及风险，如网络依赖、隐私泄露、网络欺凌等。因此，家长及教育者在鼓励高中生利用互联网积极社交的同时，也需要教育学生如何安全、负责任地使用这些工具。

（二）娱乐消遣

手机上网为青少年提供了丰富多样的娱乐内容，如各种类型的游戏、视频、音乐等。在空闲时间，学生倾向于使用手机上网来寻找娱乐及消遣，这反映了学生对娱乐的需求及对新鲜事物的好奇心。手机游戏的便携性及多样性吸引了许多青少年。学生可以在随时随地进行游戏，享受游戏带来的快乐及挑战。同时青少年喜欢在手机上观看各种视频内容，如电影、电视剧、动画、短视频等。这些视频提供了娱乐、放松及学习的机会。还可以通过手机上的音乐应用，青少年随时听取自己喜爱的音乐，调节情绪，放松心情。然而，过度沉迷于手机上的娱乐内容也影响到青少年的学习、身心健康及人际关系。

（三）学习需求

手机上网也是获取学习资料及信息的重要途径，高中生通过手机上网查找与课程相关的资料、学术论文、

参考书籍等，帮助学生理解学习内容、完成作业及准备考试。同时许多学校及教育机构提供在线学习平台，高中生可以通过手机上网参与线上课程、听讲座、进行在线测试等，扩展知识及提升能力。还可以通过在线论坛、社交媒体等平台，高中生可以与同学、老师或者其他专业人士交流学习经验、解决问题，促进学习共同进步。尤其是在现代教育中，数字化学习已经成为一种趋势，手机上网为高中生提供了更广阔的学习空间及更多的学习资源。

（四）其他因素

个人兴趣爱好、家庭环境及同伴影响等因素在塑造高中生上网行为方面扮演着重要角色。如某些高中生可能对特定内容或活动有浓厚的兴趣，因此会倾向于使用手机上网来探索相关内容或参与相关社区。比如，喜欢摄影的学生会更频繁地在手机上浏览摄影作品及技巧分享。同时家庭对高中生的互联网使用习惯及观念有着重要影响。家庭是否鼓励互联网使用的健康方式、是否提供了合适的互联网教育及指导，都会对学生的上网行为产生影响。再有同龄人之间的互动及影响力也会推动高中生的上网行为。如果同学们在特定应用或社交平台上活跃，其他学生也可能受到影响而加入。有些学生仅仅是因为同伴圈子的影响或者流行趋势才频繁使用手机上网，这表明在引导学生健康使用互联网方面，同伴及家庭的支持及教育同样至关重要。

四、针对高中生手机上网调查结果的对策

（一）家庭教育与监管

家长应该积极参与学生的互联网使用，与学生沟通并制定合理的上网时间及规则。家长应该与学生建立开放、亲密的沟通渠道，了解学生在互联网上的活动及需求。同时家长需要和学生一起商讨并制定合理的上网时间及规则，如使用哪些应用、什么时间段可以上网、如何保护个人隐私等。并且家长要以身作则，展示正确的互联网使用行为，如对信息的甄别、避免沉迷等。同时家长需时刻监督学生的互联网使用情况，并给予必要的指导及支持，帮助学生解决在网络上遇到的问题。通过积极的家庭参与及指导，可以帮助学生树立正确的互联网使用观念，避免沉迷于网络世界，保持健康的身心成长。

家庭应该营造积极健康的互联网环境，限制过度使用手机及电子设备，鼓励学生参与实体活动及人际交往。如制定合理的家庭规定，限制学生过度使用手机及电子设备的时间，确保学生有足够的时间进行其他活动，如

户外运动、阅读、家庭互动等；与学生保持密切的沟通，了解学生在互联网上的活动及需求。鼓励学生分享学生在网络上的经历及遇到的问题，积极参与学生的互联网生活；鼓励学生参加体育运动、艺术活动或其他实体活动，培养学生的兴趣爱好，减少长时间坐在电子设备前的时间；确保家庭成员遵守共同制定的媒体使用规范，如不在餐桌上使用手机、不在睡前使用电子设备等，营造良好的家庭氛围。作为家长，要以身作则，展示良好的互联网使用习惯，如避免过度使用手机、注意信息隐私及网络安全等，为学生树立良好的榜样。

（二）学校教育与管理

学校可以开展网络素养教育课程，帮助学生正确使用互联网及社交媒体，提高网络安全意识。首先将网络素养教育融入学校课程体系中，设置专门的课程或将相关内容融入到现有的课程中，如信息技术课程、社会学课程等。其次通过实践教学的方式，让学生亲自体验互联网及社交媒体的使用，并指导学生如何正确利用这些工具获取信息、交流沟通，并注意网络安全。同时通过分析网络安全事件案例，让学生了解网络安全的重要性及常见的网络安全威胁，提高学生对网络风险的认识及防范能力。在教学中还可以组织学生进行讨论、分享及互动，让学生自由表达对互联网及社交媒体的看法，引导学生思考如何正确使用这些工具并保护个人隐私。同时学校还可以与家长合作，共同开展网络素养教育活动，加强学生在家庭及学校两个环境下的网络安全教育。通过开展网络素养教育课程，帮助学生树立正确的网络价值观念，提高学生的网络素养及安全意识，使学生能够更加健康、安全地利用互联网资源。

学校应该制定明确的网络使用政策，规定学生在课堂及学习时间内的手机及电子设备使用规则，明确禁止或限制学生过度使用手机上网影响学习。同时学校还可以通过网络过滤软件或者校园网络管理系统，监管学生的网络访问行为，限制学生访问与学习无关的网站及应用，确保学生集中精力学习。还可以在特定的学习场所或者学习时间段内，设立手机禁用区域，如教室、图书馆等，禁止学生使用手机上网，提高学习效率及专注度。同时学校应该开展网络素养教育课程，帮助学生正确使用互联网及社交媒体，提高网络安全意识及信息素养，引导学生健康、积极地利用互联网资源。也可以建立学生监督及反馈机制，鼓励同学们相互监督及提醒，如果发现有学生过度使用手机上网影响学习，及时进行提醒及干预。

（三）社会环境建设

社会层面应该加强对互联网环境的管理及规范，建立健康的网络文化及社交氛围。如政府部门可以加强对互联网行业的监管，制定相关法律法规，规范互联网内容及服务提供商的行为，打击不良信息及违法行为，保护青少年的合法权益。社会各界可以共同倡导健康、积极的网络文化，推动互联网内容的健康发展，引导青少年远离不良信息及虚假信息，培养学生批判性思维及辨别能力。还可以加强家庭及学校之间的沟通及合作，共同关注青少年的网络健康问题，开展相关的教育及培训活动，提升家长及教师的网络素养及教育水平。也要鼓励互联网行业自律，推动科技公司自觉承担社会责任，设计产品及服务时考虑青少年的健康及成长需求，提供健康、有益的互联网内容。通过社会各界的共同努力，可以建立有利于青少年健康成长的互联网环境，为学生提供良好的成长空间及发展平台。

社会各界可以组织丰富多彩的青少年活动，提供实体社交及文化娱乐的机会，减少青少年对虚拟世界的依赖。如举办各种体育比赛及运动活动，如足球、篮球、田径比赛等，让青少年积极参与体育运动，享受运动乐趣，增强体质及团队合作意识；举办音乐会、舞蹈表演、戏剧演出、艺术展览等文化艺术活动，让青少年感受艺术的魅力，培养审美情趣及创造力；组织志愿者活动，让青少年参与社区服务、环保活动、慈善义工等，培养学生的社会责任感及公益意识；组织露营、登山、徒步等户外探险活动，让青少年接触自然、体验冒险，培养学生的勇气及探索精神；组织讲座、研讨会、读书会等学习交流活 动，让青少年拓展知识、分享经验，培养学生的学习兴趣及思维能力。通过这些丰富多彩的青少年活动，为青少年提供丰富的社交及文化娱乐体验，减少学生对虚拟世界的依赖，促进学生身心健康的全面发展。

（四）科技公司及政府监管

科技公司应该意识到自己在塑造社会文化方面的责任，并在产品设计及服务提供方面考虑青少年的健康及成长需求。如设计用户界面时，考虑如何促进用户的健康使用习惯，如设置休息提醒、限制使用时间等功能。或者利用技术手段，如内容过滤、人工智能审查等，限制及打击有害、虚假或违法内容的传播。同时可以开展网络素养教育及培训，不仅是为了用户，也是为了自己的员工，使学生能够更好地理解及应对互联网环境中的挑战。还可以与学校及教育机构合作，共同推广数字素养教育，提高学生及教师的网络安全意识。通过上述措施，

科技公司不仅可以满足用户的需求，还可以积极地为社会做出贡献，帮助青少年健康、安全地成长。

政府部门可以通过制定相关法律法规，政府可以规范互联网行业的行为，强化对青少年权益的保护，以及防止不良信息对学生造成负面影响。首先可以确立针对青少年的网络保护法律，明确规定互联网公司在内容审核、用户隐私保护、青少年健康成长等方面的责任及义务。其次政府可以通过建立专门的监管机构或加强现有的网络信息管理部门，加强对互联网内容的审核及监管，及时清理不良信息，减少对青少年的负面影响。同时建立便捷的网络举报投诉机制，让公众可以对违法违规的互联网内容及行为进行举报，政府及时介入处理，保护青少年的合法权益。

结语

通过对高中生手机上网状况的调查及研究，发现了一系列问题，并提出了相应的对策建议。首先学校开展网络素养教育课程，帮助学生正确使用互联网及社交媒体，提高网络安全意识。其次社会应加强对互联网环境的管理及规范，建立健康的网络文化及社交氛围。最后，家庭也应该积极参与，加强与学校及社会的合作，共同关注青少年的网络健康问题，为学生提供良好的成长环境及发展平台。通过这些努力，建立安全、健康的互联网环境，为青少年的健康成长保驾护航。

参考文献

- [1] 王秀岩. 高中生手机依赖现状及管理策略研究 [4]. 广州大学, 2021. 40I: 10. 27040/4. 3nki. gg4u. 2021. 000401.
- [2] 郭娟. 高职学生体育活动时间对手机成瘾症状的减少效应 [J]. 浙江海洋大学学报 (人文科学版), 2018, 35 (03): 53-58.
- [3] 韩丽. 中职学生手机依赖现状的调查研究 [4]. 辽宁师范大学, 2016.
- [4] 吴俊峰, 王秀珍, 施芳芳, 等. 高职院校学生手机上网现状与教育对策研究——以合肥职业技术学院为例 [J]. 池州学院学报, 2016, 30 (02): 157-160. 40I: 10. 13420/j. 3nki. j3zu. 2016. 02. 041.
- [5] 郑成伟. 高职生手机上网的负面影响及其应对策略 [J]. 淮北职业技术学院学报, 2014, 13 (01): 134-135. 40I: 10. 16279/j. 3nki. 3n34-1214/z. 2014. 01. 064.
- [6] 刘嘉辉. 阜新移动在辽工大学生市场手机流量营销策略研究 [4]. 辽宁工程技术大学, 2013.