

中职生手机依赖原因及对策分析

郑振上

(福建省大田职业中专学校 福建 大田 366100)

[摘要]目前的中职生几乎人手拥有手机,不少学生出现了手机依赖现象。生活环境、心理发展程度、性格个性变化等因素是导致中职生手机依赖的主要原因。为此,家庭和学校应正确疏导、强化监管,中职生应学会自我约束、自我管理,才能从根本上减少中职生手机依赖的现象。

[关键词]中职生;手机;依赖原因;对策

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.06.1258

随着手机的日益普及,不少中职生已成为手机一族,手机的普及为学生、家长、教师之间的沟通与交流带来了便利,但是由此出现的中职生依赖手机的现象日益严重,甚至离不开手机成瘾的事实已逐渐引起社会的广泛重视。手机依赖,也称手机成瘾,指的是由于个体无法约束和控制自己而过度依赖手机,导致其生理或心理产生疾患,影响正常生活和工作的一种行为成瘾现象。人们一旦对手机形成过度依赖,就会严重影响着人们的学习、生活与工作,因此,很多专家把手机依赖界定为是一种行为成瘾。下面就中职生手机依赖产生的原因及解决对策陈管见以期抛砖引玉。

一、中职生对手机依赖的原因分析

(一) 中职生的心理特点

当前,不少中职生自制力较弱,他们追求个性,追求时髦,群体归属感不强,在“别人有,我也要有”“别人的好,我的就要更好”等心理作祟下,购买和使用手机的初衷并非真心是他们的需要,有时是虚荣、从众、攀比产生的结果。不可否认,手机确实给中职生的生活、学习和人际交往带来了便捷,但由于中职生自身控制力的缺失,很容易使这类学生沉溺于其中的快感而不能自拔,无法承受不使用手机而带来的痛苦,从而形成过度依赖手机。

(二) 中职生的心理需求

手机自身特有的功能有助于满足不同层次中职生不同的心理需求。首先,自尊感的需求。手机具有游戏等特殊功能,学生通过手机游戏通关、刷新分数、搏取高分获得自尊感、满足感和成就感。其次,自我归属感的需求。QQ、微信等手机功能,能够满足这类学生人际交往的心理需求,为其人际交往提供自我归属的通道。再次,新鲜感的需求。中职生热衷于追求新,他们追求时尚,喜欢追求刺激,不断变着花样的游戏、手机QQ、微信等功能能够极大地满足该类学生对新鲜感的需求。最后,当下不少中职生,面临学业的负担、人际的困扰、情感的困惑等问题,正处于人生的“第二次断乳期”,情绪波动性很大,手机作为一种特殊的工具,很容易成为中职生必不可少的宣泄工具。例如,在问及学生“心情低落的时候有什么办法排解”这个问题时,不少学生回答通过手机“上网”“看电子小说”“玩游戏”等方式加以排解烦恼,从中可以看出手机在这类学生心目中有着不可或缺的地位,不可谓不引起大家的重视。

(三) 手机自身的特点

首先,手机具有开放性、快捷性等特点,其丰富多元的方式与内容很容易让人们着迷、沉迷其中,在这当中中职生更甚。其次,手机便携、灵巧的特点,可以随时随地使用,令不少中职生欲罢不能。再次,随着手机功能的增多,例如处理文字功能、游戏娱乐功能、卫星定位功能等的不断升级,令不少中职生“手不离机”。

二、应对中职生手机依赖的策略与方法

针对中职生手机依赖现象,作为家庭、学校和社会家庭,应该认真和严肃对待,加强对学生的关爱、疏导和教育;作为学生,自身应加强自我约束和自我管理和教育,减少对手机的依赖。基于中职生手机依赖的现状,减少中职生手机依赖可以从以下几方面入手:

(一) 家庭方面加强教育引导

父母是孩子的第一任老师。作为家长,首先要引导孩子树立正确的价值观、人生观和消费,要创造平台转移和分散孩子依赖手机的现象,多了解社会、体验生活和参加社会实践,而不是人云亦云、随波逐流,放任孩子随意的玩手机游戏。其次,要引导孩子学生正确认知手机的功能和作用,思考自己是否真的需要手机,理智思考自己的需要,用一种微笑平和的身心状态陪伴孩子使用手机、玩手机,这样不仅能了解孩子在用手机做什么,偶尔又能满足孩子玩手机的天性,拉近与孩子的感情,可谓一举多得。再次,家长必须建立一个认知,那就是相信孩子,学会与孩子平等沟通与交流,认真倾听他们的心声和需求,相信孩子是用手机学习,让孩子多体验亲子沟通的乐趣,享受家庭的温暖,从而减少无聊、无助、被冷落等现象。

(二) 学校方面加强教育引导

学校是学生学习和生活的场所。学校环境、教育思想、教育方式等对中职生的发展影响深远。学校在对学生拥有手机这一社会背景下,应该预防为主,防治结合。一是班主任及各学科教师要加强对教育引导。作为教育工作者,应该加强思想政治教育,尽量找寻鲜活的事例和真实的数据,摆事实讲道理,譬如列举数据说明使用多长时间会对眼睛和身体造成危害,让学生深刻认识到手机使用不当的危害性,耐心地引导学生学会合理使用手机,比如引导学生辨别真伪,说明哪些内容可以看,哪些内容不合适看,树立学生正确合理使用手机的观念。此外,教师通过亲身示范,引导学生学会利用手机为学习,使手机成为学生学习的助手,如利用手机弥补教材的单一性,下载学习软件,创建交流互动平台,利用手机查找学习中需要的学习资料,帮助学生树立正确的手机使用观念,促进学生合理使用手机。二是完善手机使用制度。应建一套严格的手机管理使用制度,规定使用时间、规定使用内容。教师要主动向学生推荐优秀网站,特别是优质的学习网站,教育学生文明上网、科学上网,让学生上好网、用好网,发挥网络服务教学的功能,提高课堂对学生的吸引力。三是积极开展中职生媒介素养教育。要通过班会、专题讲座等形式学习、探索、讨论手机使用的利弊得失,警惕和避免手机依赖症,提高中职生对媒介信息的批判性接收能力。四是加强学生网络心理健康教育。教师要疏导学生青春期的心理冲动和叛逆心理,引导学生勇于面对挫折,树立自信心,提高自制力,智慧地处理好人际关系,做到认识自己、接纳自己、控制自己。五是充分发挥学校各类学生社团的优势。通过开展丰富多彩、形式多样的校园文化活动,转移和削弱学生对手机的依赖,增强学生的团队意识与社会认同感。第五,要注意发挥手机的正能量,多维度营造绿色校园手机文化,可以通过开展重大节日短信大赛、手机饰品设计大赛等活动,将正确手机使用与培养学生的思维能力、审美能力、创新能力等有机相结合,促使学生知、行、意协调发展。六是培养学生良好兴趣,促进自觉性。兴趣是学习最好的老师,教师要善于挖掘学生的闪光点 and 亮点,从学生感兴趣和擅长的事情入手,在教学中融入多样的有趣的学习方式,激起学生对学习的兴趣,减少学生对手机其他娱乐功能的沉迷,帮助学生养成良好的行为习惯,使学生更加专注于学习。

(三) 中职生自身要觉悟和配合

俗话说：“解铃还须系铃人。”要从根本上解决中职学生的手机依赖症问题，不仅需要社会、学校、家庭形成合力，更需要中职生自身的自我觉悟和积极配合。首先，中职生要培养良好的行为习惯，增强自制力和意志力，养成正确使用手机的好习惯，不盲目跟风使用手机，做到定时使用手机。其次，中职生要培养广泛的兴趣和爱好，主动融入班集体，提高人际交往能力，多参加一些有益身心健康的校内外活动，努力将注意力从手机转移到日常的学习和生活中去。再次，对已经形成手机依赖的学生，如果靠自身努力还摆脱不了对手机的依赖，除做到以上两项以外，建议尝试寻求外界的帮助，学会真诚地与班主任、科任教师、心理老师等沟通与交流，采取必要的措施努力克服对手机的依赖，促进自身健康成长。总之，手机依赖

现象对中职生的学习生活和身心健康造成莫大的伤害。为此，家庭、学校和社会应该强化监管，加强人文关怀和心理疏导，中职生自身要加强自我约束、自我管理，才能从根本上减少中职生手机依赖的现象，从而使自己养成良好的行为习惯和意志品质，促进自身身心健康发展。

参考文献

- [1]索志龙王兵. 中职学生手机依赖的现状及其解决对策研究[J]. 教育, 2017(2).
- [2]胡跃飞. 中职学生手机依赖症形成原因及对策措施探究[J]. 教育教学论坛, 2017(15).
- [3]顾雯娟程琳. 中职生手机依赖现状调查及对策研究[J]. 考试周刊, 2017(39).

(上接第1393页)

到新《纲要》规定的“健康第一，终身体育”的思想，完成本科教学任务。该校公共体育课程内容现有篮球、排球、足球、乒乓球、武术、健美操、形体舞蹈、瑜伽、跆拳道、网球共计10个项目，作为选项和俱乐部教学的主要内容，同时还增设了女性运动康复选修课，通过派遣教师赴医院培训学习，胜任这一项目的教学，该内容能够紧密融合医学专业特色，具有“体医融合”特征，更能彰显地方医学院校公共体育课程特色，是该校特色和亮点。根据师资的特长和优势为本科生开设医学院校体育选修课程，可引导教师科研与实践相结合，与医学专业深度融合，更好的为医学专业和学生服务，彰显地方医学院校“体医融合”课程特色。

(三) 研究结论与建议

1. 结论。

第一，公共体育课程内容以传统项目为主，课程内容不够丰富，缺乏新颖时尚项目，教法组织缺乏灵活性。

第二，为满足本科公共体育课程教学需要，师资教学水平亟待提高，青年教师应分阶段高效完成课程进修任务。专职体育教师工作量重，科研水平难以突破，学科发展受限。

第三，体育设施条件简单，条件有限，诸多项目很难开展。体育社团推动课外体育活动力度不够，课外体育活动形式单一。

第四，本科课程设置在转型和衔接过程中，并不一定能满足学生的兴趣和需求，在实践过程需不断调研总结，根据实际情况灵活多变，不断更新完善课程设置。

第五，针对伤、病、残、体弱、特殊体型过胖或过瘦的学生的课程设置未做妥善安排，仅采用申请免考的方式给予及格处理，影响学生的评优评先及学习自信心的培养。

2. 建议。

第一，结合学校软硬件环境，指定教师对接所需增设的运动项目，通过培训学习，科研立项支持，融合医学专业需求，搭建新的课程内容，拟定开设传统养生功法、女性运动康复、体育礼仪、休闲体育项目（康养）等课程。每周组织一次集体备课，对原来的传统项目课程进行优化创新。

第二，合理安排教师完成相关课程进修，申请引进博士、学科带头人，及能够胜任新兴运动项目的师资，优化减轻教师工作量，鼓励教师积极参与科研，发展学科，争取申报体医结合相关专业。

第三，增加体育设施专项经费投入，改善体育设施条件，根据教学需要新建设施及购买体育器材，指定教师指导各体育社团推进课外体育活动的发展。

第四，对申请免考的学生，统一管理，集中申请再统筹安排课程，做到客观评价。对于不能参加耐力素质考试，需避免剧烈运动的学生，可安排专门时间参加导引养生、体育保健等课程。对于完全不能参与体育活动的学生，可安排中国传统养生、健康教育、运动营养学等课程，促进各级各类学生的健康成长与学业同步发展。

参考文献

[1]高慧娟. 河南省普通高校公共体育课程设置现状及改革对策研究[D]. 郑州大学, 2011.

[2]郑国荣, 廖建媚. 福建省普通高校公共体育课程设置的研究[J]. 厦门理工学院学报, 2007(01): 108-111.

基金项目: (1) 湖南医药学院校级教改项目, 编号: 2014JG15; (2) 湖南省体育局课题, 编号: 2019XH022

作者简介:

朱东(1987-), 男, 硕士, 讲师, 研究方向运动康复与健康促进。