

大学生手机依赖性问题分析及教学对策研究

许悦 崔基哲*

(延边大学经济管理学院 吉林·延吉 133002)

摘要 手机已经成为大学生进行信息和文化生活的重要部分,这也使得在大学生群体中出现“手机依赖症”,本论文以手机的广泛应用特性为基础,以“手机依赖症”对大学生的学习和生活的影响为立足点,试图通过对大学生手机使用现状的分析,探讨大学生“手机依赖症”在教学中存在的问题,理论上论证摆脱“手机依赖症”的必要性,为大学生教学中提供具有重要价值的基础研究资料及建设性意见。

关键词 大学生 手机依赖性 教学对策

中图分类号:G424

文献标识码:A

Students' Mobile Phones Dependency Issues Analysis and Teaching Countermeasures

XU Yue, CUI Jizhe

(College of Economics and Management, Yanbian University, Yanji, Jilin 133002)

Abstract Mobile phone has become an important part of College Students' information and culture and cultural life, it also makes the emergence of "mobile phone addiction", this thesis is based on the widely used characteristics of mobile phone, to "mobile phone addiction study and life as the starting point, attempts to analyze the current situation of university students use mobile phone, discusses the university student "mobile phone addiction" problems in teaching, demonstrates the necessity of "mobile phone addiction", provide a valuable research data and the construction of basic idea for University students.

Key words college students; mobile phone dependence; teaching countermeasures

0 引言

据调查显示,2013年中国智能手机的保有量为5.8亿台,中国已超越美国成为全球最大的智能手机市场。在这一群体中,大学生是使用手机人口中的新生主流,在校大学生手机拥有率接近100%,其中智能手机的比例也在逐年提高。随着智能手机的普及与微博、微信,等媒体软件的推广,使手机成为大学生信息与文化生活的重要部分,有研究显示:57.4%的大学生当手机无法正常使用时会感到惶恐不安这种行为可以称之为手机依赖症(Mobile phone addiction)又称手机综合征、手机焦虑症、手机瘾,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态它并不是指对手机本身的依赖,而是过度滥用甚至沉湎于游戏、网络、短信、拍照等手机功能,并因此危害了工作、学习等正常生活和心理健康,手机依赖症实质上是一种行为成瘾(Behavioral Addiction),一些学生沉迷手机游戏,陶醉新闻围观,乐于手机拍照。在如此情景之下,手机依赖症如同网瘾般影响着大学生的正常生活,深刻改变着大学生的人际交往和生活交流形式。大学生是一个最具有代表意义和社会影响力的群体,他们容易接受新事物,也容易受新事物的影响。但是,越来越多的大学生使用手机并逐渐依赖手机这种间接的交流方式,“手机依赖症”已经影响到大学生的身心健康和学习生活,亟需得到行之有效的解决方案。

本论文以大学生手机使用现状分析为基础,以“手机依赖症”的危害为立足点,探讨大学生“手机依赖症”对大学生生活

和学习造成的不利影响。从理论上论证摆脱“手机依赖症”的必要性,为大学生的实际教学中提供可供参考的数据分析,提供具有价值的基础研究资料及建设性的意见。

1 大学生手机使用及依赖现状分析

随着我国信息产业的不断发展,以及手机的更换频率的提高和手机功能的不断增多。使手机这一媒介工具所承载的只能和功效已远远超出了一般意义的沟通和联系。手机不再只是“通讯”工具,它满足众多人们的需求(图1),通过调查分析可以得到大学生经常使用的手机功能的情况和大学生在课堂上使用手机的具体情况。

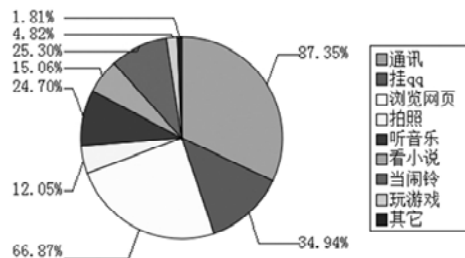


图1 大学生经常使用的手机功能

从图1中可以看出,“通讯”占绝大多数,占到87%,其次就是“浏览网页”和“挂QQ”,分别为67%和35%。“听音乐”占到25%，“看小说”占到15%，“玩游戏”占到5%。可见,手机对于大学生来说,还是一个娱乐休闲工具。

从图2中可以明显地看出,62.75%的人在上课使用手机是上网、玩游戏、听音乐等来打发时间。28.1%的人是因为工

作需要。这将近 90% 的人上课可能是经常地做“其他事”，也可能有一部分人是偶尔地做其他事，或者是偶尔地因为工作需要而不得不使用手机。大学校园相对宽松的环境，让大学生有了更多可以自由支配的时间，这也就让大学生有了更多可以玩手机的时间。

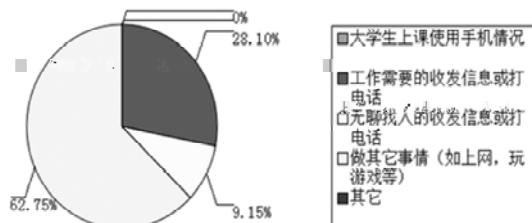


图2 大学生上课使用手机情况

大学生在享受新的通讯工具带来的便利和娱乐的同时，出现了对手机过分依赖的现象，甚至越来越多的青年学生开始被手机依赖症所困扰，严重影响了他们的正常学习和生活。出现的手机依赖症状有：(1) 暂时性的书写困难症状，当进行书写的时候，提笔就忘字，要依赖手机或者网络进行查询。(2) 出现手机幻听现象，那就是手机放在兜里，总感觉它在响或者在震动，但等到拿出来发现并没有人给你打电话或是发信息。这就是我们所说的幻听和幻震。“手机幻听”的心理问题很大部分源于大家对高科技产品过分依赖所造成的心理强迫。(3) 玩手机游戏上瘾，智能手机普及的今天，越来越多的人开始喜欢上了手机游戏。有些手机游戏是主打轻松愉快，很适合消磨时间。还有一些是偏大型游戏，有剧情或是需要很长时间的练级。对于还在上学的学生来说，游戏本来就有无上的诱惑力，再加上智能手机的便携性，这就使得许多的同学玩游戏上瘾。(4) 集体活动玩手机，很多时候在大家聚在一起，闲暇时每个人都会不自主的摆弄自己的手机，或是发短信或是聊 QQ 或者是在刷着朋友圈，似乎人情味变淡了。当玩手机成为一种习惯的时候，你其实已经患上手机依赖症了。

以上的手机依赖症状，给大学生的学习生活以及人际交往方面造成了极大的隐患。使得人与人之间的交往方式变得单一化。

2 大学生手机依赖症状产生的原因及危害

(1) 随着手机的普及以及智能手机功能的日益强大，手机已经不仅仅是一种通讯工具，它已经几乎具有电脑所拥有的全部功能。极大的方便大家的生活，也使得人们越来越离不开手机。(2) 压力过大，现代社会工作压力大，人际交往日益频繁，信息更新流通速度快，这些原因使得手机成为大多数人和生活的重心，手机无形中在这些人的心里占据了相当重要的地位，一旦手机没电或来电频率突然降低就会出现情绪波动，如焦虑、烦躁、抑郁等症状。(3) 性格内向更易得一些性格内向，缺乏自信的人是感染“手机依赖症”的高发人群。这些人往往交际圈小，朋友少，想与外界联系缺乏自信，他们在面对各方面压力又找不到突破口时更容易让自己沉迷于手机世界里。(4) 大学氛围的影响，大学课余时间充足，虽然这不能确定大学生依赖手机，但也为大学生对手机依赖提供了客观条件。因为大学课程少，许多大学生下课后无事可做，便把注意力转移到手机上。这样就会造成课下休息不足，上课的时候打瞌睡或者注意力分散，影响学习成绩下降等。

3 教学中的对策分析

(1) 学校加强对“手机依赖症”的宣传教育活动。让大学生了解随着智能手机的普及以及功能的日益增强，大学生对手机的依赖日益加重，这已经严重影响到大学生的学生和生活。学校应该针对大学生的手机依赖问题所反映的大学生心理问题，组织相关人员进行宣传，教育和引导。(2) 充分利用学校的社团活动或者学校活动，组织丰富多彩的校园文化活动，丰富大家的课余生活。校园活动的形式应该是多种多样的，能够涉及到学术，文艺，体育，社会实践各个方面，这样可以照顾到每个学生的兴趣爱好和自身所擅长的方面。(3) 加强对大学生心理疏导和课余生活的关心。大学生处在一个心理尚未成熟，情绪波动性比较大的阶段，学校应该加强对学生的人文关怀，采取积极的措施消除大学生的不良情绪，可以采取心理老师或者是辅导员与学生心理交流活动。通过积极的引导让他们的不良情绪可以得到合理的释放，通过积极认真的交流沟通，消除学生的孤独感和失落感，帮助他们提高思想觉悟和建立自信心，改变手机依赖心理。(4) 加强大学生自身的管理，当大学生自身意识到自身可能存在的手机依赖问题的时候，应该采取积极的方式来应对手机依赖问题，首先，摆正手机在我们生活中的位置，消除盲目的手机依赖。其次，制定合理的手机使用规范，尽量逐步减少手机的使用频率。最后，大学阶段课余时间相对比较宽松，大学生应该充分利用这段时间，培养自己的兴趣爱好，积极参加社团活动，扩大自己的人际交往圈子，丰富自己的大学生活。

4 总结

本文从大学生的手机实际使用情况出发，以“手机依赖症”给大学生带来的危害为立足点，以实际调查研究作为分析问题的核心手段，分析“手机依赖症”给大学生带来的焦虑，忧郁，学习成绩下降等不利影响，并根据其不利影响提出与之相对应的应对措施。从理论上论证摆脱“手机依赖症”的必要性，为大学生的实际教学中提供可供参考的数据分析，提供具有重要价值的基础研究资料及建设性的意见。

*通讯作者：崔基哲

参考文献

- [1] 艾瑞咨询.2013 年中国智能终端规模数据[R].艾瑞咨询(传播版),2014.1.
- [2] 屠斌斌,章俊龙,姜伊素.大学生手机成瘾倾向问卷的初步编制[J].和田师范专科学校学报,2010.29(4):48-50.
- [3] 师建国.手机依赖综合征[J].临床精神医学,2009.19(2):138-139.
- [4] 徐华,吴玄娜,兰彦婷.大学生手机依赖量表的编制[J].中国临床心理学杂志,2008.16(1):26-27.
- [5] 徐成芳,顾林.大学生手机依赖症的心理原因及防治对策[J].教育理论研究.

大学生手机依赖性问题分析及教学对策研究

作者: [许悦](#), [崔基哲](#), [XU Yue](#), [CUI Jizhe](#)
作者单位: [延边大学经济管理学院 吉林·延吉 133002](#)
刊名: [科教导刊](#)
英文刊名: [The Guide of Science & Education](#)
年, 卷(期): 2014(17)

本文链接: http://d.g.wanfangdata.com.cn/Periodical_kjdk201417053.aspx