第 8 卷◆第 11 期◆版本 1.0◆2025 年
文章类型：论文|刊号（ISSN）：2630-5178 /（中图刊号）：380GL019

手机成瘾对学习成绩影响以及课程模式调整

冒戴炜　丁宇　王子阳　马子毅
扬州大学
DOI:10.12238/mef.v8i11.14814

[摘　要] 随着智能手机的普及,大学生对其依赖程度不断加深。由此产生的手机成瘾严重影响了学习成绩。本研究深入分析了手机成瘾背后的心理因素,发现部分学生因过度使用手机而分散学习注意力,导致课堂效率低下、课后复习不足,进而导致成绩严重下滑。针对这一现象,研究提出调整课程模式的策略,如加强管控减少手机干扰；教导如何正确使用手机,开导讲座引导学生自我管理。同时,建议学校开展心理健康教育,帮助学生树立正确的手机使用观念,培养自律能力,从而在享受科技便利的同时,保障学业和个人发展。
[关键词] 手机成瘾；大学生；学习成绩；课程模式调整；干预策略
中图分类号：G811.226　文献标识码：A

The Impact of Mobile Phone Addiction on Academic Performance and the Adjustment of Course Models

Daiwei Mao　Yu Ding　Ziyang Wang　Ziyi Ma
Yangzhou University

[Abstract] With the widespread use of smartphones, college students have become increasingly dependent on them. This dependency has led to mobile phone addiction, which has severely affected academic performance. This study delves into the psychological factors behind mobile phone addiction and finds that some students are distracted by excessive phone use, resulting in low classroom efficiency and insufficient post-class review, which in turn leads to a significant decline in academic performance. In response to this phenomenon, the study proposes strategies to adjust course models, such as strengthening control to reduce phone distractions and teaching students how to use their phones appropriately. Guidance lectures are also suggested to help students manage themselves. Additionally, the study recommends that schools conduct mental health education to help students establish a correct concept of phone use and develop self-discipline, thereby ensuring academic and personal development while enjoying the convenience of technology.
[Key words] Mobile phone addiction; College students; Academic performance; Adjustment of course models; Intervention strategies

引言

智能手机作为现代生活中不可或缺的工具,为大学生提供了便利的信息获取和社交方式。然而,过度使用手机可能导致成瘾,影响大学生的学习和生活。本研究通过问卷调查和文献研究,分析了大学生手机成瘾的现状及其对学习成绩的影响,并探讨了可能的干预策略。

1 方法

1.1问卷调查法

我们设计了涵盖手机使用时长、使用目的、成瘾自评、学习成绩自我评估等关键指标的调查问卷。通过线上平台共收集到有效问卷200份,样本覆盖不同专业和性别的大学生群体。

1.2文献研究法

我们查阅了多篇关于大学生手机成瘾的心理行为及教育策略研究的学术文献,深入剖析了文献中的研究成果,提炼出与本项目相关的理论依据和研究方法。

2 结果

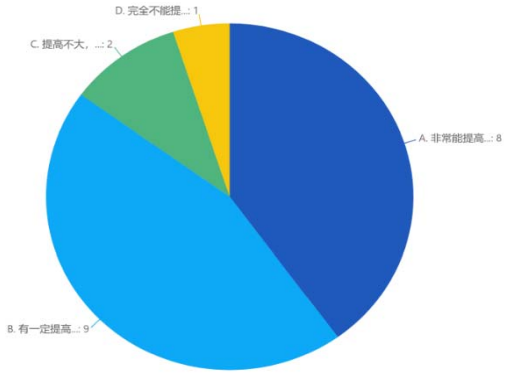
2.1.1手机成瘾现象普遍且严重

调查显示,77%的受访者已经意识到手机成瘾的严重性,55%的学生每小时至少检查一次手机,17%的学生每天使用手机的时间超过6小时。这些数据表明,手机成瘾在大学生群体中极为普遍,且部分学生的成瘾程度较为严重。

2.1.2手机成瘾对学业成绩影响显著

Copyright © This work is licensed under a Commons Attibution-Non Commercial 4.0 International License.

16%的学生感到手机显著降低了他们的学习效率，10%的学生认为有一定影响；18%的学生表示手机使用经常影响他们的学业或生活。此外，手机使用的主要目的中，娱乐和社交媒体占据了主导地位，这可能导致学生在使用手机时忽视了学习的重要性，从而影响学业成绩和个人发展。

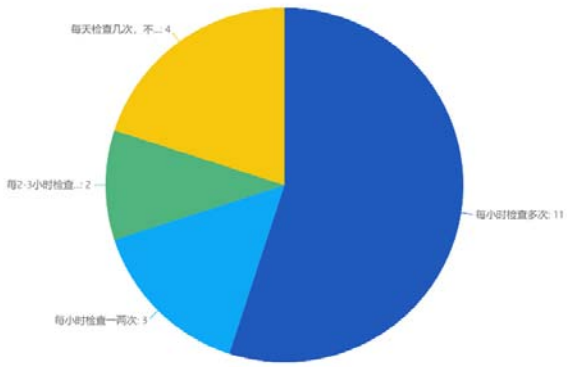


图表1显示了学生对手机成瘾对学习成绩影响的看法。

2.1.3手机使用频率和时长

从调查数据的统计图表可以看出，大学生手机使用频率和时长分布如下：

(1)每小时检查多次手机的学生占11%。(2)每小时检查一两次手机的学生占3%。(3)每2-3小时检查一次手机的学生占2%。(4)每天检查几次手机的学生占4%。(5)超过6小时使用手机的学生占12%。



图表2显示了学生每天使用手机的时长分布。

这些数据表明，大部分学生每天使用手机的时间较长，且频繁检查手机，这可能严重影响了他们的学习效率和生活质量。

3 讨论

3.1实际案例分析

案例一：学业成绩下降

根据新闻报道，一名大学生因沉迷于手机游戏，导致学业成绩显著下降。这名学生原本成绩优异，但自从沉迷于手机游戏后，他的注意力无法集中于课堂和学习，最终导致多门课程不及格。这个案例清楚地展示了手机成瘾如何直接影响学生的学习成绩。

案例二：心理健康问题

另一项研究显示，过度使用智能手机的大学生中，有较高比例的学生报告了焦虑和抑郁症状。这些心理健康问题不仅影响了他们的日常生活，也严重干扰了他们的学习进度和质量。

3.2影响分析

智能手机的使用对大学生的学习产生了深刻影响。一方面，智能手机的使用有利于改进大学生的学习方式，促进了大学生学习延续性，有助于提高大学生学习兴趣；另一方面，过度依赖和沉湎于智能手机也带来诸多问题，影响师生间的交互和课堂教学，“挤占”大学生的学习时间，不利于大学生学习系统性和自身身心健康发展等。

3.3干预策略

针对大学生手机成瘾的心理机制，提出从认知、情感和行为等方面对大学生手机成瘾干预的策略，教师、学校和家庭多方面协同引导大学生合理使用手机，提高大学生的心理和综合能力素养。

3.4学生自我管理能力提升难题

大学生作为一个相对独立的群体，自我管理能力的提升是克服手机成瘾的关键。然而，调查显示，90%的学生至少有时会感到对手机的依赖，11%的学生经常感到离不开手机。这反映出学生在自我管理方面存在较大困难，难以自觉抵制手机的诱惑，合理安排学习和生活。如何有效提升学生的自我管理能力，帮助他们建立健康的手机使用习惯，是项目开展过程中面临的一大挑战。

针对大学生手机成瘾对学习成绩的负面影响，本研究提出以下解决措施，旨在通过综合干预策略引导大学生合理使用手机，提升学习效率。

4 解决方案

4.1加强自我管理教育

目的：提升大学生对时间管理和自我控制的认识与技能。

实施策略：

开展针对性的自我管理教育研讨会，教授学生如何有效规划时间、设定优先级以及实施自我监控。

引入手机使用追踪应用程序，帮助学生监控和分析个人的手机使用模式，以识别过度使用行为。

设计激励机制，如成就徽章或奖励系统，以表彰那些成功减少不必要手机使用并提高学习效率的学生。

4.2明确学习目标与计划

目的：鼓励学生设定清晰的学术目标，并制定实际可行的学习计划。

实施策略：

(1)利用目标设定工作坊帮助学生明确短期和长期学习目标。(2)定期回顾和调整学习计划，确保它们符合学生的当前需求和进度。

4.3教育策略的针对性与实效性问题

虽然根据查找的文献提出了心理健康教育课程、网络素养

Copyright © This work is licensed under a Commons Attibution-Non Commercial 4.0 International License.

课程等教育策略,但在实际操作中,如何确保这些课程内容贴合学生的实际需求,具有足够的吸引力和实用性,从而真正发挥其应有的作用,仍是一大难题。此外,不同学生手机成瘾的原因和表现形式各异,如何根据学生的个体差异,制定更具针对性的教育策略,提高策略的实效性,也是项目需要攻克的难题。

5 解决方案

5.1实施个性化教育干预方案

目标：针对不同学生的需求和特点,提供差异化的教育支持。

方法：

(1)设计并实施一对一辅导课程,专注于帮助学生识别个人手机使用模式,并制定个性化减少手机依赖的策略。(2)组织小组讨论会,鼓励学生分享个人经验,相互提供支持,共同探索减少手机使用的策略。(3)开展技能培训工作坊,教授学生时间管理、学习效率提升和压力应对等关键生活技能。

5.2课程内容与技术整合更新

目标:确保课程内容的现代性和吸引力,以适应学生的实际需求和兴趣。

方法：

(1)在课程设计中融入技术工具和应用,如在线学习管理系统和互动教育软件,以增强课程的互动性和吸引力。(2)开发跨学科课程内容,将手机管理技巧与专业课程内容相结合,提高课程的相关性和实用性。(3)引入基于实践的项目,让学生在真实或模拟环境中应用所学知识,增强课程的实践价值。

5.3建立动态反馈调整机制

目标:通过收集和分析学生的反馈,不断调整和优化教育干预策略。

方法：

(1)定期开展问卷调查或访谈,收集学生对课程和干预措施的看法和建议。(2)组织学生代表会议,直接听取学生的意见,了解他们的需求和期望。(3)设立在线反馈平台,为学生提供一个便捷的渠道,随时提出意见和建议。

6 结论

本研究通过问卷调查和文献研究,揭示了大学生手机成瘾的普遍性、严重性以及与学习成绩的相关性,并提出了一系列干预策略。高校管理部门应该引导大学生正确合理使用智能手机,教师需要改进教学方法等;作为大学生个人,应当有意识地培养自我控制能力,正确认识智能手机使用的利弊,科学制定学业规划与实施方案,促进自身的全面健康成长。

在笔者看来,手机成瘾问题不仅仅是一个技术问题,更是一个社会和心理问题。随着智能手机功能的不断增强,它们已经成为我们日常生活中不可或缺的一部分。然而,这种依赖关系应当是健康的,而不是成瘾的。大学生作为社会的未来,他们的行为和习惯将对社会产生深远影响。因此,解决手机成瘾问题不仅是为了提高学习成绩,更是为了培养他们成为负责任的数字公民。

笔者认为,高校、家庭和社会都需要共同努力,为大学生提供一个支持性的环境,帮助他们建立健康的手机使用习惯。这需要教育、引导和资源的整合,以及对学生个体差异的尊重和理解。通过这样的综合干预,可以帮助大学生克服手机成瘾,实现他们的学术和个人发展目标。

总之,本研究强调了大学生手机成瘾对学习成绩的负面影响,并提出了一系列干预措施。这些措施的实施需要高校、教师、学生和家长的共同努力。通过这些努力,可以帮助大学生建立更健康的手机使用习惯,提高学习效率,并促进他们的全面健康成长。

[参考文献]

[1]王腾,盛义保.智能手机对大学生学习的影响及对策分析[J].湖北经济学院学报(人文社会科学版),2015(11):148-149.

[2]毕文超,刘源,王凯民.大学生手机成瘾的心理机制和干预策略——以功能材料课程为例[J].汉斯出版社,2024(10):25.

[3]陈新,李凤华,龙斌,等.大学生网络成瘾对其学习成绩有负面影响[J].中国青年研究,2007(4):56-58.

[4]崔丽娟,王晓晔.网络对青少年的学习和生活规律会造成负面影响,会导致学生学习成绩下降、睡眠不足、饮食不规律等[J].江西电力职业技术学院学报,2013,26(4):36-38.

[5]袁振国.教育新理念[M].北京:教育科学出版社,2007:22-26.

[6]杨刚,徐晓东.学习交互的现状与未来发展[J].中国电化教育,2010,(2):52-55.

作者简介：

冒戴炜(2004--),男,汉族,江苏省南通市人,扬州大学本科生,研究方向：人工智能。

Copyright © This work is licensed under a Commons Attibution-Non Commercial 4.0 International License.