

论大学生手机依赖干预的几点思考

李子涛 蓝梅 陆仁宝

广西财经学院

DOI:10.32629/mef.v3i3.743

[摘要] 手机使用已经逐渐成为大学生学习生活密不可分的组成部分,与此同时大学生也逐渐形成了手机依赖的习惯。通过对大学生手机依赖现状调查和数据分析,提出了以社会、高校、教师、家庭、学生等五个层面为切入点加强对大学生手机依赖干预的思考。

[关键词] 手机依赖;大学生;教育合力

On the College Students' Mobile Phone Dependence Intervention

Zitao Li, Mei Lan, Renbao Lu

Guangxi University of Finance and Economics

[Abstract] Mobile phone use has gradually become an inseparable part of college students' study and life, at the same time, college students have gradually formed the habit of mobile phone dependence. Through the investigation and data analysis of the current situation of college students' mobile phone dependence, the paper puts forward the thinking of strengthening the intervention of college students' mobile phone dependence on the five levels of society, universities, teachers, families and students.

[Keywords] mobile phone dependence; college students; joint efforts in education

当今世界处于网络信息时代,信息无处不在,无时不有。网络时代自媒体的不断发展促进了经济社会的飞速发展,方便了人们的交流,带来了便利也面临着挑战,特别是手机的使用已成为了人们生活中不可分割的重要组成部分。大学生亦是如此,享受其中也深陷于此而无法自拔。如何有效地引导学生摆脱手机依赖,科学合理地使用手机,成为高校亟需研究和解决的时代课题。基于对高校学生手机依赖的问卷调查分析,提出了从社会、高校、教师、家庭、学生等不同层面加强对大学生手机依赖干预的思考。

1 以社会层面为切入点加强对大学生手机依赖干预

表1 学生使用手机的依赖感受

题目	选项	百分比
你手机上的学习软件有多少	没有	2%
	1-5个	64%
	5个以上	34%
你想控制自己手机使用的时间吗	从不	10%
	有时	65%
	经常	18%
	总是	7%
在课堂上或者比较严肃的场合,你能忍住不看手机	从不	3%
	有时	54%
	经常	32%
	总是	11%
你在手机没电、停机、上不了网、忘带的感受是什么	无特别感受	19%
	略感不安,担心错过重要信息	56%
	烦躁无聊	15%
	着急,想马上解决问题	10%

由表1数据可知,随着社会经济文化的快速发展,当前手机品牌市场逐渐丰富化,手机娱乐功能逐渐多样化,各种社交媒体成为了一股新潮,并以迅雷不及掩耳之势融入到了高校学生的日常学习生活中。与此同时,由于网络社交的娱乐化,使得学生对手机的依赖更为严重。走出校园,我们可以看到大部分的年轻人、学生群体都是手机不离手的,低头看着手机,甚至在过红绿灯、走斑马线都目不转睛的盯着手机,堪比“盲人式”过马路,同时成为了手机控、低头族的代言人。

那么,如何借助社会的引导作用加强对学生过度依赖手机的干预呢?首先,政府和网络部门应当加强对手机社交平台的规范化,提高监管水平标准,抵制“低俗化、色情化”等信息,对于不良信息的传播,可及时遏制。但我国在网络安全法律法规方面相关机制仍然不够健全,需要不断的规范和完善。其次,社交媒体也应当加大对社交用户的监管,可采取实名制认证注册。如某浪发布的《微博社区管理规定》中要求用户注册时用手机号实名认证方可使用该APP,并且对于不实的信息内容、低俗色情视频以及涉及人身攻击的信息发布会进行审核并进行规范管制。这样可以大幅度地减少学生接触到不良信息的机会,降低对手机依赖的可能性。

2 以高校层面为切入点加强对大学生手机依赖干预

由表2数据可知,高校大学生在日常生活和学习中,觉得自己对手机的依赖程度达到“比较依赖”和“严重依赖”分别占了57%、14%,充分表明了高校学生对手机依赖程度达

到“比较依赖”以上的人数达到了71%的比例，这不得不令人深思和震惊。与此同时牺牲睡觉时间熬夜玩手机的高校学生也占据了大部分学生，从“偶尔”、“经常”、“一直都有”所占的比例中就可反映出。在大部分高校的相关管理制度规定中，很少涉及有关学生使用手机的规定，尤其是在大学校园里，学生不科学合理使用手机现象比比皆是。加之学校没有做出正确的引导和教育，多数学生无论是在课堂上、自习室或图书馆，都存在使用手机玩游戏、打电话、上网聊天的现象，而这一方面也反映出学校在对手机使用方面教育的缺失。

表2 学生手机使用情况调查

题目	选项	百分比
你手机上的游戏软件有多少	没有	34%
	1-5个	65%
	我不知道有多少但是比学习软件多得多	1%
你有没有因为手机错过重要的事情	从没有	29%
	有时	66%
	经常	4%
	总是	1%
你会牺牲睡觉时间熬夜玩手机吗	从来没有	10%
	偶尔	67%
	经常	21%
	一直都有	2%
在日常生活和学习中，你觉得自己对手机的依赖程度如何	严重依赖	14%
	比较依赖	57%
	有依赖倾向	23%
	无明显依赖	6%

对此，首先，学校应当正确引导学生如何在合适的时间合适的环境中使用手机，并且可制定或完善校园规章制度，采取一定的监管力度和措施，帮助学生加强自身使用手机的自律性。其次，在教学区域和上课时间，学校可以安装网络屏蔽器或者网络限速器，在一定程度上限制学生玩手机的频率，尽可能减少过度依赖手机的可能性。再次，学校可以开展相关的安全教育宣讲会，通过线下讲座向学生普及使用手机所产生利弊的知识，使学生更早意识到过度依赖手机的发展过程及危害，进一步提高学生自我认知意识。最后，学校还可开展学生比较感兴趣的知识文化竞赛，丰富学生的课余生活，鼓励学生积极投身到社团活动中，在拓展学生的社交能力的同时，也可以减少学生对手机的依赖，以积极充实的校园环境引领学生健康成长、全面发展。

3 以教师层面为切入点加强对大学生手机依赖干预

从表1中“在课堂上或者比较严肃的场合，你是否能忍住不看手机？”这一选项中，高校学生面对这一问题时，“从不”、“有时”、“经常”、“总是”的回答分别占了3%、54%、

32%、11%。从学生的回答中，不难发现学生不仅对手机依赖严重，甚至在课堂上都忍不住看手机，而且有此想法行为的学生人数占据的比例是非常高的，达到了97%。

教师是规范引领学生不依赖手机的主角。首先，带班主任可以完善班规，营造良好的班风、学风，在一定程度上，加强对手机使用手机的管理力度，宣布严厉禁止使用手机的纪律，不定时反复强调不准在课堂上玩手机，或者开展“无手机课堂”活动，提倡学生在上课前自觉将手机关机或者处于飞行模式状态。不定期召开一次主题班会，让学生讨论手机的利弊，自觉远离手机危害，让学生深层而全面地挖掘出过度依赖手机的弊端，也能加强学生之间的监督，约束部分同学过度依赖手机的行为。

其次，学生辅导员应当充分发挥辅导员的作用，辅导员不仅是学生日常生活的教育者，也是学习生活管理的指导者。对此，辅导员需要充分发挥个人的聪明才智和积极主动性，融入到学生群体中，与学生打成一片，了解观察各个学生的不同情况后逐一进行教育辅导，正确引导学生远离对于手机的过度依赖。

最后，任课教师可以丰富课堂教学内容和创新课堂教学形式。绝大部分的学生反馈，在上课不自觉的掏出手机使用是觉得专业教师的教学形式过于单一，教学内容枯燥乏味，学生很难集中注意力去听老师讲课。对此，专业教师应及时调整教学方法和拓展教学内容，不断满足学生的心理需求，激发学生“乐学、好学”的意识，同时规范学生在课堂上禁止使用手机的纪律要求。此外，心理辅导教师也应当不定期到学生班级开展相关的心理辅导活动，鼓励学生摆脱对手机的过度依赖，走出虚拟世界，积极参与到校园活动，通过正面的积极引导来降低学生对手机的依赖。

4 以家庭层面为切入点加强对大学生手机依赖的干预

家庭环境在很大程度上影响着孩子的健康成长，父母是孩子最直接的教育引导者，在很大程度上直接影响着子女的教育成长。俗话说良好的家庭教育是孩子健康成长的关键。一是在进入大学之前，子女受到父母的严格管理；但升入大学后父母就不在过多插手管理，有时便撒手放任了。二是家长在子女的消费方面应引导其养成正确的消费观，不攀比，不跟风。但现实是，绝大部分高校学生在父母的这种纵容甚至毫无管制、没有理性的言听计从下，给子女的手机消费起到了推波助澜的作用，一旦养成了攀比的消费心理，就舍不得离开手机，对手机的依赖性就更大。对此，家长应该主动联系学校、老师共同解决子女过度依赖手机的问题，极力配合学校进行言传身教的引导，并且在生活方面主动关心子女，加强沟通和交流，走进他们的内心世界。同时也要让子女感受到父母工作的不易，社会生活的艰辛，让子女认识到，攀比之心不可有，远离手机依赖，抵制网络诱惑。

5 以学生层面为切入点加强对大学生手机依赖干预

从表3数据可知，高校大学生平均每天使用手机超过2

小时以上占据了99%，同时使用6个小时以上占了47%；而调查离开手机多长时间可以忍受时，只能忍受1天的忍耐限度的学生占到了61%，表明学生对手机的依赖程度和人数不断增多。作为使用手机的主导者，学生自身应当加强自律意识。作为接受高等教育知识的学生，应当具备辨别是非的能力，树立自觉意识，合理规划使用手机的时间，避免沉迷网络世界。

表3 每天手机使用平均时长与忍耐离开手机的限度

题目	选项	百分比
你平均每天使用手机多长时间	1个小时以内	1%
	2-6个小时	52%
	6-10个小时	33%
	10个小时以上	14%
如果你离开手机，你最长能忍耐多久	一天以内	61%
	2-7天	28%
	8-14天	2%
	14天以上	9%

首先，将手机正确用到学习和生活上，让手机更好的服务学习和生活。在日常生活中，学生可通过一些方式抑制对手机的依赖程度。如关闭微信和QQ的新消息提醒，打开群的消息免打扰功能，取消朋友圈照片更新提醒等。很多学生打开微信看见朋友圈有更新的小红点，就会抑制不住地非要点开来看一番，生怕错过了什么重要的事情，跟不上朋友们的节奏。但当你习惯不看朋友圈之后你会发现：其实你错过

的都是无关紧要的消息，人与人之间，彼此眼神的交流，面对面地分享日常的喜乐，不比在微信朋友圈里的点赞更能增进彼此的感情吗？其次，降低更新微信朋友圈的频率，克制自己发微信朋友圈的欲望，以求别人给自己点赞的诉求心理。幸福是生活中实实在在的感受，喜怒哀乐都可以直接地与身边人分享，并不需要通过刻意的“晒”微信朋友圈来刷存在感，以求自我安慰的良好感觉，也不用依靠别人的认同获得自我满足。再次，建议大家卸载某些手机游戏及娱乐APP，尤其是已步入大学校园的学生，应当主动去关注一些国家的时政新闻、热点，而不是将大部分时间和精力花费在与自己生活远远扯不上关联的游戏世界和娱乐明星们。同时，在需要专注的时间打开手机免打扰功能，在需要专注学习的时间里，建议给自己断网，手机也要保持免打扰模式。最后，在早起和睡前不要碰手机。睡前和早上醒来，是我们的手机依赖症最容易病发的时段，这样才能够真正的解决心理和行为问题，杜绝手机依赖。

作者简介：

李子涛（1986--），男，汉族，广西南宁人，助教，法学硕士，研究方向：思想政治教育理论与实践。

蓝梅（1985--），女，壮族，广西南宁人，主管护师，本科，研究方向：临床医学护理。

陆仁宝（1997--），男，壮族，广西河池人，广西财经学院国际经济与贸易2016级学生。

基金项目：广西财经学院2018年度党建与思想政治教育课题研究成果（2018SZC06）。