

# “00后”大学生手机依赖症的现状及对策

陈璐<sup>1</sup>, 李鹏程<sup>2</sup>

(1. 合肥京东方医院, 安徽 合肥 230061; 2. 安徽省文化和旅游厅, 安徽 合肥 230061)

**摘要:** 随着智能手机的普及, 手机依赖问题日益严重, 很多“00后”大学生出现手机依赖症, 对他们的学业、身心健康与社会交往等方面产生深层次的消极影响。“00后”大学生手机依赖症的诱因包括社会、学校、家庭以及个体等方面的多种因素, 通过社会加强监管、学校重视引导、家庭优化氛围、自身调适心态, 积极探索有效应对“00后”大学生手机依赖症的策略。

**关键词:** “00后”大学生; 手机依赖症; 现状; 对策

**中图分类号:** C91, G645

**文献标识码:** A

**文章编号:** 2095-8382 (2021) 02-111-04

## Analysis and Solution of Mobile Phone Dependence among the Post-2000s generation College Students

CHEN Lu<sup>1</sup>, LI Peng cheng<sup>2</sup>

(1. Hefei BOE Hospital, Hefei 230061, China;

2. Department of Culture and Tourism of Anhui Province, Hefei 230061, China)

**Abstract:** With the popularity of smart phones, the problem of mobile phone dependence has become increasingly serious. Many "after 00" college students have mobile phone dependence, which has a deep negative impact on their studies, physical and mental health and social communication. The causes of "after 00" College Students' mobile phone dependence include many factors such as society, school, family and individual. Through strengthening the supervision of society, attaching importance to the guidance of the school, optimizing the family atmosphere and adjusting their mentality, we should actively explore the effective strategies to deal with the "after 00" College Students' mobile phone dependence.

**Key words:** The post-2000s generation College Students; mobile phone dependence; current situation; strategies

截至2019年, 中国智能手机出货量达到了3.72亿部, 移动互联网接入流量消费达1220亿GB。手机使用已成为人们工作、学习和生活中不可或缺的一部分, 深刻地影响和改变了人们的思维模式和生活习惯。与此同时, “00后”正逐步成为高校大学生群体的主要力量, 他们在经济全球化、科技信息化的时代背景下成长, 拥有强烈的好奇心和求知欲, 容易接受新事物。在享受手机带来的便利同时, “00后”大学生手机依赖问题也日益凸显出来。如

何看待“00后”大学生手机依赖问题, 引导大学生合理使用手机、摆脱手机依赖, 逐渐成为社会各界普遍关注的问题。

## 1 “00后”大学生手机依赖症的现状

### 1.1 学业方面

在互联网时代出生、成长的“00后”大学生, 普遍具有较强的知识获取能力, 不再仅仅局限于传统的课堂授课以及教材学习, 而是善于在海量网络信

收稿日期: 2020-08-06

作者简介: 陈璐 (1988-), 女, 硕士, 研究方向: 社会心理。

息中搜索符合自己需求的知识。很多“00后”大学生选择不去图书馆,而是通过手机百度、作业帮等方式获取信息和资料。在课堂上不是认真听课,而是时不时地拿出手机翻看;不是认真记笔记,而是通过手机对老师的PPT进行拍照。完成课程作业的时候,选择直接用手机搜索答案,而不是独立自主地去思考。

## 1.2 生活方面

“00后”大学生在日常生活中鲜明地体现出了“移动互联网一代”的特征,习惯于“网络化生存”。越来越多的“00后”大学生选择“一部手机走天下”,即通过手机解决自己的衣食住行等各方面的生活问题。例如,很多大学生出门不带现金,而是直接通过手机上的支付宝、微信钱包、银联支付等第三方支付渠道扫码支付。再如,倾向于选择“携程”“同程”等APP解决旅行的住宿、景点购票等问题,选择“大众点评”“口碑”等APP进行点餐,选择手机“京东”“淘宝”等购物平台选购物品。同时,智能手机的娱乐功能也在不断强化,各种手机游戏、视频、小说、音乐APP令人目不暇接,日渐成为“00后”大学生闲暇生活的重要组成部分。

## 1.3 人际方面

“00后”大学生成长环境较为开放、自由,具有较强的个性特征,更渴望通过手机移动网络融入拥有共同话语体系的兴趣圈层,以追寻丰富性的精神支撑,完成自我本真的实现和不同角色的扮演<sup>[1]</sup>。手机上的微信、微博、豆瓣等社交软件以其丰富的功能、良好的用户体验,成为“00后”大学生社交的主要途径。有较多的“00后”大学生不时刷新手机社交软件,以求能更多了解朋友的动态,并通过点赞、评论等方式与朋友互动。还有一部分“00后”大学生通过手机社交软件与远隔千里、素未谋面的陌生人成为好友。而在现实的同学聚会、集体活动中,很多“00后”大学生会将精力集中在用手机拍照并发到社交软件上,而非与身边的人沟通交流。

# 2 手机依赖症对“00后”大学生的危害

## 2.1 对学习学业产生的危害

在课堂学习过程中,如果学生因为手机依赖而抑制不住去频繁刷新各种APP,无疑难以集中注意

力,大大降低了学习效率,对其他同学也会产生负面影响,同时使课堂教学秩序遭到破坏,打击了教师的教学热情。如果获取知识过度依赖手机上网、手机词典等渠道,跳过了必要的思考、领悟、建构等学习环节,长此以往,将丧失主动思考、运用所学知识解决实际问题的能力,学习动机、学习兴趣和学习态度也随之受到影响。同时,“00后”大学生手机依赖会打乱其正常的学习、作息时间,难以集中精力,产生学业拖延的现象<sup>[2]</sup>。而学业拖延会使“00后”大学生面临新的压力,产生焦虑与不安<sup>[3]</sup>,转而试图从手机中寻求情感慰藉、进行压力宣泄,从而加一步加重手机依赖,形成了恶性循环。

## 2.2 对身心健康产生的危害

长期依赖手机,会造成“00后”大学生减少健康运动的频率和强度,产生焦虑、紧张、压抑、迷茫、疏离感和孤独感等负面情绪,一旦停止使用手机就会感到心神不安、情绪低落或情绪暴躁,同时可能出现睡眠障碍、注意力难以集中、记忆力衰退、内分泌紊乱等躯体化问题。长期使用手机,还容易引起头痛、头晕、颈椎病、视力下降、手脚发麻等症状,对身体健康造成损害。同时,一些“00后”大学生在过马路、上楼梯等场合也忙于看手机,对自身的生命安全无疑会造成很大的威胁。

## 2.3 对社会交往产生的危害

根据哈贝马斯交往行为理论,系统中的工具理性会向生活世界渗透,导致生活世界的殖民化<sup>[4]</sup>。作为工具理性在现实世界中扩张的体现,手机依赖会使“00后”大学生沉迷于虚拟世界,人际交往和社会实践能力弱化,甚至可能产生社交恐惧症,更多的是选择通过QQ、微信等与亲人、朋友、同学联系,而忽视了现实的交流沟通,导致彼此之间疏远,感情越来越淡薄<sup>[5]</sup>,很多人成为单纯在朋友圈点赞、评论的对象。可以说,手机使用在增加了社会交往的便利性和快捷性的同时,也在一定程度上影响了现实中的人际互动。

# 3 “00后”大学生手机依赖症的诱因

## 3.1 社会因素

“00后”大学生手机依赖问题是个体特征与环境相互作用的结果。进入信息化时代,手机、互联网发展迅猛,各种应用软件如雨后春笋般产生。同

时随着居民收入提高,很多刚入学的“00后”大学生家庭完全有条件为其购买一部智能手机。对于“00后”大学生而言,手机中的虚拟世界丰富多彩,功能非常强大,网络资源完善充实,各种不断开发上线的手机APP可以满足其学习、社交、娱乐等大部分需求,且体积较电脑更为灵巧,携带便捷。另一方面,各大运营商将高校视为潜力无穷的巨大市场,各种价格低廉的手机流量套餐不断推出,大大降低了手机的使用成本,这些都大大增加了“00后”大学生对手机的依赖程度<sup>[6]</sup>。

### 3.2 学校因素

“00后”大学生大多在高中时期承担了沉重的升学压力,一旦通过竞争激烈的高考进入大学校园后,面对较为宽松的大学氛围,很多大学生如挣脱牢笼之鸟,彻底放松下来。而部分高校教学管理不够严格,学风建设有待改进,一些高校教师过于照本宣科的教学模式、陈旧枯燥的教学内容、疲乏空洞的教学风格也难以吸引“00后”大学生的兴趣,使得很多学生不自觉地被手机上多元丰富、不断更新的信息所吸引。另一方面,部分高校校园文化活动形式单一,学生的课余生活单调枯燥,生活或学习中的心理困扰不知如何排解,缺少积极有效的社会支持系统等,都可能加深“00后”大学生对手机的依赖。

### 3.3 家庭因素

家庭治疗的观点认为,子女的问题行为是其家庭中问题的表征。随着社会经济的发展,人们的生活节奏越来越快,很多“00后”大学生父母忙于工作或对子女的关心不够,未能采取科学有效的亲子沟通方式,可能会导致子女沉迷于手机。另外,父母对孩子的言传身教也很重要。如果一个家庭中,父母每天花费很多时间使用手机,那么子女沉迷网络的概率就会增加。同时,部分“00后”大学生父母更多地关注子女的物质生活,认为孩子进入大学就应该完全独立思考,对于其心理健康和精神状态,都缺乏必要关心,这些都会造成孩子对手机依赖的不断加重<sup>[7]</sup>。

### 3.4 个体因素

根据马斯洛需求层次理论,将个体的需求从低到高依次分为生理需求、安全需求、社交需求、尊重需求和自我实现需求。在安全需求方面,手机社交

具有一定的隐秘性,“00后”大学生在使用手机进行社交时不会像在现实中要面对种种约束,有利于满足社交安全感。在社交需求方面,手机上的各种社交软件为“00后”大学生开展社交提供了巨大的便利,他们可以通过微博、微信、QQ等渠道将所思所想、生活感悟向公众展示,他人可以通过点赞、评论、私信等方式与其开展互动,从而扩大社交圈,发现更多志同道合的好友。在尊重需求方面,在手机的虚拟世界中,“00后”大学生可以和其他人一样,以相对平等的身份发表意见、参与各种活动。在自我实现方面,手机网络具有开放性、包容性,一些“00后”大学生通过在微博上发表言论、在知乎上回答问题、在视频软件上发布视频等,在一定程度上获得了成就感和影响力。

## 4 “00后”大学生手机依赖症的应对策略

### 4.1 社会加强监管

社会各界要对“00后”大学生手机依赖问题加大监管力度,强化宣传教育。首先要从源头上强化对手机网络的监管,用社会主流价值引领网络发展,坚持正确的价值导向和舆论导向,严控有害信息,净化网络空间。其次,可以采取校园公益讲座、网络视频、微信公众号推送等宣传方式,让“00后”大学生认识到手机依赖所带来的危害,倡导积极、健康、文明的手机使用观。最后,教育部门可以借鉴韩国推出的《互联网中毒预防及缓解推进计划》,联合其他部门共同建立大学生手机依赖预警机制,密切关注、及时介入、有效干预,共同解决“00后”大学生手机依赖的问题。

### 4.2 学校重视引导

第一,完善干预体系。高校要重视“00后”大学生的心理健康教育,加强人文关怀和心理疏导。要提高高校思想政治工作的科学化和精细化水平,不断提升“00后”大学生的思想觉悟,树立正确的人生观、价值观。要进一步加强学校心理健康教育工作,认真把握大学生心理不成熟、情绪波动性大的特点,将对“00后”大学生心理健康问题的引导、干预融入教学、校园文化建设、学生管理等各个环节<sup>[8]</sup>。要促进高校教师、辅导员、班主任、学生干部等的全员参与,努力构建“00后”大学生手机依赖

问题干预网络体系。

第二,转变教育理念。高校要尊重个体差异,突出学生主体,对本校大学生心理状况、发展特点、深层需求等认真进行摸底和研究,结合当下的新形势新问题,鼓励广大教师进行教育教学改革和创新,不断优化教育教学效果,提升“00后”大学生的积极性,以避免在课堂上玩手机的现象。同时,要重视开展实践教学,引入情景互动式教学、体验式教学等,进而提高“00后”大学生的自主思考能力和学习兴趣。

第三,加强监督管理。高校应加强课堂教学规范化管理,建立完善针对学生合理使用手机的相关规定,对课堂使用手机的行为加以明确限定,划出行为底线。对相关规定要严格执行,不能“雷声大、雨点小”,使规定流于形式,严防破窗效应。同时对教师课堂使用手机也应有明确规定,以发挥教师的示范表率作用,营造良好的教学氛围。

#### 4.3 家庭优化氛围

要对“00后”大学生家长进行必要的宣传教育,使其认识到手机过度依赖对其子女的危害。一方面,家长要转变观念,在鼓励子女独立生活的同时,加强与其沟通交流,关爱其心理成长,成为其成长路上的“良师益友”,帮助他们理性看待失败和挫折,战胜不良情绪的干扰。另一方面,家长也要鼓励、引导“00后”大学生关注实际生活,树立正确的价值观,积极融入社会,在精彩的现实生活中找到属于自己的舞台。此外,家长也要以身作则,审视自己,在子女面前不能过度使用手机,要多跟孩子进行情感交流,减少子女内心的迷茫与孤独感。

#### 4.4 自身调适心态

“00后”大学生要正确看待手机的作用,在充分享受信息技术带来的便利同时,合理安排使用手

机的时间、地点,要适度、节制,避免将生活重心放在手机上。当心理需求和现实需求得不到满足时,要有意识地学习一些心理学知识,对负面情绪合理调节与宣泄,不能因此沉迷于手机的虚拟世界之中。要积极培养自己的业余爱好,将更多的业余时间用于阅读、旅行、健身锻炼、听音乐等。要经常参加一些面对面的交流活动,如联谊会、读书沙龙等,进行深入情感交流,摆脱独处的孤独感。要提升自我控制能力,树立积极的自我观念,提高自我效能感。对于一些手机依赖程度过重的“00后”大学生,应及时寻求专业的心理帮助。

#### 参考文献:

- [1] 张婷婷. 媒介依赖理论背景下的大学生手机使用研究[J]. 传媒, 2018(22): 77-79.
- [2] 马娜, 喻承甫, 廖日晖, 等. 大学生主动性人格与学业拖延: 成就动机的中介作用和未来时间洞察力的调节作用[J]. 中国健康心理学杂志, 2020, 28(1): 129-133.
- [3] 张潮, 翟琳, 王畅. 大学生自我控制在手机依赖和学业拖延中的中介作用[J]. 中国健康心理学杂志, 2017, 25(1): 145-148.
- [4] 操龙德. 大学生手机依赖: 现状、危害及干预路径——以高校班级管理为视角[J]. 安庆师范大学学报(社会科学版), 2020, 39(3): 123-128.
- [5] 姜永志, 白晓丽. 大学生手机互联网依赖与孤独感的关系: 网络社会支持的中介作用[J]. 中国特殊教育, 2014(1): 41-47.
- [6] 李慧. 大学生手机依赖的现状分析及改善对策[J]. 西部学刊, 2019(5): 131-134.
- [7] 王平, 孙继红, 王亚格. 大学生手机成瘾与孤独感、父母教养方式的关系研究[J]. 当代教育科学, 2015(1): 56-58, 61.
- [8] 刘慰. 大学生手机依赖症背景下的高校学风建设研究[J]. 龙岩学院学报, 2018, 36(4): 35-40.