

# 中职学生手机使用现状及管理策略研究

敖 静

贵州民族大学民族文化与认知科学学院, 贵州 贵阳

收稿日期: 2024年12月6日; 录用日期: 2025年1月7日; 发布日期: 2025年1月14日

## 摘 要

在大数据与5G技术飞速发展的背景下, 本研究通过问卷调查方法深入分析了贵州省X中等职业学校中职学生的手机使用现状, 并探讨了有效的管理策略。研究发现, 尽管手机为中职学生提供了便捷的通讯与学习工具, 但同时也存在着过度使用和网络沉迷等问题。本研究强调学校应充分利用数据分析, 精确把握学生手机使用习惯和趋势, 制定具有针对性的管理政策。同时, 建议学校加强手机使用的监管, 并引导学生合理使用手机资源, 提高学习效率, 确保身心健康。此外, 家长也应参与监督, 共同营造学生健康的手机使用环境。

## 关键词

中职学生, 5G手机, 管理策略, 过度使用

# Research on the Current Situation and Management Strategies of Mobile Phone Use among Vocational School Students

Jing Ao

College of National Culture and Cognitive Science, Guizhou Minzu University, Guiyang Guizhou

Received: Dec. 6<sup>th</sup>, 2024; accepted: Jan. 7<sup>th</sup>, 2025; published: Jan. 14<sup>th</sup>, 2025

## Abstract

Against the backdrop of rapid development of big data and 5G technology, this study conducted an in-depth analysis of the current situation of mobile phone usage among vocational school students at X Vocational School in Guizhou Province through a questionnaire survey method, and explored effective management strategies. Research has found that although mobile phones provide convenient communication and learning tools for vocational school students, there are also problems such

文章引用: 敖静. 中职学生手机使用现状及管理策略研究[J]. 教育进展, 2025, 15(1): 285-291.

DOI: 10.12677/ae.2025.151042

as overuse and internet addiction. This study emphasizes that schools should make full use of data analysis to accurately grasp students' mobile phone usage habits and trends, and develop targeted management policies. At the same time, it is recommended that schools strengthen the supervision of mobile phone usage and guide students to use mobile resources reasonably, improve learning efficiency, and ensure physical and mental health. In addition, parents should also participate in supervision and jointly create a healthy mobile phone usage environment for students.

## Keywords

Vocational School Students, 5G Mobile Phone, Management Strategy, Overuse

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

随着 5G 网络的普及与智能科技的飞速发展, 智能手机已成为中职学生日常生活中不可或缺的一部分。它不仅承担着日常通讯的功能, 更成为了学生学习、娱乐乃至社交的“掌上电脑”。然而, 智能手机在为中职学生带来便利的同时, 也引发了一系列问题, 如过度使用、沉迷网络等, 这些问题严重影响了学生的学习效果和身心健康。近年来, 随着青少年网民规模的持续增长和智能手机功能的不断强大, 中职学生手机使用问题愈发凸显。特别是短视频应用的广泛流行, 使得学生在获取信息的同时, 更容易沉迷于虚拟世界。因此, 深入探讨中职学生的手机使用现状, 并寻找有效的管理策略, 已成为当前中职学校亟待解决的问题。

## 2. 中职学生手机使用现状分析

为了深入剖析这一群体在数字化时代的手机使用现状, 本文特地对 2022 级和 2023 级共 13 个班级、涵盖 6 个专业的 386 名学生进行了详尽的问卷调查。通过网络投票与发放问卷星等方式, 我们成功收集了第一手数据, 以期全面解析学生们的手机使用行为, 进而为学校制定切实可行的管理措施提供有力依据。

### 2.1. 学生使用手机的调查结果

#### 2.1.1. 学生手机拥有情况

由图 1 可知 71.5% 的学生拥有至少一部手机, 而 23.1% 和 5.4% 的学生分别拥有两部或两部以上手机。这表明学生手机拥有率高, 特别是拥有两部及以上手机的学生占比不小。这可能与家庭经济条件的提升、手机价格的下降以及学生对手机功能的多样化需求有关。随着 5G 技术的快速发展和普及, 学生更容易

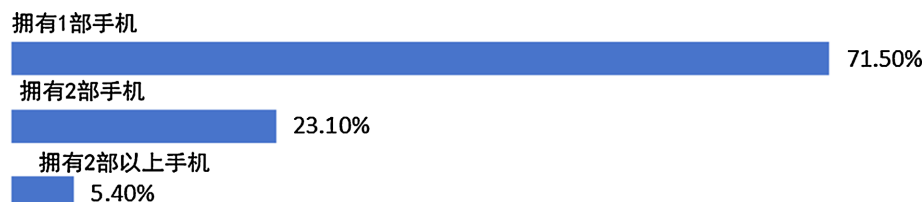


Figure 1. Status of student mobile phone ownership

图 1. 学生手机拥有情况

接受并购买新款手机，以满足更快网络速度和更多元化的应用需求。

2.1.2. 学生手机月消费情况

图 2 中学生的手机月消费情况显示，虽然有一部分学生(21%)月消费在 50 元以下，但更多的学生(63.5%，即 23.1% + 40.4%)月消费在 50 元至 150 元之间，表明多数学生在手机消费上保持适中水平。然而，也有 15.5% 的学生月消费超过 150 元，显示出一定的消费差异。这可能与学生的家庭经济状况、个人消费习惯以及对手机应用的投入程度有关。

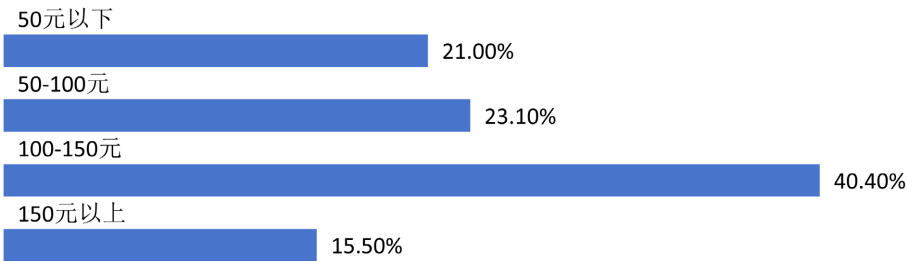


Figure 2. Monthly consumption of student mobile phones  
图 2. 学生手机月消费情况

2.1.3. 学生每天用手机时长

中职学生每天花费在手机上的时间普遍较长，存在过度使用的现象。图 3 调研数据显示，超过 60% 的学生每天使用手机时长超过 5 小时，其中 40.9% 的学生甚至使用 6 小时以上。长时间使用手机不仅会对学生的视力造成损害，还可能影响他们的作息规律和睡眠质量。这可能与学生对手机的依赖程度较高、缺乏足够的自我管理能力以及学校或家庭对手机使用管理的不足有关。

2.1.4. 学生使用手机的时段

由图 4 得出，中职学生在中午休息和晚上下晚自习后至宿舍熄灯时段使用手机最为频繁，且近半数学生会玩到夜里 12 点，甚至有部分学生在后半夜使用。这体现了学生作息不规律的问题，夜间使用手机

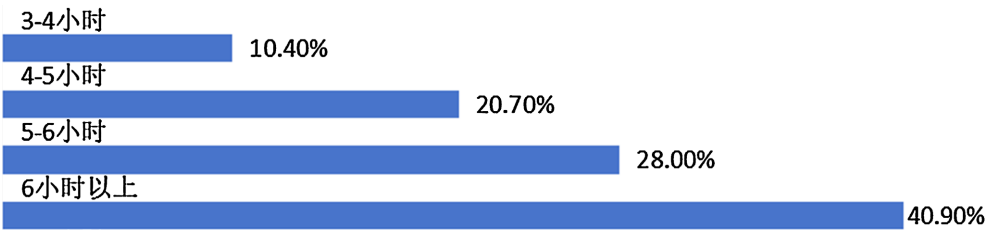


Figure 3. Daily mobile phone usage duration of students  
图 3. 学生每日手机使用时长

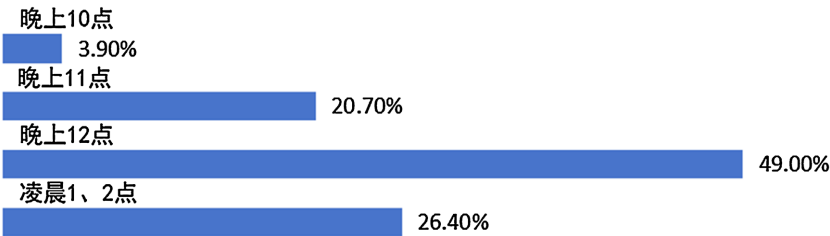


Figure 4. End time of student mobile phone usage  
图 4. 学生手机使用的结束时间

不仅影响睡眠质量,还可能加剧对手机的依赖和成瘾。结合大数据和 5G 趋势,未来手机应用将更加智能化和个性化,可能会进一步加剧这种依赖。这不仅对学生学习产生极大影响还增加学校管理难度。

2.1.5. 学生主要使用的手机功能

图 5 显示超过一半的学生(60.88%)使用手机主要用于刷抖音、快手及打游戏等娱乐功能,而只有 12.7%的学生主要用于打电话、发信息及聊天。这表明手机娱乐功能已成为中职学生使用手机的主要目的。虽然娱乐功能可以为学生提供放松和娱乐的机会,但调查数据显示学生已经过度依赖手机娱乐,导致学生的学习和社交能力受到极大影响。作为教师需要引导学生健康使用手机,平衡娱乐与学习、社交之间的关系。

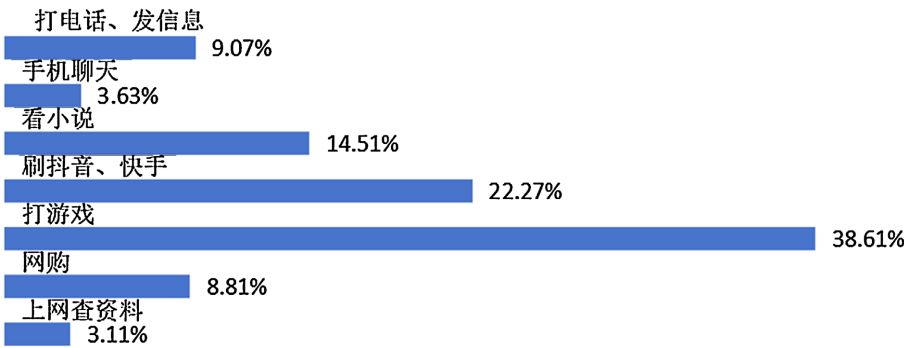


Figure 5. The main functions of using a mobile phone  
图 5. 使用手机的主要功能

2.2. 中职学生 5G 手机使用情况分析

5 月 18 日发布的数据显示,中职学生网民达到 71.7%。共青团中央维护青少年权益部、中国互联网信息中心(CNNIC)日前联合发布《第 5 次全国未成年人互联网使用情况调查报告》(以下简称《报告》)。《报告》显示,2018 年至 2022 年,我国未成年网民规模从 1.69 亿增长到 1.93 亿,未成年人互联网普及率从 93.7%增长到 97.2%,基本达到饱和状态。如今,短视频应用在未成年人中广泛流行。《报告》显示,短视频用户规模增长明显,成为未成年人获取信息的重要渠道。经常看短视频的未成年网民比例,从 2018 年的 40.5%增长到 2022 年的 54.1%,未成年人用户规模也超过 1 亿。此外,2020 年全国的统计数据以及此次调查问卷的结果告诉我们,中职学生普遍拥有并使用手机,这已经成为一种普遍现象。随着科技的发展,尤其是 5G 技术的推广,手机的功能更加强大,使用频率和依赖程度可能会进一步增加。

中职学校的学生通常在 14 至 18 岁之间,他们都是因中考不理想或者初中毕业进入中等职业学校。学生普遍都是文化基础较弱、学习动力不足以及自控能力有待提高。智能手机的出现刚好为他们提供了与朋友通过 QQ、微信、陌陌等社交平台交流的机会,让他们感觉可以逃离老师和家长的监督,拥有自己的私人空间。且他们自认为在职校可以随时上网,享受游戏带来的乐趣,甚至在学习时间里也能沉浸在虚拟世界中。调查中学生使用手机打游戏的比例最高,且手机月消费主要是用来购买流量。此外,5G 技术的高速度和便捷性使得网络内容更加丰富,手机可以用来阅读喜欢的小说、刷抖音或快手,即使在深夜也能秘密进行。在考试时,一些学生可能会利用手机搜索答案。而且,手机购物的便利性让学生能够轻松下单,等待快递送达。由此得出,中职学生普遍存在手机依赖现象,这种依赖不仅影响了他们的学习和生活,还对身心健康造成了不良影响。例如,江西省上饶市某职业中学的调查显示,中职学生手机依赖问题较为严重,不同依赖程度的学生数量呈现出正金字塔状分布特点[1]。此外,中职生平均每天使用手机时间为 4.25 小时,平均每月话费为 65.80 元,平均每月使用手机流量为 2.25 G [2]。

面对这样的情况，作为教师，我们应该如何引导学生合理使用手机，平衡娱乐与学习。

### 3. 中职学生手机使用管理策略探讨

#### 3.1. 制度与人性相结合

一些中职学校采用了“制度为主，人性为辅”的原则来管理学生的手机使用。通过明确的规章制度来规范学生的行为，同时考虑学生的实际需求和心理特点，实现刚性管理与柔性关怀的平衡。学校应制定清晰、明确的手机管理制度，包括学生使用手机的时间、地点和方式等，并确保所有学生及教职工都了解并遵守这些规定。例如学校可以设立专门的手机存放处，要求学生在上课期间将手机存放在指定地点，避免在课堂上使用手机影响学习。对于违反手机管理规定的学生，学校应依据规定进行相应的纪律处分，以维护制度的权威性和有效性。但在严格制度下，学校应理解并尊重学生使用手机的需求，例如与家长沟通、查阅学习资料等。在不影响教学秩序的前提下，可以给予学生一定的手机使用时间。针对不同年级、不同专业的学生，学校可以灵活调整手机管理策略，以适应不同群体的特点和需求。同时学校可以定期与学生进行沟通，了解他们对手机管理的看法和建议，以便不断完善管理制度。

#### 3.2. 利用班会进行教育

通过班会等形式，使学生理解手机管理制度的目的和意义，从而自觉遵守“零手机课堂的规定”。这种方法不仅帮助学生认识到过度使用手机对学习的影响，还增强了他们对规则的认同感[3]。在班会上开展手机管理制度教育时，我们可以采取多种形式的活动来增强学生的参与感和体验感。例如，可以组织学生进行小组讨论，分享各自的手机使用习惯以及对手机管理制度的看法；或者邀请家长参与班会，共同讨论如何在家中实施手机管理制度。此外，还可以通过游戏互动、角色扮演等趣味性活动，让学生在轻松愉快的氛围中接受手机管理制度教育。同时，为了确保教育效果，我们还可以设计一些具体的手机管理制度方案供学生参考和讨论。这些方案可以包括限制课堂和自习时间使用手机、设定手机使用时间上限、建立奖惩机制等。通过讨论和制定这些方案，学生们可以更好地理解手机管理制度的目的和意义，并在实际生活中加以应用。

#### 3.3. 科学引导学生正确使用手机

面对智能手机在生活中的普及，中职学校需要高效地引导学生科学使用手机。这包括教育学生如何辨别信息质量、避免沉迷于耗费时间的游戏等，以及如何合理安排使用手机的时间，以免影响学习[4]。有学者强调正确引导学生合理使用手机的重要性，利用第二课程吸引学生的注意力与娱乐需求，同时注重培养学生正确使用手机的习惯[5]。同时，教师自身也要提升个人的信息技术素养，使其能够利用网络资源和学生手机教学软件的优势，激发学生的兴趣参与课堂教学[6]。通过将教学内容变得有趣、呈现方式新颖，以及提供即时、客观、公正的课堂反馈，可以有效提高学生对课堂的参与度。学生一旦对课堂产生兴趣就没有心思再去想手机了，长此以往，学生会被教师的个人教学魅力所折服，自然而然就听从教师的谆谆教诲了。最后教师应通过课堂内外的讲解，帮助学生理解智能手机的利弊，并教会如何聪明地使用智能手机[7]。

#### 3.4. 转变管理思路，实现“智理”

中职学校应转变传统的管理思路，从简单的“治理”走向更为深入和科学的“智理”。随着新冠肺炎疫情的爆发，教育教学方式发生了重大变化，这也迫使学校重新思考如何管理学生的手机使用。通过分析其他国家的经验和结合实际情况，中职学校提出了以“智理”为目标的管理方法，旨在通过科学的



管理手段,引导学生正确使用手机,实现从简单的“治理”到更为深入和科学的“智理”的转变。例如,教师可充分利用学生持有智能手机的便利条件,在课余及晚自习时段,指导学生利用手机观看与学科相关的教学视频。教师可以设计相关的问题,要求学生在观看后撰写感想或评论。鉴于网络上有大量的高质量教学资源,如优质课程、精品课程和名校公开课等,师生若能有效利用这些资源,将极大地促进学生的学习效果。

### 3.5. 强化家校合作:提升教育成效的关键策略

家校合作在解决中职学生手机依赖问题中扮演着至关重要的角色。根据现有的研究和调查,可以看出家庭和学校在预防和干预学生手机依赖方面具有显著的影响力。家庭的作用主要体现在提供一个健康的成长环境和有效的亲子沟通上。研究表明,父母与子女之间的良好关系可以显著降低青少年的手机依赖程度[8]。此外,父母的教育方式和对子女的关心也对减少手机依赖有积极作用。因此,家长可以通过增加与孩子的互动时间,了解孩子的心理需求,以及通过心理教育提高对手机依赖的认识和预防能力[9]。学校的角色则更多地体现在制定合理的手机使用政策和提供必要的教育资源上。例如,学校可以通过制定明确的手机使用规则,限制课堂和校园内的手机使用,同时开展关于手机依赖的教育课程,帮助学生认识到过度使用手机的危害[10]。此外,学校还可以通过组织丰富的课外活动和提供心理健康支持,帮助学生减少对手机的依赖[11]。

可以采取以下有效措施:

(1) 家校共同制定手机使用指南和规则,明确手机使用的界限和后果。

(2) 家长和教师定期交流学生的手机使用情况,共同监督和指导。

(3) 开展家庭和学校的联合活动,如亲子阅读、户外运动等,增强家庭成员间的互动,减少孩子对手机的依赖。

## 4. 总结

本研究通过问卷调查和数据分析,揭示了中职学生手机使用的普遍性和存在的问题。研究结果表明,大多数中职学生存在过度使用手机的现象,特别是在娱乐和社交方面。长时间使用手机不仅影响了学生的学习和生活质量,也对其身心健康产生了负面影响。因此,学校、家庭和社会需要共同努力,制定和实施有效的管理策略,以引导学生合理使用手机。通过实施一系列管理措施,如建立明确的规章制度、提供丰富的课外活动、加强家校沟通和提高教师的专业素养,可以有效降低学生的手机使用时间,提高学习效率。同时,通过教育引导和心理辅导,可以帮助学生建立正确的手机使用观念,增强自我控制能力。总之,合理管理中职学生的手机使用,不仅能够提高教育质量,还能促进学生的全面发展。未来的研究应继续关注手机使用对学生发展的影响,并探索更有效的管理方法。

## 参考文献

- [1] 李珍, 缪清. 中职生手机依赖现状调查研究[J]. 西部素质教育, 2017, 3(16): 220-222.
- [2] 高洋. 中职生手机依赖与孤独感、应对方式的关系研究——以云南省玉溪工业财贸学校为例[D]: [硕士学位论文]. 昆明: 云南师范大学, 2017.
- [3] 蒋春花. 巧用班会, 寓教于乐——中职学校学生手机管理探索案例[J]. 情感读本, 2016(5): 70.
- [4] 曹琳. 中职生手机使用管理策略研究[J]. 知识经济, 2019(16): 121+123.
- [5] 陈杰. 智能手机在中职学生中使用的利弊及管理建议[J]. 科技创新导报, 2015, 12(5): 200.
- [6] 闫代忠. 中职课堂教学中智能手机应用现状与管理对策研究[D]: [硕士学位论文]. 杭州: 杭州师范大学, 2020.
- [7] Suriana, S. (2019) Teachers' Control System on Negative Impact of Smartphone at Madrasah Ibtidaiyah. *Al Ibtida:*

---

*Jurnal Pendidikan Guru MI*, **6**, Article 204. <https://doi.org/10.24235/al.ibtida.snj.v6i2.3746>

- [8] Song, I. (2021) The Effects of Adolescents' Relationships with Parents and School/Institute Teachers as Protective Factors on Smartphone Addiction: Comparative Analysis of Elementary, Middle, and High School Levels in South Korea.
- [9] Marini, L., Hendriani, W. and Wulandari, P.Y. (2023) Optimizing the Role of the Family in Prevention Teen Smartphone Addiction through Psychoeducation Smartphone Addiction to Parents. *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, **7**, 930-941. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v7i4.15217>
- [10] 赵胜男. 疫情背景下中职生手机使用现状及管理对策研究[D]: [硕士学位论文]. 宁波: 宁波大学, 2021.
- [11] 饶垂直. 中职学生手机依赖问题现状调查及其对策研究——以江西省上饶市某中职学校为例[D]: [硕士学位论文]. 长沙: 湖南农业大学, 2020.