

如何应对大学生课堂网络闲逛行为：影响因素及数字治理策略研究

胥彦，向渝

江苏大学管理学院，江苏 镇江

收稿日期：2025年12月26日；录用日期：2026年1月23日；发布日期：2026年2月2日

摘要

在数字化学习环境中，大学课堂日益面临由智能终端与在线内容引发的注意力分散问题。本文聚焦“课堂网络闲逛”(in-class cyberloafing/off-task internet use)，即学生在课堂教学时间内，借助手机、平板或笔记本电脑进行与学习任务无关的网络活动，包括即时通讯、短视频/社交媒体浏览、网络购物、游戏等活动。基于国内外相关研究与课堂情境特征，本文从个体、教师教学、课堂环境、技术诱因与社会文化五个维度构建解释框架，并在自我决定理论、计划行为理论与资源保存理论的整合视角下，阐释动机、主观规范、知觉行为控制与资源压力如何共同作用于课堂网络闲逛意向及行为。进一步地，本文引入“数字治理”理念，提出以“最小化采集 - 隐私保护 - 形成性反馈 - 持续改进”为原则的干预思路，并给出一种基于课堂行为数据、兼顾隐私保护的形成性评价反馈方案。研究旨在为高校课堂质量提升与教育治理能力现代化提供可操作的理论依据与实践路径。

关键词

课堂网络闲逛，数字分心，学习动机，课堂管理，数字治理

Addressing University Students' In-Class Online Off-Task Behavior: Influencing Factors and Digital Governance Strategies

Yan Xu, Yu Xiang

School of Management, Jiangsu University, Zhenjiang Jiangsu

Received: December 26, 2025; accepted: January 23, 2026; published: February 2, 2026

Abstract

In the digital learning environment, university classrooms are increasingly facing the problem of attention distraction caused by smart devices and online content. This paper focuses on “in-class cyberloafing” (off-task internet use), which refers to students using mobile phones, tablets, or laptops for online activities unrelated to learning tasks during class time, including instant messaging, short video/social media browsing, online shopping, and gaming. Based on relevant domestic and international research and classroom context characteristics, this paper constructs an explanatory framework from five dimensions: individual factors, teacher instruction, classroom environment, technological incentives, and socio-cultural factors. Furthermore, from an integrated perspective of self-determination theory, planned behavior theory, and resource conservation theory, it explains how motivation, subjective norms, perceived behavioral control, and resource pressure jointly influence the intention and behavior of in-class cyberloafing. Additionally, this paper introduces the concept of “digital governance”, proposing an intervention approach based on the principles of “minimal data collection—privacy protection—formative feedback—continuous improvement”, and provides a formative evaluation and feedback scheme based on classroom behavior data while ensuring privacy protection. This research aims to provide actionable theoretical basis and practical pathways for improving the quality of university classrooms and modernizing educational governance capabilities.

Keywords

In-Class Cyberloafing, Digital Distraction, Learning Motivation, Classroom Management, Digital Governance

Copyright © 2026 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

随着移动互联网与智能手机的普及，学生在课堂中使用数字设备已成为常态，但由此引发的注意力迁移亦日益突出。以《中国青年报》对江苏、安徽等多地高校的调查为例，73.8%的大学生习惯上课玩手机[1]。当移动终端与碎片化内容流动在课堂情境中持续渗入时，学生的持续注意、认知加工与课堂参与可能被反复打断，同时也会提高教师课堂管理成本并削弱教学互动氛围。

尽管“数字分心”“课堂多任务”等议题已受到关注，但国内关于课堂网络闲逛的研究仍存在三方面不足：第一，概念界定与测量口径不一，导致研究结论难以比较与累积；第二，解释框架多沿用单一视角(如自控缺陷或课堂管理薄弱)，对“动机-规范-资源-技术诱因”的交互机制阐释不足；第三，对策建议多停留在一般性倡导(如“少玩手机”)，在可落地的数字治理方案(如形成性评价与反馈机制)方面仍较薄弱。基于此，本文旨在(1)给出课堂网络闲逛的操作化定义并梳理研究脉络；(2)整合自我决定理论、计划行为理论与资源保存理论，解释其行为意向形成；(3)在考虑学科、课程类型与学生特征等情境变量的基础上，提出更具针对性与可操作性的干预路径。

1.1. 概念界定与操作化定义

本文所称“课堂网络闲逛”(in-class cyberloafing/off-task internet use)，是指学生在课堂教学时间内，

使用联网数字设备从事与课程学习任务无关的网络行为。为便于研究操作化与测量，课堂网络闲逛可从以下维度加以界定：第一，行为发生的情境边界为课堂教学时段（含教师授课、课堂讨论与课堂练习时间）；第二，行为的任务属性为“离任务”（off-task），即与当前课程目标或学习活动无直接关联；第三，行为形式包括但不限于社交媒体浏览、即时通讯、短视频/直播观看、网络购物、线上娱乐等；第四，程度指标可采用频率、单次持续时长与课堂总时长占比等。需要说明的是，“课堂摸鱼”属于网络语境中的俗称，本文仅在讨论现象时作为解释性表述，不作为标题、摘要与关键词中的学术表述。

1.2. 文献综述与研究述评

(1) 概念谱系与测量：国际研究多以工作场景“cyberloafing”或“cyberslacking”概念为源头，将其界定为员工在工作时间进行非工作网络活动[2]-[4]。随着研究场景扩展至教育领域，学者开始使用“in-class cyberloafing”“off-task device use”等概念，强调课堂情境下的离任务使用。国内研究近年来开始发展本土量表并探讨多维诱因[5]，但在课堂情境的操作化口径、指标体系与可复制测量方面仍有提升空间。

(2) 数字分心与学习结果：大量证据表明，课堂中的多任务与设备分心与学习表现下降相关。例如，Sana 等在实验中发现，笔记本电脑多任务不仅损害使用者的学习成绩，还会对周边同伴产生“注意力外溢”负面影响[6]。课堂手机使用亦可能降低学生对教师信息的接收质量并弱化课堂互动[7]-[9]。与之相关的认知研究指出，媒体多任务倾向与认知控制能力差异相关，部分个体更难在干扰下保持目标聚焦[10]。因此，“课堂网络闲逛”不仅是个体选择，更可能通过注意力外溢影响课堂整体学习生态。

(3) 动机、规范与课堂管理：从学习动机视角，自我决定理论指出，自主性、胜任感与关系性需要的满足是持续投入的关键[11]；当课堂任务设计缺乏意义感或反馈不足时，学生更可能转向即时奖励更强的线上娱乐内容。与此同时，计划行为理论强调态度、主观规范与知觉行为控制共同塑造行为意向[12]：若同伴普遍认可课堂玩手机，或教师管理弱化、违规成本低，则网络闲逛意向会更强。课堂管理研究亦强调课堂规则、教师监控与课堂结构对学生行为具有重要约束作用[13]。然而，现有研究往往分别从心理、技术或管理单一路径解释，尚缺少将“动机-规范-资源-技术诱因”纳入同一机制框架的整合分析。

1.3. 理论整合与本文贡献

基于上述述评，本文在理论上尝试实现三点整合：第一，以自我决定理论刻画课堂情境对学习投入的“需求支持”与动机基础；第二，以计划行为理论解释学生对课堂网络闲逛的态度、规范与控制感如何转化为行为意向；第三，以资源保存理论揭示压力、疲劳与资源匮乏如何驱动个体通过线上娱乐进行短期“资源补偿”[14]。在实践上，本文引入数字治理视角，强调对课堂网络闲逛的应对不应仅依赖道德化劝诫或简单禁止，而应形成“规则-技术-反馈-激励”的协同机制，并提出基于课堂行为数据、采用最小化采集与匿名化/差分隐私等原则的形成性评价反馈系统原型，以实现“可度量-可反馈-可改进”的闭环治理。

2. 大学生课堂网络闲逛行为的主要表现与成因分析

2.1. 学习动机与自我控制力不足

课堂网络闲逛的直接心理基础之一在于学习投入不足与自我控制能力差异。当课程目标与学生个人价值关联度较低、课堂任务缺乏挑战与反馈、学生难以获得胜任感时，其内在动机会下降，转而寻求即时满足更强的线上活动[15]。同时，个体在执行控制、延迟满足与注意力维持方面的差异，也会影响其抵御数字干扰的能力[15]。在高强度信息刺激环境中，自控资源更容易被消耗，网络闲逛行为更易发生。

2.2. 教师教学方式与课堂管理强度

教学组织与课堂管理对学生行为具有显著外部约束作用。若课堂规则模糊、纪律执行松散、教师对设备使用缺乏明确边界，学生将更容易形成“可被容忍”的行为预期，从而提高网络闲逛发生概率[11]。此外，教学方式若长期以单向灌输为主、缺少互动与即时反馈，可能降低学生对课堂任务的心理投入，进一步诱发离任务行为。相反，结构清晰、互动充分且具有适度挑战的课堂更可能提升学生的在场感与参与度。

2.3. 课堂环境与同伴规范的影响

计划行为理论强调主观规范的重要性[10]。在大学课堂中，同伴行为具有明显的示范效应：当周边同学普遍使用手机浏览社交媒体或观看短视频时，个体更容易将其视为“常态”，从而降低对该行为的心理阻力。大班授课中教师对个体行为监控成本更高，学生更容易产生“难以被发现”的控制感，进而增强网络闲逛意向；而小班课堂中互动与可见性更高，行为的社会性约束相对更强。

2.4. 技术诱因：平台设计与即时奖赏机制

数字平台通过推送算法、即时反馈与间歇性强化机制不断增强用户 *asลุ* 的停留时间与使用频率。短视频与社交媒体的“下滑即得”内容机制降低了使用成本，提高了即时奖赏强度，从而与课堂学习的延回报形成竞争。研究显示，课堂多任务与数字使用行为会显著干扰学习信息的加工深度并影响成绩[9]。因此，技术诱因不仅是外部刺激，更通过强化机制嵌入个体的行为选择过程中。

2.5. 社会文化与数字化生活方式的结构性驱动

在更宏观层面，数字化生活方式使得“随时在线”成为社会互动的重要方式。即时通讯的“回应压力”、社交媒体的“错失焦虑”及线上娱乐消费习惯，均可能推动学生在课堂中持续检查信息与更新动态。此类结构性驱动意味着课堂网络闲逛并非单纯的个体道德问题，而是数字社会情境下的行为适应结果之一，因而需要以治理思维进行系统性应对。

3. 理论整合：课堂网络闲逛意向的形成机制

3.1. 自我决定理论：需求支持、动机质量与课堂投入

自我决定理论指出，个体的自主性、胜任感与关系性需要满足将促进内在动机与自我调节，进而提升学习投入[2]。当课堂任务能够提供选择空间、清晰目标与有效反馈，并营造支持性关系氛围时，学生更可能维持学习目标并减少离任务行为。相反，需求受挫将降低动机质量，使学生更倾向于寻求即时满足的线上娱乐活动以弥补心理缺口。

3.2. 计划行为理论：态度、主观规范与知觉行为控制

计划行为理论认为，行为意向由态度、主观规范与知觉行为控制共同预测。在课堂网络闲逛情境中：(1) 态度体现为学生对“上课刷手机是否有利/是否无害”的评价；(2) 主观规范来自同伴、教师与学校对该行为的社会性期待；(3) 知觉行为控制体现为学生对“能否控制自己不使用手机”以及“是否容易被发现与处罚”的判断。三者共同作用，形成对网络闲逛行为的意向强度。

3.3. 资源保存理论：压力、疲劳与“资源补偿”

资源保存理论强调个体倾向于获取、维持与保护资源，当资源受威胁或损失时会产生压力反应，并

采取行为策略进行补偿[12]。课堂学习需要持续注意、认知加工与情绪调节，属于资源消耗过程。当学生处于疲劳、学业压力或情绪低落状态时，可能通过短视频、社交媒体等低成本高奖赏行为实现短期情绪修复与心理恢复，从而提高课堂网络闲逛发生概率。这解释了为何网络闲逛在“压力高-投入低”的情境下更易出现。

3.4. 综合作用机制：动机-规范-资源-技术的耦合路径

综合三种理论可形成如下耦合机制：课堂情境(任务设计、互动方式、规则边界)首先影响学生的心理需要满足与动机质量(自我决定理论)；动机质量进一步影响其对网络闲逛的态度与自我控制感(计划行为理论的态度与知觉行为控制)；与此同时，同伴规范与课堂管理强度塑造主观规范与违规成本预期(计划行为理论的主观规范)；在资源层面，压力与疲劳加剧资源匮乏，促使学生寻求线上娱乐进行补偿(资源保存理论)。技术平台的即时奖赏机制则作为外部诱因放大“资源补偿”路径，并在动机不足时更具吸引力。由此，课堂网络闲逛是“动机不足-规范宽松-资源匮乏-技术诱因强化”多因素协同作用的结果。

3.5. 情境变量与调节因素

课堂网络闲逛并非在所有课堂中以相同机制发生，其影响路径可能受到情境变量调节：(1) 学科与课程类型：理论性强、互动少的课程更易发生离任务行为；实践性、讨论性课程因任务可见性高而可能较低；(2) 班级规模与空间布局：大班授课中监控成本高、匿名性强，知觉行为控制更高；(3) 评价方式：过程性评价不足、即时反馈缺失可能降低学习投入；(4) 学生差异：自控能力、无聊倾向、数字依赖与学业自我效能等个体特征可能调节动机与意向的关系。考虑这些调节因素有助于提出更具情境化与针对性的治理建议。

4. 数字治理视角下的应对策略：从“禁止”走向“闭环改进”

4.1. 以学习动机为核心：优化课堂任务与支持性环境

基于自我决定理论，高校与教师应从“需求支持”出发提升课堂动机质量：增强任务意义感与现实关联(提升内在价值)；提供清晰目标与及时反馈(提升胜任感)；允许适度选择与自主空间(提升自主性)；营造尊重与支持的互动氛围(提升关系性)。通过提升课堂投入，降低学生对线上娱乐的替代性需求。

4.2. 以规范与控制为抓手：明确规则边界与课堂管理结构

基于计划行为理论，应通过制度化规则与可预期执行来强化主观规范与行为控制：在课程开始阶段明确设备使用边界与例外情形；建立课堂共识与班级约定，增强同伴规范；通过座位安排、课堂巡回与互动提问提升可见性，降低“难以被发现”的控制感；将课堂参与纳入过程性评价，以形成与学习目标一致的激励结构。需强调的是，规则设计应避免简单粗暴“一刀切”，而应与教学目标与课程类型匹配。

4.3. 数字治理方案：隐私保护的形成性评价反馈系统(原型设计)

面对数字设备不可逆的嵌入趋势，仅依靠“禁止”难以长期奏效。数字治理的关键在于建立“可度量-可反馈-可改进”的闭环，同时将隐私保护作为前提。

(1) 目标与原则

目标：在不侵犯学生隐私的前提下，识别课堂网络闲逛的风险状态，向学生与教师提供形成性反馈，促进课堂投入与自我调节能力提升。原则包括：最小化数据采集(只采集与课堂参与相关的低敏信息)；用途限定(仅用于教学改进与学生自我反思)；匿名化/去标识化(教师侧只见班级层级统计)；差分隐私或噪声注入以降低重识别风险；自愿与可退出机制；透明告知与伦理审查。

(2) 数据采集与处理(最小化与隐私保护)

可采集的课堂行为数据以“低敏 + 聚合”为主，例如：课堂互动参与次数、随堂测验完成情况、课堂专注自评(匿名问卷)、课堂设备使用自报频率等。若使用学习平台数据(如 LMS、课堂互动工具)，应以课程活动日志的聚合指标替代个体可识别轨迹。处理层面，系统在学生端生成个人反馈；教师端仅呈现班级整体分布与趋势(如专注指数的区间分布)，避免将数据用于个体惩罚。

(3) 反馈机制与干预路径(形成性评价闭环)

系统应提供三类反馈：(1) 学生端：以自我反思为导向的周度/课次报告，包含个人专注趋势、触发情境提示与可执行的自我调节建议(如设定“专注窗口”、关闭推送、使用专注模式等)；(2) 教师端：班级层面的风险热力图与课程环节建议，如在注意力下降的时间段插入互动任务、提高反馈密度；(3) 课程治理端：为教研与管理部门提供匿名化的课程类型对比、班级规模效应评估等，用于改进课程设计与教学资源配置。通过“反馈 - 调整 - 再评估”形成持续改进闭环。

4.4. 多主体协同：学校 - 教师 - 学生 - 平台的共治机制

数字治理需要多主体协同：学校层面制定数字设备使用的政策并提供技术支持与伦理规范；教师层面实施课堂设计与形成性评价；学生层面强化自我调节与数字素养；平台与技术方在产品侧提供课堂友好模式(如专注模式、通知管理)并支持数据最小化与隐私保护。共治的关键在于制度可执行、技术可落地、反馈可促进学习，而非强化监控与惩罚。

5. 结论与展望

课堂网络闲逛是数字化学习时代大学课堂普遍面临的注意力治理挑战。本文在概念上给出可操作化界定，并从个体、教学管理、课堂环境、技术诱因与社会文化五个维度梳理其成因；在理论上整合自我决定理论、计划行为理论与资源保存理论，提出“动机 - 规范 - 资源 - 技术诱因”耦合机制；在实践上引入数字治理视角，提出隐私保护的形成性评价反馈系统原型，以实现课堂行为治理的闭环改进。未来研究可在以下方向进一步深化：第一，开发适用于不同课程类型的课堂网络闲逛测量工具与指标体系；第二，采用纵向或实验设计检验理论耦合机制与调节效应；第三，评估数字治理方案在不同学校与课堂情境中的可行性、伦理边界与长期效果，为教育治理现代化提供更坚实的实证证据。

参考文献

- [1] 刘林, 梅强, 吴金南. 大学生网络闲逛行为: 本土量表、现状评价及干预对策[J]. 高校教育管理, 2019, 13(3): 107-115.
- [2] Sana, F., Weston, T. and Cepeda, N.J. (2013) Laptop Multitasking Hinders Classroom Learning for both Users and Nearby Peers. *Computers & Education*, **62**, 24-31. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2012.10.003>
- [3] Simanjuntak, E., et al. (2022) Academic Cyberslacking: Why Do Students Engage in Non-Academic Internet Use? *Psychology Research and Behavior Management*, **15**, 1601-1618.
- [4] Metin-Orta, I. and Demirtepe-Saygili, D. (2021) Cyberloafing Behaviors among University Students: Their Relationships with Positive and Negative Affect. *Current Psychology*, **42**, 11101-11114. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02374-3>
- [5] 吴金南, 陈钰玲, 潘梦, 王萌. 大学生课堂网络闲逛行为的多维诱因与干预策略[J]. 安徽工业大学学报(社会科学版), 2022, 39(6): 98-102.
- [6] Rana, N.P., Slade, E., Kitching, S. and Dwivedi, Y.K. (2019) The IT Way of Loafing in Class: Extending the Theory of Planned Behavior (TPB) to Understand Students' Cyberslacking Intentions. *Computers in Human Behavior*, **101**, 114-123. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.07.022>
- [7] Koay, K.Y., et al. (2018) Assessing Cyberloafing Behaviour among University Students. *Pertanika Journal of Social Sciences & Humanities*, **26**, 1-20.

- [8] 宫剑, 李晔, 周兵平, 海曼, 牛冰钰, 吴旭瑶. 强迫倾向与大学生网络闲逛的关系: 一个有调节的中介模型[J]. 心理学探新, 2023, 43(3): 247-253.
- [9] Lim, V.K.G. (2002) The IT Way of Loafing on the Job: Cyberloafing, Neutralizing and Organizational Justice. *Journal of Organizational Behavior*, **23**, 675-694. <https://doi.org/10.1002/job.161>
- [10] 海曼, 周兵平, 宫剑, 吴旭瑶, 李晔. 大学生网络闲逛行为与睡眠问题的关系: 未完成任务与情绪反刍的中介作用[J]. 中国健康心理学杂志, 2024, 32(10): 1555-1561.
- [11] Blanchard, A.L. and Henle, C.A. (2008) Correlates of Different Forms of Cyberloafing: The Role of Norms and External Locus of Control. *Computers in Human Behavior*, **24**, 1067-1084. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2007.03.008>
- [12] Askew, K., Buckner, J.E., Taing, M.U., Ilie, A., Bauer, J.A. and Coovert, M.D. (2014) Explaining Cyberloafing: The Role of the Theory of Planned Behavior. *Computers in Human Behavior*, **36**, 510-519. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.04.006>
- [13] Tindell, D.R. and Bohlander, R.W. (2012) The Use and Abuse of Cell Phones and Text Messaging in the Classroom: A Survey of College Students. *College Teaching*, **60**, 1-9. <https://doi.org/10.1080/87567555.2011.604802>
- [14] Kuznekoff, J.H., Munz, S. and Titsworth, S. (2015) Mobile Phones in the Classroom: Examining the Effects of Texting, Twitter, and Message Content on Student Learning. *Communication Education*, **64**, 344-365. <https://doi.org/10.1080/03634523.2015.1038727>
- [15] 崔智淞, 孙巍荣. 数字化时代大学生网络闲逛行为对学业成绩的“双刃剑”作用机制及其边界条件[J]. 黑龙江教育(高教研究与评估), 2024(11): 29-32.