Advances in Psychology 心理学进展, 2023, 13(5), 1752-1756
Published Online May 2023 in Hans. https://www.hanspub.org/journal/ap
https://doi.org/10.12677/ap.2023.135212

Hans汉斯

新媒体时代大学生对手机依赖的心理现状及改进路径

王晓燕

南京邮电大学马克思主义学院，江苏 南京

收稿日期：2023年3月28日；录用日期：2023年5月5日；发布日期：2023年5月12日

摘 要

新媒体创造了一个新时代，智能手机的广泛应用不仅带来了便利，也引发了大学生对手机的依赖心理，对大学生的身心健康造成一定影响。本文通过研究发现大学生对手机的依赖心理主要有三个表现：认知依赖、情感依赖和行为依赖；深入分析手机依赖心理对大学生产生的影响：减弱大学生的认知深度、加大负性情感体验，最后导致社会行为弱化；并针对大学生对手机依赖心理的表现及影响，提出了改进大学生手机依赖心理的三个路径：优化认知环境、消解负性情感，树立正确的态度取向、激发大学生的社会行动力。促使大学生树立正确观念，合理使用手机等新媒体，弘扬时代的主旋律，成为新时代现代化建设的主力军。

关键词

手机，大学生，心理依赖，新媒体

The Current Situation and Improvement Path of College Students' Psychological Dependence on Mobile Phones in the New Media Era

Xiaoyan Wang

School of Marxism, Nanjing University of Posts and Telecommunications, Nanjing Jiangsu

Received: Mar. 28th, 2023; accepted: May 5th, 2023; published: May 12th, 2023

Abstract

New media has created a new era. The wide application of smart phones not only brings convenience, but also causes the dependence of college students on mobile phones, which has a certain

文章引用: 王晓燕(2023). 新媒体时代大学生对手机依赖的心理现状及改进路径. *心理学进展, 13(5),* 1752-1756.
DOI: 10.12677/ap.2023.135212

impact on their physical and mental health. Through research, this paper finds that college students' dependence on mobile phones mainly has three manifestations: cognitive dependence, emotional dependence and behavioral dependence; In-depth analysis of the influence of mobile phone dependence on college students: weakening the cognitive depth of college students, increasing negative emotional experience, and finally leading to the weakening of social behavior. In view of the performance and influence of college students' dependence on mobile phone, three ways to improve college students' dependence on mobile phone are put forward: optimizing cognitive environment, dispelling negative emotion, setting up correct attitude orientation, and stimulating college students' social action.

Keywords

Cellphone, Undergraduate, Psychological Dependence, New Media

Copyright © 2023 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

新媒体是运用互联网、WIFI 等途径和计算机、手机、电视等等终端，为消费者提供信息的媒体形式(李沐晨，2020)。新媒体时代相对于传统媒体时代而言，有区别于传统媒体的独特而鲜明的特点：信息内容更加丰富化和个性化；载体形式的多样化和参与主体的主动性提高等。新媒体技术将传统媒体自上而下的信息传播方式颠覆，新媒体时代用户不再被动接受信息，而成为信息的发布者，人们可以在网络平台与任何人进行讨论交流，对传播的信息提出自己的意见和见解，实现信息的互动和共享。

中国互联网络信息中心(CNNIC)发布的第 51 次《中国互联网络发展状况统计报告》显示，截至 2022 年 12 月，我国网民规模达 10.67 亿，手机网民规模达 10.65 亿，占比达 99.8%，在网民群体中，学生群体所占比重最大，且上网时间最长。大学生群体“机不离手”成为普遍现象，与此同时，大学生手机依赖也逐渐成为一种令人担忧的社会问题——当出现手机依赖心理的个体对周围群体发生作用时，会产生社会心理问题，造成社会意识、观念方面的失调，最终导致大学生参与社会行动力减弱(雷洪，郑丹丹，1998)。大学生是新时代未来社会发展的主力军，手机的普及是一股不可阻挡的潮流，只能迎不能拒。因此，深入分析新媒体时代大学生手机依赖心理这一社会问题的表现及其产生的影响，引导大学生在新媒体时代建立积极、健康的心理是及其重要的。

2. 大学生手机依赖心理的表现

手机依赖心理，又称手机依赖症、手机焦虑症、手机瘾，是指个体因为使用手机行为失控，导致其生理、心理和社会功能明显受损的痴迷状态(师建国，2009)。据相关研究证实，大学生中突然忘带手机或手机没电、信号不好时，会表现出比较忧虑的比例达到 52.23%，上课时会时不时拿出手机看看消息的大学生比例达到 65.98%，57.16%的大学生认为“通过手机与亲朋好友老师聊天时可以侃侃而谈，但面对面时却无话可说(梁燕玲，张广金，陆卓林，2020)。大学生的手机依赖心理产生的影响贯穿于大学生的认知、情感和行为的全过程。

2.1. 认知依赖

认知是社会主体对客观物质世界的主观看法，一个人的认知往往由生长环境、文化背景和知识结构

有关。手机成为大学生们日常交往必不可少的媒介和载体，它打破了信息传播的空间和时间界限，拥有海量的学习资源，能够聚集各领域的信息，在新媒体环境下使用手机学习和生活已经演化成了一种固定的习惯。在手机搜索引擎上输入问题，马上能得到各种答案，查找资料和获取知识的途径趋向简单化；生病不问医而是去搜索引擎问诊；“有道翻译官”成为大学生应对英语课堂老师提问的利器。长此以往，大学生的分析和逻辑推理能力减弱，容易形成极化思维，极化思维是一种简单化与绝对化的思维模式(冯宏良，2017)。在这种思维模式的影响下，人们对客观事物的认识会产生简单化、极端化倾向，独立思考的能力弱化，获得的认知倾向于求助和依赖手机，从而对手机产生认知依赖。

2.2. 情感依赖

情感过程是人们认识客观事物时产生的各种心理体验过程，主要表现为对社会现象的情绪反应、态度取向和情感体验(刘艳，董玉红，2019)。大学生的认知依赖于手机，手机信息的传播速度之快、覆盖面之广，远超出我们的想象，大学生的认知时刻被各种良莠不齐的信息包围，我们的情绪被手机上不一的声音所左右，容易对手机产生情感依赖。大学生作为新媒体信息的主要传播者和接受者，但心理上发展不成熟且情感丰富强烈，在现实生活中得不到某种需求的满足，大学生会产生转向网络空间获得满足这种需求的动机，手机正为这种动机提供了一个完美的载体，手机成为新媒体时代的精神“鸦片”，使大学生陷入其中。大学生每天接收到如岩浆般喷发的信息，正面的、负面的信息通过手机快速传输，社会新闻迅速发酵，对于客观事物的看法带有大多数网民看法的倾向，其对客观事物的情绪随着舆论风向的变化而变化，更甚者会产生对自己想法的不自信，一切以网络上大多数人的想法为准，毫无疑问对手机产生情感依赖。

2.3. 行为依赖

在传统媒体时代，信息技术还没有如此发达，手机也只具备接打电话、发短信的功能，商场里也随处可见挑选商品的顾客、谈笑风生的商家，事事躬行。进入新时代，生活节奏加快，闲暇时间被压缩的越来越少，大学生间的“内卷”更是将课余时间抢占，属于自己的时间变少，大学生的需求也日益呈现出时效性、便捷化的特点，手机的出现适应了当代大学生的需求，通过手机各种的软件，实现了“足不出户便知天下事”。购物消费、外卖点餐、即时通讯、导航带路等等。“宅”逐渐成为大学生的代名词，在手机冷冰冰的屏幕上感知世界、认识世界，“低头族”“键盘手”随处可见，缺少了现实世界复杂性、真实感的认识，对社会的整体关注度逐渐减少，参与社会行动的意愿降低，消解了主体的行动力，对手机产生行为依赖，沦为手机的奴隶。

3. 手机依赖心理对大学生产生的影响

我们不可否认手机的重要性，也不可忽视手机依赖的危害，手机依赖心理对大学生产生的影响贯穿于其认知、情感、行为的全过程。

3.1. 减弱认知的深度

信息爆炸的时代，每一分钟打开网络界面都会有成千上万的信息冲击着大学生的眼球，成为信息优劣混杂的接收器，一个一个信息接踵而至，留给人们对信息的反应和思考时间大大缩短，失去对信息的鉴别和分析能力，接触过的信息只是停留在表面破坏了思维的整体性；同时，新媒体层出不穷，各个媒体间的竞争愈发激烈，有些媒体为了播放量和流量，片面追求利润的最大化，对信息的质量把控不到位，信息的形式越来越娱乐化，人们获取到的有效信息大大减少，只听一家之言，对社会的认知更加片面化；有些大学生认为看短视频、刷手机就是为了放松，所以有意识的过滤掉一些高质量的信息，同时，“直

播”“拍段子”的金钱诱惑使得很多大学生加入到这个行列，“读书改变命运”，古人读书而致仕的重要路径在这个时代仿佛也变得不那么神圣了。

3.2. 加大负性情感体验

在信息化的新媒体时代，社会的情绪会被无限放大，容易形成社会怨恨情绪。现象社会学家舍勒曾对怨恨做出界定，他认为怨恨是因强抑某种情感波动和情绪激动，使其不得发泄而产生的一种自我毒害性的持久心态或情态，其产生有深刻的社会学根源(吕小康，2017)。大学生本就处于三观的养成阶段，对各种事情的看法还不成熟，加之整天沉浸在被各种信息充斥着的网络空间当中，微信、微博、短视频平台上各种各样人群炫富，晒旅游照片等等，使大学生时刻处于与他人对比的焦虑中，产生了例如成绩焦虑、家庭焦虑、容貌焦虑、社交焦虑等等心理问题，加剧了对当前学习生活的不满；网络上的各种不良事件、诈骗事件、犯罪案件更增加了人际交往关系中的不信任感，大学生接触到的信息相较来说是比较及时且丰富的，对这种不良的社会现象产生的负面情绪也就越大。

3.3. 社会行为弱化

社会认知深度的减弱、负性情感体验的加大，必然会导致大学生群体的社会行为弱化。大爆炸式的信息难免会裹挟一些解构社会主义核心价值观的文化，冲击着大学生的思想，在信息海洋中，大学生没有足够的能力进行筛选，容易受到多元文化的影响，中国古代传统的“重义”“天下为公”的民族特点受到西方国家“重利”“重私”的价值观念的挑战。大学生正处于自我意识凸显的阶段，缺乏理性思维(吴秋燕，2018)，容易产生个人主义心理，行为也更多以自我为中心，甚至在网络视频的虚假宣传下，有大学生认为西方的制度优于中国社会主义制度，服务社会、服务人民、服务国家的行为不再被称赞，对社会的不信任感加剧，导致社会凝聚力降低。加上对手机的行为依赖，参与社会行动的意愿和能力逐渐被消解，严重削弱了社会行为的动力。

4. 改进大学生手机依赖心理的路径

青年强，则国强。手机的出现给当代大学生的心理健康带来了新挑战，也提出了新要求。为了更好的发挥好大学生群体的辐射作用，培养良好的心态，引导大学生更快乐更健康的生活，促进社会和谐发展，为建成社会主义现代化国家添砖加瓦。根据大学生手机依赖心理的表现和产生的影响，笔者提出了优化认知环境；消解负性情感，树立正确的态度取向；激发大学生社会行动力等三个改进大学生手机依赖心理的路径。

4.1. 优化认知环境

根据积极心理学理论中积极的社会环境表明，家庭、学校、社会文化条件、语言环境等对个人的身心会产生影响，良好的社会环境对人具有积极影响，当个人身边提供足够的支持、同情和选择时，他们最有可能心理健康和人际关系良好(刘一兰，2020)。这需要立足新媒体时代认知的新特点，采取有效措施，为大学生形成客观的认知创造良好的条件。为了培养大学生阅读的自觉性和主动性，改变读书习惯，美化纸质图书的外观、提高纸质图书的质量，学校可以定期举办相关读书竞赛活动，图书馆阅读大赛，在大学校园里形成良好的学习知识氛围，加强知识的系统化积累，提高知识运用能力；相关部门也要完善信息发布、传播和监控机制，提高新媒体信息的质量标准，坚决摒弃不良信息和不利于社会团结、抹黑国家政策制度的信息，选择有效信息，严格监控各个新媒体平台的信息发布，加大惩处力度，明确信息的发布者、传播者、接收者等不同主体的责任，规范媒体行为，从源头上遏制虚假信息的出现。通过优化社会认知环境，增强手机依赖的大学生的自信心和社会适应性。

4.2. 消解负性情感，树立正确的态度取向

大学生手机依赖心理的背后隐藏着许多负性的情感体验，比如孤独、抑郁、焦虑、自卑、冷漠等，这些难以克服且不易察觉的情绪会影响积极情绪的产生，容易使他们陷入负性情绪的深渊，产生更严重的手机依赖行为。大学生是一个文化程度和领悟能力较高的群体，消解其负性情感，可以借助合理情绪疗法。合理情绪疗法也被称为理性情绪疗法，于 20 世纪 50 年代由美国心理学家阿尔伯特·埃利斯(A·Ellis)提出，该理论认为引发一个人情绪困扰的是其对事件的看法、态度和评价等方面的认知，而并不是人们通常认为的事件本身。因此，通过驳斥个人的非理性认识，可以有效消除其情绪及心理困扰(王晨，2020)。高校心理咨询中心应该定期组织问卷调查、利用相关技术对调查数据进行针对性探析，对有问题的人群重点监测和关注，首先与学生深入交流，明确心理问题、诱发事件等相关因素；其次通过细致的分析让学生审视自己的内心，这些情绪困扰是自己的不合理信念导致的，可以凭借科学手段有效改变；最后，引导学生破除固有不合理理念，将负性情绪中的对抗与压抑变成疏通与释放，理解手机依赖下深层次的心理诉求，增加正性情感体验，建立合理理念，树立正确的态度取向。

4.3. 树立主动健康意识，激发社会行动力

行动力指激发、维持个体指向某种目标而活动的一种驱动力，是个体自发的主观能动力(陈智会，丁玉斌，2015)。提高大学生的社会行动力，根本在于鼓励更多的大学生脱离手机依赖，积极主动地投入到社会实践中。2017 年，科技部联合其他部门印发的《“十三五”卫生与健康科技创新专项规划》正式提出了“主动健康”的概念。主动健康理论的主要观点包括每个人都是自己健康的第一责任人，要首先树立健康责任观念；个体要发挥主观能动性，健康需要自己主动去追求，对身心实施主动的可控刺激，激发人体组织能力和促进全面适应(王新珠，付开贤，原军超等，2023)。高校在进行心理健康教育时，将主动健康观念渗透到课程中，牢固树立主动健康意识，以主动健康理论为行动基础，鼓励学生广泛参与，提高主动健康意识和健康自我评估能力，践行主动健康行为，增强行为的自我修正能力，激励大学生形成健康的行为方式。让大学生主动放下手机，参与课堂，激发更强的行为动力；同时可以利用好新媒体的优势，开展丰富多彩的社会实践活动，寓教于乐，让大学生在实践中潜移默化的接受主动健康观念的熏陶，践行社会主义核心价值观，提升大学生对社会的认可度，形成更强的社会凝聚力，合理引导社会行为，激发大学生的社会行动力。

参考文献

陈智会，丁玉斌(2015). 大学生创业行动力现状及提升策略. *中国大学生就业, (16),* 59-64.

冯宏良(2017). 社会心态变迁与马克思主义大众化问题研究. *中共福建省委党校学报, (1),* 14-21.

雷洪，郑丹丹(1998). 社会问题的分类研究及类型. *社会科学研究, (1),* 57-61.

李沐晨(2020). 浅析 5G 时代下传统媒体的改革与创新. *戏剧之家, (17),* 204-205.

梁燕玲，张广金，陆卓林(2020). 大学生手机依赖心理机制研究在大学课堂管理中的应用. *心理月刊, 15(13),* 10-11.

刘艳，董玉红(2019). 新媒体时代社会心理建设的新探索. *石家庄学院学报, 21(6),* 134-142.

刘一兰(2020). *硕士研究生心理健康量表的编制及应用.* 硕士学位论文，呼和浩特：内蒙古师范大学.

吕小康(2017). 怨气：情感社会学的阐释. *社会科学, (8),* 79-84.

师建国(2009). 手机依赖综合征. *临床精神医学杂志, 19(2),* 138-139.

王晨(2020). 合理情绪疗法在学生心理健康教育中的应用. *中学政治教学参考, (8),* 84.

王新珠，付开贤，原军超，等(2023). 主动健康理论下研究生心理健康教育框架建构. *西部素质教育, 9(4),* 98-101.

吴秋燕(2018). 新媒体依赖下大学生媒介素养教育的路径重构. *新闻战线, (14),* 128-129.