

大学生手机成瘾的心理机制和干预策略

——以功能材料课程为例

毕文超¹, 王凯民², 刘源¹

¹上海理工大学理学院, 上海

²上海理工大学光电信息与计算机工程学院, 上海

收稿日期: 2024年8月30日; 录用日期: 2024年10月2日; 发布日期: 2024年10月15日

摘要

随着智能手机的普及, 人们获得了各方面的便利, 同时对手机的依赖性也日渐增加。近年来, 大学生手机成瘾的现象愈加显著, 对大学生的学习和身心健康、甚至未来职业发展造成一定影响。本文深入分析大学生学习过程中手机成瘾的心理机制, 以功能材料课程为例总结了大学生手机成瘾的影响; 然后, 针对这些心理学机制, 提出从认知、情感和行为等方面对大学生手机成瘾干预的策略, 教师、学校和家庭多方面协同引导大学生合理使用手机, 提高大学生的心理和综合能力素养。

关键词

手机成瘾, 大学生, 干预策略, 心理机制

Psychological Mechanisms and Intervention Strategies of Cellphone-Addicted College Students

—Taking Functional Materials Course as an Example

Wenchao Bi¹, Kaimin Wang², Yuan Liu¹

¹College of Science, University of Shanghai for Science and Technology, Shanghai

²School of Optical-Electrical and Computer Engineering, University of Shanghai for Science and Technology, Shanghai

Received: Aug. 30th, 2024; accepted: Oct. 2nd, 2024; published: Oct. 15th, 2024

Abstract

People get convenience in all aspects due to the popularity of smart cellphones, but also accompanied

文章引用: 毕文超, 王凯民, 刘源(2024). 大学生手机成瘾的心理机制和干预策略. *心理学进展*, 14(10), 84-88.

DOI: 10.12677/ap.2024.1410701

with increasing dependence on cellphones. In recent years, the phenomenon of cellphone addiction is becoming more obvious among college students, which has certain impacts on college students' study, physical and mental health, and even future career development. This paper deeply analyzes the psychological mechanism behind cellphone addiction during the learning process of college students, followed by the corresponding influences using *Functional Materials* course as an example. Then, according to these psychological mechanisms, strategies to intervene college students' cellphone addiction are proposed from cognitive, emotional and behavioral aspects. With the synergy of teachers, colleges and family, college students will be led to properly use cellphones for improved psychological and comprehensive ability.

Keywords

Cellphone Addiction, College Students, Intervention Strategies, Psychological Mechanisms

Copyright © 2024 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

当今社会互联网信息高速发展，智能手机在我国已得到广泛使用。中国互联网络信息中心发布的第52次《中国互联网络发展状况统计报告》显示，截至2023年12月，我国网民规模达10.92亿人，手机网民规模达10.91亿人，较2022年12月增长2562万人，网民使用手机上网的比例为99.9%。手机的普及给人们在工作、生活等各方面带来了很大的便利，极大改变了人们的生活方式，例如网上预约、在线学习、电子支付、直播、网约车等。大学生作为主要的网民群体，“机不离手”已成为普遍现象。与此同时，大学生对手机严重依赖也逐渐成为一个令人担忧的社会问题。一些大学生过度依赖手机，面对丰富多彩的网络世界不可自拔，造成手机成瘾，产生了严重的社会心理问题，造成了社会意识、观念方面的失调，不但影响了大学生正常的学习和生活，阻碍了大学生的未来职业发展。以功能材料课程为例，作为理工科学生的一门专业课，这门课承载了材料科学与工程、物理、化学、能源、信息、环境等多个相关学科的基础理论知识，涉及各种各样当前热门研究的材料，是一门培养功能材料与器件领域的高素质复合型人才的基础课程，对物理、材料、化学等专业的大学生深入学习其他专业课至关重要。因此，功能材料课程要求充分的课上讨论和大量的课后文献阅读和调研，使大学生在深入某一材料研究之前具有广泛的知识积累。然而，在学习这门课的过程中，手机成瘾的大学生将大量用于学习的精力和时间放在了手机上，无法集中注意到课堂内容学习和讨论、以及课后相关论文的文献阅读和调研，忽略了基础知识的积累和基本技能的锻炼。手机成瘾短期导致基础知识遗漏、功能材料课程挂科，长期会造成大学生在深耕物理、化学和材料等专业知识时受阻，长此以往，这些大学生参与社会的行动力减弱，缺乏社会竞争力。由此可见，手机成瘾带来的隐患也不容忽视。大学生是未来社会发展的主力军，是我们国家未来的建设者，肩负着重要的历史使命和社会责任，必须采取有效的方式方法降低手机成瘾对大学生造成的不良影响。心理干预可以通过改变个体的不合理思维模式来改善情绪和行为问题，心理学为干预大学生手机成瘾提供了新思路。因此，通过深入分析大学生手机成瘾这一现象的心理机制和影响，采用有效策略来正确引导大学生合理地使用手机，对促进大学生个人发展和社会进步是极为重要的。

2. 大学生手机成瘾的心理机制和影响

从心理学角度看，手机成瘾又称手机依赖症、手机焦虑症，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)。心理机制主要包括认知机制、情感机制和动机机制, 大学生手机成瘾贯穿于大学生的认知、情感和行为过程。

手机成瘾贯穿于大学生的认知过程。认知是指社会主体对客观物质世界的主观看法, 涉及感知、注意、记忆、思维等多个环节。例如, 感知是通过感官初步收集外界环境的信息, 注意决定了聚焦于哪些信息。个体的认知往往与生长环境、文化背景和知识结构有关。手机作为大学生们日常必不可少的媒介和载体, 打破了信息传播的时间和空间限制, 具有海量的学习资源和各领域的信息, 使用手机学习和生活已成为当代大学生的一种习惯。当大学生在学习中频繁使用手机, 就形成了对手机的认知。课堂上大学生更趋向于板书拍照去做电子笔记, 区别于传统的手写方式, 弱化了手写加深记忆的认知; 功能材料课程需要大学生阅读英文文献, “有道翻译”成为大学生阅读英文文献的作弊利器, 弱化了自身对英文掌握能力的重要性。大学生可通过使用手机搜索马上能得到课堂问题和课后作业的答案, 弱化了认真听课的必要性; 课后资料查找和获取途径也变简单化。

尽管通过使用手机获得了便利, 但会导致大学生的分析思考能力、逻辑推理能力和动手能力急剧减弱, 容易形成极化思维模式。在这种思维模式的影响下, 大学生对客观事物的认识变简单化、极端化, 且独立思考的能力变弱, 认知倾向于求助手机, 对手机产生认知依赖, 造成手机成瘾, 缺少对现实世界复杂性、真实感的认识(王晓燕, 2023)。例如, 学生不思考分析发光材料的发光原理, 就很难调控材料的发光特性, 探索材料的应用前也就无法判断材料的潜能。研究表明, 手机成瘾会对大学生的认知功能产生显著影响: 过度使用手机会导致大脑多个区域的体积缩小, 这些区域与认知、冲动控制、情绪和行为、大脑奖赏等功能相关。例如, 中央前回、旁中央小叶、额上回、眶额部皮层、海马等区域的灰质结构受损, 这可能会对个体的记忆和学习能力产生负面影响。

手机成瘾贯穿于大学生的情感过程。情感过程是人们在认识客观事物时的各种心理体验过程, 通常表现为对社会现象的情绪、态度和情感体验(刘艳, 董玉红, 2019)。手机成瘾对大学生的情绪平衡有显著影响。手机信息的传播速度快、覆盖面广, 大学生被各种良莠不齐的信息时刻包围, 正面的、负面的信息通过手机快速传输, 社会新闻迅速发酵, 对客观事物的情绪容易随着舆论风向而变化, 甚至质疑自己想法。另一方面, 大学生心理发展不成熟但情感丰富强烈, 当在现实生活中无法得到某种需求的满足, 大学生可能会通过手机转向网络世界获得满足, 并陷入其中, 手机成为了大学生的精神“鸦片”。

手机成瘾与情绪平衡之间存在显著的负相关, 即沉溺于手机的大学生容易产生大量负面情绪, 如焦虑、抑郁、自卑、迷茫和孤独感。过高的学业目标、学业攀比心理、对考研的焦虑、职业迷茫会使大学生产生高自我期待和学业压力; 有的大学生对人际交往敏感、喜欢独处, 而功能材料课程中有小组合作完成调研的活动, 当他们难以融入群体时会产生孤独感。而手机的微信、微博、短视频软件上传递着各种各样的炫耀, 大学生时刻处于与他人对比的焦虑中, 深化了成绩焦虑、容貌焦虑、社交焦虑等心理问题, 加剧了他们对当前学习和生活的不满。此时, 一些大学生常常会寻求用手机来转移注意力、缓解焦虑, 加剧他们的手机成瘾行为, 形成恶性循环。

手机成瘾贯穿于大学生的行为过程。动机是指激发和维持个体行为的心理动力, 涉及到需求、欲望、兴趣和价值观等多个方面。动机能激发个体的目标导向行为, 其强度和方向决定了个体的行为选择和行为持久性。随着智能手机的功能升级, 大学生的需求、欲望和兴趣简单化, 他们习惯通过手机软件进行生活、学习、娱乐等各种活动, 例如通过手机与天南地北的朋友保持联系、在下课之前通过手机提前点好外卖, 通过手机预约图书馆或体育场位置等。手机提高了生活和学习效率, 同时也容易导致对手机成瘾。调查显示, 当大学生忘带手机或手机没电、没信号时, 55%的大学生会感到焦虑不安, 66%的大学生上课时经常会查看手机消息, 57%的大学生可以通过手机与亲友侃侃而谈, 但面对面却无话可聊(梁燕玲, 张广金, 陆卓林, 2020)。

尽管获得了手机带来的便利，但手机上丰富的娱乐内容更容易消耗大学生过多的时间，使大学生不知不觉中失去对手机的控制能力，手机使用优先等级高于其他日常活动。例如很多软件都可以不断播放视频，相比学习，无需动脑的视频更有吸引力，短而有趣的视频配合大数据的“投其所好”就不知不觉消耗了大量时间，容易形成大学生手机成瘾(杨佳珏, 2024)。在功能材料课上，一些学生经常选择上课远离教师而坐在教室的最后两排的位置，以便于在课上打游戏、看视频等，有的学生非常投入即使教师走近还未察觉；有的同学甚至为了在寝室床上舒服地玩手机而选择缺课或逃课。有的大学生利用手机来逃避或缓解负面情绪，渐渐对以前的爱好和娱乐失去兴趣，减少对社会的关注，降低参与校园和社会活动的意愿，逐渐消解大学生的行动力，成为了手机的奴隶。

3. 大学生手机成瘾的干预策略

手机的出现给当代大学生的发展带来了新天地，也对其心理健康提出了新挑战。为了更好地培育国家未来的接班人，根据大学生手机成瘾的心理机制和影响，可以从多角度进行手机成瘾的干预。

加强大学生的认知引导。大学生所处的家庭、学校、社会等环境对大学生个人的身心都会产生影响，良好的环境对大学生的认知具有积极影响。需要借助手机的特点，针对大学生认知的新特点，采取有效的措施为大学生形成积极向上、敢于拼搏等认知创造条件。例如，学校可以邀请一些有影响力的作家、专家学者做一些积极的演讲、报告或交流活动，通过他们的影响力引导大学生的认知。各个学院宣传一些优秀学生的典例，让手机成瘾的大学生意识到大学生活的丰富多彩和触手可及。还可以举办一些读书相关的活动，为大学生读书提供良好的环境，设立奖励机制鼓励大学生多阅读，形成良好的校园学习氛围，进而增强大学生阅读的自觉性和主动性，加强大学生的知识的系统化积累，提高知识运用能力。社会上的相关部门要严格监控网络信息，严格管控手机 app 的信息发布和传播，从源头上遏制不良信息的出现，加大惩罚力度，明确信息发布者和传播者相应的责任，通过优化社会认知环境，增强大学生的自信心和社会适应性。通过正确认知引导让大学生意识到手机成瘾的危害，指导大学生合理利用手机、开展正确的言行。

增加大学生的正性情感。正性情感是指令人感到愉快、满足和积极的情感，如高兴、愉快、满足等。通过培养和维持正性情感，大学生可以更好地应对学习中的挑战和困难，保持积极的心态。实际上，大学生手机成瘾对应着很多负性的情感，例如孤独感、抑郁感、焦虑感、自卑感、冷漠感等，这些情感不易察觉且难以克服，还影响积极情绪的产生，容易导致反复处于负性情绪中，形成更严重的手机成瘾。大学生要有消解负性情感的意识，了解这些负性情感的具体表现和危害，意识到情绪困扰是由不合理的信念引发，可通过正确方式改变。此外，高校要为增加大学生的正性情感提供环境。教师在课上注意正性情感的融入，培养学生的自豪和成就感，例如课堂上讲碳材料的章节，可以通过讲述诺贝尔奖得主意外发现富勒烯的过程，让大学生意识到提高受挫能力和保持积极心理的重要性。高校辅导员应该定期观察班级学生的学习状态，从课上表现、出勤率等方面及时了解大学生的情绪状况。同时，高校应设立完善的心理咨询室，并提供有效的心理热线等求助渠道，为有手机成瘾的大学生提供求助的机会。高校还可以通过问卷调查、调查数据针对性探析等方式定期进行调查，对有倾向或存在手机成瘾的大学生重点关注。通过心理咨询师、精神科医生的透彻的分析和引导，破除不合理的理念，疏通并释放负性情绪，增加正性的情感，树立健康的态度取向，从而帮助大学生能够摆脱手机成瘾，回归正常的学习和生活中，为进入社会做好准备。

提高大学生的社会行动力。大学生摆脱手机成瘾，最终还是要落实到行动力上。为此，各方面需要协同激发大学生的主观能动性，鼓励他们脱离对手机的过分依赖，积极主动地投入到社会实践中(贾文硕, 2023)。高校教师可以通过进一步改变教学方式，使用当前热点或流行语句吸引大学生的注意力，例如最

近二维材料领域新兴的 MXene 材料在人工智能领域的应用等,将其注意力转移到课堂上;通过课堂互动让学生参与到课堂活动中,例如分小组合作阅读一些功能材料(例如比较熟悉的石墨烯等)相关的资料并通过灵活性的形式汇报(如 PPT 形式、脱口秀形式、模拟对话方式,小视频等),通过简单的活动锻炼大学生的团队合作力,培养他们的成就感等正性情感,提高参与校园活动的意愿,循序渐进,激发大学生的行动力。学校可以组织多种校园活动或大学生社团活动,让手机成瘾的大学生走向户外活动,激发其行为动力;还可以为大学生提供多种社会实践活动机会,通过社会实践与课堂知识相结合,比如参观研发 C919 飞机的上海商飞研究院,飞机所用的材料与我们功能材料课上讲的材料特性完美结合,提升大学生对社会的认可度,增强的社会凝聚力,激发大学生的社会行动力。此外,家长也可以利用假期与孩子多接触,通过旅行、探亲访友、照顾家人等方式将大学生从手机中脱离出来,体验更多的现实生活,增加社会行动力。当大学生有了一定的社会行动力时,就不会沉迷于手机,而是积极主动地参与更多的学习和社会生活中,手机也自然成为大学生在这过程中不断提升自己的工具。

4. 总结

手机成瘾对大学生的学习和身心健康、甚至未来职业发展都带来了影响。本文以功能材料课程为例,在认知、情感、行为过程剖析了大学生手机成瘾的心理机制及其对大学生的学习、生活等方面的危害。针对大学生手机成瘾的心理机制和影响,提出对大学生手机成瘾的干预策略,通过教师、学校、家庭的协同合作,加强大学生的认知引导、增加大学生的正性情感、提高大学生的社会行动力,达到引导大学生的合理使用手机的目标,提高大学生的综合素养,为新时代现代化建设培育强有力的主力军。

基金项目

上海理工大学 2023 年本研一体化课程建设项目、上海理工大学本科教学研究与改革项目(JGXM202317)。

参考文献

- 贾文硕(2023). 积极心理学视域下大学生抗挫折能力提升探析. *心理学进展*, 13(12), 6404-6412.
- 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.
- 师建国(2009). 手机依赖综合征. *临床精神医学杂志*, 19(2), 138-139.
- 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.
- 杨佳珏(2024). 大学生专注力低下的成因、心理机制和干预策略. *心理学进展*, 14(7), 171-181.