

来华留学生课堂手机成瘾干预方案研究

甄美荣¹, 孟献丰²

¹江苏大学管理学院, 江苏 镇江

²江苏大学材料学院, 江苏 镇江

收稿日期: 2025年5月8日; 录用日期: 2025年6月13日; 发布日期: 2025年6月30日

摘要

来华留学生课堂手机成瘾现象普遍, 且直接影响课堂质量与学生学习效果、增加教师课堂管理难度, 阻碍教学质量有效提升。针对此问题, 本研究以139位手机成瘾得分在51分(中位数)以上者为调研对象, 分析其手机成瘾的状态和原因, 并从学校、教师和学生三方提出干预方案, 最终通过方案评估得出有效性高且可行性高的方案, 以此为干预来华留学生课堂手机成瘾提供参考。

关键词

来华留学生, 课堂手机成瘾, 干预

Research on the Intervention Plan for In-Classroom Mobile Phone Addiction among Chinese International Students

Meirong Zhen¹, Xianfeng Meng²

¹School of Management, Jiangsu University, Zhenjiang Jiangsu

²School of Materials Science & Engineering, Jiangsu University, Zhenjiang Jiangsu

Received: May 8th, 2025; accepted: Jun. 13th, 2025; published: Jun. 30th, 2025

Abstract

The prevalence of mobile phone dependency among international students in Chinese classrooms has become a widespread phenomenon, directly impairing instructional quality and academic performance while escalating challenges for teachers in classroom management, thereby hindering effective pedagogical improvement. To address this issue, this study focuses on 139 participants with mobile addiction scores exceeding 51 points (the median threshold), analyzing their behavioral pat-

文章引用: 甄美荣, 孟献丰(2025). 来华留学生课堂手机成瘾干预方案研究. 心理学进展, 15(6), 218-225.

DOI: 10.12677/ap.2025.156368

terns and underlying causes of smartphone dependency. Then the study propose intervention plans from universities, teachers, and international students, and ultimately evaluate the effectiveness and feasibility of the plans to provide reference for intervening in mobile phone addiction among Chinese international students in the classroom.

Keywords

International Students, In-Classroom Mobile Phone Addiction, Intervention

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

手机已经成为留学生在华生活和学习不可或缺的工具,一方面手机上的汉语学习软件、词典软件以及手机上的各种课程微信群都有助于留学生在华的课堂语言学习和专业课程学习(张力云, 2020),另一方面,手机上的各种网络媒体软件也成为来华留学生进行文化适应,跨文化传播和思想工作展开的重要渠道(崔博, 2023)。然而,课堂上手机成瘾的问题越来越严重,其中高校来华留学生课堂由于语言上的障碍,课堂交流互动相对较弱,留学生课堂手机成瘾与国内学生课堂比较更加严重。手机成瘾是一种行为成瘾,也被称为手机依赖、手机过度使用、问题性手机使用等等,是在没有物质成瘾的前提下,不适当的、过度的手机使用对个体在生理和心理上造成不良后果的一种行为成瘾(Billieux, 2012; 花蓉等, 2016),表现出一定的戒断性、耐受性等症状。

目前关于手机成瘾的研究主要聚焦于三部分,一是手机成瘾对大学生生理上的影响,长期过度使用手机会导致大学生眼睛胀痛、干涩与视物不清(曹翠萍等, 2013),甚至引发恶心、头晕、疲劳、失眠等症状(Hyland, 2000);二是手机成瘾对大学生心理上的影响,手机成瘾容易引发大学生情绪失控、冲动、焦虑、抑郁、孤独等心理问题(Güner & Demir, 2022; Seo et al., 2019),对大学生的人际关系以及环境适应产生负面影响(王慧慧等, 2015);三是手机成瘾对大学生学业上的影响,手机成瘾可以引起认知失败(何安明, 夏艳雨, 2019),损害个体的注意控制(连帅磊等, 2018),减少学习投入(Sundaya et al., 2021; 高斌等, 2021),容易造成大学生学业倦怠(曲星羽等, 2017)、低学业成绩和学业拖延(Samaha & Hawi, 2016)等。

已有研究对大学生手机成瘾的影响做出了丰富的研究,但仍有以下缺失,第一,手机成瘾对学业影响的研究并没有聚焦到课堂,而课堂是大学生学业完成的重要组成部分,手机成瘾对大学生课堂学习效率的影响不容忽视;二是研究对象没有涉及来华留学生,留学生课堂由于管理差异、认知差异以及语言差异更容易发生手机成瘾行为,成瘾者与正常个体在认知加工上存在显著差异,个体在有限时间内注意的认知加工资源是有限的,来华留学生课堂手机成瘾直接影响到学生是否能够接收知识、接收多少知识、以及是否能形成系统化知识体系。2020 年《教育部等八部门关于加快和扩大新时代教育对外开放的意见》提出要积极为全球教育治理贡献中国方案,要提高来华留学教育的质量和管理水平,多措并举推动来华留学实现内涵式发展,在此政策部署下,如何对来华留学生课堂手机成瘾进行干预是亟待解决的重要问题。

2. 研究设计

1) 手机成瘾检测。问卷涉及两部分,一部分是采用 Leung (2008)编制的手机成瘾量表(Problem Use of

Mobile Phone)来测度留学生手机成瘾程度, 问卷共 17 个条目(例题如, 你每天用手机进行聊天的时间是多少?), 每个条目从“从不”到“常常”进行 Likert 五点计分, 得分越高, 手机成瘾程度越严重, 量表信效度良好, Cronbach's α 系数为 0.91。第二部分是参考 Leung 手机使用模式量表设计问卷, 考察课堂手机成瘾者的外显行为和内心活动, 问卷共 13 个条目, 涉及四方面内容, 包含课程因素(例题如, 自己感兴趣的课会减少玩手机的时间)、教师授课因素(例题如, 老师只读 PPT, 我上课玩手机的时间会增加)、课堂管理因素(例题如, 老师如果视而不见, 我上课玩手机的时间会增加)和学生因素(例题如, 即使上课离开手机, 我也无法专心听课)。量表从 1 到 5 进行 Likert 五点计分, 得分越高, 该项行为或因素影响越严重, 量表信效度良好, Cronbach's α 系数为 0.88。

2) 问卷发放和回收

2024 年 10 月对江苏镇江的两所高校来华留学本科生进行问卷调查, 通过授课教师在课堂发放, 共发放 300 份问卷, 剔除乱填、错填等废卷, 并留取手机成瘾(第一份问卷)得分在 51 分(中位数)以上的问卷, 共获取有效问卷 139 份(46.3%), 其中男生 64 人(46%), 女生 75 人(54%)。

3) 行动计划实施对象: 根据自愿参加的原则, 邀请 5 名来华留学本科生参与, 进行手机成瘾的自我控制干预实验。

4) 研究目标: 通过问卷调查和自我控制实验, 提出有效干预来华留学生课堂手机成瘾的策略。

3. 现状分析

3.1. 课堂手机成瘾调查结果

1) 留学生课堂“玩”手机时间状况

以每节课 45 分钟为标准时长, 问卷(第二部分)调查显示有 97.4%的留学生会在课堂上使用手机, 仅有 2.6%的被调查者表示不会在课堂上使用手机。在使用手机的被调查者中, 使用手机时长为 1~10 分钟的占比 28.3%; 使用手机时长为 11~20 分钟的占 36.5%; 使用手机时长为 21~30 分钟的占 28.7%; 在 31 分钟以上的占 6.5%。由此可见, 在来华留学生课堂上手机成瘾十分严重。

2) 来华留学生课堂社交软件使用状况

来华留学生在课堂上使用手机通常在聊天的占 65.5%; 在刷微博、小红书、抖音(TikTok)等 app 的占 39.6%; 看电子书的占 28.8%; 看视频的占 20.1%; 看新闻的占 14.4%; 玩游戏的占 10.8%。由此可知社交软件是留学生在课堂上使用频率较高的应用, 且留学生在课堂上手机使用基本与课堂无关的事情, 使用手机的内容通常涉及操作简单, 不需要完全集中精力, 低介入度的碎片化信息。

3) 留学生使用手机的课堂情境分析

调查显示, 就课程内容而言, 留学生“课程简单易懂会增加用手机的时间”占 65.5%, “不及格率高的课会减少用手机的时间”占 77.6%, “不及格率低的课会增加用手机的时间”占 56.8%, “对就业有帮助的课会减少用手机的时间”占 64%。由此可知, 课程学习难易程度、课程不及格率高低会直接影响留学生课堂“玩”手机频率。留学生会出于功利性目的, 例如提高课程通过率、获取未来就业知识, 从而放下手机, 专心于课堂。就教师授课而言, 留学生在“老师只读 PPT 或课本, 我上课用手机时间会增加”占 61.1%; “老师讲课不清楚, 学生听不懂, 我上课用手机时间会增加”的占 65.5%; “老师上课对使用手机视而不见, 我玩手机的时间会增加的”占 78.9%。可见, 教师课堂授课风格和课堂纪律会直接影响留学生上课使用手机时长。

4) 课堂手机成瘾自我认知分析

通过调查, 留学生对于“上课时使用手机会感到心神不宁”非常不认同、较为不认同占 56.8%, 对于“我很难做到在上课时将手机关机(或其他不接收到消息的模式)”非常认同、较为认同只占 41%。由此可

知, 大部分留学生不认为上课使用手机会给自己带来麻烦, 多数留学生多认为自己课堂上“玩”手机这一行为是由外部环境导致的, 与自己关联性较小, 并未认知到自己的手机成瘾状况。

3.2. 原因分析

基于调查问卷列举出原因有, 学生自控力较低、学生缺乏学业规划、学生的从众心理与畏难心理、学校相关管理制度缺失、考试通过难易程度、授课内容、授课方式。根据原因的重要性和需要解决的紧急性两个维度对造成来华留学生课堂手机成瘾的原因进行分析(如图 1)。



Figure 1. Reason analysis diagram

图 1. 原因分析图

1) 高重要性高紧急性的原因

首先是留学生的自控力较低, 大部分来华留学生面临跨文化不适应问题, 也无法在短时间内形成稳定的课堂学习习惯, 在这种情境中课堂学习氛围较差, 留学生往往沉迷于手机上的各种社交或媒体软件, 不能专注于课堂学习, 沉溺于手机使用后的满足感中而无法自控, 且无法承受为了认真学习而不使用手机所带来的不愉快, 从而导致手机成瘾。然后是留学生缺乏清晰的自我学业规划, 留学生来华学习的目的多样, 来华谋求发展(做生意)、旅游观光是相对主流的目的, 真正为提升自己专业知识而进行深造的相对较少, 因此多数来华留学生没有明确的学业规划, 加之本科毕业后的再深造(硕士学历和博士学历)均无需考试, 通过申请即可, 这使得多数留学生没有危机感, 不清楚自己将来想做什么, 能做什么, 会加剧留学生课堂手机成瘾现象。

2) 高重要性低紧急性的原因

第一是学校层面的管理制度, 基于来华留学生国别的多样性、学习习惯的差异等因素, 留学生的管理和教学始终无法完全和国内学生同频同步, 虽然近年来不少学校尝试“趋同”管理, 提升来华留学生的课堂学习体验(张金萍等, 2023), 但现实中多数学校对来华留学生设置单独的管理制度, 对留学生的课堂监管相对较弱, 无法有效约束留学生课堂失范行为。第二是课程考核不及格比率的影响, 诸多留学生课程, 考试的形式基本都是过关性测试, 尤其是人文管理类课程题目难度一般较小, 通过率较高, 这导致部分学生平时上课玩手机, 依靠考前突击就能通过考试, 加剧课堂手机成瘾行为的发生, 陷入恶性循环。

3) 高紧急性低重要性的原因

首先是授课内容, 多数留学生课堂授课内容知识专业性、理论性较强, 缺少实践指导, 无法对应学生实操与就业的需求, 使得学生认为课堂的理论知识“假大空”, 对课堂学习失去学习热情, 而去“玩”手机。其次是授课方式, 大多数来华留学生课堂使用英语教学, 由于中国教师语言上的弱势, 很

多课堂授课方式单一, 采用“大水漫灌式”教学(阅读 PPT), 互动稀缺, 课堂气氛沉闷, 枯燥的课堂对于留学生来说黏性很小, 留学生在课堂中更多地充当旁观者, 课堂上参与度较低, 更容易脱离教学节奏转而“玩”手机。

4) 低重要性低紧急性的原因

一是留学生的从众心理, 很多留学新生刚来中国时独立性较差, 对同胞或同类群体有较强的依赖, 找共同的话题, 刷应用软件(小红书、拼多多、淘宝)等等, 用微信进行即时的沟通来维持社交网络, 过分的从众会使留学生遇事缺乏自我判断, 抑制独立思考能力和创造力, 在课堂上看见别人在玩手机时, 认为自己在课堂上玩手机不足为奇。二是畏难心理, 众多留学生认为中国大学课堂内容“太难”, 不能深入研究学习内容和问题, 只停留在表面含义, 加之留学生课堂训练不足, 课后辅导稀缺, 留学生的畏难情绪导致其很难做到专心、细致而深入地思考。

4. 来华留学生课堂手机成瘾的干预方案

4.1. 干预方案

按照问题成因的重要性和紧急性, 设计解决方案如下:

1) 学生端

① 端正态度, 提高自控力

来华留学生要端正学习态度, 提高自控力。自控力本质上就是作出选择的能力, 其核心是用理智判断, 去做重要事情。留学生在中国非常容易被周围不同的、新鲜的事物吸引, 对其而言, 自控力不仅关乎学业成绩, 更关系到在异国他乡的生活品质和跨文化适应能力, 这需要留学生有正确的态度, 专注于学习, 自主拒绝不良的上瘾行为。一方面, 留学生可以通过建立规律良好的作息时间来提高自控力, 即制定规律的起床、用餐、学习和休息时间。尤其是安排合理的学习时间, 坚持作息计划, 增强自我约束与自控力; 另一方面, 留学生可以借助手机 APP 辅助意志力锻炼, 例如 Forest、番茄钟软件打卡, 并严格执行打卡, 让手机成为学习的工具, 留学生可以逐渐形成良好学习习惯, 提高自我管理能力。

② 做好学业规划

来华留学生要做好学业规划, 而不是以通过考试为目的, 82.8%的被调查者认为“如果对未来有更清晰的规划会让我更愿意学习”, 只有目标明确, 方向清晰, 才能让留学生不沉迷于手机。首先, 可以制定阶段性计划, 如学习并完成基础课程, 进行跨文化学习与适应等; 然后是制定专业学习计划, 制定有效的专业课程学习计划, 参与学术讨论、实践活动、参加相关竞赛等等; 最后还可以制定未来深造计划, 若留学生有继续在华学习的计划, 则需要明确未来的研究方向, 积极参加学术讲座、学术研讨等等。有明确方向指引的留学生更容易克制诱惑, 保持自控。

2) 教师端

① 提升课堂教学质量

一方面, 任课教师要提升教学内容质量, 不照本宣科, 不读 PPT, 增加趣味性、实用性和前沿性教学内容, 同时建设适用的包括教材、课件、视频等教学资源, 为留学生提供多样化的学习材料, 还可以利用现代技术手段, 如在线学习平台、智能辅导系统等, 为留学生提供更加便捷、灵活的学习方式; 另一方面, 教师要丰富教学形式, 通过提问、讨论、案例分析、布置作业等方式设置“任务型”学习, 不让“置身事外”, 使学生从“旁观者”转变为“参与者”甚至是“主导者”。同时适当增加课堂提问或者思考题难度、安排与当前学生关心的热点话题有关的课程作业与任务, 培养留学生自主学习能力、探索学习能力。

② 严格课堂纪律

教师在提升课堂教学质量的同时也要严格课堂纪律, 维持课堂秩序, 注重过程考核, 首先是严格出勤制度, 对迟到早退以及旷课采取严格的惩罚措施, 并和考试资格和考试成绩直接关联, 否则 45 分钟上课时间不时地有人来有人走, 课堂稀疏松散, 无法营造积极奋发的课堂气氛, 只会助长学生手机成瘾; 其次是将课堂表现和课程成绩挂钩, 留学生积极回答问题、参与讨论、主动承担小组汇报者角色等等都要有所记录, 也要在最终成绩中有所体现, 以此激发学生全面参与课堂的积极性。浓烈的课堂气氛、紧张活泼的学习节奏会让学生无暇也无“心思”去“玩”手机, 逐渐摆脱课堂上的手机成瘾。

3) 学校端

① 加强教学管理

首先, 加强课堂监督管理, 建立同行、督导听评课制度, 将听课、评课结果和意见反馈落到实处, 建立相应的奖惩制度来强化听评课结果的作用; 其次是建立网络监督体系, 利用教室的监控设备进行课堂行为规范管理。

② 进行学业规划辅导

众多高校对于来华留学生的学业规划指导较少, 这也导致留学生来华后学习目标不明确, 对学业规划较为迷茫。首先, 建立学业规划辅导体系, 指定专职人员(辅导员、班主任或导师)对留学生进行点对点的学业规划辅导, 让留学生知晓每个阶段应该完成的目标以及行动的方式; 其次, 进行职业生涯规划指导, 结合留学生的兴趣与需求, 让其明确未来的深造方向以及就业方向; 然后进行必要的心理辅导, 居豪等人认为手机成瘾者更容易感到羞怯和自卑, 加之来华留学生远离家乡, 更加依赖手机, 学校要对留学生积极开展心理辅导讲座, 帮助学生建立积极的心态和正确的价值观, 同时也要对手机成瘾的留学生展开心理辅导, 对其相关心理问题进行疏导。

4.2. 方案评估

根据方案的可行性大小和有效性高低对上述方案进行评估, 见图 2。



Figure 2. Scheme evaluation

图 2. 方案评估

首先是有效性高但是可行性较小的方案, 主要有来华留学生自控力和自身学业规划, 这两个方案可以从留学生内驱力出发减少手机成瘾行为, 非常有效, 但目前来华留学生的现实情况而言, 可行性相对较低, 为了验证这一想法, 招募数名留学生参与课堂手机成瘾干预实验, 为期一周, 最终确定 5 名留学生参与实验(报名者较少), 自愿参与该实验的留学生在手机上下载 Forest App (Forest App 是通过种树小游戏来创造性地监督用户不要碰手机, 让用户专注于日常工作、学习乃至午休等而不受手机干扰), 从实

验结果来看,愿意进行干预的同学在实验期内,课堂使用手机明显减少,课堂专注度有效提升,但是总体来说自愿参与实验的人数非常少,实验期结束后又恢复原状,且现实中能够主动进行学业规划的留学生非常少,因此提升学生自控力和学业规划这部分虽然有效,但可行性较小。

然后是可行性较大,但是效率较低的方案,主要有学校学业辅导和教学质量提升,学校可以制定相关的制度和流程对留学生进行学业辅导,留学生任课教师教学质量的提升的可行性较大,但在留学生自身控制力较弱、学业规划不明确的情形下,来自学校的学业辅导和教师教学质量提升的效益非常有限。

第三是效率高,可行性大的方案,主要有学校加强教学管理、教师严格课堂纪律,这两个方案都是以严格的强制手段和强化奖惩手段来实现的,从学生的外部,以制度对留学生进行行为管理与约束,直接与其考试成绩、毕业条件等挂钩,可行性较大,效率较高。

4.3. 总结改进

根据上述方案评估,形成提升有效性与可行性的联动方案,第一,学校课堂教学管理与教师课堂纪律管理的联动,一方面是学校制定严格的旷课、迟到早退惩罚制度,将其与考试资格与考试成绩紧密关联,教师严格执行;另一方面将考试成绩,是否“及格”与留学生奖学金与毕业资格紧密挂钩,从切身利益上驱动留学生的课堂纪律,杜绝课堂手机成瘾;第二,学校教学管理与教师教学质量提升联动,学校设立教学竞赛、教学评价以及相应的奖惩制度,激励留学生任课教师改进教学质量,并将获奖或者评优成果列入职称晋升的相关条件,加大激励力度,以此提升教学质量,提升课堂教学吸引力,提高学生课堂参与积极性;第三,学校学业辅导与留学生自身学业辅导联动,落实辅导制度与细则,落实辅导人员和辅导形式,以此促进留学生自我规划的目标性和主动性。

上述三大联动可以相互促进,提升各自的可行性和有效性,其中重中之重的是学校的管理制度设计,严格的管理制度外部压力下,从长期来看留学生会逐渐提升其自控力,摆脱课堂手机成瘾。

基金项目

教育部人文社科规划项目“来华留学生在华社会关系模式构建研究——基于社会生态系统理论框架”(20YJA840021);江苏大学来华留学生授课一流本科课程项目“人力资源管理”(20211211)。

参考文献

- 曹翠萍,何章彪,赵琳,等(2013).青少年长期注视手机对视功能的影响调查分析. *中国医学工程*, 26(4), 90-91.
- 崔博(2023).利用新媒体平台对推动高校来华留学生思想教育管理工作的系统研究. *系统科学学报*, 31(4), 132-136.
- 高斌,朱穗京,吴晶玲(2021).大学生手机成瘾与学习投入的关系:自我控制的中介作用和核心自我评价的调节作用. *心理发展与教育*, 37(3), 400-406.
- 何安明,夏艳雨(2019).手机成瘾对大学生认知失败的影响:一个有调节的中介模型. *心理发展与教育*, 35(3), 41-48.
- 花蓉,武晓锐,方芳(2016).手机成瘾大学生注意偏向的实验研究. *心理学探新*, 36(5), 446-450.
- 连帅磊,刘庆奇,孙晓军,周宗奎(2018).手机成瘾与大学生拖延行为的关系:有调节的中介效应分析. *心理发展与教育*, 34(5), 85-94.
- 曲星羽,陆爱桃,宋萍芳,蓝伊琳,蔡润杨(2017).手机成瘾对学习倦怠的影响:以学业拖延为中介. *应用心理学*, 23(1), 49-57.
- 王慧慧,王孟成,吴胜齐(2015).不同手机成瘾类型对大学生人际关系和孤独感的影响:基于潜剖面分析的结果. *中国临床心理学杂志*, 23(5), 881-885.
- 张金萍,陈少平,陆媛,韩艳丽,刘婷婷(2023).趋同化管理视域下高校来华留学生课堂学习体验的实证研究. *教育理论与实践*, 43(27), 51-56.
- 张力云(2020). *留学生借助手机词典软件学习汉语的需求情况调查*.硕士学位论文,上海:上海财经大学.

- Billieux, J. (2012). Problematic Use of the Mobile Phone: A Literature Review and a Pathways Model. *Current Psychiatry Reviews*, 8, 299-307. <https://doi.org/10.2174/157340012803520522>
- Güner, T. A., & Demir, İ. (2022). Relationship between Smartphone Addiction and Nomophobia, Anxiety, Self-Control in High School Students. *The Turkish Journal on Addictions*, 9, 218-224. <https://doi.org/10.5152/addicta.2021.21089>
- Hyland, G. (2000). Physics and Biology of Mobile Telephony. *The Lancet*, 356, 1833-1836. [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(00\)03243-8](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(00)03243-8)
- Leung, L. (2008). Linking Psychological Attributes to Addiction and Improper Use of the Mobile Phone among Adolescents in Hong Kong. *Journal of Children and Media*, 2, 93-113. <https://doi.org/10.1080/17482790802078565>
- Samaha, M., & Hawi, N. S. (2016). Relationships among Smartphone Addiction, Stress, Academic Performance, and Satisfaction with Life. *Computers in Human Behavior*, 57, 321-325. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.12.045>
- Seo, Y., Noh, H., & Kim, S. Y. (2019). Weight Loss Effects of Circuit Training Interventions: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Obesity Reviews*, 20, 1642-1650. <https://doi.org/10.1111/obr.12911>
- Sunday, O. J., Adesope, O. O., & Maarhuis, P. L. (2021). The Effects of Smartphone Addiction on Learning: A Meta-Analysis. *Computers in Human Behavior Reports*, 4, Article 100114. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100114>