

# 自我概念对青少年手机依赖影响的研究综述

孙艺烜, 何梦淇, 常钥垒, 薛茗轩, 张金慧

曲阜师范大学心理学院, 山东 曲阜

收稿日期: 2026年4月27日; 录用日期: 2026年5月25日; 发布日期: 2026年6月4日

## 摘要

在信息化与数字媒介深度融入青少年生活的背景下, 手机依赖已成为危害青少年身心健康与社会适应的突出问题。自我概念作为个体核心认知评价体系, 是影响青少年手机依赖发生与发展的关键前置因素。低自我概念、自我概念模糊及自我价值感不足的个体, 更易通过过度使用手机填补内在认同空缺、缓解负面情绪, 进而形成手机依赖。错失恐惧、冲动性、自我效能感等变量在自我概念与青少年手机依赖间发挥重要中介作用。本文系统梳理青少年手机依赖的核心内涵、自我概念与手机依赖的关联机制, 整合使用-满足理论、个体-影响-认知-执行整合模型等理论框架, 从家庭、学校、社会、个体四个维度提出多水平综合防治方案。

## 关键词

自我概念, 青少年, 手机依赖, 错失恐惧

# Review on the Influence of Self-Concept on Adolescent Mobile Phone Dependence

Yixuan Sun, Mengqi He, Yuelei Chang, Mingxuan Xue, Jinhui Zhang

School of Psychology, Qufu Normal University, Qufu Shandong

Received: April 27, 2026; accepted: May 25, 2026; published: June 4, 2026

## Abstract

Against the background of informatization and deep integration of digital media into adolescents' lives, mobile phone dependence has become a prominent problem endangering adolescents' physical

文章引用: 孙艺烜, 何梦淇, 常钥垒, 薛茗轩, 张金慧(2026). 自我概念对青少年手机依赖影响的研究综述. *心理学进展*, 16(6), 9-16. DOI: 10.12677/ap.2026.166287

and mental health and social adaptation. As the core cognitive evaluation system of individuals, self-concept is a key antecedent factor affecting the occurrence and development of adolescent mobile phone dependence. Individuals with low self-concept, vague self-concept and insufficient self-worth are more likely to fill the gap of internal identity and alleviate negative emotions through excessive use of mobile phones, thus forming mobile phone dependence. Variables such as fear of missing out, impulsivity and self-efficacy play important mediating roles between self-concept and adolescent mobile phone dependence. This paper systematically combs the core connotation of adolescent mobile phone dependence and the mechanism underlying the relationship between self-concept and mobile phone dependence, integrates theoretical frameworks such as Uses and Gratifications Theory and the Person-Impact-Cognition-Execution Integration Model, and proposes a multi-level comprehensive intervention plan from four dimensions: family, school, society and individual.

## Keywords

Self-Concept, Adolescents, Mobile Phone Dependence, Fear of Missing Out

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

随着越来越多的青少年对智能手机产生强烈的依赖甚至成瘾(Titilope, 2014), 手机成瘾已经成为一种世界性的现象, 其不良影响也得到许多研究者的关注(刘庆奇等, 2017)。它是指个体由于对智能手机过度依赖和滥用而导致其社会功能受损, 并带来心理和行为问题(Lee et al., 2014; Lin et al., 2014)。青少年手机依赖因其群体的特殊性、流行的广泛性和带来的危害性等诸多因素成为社会热点问题。青少年群体生理上正处于发育期和活跃期, 心理上好奇心强, 而行为的控制力却相对较弱, 是上瘾行为脆弱的关键时期。由于青少年的神经系统还不成熟, 青春期的上瘾行为有很大的机会持续到成年。青少年对网络的复杂性认识不足, 容易受到不良价值观和行为的影响。青少年承担着社会未来发展的重任, 关注青少年智能手机成瘾行为并提出预防和干预对策, 具有现实意义。

智能手机因其本身的便捷性、功能的多样性与内容的丰富性融入许多人的日常生活。越来越多的人通过手机进行在线交流、学习、娱乐等活动, 并将其视为生活的必需品。手机拥有强大的人际网络联结系统、个性化的服务以及多功能的程序, 成为了个体同时满足多种心理需求的手段, 这导致手机成瘾现象在全球迅速蔓延(Yu & Sussman, 2020)。熊思成等人(2021)通过选择随机效应模型分析发现, 全球手机成瘾的整体流行率为 28.3%, 远高于其他类型的行为成瘾。李静(2022)发现, 因严重网络、手机成瘾行为而影响其学习及社会功能和经医疗诊治机构诊断患有中度及以上生理或心理疾病的学生数量明显增多。因此, 预防和治理手机成瘾问题就显得尤为紧迫, 需要引起社会各界的高度重视。

自我概念作为个体对自身能力、价值、角色与人格特征的综合认知与评价体系, 是人格结构的核心成分, 也是影响个体心理适应、行为选择与社会互动的关键变量(Markus & Wurf, 1987)。但目前少有文章探讨自我概念对青少年手机依赖的影响及其可能的中介机制。

综上, 在青年心理健康需求与研究方法创新的多重背景下, 系统梳理自我概念对青少年手机依赖的影响及机制, 厘清核心变量关系、理论模型与研究进展, 不仅有助于深化对青少年手机依赖心理本质的科学理解, 也可为心理健康教育、家庭引导、学校干预与社会治理提供理论依据与实践支撑。

## 2. 国内外研究现状及发展动态

### 2.1. 手机依赖

青少年手机依赖甚至成瘾, 会使其生理、心理和社会功能明显受损。研究表明, 手机成瘾显著预测睡眠质量, 青少年手机成瘾程度越重, 睡眠质量越差(刘庆奇等, 2017; Demirci et al., 2015; Sahin et al., 2013)。伴随着手机依赖产生的生理问题还包括颈椎病、肌肉骨骼疼痛、疲劳、头痛、视力下降等(Yang et al., 2017)。手机依赖会给个体在认知、情绪、人际交往等方面带来消极后果。过度使用手机会导致注意力集中困难, 冲动性和抑制控制能力异常(祖静, 2017)。手机成瘾会增加苦恼、强化焦虑和抑郁等负性情绪, 削弱积极情绪, 影响青少年的情绪平衡水平(Chen et al., 2016; Dong et al., 2016; Jun, 2016)。

手机依赖会使人关注虚拟世界, 忽略现实生活的亲情和友情, 容易产生焦虑、抑郁等心理问题。过度的手机使用会导致现实中的人际交往出现问题, 如忽视交往对象、造成和交往对象之间的疏离感等。由此可见, 严重的手机依赖已成为新型心理疾患。因此, 对青少年手机依赖问题的原因与对策进行探究具有深刻的社会现实意义。

### 2.2. 自我概念与手机依赖

自我概念的清晰性、积极性与稳定性, 直接决定个体的自尊水平、自我调控能力与身份认同建构方式。低自我概念、自我概念模糊或自我价值感不足的个体, 更倾向于通过外部认同填补内在心理空缺。

研究发现, 自我概念清晰度与问题性智能手机使用呈负相关, 并且这种关联部分地通过社会比较倾向和错失恐惧进行中介(Servidio et al., 2021)。根据使用-满足理论(uses and gratifications theory), 个体的心理和社会需求会增强其获取外界信息和使用网络的动机, 一旦个体通过网络满足其需求, 就容易形成网络使用问题(Ko et al., 2005)。因此, 自我概念较低的个体可能会为了弥补心理某些方面的缺失或者建构更加完整的自我结构而时刻关注手机或者网络上的信息。个体-影响-认知-执行整合模型认为错失焦虑等心理病理因素是导致社交媒体成瘾的重要原因(Brand et al., 2019)。横断研究也发现, 错失恐惧水平越高预示着对社交媒体的依赖性越强。失补偿假说也认为, 网络具有补偿功能, 暴露在多重风险因素下的个体往往通过网络来补偿其心理需要, 从而极大地增加了手机依赖的几率。这种逃避现实生活, 利用手机作为补偿的行为一旦被强化, 就会使得依赖手机行为成为个体习惯性的应对模式, 最终导致手机依赖(高文斌, 陈祉妍, 2006)。

冲动性作为自我概念清晰度的一个结果变量, 也会对青少年手机依赖产生影响。作为一种人格特质, 具有冲动性的个体在刺激作用下, 通常迅速、没有计划地做出反应, 鲁莽而草率。高冲动性青少年偏好即时可得的短期奖励, 忽视延迟效益, 常会因难以抵制欲望和诱惑或者追求即时的快乐而对手机产生依赖。此外, 当高冲动性青少年被迫要求放下手机走出虚拟世界时, 他们难以对抑制信号做出快速反应, 从而不断延迟作出放下手机的决定。他们极易因为在控制行为方面出现问题而沉溺于手机(汪海彬等, 2015)。因此, 自我概念会通过影响个体的冲动性进而使青少年产生手机依赖行为。

此外, 自我概念会通过自我效能感进而影响青少年手机依赖。自我概念清晰度较低的个体通常有较低自我效能感。自我效能感在各种行为机制中具有普遍意义且起着核心作用, 其中情绪调节自我效能感在个体面临压力或负面作用时起到重要作用。情绪调节自我效能感(Regulatory Emotional Self-Efficacy, RES)是指个体依据自身情绪调节能力而产生的主观信念。情绪调节自我效能感高的个体当面对压力时及负面情绪时, 会尝试通过自身去调节; 而情绪调节自我效能感低的个体通常会去寻求外界帮助。如果个体长期沉浸于负面情绪中无法自拔, 就会发生反刍。反刍是指个体经常无休止地反复思考消极情境及其

带来的消极后果,并长期沉浸在负面情绪中无法自拔。根据反应风格理论(Response Style Theory)的观点,高反刍会加剧消极因素对情绪适应的负面影响,从而持续扩大个体对不良情绪的体验,造成情绪调节自我效能感的低下。而手机中的娱乐信息为个体压力的释放提供了更多的选择,成为缓解压力、逃避消极情绪的最佳避风港,由此增加青少年产生手机依赖行为的概率。

文化作为塑造个体自我建构方式、价值取向与社会行为规范的重要情境因素,对自我概念与青少年手机依赖之间的关系具有显著的调节效应。东西方文化在自我结构、社会规范、价值追求等方面的差异,直接改变二者关联的强度、方向与作用路径。相较于西方个体主义文化下强调独立、自主、内在稳定的独立型自我建构,中国等东方集体主义文化更强调互依型自我,青少年的自我概念高度依赖于他人评价、群体归属与社会认同,自我边界相对模糊,更需要通过持续的社会互动与信息联结确认自身在群体中的位置,因此自我概念清晰度不足、自我价值感偏低的青少年,更容易因惧怕脱离群体、无法获得外部认同而产生强烈的错失恐惧,进而通过持续使用手机维持社交联结、弥补内在认同空缺。与此同时,中国青少年长期处于高强度的学业竞争环境中,学业表现与成绩排名构成自我价值评价的核心标准,学业受挫极易引发学业自我概念低下,当青少年难以在现实学习与校园生活中获得成就感、掌控感与积极反馈时,往往会转向手机虚拟世界寻求放松、娱乐与心理补偿,而高强度的学业压力与严格的家校管控进一步压缩了现实休闲与面对面社交的空间,使得手机成为少数可自主支配的情感宣泄与放松渠道,无形中强化了过度使用行为。此外,中国社会特有的面子文化进一步放大了自我概念对手机依赖的影响,青少年倾向于通过手机社交平台展示生活状态、获取点赞与关注以维护面子与群体认同,自我概念薄弱、对他人评价更为敏感的个体更易陷入频繁的上行社会比较,引发自卑、焦虑等负面情绪,并通过持续刷手机缓解错失恐惧、维持群体融入感,形成依赖循环。在家庭层面,中国家庭普遍存在的权威型或管控型教养方式,一定程度上限制了青少年的自主探索与自我表达,容易导致自我概念模糊、自我效能感不足,而偏向学业监督、缺乏情感支持与平等对话的亲子沟通模式,也会促使青少年转向虚拟社交寻求情感慰藉,加之部分家庭对手机采取简单粗暴的“一刀切”禁止方式,易激发逆反心理,反而加剧隐蔽性过度使用行为。整体而言,集体主义文化取向、高强度学业压力、面子文化与特有的家庭教养模式共同构成了中国青少年自我概念与手机依赖关系的独特文化情境,使得低自我概念诱发手机依赖的路径更显著、表现形式更具群体依附性与社交驱动性。

### 3. 青少年手机依赖的防治方案

基于青少年手机依赖的心理与社会因素,我们提出家庭-学校-个体-社会多水平综合防治方案来干预青少年手机依赖问题。

#### 3.1. 家庭层面管理

手机依赖的多家庭干预方案基于家庭治疗理论设计,通过改变家庭关系、家庭互动有效减少个体的手机上网时间,增加自控能力,使亲子关系变得更加融洽。

家长与校心理健康教师建立联系,老师可以通过录制课程、心理讲座等方式帮助家长干预青少年手机依赖问题。在校心理健康教师的引导下,由亲子沟通、亲子关系以及心理需求的替代满足等环节构成,具体包含以下六个主题:(1)热身活动及关系建立;(2)亲子沟通技能训练;(3)有关手机依赖的亲子沟通;(4)亲子关系建立训练;(5)心理需要与网络使用关系探讨,在家庭关系中寻找可替代性选择;(6)美好未来展望等。该方案需要家长与青少年共同参与,由4~8个家庭组成一个整体,多家庭干预通过改变家庭关系、成员的互动模式,调整手机依赖者的心理需求模式,从而有效减少其上网时间,减轻对手机的依赖。家庭关系、个体心理需求的改变作为重要成分,影响个体的手机网络使用。

### 3.2. 学校层面管理

心理健康教育课程是学校心理健康教育体系的核心,是提升青少年心理健康水平的重要途径。心理健康教育课作为一种常态化开设的学校课程,在课程设置和主题内容选择上,应综合考虑对青少年手机依赖行为产生影响的诸多因素,结合有效的干预训练,在潜移默化的心理健康教育中,提高青少年的自我意识水平、情绪管理能力、自我控制能力和人际交往能力。该课程包含人格教育、情绪管理、人际关系、自我控制、意志品质、网络心理健康等主题。心理健康教育课在青少年手机依赖行为的教育防治过程中,需要在每个主题中渗透手机使用的相关内容,如在情绪管理的讲授中,举例与讨论分享使用智能手机成瘾的事例;在自我控制与意志品质的讲授中,则可以举例如何控制每天使用智能手机的时间和强度。此外,还可以化用干预训练的思路,如用角色扮演的形式模拟“人际交往”,克服交往回避与焦虑心理的效果;用正念认知疗法帮助青少年忍受不愉快的戒断症状,忘却极端刺激的反应模式。通过在单个主题中不断渗透相关的内容,使整个心理健康教育课围绕着科学的手机使用行为展开,帮助青少年合理使用手机,成为手机的“主人”。

另一方面,团体辅导是构建学校心理健康教育体系的重要成分。它是以团体为对象,运用适当的辅导策略与方法,通过团体成员间的互动,促使个体在交往中通过观察、学习、体验,认识自我、探讨自我、接纳自我,调整和改善与他人的关系,学习新的态度与行为方式,激发个体潜能,增强适应能力。手机依赖青少年更偏爱网络条件下的人际互动,转而向虚拟世界获取人际支持和归属感。反过来,长期沉溺于网络,在逃避问题的同时,也加重了问题,即个体的社会功能更进一步的退化。团体辅导正好起到了弥补手机依赖者人际交往不足、社会支持匮乏的作用。在团体辅导过程中,学生之间多种形式的交流互动,使手机依赖个体有机会感受到面对面交流的愉悦感,并在其中学习人际交往技能,获得社交能力的锻炼。团体辅导过程中人际互动的积极经验将促使学生在自己的现实生活中自觉或不自觉运用学到的社交技能,扭转依赖网络建立现实人际关系、获得人际支持,满足归属感的局面。团体辅导的作用还体现在某个团体成员的进步可以提高其他成员的信心,相互间的交流与反馈也一定程度上起到了督促作用。教师鼓励学生积极参与,使其主动建立更多的外界联系和外界交往,促进人际互动,增强自信和与他人之间的沟通,减少学生现实人际交往障碍,从而控制学生对手机的过度依赖。

### 3.3. 社会层面管理

社会为青少年学习和成长提供了必要的物质和智力保障。因此,良好的社会教育对优化社会成长环境和社会支持系统意义非凡。网络社会成为了现实社会的延展,一些青少年对现实社会产生了厌倦,热衷活动于网络社会,这导致了手机依赖的出现。为此,政府应当净化手机媒体环境,通过政策法规、网络监管技术、伦理道德等多种途径对网络信息环境进行规制。政府可加强网络立法,加大网络执法力度,工商、公安、文化等相关部门根据法律法规加强互联网行业的执法,避免暴力游戏等视频传播。手机网络游戏也应该严格地审核和分级,网络监管部门应加大对手机软件的技术投入,研发并安装信息内容过滤软件或插件,对有害信息和垃圾信息,手机软件可自动过滤,有利于预防手机依赖。对网站进行更为严格的监督,提高青少年自我监管意识,增强其意志力,自觉减少手机依赖,帮助青少年合理使用网络,形成良好的网络道德品质,为青少年营造积极向上的、文明健康的网络文化。此外,社区是青少年生活的重要场所,承载社会教育的重要功能。为减少青少年手机依赖,社区可成立专门的成瘾矫治中心,提供上门、电话咨询等多种形式的干预服务,提供个性化的指导,为青少年答疑解惑。

### 3.4. 个体矫治层面

对于具有较为严重手机依赖行为的青少年,临床心理干预咨询师可采用短期焦点解决模式(Solution-

focused Brief Therapy)进行矫治。通过此模式实现信息的输入(教育和示范) - 信息转化(认知转化) - 成果输出(行为改变), 最终帮助青少年摆脱手机依赖, 形成科学的手机使用行为。

首先是建构解决的对话阶段。分为四个环节: (1) 对话或问题描述: 建构解决的对话阶段是短期焦点解决治疗的核心阶段。首先, 通过对话了解来访青少年的求助动机和具体问题, 收集相关信息, 为其提供问题描述的时机。在此阶段咨询师虽询问一些事情, 但不追究具体问题的原因, 在倾听青少年诉说的同时, 努力计划使对话朝问题解决的方向发展。手机依赖行为一般会与适应不良有关, 但是咨询师并不引导青少年探讨适应不良问题, 也不关注手机的使用功能和动机, 而只是关注其智能手机依赖行为本身, 努力帮助其控制手机依赖行为, 减少手机的不合理使用。(2) 目标设置: 在对话阶段的基础上, 咨询师协助来访青少年发展出具体的、有执行力的目标。咨询师引导青少年明确其想达到的目标, 并告知来访青少年需根据个人意愿建立工作目标, 通常采用奇迹式问句。(3) 探索例外: 短期焦点解决治疗模式的假设之一为“世事总有例外”。困扰个体的问题并非不能解决, 而是由于个体过分关注问题引发的消极情绪本身, 如焦虑、恐惧、抑郁等, 忽视了问题本身在某些特例下是可以解决的。因而, 短期焦点解决治疗中咨询师引导来访者寻找例外事件, 即寻找令其困扰的问题减弱或暂时消失的情境, 以减轻其负性情绪, 提升其问题解决的信心。(4) 假设目标架构: 该阶段咨询师的任务是引导来访青少年想象未来问题已经解决, 那时可能发生的美好愿景, 以此鼓励青少年满怀希望并寻找具体可操作的步骤。其次是休息阶段。咨询师告诉来访青少年休息之后将有一个反馈阶段, 请青少年在休息时间里回顾并消化前期的对话内容。最后是反馈阶段。每次短期焦点解决治疗结束前, 咨询师会对来访青少年给予及时的反馈, 回顾并整理解决问题的有效途径, 赞美或鼓励其良好的表现, 并针对不恰当之处提出可行性建议, 给青少年布置家庭作业促进其行动或改变。

综上所述, 我们可以将家庭、学校、社会、个体矫治多个层面有机整合起来, 形成教育合力, 构筑一道拒绝青少年手机依赖行为的“防火墙”, 以期达到对手机依赖行为的标本兼治。

### 3.5. 中国特定教育和社会环境下的适应性与挑战

在原有家庭、学校、社会、个体四位一体防治方案基础上, 结合中国特定教育体制、社会文化与家庭环境进行本土化适配, 充分考虑落地实施中的现实约束与文化挑战, 提升干预方案的可行性与有效性。

家庭层面的干预需适配中国式亲子关系与教养习惯, 弱化对抗式管控, 强化共情式沟通, 将手机管理与学业规划、日常作息相结合, 以亲子共同约定替代单方面强制命令, 同时针对隔代教养家庭提供简洁易操作的指导方案, 统一家庭内部教养标准, 但在实施过程中仍面临家长自身手机使用过度、难以发挥榜样作用, 部分家长秉持成绩至上理念而忽视青少年心理需求与自我概念发展, 以及学业压力挤占亲子沟通与陪伴时间等现实挑战, 对此可通过开展家长手机使用自律小组、普及自我概念与手机依赖的内在关联、设计碎片化亲子互动方案等方式加以应对。

学校层面的干预需融入中国应试教育体系与校园管理现实, 将手机依赖防治内容嵌入德育课程、心理健康课与主题班会, 避免额外增加学业负担, 结合“双减”政策拓展线下兴趣社团与体育活动, 为学业自我概念低下的学生提供学习方法指导与归因训练, 同时依托班主任、心理委员与同伴支持系统构建多层次预警网络, 但受应试教育导向影响, 心理健康教育易被边缘化, 大班额教学导致教师难以精准关注高风险个体, 校园手机禁而不止易引发师生冲突, 因此需要推行课堂无手机、课后合理使用的弹性管理制度, 开发轻量化微课程, 建立简易可行的班级风险筛查机制, 提升校园干预的覆盖面与针对性。

社会层面需依托中国网络治理体系与社区治理结构, 由网信、教育、文旅等多部门协同监管, 严格落实青少年模式、游戏防沉迷与网络内容分级制度, 依托社区新时代文明实践站、青少年宫等阵地开展线下文体活动, 丰富青少年现实生活选择, 但当前仍存在平台商业利益与青少年保护存在冲突、监管执

行难度较大,城乡社区资源分布不均、农村与薄弱社区缺乏专业干预力量,算法推荐与碎片化信息加剧沉迷风险等问题,需要坚持技术防控与伦理引导并重,压实平台主体责任,完善城乡社区心理服务站点建设,常态化开展青少年网络素养教育,提升信息辨别与自我调控能力。

个体层面的临床干预需适配中国青少年含蓄内敛、存在心理求助病耻感的特征,将短期焦点解决模式与低压力、非面对面的团体或线上形式相结合,目标设定贴近学业、人际交往等现实需求,家庭作业轻量化、场景化,同时通过匿名咨询、正向激励与小步反馈等方式降低求助门槛,强化行为改变动力,帮助青少年逐步提升自我调控能力,摆脱手机依赖。

#### 4. 总结

本文围绕自我概念对青少年手机依赖的影响展开系统综述,明确自我概念清晰度、自我价值感是青少年手机依赖的核心个体影响因素,低自我概念水平会通过错失恐惧、冲动性、自我效能感低下等路径,显著提升青少年手机依赖的发生风险。现有研究已证实自我概念与青少年手机依赖存在稳定负相关,并依托使用-满足理论、补偿假说等揭示了二者的内在作用机制,但仍存在机制整合不够系统、研究方法以横断研究为主、本土化干预方案不完善等不足。

基于理论与实证依据,本文构建家庭-学校-社会-个体四位一体的青少年手机依赖综合矫治体系,通过家庭互动改善、学校心理健康教育与团体辅导、社会网络环境净化、个体短期焦点解决干预等方式,多维度提升青少年自我概念水平与自我调控能力,从根源上缓解手机依赖行为。

未来研究应结合中国青少年成长的文化与教育情境,采用纵向追踪研究设计,结合机器学习、神经科学等技术,细化自我概念各维度对手机依赖的差异化影响,探索家庭教养、同伴关系、社会支持等调节变量的边界作用,建立青少年手机依赖风险预测模型;同时优化本土化、可操作的干预方案,区分轻度使用与病理性依赖,为青少年健康使用手机、维护心理健康提供更具针对性的科学指导与实践策略。

#### 基金项目

国家级大学生创新训练项目(202510446028)。

#### 参考文献

- 高文斌,陈祉妍(2006).网络成瘾病理心理机制及综合心理干预研究. *心理科学进展*, 14(4), 596-603.
- 李静(2022).“双减”背景下初中学校心理健康教育的目标和有效途径初探. *成才*, (22), 56-58.
- 刘庆奇,周宗奎,牛更枫,范翠英(2017).手机成瘾与青少年睡眠质量:中介与调节作用分析. *心理学报*, 49(12), 1524-1536.
- 汪海彬,陶炎坤,徐宏图(2015).不同手机依赖程度大学生的抑制控制特点. *中国心理卫生杂志*, 29(3), 226-229.
- 熊思成,张斌,姜永志,蒋怀滨,陈芸(2021).手机成瘾流行率及其影响因素的元分析. *心理与行为研究*, 19(6), 802-808.
- 祖静(2017). *手机依赖大学生抑制控制和情绪加工特点及其干预研究*. 博士学位论文,长春:东北师范大学.
- Brand, M., Wegmann, E., Stark, R., Müller, A., Wölfling, K., Robbins, T. W. et al. (2019). The Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) Model for Addictive Behaviors: Update, Generalization to Addictive Behaviors Beyond Internet-Use Disorders, and Specification of the Process Character of Addictive Behaviors. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 104, 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.06.032>
- Chen, L., Yan, Z., Tang, W. J., Yang, F. Y., Xie, X. D., & He, J. C. (2016). Mobile Phone Addiction Levels and Negative Emotions among Chinese Young Adults: The Mediating Role of Interpersonal Problems. *Computers in Human Behavior*, 55, 856-866. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.10.030>
- Demirci, K., Akgönül, M., & Akpınar, A. (2015). Relationship of Smartphone Use Severity with Sleep Quality, Depression, and Anxiety in University Students. *Journal of Behavioral Addictions*, 4, 85-92. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.010>

- Dong, G. S., Park, Y., Kim, M. K., & Park, J. (2016). Mobile Phone Dependency and Its Impacts on Adolescents' Social and Academic Behaviors. *Computers in Human Behavior*, *63*, 282-292. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.026>
- Jun, S. M. (2016). The Reciprocal Longitudinal Relationships between Mobile Phone Addiction and Depressive Symptoms among Korean Adolescents. *Computers in Human Behavior*, *58*, 179-186. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.12.061>
- Ko, H., Cho, C., & Roberts, M. S. (2005). Internet USES and Gratifications: A Structural Equation Model of Interactive Advertising. *Journal of Advertising*, *34*, 57-70. <https://doi.org/10.1080/00913367.2005.10639191>
- Lee, H., Ahn, H., Choi, S., & Choi, W. (2014). The SAMS: Smartphone Addiction Management System and Verification. *Journal of Medical Systems*, *38*, 1-10. <https://doi.org/10.1007/s10916-013-0001-1>
- Lin, Y. H., Chang, L. R., Lee, Y. H., Tseng, H. W., Kuo, T. B., & Chen, S. H. (2014). Development and Validation of the Smartphone Addiction Inventory (SPAI). *PLOS ONE*, *9*, e98312. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0098312>
- Markus, H., & Wurf, E. (1987). The Dynamic Self-Concept: A Social Psychological Perspective. *Annual Review of Psychology*, *38*, 299-337. <https://doi.org/10.1146/annurev.ps.38.020187.001503>
- Sahn, S., Ozdemir, K., Unsal, A., & Temiz, N. (2013). Evaluation of Mobile Phone Addiction Level and Sleep Quality in University Students. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, *29*, 913-918. <https://doi.org/10.12669/pjms.294.3686>
- Servidio, R., Sinatra, M., Griffiths, M. D., & Monacis, L. (2021). Social Comparison Orientation and Fear of Missing Out as Mediators between Self-Concept Clarity and Problematic Smartphone Use. *Addictive Behaviors*, *122*, Article 107014. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2021.107014>
- Titilope, A. O. (2014). Socio-psychological Dimensions of Mobile Phone Addiction and Usage Patterns Amongst Teenagers in Higher Institutions of Learning in Kwara State. *International Journal of Information and Communication Technology Education*, *10*, 1-13. <https://doi.org/10.4018/ijicte.2014040101>
- Yang, S. Y., Chen, M. D., Huang, Y. C., Lin, C. Y., & Chang, C. H. (2017). Association between Smartphone Use and Musculoskeletal Discomfort in Adolescent Students. *Journal of Community Health*, *42*, 423-430. <https://doi.org/10.1007/s10900-016-0271-x>
- Yu, S. L., & Sussman, S. (2020). Does Smartphone Addiction Fall on a Continuum of Addictive Behaviors? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*, Article 422. <https://doi.org/10.3390/ijerph17020422>