

“手机成瘾”对 95 后大学生 人际交往的危害及其对策探析

刘珍珍

【摘要】智能手机的广泛应用,使“手机成瘾”成为 95 后大学生中的普遍现象,反衬出大学生对现实人际交往的逃避与冷漠。本文通过学界调研数据,了解手机媒介环境下,95 后大学生人际交往的主要特征,分析“手机成瘾”对 95 后大学生人际交往的危害,寻找有效解决途径,引导大学生构建和谐的真实人际关系。

【关键词】“手机成瘾” 95 后大学生 人际交往

DOI:10.16773/j.cnki.1002-2058.2017.03.042

根据 2016 年 1 月中国互联网络信息中心(CNNIC)发布的第 37 次《中国互联网络发展状况统计报告》中显示:截至 2015 年 12 月,我国网民的人均周上网时间长达 26.2 小时,网民中使用手机上网的人群占比达到 90.1%,网民中学生群体的占比最高^[1]。95 后大学生处于心理发展的不成熟期,使他们在享受手机所带来的娱乐和便利的同时,也间接成为“手机成瘾”的高危人群。手机成瘾又被称作“手机依赖”“手机焦虑综合征”“问题性手机使用”等,目前,国内外学术界对其定义的界定还没有统一的说法。国外研究较早的有 Bianchi 和 Phillips,他们对手机成瘾的定义借鉴了行为成瘾的原理,认为手机成瘾可能源自缺乏社会控制或者缺乏对使用方面的自我控制^[2]。国内熊婕将其定义为:由于不当使用手机而造成的生理及心理上的不适症状^[3]。

研究表明,“手机成瘾”和大学生人际交往有显著关系,手机成瘾高程度组在人际交往障碍上差异性明显,尤其是在孤独感和人际关系淡漠这两个因素上^[4]。95 后大学生具有好奇心强、精力旺盛、易冲动、情绪化等特点,加之手机带来诸多便利,致使一些大学生时刻关注手机,不带手机会感到焦虑。使用手机时间过长,减少了与他人面对面交流的时间,久而久之影响正常人际交往。

手机媒介影响下的 95 后大学生人际交往的主要特征

手机作为一种网络社交工具,使 95 后大学生建立了人际交往的新模式,具有新的自身特征。

1. 人际交往的广泛性

手机为大学生的日常生活交流提供了诸多便利,在网络这个开放性的平台上,每个大学生都可以随时随地参与,积极展示自己的学习和生活,点评他人的文章,选择乐于分享交流的人与之互动。通过手机网络社交工具建立的平台,将自己与周围的人紧密联系,使自己的一言一行都可能被其他人关注和了解,认识更多的朋友,通过网络交往的延伸,提高人际交往的广泛性。

2. 人际交往的平等性

在通过手机网络社交工具进行人与人之间交往的过程中,

每个交往主体可以不用讲究身份、性别、地位等的差别,以自我为中心,积极自由地表达自己的观点。这种网络交往的平等性,可以使交往的主体暂时摆脱自己在现实人际交往中因自身知识匮乏、性格缺点、能力不足等可能引起的各种矛盾而造成的舆论压力,使自己的交流不受束缚,能有效地表达自己的观点。

3. 人际交往的超时空性

手机网络社交使人们可以随时随地实现一对多、多对多的互动交流,可通过语音留言与不在场的对象进行沟通,也可通过手机社交平台具有的表情文字、视频聊天、红包贺喜等方式更加形象地交流。手机网络打破了制约人际交流的空间和时间局限,摆脱传统的现实人际关系中只能面对面交流的不足,突破地区之间、国家疆域之间的种种限制,真正实现了全球范围内人际交流,具有超越时空的优势。

4. 人际交往的间接性

通过手机进行网络交流,在形式上表现的是将网络社交平台作为人际交流的媒介,通过手机与人之间的间接互动达到人与人之间交流的目的。人际交往的间接性容易产生一些弊端,使得个人在发布信息的时候容易受个人主观情绪因素的影响,从而使信息的真实性有时难以进行考证。手机网络社交中鉴于人际交往过程的易变性,使得信息传递的交往对象在指向上有时具有不确定性。

5. 人际交往的匿名性

手机网络信息交流发送的对象具有偶然性,信息发送的主体也可能具有匿名性与虚拟性的特点。手机交流与现实的人际交流不同,使用者在进行人际交流时,可以隐瞒自己的年龄、性别、职业等个人特征,通过匿名的方式较少顾及社会道德规范和法律制约,表现出与现实人际交往中完全不同的状态和心理,在虚幻中与人交往,不表达真实的自我,最终对自己和他人造成一些伤害。

“手机成瘾”对 95 后大学生人际交往的危害

95 后大学生处在心理发育从幼稚到成熟的转折时期,“手机

成瘾”使其在人际交往上存在以下危害。

1.“手机成瘾”使大学生产生较多的孤独感

众多研究表明,手机依赖和孤独感有显著相关。大学生人际适应性和对手机互联网依赖的影响是完全通过孤独感这个中介变量在起作用^[6]。大学生对手机的依赖使其借助手机游戏、网络社交软件来逃避现实的人际交往,无法建立起现实中稳定亲密的人际关系,感觉到自己被他人孤立和不接纳,内心产生较多的孤独感,并伴有个人不被接纳的痛苦体验。

2.“手机成瘾”导致大学生人际交往冷漠化

手机成瘾者沉迷于手机提供的语音功能、表情动画,没有面对面人际交往中(如肢体语言、态度喜好等)非语言信息的参与,必然会造成其识别非语言能力下降,人际交往中不顾及他人情绪感受,我行我素。通过手机发送的祝福文字,大多都是转发,不像电话能体会到声音里面的喜、怒、哀、乐,不像书信有一种“见字如人”的亲切感。缺乏亲密真诚,导致人与人情感疏离,加剧孤独心理。

3.“手机成瘾”造成大学生现实人际关系的信任危机

在“使用网络社交工具中是否会泄露自己的真实信息”的调查中,至少93%的大学生所填资料有一部分不符合实际情况,仅有7.0%的大学生所填资料完全符合实际情况^[6]。此项数据表明大学生进行网络社交时不愿表露真实的自己,更愿意通过匿名的方式获取安全感。网络的弱监控性使一些大学生依个人喜好、兴趣发表不真实言论,致使网络虚假信息、情感欺骗事件时有发生,导致道德、信任缺位。

4.“手机成瘾”弱化大学生现实人际交往的能力

手机成瘾者表面上人际交往大大增加,实际上人际交往渐趋浅薄。手机网络社交侵占了正常人际交往时间,不重视对他人言语及时给予积极回应,增加交流的温馨气氛,事后不能思量、品味彼此间的情谊,使人际交往日渐变少。手机网络社交的过度使用,容易使大学生处于焦虑状态,害怕自己在别人面前出丑,恐惧社交和在公开场合出现,自我封闭,造成社会实践和人际交往能力差。

合理引导手机媒介环境下的95后大学生的人际交往

对手机的过度依赖使大学生忽略了与同学、朋友、亲人的现实交流,导致人际交往能力差,对比应如何引导?

1.了解新媒体特性,提高大学生对手机网络的理性认识

手机媒介环境下,大学生的人际交往更加多元、灵活、便捷,也更加具有个性化并以自我为中心。鉴于网络社交身份的模糊性和隐匿性,交流双方所发布的言论往往具有个人感情色彩,不是真实表达自己情绪,有些信息还带有虚假性和欺诈性。大学生应当明白手机网络社交只是交流的工具,并不能代替现实社会中的人际交往。应提高自律意识,具有独立的思考辨别能力,理性认识手机网络,建立积极乐观的现实人际交往观。

2.培养网络教育管理队伍,引导大学生形成正确的人际交往观

高校要以院系为单位建立一支由专业技术人员、心理咨询师、辅导员、学生干部等共同参与的网络教育管理队伍。专业技术人员要对学生使用网络工具的情况进行摸底排查,出现不正当言论时及时引导,掌握舆论话语权。负责心理专项的指导教师、辅导员、学生干部可以在网上通过微信公众号、博客、贴吧等与学生平等交流,针对学生生活中遇到的人际交往问题给予指导,加强师生沟通的认同感,鼓励学生融入现实人际交往中。

3.积极开展面对面交流活动,增强大学生现实人际交往能力

开展网下活动,锻炼学生在现实人际交往中的自我表达和交际能力,避免出现如“网上滔滔不绝,网下支支吾吾”的现象,提升大学生人际交往技巧和能力,开展诸如新老生经验交流会、辩论赛、班级联谊晚会等活动。促使学生加强沟通和交流,让其感受到面对面交流的真实性、人际关系的融洽性及情感的交融性,体会到手机网络社交所不能带来的真切感受,感受人与人交流带来的快乐,感受团队和集体带来的满足感,形成良好的人际交往氛围。

4.充分认识自我,培养大学生合理使用手机网络的自控能力

大学生的自控能力较差,面对丰富多彩的手机网络,容易迷失自我,沉浸其中不能自拔,浪费大好青春年华。只有在充分认识自我的基础上,才能培养自控能力。大学生要认识自己的性格特点、个人意志力、兴趣爱好等方面,明确大学时光对个人成长发展的重要性,才能树立忧患意识,调整心态,严格要求自己,力争上游,不再沉迷手机网络。大学生养成良好的行为习惯,方能合理控制手机网络时间,从“低头”到“抬头”,积极融入现实人际交往。

参考文献:

[1]中国互联网络信息中心:《第37次中国互联网络发展状况统计报告》http://www.cnnic.net.cn/hlwfzyj/hlwxyzbg/hlwjtjbg/201601/t20160122_53271.htm.

[2]Bianchi A, Phillips J.G: “Psychological Predictors of Problem Mobile Phone Us”Cyber Psychol Behav,2005,8:P1.

[3]熊婕、周宗奎、陈武、游志麒、翟紫艳:《大学生手机成瘾倾向量表的编制》,《中国心理卫生》2012年第26(3)期。

[4]张琰、孙亮:《手机成瘾对大学生人际交往的影响》,《东南大学学报》(哲学社会科学版)2005年第6期。

[5]张岩、周炎根、裴涛:《大学生孤独感在人际适应性和手机互联网依赖关系中的中介效应》,《中国心理卫生》2015年第29(10)期。

[6]乔木:《现代网络社交工具对大学生人际关系的影响及对策研究》,学位论文,成都理工大学,2012。

作者单位:陕西科技大学电气与信息工程学院 陕西西安