

大学生手机成瘾的危害及对策

毛俊青

(河南科技大学心理健康教育中心 河南·洛阳 471000)

摘 要 目前高校大学生手机成瘾现象越来越严重,已经影响到了大学生的正常的学习和生活。本文阐述了大学生手机成瘾的危害,并从学校层面和个人层面提出了可操作性的干预措施。

关键词 大学生 手机成瘾 危害 对策

中图分类号 G645

文献标识码 A

DOI:10.16400/j.cnki.kjdz.2017.03.081

The Harm and Countermeasures of College Students' Mobile Phone Addiction

MAO Junqing

(Mental Health Education Center of Henan University of Science and Technology, Luoyang, Henan 471000)

Abstract At present, college students' mobile phone addiction is more and more serious, which has affected the normal study and life of college students. This paper expounds the harm of college students' mobile phone addiction, and puts forward the operable intervention measures from the school level and the individual level.

Keywords college students; mobile phone addiction; harm; countermeasures

现如今手机功能越来越强大,获取新闻资讯、交友聊天、购物娱乐、便捷支付等,手机几乎完全覆盖到我们的生活,因而轻松地俘虏了一大批学生用户,使其心甘情愿投入大量的时间和精力。大学生少了父母的约束,学业压力也相应减小,再加上手机使用功能的便捷,手机成瘾已经成为高校不可忽视的现象。

大学生年龄多在 18~23 岁,精力旺盛,好奇心强,容易接受新事物,自控力较弱,这些都使得他们极易对手机产生依赖。放眼大学校园,宿舍里、课堂上,越来越多的大学生在玩手机,手机不离手已成为当代大学生的一种生活习惯。大学生手机成瘾背后的心理原因有:(1)求关注、晒幸福。部分同学在生活中得不到身边人的积极关注,他们玩手机是喜欢从别人的评论、点赞中寻求满足。(2)自我补偿心理。一些身心有缺陷或行为异常的学生在现实中遭遇别人的歧视和嘲笑,通过玩手机进行自我补偿。(3)逃避痛苦和失败。个别学生学习困难,自尊心受到打击,有时会消极逃避,把精力转向手机。(4)从众心理。大学生自我控制能力较弱,很容易受周围同学的影响,随大流。不少大学生表示,他们会下意识地打开手机,甚至自己都不知道打开手机要做什么。尽管手机给大学生的生活带来了许多便利,但过度使用手机会引起学习效率下降、诱发焦虑、孤独感等负面心理。

1 手机成瘾的界定

关于手机成瘾的概念,心理学界目前并没有统一的界定,不少研究把“手机成瘾”、“手机依赖”或“问题性使用手机”混在一起使用。也有研究者认为手机依赖程度较轻,仅表现为心理和行为的不适应,而手机成瘾程度相对严重,接近病态的范围。屠斌斌、章俊龙等人(2010)把手机成瘾定义为由重复地使用手机所导致的一种慢性或周期性的着迷状态,并产生强烈的、持续的需求感和依赖感的心理和行为,包括手机关系成瘾、手机娱乐成瘾、手机信息搜索成瘾三种类型。笔者认为,手机成瘾是指个体使用手机失控,由于过度使用手机而导致出现心理、

生理上的不健康行为。

简易判断手机是否从成瘾可从三个方面入手:一是对手机的滥用,不该用的时候也频繁地使用;二是手机过多地干扰了生活、工作和学习;三是没电、关机或手机不在身边时,使用者会出现一系列不适反应,包括生理和心理反应。

2 大学生手机成瘾的危害

手机的广泛使用利弊分明,手机为大学生带来快捷、便利的同时也带来了一些不良后果。手机网络带来的愉悦感和刺激感很容易让大学生沉迷于手机而忽视自己的学习和人际交往,影响个人的身心健康。

(1)损害身心健康。长时间低头玩手机会损伤颈椎,视力、影响大学生睡眠质量,诱发一些身心疾病。手机屏幕相对较小,长时间使用手机会使眼睛干涩、模糊,特别是有些大学生喜欢睡前玩手机,更容易导致散光和近视,手机屏幕的亮光,会使睡眠发动机的褪黑激素减少,影响睡眠质量;手机成瘾者一旦不玩手机,就会焦虑、烦躁,控制不住再玩手机时还会引起沮丧、抑郁的情绪,损害心理健康。研究表明手机成瘾的大学生均存在或多或少的心理健康问题,个别人伴随一定的抑郁与焦虑心理。研究表明手机依赖时间较长、依赖程度较高的同学,很多出现了视力下降、焦虑、烦躁、拇指酸痛甚至失眠等情况。

(2)影响正常学业。不少大学生在上课和自习时间使用手机,“手机低头族”已成为困扰高校课堂的一大顽疾。沉迷于手机的大学生往往对自己的时间没有规划,用玩手机来打发时光,没有充分的时间学习功课,导致学习成绩下降。个别同学课堂上玩手机导致学习跟不上进度,听不懂之后更容易自我放弃,以玩手机来麻痹自己,导致恶性循环。笔者作为一名高校心理咨询教师,见过不少学生因手机成瘾荒废学业,导致延迟毕业或退学等严重后果。大学生长期通过手机网络接触大量、不完整的信息和资讯,会降低理解能力、影响其学习思维方式,造成难以集中注意力、缺乏整体意识和思考,这些又会导致学

业失败。

(3)对大学生人际交往有消极影响。大学生使用手机最大的目的是社交和娱乐,手机中的社交和聊天软件让他们更容易放开自我,在网上口若悬河,幽默诙谐,满足自我的虚荣心和膨胀感。回到现实生活却无话可说,提不起沟通的兴趣。现在大学生之间的交流渠道很大程度上依赖于QQ、微信、微博等,这些网络平台使大学生减少了与他人面对面交流的时间,影响到正常的人际交往。沉迷于手机的同学往往对周围的人和事儿不热心,行为表现冷淡,无论同学发生什么状况都漠不关心,不利于大学生人际交往。不少大学生被家长和老师关注较少,是被忽视的群体,他们在接触手机网络后迅速陷入其中,从网络中寻求满足,长时间沉迷网络又会使他们远离现实的人际交往,导致人际交往困难,以至加剧自卑、退缩、孤独等人格特征。

2 大学生手机成瘾的应对策略

2.1 学校层面

(1)预防为主。高校心理健康教育中心应组织开展“远离手机成瘾”等主题的健康教育活动,引导大学生关爱健康,有度地使用手机。通过心理健康教育课程促进同学们积极适应大学生活,做好大学生涯规划,合理安排学习、娱乐、体育锻炼等,充实大学生活,减少沉迷手机的时间。以专题讲座、校园广播、现场签名活动等形式引导大学生合理使用手机,关爱心理健康,培养健康的行为习惯。部分高校在图书馆、教室等人员集中的地方张贴提示或宣传标语,倡导大学生专注学习、合理使用手机等,起到了良好的预防干预效果。

(2)加强课堂管理。加强课堂管理。高校应加强与移动、联通等部门的合作,制定大学校园管理制度来规范大学生手机使用行为,积极营造一个良好、健康的手机网络使用环境。教师课堂秩序的管理、有效的课堂互动等措施可以有效降低手机的使用。学校要制定相应的课堂管理办法,教师据此采用有效的措施加强管理。为了改变学生在课堂上低头玩手机的现象,部分高校在课堂里设有手机暂存袋,上课时让学生自觉交出手机放到暂存袋,有些高校则把平时课堂表现在期末考试中的权重增加到40%以上,以此约束大学生的不良行为。

(3)加强大学生课外活动培养。大学生沉迷于手机从一个侧面反映了高校课外活动的匮乏或缺乏吸引力。丰富多彩的课外活动可以减少大学生使用手机的时间,学校要开展学生喜闻乐见、高质量的课外活动,使学生潜移默化地受到感染,吸引学生放下手机,主动参与到活动中去。高校要重视大学生课外活动的培养,通过校园文化活动建设,开展形式多样的文体娱乐活动,使大学生正确对待手机的传播,合理使用手机。发动学生积极参加体育锻炼活动,举办武术、太极、健美操以及球类活动,使学生回到人群中,与其他人一起锻炼,加强人与人之间的交流。体育运动是应对大学生手机成瘾的最有效的干预手段之一。

(4)开展针对性的团体辅导。研究表明,提高大学生的时间管理能力、自我控制力,提供更多的社会支持可有效地改变手机成瘾行为。高校可开展针对手机成瘾大学生的团体心理辅导,提高个体的时间管理能力,通过团体训练活动提高个体的自我控制能力,并用自控力对玩手机进行一系列的监控,在团体活动中,大家可以相互支持、分享戒除手机依赖的方法和措施,共同学习和监督,使他们切实感受到强有力的情感支持

和帮助,增强改变手机依赖的决心,在团体人际相互作用下培养合理使用手机的意识和习惯,更好地戒除手机成瘾。

2.2 个人层面

(1)转移注意力和兴趣点。积极引导手机成瘾者在其他活动中寻找快乐,如聆听优美的歌曲,去操场跑步、打球,阅读一些轻松有趣味的书刊,或与同学散步、逛街、进行户外活动等。对于个别因手机成瘾而产生孤独感、出现抑郁情绪的学生,鼓励他们放下手机,多参加体育锻炼,运动可使人们产生成就感、满足感,缓解焦虑和抑郁。锻炼活动中增加了与人交往,满足了大学生的心理归属需求,有利于消除手机成瘾带来的精神压力和孤独感。

(2)自我辩论。大学生可以想象自己手机成瘾后的各种极端后果,例如:成绩下降、被大家看不起、甚至被退学、被恋人抛弃、对不起自己的父母、亲人等,在玩手机时让“理想自我”与“现实自我”进行辩论,让内心的道德感、责任感与罪恶感、挫败感斗争,从感情方面战胜自己,痛下改变的决心,增强自己的戒除动机。自我辩论法简便易行,手机成瘾者可以每周固定一个时间段进行自我反省和辩论,通过表格分析、决策平衡单等方法权衡利弊,自己把自己说服了更能让自己警醒,增强自我控制能力,使自己认知上的改变落实到实际生活中来。

(3)行为强化法。从行为方面对自己的改变予以强化,视当天的进展情况而给自己一些小小的奖励或惩罚,重点记住使用的奖励内容应当与手机无关。奖励和惩罚既可以由手机成瘾者自己执行,也可以请老师、同学、家长协助执行。当目标顺利完成,要奖励自己一件心仪的东西或者是爱吃的食物,当目标未完成则惩罚自己,如长跑2000米或做自己讨厌的事情等。在戒瘾的过程中,时时具体鼓励自己,不论成效是否显著,都要坚持到底,全力以赴。

(4)系统脱敏法。“系统脱敏法”是指通过一系列步骤,按照刺激强度由弱到强,由小到逐渐训练心理的承受力、忍耐力、增强适应力,从而达到最后对真实体验不产生“过敏”反应,保持身心正常或接近正常状态。手机成瘾者可以求助于心理咨询,也可以在家长、老师的监督下采用系统脱敏法。例如:与家长或好朋友定出总计划,由他们监督实施。在一定时期内逐步减少手机使用时间,最终达到合理使用手机。如原来每天沉迷手机7小时以上,则第一周减为每天6小时、第二周减为每天5小时、第三周减为每天4小时、第四周减为每天3小时、第五周减为每天2小时。自己若能按计划执行则由家长、朋友或自我给予奖励,做不到时给予惩罚。

参考文献

- [1] 屠斌斌,章俊龙.大学生手机成瘾倾向问卷的初步编制[J].和田师范专科学校学报,2010(4).
- [2] 韩登亮,齐志斐.大学生手机成瘾症的心理学探析[J].当代青年研究,2005(12).
- [3] 符明秋,校嘉柠.未成年人手机成瘾的原因、危害与预防研究[J].成都理工大学学报(社会科学版),2014(3).
- [4] 葛续华,祝卓宏.青少年社会支持与手机成瘾关系的实证研究[J].中国卫生统计,2014(10).
- [5] 付桂芳,李歆瑶.大学生手机成瘾与心理健康的关系研究[J].长春大学学报,2015(12).