

# 大学生手机成瘾的成因及相应对策

田永铭（南京大学）

[摘 要] 随着网络的普及与发展，大学生手机成瘾已成为一个普遍的问题。目前为止，已经有很多研究分析大学生手机成瘾的现状，并且从各个方面阐述了其危害，而提出相应对策的文献相对来说较少。手机成瘾对大学生产生的危害不言而喻。本文旨在对与大学生手机成瘾有关的文献及研究进行系统性的整理和分析，探究大学生手机成瘾的成因，并指出进一步解决大学生手机成瘾问题的可能方法。

[关 键 词] 大学生；手机；成瘾；成因；对策

## 第一部分 引言

近年来随着中国社会经济文化的快速发展以及科学技术的不断进步，手机已成为人们日常生活、交流的重要组成部分。调查显示，近些年手机用户的数量逐年增加，近几年更是快速增长，2002 年国内手机使用率为 15.0%，2019 年 4 月达到 94.6%。[1]在大一新生中，由于诸多高校在大一新生中实行限制使用电脑的管理办法，这导致许多学生将娱乐重心从电脑网络转移至手机网络，无论是在寝室、食堂，还是马路上，都有大学生成为“低头族”，更有许多学生将手机带至课堂之中，严重影响了听课效率。[2]对大学生手机成瘾进行现状、危害及对策分析，特别是进行统计意义上的分析，是时代的迫切需要。

现代大学生手机成瘾问题越来越严重，相关方面的研究也很多，当下急需对与大学生手机成瘾有关的文献及研究进行系统性的整理

和分析，探究大学生手机成瘾的成因，并指出进一步解决大学生手机成瘾问题的可能方法。

## 第二部分 检索策略以及研究方法

### （一）检索过程

- 1.选择在中国知网上检索。根据研究目的，选择主题为“（‘大学生’+‘本科生’）\*（‘手机’）\*（‘瘾’）”进行检索。紧接着，分别加上关键词“成因”和“对策”进行检索。最后，将主题词“手机”改为“网络”，又检索到一些相关文献。共检索到结果 30 余篇。
- 2.选择在 Web of Science 上检索。用类似检索方法，检索到结果 20 余篇。
- 3.选择在万方学术期刊全文数据库上检索。检索到结果 10 余篇。
- 4.选择在维普资讯中文期刊服务平台上检索。检索到结果 10 余篇。

### （二）研究方法

- 1.筛选：精炼所检索到的文献，选择相关度大的保留，剔除相关度小的。
- 2.分类：将所得文献分为“偏于成因”“偏于对策”两大类。
- 3.统计：随机选择保留的文献中的 20 篇，制作其对于大学生手机成瘾概念、成因、对策的分析等的统计图。
- 4.综合：综观文献，分析在该研究领域目前的研究热点、共识、争议，以及未来可研究的方向。

### 第三部分 现有文献综观

综观当下文献:

(一) 其对于大学生手机成瘾的概念大多都有明确的界定。其中最典型的定义如下:手机网瘾,又称手机上瘾症,是行为成瘾,是指长时间依赖于手机。[3] 而其他文献也有类似的界定,也有的文献从使用手机的目的和方法定义了手机成瘾。

(二) 参考文献给出的大学生手机成瘾的成因较为丰富:

#### 1.手机和科技方面

随着智能手机的发展,其功能已经越来越强大。智能手机上的app,已经向各种各样的人们提供了适合的娱乐途径,它们多元又极具吸引力。同时,手机提供了过于便捷的上网途径。[4]这些客观因子,很大程度上使得大学生手机成瘾。

#### 2.个人方面

首先,手机成瘾源自于大学生自控力不足。他们中有些人缺乏对更加美好的未来的追求,而局限于当下玩手机的瞬时快感。其次,孤独感也是引起手机成瘾的重要原因。大学生如果在人际交往上有困难,会产生孤独感,而手机网络可以弥补这种孤独感,但同时带来了手机成瘾。另外,负性生活事件与在校大学生手机网络患瘾密切关联。[5]同时,情绪调节困难会正向预测大学生手机成瘾。[6]

#### 3.家庭、社会方面

现代网络上的内容良莠不齐,其中很多容易使大学生成瘾,而可惜的是,很多大学生从小并没有接受足够的手机使用引导。在家庭方

面，家长有时候对孩子使用手机根本不顾及，或无暇顾及，又有家长太过于限制孩子的手机使用，导致孩子在升入大学，拥有自主使用手机的权利后，陷入了手机成瘾。在社会方面，网络监管的力度还不够，对青少年的手机使用教育缺乏。有文献指出，大学生往往由于猎奇心理而长期沉迷于手机网络。[7]而这种猎奇心理，是大学生的特质之一，需要合适的引导和利用。

（三）参考文献给出的对策也较为丰富：

### 1.个人角度

针对正常心理状态的学生，文献提供了如下办法：大学生培养浓厚的学习兴趣，增强学习原动力，是阻止和避免手机成瘾最为有效的途径和办法。[8]因为竞争性强、野心勃勃、不耐烦、焦虑、好斗的性格会增加大学生手机成瘾的可能性[9]，所以培养以上一些性格对立面的性格也许有所帮助。同时，不少文献也提到了体育锻炼对于减少手机依赖的重要影响。

### 2.家庭角度

很多文献都注意到了家庭教育或者家庭陪伴对于大学生手机成瘾的印象。比如有文献认为家庭治疗和集体帮助是两种非常重要的干预方法。[10]大多数文献一致认为，家长从小正确引导孩子使用手机是预防孩子升入大学后手机成瘾的重要对策。

### 3.社会角度

文献在社会角度提出的对策较为一致：

首先要加强网络监管，做到净化网络环境，减少劣质内容。同时

要加大对青少年手机使用规范的宣传。更重要的是以正确的价值观和追求取代手机成瘾，所以社会上要加强对大学生人生价值观、人生意义的引导。[11]

第四部分 整理与统计

一、大学生手机成瘾的成因

对于大学生手机成瘾成因，制作如下图表：

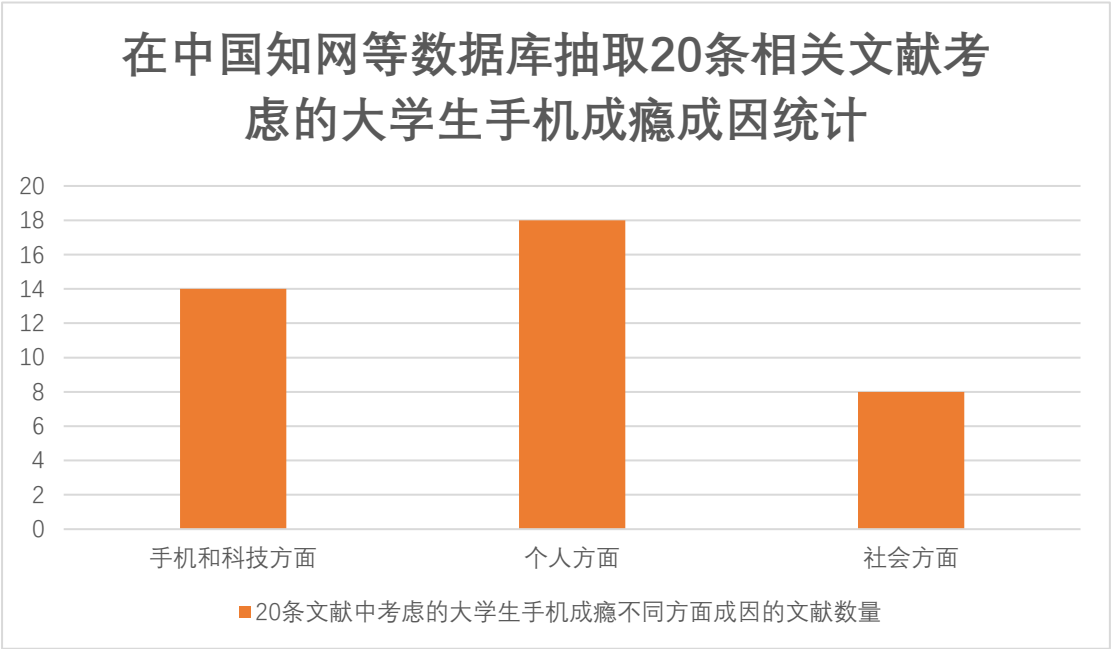


图 1

由此可见，绝大多数文献对于大学生手机成瘾的成因分析都侧重于大学生这一特定群体个人方面的原因，可惜的是，对社会方面的成因进行分析的文献数目较少。

二、解决大学生手机成瘾问题的相应对策

在中国知网上以主题为“大学生手机成瘾对策”进行检索，得到2015 年到 2021 年发表的文献数目折线统计图：

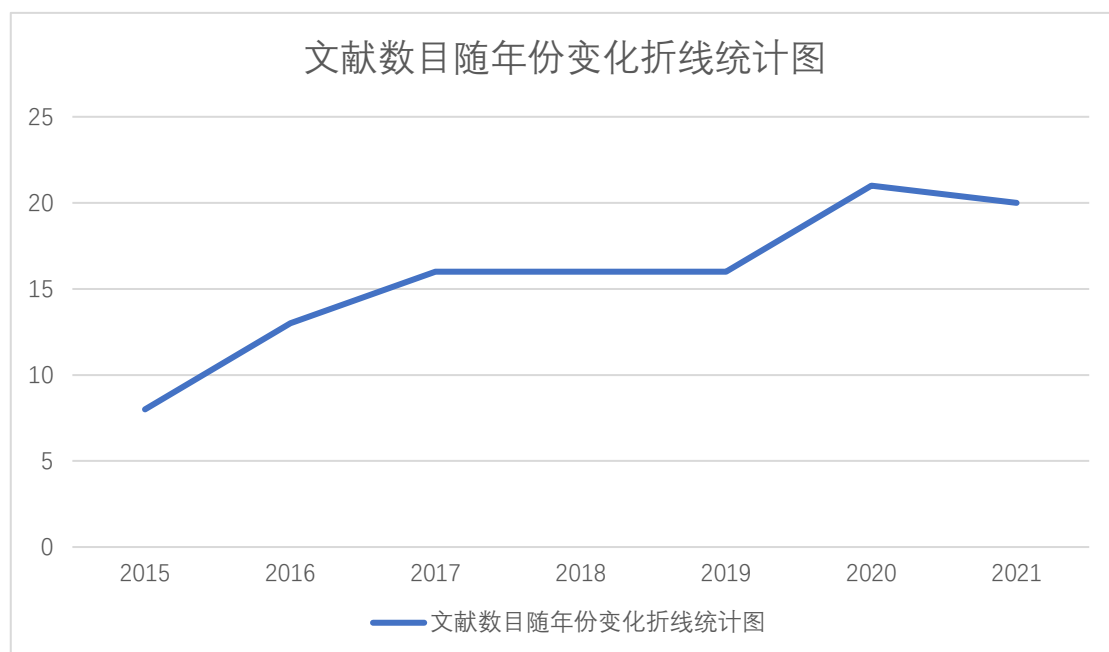


图 2

由此可见，总体上，对于大学生手机成瘾对策的研究文献随时间增长，但增长较为缓慢。并且研读相关文献，其所提出的对策重复性较强。

## 第五部分 讨论与综合

### 一、大学生手机成瘾的研究热点

经分析，有关大学生手机成瘾的文献数量不断增加，并且增幅保持高水平。而近些年来，大学生手机成瘾的研究热点已经不仅仅局限于各种危害分析，各种表现形式，而已经随着研究的逐步深入，走向了一系列与大学生手机成瘾的内在因子研究。这样的研究，将更有利于解决大学生手机成瘾问题。经统计分析，具体的研究热点如下图所示：



图 3

本研究又发现，研究者以研究大学生手机成瘾的成因为侧重，对策相比较而言较少。具体地，在研究大学生手机成瘾的成因方面，对社会影响因子的分析较少；在研究大学生手机成瘾的对策方面，提出的对策重复性较高，且具体性不够强。

## 二、大学生手机成瘾的研究共识

根据图 2，再参考中国知网上相关研究数目随年份变化情况，可以明显地发现，研究大学生手机成瘾的重要性正在得到越来越好的认识。绝大多数研究，都指出了大学生手机成瘾的危害，力图探究大学生手机成瘾的成因，并给出相应的对策。

## 三、大学生手机成瘾的研究争议

在研究过程中，发现了如下争议：

有研究认为：智能手机使用率高的群体在学业上优于智能手机使用率低的群体，这一发现也表明，智能手机的可及性构成了小学生学习机会的潜在不平等。[12]该研究从另一个角度，说明了手机成瘾的

大学生，更可能是因为他们有足够时间来用手机娱乐，侧面反映了其在学业方面的成功。也有研究认为，手机成瘾的定义该有一个更加正确的定义，手机判别准则应当考虑足够的个体差异性。

这些争议，并不是在支持大学生手机成瘾；相反地，它们可以为未来的研究提供更加新颖的视角。

#### **四、大学生手机成瘾的未来可研究方向**

##### **（一）加强对大学生手机成瘾的各种因素间的关联研究**

本研究发现，现有文献对于大学生手机成瘾的成因在进行分析时，往往没有注重各种因素之间的关联。而实际上，这些因素往往是彼此关联的，探究这些因素的内在关联，也许可以做出更系统性的解决大学生手机成瘾的对策。

##### **（二）加强对大学生手机成瘾社会方面的成因研究**

本研究发现，现有文献对于大学生手机成瘾社会方面的成因的研究较少，未来的文献可在此方面进行改进。

##### **（三）探索针对性强、具体性强、可执行性强的相应对策**

本研究发现，现有文献在撰写对策时，往往以写的对策多为目的，却很大程度上忽略的对策的针对性、具体性以及可执行性。例如又文献在提供对策时指出需要制定和构建大学生手机上网使用行为规范，既为大学生手机文化的繁荣发展和进步提供良好的环境，又有效规范大学生使用手机行为。[13]这样的对策，比较笼统，不够具体，难以具体实现。

##### **（四）从研究争议中寻找研究方向**



本研究罗列出的争议仅仅是一部分，而怀着包容的态度，去了解该研究领域的相关争议，也可以启发未来进一步的研究。

## 第六部分 总结

本研究对与大学生手机成瘾有关的文献及研究进行了系统性的整理和分析，着力于大学生手机成瘾的成因和对策，给出了现在相关研究的综合分析，指出了未来相关研究可行的方向。本研究对于解决大学生手机成瘾问题具有一定的意义。

一方面，本研究逻辑严密，方法科学，视角全面，并且研究的样本在时间上足够新，能够反应现阶段以及将来一段时间内大学生手机成瘾的问题。

另一方面，鉴于本研究所选的研究样本数量不是非常充足，所得结论可能具有一定的局限性。

## [参考文献]

1. <手机网络普及背景下大学生手机网瘾现状分析及对策研究\_王彦华.pdf>.
2. <大学生网络与手机成瘾原因分析与对策\_杨嘉元.pdf>.
3. <大学生手机“软瘾症”的成因及对策\_李智通.pdf>.
4. <大学生从“网瘾”到“手机依赖症”问题研究及防治策略\_屈海香.pdf>.
5. <大学生手机网瘾成因量表调查分析——以高职大学生为例\_齐

力.pdf>.

6. <情绪调节困难对大学生手机成瘾回避与苦恼的链式中介作用\_叶宝娟.pdf>.

7. <大学生网络成瘾的危害、影响因素及其对策探析\_石如彬.pdf>.

8. <大学生网瘾的成因及对策探析\_孙绪柱.pdf>.

9. Matar Boumosleh, J. and D. Jaalouk, Depression, anxiety, and smartphone addiction in university students- A cross sectional study. PLoS One, 2017. 12(8): p. e0182239.

10. <手机成瘾对大学生心理健康的影响及其干预\_周长缨.pdf>.

11. 李, 科.. Visual Analysis of Hot Research Fields and Trends of Mobile Phone Addiction among Chinese College Students. Advances in Psychology, 2022. 12(10): p. 3566-3577.

12. Wang, J.C, C.Y. Hsieh, and S.H. Kung, The impact of smartphone use on learning effectiveness: A case study of primary school students. Education and Information Technologies. 2022.

13. <手机成瘾对当代大学生影响分析及对策探讨\_马惠香.pdf>.