

大学生手机成瘾的成因及相应对策（综述论文）

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。如手机网瘾, 又称手机上瘾症, 是行为成瘾, 是指长时间依赖于手机。[1] 又如手机“软瘾症”是指手机使用者对手机过分使用的状态, 他们往往会在手机上耗费大量的时间, 却没有达到使用手机的最初目的, 从而产生一种自责、懊恼的心态。[3]

(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

智能手机中有很多的应用程序, 如游戏、摄像、网络等, 涉及生活的各个方面, 让我们的生活越来越离不开手机。[3] 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, 有些大学生人生目标定位不高或者目标定位不准确, 从而导致没有合理的时间规划或者感觉迷茫。[2] 其次, 孤独感是影响移动互联网成瘾的重要因素之一。当大学生处于情感孤独状态时, 使用手机上网、参与手机游戏和使用手机短信、微信的可能性将大大增加。[1] 同时, 负性生活事件与在校大学生手机网络成瘾密切相关。[5] 另外, 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

现代网络上充斥着网络诱惑。同时, 存在着素质教育推行不力的

问题。[4] 手机成瘾者的成长家庭往往较多采取惩罚、否认以及过度保护等形式的教养方式，个体较少感受到家庭的情感温暖与被理解。[7] 由于制度和法律的缺失，导致网络企业以及网络内容缺乏强有力的监管，网络上充斥着不符合主流社会价值观念的内容，大学生往往由于猎奇心理而长期沉迷于手机网络。[7]

（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]，所以培养一些以上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] 又有文献发现父亲的照顾与智能手机成瘾的几率较低有关。[11] 同时，大多数文献都指出家庭中父母对子女的手机使用监管不够。

3.社会角度

文献在社会角度提出的对策较为一致：

网络监管部门可以通过净化网络、构建和谐的网络文化环境以及

减少手机中成瘾内容来降低大学生对手机的依赖。同时社会方面应加强心理健康宣传工作，在高校组织建立心理咨询中心，大量培养心理健康教育相关的优秀师资来帮助大学生及时识别以及摆脱手机成瘾行为。[11]与他人缺乏有效的交流沟通、人生价值观取向出现问题是导致大学生心理压力增大、情绪抑郁重要的因素。因此，社会上要加强对大学生人生价值观、人生意义的引导。[12]

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：

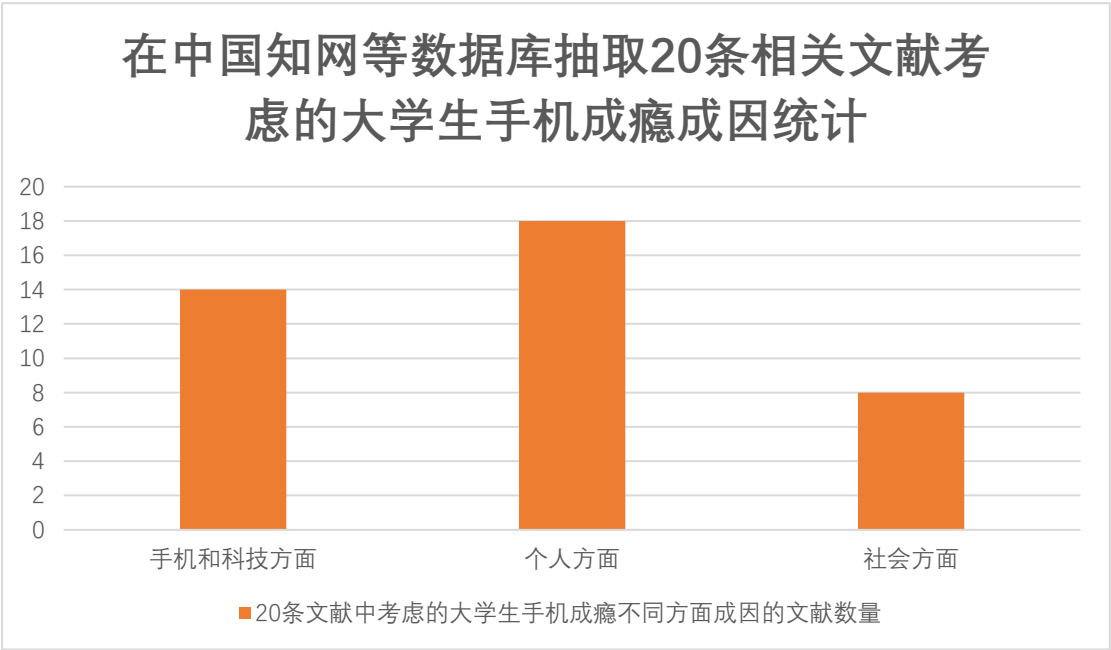


图 1

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：

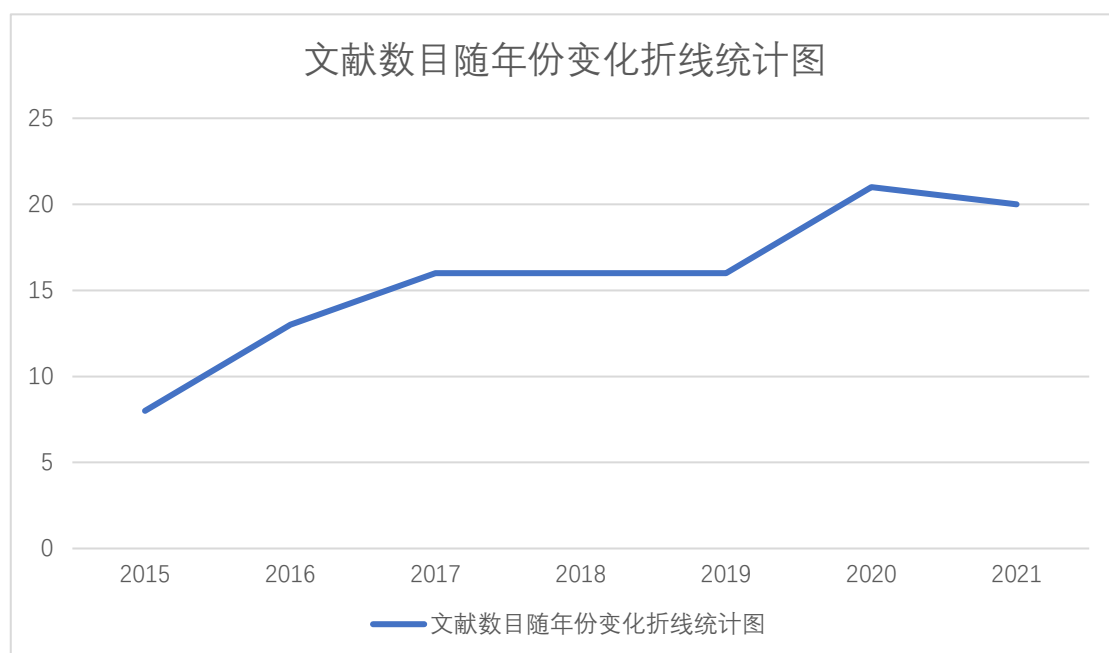


图 2

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

根据文献，大学生手机成瘾的研究热点是大学生手机成瘾的效度研究、大学生手机成瘾与精神卫生研究、大学生手机成瘾与自尊研究、大学生手机成瘾与社交焦虑研究、大学生手机成瘾与体育活动研究、大学生手机成瘾与抑郁研究、大学生手机成瘾与影响因素的研究。[12] 本研究发现，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。[13] 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。例如有文献撰写的对策：建立合理的大学生手机行为规范——大学生自我控制能力有限，虽然家庭、高校均在尽可能多地引导和帮助大学生规范使用手机，但仍然有许多大学生把大量的时间和精力用在了智能手机等形形色色的信息上。因此，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。[14] 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...交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. Xin, C.Y., et al., *Exploring the connection between parental bonding and smartphone addiction in Chinese medical students*. BMC Psychiatry, 2022. **22**(1).
12. 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.
13. 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.
14. <手机成瘾对当代大学生影响分析及对策探讨_马惠香.pdf>.