

本文为2016年辽宁省教育科学规划项目《大学生手机软瘾矫治中的自我管理研究》(编号:JG16DB056),大连交通大学2016年党建研究课题《大学生手机软瘾矫治中的自我管理研究》(编号:DJSZ-2016-B02)阶段性研究成果

大学生手机“软瘾症”的成因及对策

李智通 靳凤凰 马文萍

(大连交通大学 辽宁大连 116028)

【摘要】过度使用手机造成心理和生理严重伤害的手机“软瘾症”形成的原因是由手机、社会和个人三方面共同作用的结果,对此要采取相应的措施来尽量减少学生对手机的使用率,制定手机使用的限定规则,积极参与面对面的人际交往活动,依靠自己的自制力和自主性觉醒消除手机“软瘾症”。

【关键词】手机;软瘾症;危害;成因;对策

“软瘾”(soft addiction),是美国著名心理学家朱迪丝·赖特最先提出的,他用“软瘾”描绘这样一种状况,“这些习惯好像没什么危害……使我们远离自己真正想要的东西。”同时,他指出“……陷入软瘾的人也没有真实的生活在当下。”美国临床心理学领域享有盛名的伯克利大学赖特学院的一项调查显示,91%的美国人患有软瘾。人民日报的微博也发表了一项数据,指出全球71亿人口中有68亿手机用户,其中有三分之一的人生活离不开手机,那么目前已有20多亿的人掉进了手机的“温柔陷阱”。在手机已经成为大众化消费产品的今天,在其超强的连接性和大众化的娱乐性背后,隐藏着手机“软瘾症”现象。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。

一、手机“软瘾症”的危害

手机“软瘾症”对使用者产生的危害主要体现在生理和心理两个方面。生理上的伤害主要表现为体能、卫生、视力等方面;心理上的伤害主要表现在人际交往能力和情绪等方面。

1、生理伤害

首先,体能水平下降。根据有关调查研究表明,学生们每天平均花费近5小时左右的时间在手机上,其中包括发送数百条短信、浏览社交网站等。因此导致手机使用者更倾向于坐着,而不是运动,长时间保持一个姿势,时间一长就会对身体的体能造成一定影响;其次,接触细菌量增加。根据英国萨里大学微生物学系的研究发现,手机全身都遍布细菌,手机所含有的细菌甚至是男士厕所冲水手柄上细菌含量的18倍。这些细菌随着时间的推移会形成一个巨大的病菌团,危害着我们的生命健康;最后,产生眼部疾病。长时期使用手机,会对使用者的眼睛造成严重伤害,特别是手机强光直射眼睛30分钟以上,会导致眼睛发生病变,造成视力直线下降。

2、心理伤害

首先,现实的人际交往产生偏差。网络技术的发展,客观上拓展了人与人之间交往的空间,通过网络可以随时关注亲朋好友的动态信息,进行相互之间的互动。网络进步给我们所带来的便捷性,使人们开始慢慢淡忘朋友聚餐、家庭聚会等传统的社交模式。这样长期以往下去,我们面对的仅仅是一些冷冰冰的文字和图片,而忽略了面对面谈心时眼神、语气等无声信息的传递;其次,产生孤独心理。众所周知,人的本质是社会的人,人需要在社会中进行各种社会活动,当然包括语言的交流与沟通。当手机发明后,由于其操作的便捷性,人们渴望利用手机进行跨领域的交流,这样使人丧失了与他人交流谈心的欲望而变得更加孤独、寂寞。

二、手机“软瘾症”形成的原因

1、手机方面

随着数字化时代的逐渐普及化,手机也日渐成为大众化的产品,因此手机的逐渐普及成为手机拥有者产生“软瘾症”的客观基础。在21世纪电子信息技术飞速发展的今天,使得手机这一通讯工具也日渐占据着人们的生活空间,因此人们获取信息的渠道也多样便捷。但是,手机的高科技和高智能就好比一把双刃剑,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,最后产生了“瘾”。

2、社会方面

社交需求需求和同侪压力也是形成手机“软瘾症”的一个重要原因。人们通过智能手机和外界建立起一定的联系,将处于现实生活中的你我他带到网络这个虚拟的世界里,通过网络来直接实现人际交往的需要。这让手机拥有者感到自己时刻处在相互联系的巨大人际关系网络中,因此产生手机“软瘾”;另外,同侪压力,是指朋友之间的影响力。就手机而言,当智能手机的价格变得大众化,越来越多的人开始使用手机进行社交互动,没有了手机,就被排斥在社交圈外,所以,手机使用者一定程度上是基于同侪的压力而开始使用智能手机。

3、个人方面

人们使用手机的初衷,是为了和亲朋好友取得一定的联系,但是无节制地使用手机会给他们带来更加强烈的生理上的孤独,尤其是现在“90后”、“00后”这些社会上使用手机的主力军,他们个性比较独特,精神生活贫乏,需要依赖手机的各种功能来填补内心的空虚和寂寞;其次,手机“软瘾症”形成的主观重要原因在于自我控制能力的低下,自控力差带来的严重后果就是使用者频繁地更换开启手机里的应用程序,这样不仅浪费了大量的时间,而且也不能够达到最初使用手机的目的。

三、手机“软瘾症”的解决对策

手机“软瘾症”造成的严重后果是它能够浪费掉手机使用者大把的时间,同时让人产生悔恨和空虚的心理疾病,因此寻求解决手机“软瘾症”的对策就显得尤为重要。针对手机“软瘾”的现状,本文从手机规则的实施、生活环境、手机拥有者自身情况三方面提出了解决建议。

1、为手机使用者制定手机使用的限定规则

人一旦沉溺于某一件事,就会在好奇心的不断驱使下频繁地进行某种活动。解决手机的“软瘾症”,可以采取有效措施控制使用者使用手机的时间和频率。为了更好地限制手机“软瘾者”的使用时间,可以通过运营商的后台操作进行控制,让患有手机“软瘾”症的使用者被迫放弃手机,逐步改善手机“软瘾症”的不良使用状况。

2、积极参与面对面的人际交往活动

手机“软瘾”产生的重要原因是手机使用者对于交流的渴望。加强朋友间的沟通与交流,可以让有手机“软瘾”的使用者改变不健康的人际交往方式,回到现实生活中;另外,为了减少对手机的频繁使用率,我们要在日常生活中寻找一些具有替代性的活动,同时为自己制定一些特定的规划,尽量减少对手机的依赖性,增加生活正能量。

3、依靠学生自己的理性,靠自制力和自主性觉醒

首先,觉醒的对象包括生理自我、心理自我和社会自我三个方面。生理自我是指自己的身体状况,心理自我是指自己对自己心理、行为等方面的认识;社会自我是指自身对处于社会中的地位的认知。通过觉醒来认知自己的病因,找到适合自己的解决对策。其次,要正确而辩证地看待手机“软瘾”,手机是为生活提供方便的工具,我们不能盲目地让手机压榨自己的时间,左右自(下转第131页)

培养课程群,从不同侧面介绍所学理论知识在实际生产中的应用。经过专业课程群的协同教学,学生可以掌握化学制药、中药制药、生物制药及药物制剂生产工艺过程及设备的基本原理,具有对新产品与新工艺进行研究、开发与过程优化、设备选型与工程设计的初步能力。^[9]

2、加强实验室与校外实训、实习基地建设,完善实践教学体系

制药工程作为一个工程类的学科,具有理学与工程学的双重身份,不仅依靠理论知识,更重要的是理论知识与实践能力的结合。现在的大学主要是实验室里培养同学们的动手能力,这远远满足不了制药工程专业的需要。制药工程专业迫切需要与社会结合的实践,要采用产学研相结合的教学模式培养制药工程专业的高素质人才。所以为了培养工程应用能力,大学生不仅要在实验室里做实验,更重要的是走出校园,通过实践锻炼自己。在学校里,大学生可以充分利用学校的实验条件,多参加一些科研活动,培养自己的实验动手能力与工程应用能力,将所学知识从理性认识上升到感性认识,巩固和提高理论课的内容。在校外,通过建立实训、实习基地,让学生了解从产品设计到厂房建设,从药品研发到质量控制等的生产全过程,加深学生对制药工程概念的认识,让学生的理论知识与实践能力的得到更高层次的飞跃。

3、加强师资队伍建设

师资队伍的建设,对于每个专业的学习都是至关重要的。良好的师资力量是一个学校的财富象征,更是这个专业人才培养的基本保障。对于制药工程专业的培养亦是如此。一方面要加强高校师资队伍的建设,提高教师自身素质,保持人才稳定,同时,通过引进高学历、高级职称的教师,满足专业发展、学科发展的需要;另一方面,还需要聘请有关单位的工程师定期对学校的教师进行培训,提高教师的工程应用能力。^[10]

4、加强质量保障体系与专业特色建设

教学质量高低可以反映一个学校的教学水平,也反映了一个专业人才培养的状况。质量保障体系能很好地对高校的教育教学水平提供保障,使人才培养沿着正确的方向进行。可以通过举办一些技能比赛,考察大学生的动手能力和工程应用能力。现在大学人才的培养更需要有创新的人才,所以要求本科院校大学生制药工程专业的培养要更具特色,更能在社会上有所特长,有更多的创新,更多的独具自己的风格。

五、结语

(上接第 104 页)

风建设中发挥重要作用[J].时代教育·教育教学刊,2012(13)75-76.

[3] 邹志超.大学生自我管理量表的修订及区域性常模的建立[D].湖南师范大学,2007.

[4] 王尧骏,程滢.基于群体心理的大学生学风建设策略研究[J].教师教育学报,2011.09(9)181-183.

(上接第 112 页)

己的情绪。要及早地认识到手机“软瘾”的危害,积极抵制诱惑。最后,在手机使用过程中,要警惕手机的“瘾”,提高自我控制、自我管理的能力。在生活学习中,有意识地减少非必要手机使用率,丰富课余时间,不断充实自己的生活,让压力和不良情绪得到释放和缓解。

【参考文献】

[1] 黄佩.网络社区:我们在一起[M].北京:中国宇航出版社,2010.9.1.

[2] 李若菡.论大学生社交网络“软瘾症”的成因及对策[J].经济研究导刊,2013.21.242-243.

[3] 于波.青少年网瘾的外在影响因素分析及对策研究[J].

制药工程专业是培养既懂制药技术、又懂工程、还具有质量管理素质的复合型高级工学专门人才的新专业,大学生工程应用能力培养对于制药工程专业是极为重要的,但是现在社会上刚毕业的大学生工程应用能力薄弱,远远满足不了市场对于工程应用能力要求的需求。如何使制药工程专业的毕业生能够适应医药行业发展的更高要求,改变现有制药企业制药技术水平低、生产设备落后、新药创新能力差的现状,为祖国医药产业的腾飞做出贡献,这是高校制药工程专业教育工作者们值得思考的问题。加强工程应用能力的培养是今后众多高校需要努力的目标。

【参考文献】

[1] 中国社会科学院经济研究所公共政策研究中心,中国医药商业协会,社会科学文献出版社.药品流通蓝皮书:中国药品流通行业发展报告(2016)[EB/OL],http://www.askci.com/news/dxf/20160923/11320064619.shtml,2016-09-23.

[2] 元英进,蒋建兰,赵广荣,刘明言.21世纪初本科院校制药工程专业建设构想[J].药学教育,2002(3)1-4.

[3] 张爽.技术应用型本科人才培养模式的探索[J].药学教育,2006(2)4-6.

[4] 蔡秀兰,孔繁晟,贲永光.以工程实践能力培养为导向加强制药工程专业建设[J].广东化工,2016(1)168-169.

[5] 罗晓燕,刘宏伟,任福正,唐赞,宋恭华.校企合作培养制药工程卓越工程师人才的探索与实践[J].化工高等教育,2012(5)5-14.

[6] 李华,胡国勤,梁政勇,张静,张亚东.制药工程专业人才培养模式改革的研究与实践[J].化工高等教育,2011(4)24-31.

[7] 燕方龙,赵琳静,任新锋,徐菁利,陈思浩,宋小平,李洪森,张华,刘书好,赵桃.地方工科院校制药工程专业建设的研究与实践[J].化工高等教育,2009(5)29-32.

[8] 李明俊,徐泳文,邓春健.制药工程专业培养计划中应渗透清洁生产理念与技术[J].化工高等教育,2005(3)24-25.

[9] 芦晓芳.食品专业物理化学实验教学改革与实践[J].大学化学,2011(5)23-25.

[10] 左勇,潘训海.地方高校如何建设制药工程专业[J].药学研究,2006(1)12-14.

【作者简介】

胡瑞(1989-)男,四川成都人,毕业于哈尔滨工业大学,硕士研究生学历,现为中国石油大学(北京)克拉玛依校区石油学院辅导员。

思想政治教育研究,2010.6.129-132.

[4] 刘斌,于瀛.大学生软瘾现状调查、分析及对策研究[J].辽宁大学学报(哲学社会科学版),2013.7.155-160.

【作者简介】

李智通(1988-)男,辽宁北票人,大连交通大学辅导员,大连交通大学马克思主义理论专业研究生。

靳凤凰(1990-)女,山西神池人,大连交通大学马克思主义理论专业研究生。

马文萍(1969-)女,山西阳高人,大连交通大学思政部副教授,硕士生导师,大连理工大学在读博士,从事高校马克思主义理论教育研究。