

手机成瘾对当代大学生影响分析及对策探讨

马惠香

(重庆工商大学融智学院, 重庆 401320)

[摘要]手机与大学生的生活学习息息相关,其直接地影响当代大学生的日常学习生活、身心发展和价值观。总结了手机成瘾给当代大学生带来的负面影响,同时提出对策来降低负面影响,旨在以社会主义核心价值观规范和激励引导当代大学生理性客观地正确看待和使用智能手机,促进大学生全面健康发展。

[关键词]手机成瘾;大学生;危害;对策

[中图分类号]G444

[文献标识码]A

手机成瘾又称手机依赖、问题性手机使用,具体指个体由于过度使用手机,产生不良后果引起恶性循环,最终可能出现永存的社会负面影响,被一些专家和学者普遍认为是一种心理和行为上的成瘾。由于手机其黏性、便携性等特点,手机成瘾者在大学生中比例突出,对大学生的学习、生活、交往和健康等带来严重的不良影响,因此,结合各种理论知识找出合理的解决办法就显得尤为重要。

1 手机成瘾给大学生带来的危害

手机集通信、上网、娱乐、学习于一体,使大学生足不出户也可打破时间空间的限制进行交流,给大学生的学习、生活、交流工作带来便捷的同时,也给他们带来了不良影响。大学生手机使用的负面影响主要表现在四个方面。一是影响大学生身心健康,使大学生产生孤独、焦虑、抑郁等心理疾病;二是手机影响了大学生的学习效果,导致大学生的注意力不能高度集中;三是手机影响了大学生独立思考的能力,网络信息的传播和碎片化阅读方式损害了大学生的观察力和思维深度,信息即时获取的方式和搜索化阅读方式更是使得大学生更加疏于深入思考;四是手机影响了大学生的价值观,大学生通过手机使用网络信息主要传播的内容更多地集中在了娱乐、消费和私人领域,网络信息的按需定向推送性更是强化该内容的主要思想,使大学生个人素养和家国意识方面欠缺。

2 对策与建议

2.1 引导学生多进行面对面交流

常言道“百闻不如一见”,只有面对面地交流才能深切体会彼此的眼神、语气、语态、表情等,更准确地把握和理解彼此的喜怒哀乐,建立良好的学校人际关系,进而使大学生摆脱孤独、空虚和寂寞,使大学生的心理健康发展。因此,在大学的学校生活中学校乃至老师应尽可能有意识地为大学生创造“面对面”的机会,让学生能够经常面对面地交流。

2.2 制定并强化运动干预机制

研究表明,体育锻炼可以有效减轻高校大学生手机依赖程度,且中等运动量的体育活动能够显著改善大学生手机依赖现

象。因此,制定并完善强化大学生运动心理干预的机制,既引导高校大学生逐渐迈出宿舍走向操场,将学习和生活的重心从电脑和手机上逐渐转移出来,同时使大学生的身心保持健康青春气息。

2.3 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。

2.4 改进教学方法,提高教学质量

据调查,62.37%的学生使用手机是因“上课无聊,用手机打发时间”。由此可见,教师只有改进教学方法,提高学生的课堂学习效率和兴趣,吸引了学生的注意力,才能有效地减少学生在课堂上使用手机的时间,更好地促进学生全面健康发展。

2.5 建立健全网络法律体系

建立健全手机网络的法律和管理体系,使网络监管有法可依,完善的手机网络法律和管理体系是对手机网络安全的直接最有效的手段和方式。同时,从网络技术和管理层面的角度入手,加大对普通高校学生非法接收手机信息的拦截和过滤处理力度,给大学生的手机网络世界营造一个绿色的手机通信网络空间同样重要。

2.6 树立正确的人生观与价值观

在手机网络深度介入大学生学习生活的背景下,学校相关部门积极探索互联网时代,不同阶段在校大学生思想政治教育的方法,提高在校大学生的政治思想觉悟和政治认识水平。同时,引导在校大学生树立以社会主义发展观为核心的价值观与荣辱观,从深层次的角度来培养和影响他们的政治思想意识,形成正确、合理、健康的社会主义手机网络媒体思想教育理念。

3 总结

手机成瘾已给大学生带来了较多负面影响,大学生应理性面对这一问题,认识到手机成瘾的危害,合理安排学习、生活时间,

[收稿日期] 2020-03-22

[作者简介] 马惠香(1987—),女,河北唐山人,讲师,硕士,研究方向:大学生手机使用。

全面提升自己。同时,社会、高校、教师、家庭也应共同努力,探索更有效的应对策略,遏制大学生的手机过度依赖行为,形成正确、合理、健康的手机媒体理念,促进身心健康发展。

[参考文献]

- [1] 李新,范引光,张爱荣,等.安徽部分大学专科学子手机成瘾及其影响因素分析[J].中国学校卫生,2018,296(08):122-124.
- [2] 周辉辉,党波涛,蒋永红.手机对当代大学生发展的影响及其对策研究[J].中国青年研究,2011(06):92-94.

(上接 P249)

各部门共同发展生态农业。例如当地政府或相关部门可通过对农民进行集中培训,或是开展生态农业主题宣讲活动,帮助农民提高对生态农业的认识,使其充分了解发展生态农业的积极意义。

3.2 农田水利等基础设施不完善

农田水利及灌溉等基础设施是否齐全,将直接影响该地区发展生态农业的进程,进而影响到农业的产出水平和发展状况。从理论上来说,基础设施齐全与生态农业发展进程呈正相关的,即一个地区农田水利基础设施越完备,发展生态农业的优势就越大,执行起来就比较容易,农业的产出水平也就越高。恩施州由于受山地地形和技术水平的限制,农村地区新增农田水利等设施执行起来相对困难,尤其是部分偏远地区基础设施薄弱,影响着当地生态农业的发展进程。因此,当地政府及相关部门要进一步完善农田水利等基础设施建设,为当地发展生态农业创造有利的条件。

3.3 推广力度不够

由于生态农业涉及不同学科领域,需要农业生产者具有较强的技术水平和种植能力,也需要农业部门和专家学者的技术指导。从农户自身来看,由于农户对生态农业的认识不够全面,着眼于短期的经济效益而忽视了生态、经济效益之间的平衡;从政府部门来看,当地政府部门在对生态农业相关知识以及技术的推广方面起着关键性作用,由于农户参与意识不高,再加上政府的推广手段较为单一且传统,从而导致生态农业的实际推广效果与理想目标产生了脱节。

4 恩施州生态农业可持续发展路径

4.1 加强环保意识教育,提升农村劳动力素质

在加强当地农民的环保意识层面,当地政府部门可通过大型媒体或广播等渠道,也可以集中发放一些普及生态农业知识的宣传手册,或到当地举办一场有关生态农业方面的大型主题宣讲会等方式,将现代的生态农业生产知识和技术迅速传播与扩散,从而转变农户传统的农业生产方式,促使其在认识到生态环境保护重要性的同时主动接受与生态农业相关的科学知识和技术。在提升农村劳动力素质层面,首先,政府及相关部门要积极培养和引进生态农业等相关专业型人才,加强对农村义务教育管理,提高农村支教老师的待遇水平。其次,要加强农户与政府及相关科研院校和科研单位的联系,促进农业科技成

- [3] 赵兰香,党林林,李亚青,等.手机对大学生德育工作的影响与对策探讨[J].河北农业大学学报(农林教育版),2008,10(3):311-314.
- [4] 卜彦丽.体育锻炼对大学生手机依赖症患者的影响[J].现代预防医学,2014(07):96-98+102.
- [5] 张建,杨帅.大学生“手机控”现状调查与对策分析[J].西南民族大学学报(人文社科版),40(01):147-155.

果运用到实际生产过程中,将理论与实际结合起来。最后,通过对农村的基层干部和相关管理人员进行培训,提高基层管理人员的专业素质和综合素质,使其能为当地村民提供更优质的服务。

4.2 加强农业基础设施建设,改善农业生产条件

农业基础设施是发展生态农业的基础,国家应在完善农业基础设施上投入大量资金和技术,扩大农业发展的资金来源渠道,从而形成国家帮扶、企业资助、民间集资和社会集资等多途径筹资渠道。同时,根据恩施州农业发展情况可以从以下方面来改善农业生产条件:一是加强恩施州农村农田水利等基础设施建设,采用现代农业灌溉装置和灌溉技术。二是制定严格的政策和措施保护耕地,严禁将农业用地擅自用作工业建筑用地进行非农项目建设。只有加强对农田水利等基础设施进行完善和改造,才能为生态农业的发展提供便利的条件。

4.3 政府部门加强政策支持和引导

发展生态农业是新时代下实现农业可持续发展的重要途径,需要政府部门的积极引导。首先,政府相关部门应建立有效的政策激励和保障机制,从政策上加强对生态农业的引导和管理。其次,政府相关部门应向广大群众普及生态文明理念,为生态农业的发展创造一个良好的外部环境。最后,政府部门应制定生态补偿、减税、免税、绿色补贴政策,实施贴息、政府补助、项目基金扶持等经济手段来支持生态产业的发展,从而确保农业发展在正确的指引下朝着绿色和高质量方向发展。

[参考文献]

- [1] 覃道齐.湖北民族地区生态农业发展研究[D].武汉:湖北民族学院,2011.
- [2] 钱昕黎.可持续发展视角下生态农业经济的发展路径[J].农场经济管理,2018(06):50-51.
- [3] 孙中义.南阳市生态农业评价指标体系研究[J].纳税,2019,13(30):216.
- [4] 陈培彬,张精,曾芳芳,等.基于聚类分析的福建省生态农业功能区划研究[J].世界农业,2019(10):111-117.
- [5] 陶明珠,王昕煜.改善农村生态环境促进生态农业经济发展[J].农业与技术,2019,39(17):175-176.
- [6] 沈虹,毛春皓.乡村振兴背景下无锡生态农业的发展思路与对策[J].现代商贸工业,2019,40(36):14-16.
- [7] 程洁.蓬莱市生态农业发展模式研究[J].环渤海经济瞭望,2017(05):14-16.