

# 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, 姚春霞, 王 蕾

(河北工程大学 医学院, 河北 邯郸 056038)

**摘 要:** 随着互联网经济的飞速发展, 手机已然成为大学生生活中不可或缺的工具。然而由于手机引发的大学生手机网瘾问题, 严重困扰着大学生正常的学习和生活。从心理学视角下对大学生手机网瘾的现状、成因、危害进行探析, 并从大学生自身、学校、家长、政府等方面提出了针对性的对策建议, 从而引导大学生正确使用手机。

**关键词:** 大学生; 手机; 网瘾; 心理健康

**中图分类号:** G444

**文献标识码:** A

**文章编号:** 1673-2030(2020)03-0108-08

**收稿日期:** 2020-06-01

**基金项目:** 河北省社会科学基金项目 (HB18JY021)

**作者简介:** 王彦华 (1973—), 男, 河北青县人, 河北工程大学医学院讲师, 研究方向为大学生心理健康、思想政治教育。

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%。手机作为电子产品会产生一定的电磁辐射, 属于电磁波的一种, 为近场电磁辐射。当手机使用时, 手机会向发射基站传送波长在 750nm 至 1mm 之间的高频电磁波, 任何一种电磁波或多或少会被人体吸收, 对机体组织产生一定影响。同时, 手机网瘾往往伴随着频繁的长时间熬夜上网等不良习惯, 由于网络监管体系还不够完善, 网络内容中也存在一些不健康内容, 这些都会对正处于成长重要时期的青少年在身体健康、心理健康等方面产生严重影响。随着信息科技的飞速发展, 手机的功能越来越强大, 大学生手机依赖综合征的现象也越来越普遍, 其影响程度也越来越严重, 应当引起社会各界的高度重视, 并给予充分关注, 例如下大力度加强对青少年的教育、心理健康引导及加强网络管理等。

## 一、手机网瘾的概念分析

### (一) 手机网瘾概念

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, 与上网成瘾的本质一样, 手机成瘾依赖更具有广泛性和隐蔽性, 对人的生理、心理危害更大。表现为生活中对手机网络的过度依赖, 常见的现象是身边的人时时处处都在玩手机, 乘车、散步、开会、吃饭、睡觉都在不停的

通过手机上网、刷视频、看小说、玩游戏。成瘾从有无物质的介入来划分,可以分为物质成瘾和行为成瘾。手机成瘾和上网成瘾从本质来看,都属行为成瘾。判断手机网瘾的标准主要是两点:一是依赖症状。生活中对手机或手机网络形成过度依赖,不分时间、场合频繁使用,对正常生活、学习、工作造成较严重的干扰及影响;二是依赖戒离症状。一旦在某时间段离开手机,即会出现一系列心理和生理上的不适应,严重时甚至出现情绪烦躁、手脚发麻、心悸、头晕、出汗等过度紧张表象<sup>[1]264-265</sup>。

## (二) 手机网瘾的结构及测量

### 1.手机网瘾结构

当前,对移动互联网成瘾的定义尚缺少明确和定量的评估标准,学术界较为公认的主要是两种识别体系:一种是参照传统的用于诊断物质成瘾(或依赖)的标准,即“美国精神疾病”分类与诊断手册(DSM-IV),为确定此症状提出的6项标准,明显的症状,冲突,烦躁不安,宽容,戒断和复发。另一种是参考布朗的行为成瘾标准,即突出,情绪变化,兴奋性,宽容,退缩,冲突和复发,作为研究移动互联网成瘾标准的基础。

### 2.常采用的手机网瘾测量工具

主要有: Bianchi 和 Phillips 编制的《手机问题使用量表》(MPPUS);熊婕和周宗奎等编制的《大学生手机网瘾倾向量表》;Billieux 和 Linden 等编制的《手机的问题性使用问卷》(RJMPQ);徐华和兄玄娜等编制的《大学生手机依赖问卷》,屠斌斌和章俊龙等人初步编制的《大学生手机网瘾倾向性问卷》等。

## 二、大学生手机网瘾现状分析

### (一) 对象和方法

#### 1.对象

本调查采取分层抽样的方法,在河北工程大学发放问卷900份,收回有效问卷794份,有效率88%。其中男性344人(43.3%),女性450人(56.7%);理工类416人(52.4%),文史类378人(47.6%)。

#### 2.方法

手机网瘾倾向量表(MobilePhoneAddictionTendencyScale, MPATS)由华中师范大学熊婕等<sup>[2]</sup>编制,适用于诊断评价大学生的手机网瘾。MPATS采用五点计允共16个项目,包括戒断症状、突显性、社交抚慰和心境改变4个维度。信度系数为0.834,效度系数达到0.9以上。以班级为单位,由经统一培训的调查人员利用课间时间现场调查,当场收回问卷。剔除漏填、有规律作答等不合理问卷后,得到有效问卷794份。

#### 3.数据处理

将本研究收集的数据用SPSS18.0分析,用( $\bar{x} \pm s$ )表示计量资料,均值进行t检验,方差不齐用t'检验;干预前后均值对比,用配对t检验;不符合正态分布采用Wilcoxon秩和检验;验用Fisher's 2检验计数资料;方差不齐或非正态分布时采用秩和检验。假设检验标准: $\alpha = 0.05$ ,  $P < 0.01$ 及 $P < 0.05$ 被认为存在显著性差异, $P > 0.05$ 为无显著性差异。

### (二) 结果

#### 1.大学生手机网瘾成瘾一般情况

对大学手机网瘾倾向进行描述性统计分析,结果见表1。

表 1 大学生手机网瘾倾向状况( $\bar{x} \pm s$ , n=794)

变量	维度分	维度均值
凸显性	9.51±3.19	2.38±0.81
心境改变	7.26±2.35	2.43±0.79
戒断症状	16.55±4.52	2.77±0.76
社交抚慰	7.14±2.41	2.39±0.81
MPATS 总分	40.41±10.24	2.53±0.65

## 2.MPATS 各维度及总分性别差异检验

以性别为自变量, MPATS 各维度及总分为因变量做独立样本 t 检验。结果见表 2。

表 2 不同性别大学生 MPATS 的差异比较( $\bar{x} \pm s$ , n=794)

变量	男 (n=344)	女 (n=450)	t
凸显性	9.38±2.98	9.61±3.35	0.33
心境改变	7.12±2.34	7.36±2.35	-1.468
戒断症状	16.13±4.17	16.87±4.75	-2.35
社交抚慰	7.10±2.47	7.16±2.36	-0.36
MPATS 总分	39.68±9.73	40.96±10.58	-1.78

## 3.MPATS 各维度及总分专业差异检验

以专业为自变量, MPATS 各维度及总分为因变量进行独立样本 t 检验, 结果见表 3。

表 3 不同专业大学生 MPATS 的差异比较( $\bar{x} \pm s$ , n=794)

变量	文史类	理工类	t
凸显性	9.63±3.22	9.39±3.17	-1.07
心境改变	7.34±2.30	7.19±2.39	-0.97
戒断症状	16.78±4.57	16.35±4.46	-1.34
社交抚慰	7.34±2.30	7.19±2.39	-0.97
MPATS 总分	40.77±10.04	40.08±10.40	-0.96

## 4.MPATS 各维度及总分年级差异检验

以年级为自变量, MPATS 各维度及总分为因变量进行单因素方差分析, 结果见表 4。进一步分析表明, 大一与大二大王有显著差异, 三个年级的凸显性得分分别为大一(9.02±3.10), 大二(9.82±3.45), 大(9.73±3.02)。

表 4 MPATS 各维度及总分的年级差异比较(n=794)

维度	凸显性	心境改变	戒断症状	社交抚慰	MPATS 总分
F 值	2.95	1.12	0.87	0.87	1.51

### （三）现状分析

#### 1.大学生手机网瘾成瘾一般情况分析

从表 1 可以看出,在这个维度上得分最高的是戒断症状。这表明该症状是手机网络成瘾的核心症状,即不参加手机活动时身体或心理的负面反应。与使用相同测量工具的相似研究相比,总分与其他研究没有显著差异。结果表明,该问卷相对稳定,适合大学生调查。根据外国青年学者的定义标准,将总分 48 分作为成瘾标准。这项对大学生的调查发现,拥有手机网络成瘾的大学生的比例为 22.8%。

#### 2.不同性别大学手机网瘾倾向差异分析

从表 2 中可以看出,不同性别大学生在戒断行为上有显著差异。女性得分显著高于男生。说明女大学生在没有手机使用时较容易显现一些负面反应。此结果与其他研究不一致。刘红的调查中未发现性别差异,王相英的调查中发现男性在社交抚慰得分上高于女性。进一步的分析讨论还需要更多的调查数据来支持。

#### 3.不同专业大学生手机网瘾倾向差异分析

本次调查未能发现专业差异。这与其他研究不一致,刘红等的研究发现,理科大学生对手机的依赖倾向超过文科生,但是本次调查未发现。

#### 4.不同年级大学生手机网瘾倾向差异分析

本次调查发现,不同年级大学生在凸显行为上存在差异。突显行为是指手机的使用占据了思维和行为活动的中心。进一步的分析发现,大一得分显著小于大二大三。这可能与调查样本有一定关系。因为河北工程大学大一学生集中学习外语、政治等学科,时间安排及统一化管理较为严格,因此大一新生在凸显维度上得分较低。总的来说,大学生手机网瘾较为严重,应更加侧重针对大二、大三年级的学生和部分女大学生的引导,使之更好的利用手机为工作和学习服务。

## 三、大学生手机网瘾的影响与心理学分析

### （一）就手机网瘾的影响因素,研究者主要从性别、背景、人格以及情绪上做了研究

#### 1.性别原因

研究表明,手机依赖性方面没有明显的性别差异,但持久性和冲突方面存在性别差异。在连续维度上,女孩比男孩更依赖手机(女性>男性);在矛盾方面,男孩比女孩更依赖手机(男性>女性)。

#### 2.背景原因

熊婕和涂勤建等发现大学生的移动互联网成瘾趋势在学校、专业、年级、学生家庭背景之间均存在显著差异。独生子女的手机成瘾倾向明显高于非独生子女的手机成瘾倾向。理工科学生的手机成瘾倾向明显高于普通学生。起源于城市的学生的倾向明显高于农村地区的学生。大三学生的移动互联网成瘾趋势明显高于大二学生。受恋爱影响的大学生对手机的依恋总分明显不同,与没有谈恋爱的大学生相比,谈恋爱的大学生对手机的依恋程度更高。

#### 3.人格原因

刘勇和姜梦等得出手机依赖与外倾性、神经质和尽责性呈显著正相关,并且外倾性和神经质能够显著预测大学生的手机依赖程度。陈少华和陈少惠等人在手机短信与大学生人格特征关系的研究中也得出神经质高者短信使用的绝对量显著高于神经质低者<sup>[2]8-12</sup>。

#### 4.情绪的迁移

刘红和王洪礼研究表明,孤独感是影响移动互联网成瘾的重要因素之一。熊洁和涂勤建还发现,家庭孤独感和友谊孤独感与手机网络成瘾显著负相关。这表明,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。

## （二）手机网瘾的不利影响

### 1.对大学生学业的危害

手机最主要的用途是满足人们的基本通讯和网络信息服务需要，如短信、电话等。但是目前大多数学生对手机的过度使用往往是用于学习之外的消费。部分大学生平均每天使用手机的时间达到7个小时，甚至更长。过度使用手机严重影响了大学生的正常生活、学习，导致沉迷网络、精力分散、荒废学业，对个人的成长和发展造成不利影响。

### 2.对大学生人际关系的危害

手机上网能够不受时间和空间限制地与他人进行交流沟通，更加便利快捷地满足大学生的人际交往需求。但是，Internet上的虚拟通信方法使它们脱离了现实生活，从而削弱了真实的人际关系。此外，移动互联网上的大量信息对极具好奇心的大学生具有强烈吸引力<sup>[3]54-58</sup>。因此，许多大学生选择仅在业余时间使用手机来获得满足感。如果他们不愿意与他人积极沟通，随着时间的流逝，他们的社交能力将在一定程度上降低和削弱。

### 3.对大学生身体健康的危害

过度地沉迷于手机，会严重削弱大学生的意志，直至无法自拔，丧失自我控制。在当前网络管理尚不完善的情况下，手机网络资源中仍存在的一些不适于青少年的不健康视频、图片，一些网络小说、游戏过于成人化，对于价值观、人生观、世界观尚未成熟的大学生将造成非常不利的影响。连续长时间使用手机，还会导致视力下降、生物钟紊乱、失眠、免疫力下降等症状，严重影响到大学生的身体健康。

### 4.对大学生心理健康的危害

手机上网成瘾一定程度上会让大学生在现实生活中逃避或减少正常的人际交往，并因此逐渐产生不同程度的孤独感，程度严重的会形成以自我为中心、内心敌意、排斥群体等不良人格倾向<sup>[4]146, 147</sup>。手机网瘾一旦形成，大学生就会表现出不自觉的强迫性上网、频繁翻弄手机等症状，如果忘记携带手机时，就会表现出强烈的焦虑不安、暴躁易怒等现象。

## （三）手机网瘾的心理学分析

### 1.自我管理意识淡薄

除了通话、短信和各种社交软件的功能外，手机还涵盖了游戏、视频等各种APP功能，可以满足大学生的各种需求。大学生的思想和心理认识还不够成熟，自我控制能力不足，自我管理意识淡薄，容易被移动网络的便捷和丰富信息所吸引，沉溺于手机网络的乐趣，从而导致了手机的过度使用。

### 2.满足成就心理的需要

有研究表明，青少年时期大多数孩子都会存在一定程度的逃避现实社会的思想，网络中的微信、微博等社交功能可以让他们很容易的通过网络社交平台获得人际交往的满足感、愉悦感。此外，网络游戏中的虚拟角色、等级提升等都会为大学生带来明显的成就感，从而促进其不断更新游戏、刷新分数来获得更高的满足感、成就感，并逐渐成为大学生内心较为固定的心理需求。

### 3.满足情绪迁移的需要

大学生正处在青春期，尚未真正进入社会，心理还不够成熟，情绪容易出现波动。当在人际交往中遇到挫折时就会感到失落、沮丧，他们会通过手机游戏、虚拟聊天等转移其内心的负面情绪，并通过与Internet上的个人或团体进行互动来消除沮丧情绪。同时手机的使用可以突破时间和地域的限制，操作简单容易实现，且在个人隐私上具有较好的可控性，其成本也远低于其他排解方式，因此通过手机网络进行情绪迁移易被大学生采用。

#### 4.从众心理的影响

大学生的价值观、生活观尚未完全成熟,其独立人格也不够健全,当身边大多数人都使用手机并通过手机进行人际交往时,很多人为了不被边缘化,凸显自己在群体生活中的存在感而选择随大流使用手机和网络,从而增加了手机网瘾的发生概率<sup>[5][141-142]</sup>。

#### 5.现实社交的匮乏

当今的大学生基本都是独生子女,成长中的现实社交匮乏导致其很容易产生孤独感。而手机网络的出现,为他们提供了一个很好的社交平台,满足其向往融入群体,增加被关注的需求,网络中那些未曾谋面的陌生人也能在网上成为知己,也能给自己带来人际交往的满足感、成就感,因此很多大学生会对这种社交方式产生依赖,从而对现实中的交流失去兴趣。

#### 6.虚荣心

本世纪初,手机作为信息技术的高科技产品在社会个体尤其是大学生中并不普及,只有少数家庭条件优越的大学生才会拥有,某种程度上拥有一部时尚手机即是富足与尊贵的标志。随着手机的普及、更新换代,许多好面子的青年大学生都通过攀比手机的档次、价格、功能,以及网络游戏的段位、星级等来满足自己的虚荣心,无形中提高了青年大学生对手机和手机网络功能的追求和依赖<sup>[6][127-128]</sup>。

#### 7.认知偏差

大学生求知欲旺盛,又身处在这个信息爆炸的科技时代,手机上网的方便快捷、信息量大、更新速度快等优势,自然对大学生具有极大吸引力。网络游戏、视频等丰富多彩,各种软件、平台惊艳奇特,对大学生也极具诱惑力。大学生作为尚在成长阶段的青少年个体,其辨别力、判断力都不够完善,其心理自控能力还不够成熟,世界观、价值观取向尚未定型,容易产生认知偏差,抵制不了的诱惑,从而对手机网络产生依赖,以致上瘾成瘾<sup>[7][8][112-114]</sup>。

### 四、大学生手机网瘾的对策建议

#### (一) 社会层面

建立健全法律法规,加强网络规范化管理。建立网络运营法律法规,完善现有的网络法律制度,使得网络开发和监管有法可依,为手机网络的建立和监管提供法律保障<sup>[9][7-11]</sup>。

加强对大学生群体的关心关怀,完善大学生手机网瘾的理论构建。目前我国对手机网瘾还没有明确的界定范围,绝大多数学生和家长不能清楚地认识到何为手机网瘾及手机网瘾的危害。社会各界都应当对大学生群体给予充分的关注和关怀,有关部门应加强手机网瘾的理论构建,并加大宣传力度。

#### (二) 学校层面

学校要采取多种措施,教育引导正确和健康地使用手机。第一,学校要定期针对不同年级的学生,开展一些专题性的讲座、宣传活动,教育引导正确、健康地使用手机,让学生明确手机的主要作用是“沟通”和正常的信息服务<sup>[10][10-11]</sup>。第二,学校要创造多种条件,充分发挥各类学生社团的工作优势,组织开展丰富多彩的文化活动,加强教师与学生之间、家长与学生之间、学生彼此之间情感的交流,增强大学生的集体意识与社会认同感,竞争性弱化对手机的依赖。第三,学校可以通过加强与有关部门对信息的协同管理,加强官方信息平台的主流引领作用,以趣味性、实用性强,内容健康向上的网络文化环境,使大学生净化心灵、增进知识,增强自律能力,使大学生自觉成为健康网络的使用者和维护者,科学合理利用手机和手机网络,使之成为生活学习的良好工具。第四,适时组织对学生进行心理健康教育,及时发现大学生的思想情绪变化,针对手机网瘾的情况做到早发现早干预,帮助“手机网瘾者”调整好他们的心态,并制定有效的干预措施,帮助其逐步摆脱手机网瘾的困惑。

### （三）家庭层面

首先，家长们不必过度敏感，谈虎色变，要客观认识手机网瘾是在当前特定的信息时代背景下，青年成长过程中必然遇到问题，要以理智的态度和科学方法帮助他们克服障碍，走出困惑。要引导、帮助他们冷静的分析原因、了解危害，制定科学有效的矫治计划。其次，要在尊重子女的前提下，对子女接收、发送信息的情况进行观察，做好沟通、教育和监督。第三，要鼓励孩子多参加健康有益的文体活动，增加轻松快乐的体验。第四，建立良好的沟通交流模式，及时了解其内心变化，善于发现孩子遇到的问题，做好后盾和指导。

### （四）学生层面

#### 1. 大学生的主观认识和努力是关键

大学生加强自我教育、自我管理，自觉抵制手机网络依赖成瘾是有效预防和解决手机网瘾的内动力和关键因素。大学生必须客观全面的认识手机网瘾的危害性，要充分发挥自身的主观能动性，不断提升自觉的学业理想，增强对所学专业的兴趣和热爱度，正确认识和发挥手机及手机网络在学习生活中的积极作用，合理规范使用手机。要保持健康的心理状态，自觉抵制手机网络所带来的不良诱惑，从而远离、摆脱对手机及手机网络的盲目依赖<sup>[11]</sup>。

#### 2. 转移注意力

针对有手机依赖问题的同学，鼓励引导他们多参加有益的文体活动，如打篮球、跑步、听音乐、读书等，通过这些有趣的文娱活动，丰富其精神生活，使之变的更加充实、愉悦，从而减少对手机的片面依赖<sup>[12]195-198</sup>。引导这些学生走出宿舍、教室，多到室外呼吸新鲜空气，贴近社会和自然界，增进与其他社会成员的沟通交流，增进融入自然的放松和快乐，从而转移对手机网络的过多注意和依赖<sup>[13]35-38[14]105-110</sup>。

#### 3. 系统脱敏法

“系统脱敏法”就是通过一系列步骤，按照刺激强度由弱到强，由小到大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，保持身心的正常或接近正常状态<sup>[15]965-970</sup>。手机网瘾者可以求助于心理咨询，也可以在家长、老师的辅助下采用系统脱敏法。例如：与家长或好朋友定出总计划，由他们监督、辅助实施。在一定时期内逐步减少手机的使用频率和时间，明确限制、逐步减少在阅读网络小说、看视频及玩游戏等方面花费的时间，最终达到脱离手机依赖，合理使用手机。比如，原来每天沉迷手机 7 小时以上者，制定计划为第一周减为每天 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，因人而异地形成较为固定的奖惩约束机制，从而达到逐步戒除手机网瘾的最终目标。

## 五、结 语

综上所述，手机网瘾给大学生的身心健康和学习生活带来很大影响。因此，各方面要齐心协力，对手机依赖的原因进行全面深入的研究，充分认清手机依赖的危害性，采取积极有效的措施，最大限度地降低其造成的危害。当前，手机网瘾还没能引起学术界及全社会的足够重视，致使对其研究相对滞后，与当前手机技术、信息网络技术的飞速发展以及青少年健康成长的迫切需求，还存在明显的不平衡差异，需要及时予以充分关注，并开展全面深入的探索和研究，以尽快寻求解决问题的有效途径和办法。

## 参考文献:

- [1]谢孟哲, 张俊杰, 武海英.孤独感对手机依赖的影响: 自尊的中介作用[J].智库时代, 2019(52).
- [2]黄明明, 韩伟忠, 陈丽萍.大学生手机网瘾倾向与抑郁的关系——反刍思维的中介作用[J].内江师范学院学报, 2019(12).
- [3]查圣祥.大学生手机网瘾对其社会适应的影响: 友谊质量的中介作用[J].江苏第二师范学院学报, 2019(6).
- [4]周长缨, 曲西茜.手机网瘾对大学生心理健康的影响及其干预[J].汉字文化, 2019(24).
- [5]王峥.大学生手机游戏成瘾对第二课堂影响的哲学探究[J].太原城市职业技术学院学报, 2019(12).
- [6]张思雨, 陈智慧, 李宣毅, 等.智能手机时代医学生智能手机网瘾现状及其对学习、睡眠的影响研究[J].教育教学论坛, 2020(16).
- [7]曹韵秋, 吴婷, 石俊好.大学生手机网瘾倾向与状态-特质焦虑的关系[J].法制与社会, 2020(11).
- [8]石如彬, 何凯, 蒙静宜.大学生网络成瘾的危害、影响因素及其对策探析[J].智库时代, 2020(16).
- [9]陈霞, 肖之进.自我调节疲劳与大学生手机网瘾的关系——消极情感与愉悦追求的中介作用[J].内江师范学院学报, 2020(4).
- [10]梁燕玲, 张广金, 陆卓林.大学生手机依赖心理机制研究在大学课堂管理中的应用[J].心理月刊, 2020(13).
- [11]卿再花, 曹建平, 吴彩虹, 等.生态学视角下大学生手机成瘾现状及影响因素调查[J].现代预防医学, 2019(5).
- [12]董园园, 李红玉.辽西地区大学生抑郁与网络成瘾的调节中介效应分析[J].现代预防医学, 2018(16).
- [13]张伯华, 盛洁, 胡霜, 等.虚证网瘾交往障碍者情绪图片注意偏向、情绪抑制能力的脑事件相关电位(ERP)研究[J].山东中医杂志, 2018(1).
- [14]张小荣, 张潮.基于注意网络测验探讨网络成瘾对大学生注意的影响[J].贵州师范大学学报(自然科学版), 2018(2).
- [15]张国宝, 许诺, 韩阿珠, 等.大学前不同阶段同伴欺凌经历与大学生生活质量的关联研究[J].中华流行病学杂志, 2019(8).

## An Analysis of the Current Situation of Mobile Internet Addiction among College Students and a Study of Its Psychotherapy and Prevention

WANG Yan-hua, YAO Chun-xia, WANG Lei

(Hebei University of Engineering, medical college Han Dan 056038, China)

**Abstract:** with the rapid development of Internet economy, mobile phone has become an indispensable tool in college students' life. However, due to the problem of Internet addiction caused by mobile phones, the normal study and life of college students are seriously troubled. From the perspective of psychology, this paper analyzes the current situation, causes and harms of the mobile Internet Addiction of college students, and puts forward targeted countermeasures and suggestions from the aspects of college students themselves, schools, parents and the government, so as to guide college students to use mobile phones correctly.

**Key words:** College Students' mental health of mobile Internet Addiction

(责任编辑: 朱艳红)