**以物质与意识的辩证关系讨论手机对大学生的影响**

**关键词：**物质与意识辩证关系 手机 大学生

**摘要：**手机作为现代通讯设备网络终端，已经成为各种思潮和各种利益诉求的平台，成为意识形态较量的重要阵地。物质决定意识，意识对物质具有反作用。手机作为信息传播新媒体，对大学生的思想观念，价值取向，思维方式，行为模式，个性心里等方面都有着广泛而深刻的影响。

手机对大学生的影响可以从物质与意识的辩证关系来进行讨论。物质与意识是相互依存的，一个物质的存在需要意识来认识它，而意识又需要物质来实现它的活动。手机作为一种物质，它本身具有一定的功能和用途，但是它的存在和使用取决于人的意识。因此，我们可以从这个角度来讨论手机对大学生的影响。

**一．从物质的角度来看，手机具有很多有益的功能。**

它可以作为一个通信工具，让大学生可以与周围的人保持联系，了解最新的信息。它还具有多种应用，如日历、备忘录、音乐播放器等，可以帮助大学生更好地管理自己的日程和信息。此外，手机还可以作为一个学习工具，大学生可以通过手机上的资料和应用来提高自己的学习效率。由于手机具有这些优秀的功能，它对大学生有很大的帮助。

**二．从意识的角度来看，手机也有一些负面的影响。**

由于手机可以随时随地接收和发送信息，大学生很容易沉迷于手机游戏、社交媒体和虚拟环境中，从而导致时间的浪费和注意力的分散。过多地使用手机也会对大学生的身心健康产生不利影响，如长时间低头看手机会导致视力下降和颈椎病，经常接触手机屏幕也会对眼睛造成伤害。此外，手机也可能成为一种社交障碍，大学生容易因为手机的干扰而无法与周围的人建立真正的人际关系。

通过以上分析，我们可以看出，手机对大学生的影响是一个物质与意识的辩证关系。在一定程度上，手机具有很多有益的功能，它可以为大学生提供便利和帮助。然而，如果大学生过度依赖手机或者没有正确使用手机，它也会带来一些负面的影响。因此，大学生在使用手机时应该保持理性和自控，让手机成为一个有益的工具，而不是一个拖累。

**三．大学生如何辩证地对待手机**

面对手机对大学生的影响，我们应该采取积极的态度，在充分发挥手机的优秀功能的同时，避免它带来的负面影响。首先，大学生应该通过自我约束和科学的时间管理来控制自己使用手机的时间和频率，避免沉迷于手机游戏或社交媒体，从而提高自己的学习效率和生活质量。其次，大学生应该注意保护自己的身心健康，在使用手机时保持正确的姿势，避免长时间低头，并定期进行视力检查和身体检查。此外，大学生也应该养成良好的社交习惯，不要因为手机的干扰而影响与周围人的交流和沟通。

**四．总结**

总之，手机对大学生的影响是一个物质与意识的辩证关系，它既有有益的功能，也有一些负面的影响。作为大学生，我们应该在充分利用手机的优秀功能的同时，避免它给我们带来的不利影响。只有这样，我们才能让手机成为一个真正有益的工具，为我们的学习和生活提供更多的便利和帮助。