

# Exploration on the Psychological Analysis and Coping Strategies of Mobile Phone Dependence in Middle School Students

Wei Su

Changpo Middle School, Gaozhou City, Guangdong Province, Gaozhou, Guangdong, 525200, China

## Abstract

With the development of current technological level, various electronic devices have more and more functions and a wider range of popularity, especially smartphones, which have become a necessity for people's lives and make them more convenient. However, while mobile phones bring convenience, they also bring certain negative impacts. Middle school students are in an important period of physical and mental development, and relying too much on mobile phones can affect their normal life and learning. On this basis, this paper first explains the concept of mobile phone dependence, then analyzes the negative effects and psychological reasons of middle school students' mobile phone dependence, and finally discusses strategies for preventing and treating middle school students' mobile phone dependence, in order to provide relevant personnel with communication and thinking.

## Keywords

middle school students; mobile phone dependence; psychological analysis; coping strategies

# 中学生手机依赖心理分析及应对策略探讨

苏伟

广东省高州市长坡中学, 中国·广东 高州 525200

## 摘要

随着当前科技水平的发展, 各类电子设备的功能越来越多, 普及范围越来越大, 尤其是智能手机, 成为人们生活的必需品, 使人们的生活更加便利。但是, 手机在带来便利的同时也带来一定的负面影响, 中学生正处于身心发展的重要时期, 过于依赖手机会影响中学生正常的生活和学习。在此基础上, 论文首先对手机依赖的概念进行解释, 随后对中学生手机依赖的负面影响和心理原因进行分析, 最后对防治中学生手机依赖的策略进行讨论, 以此来供相关人士交流思考。

## 关键词

中学生; 手机依赖; 心理分析; 应对策略

## 1 引言

随着当前科技水平的进步, 智能手机的功能逐渐完善, 它满足了人们社交、购物、聊天、娱乐等各种需要, 而中学生使用手机的频率也随之增多。中学生有强烈的好奇心和求知欲, 意志力相对较弱, 很容易对手机产生依赖, 从而会影响正常的学习和生活。中学生是中国社会发展的基础力量, 需要不断地采取措施防止中学生对手机产生过度依赖, 促进中学生的身心健康发展, 提高其学习成绩。

有统计报告数据显示, 截至2020年3月, 中国的网民使用手机上网的人数高达8.97亿, 占网络使用人数的99.3%, 而10~19岁年龄段的网民群体占比高达23.2%。特别是在新

冠肺炎疫情管控期间, 中国亿万级别的学生根据要求开展大规模的网上学习, 粗略估计超过七成的中学生使用智能手机进行网上学习。由此可见, 中学生对手机的使用越来越频繁, 对手机的依赖性越来越严重。由于中学生具有强烈的好奇心和求知欲等心理特点, 并且他们的意志力还很较为薄弱, 辨别能力、自控能力较差, 很容易受到网络信息的吸引, 自然而然地对手机产生一定的依赖, 进而会直接影响学业。

## 2 手机依赖的概念

手机依赖又被称为手机成瘾、手机焦虑症或手机综合症, 是对过度使用手机现象的描述, 通常指个体由于使用手机行为失控, 出现心理、生理和社会功能明显受损的痴迷状态。通俗来讲, 就是强迫性使用手机引发内心的痛苦, 并且对生活、学习和工作都造成不同程度的负面影响, 也表现在频繁查看手机或者忘带手机而导致的心神不宁。总而言

【作者简介】苏伟(1975-), 男, 中国广东高州人, 本科, 中学英语高级教师, 从事英语教学研究。

之,手机依赖就是指长时间沉迷手机而导致的正常生活受到影响。

### 3 中学生手机依赖的成因分析

#### 3.1 外部原因

##### 3.1.1 时代发展的大环境形成了“手机依赖症”

手机能使人與人之间的沟通打破距离的限制,特别是手机上网等一系列的功能会使人们在获取信息时突破时间和地点的限制,对于提高信息传递的效率有着很大的帮助。中学阶段的学生善于学习,领会新鲜事物的能力也强,但大部分的中学生缺乏自控能力,在学会使用新事物的同时往往经不起外界的诱惑,很容易在使用手机的时候过于浪费时间。手机依赖的问题已出现,如果不加以采取一定的措施,可能会逐步演化为和网络依赖一样严重的程度。

##### 3.1.2 手机本身对中学生有巨大的吸引力

手机改变了过去上网只能借助电脑的情况,而手机体积小,可随身携带,这样就实现了随时随地上网的需求。因此,手机上网是中学生使用手机的首选。手机上网与电脑上网相比,更加便于保护个人隐私。近年来,手机上网费用逐年降低,包月制、不限流量等促销政策便于为手机上网积累人气,中学生在家被限制上网,上学被限制不准带手机,手机上网几乎是实现高中生网络爱好的首选。

##### 3.1.3 手机在增强人际沟通方面优势明显

使用手机没有什么特别的限制,只要手机有电,不欠费,男女老少都可以随时使用。人际交往离不开沟通,中学生作为以学习为第一要务的群体,缺少与他人交往的条件,平时交往的主要对象都是本班的同学。而手机的使用者不会受到地理位置的限制,他们可以在任何时候与自己想找的人进行联系,通过手机可以自由地选择语音交流还是文字沟通,地理位置的差距在这个领域完全可以被忽略掉。中学生同样有朋友圈,平时繁忙的学习任务使他们之间难以见面,也只能通过手机保持联系。

#### 3.2 内部原因

##### 3.2.1 手机依赖的生理、心理原因

中学生正处于特殊的年龄阶段——青春期。青春期是人的身心发生急剧变化的阶段,在这个关键的转型期,他们身高、体重增加,体型日益接近成人,而心理发育往往跟不上生理发育的速度,因此在青春期的学生容易出现或轻或重的心理问题。学生在这一阶段的心理特点是自尊心变强,青春期的叛逆使其渴望独立,与父母之间容易出现一定的隔阂。使用手机可以使交往的对象之间不必面对面地进行交流,这样就提供了缓冲的余地和空间。在使用手机与陌生人交往时,可以向对方完全隐瞒自己的真实身份、社会地位、经济状况等一系列的隐私,进而按照自己理想的人格去塑造形象、去做事,手机网络游戏可以营造更理想化的空间,帮助他们实现自我价值,获得高的体验。

##### 3.2.2 使用手机符合个人的多层次需要

美国心理学家马斯洛提出了需要层次理论,包括五层,从低到高分别是生理的需要、安全的需要、归属和爱的需要、尊重的需要和自我实现的需要,只有当前一种需要得以满足后,更高一个层级的需要才会变得迫切。对于中学生来说,前两项需要不成问题,因为家长可以为他们提供足够的庇护。然而青春期的叛逆使他们渴望独立,与父母之间容易出现不必要的隔阂。生理的发育也使他们向往和异性接触,手机在这过程中可起到牵线搭桥的作用。

##### 3.2.3 使用手机能够逃避学习压力

中学生每次考试后的分数公布后都是几家欢喜几家愁,事实上无论成绩好与坏,在每次接受考试的过程都会导致学生感到一定的焦虑。心理素质相对差一些的学生逐渐会产生逃避的心理,在学业上的失败导致负面的情绪需要找一个媒介发泄出去,手机在此时就能发挥作用,久而久之,不能适应学习压力的学生就会对这条逃避压力的路径慢慢上瘾,并且难以主动脱离。

### 4 中学生手机依赖的负面影响

#### 4.1 影响身体健康

在过去,大部分中学生在课间或者回家之后,都会选择和朋友游戏聊天,一方面能够增加朋友之间的感情,另一方面也可以锻炼身体。但是现在,沉迷手机使得学生活动和锻炼的时间大大减少,身体素质下降,更有学生会出现眼睛疼、头疼、记忆力下降等情况<sup>[1]</sup>。

#### 4.2 影响学习成绩

在当前手机的发展下,各种娱乐软件越来越多,吸引大量中学生的注意力,他们不由自主地将大部分时间都放在了手机娱乐中,导致他们在学习上的时间和精力越来越少<sup>[2]</sup>。此外,学生会利用手机在互联网上获取学习资料,其中也包括一些题目的答案,不经过思考直接抄写,使得学生对所学知识了解不足,自然也就无法有好的学习成绩。

### 5 中学生手机依赖的心理分析

#### 5.1 自身成长导致的心理变化

中学时期,学生身边会有各种影响因素,身高、体重、外貌、学习等,学生会产生焦虑、逃避等情绪。在这种情况下,学生更愿意沉迷于手机中的世界,玩游戏、看视频等来逃避现实生活的压力。另外,一些相对内向、朋友不多的学生,会愿意通过手机在互联网上交朋友,从而将注意力都放在手机上,逐渐形成手机依赖。缺乏自我控制能力和时间管理能力是大部分中学生的特点,在使用手机时无法抵制诱惑,无法控制自己使用手机的时间,造成手机的过度使用<sup>[3]</sup>。

#### 5.2 家庭教育导致的心理变化

从学生小时候开始,父母就对学生的行事风格和习惯产生较大的影响。如果家长过于忙碌,忽视学生的成长,学生可能会选择通过手机打发时间,来忽略自己的孤独,如果

家长对学生过度保护,学生可能会有强烈的好奇心,促使他们深入探究手机,无法自拔。此外,家长在家中长期使用手机也会让学生模仿,使得学生对手机上瘾。许多家长意识到学生开始沉迷手机想要制止,由于家长使用的方法有问题,中学生也已经具备自己的想法,很容易和家长产生冲突,造成相反的效果,也会影响家庭关系,例如,中学生在节假日看望老人和亲戚时,总是沉迷手机,家长会当众训斥学生玩手机的行为,学生的自尊心受挫,就更不愿与家长和长辈交流。

### 5.3 学校和社会导致的心理变化

现在的一些学校过分强调学生学习成绩的重要性,一些成绩不理想的中学生为了逃避学习成绩的压力,可能会选择在手机的虚拟世界中获得认可,增强自己的信心。另外,如果学生周边的同学都在玩手机,为了能够融入团体,自己也会增加在手机上的投入时间,以此获取共同语言。由于中学生的好奇心重、自制力差,长时间沉迷手机会导致中学生被互联网的错误信息影响,造成情绪不稳定、缺乏耐心等,无法平和地与教师、同学甚至陌生人交流,影响人际交往。

## 6 中学生手机依赖的防治策略

### 6.1 提高中学生的自我控制能力

学校需要关注中学生手机依赖的问题,组建专门的部门进行解决。例如,学校可以组织关于手机依赖的危害、如何避免手机依赖、怎样控制自己不玩手机等主题的讲座,也可以设置心理健康的课程和辅导,帮助学生深入了解手机依赖的问题和严重后果,提高自我控制能力。教师可以以班级为单位,发起手机使用时长挑战赛,利用竞赛的模式鼓励学生对自己使用手机的时间进行控制,一步步提升学生的自我控制能力。

### 6.2 改善家长的教育方式

家长的日常生活习惯会对学生产生极大的影响,教育方式也会影响学生的发展方向,因此在防治中学生手机依赖的问题上,家长要选择合适且正确的方式,避免学生产生抵触心理而适得其反。首先,家长在家中要避免长时间玩手机,可以选择看书、看报、做家务等,让学生看到家长的正确生活习惯。其次,家长可以每周固定时间与学生交流或者游玩,互相说出自己最近烦心的事情,彼此提出建议,减少学生内心焦虑、担忧的情绪,采取正确的方式解决问题。最后,家长在帮助中学生摆脱手机依赖时需要注意自己的情绪,不要对学生训斥打骂,可以采取鼓励和游戏的方式,以此避免学

生产生逆反心理,造成反方向的局面<sup>[4]</sup>。

### 6.3 增加中学生的课余社交活动

中学时期的学生普遍喜欢结交朋友,一起玩游戏聊天,这是正常的社交需求,学校需要注意到这一点并且采取措施。例如,学校可以开设一些课程,为学生讲解一些朋友间的相处方式和相处技巧,让学生能够自然地交流,愿意积极表现自己,让学生以自身的魅力结交朋友,既能够确保学生的安全,又能够避免手机依赖。同时,学校可以增加一些活动课,篮球、足球、植树、义务劳动等,以团体的形式为学生创造交流相处的机会,学生在现实生活中交到朋友,就会减少对手机中虚拟世界的注意力,降低对手机的依赖程度。教师在课堂教学中也可以布置小组作业,小组课题展示、实验合作等,让学生感受到现实中团体协作的快乐,以此取代虚拟世界的快乐。

### 6.4 增加对中学生的正确引导

手机依赖行为或多或少会对生活、心理、生活和学习产生影响,所以最好是注意预防。因此,教师和家长都需要时刻关注学生的状态,在学生产生手机依赖前形成正确的手机使用观念和习惯,能够利用手机提高生活质量和学习成绩,丰富自己的眼界和精神。例如,教师和家长在发现学生有轻微手机依赖行为时,不要第一时间选择制止,而是要分析学生沉迷手机的心理原因,及时采用聊天、比赛等方式,对缺乏自信的学生给予鼓励,对有焦虑的学生给予建议,引导学生朝着正确的方向改正,起到较好的干预效果。

## 7 结语

总而言之,智能手机的出现方便了人们的生活,也使人们能够接收到更多的信息,丰富人们的眼界。但是,人们也要关注其带来的负面影响。中学生手机依赖的问题日益严重,教师、家长和学生本人都应该意识到问题的严重性,通过各种防治策略摆脱手机依赖,让学生正确利用手机的各种功能,回归生活,享受生活。

### 参考文献

- [1] 罗盼盼.手机依赖现象的社会心理分析及应对策略[J].区域治理,2021(43):160-162.
- [2] 何安明,万娇娇,马瑞娟,等.青少年手机依赖与消极应对方式的关系:一项交叉滞后研究[J].中国临床心理学杂志,2020,28(3):5.
- [3] 何妍,俞国良.手机依赖对青少年心理健康的影响及应对思路[J].中小学心理健康教育,2021(22):4-7.
- [4] 梁明辉.中学生手机依赖问题与应对策略分析[J].中文科技期刊数据库(全文版)教育科学,2021(12):3.