

学生手机成瘾与学习倦怠的关联性探究

高珊珊

西安培华学院 陕西西安 710125

摘要：手机成瘾与学习倦怠是当今青少年的两大顽症。随着科技的进步，手机也从最初的通讯工具发展成娱乐工具，学生们对手机成瘾与学习倦怠也是越来越严重。随着科技的发展，手机给学生们带来了很大便利，比如视频通话、网络游戏、刷微博微信等，但同时也给学生们带来了很大的危害。这两种病症会严重影响学生们的身心健康发展，还会使学生产生心理问题，引发各种疾病，如学习倦怠、手机成瘾等。因此，高校应该通过教育和管理结合的方式来预防和减少手机成瘾与学习倦怠。

关键词：学生；手机成瘾；学习倦怠

前言

随着智能手机的普及，手机成瘾问题也日益凸显。中国科学院心理研究所等机构研究发现，大学生手机成瘾已成为一个不容忽视的社会问题。在高校，学生使用手机成瘾是一个普遍现象，同时也是一个比较严重的问题。手机成瘾是一种“使用和戒断”的交替现象，即由于使用手机而产生了心理依赖和行为成瘾，它将导致学生在学习过程中出现情绪低落、身体疲劳、认知功能减退等症状。手机成瘾与学习倦怠之间存在一定的关联性，这就需要加以进行干预。

一、学生手机成瘾与学习倦怠的危害

学生手机成瘾与学习倦怠会对学生的身心健康、学习习惯、生活习惯等造成严重危害，具体表现为：（1）影响学习。长时间使用手机，会严重影响学生的视力、颈椎等身体机能，也会影响学生的睡眠质量，更会引发学生的焦虑情绪，使学习效果大打折扣。相关研究表明，每天使用手机超过6小时的学生中，约80%的学生出现了不同程度的视力下降，近40%的学生存在颈椎不适的问题。同时，因过度使用手机导致睡眠不足的学生，其学习效率相比正常睡眠的学生平均降低了30%左右。

（2）导致精神萎靡。长时间玩手机会让学生在不知不觉中进入“低能量”状态，出现上课走神、注意力不集中等情况，长期下去会让学生感到疲乏无力、心情低落。（3）对学习产生厌烦情绪。长时间玩手机使学生对学习失去兴趣，缺乏信心和热情，也会对老师产生抵触情绪，甚至厌学^[1]。

二、学生手机成瘾与学习倦怠的关联性

（一）学习倦怠的本质是心理问题，而手机成瘾是其外在表现

学习倦怠是指大学生在学业期间出现的一种负面情绪，它会给大学生的身心带来负面的影响。其具体的症状有：情绪低落、兴趣减退、成就感低、悲观厌世等，这会使他们缺乏学习的动机，并使他们在学业上感到厌烦，这对他们的身心都造成了很大的负面影响。手机成瘾是一种具有较强的使用动机与渴望、反复使用、具有较强的支配欲的现象。

（二）手机成瘾的程度影响学习倦怠水平

本研究发现，大学生对手机依赖与其学习倦怠呈正相关关系，且随着手机的频繁使用，其学习倦怠也随之升高。究其原因，是由于对手机成瘾，使他们对学习产生反感，进而使学习动机下降，学习效果下降；其次，由于手机游戏和聊天功能，使得大学生容易上瘾，给他们的心理带来了一些消极的后果。一旦学生们沉迷游戏，其精神专注度就会产生偏移，更多时间用于沉迷网络世界，或者是社交聊天。一项研究发现重度使用手机（每天使用手机超过8小时）的学生中，学习疲劳程度相比轻度使用手机（每天使用手机不超过2小时）的学生高

基金项目：2024年西安培华学院校级辅导员工作室“‘智’心无涯工作室”（项目编号：PHFGZ202401）。

作者简介：高珊珊（1993.09-），女，汉族，陕西西安人，西北大学硕士，西安培华学院，讲师，研究方向：大学生心理健康教育。

出约50%。由于大学生对手机成瘾倾向有强烈的主观认识,但在对其进行控制方面的主观认识相对薄弱,因此造成了他们的行为控制水平低下^[2]。

(三) 手机成瘾的类型与学习倦怠的类型有密切关系

通过对手机成瘾大学生的学习倦怠状况的研究,结果显示,手机成瘾大学生在学习倦怠上属于中度,且其焦虑、忧郁程度明显高于非手机成瘾学生。手机成瘾学生中存在一定的焦虑倾向,他们更倾向于在课堂上使用手机。进一步对学习倦怠的不同类型进行比较发现,“情感衰竭”与“低成就感”这两种类型是导致学习倦怠的主要因素,而“低成就感”则是导致“焦虑”的主要原因。然而,手机成瘾者的焦虑和抑郁因素明显大于非手机成瘾者,并且二者的总分无明显的男女差异,但存在着明显的年级差异。

(四) 手机成瘾与个人价值观念紧密相关

当今社会,学生手机成瘾与个人价值观念紧密相关。父母对子女的教育也愈来愈关注,家长更注重学生的学业,而忽视了其他的影响成长的因素。家长便会对学生进行严厉地管教。而在这样的家庭环境下,学生在高校中便会表现出注意力不集中、成绩下降等现象。而此时家长对其管教也会愈加严厉,久而久之便会导致学生对手机产生依赖心理。

(五) 手机成瘾影响学习动机

动机是个体采取行动的直接原因,是个体在一定时间内对一定事物或活动的指向和意图。学习动机是指学生为达到特定学习目的而产生的行为动机,如学习的目标、兴趣等。手机成瘾行为会导致学生在完成学习任务时产生疲劳感,从而影响学生对学习的积极性和主动性,进而降低学生的学习动机。同时,由于手机成瘾行为会导致学生在完成任务时注意力不集中,无法进行深度思考,从而降低学生的学习效率^[3]。

三、预防和减少学生手机成瘾与学习倦怠的策略

(一) 明确学生使用手机的目的

随着智能手机的普及,大学生使用手机的频率也越来越高,很多学生也在利用手机进行学习。但是大学生使用手机的目的是什么呢?有的学生是为了进行课程学习、有的学生是为了获取知识、有的学生是为了娱乐、有的学生则是为了方便日常生活。由此可见,大学生使用手机的目的就是方便和他人联系,这也从侧面说明了大学生使用手机的目的和功能就是为了社交联系。因此,我们需要采取有效措施,让大学生明确使用手机的目的

和功能,防止出现手机成瘾问题。为了在高校更好投入学习中,很多学生选择在校期间使用手机,而在使用手机期间,如果没有合理的安排,则会导致学习成绩下降,甚至可能出现沉迷手机、精力不足、学习倦怠等现象。因此,对于学生使用手机这一现象,教师应该重视和及时引导。教师应向学生说明在高校上课期间使用手机的目的和意义,告诉学生使用手机可以方便学习、与同学交流等。教师也可以通过课堂提问、课堂讨论等方式引导学生正确认识、对待这种现象。

(二) 进行行为规范教育

(1) 帮助学生树立正确的价值观念。高校应该开展一系列关于手机使用的正面宣传,如“劳逸结合,合理利用”“正确认知手机的“双刃性””等,让学生树立正确的价值观念,提高他们对手机成瘾与学习倦怠的免疫力。(2) 加强课堂纪律教育。很多学生对课堂纪律不以为然,认为大学生生活比较放松。因此,高校可以通过多种形式来加强课堂纪律教育。可以组织一些相关的主题班会和活动,让学生在活动中理解和认识到课堂纪律的重要性,从而在行为上约束自己。可以开展一些有关“手机依赖性分析”主题班会,让学生了解到手机成瘾和学习倦怠的危害。还可以进行组织关于手机使用功能的演讲、知识竞赛等活动,让学生参与进来,提高他们对手机成瘾和学习倦怠的免疫力。(3) 加强行为规范教育。高校应该制定完善的行为规范管理制度和奖惩制度,引导学生树立正确的价值观和人生观。如果学生们做了违反行为规范的事情,就应该受到相应的惩罚。对于那些已经养成了不良习惯或屡教不改的学生,高校可以将其记过处分。这样不仅可以让学生改掉不良习惯,还能减少学生对手机成瘾与学习倦怠的心理障碍^[4]。

(三) 开展丰富的课外活动

高校应加强校园文化建设,开展丰富多彩的课外活动,丰富学生课余生活,引导学生正确处理好学习与生活的关系。高校可以通过举办公益活动、志愿服务活动、体育锻炼活动等方式,使同学们在参与活动的过程中感到自身的价值,体验到集体的温馨,体验到成功的快乐。同时,也可以通过班级黑板报、墙报、班级文化建设评比等方式,对同学们进行班级文化建设,引导学生养成良好的行为习惯和精神风貌。还可以开展一些社团活动,例如:手工制作、科学实验等,使同学们能够充分地利用自己的长处,体会到成功的喜悦。另外,通过组织团体学习等方式,降低大学生使用手机的依赖性。

（四）利用心理咨询室开展心理教育

高校应发挥心理咨询室的功能，通过团体心理辅导、小组活动等方式，帮助学生解决学业上的困难。同时，也鼓励同学们在业余的时候，通过校园广播站和班级黑板报等方式，对同学们进行心理健康教育。同时，也可以利用心理讲座、心理沙龙等方式，对大学生进行正确的手机操作指导。同时，也应加强与家长的联系，对学生进行协同教育，使其摆脱“手机成瘾”和“学习倦怠”的困扰。因此，要有效地防止和降低大学生的手机依赖，需要高校、家庭和社会的共同努力。为了营造一个健康安全的校园生活氛围，高校要对其进行有效的防范与控制，家长要积极配合高校的各项工 作，为学生营造一个适宜的学习和生活环境，社会也应当采取相应的措施，共同为预防和减少学生手机成瘾与学习倦怠尽一份力。

（五）开展主题班会

在高校，学生使用手机成瘾是一个普遍现象，同时也是一个比较严重的问题。手机成瘾是一种“使用和戒断”的交替现象，即由于使用手机而产生了心理依赖和行为成瘾，它将导致学生在学习过程中出现情绪低落、身体疲劳、认知功能减退等症状。这就需要针对这一现状展开针对性的教育，帮助大学生树立正确的价值观念，加强自我管理。主题班会是开展心理教育的有效载体。通过主题班会，班主任可以向学生介绍手机的功能以及其给他们带来的危害，并在此基础上对手机使用进行指导。例如，利用手机会生成大量的资讯，教师可以让同学们一起探讨怎样才能更好地利用手机。此外，同学也将探讨怎样才能更好地与别人进行沟通与交流，并加强自我控制，从而达到降低使用手机成瘾。例如，有些学生沉迷网络，对互联网很感兴趣。教师可以利用主题班会给同学讲解有关网络安全的常识及有关的法律法规，以及使用网络时应留意的一些问题。在此期间，学生还可以针对网络的应用问题进行探讨。与此同时，也可以安排同学们共同参与到户外运动中来。比如远足，登山之类的户外运动。参加体育运动，不但能锻炼身体，增强体质，而且能提高精力，还能防止对手机成瘾^[5]。

（六）家校合作，共同教育学生

随着信息化时代的到来，手机已经成为学生学习和生活中的一部分，很多学生几乎将手机作为了自己的

“第二个家”。因此，高校要高度重视对学生手机成瘾与学习倦怠现象的预防和干预，在尊重、理解、宽容、信任的基础上，积极寻求家校合作，共同教育学生。父母应该以身作则，树立好榜样。家长要合理安排学生使用手机时间，多关心学生学习情况。教师要主动与家长沟通交流，争取家长对高校和教师工作的理解、支持和配合。一项针对家校合作对学生手机使用管理效果的调查显示，在积极开展家校合作的班级中，约70%的学生家长表示会更关注孩子的手机使用情况，约60%的学生表示在家长和学校共同管理下，会更加自觉地控制手机使用时间。这样才能实现高校、家庭与社会三者之间的良好互动，形成教育合力，促进学生身心健康发展。

总结

手机成瘾与学习倦怠问题，需要社会、高校、家长等多方面的共同努力，才能有效改善。针对学生手机成瘾问题，高校要积极引导学生合理使用手机，增强学生对手机使用的自控力，家长要引导学生合理使用手机，针对学习倦怠问题，家长要努力成为学生的良师益友，帮助学生养成良好的学习习惯，高校要加强学生心理健康教育和生涯规划教育，培养学生正确的学习观和良好的学习习惯；家长、高校、社会等多方面共同努力，才能有效地预防和减少学生手机成瘾与学习倦怠问题。

参考文献

- [1] 李晓临. 公安院校学生手机成瘾、自我效能与学习倦怠关系研究[J]. 森林公安, 2024, (06): 34-37.
- [2] 袁文萍, 马磊. 高职学前教育专业学生手机成瘾对学习倦怠的影响: 核心自我评价的中介作用[J]. 校园心理, 2024, 22(01): 32-36.
- [3] 刘净娇, 王涛, 侯娜, 等. 医学生自我效能感与学习倦怠的关系: 手机成瘾的中介作用[J]. 心理月刊, 2022, 17(01): 46-47+50.
- [4] 周倩. 大学生手机成瘾、心理资本与学习倦怠的关系及干预研究[D]. 河北师范大学, 2021.
- [5] 陈晓云, 陈苗苗, 王雅琴, 等. 大学生手机成瘾现状及与学习倦怠关系研究——以医学影像专业大学生为例[J]. 中国教育技术装备, 2021, (02): 26-28+34.