

# 积极心理品质培育视域下： AI 时代青少年智能手机依赖的生成机制与干预创新

刘致秀 王珍珍 杨梦瑶  
庆阳职业技术学院 甘肃 庆阳 745000

**摘要：**在 AI 技术与移动互联网深度融合的时代背景下，智能手机已成为青少年日常生活的核心工具，但其过度使用引发的手机依赖问题日益凸显，对青少年的身心健康、学业发展、积极心理品质形成及社会适应能力造成多重负面影响。本文基于现有实证研究成果，系统梳理 AI 时代青少年手机依赖的典型表现，从个体心理、家庭环境、社会技术等多维度剖析其形成成因，并构建“个体-家庭-学校-社会”四位一体的综合干预策略体系，为预防和缓解青少年手机依赖问题、促进青少年积极心理品质形成与健康成长提供理论参考与实践指导。

**关键词：**AI 时代；青少年；手机依赖；成因分析；干预策略

## 引言：

随着人工智能技术在移动终端的广泛应用，智能手机的功能实现了跨越式升级。从基础的通讯工具转变为集信息获取、社交互动、娱乐消遣、智能学习等于一体的综合性平台。中国互联网络信息中心发布的第 56 次《中国互联网络发展状况统计报告》显示，2025 年 6 月我国互联网用户达 11.23 亿，手机网民规模达 11.16 亿，其中手机上网比例为 99.4%，青少年群体用户占比巨大<sup>[1]</sup>。AI 技术催生的个性化推荐算法、沉浸式交互体验等功能，进一步增强了手机对青少年的吸引力，但也使得手机依赖现象在青少年群体中呈现高发态势。相关研究表明，高校学生群体中中度手机依赖占比高达 50%，重度依赖占比达 23.8%，中职学生手机依赖检出率也达到 23.8%<sup>[2]</sup>。手机依赖不仅会导致青少年注意力分散、学业成绩下滑，引发焦虑、抑郁等心理健康问题，更会削弱其自我效能感、韧性、乐观等积极心理品质，阻碍其人格健全发展。积极心理品质作为个体应对逆境、调控行为的核心心理资源，其培育能够为青少年提供抵御手机依赖的内在动力，而手机依赖的有效干预也能为积极心理品质的形成创造良好条件。以积极心理品质培育为切入点，系统探究 AI 时代青少年智能手机依赖的生成机制与干预创新路径，不仅能丰富手机依赖干预的理论体系，更能为青少年心理健康教育与积极心理品质培育提供实践指引，具有重要的理论价值与现实意义。

## 一、AI 时代青少年手机依赖的典型表现

### （一）使用行为失控化

AI 技术支持的手机应用通过精准算法推送和游戏化设计，使得青少年手机使用时长和频率远超合理范围。调查显示，15-20 岁青少年日均手机使用时间达 193.64 分钟，68.2% 的大学生存在睡前使用手机的习惯，部分重度依赖者每日使用时长甚至超过 8 小时。青少年往往难以控制手机使用的起始时间和持续时长，表现为上课期间频繁查看手机、在作业完成过程中反复被手机信息干扰，即使意识到过度使用的危害，也难以自主停止。此外，AI 驱动的语音助手、智能推荐等功能降低了使用门槛，使得青少年随时随地使用手机成为常态，

进一步加剧了使用行为的失控性，挤占了积极心理品质培育所需的时间与反思时间。

### （二）心理依赖深度化

青少年对手机的心理依赖在 AI 时代呈现出更复杂的特征。一方面，错时焦虑感显著增强，AI 技术带来的信息爆炸使得青少年害怕错过社交媒体上的重要动态、好友互动或个性化推荐内容，形成“一有时间就习惯性地打开手机社交媒体进行查看”的强迫性行为，这种行为背后折射出自我价值感不足，安全感缺失等心理状态。另一方面，手机成为情感寄托的重要载体，部分青少年通过 AI 推荐的短视频、虚拟社交平台缓解孤独感、逃避现实压力，一旦脱离手机便出现焦虑不安、情

绪低落、注意力不集中等戒断反应。研究发现，高手机依赖的青少年在失控性、戒断性维度的得分显著高于正常群体，女生的逃避性依赖倾向尤为突出，而其自我效能感、乐观水平等积极心理品质得分则显著偏低。

### （三）社会功能受损化

手机依赖对青少年社会功能的损害体现在多个方面。在学业层面，AI 技术带来的海量信息易导致青少年注意力碎片化，课堂上使用手机会错过老师的知识传授，课后过度沉迷手机则挤占复习预习时间，导致学业成绩下滑、学习倦怠感增强。在社交层面，过度依赖手机虚拟社交使得青少年面对面交流机会减少，难以培养倾听、表达和情感共鸣等关键社交技能，现实人际关系逐渐淡漠，社交适应能力下降。在身心健康层面，长时间使用手机不仅导致视力下降、颈椎问题等生理损伤，还会影响睡眠质量，65% 的手机依赖者存在睡眠不足问题，同时引发抑郁、焦虑等心理问题，重度依赖群体出现焦虑和抑郁的风险是普通群体的 2.8 倍，抑制韧性、乐观、责任感等积极心理品质发展。

## 二、AI 时代青少年手机依赖的成因分析

### （一）个体心理因素

青少年自身的心理特征是手机依赖形成的内在基础。首先，自我控制能力不足是核心因素，青少年处于心理发展关键期，前额叶皮层尚未发育成熟，自我调控能力较弱，面对 AI 应用带来的即时满足感和强烈感官刺激，难以抵抗诱惑。其次，积极心理品质培育不足，部分青少年因自我效能感偏低、韧性不足、目标感缺失等原因，在面对学业压力、社交挫折等现实困境时，缺乏有效的心理调适能力，转而通过手机寻求情感慰藉、归属感和即时成就感，AI 技术构建的虚拟世界为其提供了低成本的心理满足途径。此外，心理韧性水平与手机依赖呈显著负相关，心理韧性较低的青少年在面对压力和困境时，更倾向于通过过度使用手机逃避现实，形成依赖行为，而依赖行为又会进一步削弱其积极心理品质，形成恶性循环。

### （二）家庭环境因素

家庭环境对青少年手机使用行为具有重要影响。一方面，不良的教养方式加剧手机依赖，专制型、溺爱型和忽视型教养方式均与手机依赖呈显著正相关，这类家庭中青少年要么因缺乏自主空间而转向手机寻求自由，要么因过度纵容而缺乏使用规范，要么因情感关爱

缺失而依赖手机填补空虚。另一方面，家长自身的手机使用行为产生示范效应，若父母存在手机依赖，频繁在家庭中使用手机处理工作或娱乐，会被孩子观察并模仿，逐渐形成依赖习惯。此外，家庭互动质量不足，缺乏优质的亲子陪伴和沟通，也使得青少年的情感需求与心理诉求难以得到满足，积极心理品质培育缺乏家庭支撑，进而更倾向于通过手机消磨时间、寻求乐趣。

### （三）社会与技术因素

AI 时代的技术特性和社会环境共同助推了青少年手机依赖。在技术层面，AI 算法的个性化推荐功能能够精准捕捉青少年的兴趣偏好，持续推送符合其需求的内容，形成“使用—反馈—强化”的闭环，增强用户黏性；沉浸式交互设计、游戏化激励机制等进一步提升了手机的吸引力，使得青少年难以自拔。在社会层面，快节奏的生活方式和碎片化的时间分布，使得手机成为青少年获取信息、娱乐消遣和社交互动的主要工具；社交媒体的普及和虚拟社交的盛行，让手机成为青少年维系人际关系的重要载体，为了融入群体，青少年不得不频繁使用手机；此外，数字素养教育与积极心理培育体系的缺失，使得青少年缺乏对手机使用的理性认知和科学管理能力以及抵御依赖的内心心理资源，容易陷入过度使用的困境。

## 三、AI 时代青少年手机依赖的综合干预策略

### （一）个体层面：强化自我管理能力

青少年自身应树立正确的手机使用观念，充分认识手机依赖的危害，明确手机作为工具的本质属性。在认知层面，可采用 SMART 目标设定法，制定具体、可衡量的手机使用计划，如每日使用时长不超过 3 小时，设定“无手机时段”（如用餐、学习、睡前 1 小时）。在行为层面，借助手机自带的屏幕时间管理功能或第三方应用，监控和限制使用时长，关闭不必要的通知提醒，减少干扰；同时培养多样化的兴趣爱好，积极参与体育锻炼、艺术创作、志愿服务等线下活动，丰富课余生活，降低对手机的依赖。此外，通过自我控制训练、挫折应对练习等方式提升心理韧性和情绪调节能力，增强应对诱惑和压力的内在力量，实现从“被动戒断”到“主动调控”的转变。

### （二）家庭层面：构建健康教养环境

家长应将积极心理品质培育融入家庭教养全过程，构建健康的家庭手机管理体系。一方面，家长要以身作

则，减少自身不必要的手机使用，为孩子树立理性使用手机的榜样<sup>[3]</sup>；采用信任鼓励型、情感温暖型教养方式，给予青少年足够的尊重和理解，关注其心理状态，及时发现并疏导负面情绪，帮助孩子建立健康的情绪调节方式，强化家庭情感支持。另一方面，与青少年共同制定家庭手机使用公约，明确使用规则和界限，规定使用场景、时长和内容，同时建立以积极行为强化为核心的奖励机制，当青少年在减少手机使用、培养积极行为上取得进展时，给予精神鼓励或实践机会等正向反馈。此外，增加高质量的亲子互动，定期组织家庭出游、共同烹饪、亲子阅读等活动，满足青少年的情感需求，减少其通过手机寻求情感寄托的倾向，在互动中培育同理心、责任感等积极心理品质。

### （三）学校层面：完善教育引导体系

学校应将手机依赖干预纳入心理健康教育工作，构建系统化的教育引导体系。首先，开设数字素养教育课程，教授青少年关于“数字健康”的概念，帮助其了解AI算法的运作原理，认识信息过载和算法推荐的潜在风险，培养批判性思维和信息鉴别能力。其次，加强课堂管理，明确课堂手机使用禁令，同时通过丰富教学内容和创新教学方法，提升课堂吸引力，减少学生课堂

使用手机的动机；课后组织多样化的校园活动，如社团文化节、体育竞赛、科技创新大赛等，为青少年提供多元化的发展平台，转移其对手机的注意力，让他们在现实世界中寻找乐趣与成就感。此外，建立专业化的心理咨询服务体系，为有手机依赖倾向的青少年提供个性化的咨询辅导和团体心理辅导，通过认知行为疗法、角色扮演等方式，帮助其调整不良认知和行为模式。

### （四）社会层面：营造良好支持环境

社会各界应协同发力，为青少年积极心理品质培育与手机依赖干预创造良好环境。政府相关部门应加快完善青少年网络保护相关法律法规，加强对手机应用市场的监管，规范AI算法的应用，限制针对青少年的过度营销和诱导性设计，要求应用平台设置青少年模式并强化功能限制。科技企业应承担社会责任，优化产品设计，开发更多有利于青少年成长的功能，如内置健康使用提醒、学习模式、家长管控工具等，同时加强内容审核，过滤不良信息。社区应组织“数字戒断”互助小组、线下社交活动、心理成长训练营等，为青少年提供脱离手机的社交场景与心理支持；媒体应加强宣传引导，传播科学的手机使用知识和案例，引导社会形成理性看待手机的氛围，共同为青少年健康成长保驾护航。

## 结 论：

AI时代的技术革新既为青少年带来了便捷的生活和学习方式，也催生了日益严重的手机依赖问题。青少年手机依赖的形成是个体心理、家庭环境、社会技术等多因素共同作用的结果<sup>[4]</sup>，其表现呈现出使用行为失控化、心理依赖深度化、社会功能受损化等特征。解决这个问题需要个体、家庭、学校和社会的协同发力，通过强化积极心理品质培育、个体自我管理能力、构建健康家庭教养环境、完善学校教育引导体系、营造良好社会支持环境，形成全方位、多层次的干预合力。唯有如此，才能帮助青少年正确处理人与手机的关系，充分发挥AI技术的积极作用，规避手机依赖的负面影响，促

进青少年积极心理品质形成、身心健康和全面发展。

## 参考文献：

- [1] 中国互联网络信息中心. 第54次中国互联网络发展状况统计报告[R]. 2024.
- [2] 杨力莹. 高校生手机依赖探因[J]. 文化产业, 2024(03):34-36.
- [3] 李抗, 雷一帆. 初中生考试焦虑、手机依赖与自我控制的关系研究[J]. 周口师范学院学报, 2025, 42(05): 93-98.
- [4] 郝晨蕊. 心理虐待与忽视和农村青少年手机依赖的关系[D]. 深圳大学, 2018.

本文系2024年甘肃省教育厅高校教师创新基金项目《“大思政”视域下高职院校学生积极心理品质培育路径研究》（项目编号：2024B-404）阶段性成果，2025年庆阳职业技术学院校级课题项目《高职院校学生手机依赖行为的自我管理对策研究》（项目编号：QZY2025XJKT030）阶段性成果。