

# 浅析手机成瘾对中学生造成的危害

◆黎明慧

(贵州省荔波县第二中学 贵州荔波 558400)

**摘要:**在21世纪的今天,兴起了一个新兴行为“手机成瘾”。随着经济的快速发展从小学到高中几乎所有人,人手必备一台智能手机。手机成瘾的现象对现在的中学生来说越来越普遍,对学生造成很大的危害。所以,家长和学校应该给予学生更多的关注。本文针对手机成瘾对中学生的危害展开探讨。

**关键词:**手机成瘾;中学生;危害

**引言:**在当今社会上,无时无刻都会看见低头玩手机的人,“低头族”变得越来越多,尤其是在科技发达的现在,手机成为每个人生活最不能缺少的重要部分。尤其是现在,从小学到高中学生们几乎人手一部手机,从开始的发短信、打电话到现在可以用手机看电视、玩游戏。学生正处在生理和心理上的发育区,控制力较弱,网络上不健康的信息会给学生心理造成影响。关注青少年对手机成瘾的现象并采取有效的办法,无疑对青少年的成长过程来说至关重要。

## 一、手机成瘾会对中学生产生何种影响

### (一)对身体的危害

手机辐射对还在发育期的中学生来说危害很大,长期在手机的辐射下会引起视力下降,大把时间放在玩手机上,尤其是一些青少年喜欢在不开灯的房间里玩手机,有的一玩就玩到了凌晨,导致第二天起不来。长时间下的睡眠不足会导致记忆力的下降,严重的情况下还会感到身心憔悴。玩手机的时候一直保持着低头的姿势会对颈椎造成影响,久而久之,会产生驼背的现象,尤其是还在长身体的中学生。除此之外,用手机看视频的时候,佩戴耳机长时间会对听力有所危害。就连反应能力也会有所下降。由于智能手机是最近这些年开始普遍流行,所以手机的对身体危害可能还会有很多种。

### (二)对心理的影响

最近几年由于兴起了一些手机游戏。例如,吃鸡等游戏,这对中学生有很大的吸引力,不写作业,把写作业的时间来玩游戏或者熬夜玩游戏,直接影响睡眠质量,使其在上课的时候注意力不能集中,有的甚至在上课时间睡觉。还有的隔几分钟就会看一眼手机是否有消息,这些做法严重违反课堂纪律,导致学习成绩逐渐下降,甚至产生讨厌学习的想法。手机成瘾后如果手机一段时间不在身边就会产生焦虑不安的现象,感觉到无事可做。一些性格内向、孤僻的中学生会沉迷于虚拟的网络世界和虚拟的聊天当中,过于的沉迷会让他们忘记现实世界的样子,会产生厌世的想法,导致在现实生活中与人沟通讲话都成问题,性格上变得更加内向、孤僻,产生不合群的现象。同时,手机的使用还会导致青少年在网络上不经意间就会关注到一些不良信息,不免会有个别的青少年在网络上沾染上这些恶习,造成青少年的犯罪现象。

### (三)亲情的疏远

由于一些家长工作过于繁忙,为孩子配备手机进行管理,但

孩子好的心并不被理解,缺乏面对面的沟通,间接的影响到孩子和家长的感情。对孩子教育的欠缺,也会让孩子染上不好的习惯,比如,谎话张口就来等。手机成瘾后的现象,孩子回到家第一件事情就是开始玩手机,也不与父母沟通交流。有的父母甚至也不管教,导致孩子逐渐对手机上瘾。

## 二、应对中学生手机成瘾的策略

### (一)在学校中

学校良好的教育可以在中学生的心理起到很重要的作用,开展有关心理健康的讲座或设置课程可以更好的帮助中学生健康成长。制作一期如何正确使用手机的板报也是很好的办法。必要时组织学生去参观一些科技馆、美术馆等,长见识的同时也可以增加自己的兴趣爱好。老师在上课的同时也要重点关注同学上课时的状态,如果有异常的话要及时和学生沟通,与家长保持联系。

### (二)在家庭中

青少年在成长期虽然自制力差,但是可塑性强,家长只需细心沟通、耐心指导,以身作则给孩子起好带头作用。合理的利用手机学习,让手机成为孩子学习上的好伙伴。家长还需及时关注孩子的情绪问题,对于性格孤僻的孩子家长更需要给予及时的关注,让孩子可以感受到父母温暖的陪伴,父母和孩子要处于互相平等,互相尊重的位置,在有问题的時候,孩子才会主动和家长进行沟通。

### (三)在社会中

相关部门应加大对网络上的不良信息的整治,对手机平台的管理应该更加严肃认真,避免中学生出现手机成瘾的现象。对一些色情、暴力的网站进行打压,整治出绿色健康符合青少年心理健康的网络环境。政府建立相关的制度规范,制定出相应的惩罚措施。净化手机网络,加大管理,对利用聊天对中学生进行诱骗的人给予严厉的惩罚。关于网络娱乐产业,需要开发防止沉迷游戏的系统,防止中学生对手机网络成瘾。

**结束语:**综上所述,手机可以给人们带来便利,同时也会带来很大的消极影响。手机成瘾的危害对中、小学生的健康来说也会带来很大的影响,更应该受到大部分人的重视。手机成瘾严重影响到中学生未来的发展,不断研究应对的方法,可以更好地解决手机成瘾对中学生的危害,不断监管网络,做好网络的引导让青少年健康成长。电影《手机》里的一句台词说的很对,“手机如果不善加利用,就不再是手机,而是手雷。”

### 参考文献:

- [1]魏娜.中职生沉迷手机的心理探究及应对措施[J].当代教育实践与教学研究,2019(04):218-219.
- [2]曲星羽,陆爱桃,宋萍芳,蓝伊琳,蔡润杨.手机成瘾对学习倦怠的影响:以学业拖延为中介[J].应用心理学,2017,23(01):49-57.
- [3]葛续华,祝卓宏.青少年学生手机成瘾倾向与成人依恋关系[J].中国公共卫生,2014,30(01):95-97.

