

大学生手机依赖行为的心理机制及运动干预策略研究

苏雍伦

(广东医科大学体育教学部, 广东 东莞 523808)

摘要: 随着社会互联网信息的高速发展, 智能手机已得到广泛普及与应用。大学生作为主要的手机受众群体, “机不离手”已成为普遍现象。与此同时, 大学生对手机严重依赖也逐渐成为一个令人担忧的社会问题, 部分大学生过度依赖手机, 面对丰富多彩的网络世界不可自拔, 造成手机成瘾, 产生了严重的社会心理问题, 不但影响了大学生正常的学习和生活, 阻碍了大学生的未来职业发展。基于此, 本文分析了大学生手机依赖行为的心理机制及影响, 并对其依赖心理开展了运动干预策略的探究, 以有效遏止大学生对手机的依赖, 促进学生的健康发展。

关键词: 大学生; 手机依赖行为; 心理机制; 运动干预

一、大学生手机依赖行为的心理机制及影响

(一) 手机依赖心理的表现

首先, 大学生对手机的使用时间较长。学生不仅在课余时间使用手机, 甚至在上课、用餐、睡觉等时间段也离不开手机。随着智能手机的普及, 手机成为大学生获取信息、社交互动、娱乐消遣的主要工具, 这种过度使用导致了大学生对手机的高度依赖。其次, 大学生对手机信息的高度关注表现为对社交媒体、即时通讯等软件的频繁查看, 他们害怕错过任何一条信息, 担心被社交圈边缘化, 这种“害怕错过”的心理驱动着大学生不断刷新手机, 以获取最新的信息。此外, 手机依赖表现在对手机功能的过度依赖, 如导航、支付、学习等, 手机已成为他们日常生活不可或缺的一部分, 一旦失去手机, 就会产生焦虑、不安等负面情绪, 严重影响日常生活和学习。最后, 手机依赖还表现在对手机情感的依赖, 手机不仅是一个工具, 更是一个情感寄托, 大学生通过手机与朋友、家人保持联系, 分享生活, 缓解压力, 手机已经成为了他们情感交流的重要渠道。然而, 这种情感依赖也可能导致大学生过度沉溺于虚拟世界, 忽视现实生活中的人际交往, 影响社交能力的发展。

由此可见, 大学生的手机依赖心理不仅体现在对手机使用时间的增加, 还体现在对手机信息的高度关注、对手机功能的过度依赖以及对手机情感的依赖, 这些共同构成了大学生手机依赖行为的心理机制, 对大学生的身心健康和社交能力产生了深刻的影响。因此, 了解和干预大学生手机依赖行为, 不仅需要关注其外在表现, 还需要深入挖掘其内在心理机制, 采取有效的运动干预措施, 帮助学生养成健康的手机使用习惯, 促进学生的健康发展。

(二) 手机行为依赖心理的影响

1. 理论认知片面化

从理论认知层面来看, 对手机的过度依赖导致了大学生理论认知的片面化。长时间沉浸在手机世界中, 大学生往往只接触自己感兴趣的信息, 忽视了其他领域的知识。这种信息茧房效应使得学生的认知结构变得单一, 缺乏全面性和深度。一项研究表明,

长时间使用手机的大学生在学术成绩上普遍低于使用时间较少的同学, 这主要是因为他们在学习过程中容易分心, 信息茧房导致学生难以获取手机信息外的知识理论延伸, 对专业理论的理解不够深入, 无法全面、完整的建构知识体系框架。

2. 情绪心理负面化

长时间使用手机容易导致情绪波动, 如焦虑、抑郁等, 对大学生的情绪心理产生了负面影响。手机屏幕上的虚拟社交无法替代现实生活中的人际交往, 缺乏面对面交流使得大学生在情感表达和理解上存在障碍。此外, 社交媒体上的点赞、评论等即时反馈机制容易让大学生产生自我价值感的错觉, 一旦失去这些反馈, 就会产生失落感和焦虑感。

3. 价值观念多元化

手机提供了丰富的信息资源, 大学生能够通过手机信息软件和国际社交平台接触到各种不同的思想观念和文化, 这在一定程度上促进了大学生的开放性和包容性。然而, 这种多元化也带来了价值观的混乱。在信息爆炸的时代, 大学生面临着各种观点和价值观的冲击, 缺乏明确的价值导向容易导致他们对生活和未来感到迷茫。例如, 社交媒体上的消费主义文化使一些大学生过度追求物质享受, 忽视了精神层面的成长。同时, 网络上的各种极端观点和虚假信息也容易形成偏激的价值观, 影响大学生的判断力和决策能力。

二、大学生手机依赖行为的运动干预策略

(一) 融合健康教学; 强化运动意识

首先, 融合健康教学不仅是在课程内容中加入有关健康生活方式的知识, 还需要高校在教学过程中融入对健康运动态度的培养。高校可以将心理健康、身体健康等内容纳入必修课程, 通过专题讲座、课程教学等形式, 增强学生对健康运动的重视。同时, 学校可以与体育学院合作, 开设体育与健康相关的选修课程, 鼓励学生参与体育锻炼, 从而在运动教学中培养健康的运动习惯。如此, 学生不仅获取了健康运动相关的理论知识, 还能够帮助学生主动树立健康意识。其次, 强化运动意识旨在通过运动的方式提

高学生对运动健康的认识,提高学生参与体育活动的积极性。高校可以通过开展形式多样的体育活动,如运动会、体育节等,为学生提供展示自我、锻炼身体的平台。此外,学校还可以邀请运动专业专家学者进行教学指导,帮助学生掌握正确的运动技巧和运动理念,提高运动干预手机依赖的效果。通过这些措施,学生不仅能够运动中放松身心,缓解学习压力,弱化对手机的依赖,还能够运动中建立自信心,从而更好的应对学习和生活中的挑战。

总之,融合健康教学与强化运动意识的策略,不仅能够帮助学生摆脱手机依赖,还能够促进其全面发展。通过健康教学,学生能够获得科学的健康知识,形成健康的生活方式,养成良好的运动习惯,提高身体素质,从而为学生的全面发展提供有力支持。

(二) 优化价值观念; 引导社会行为

首先,优化价值观念意味着需要帮助大学生树立正确的价值观,使其认识到过度依赖手机对个人成长和社会交往的负面影响。这就要求高校教师通过教育和引导,帮助学生认识到手机作为一种工具,应当服务于人的生活,而非控制人的生活。为了优化大学生的价值观念,高校可以开展一系列心理健康教育活动,旨在提高学生的自我认知能力,帮助他们建立健康的自我管理形象。比如,邀请心理学专家进行专题讲座,讲解手机依赖的心理机制及其对个体和社会的影响;组织心理健康教育课程,通过案例分析、角色扮演等方式,增强学生的自我反思能力,使其能够客观的看待自己的手机使用习惯;开展心理健康咨询,为有需要的学生提供专业的心理辅导,帮助他们解决因手机依赖而产生的心理问题。

同时,引导社会行为也是优化大学生价值观念的重要手段之一。社会行为的引导旨在通过构建积极向上的校园文化,促进学生之间的正面互动,减少因过度使用手机而造成的社交障碍。对此,高校可以通过组织各类运动活动,鼓励学生走出虚拟世界,回归现实社会生活,增强人际交往的能力和社会行为能力。此外,学校还可以建立相应的激励机制,对于积极参与校园运动项目、表现出良好社交行为的学生给予一定的奖励,以此激发学生运动的积极性和参与度。

在对大学生手机依赖行为的运动干预过程中,高校还需要注重尊重学生的个体差异,考虑到每个学生的需求和特点,采取个性化的引导方式。例如,对于那些因学业压力而过度依赖手机的学生,可以提供学业辅导和支持;对于那些因情感问题而寻求手机慰藉的学生,则需要提供情感支持和心理咨询。通过综合性的措施,能够有效优化大学生的价值观念,促进其全面发展,为构建和谐校园、培养具有社会责任感的高素质人才奠定坚实的基础。

(三) 组织校园实践, 激发运动兴趣

首先,学校可以定期举办体育竞赛,如篮球赛、足球赛、羽

毛球赛等,鼓励学生积极参与。体育活动不仅能提供给学生一个锻炼身体的平台,还能增强团队合作精神,培养学生的集体荣誉感。通过参与体育竞赛,学生能够在紧张的学习之余找到放松的方式,减少对手机的依赖。此外,学校还可以设置一些趣味性强的体育活动,如定向越野、拔河比赛等,以吸引更多学生参与,激发他们的运动兴趣。其次,学校可以与社区合作,组织志愿服务活动,如环保清洁、义务家教等,让学生走出校园,接触社会,培养他们的社会责任感。在参与志愿服务的过程中,学生可以体验到帮助他人的快乐,这种积极的情感体验有助于减轻手机依赖带来的心理压力。同时,通过与不同年龄段的人交流,学生可以拓宽视野,增加社会经验,从而减少对虚拟社交的依赖。此外,学校可以开设体育选修课程,如瑜伽、舞蹈、武术等,以满足不同学生的兴趣需求。这些课程不仅能够提供专业的运动指导,还能帮助学生建立正确的运动观念,形成良好的生活习惯。通过系统的学习,学生可以掌握更多运动技能,提高运动兴趣,减少对手机的依赖。最后,学校可以利用校园广播、微信公众号等新媒体渠道,加大对运动的宣传力度,营造积极健康的校园氛围。通过宣传健康体育,可以激发学生参与运动的积极性,形成良好的校园文化,促进学生的全面发展。

总之,高校通过组织丰富多彩的校园实践活动,能够激发学生的运动兴趣,有效缓解大学生的手机依赖问题,还能促进他们的身心健康,培养积极向上的生活态度。对此,学校、家庭和社会应共同努力,为大学生营造一个健康、和谐的成长与教育环境。

三、结束语

总而言之,大学生是未来社会发展的主力军,是我们国家未来的建设者,肩负着重要的历史使命和社会责任,面对手机依赖心理,高校必须采取有效的方法降低手机成瘾对大学生造成的不良影响。运动干预可以通过健康的运动形式来改善情绪和行为问题,为大学生手机依赖问题提供了新思路。因此,通过分析大学生手机成瘾这一现象的心理机制和影响,采用有效的运动策略正确引导大学生摆脱手机依赖心理,对促进大学生个人发展和社会进步是极为重要的。

参考文献:

- [1] 梁燕玲, 张广金, 陆卓林. 大学生手机依赖心理机制研究在大学课堂管理中的应用 [J]. 心理月刊, 2020 (13): 10-11.
- [2] 田城辉, 刘卫华. 大学生手机依赖的影响及体育干预对策研究 [J]. 现代交际, 2020 (12): 12-13.
- [3] 李媛媛. 运动干预对手机依赖症大学生认知功能的影响研究 [D]. 成都体育学院, 2020.

课题信息: 广东医科大学百项青年研究项目资助计划, 项目编号: GDMUD2023027