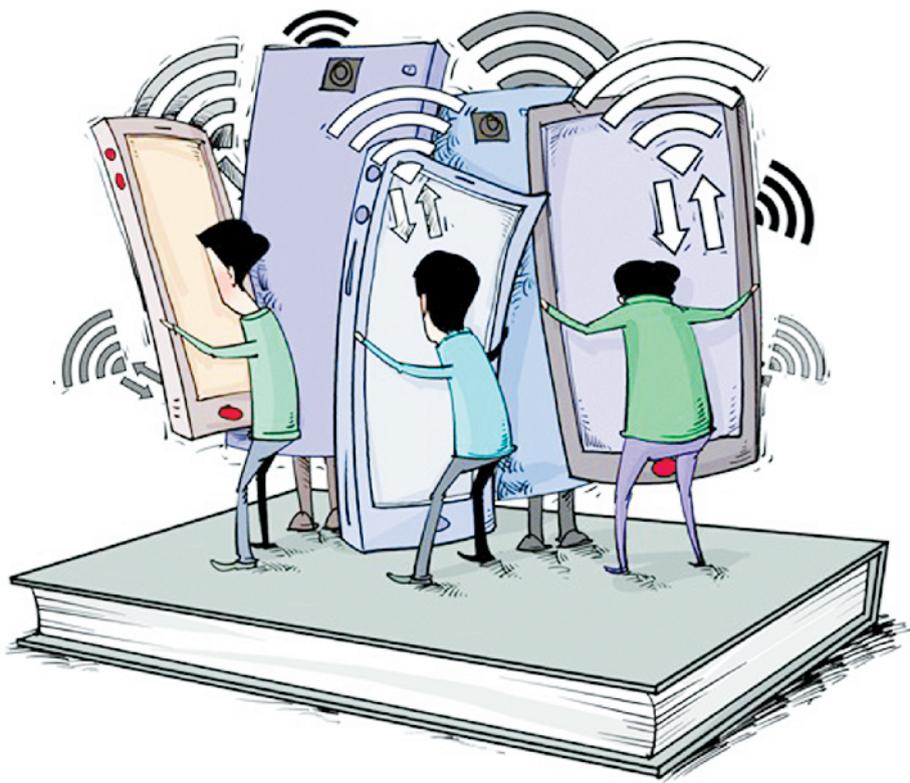


“手机依赖症”成“通病”

## 当代大学生正行走在手机的利弊之间

李瑞每天早上醒来第一件事就是拿起手机,看看微信里有没有未读的消息,再刷一下朋友圈和微博热搜,生怕错过什么“大事件”。在她看来,手机已经成为了她的一个“器官”,时时刻刻都分不开。

和李瑞一样,现在一些大学生手机不离手,“手机依赖症”成为了大学生的“通病”。近日,中国高校传媒联盟向全国100多所高校的1021名大学生发起问卷调查,数据显示,近八成受访大学生每天使用手机的时间超过3个小时,受访大学生中的10.87%每天使用手机的时间超过10个小时。

当代大学生已成  
“掌上生活”一代

今年8月,第42次《中国互联网络发展状况统计报告》(以下简称《报告》)显示,我国网民规模达8.02亿,手机网民规模达7.88亿,网民中使用手机上网人群的占比达98.3%。《报告》还显示,我国网民以青少年、青年和中年群体为主,截至2018年6月,10岁~39岁群体占总体网民的70.8%,其中20岁~29岁年龄段的网民占比最高,达27.9%。

以“95后”为主的当代大学生,堪称互联网和移动互联网的原住民,也是典型的“掌上生活”一代。中国高校传媒联盟的调查数据显示,64.84%的受访大学生认为自己花费在手机上的时间是值得的,63.37%的受访大学生表示会利用手机学习知识和处理工作。对他们来说,互联网已不仅仅是个工具,更是一种重要的生活方式。

早上被手机设置好的闹钟叫醒,去上课的路上打开手机App背单词,下课后去食堂买午餐,并用移动支付完成,这是大三学生陈晓的日常。“我的生活已经离不开手机了,手机为我提供了便利,动动手指就能完成很多事情。”她说。

辽宁一所高校的李青青是校园媒体公众号的负责人,她每天会花大量时间在微信上,除了联络外界和回复消息,她还会看各种公众号的推送文章。“阅读别的公众号文章是学习的过程,也是校园媒体人找寻灵感的渠道。”对于她来说,手机既是工具,也是一本读不完的书。

“刷微博就是看世界”,李瑞不仅通过微博了解时事热点、学习美妆教程等,还知道了一些个性张扬的博主,领略不同的人生。“我很崇拜那些事业成功、家庭幸福的博主,他们在自己喜欢的工作上不停努力,完全是我想要成为的样子!他们也是我的榜样和努力的方向。”但李瑞很清楚,自己在手机上花费的时间并不能帮她靠近自己想要的生活,她每天隔着屏幕给别人的生活点赞,却也深知自己与偶像的差距绝不只是手机屏幕。

21世纪教育研究院副院长熊丙奇认为,手机是一把“双刃剑”,如果大学生能更好地发挥手机的正面效应,手机就能帮助大学生获取信息,为大家上网学习提供便利。

“沉迷”手机难自拔已非个别现象

四川一所高校的黄文静已经习惯于手机不离手的生活方式,只有在考试临近时才会意识到这种“依赖”需要戒除。“期末考试前,我根本不想复习,特别想玩手机,经常会因为看剧而拖到考试前一晚才开始复习。考完之后会无比后悔,觉得考试前不玩手机可以考得更好。”她这种后悔的情绪会持续到下一次考试,却又被手机的“有趣”吸引,以致总是处在懊悔和再次被手机吸引的恶性循环中。

与黄文静不同,汪蕾喜欢看短视频。“我觉得人们都需要看那种一下戳中自己笑点的东西,通过大笑快速释放压力。比如课间10分钟,看几条短视频,可以放松一下。”汪蕾是一个短视频App的忠实用户,经常在课间刷短视频。空闲时,甚至一看就是几个小时。

中国高校传媒联盟的调查数据显示,52.79%的受访大学生通过手机看电影和电视剧,25.86%的受访大学生喜欢用手机看短视频,40.84%的受访大学生喜欢在手机上网购,26.05%的大学生则喜欢玩手机游戏。

大连理工大学的辅导员李文超表示,沉迷电子产品几乎是当代大学生都要面对的问题,要克

服并不容易。“如果长期放任自己,被手机‘绑架’,容易产生目标缺失、学业荒废等问题,处在手机漩涡里的人其实更加孤独。”

中国高校传媒联盟的调查数据显示,70.23%的受访大学生认为手机影响了自己与亲友的线下交流。戈欣是北京一所高校的学生,作为班长,她的手机里几乎每天都有回不完的消息,尽管“宝宝”“辛苦啦”“爱你”已经成了戈欣的输入法里最常用的表达,但在她看来,手机里却很难找到一个知心好友。也因为手机,她曾与久未谋面的闺蜜聚餐时竟“无话可说”。

学会自控才能让手机利大于弊

“只有在找路、购物的时候,我才会觉得离不开手机。”王进认为自己对手机保持着最初的谨慎,“我知道智能手机带给我许多便利,但我也努力不依赖手机,珍惜独处的自由。”王进深知,手机是一个利弊皆有的“矛盾体”。

熊丙奇认为,我国一些大学生在使用手机的过程中,缺乏理性的自我约束。“现在一些大学生购物就网购,吃饭叫外卖,习惯了网上的生活。他们缺乏自我约束,原因有三:第一,高校的管理要求不够严格;第二,学生的自我管理没有培养起来;第三,中学阶段情况的延续,导致

现在的大学生耗费很多时间在网上。”

对于一些高校要求课堂上学生上交手机,建立无手机课堂,熊丙奇觉得“作用有限”。“从高校的角度来说,可以加强课堂管理、提高对学生的要求、加强对学生的引导规划,但是要从根本上解决问题。大学阶段,强调的就是自我管理、自我教育,如果自我管理弱的话,就会有很多问题呈现出来。所以要从基础教育开始就应该逐渐引导学生培养自我管理能力,对学生进行生涯规划教育。”他说。

李文超则建议,大学生应该从手机的虚拟一端走向五彩斑

斓的现实世界,去感知现实生活。最根本的是要提高个人自控力,当沉迷手机已经成为成长的牵绊,就要努力改变。

在熊丙奇看来,大学生应该有明确的目标,同时制定好自己的日常生活学习计划,要强迫自己完成制定的计划,养成良好的学习生活习惯。“当外部环境对你没有约束的时候,就要靠自己。如果读完大学觉得很后悔,荒废了很多时间,自己没有提高,缺乏竞争力找不到好工作,到那时候悔之晚矣。”

(应受访者要求,文中李瑞、陈晓、李青青、黄文静、王进为化名)  
(据《中国青年报》)