

# 手机成瘾范式下的教育教学改革研究

奚道伶

(贵阳职业技术学院财经系 550081)

**摘要:**随着国有经济水平的进步,人们的生活质量开始不断提高,这也使学生使用智能手机的现象成为常态,在智能手机的不断普及与互联网的飞速发展下,越来越多的学生开始体现出手机成瘾现象,这对于学生的成长与发展来说造成的危害不容小觑,为了解决这种现象提高手机成瘾范式下教育质量与效率,本文研究了手机成瘾心理机制与对学生的危害,并对教育教学的改革提出几点建议,以供参考。

**关键词:**手机成瘾;教育;教学改革;策略

手机成瘾对学生的身体健康、学习质量以及人际交往都会造成不同程度的损害,但其作为学生生活与学习不可缺少的一部分已经无法实现消除,因此教育方面必须不断提高教学趣味性与吸引力,通过转移学生注意力的形式减少其对手机的依赖,再辅以一定的心理干预解决手机成瘾问题,以下为笔者对手机成瘾下教育教学改革途径的见解,以期能在促进教育教学改革的落实。

## 一、手机成瘾心理机制分析

### (一)冲动性格

冲动性格与学生产生手机依赖性具有极其紧密的联系,冲动性格的学生对欲望与诱惑的抵抗能力较低,自我控制能力差,容易受到外界因素自身抑制信号接收速度慢等因素的影响产生手机成瘾行为。冲动型人格下的手机成瘾问题需要通过提高学生自我控制能力解决,需加强对自我的约束与管理。

### (二)自我调节

自我调节能力下降也容易使学生对手机产生依赖性,导致手机成瘾问题的发生,过多地使用手机还会导致学生自我调节能力进一步下降,逐渐依赖手机和网络。自我调节能帮助学生趋利避害,对学生控制自身行为极其重要,也会影响学生责任意识与价值观。这种形式下的手机成瘾问题需要使学生明确手机成瘾危害,并真正形成自我调节意识<sup>[1]</sup>。

### (三)行为习惯

当手机使用成为日常生活中高频使用的工具,其操作流程会逐渐被大脑转化为“自动程序”,比如学生在上学路上、用餐间隙等碎片化时间,会条件反射般地拿起手机滑动屏幕,甚至无需明确目的就开始浏览社交软件、短视频,这种如走路时自然摆臂般的无意识行为完全脱离理性控制,导致用户在不知不觉中延长使用时长,为成瘾埋下隐患。而手机应用深谙人类心理,通过设计喜好推荐等功能强化用户粘性,或者游戏中随机掉落的稀有道具、短视频平台的点赞互动、社交软件的即时消息提醒等具有不可预测性的奖励,也能触发大脑的愉悦中枢,使用户因永远不知道下一次操作会获得何种反馈而产生持续探索的冲动,这种激励机制不断刺激用户重复行为,使手机使用逐渐从自主选择演变为难以抗拒的依赖。

### (四)社会影响

在数字化浪潮席卷的当下,社交生态与文化环境相互裹挟,成为催化手机成瘾的温床。现代社交场域中,手机已经异化为维系人际关系的主要工具。当个体置身社交、聚会等场景中,如果拒绝参与通过手机添加好友等社交仪式,便可能被视作脱节者,承受被社交圈边缘化的压力。这种无形的群体规训迫使学生主动或被动地迎合手机潮流,即便对屏幕内容毫无兴趣,也会在反复模仿中形成路径依赖,最终陷入成瘾循环。与此同

时,数字文化的深度渗透正重构大众的行为认知。铺天盖地的商业广告将手机包装成智慧生活代言人,社交媒体平台上,他人通过手机镜头展示的高光生活片段,营造出“分享即存在”的文化暗示,加剧用户的错失焦虑。在此基础上,算法推荐系统通过分析用户行为数据,将符合兴趣偏好的内容源源不断推送至眼前,构建起令人欲罢不能的信息茧房。学生在享受个性化内容投喂的过程中,逐渐丧失对手机使用的自控力,从最初的工具使用者,蜕变为被数字生态操控的成瘾个体,最终在虚拟世界的漩涡中难以抽离。

## 二、手机成瘾对学生的危害

### (一)影响学生身体健康

手机成瘾对学生的危害指不可忽视,其不仅会影响学生身体还会影响学生心理健康、学习效果以及人际交往关系,在先进技术飞速发展的当前阶段,手机成瘾已经成为学生普遍存在的问题。首先,手机成瘾会影响学生身心健康,若长时间使用手机就会影响学生的颈椎健康以及视力健康,甚至导致学生出现颈椎病、近视、视力模糊等病症。部分学生喜欢在睡前使用手机,这也使学生出现散光与近视的概率大大增强,且在睡前使用手机还会影响学生睡眠质量,对学生作息造成影响,长此以往就容易导致学生出现身体疾病,且对手机严重依赖的学生还容易出现焦虑烦躁等心理问题。

### (二)影响学生学习效果

手机成瘾会对学生学业成绩与学习效果造成严重损害,学生过多地使用手机会占据学生大量的学习时间,并对学生的精力造成严重浪费,从而使学生没有精力展开学习,对学习成绩造成影响。例如,许多学生在深夜沉迷于短视频平台的推荐算法和手游的闯关挑战,常常沉浸其中直至凌晨。这种不规律的作息使得其在第二天的课堂上眼神呆滞、精神萎靡,面对老师讲解的重点知识无法集中注意力,常常出现知识理解断层。随着日积月累,前期落下的知识漏洞越来越多,后期学习愈发吃力,最终导致学习成绩直线下降,学习自信心也随之受挫。手机成瘾还会使学生受到网络发展的影响,在网红经济普遍发展的现阶段许多学生价值判断与价值选择受到影响,认为网络发展比学习发展的前景更加良好,浪费大量的时间和精力在网络交际方面,从而对自身的学习活动造成不良影响,且手机成瘾还会使学生价值观念受到损害,对我国的人才培养目标实现效果造成严重威胁。

### (三)影响学生人际交往

手机成瘾还容易使学生人际交往关系受到危害,学生作为手机网络使用的最大群体,其对手机网络的应用主要体现在社交与娱乐方面,利用手机进行社交能降低交流成本,且具有及时性、便利性、高效性等优势,但长时间使用手机进行人际交

往会使学生面对面交流能力不断下降,甚至影响到学生的语言表达能力。手机成瘾还会使学生对周围事物逐渐淡漠,降低学生对家长、教师、同学、朋友的关注度,逐渐远离现实生活中的交际圈,一味在网络上寻求自我满足。由此可见手机成瘾问题容易使学生出现自卑、忧虑、焦虑等性格问题,影响学生人际交往关系,阻碍学生健康成长。

#### (四) 影响学生行为及安全

手机成瘾不仅严重侵蚀学生的自我约束能力,导致成瘾学生因沉迷手机而触碰校规红线,出现课堂偷刷短视频、考试作弊、借社交软件传递答案等行为,还使得允许携带手机的班级中,作业依赖网络抄袭的比例比无手机班级高出很多,更有因熬夜玩手机导致的迟到、旷课等常态化现象,令学习纪律与校园秩序受到显著冲击。同时,深陷手机成瘾的学生因缺乏网络安全意识,一些学生曾陷入虚假游戏充值、虚假兼职等网络诈骗局,也有部分学生因轻信他人、随意分享个人信息导致社交账号被盗或隐私泄露,加上走路玩手机引发的碰撞受伤及边玩手机边过马路,导致交通事故发生率逐年攀升,让学生置身于数字与现实的双重安全威胁之中。

### 三、手机成瘾下的教育教学改革策略

#### (一) 激发学生学习兴趣 创新教学

兴趣是学生最好的老师,若想实现手机成瘾问题的全面解决,首先需要教师不断创新教学模式,提高教学趣味性和有效性,激发学生学习兴趣,从而使学生注意力得到转换,全身心地融入课堂,提高自身学习效果<sup>[1]</sup>。传统的教学模式大多是通过理论知识讲述展开的,教师讲述的内容大多是教材和书本上的知识,以文字形式或多媒体课件形式表现给学生,这种形式的教学相对来说比较枯燥,容易使学生产生厌烦心理,因此教师应对传统教学模式进行更新,将文字教学形式转变成更加生动的教学语言,利用先进技术丰富教学资源,可以适当在课堂上融入音乐、美术、影视等元素,提高教学内容的趣味性,从而调动学生学习兴趣,激发学生学习欲望,也可以适当将手机的使用应用到课堂上,组织学生利用手机进行学习信息的自我收集,培养学生自主学习能力的同时提高手机使用有效性。比如组织“手机知识创作挑战”,引导学生运用手机端的搜索工具与剪辑 APP,围绕数学公式推导、英语语法解析等知识点制作微课。在选题、资料整合与视频制作的实践中,学生不仅需要系统梳理知识逻辑,还能通过字幕设计、动画添加等操作强化理解深度,使手机从碎片化娱乐终端转变为知识生产的创作工具。

#### (二) 利用丰富校园活动 转移注意

学校可以通过组织丰富的校园活动转移学生注意力,使学生课余生活得到丰富,减少其使用手机的频率,存在手机成瘾问题的学生大多没有自己的爱好,也没有培养兴趣和展开其他活动的计划,学校应通过组织社团活动,组织课外活动等形式转移这部分学生的注意力,使学生发现自身长处,找到适合自身发展的方向,并在这一平台中展示自我,从而产生兴趣,解决其存在的手机成瘾问题。利用校园活动解决手机成瘾问题能使学生学习状态得到改变,为学生丰富生活,找到发展方向,找到除了学习以外的其他爱好。组织丰富的校园活动能使学生的注意力充分转变,忘记玩手机,沉浸在兴趣的海洋中,且通过校园活动学生还能与其他同学展开良好的人际沟通,对培养学生交际能力与身心发展意义重大。

#### (三) 建设家校合作关系 加强沟通

学校还应建设家校合作关系,加强学生与家长之间的良好

沟通,在社会经济的不断发展下,人们的生活水平不断提高,这也使家长为学生配备手机的现象越来越普遍,部分家长认为给学生配备手机有利于与其展开联系,但这种现象对解决手机成瘾问题造成一定影响。例如,部分家长因“便于上下学联系”为由为孩子购置手机,却未制定使用规则,致使手机在孩子手中沦为追剧、玩游戏的娱乐工具,反而助长了成瘾趋势。在进行手机购买前家长必须使学生明确配备手机的作用,并在学生使用手机过程中对其进行良好监督,纠正其使用手机的错误行为,学校应建立与家庭之间的合作关系,为家长科普手机成瘾对学生的严重危害,与家庭合作教育使手机成瘾问题得到全面解决。

#### (四) 加强心理健康干预 矫正认知

面对学生对手机成瘾这一挑战,可通过系统化数字素养培育与多维协同心理干预双管齐下推进教育教学改革。在具体实施中,构建以《数字时代生存指南》为核心的课程体系,一方面借助脑科学影像资料,面向向学生直观展示手机成瘾者大脑多巴胺奖赏回路的激活与结构变化,从生理机制层面深化成瘾原理认知。另一方面引入时间管理工具包,配合番茄工作法与 Forest 等专注类 APP,以强制锁屏功能助力学生培养专注力,如此能够显著提升参与课程的学生自控力。同时,开展“数字断舍离”主题团体辅导,采用心理训练和社交重构等方式,运用正念冥想增强学生对手机使用冲动的觉察力,通过无电子设备读书会、户外竞技等活动重建现实社交,指导家长制定家庭数字公约形成干预合力,进而达到矫正学生认知的效果。

#### (五) 注重教育技术赋能 精准干预

为了更好地应对手机成瘾对教育教学造成的负面影响,需要构建智能化学习行为监测与沉浸式虚拟伴学相结合的干预体系。实施中,首先要搭建校园数字化管理平台,借助智能摄像头与 WiFi 流量数据,精准识别学生课堂及课间的手机使用场景,当系统监测到学生连续一段时间内,课间使用手机的时间超过设置阈值,则会自动向班主任发送预警,并依据学生学科薄弱点定向推送个性化学习任务。同时,打造人工智能技术学习助手,通过与学生比拼单词背诵、公式速记等游戏化竞争机制,以虚拟奖章、等级提升替代游戏成就,全面激发学生的学习动力,继而降低学生对手机娱乐功能的依赖。

#### 结束语

综上所述,手机成瘾对学生的危害巨大,教师、学生、家长、学校以及社会必须认识到这一点,并对教育改革提出更高要求,以解决手机成瘾问题。针对学生依赖手机的现象,学校应不断创新教学模式,激发学生学习兴趣,通过组建丰富课外活动、校园实践等形式转移学生注意力,建设家校合作关系,加强与学生之间的有效沟通,构建良好教育氛围以解决手机成瘾问题,提高学生学习质量与效率。

#### 参考文献:

- [1]潘桦,张萌,黄建榕.大学生手机成瘾干预方法有效性的 meta 分析[J].职业与健康,2023,39(02):260-269.
- [2]邹桂元,聂力.大学生手机成瘾对睡眠质量的影响研究:学习投入的中介作用[J].九江职业技术学院学报,2022(04):78-83.

作者简介:奚道伶(1985.5)女,汉族 贵州贵阳人,职称 学历:讲师 本科。研究方向:工商管理类 电子商务,单位:贵阳职业技术学院财经贸易系