

**THE CAUSES AND COUNTERMEASURES OF THE PHENOMENON OF "PHONE FREAK" AMONG COLLEGE STUDENTS (exemplified by Pingdingshan University)**

© Zhang Bo

Pingdingshan University, Henan Pingdingshan

467000 China

E-mail: [xzyyzb123@163.com](mailto:xzyyzb123@163.com)

© Zhang Ya Hui

Pingdingshan University, Henan Pingdingshan

467000 China

The article deals with the phenomenon of "phone freak". Based on questioning of Pingdingshan University students we analyze the causes of this phenomenon and propose the countermeasures.

**Keywords:** college students, "phone freak", policy.

**大学生“手机控”现象的成因及对策  
——以平顶山学院为例**

**张波 张亚慧**

(平顶山学院 政法学院 河南省 平顶山市 467000 中国)

随着中国经济持续稳定的增长和人民生活水平的日益提高，手机的普遍率逐年提高，作为在校大学生而言，手机更是不可或缺的一部分。手机在给大学生的学习生活带来方便的同时，也产生了负面影响。为此，为进一步了解造成负面影响的原因，通过设计问卷，采用网上发布问卷的方法，进行分析。

**1. “手机控”现象的调查**

**1.1 “手机控”的界定**

有一类人他们总把手机带在身边，否则就心烦意乱，就会感到不适应，经常下意识地寻找手机不时查看，总有手机响了的幻觉，甚至经常把别人的手机铃声当成自己的。当手机无法连接网络时，收不到信号时，脾气也随之变得急躁。而这一群体，就被叫做手机控。

**1.2 调查数据分析**

为真实反映手机给大学造成的影响，我们以平顶山学院在校本科大学生为调查对象，设计《大学生手机控现象问卷调查表》（见附录）时，在设计表格时，充分考虑男女生（文理科、年级）分布，采用网上发布问卷的方法，利用计算机软件进行统计，调查具有随机性。通过回收问卷后，对有效问卷进行统一整理。具体人数分布如下：

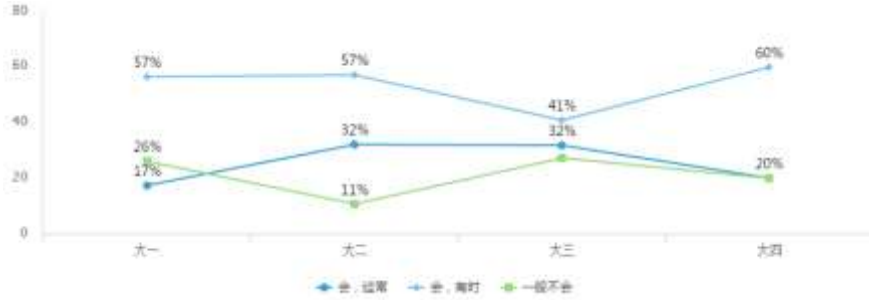
大一	大二	大三	大四	共计
23	28	22	20	93

男生 46 人 (49.46%)，女生 47 (50.54%)；文科 58 人 (62.37%)，理科 35 (37.63%)。

**1.2.1 年级高低与手机控现象无明显关系**

调查分析显示：年级的高低与手机控现象无明显关系。

**例 1** 你有事是否下意识找手机，不时的拿出手机看看是否有未接电话或者短信？以下为大一至大四调查结果。见（图一）所示



(图一)

**例 2** 当一段时间手机不响，会感觉怎样。见（图二）所示。



(图二)

**例 3** 如果忘带手机，会怎样。见（图三）所示。

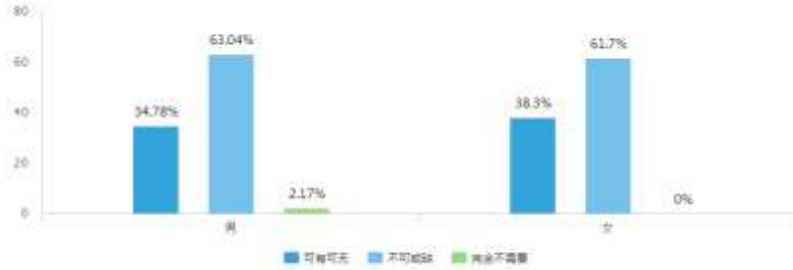


(图三)

根据（图一）（图二）（图三）的数据表明年级的高低与手机控现象无明显关系，而在大学生中普遍存在手机控现象。

**1.2.2 性别与手机控现象有一定关系**

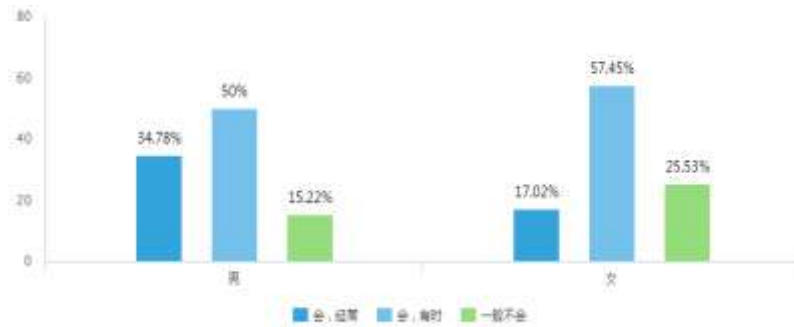
**例 4** 手机对于大学生来说怎样？



(图四)

由(图四)显示, 63.04%的男生认为手机不可或缺, 男生对手机的要求超过女生。

**例 5** 你有事是否下意识找手机, 不时的拿出来看看是否有未接电话或者短信?



(图五)

可知, 有 34.78%的男生会下意识的找手机, 看是否有未接电话, 高出女生 17.76%。这两个表表明男生的手机控现象比女生严重。

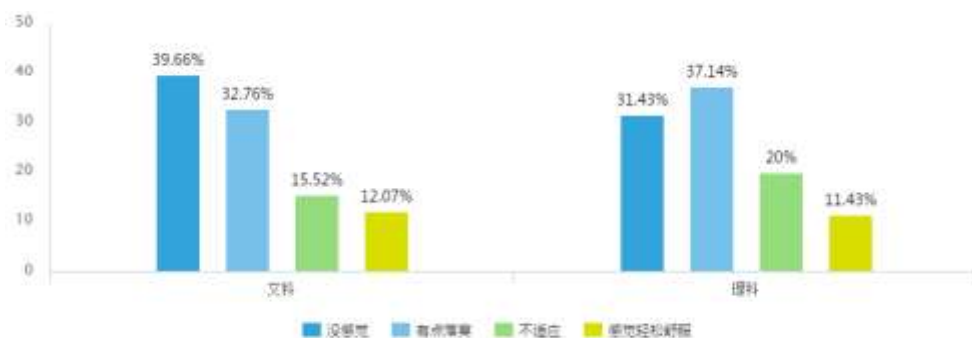
### 1.2.3 文理科与手机控现象有相关关系

在调查问卷中, 有问题“是否下意识找手机, 看看有无未接电话或短信”, 具体调查结果如下图, 此图表明理科生会经常下意识找手机的情况多于文科生。



(图六)

当一天或半天手机不响会感觉怎样。如(图七)所示, 理科生感觉有点落寞的多于文科生。



(图七)

由以上两个问题可以看出，理科生的手机控多于文科生。

### 1.2.4 大学生使用手机时间过长，反映出大学生“手机控”现象的严峻形势

对大学生手机使用时长的调查，主要是为了了解大学生对手机的依赖程度，大学生使用手机时间越长，说明手机在个体生活中扮演的角色越重，对手机的依赖性越大。

由(图八)反映出大学生逐渐形成生活中必须有手机的心理习惯。西塞罗曾经说过“习惯能造就人的第二天性”，因此大学生对手机的心理依赖程度越大，手机对于大学生的实际生活造成的影响越大。



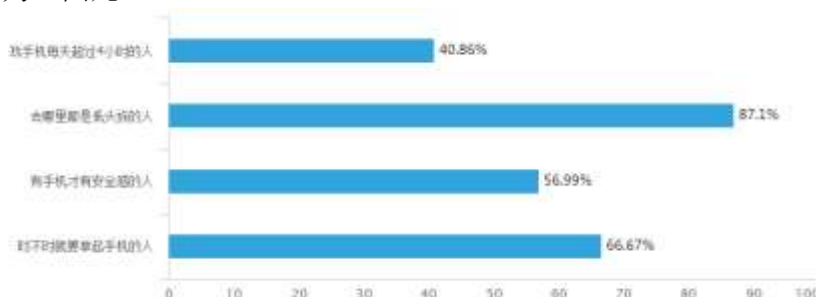
(图八)

大学生“手机控”现象越严重，越倾向于借用手机代替面对面直接交流，实际交往沟通能力越差，而沟通能力的下降让学生对手机的依赖性越强，造成恶性循环，会让他们患上类似于“注意力”障碍的心理问题。

## 1.3 学生对手机的认识

### 1.3.1 学生对手机控现象的认识

以下为(图九)



根据(图九)显示：平顶山学院学生有40.86%的人认为玩手机超过4小时的人为手

机控，只是少数人这样认为，因为玩手机超过 4 小时也可能存在偶然状况；而有 87.10% 的人认为去哪里都是低头族的人为手机控，因为不管是在路上或者是在其他的任何场合都在低头玩手机，是典型的手机控；还有 56.99% 的人认为有手机才有安全感的人为手机控；而 66.76% 的人认为是不是就要拿起手机的人是手机控。大家对手机控现象各持己见。而有 45.16% 大学生对自己是否是手机控不清楚。

### 1.3.2 学生对手机控现象的态度

以下为（图十）。



由（图十）显示：大多数学生认为手机控现象是个人自由，他人无法干预；而部分人认为手机控现象对社会和个人存在一定的危害，会造成一些社会问题；少数人对手机控现象无感，认为是不是手机控对自己无所谓；极少数人对手机控现象不发表意见，或许是有其他原因。

### 1.3.3 学生认为手机控现象的成因

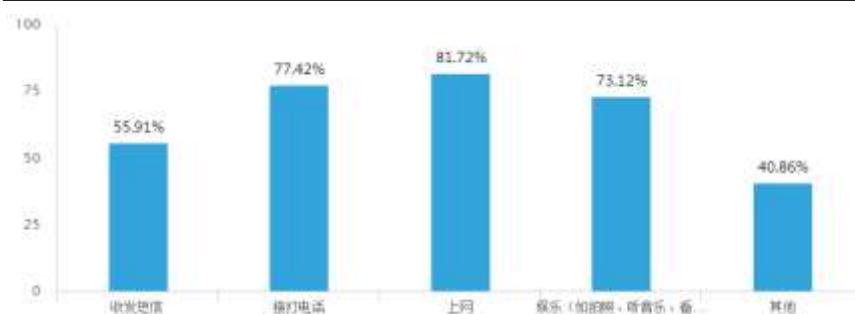


（图十一）

调查发现大学生认为造成手机控现象的原因多种多样。多半学生认为造成手机控现象的原因是个人自制力问题，学生本身占主要因素；而有 24.73% 的学生认为是社会不良风气的影响，才会导致手机控现象的加重；极少数学生认为是监管制度不到位，造成学生手机控的严峻形势；15.05% 的学生认为还有其他的很多因素影响手机控现象。

### 1.3.4 学生的个人手机的使用情况

在问卷调查“学生一天使用手机的时间”的问题中可以发现，有 59.145 的学生一天使用手机的时间超过 5 小时；通过以下数据显示学生使用手机绝大多数都是在上网，其余还有娱乐、接打电话、收发短信和其他。表明学生不能很好地利用手机，也由于多方面的影响导致手机控现象越来越严重。



(图十二)

### 1.3.5 学生对手机的依赖程度

调查中显示有 34.41% 的学生当手机一段时间不响的话会感到有点落寞；有 55.91% 的学生出现过“觉得手机铃声响了或者手机在震动，拿起来一看却没有”的情况；53.76% 的学生会下意识的找手机，不时的拿出手机来看看是否有未接电话或未看短信。这些数据表明大学生手机现象越来越严重。

## 2 平顶山学院学生手机控现象的成因及分析

### 2.1 手机控现象产生的原因

#### 2.1.1 主观思想认识问题，学生自我控制能力差

在大学的生活中，大部分学生都知道加强自身文化知识的提高，但是由于自控能力差，造成了在课堂上不自觉中拿出手机，在图书馆或教学楼上自习时，缺乏老师的监督，自身无心学习，而是玩手机，这种现象在现代大学生中普遍存在。大学生普遍抱着考试合格就行的心态，对于学习放松了心态，缺乏自制力，长期就造成了学习成绩与积极性的下降。因此学生自控能力差造成了手机控现象的严重。

#### 2.1.2 教育管控的缺失，对学生玩手机行为漠视

经历了高考的洗礼，在进入大学的高校生活，巨大的转变都会给每一个大学生带来不小的冲击。由于习惯了高中的填鸭式教育，习惯了在高考指挥棒下的埋头苦读，在大学相对宽松的学习方式中，很容易迷失方向。大学虽然课余时间充足，但是追求的是自我学习和自我提高的能力。很多大学生在大学生活中，放松了对知识、学习的追求，将注意力转移到了手机上的信息交流。面对深奥苦涩的大学知识，丧失了自主学习的能力，甚至出现在大学课堂上靠手机来消耗时间，这严重毒害了大学生对知识的获取能力，因此高中与大学的学习生活差距与截然不同的管理模式未大学生“手机控”的出现与蔓延提供了空间。

#### 2.1.3 手机对大学生的潜在的诱惑力

随着科技的快速发展，手机正在变得越来越智能化，音乐、视频、聊天、游戏等多种娱乐方式都得以在手机客户端集成化。这些强大的功能极大的丰富了大学生的课余生活。以前的手机迫于流量问题，使用受到了一定的限制，随着 4G 技术的出现以及各大网络供应商在流量市场的优惠政策，这一问题得到了解决，大学生不用再过分的担心流量问题，从而在使用手机上更加肆无忌惮。另外，手机技术的快速革新，使得手机价格变得越来越低，这无疑对大学生产生了巨大的诱惑力，从而为手机在大学生群体中快速蔓延，造成大学生的依赖性提供了硬件保障。

## 2.2 手机控现象成因分析

### 2.2.1 学校因素

课堂教学沿用满堂灌陈旧教学模式，内容主要以理论传授为主，学生认为理论有些抽象、枯燥、乏味，有些理论已审美疲劳，与解决学生实际问题不能直接对接，学生认为没必要浪费时间专门学习，于是学生就通过浏览手机获得更大的信息量。

### 2.2.2 社会因素

当代大学生成长与电视这一类大众传媒普及的年代，从以前的回家打开电视收获信息到现在打开手机信息自动弹出，因此，当代大学生收获信息咨询的方式更加快速，并且由于社交网络的发展,学生参与社会的程度加深，手机正好迎合了这种需求，所以有的学生像着魔一样机不离手，而达到痴迷状态。。

### 2.2.3 个人因素

一是从众心理。在群体中流行的行为习惯会被群体中的成员所接受效仿，大学生上课玩手机也是这样。他们觉得玩手机是一种时尚，不想成为与其他人不同的异类，不想被孤立。这就是仿效从众心理。大学生手机族通常有手机控的表现，整个生活都喜欢依赖手机，离开了手机就无所适从。这是依赖成瘾心理。二是自律性差。多数学生步入大学后，认为学习目标实现、使命完成，处于理想间歇期，思想开始放纵，行为不加约束，。

## 3 解决平顶山学院学生手机控问题的对策

### 3.1 院校方面

一是完善成绩考核体系。高校要制定出高质量的有创意的考核方式，并把它有效纳入到教学体系中，使学生由被动的考核转为积极的主动参与考核，这样才能激起学生的学习热情。二是注重校园文化。学校应该开展相关宣讲，使学生了解手机依赖症的危害；建立相关的心理咨询室，通过心理辅导使他们从依赖心理中解脱出来；开展校园文化活动，使学生能够在活动中丰富自身的课余生活，开发自身能力，减少失落感和自卑感，从而减少大学生对手机的依赖性。三是建立新平台。学校应顺应时代需求和发展，建立手机报、微博等新媒体平台，因势利导，帮助学生正确、适度的使用手机，进而改善大学生中“手机控”现象。

### 3.2 教师方面

做好角色转换。在课堂教学中，教师一是要能够很好的驾驭课堂，维护好课堂氛围。这就要求教师要善于研究学生的心理，了解学生的思想动态，并能正确认识“手机控”现象产生的实质，帮助学生充分认识“手机控”的危害，力图从源头上有效预防“手机控”现象的产生；二是除了要传授一般的理论知识以外，更多的是要担负起引导者的角色，使他们在能够学习到有的放矢。

### 3.3 社会方面

强化社会干预与援助。对手机短信、网站、软件等手机相关的开发应进行立法约束，对其进行有效的监督与制约。对移动服务商、手机厂商进行有效监管，从源头上杜绝有害信息的传播，为大学生创造健康、积极的手机文化环境，减少消极因素对大学生的影响。手机软件开发应该注重软件的学习和娱乐功能，由此来帮助大学生进行快乐学习。对于手机游戏的开发应秉承服务与进步的理念，尽量避免那些产生依赖性的手机游戏毒药。

### 3.4 家庭方面

一是加强沟通：家长要担负起监督的责任。父母是孩子最好的朋友，每天与孩子沟通，了解孩子的动向，拉近心与心之间的距离，减少他们玩手机的时间，转“控”为“用”，而且能够提高学习效率，一举两得；二是树立榜样：父母应该在孩子的小时候树立一个良好的榜样，规律自己的生活，不浪费时间和青春。父母要学会监督教育孩子，正确引导他们规划自己的人生。

### 3.5 学生自身方面

一是参加课余活动。针对学生个人来说，应在课余时间更多的参加有益身心的活动放松自己，在不断的实践中提高自己的交际技能，在活动中扩大自身的交际范围，形成自己的交际圈，由此来减少自身对手机的依赖性，使“手机控”现象得到一定程度的缓解；二是增强自控能力。学生应该关注自身自控力，抑制自身对手机的渴望，对手机的使用保持理性，使自己能够摆脱“手机控”对自身的不良影响。

### 参考文献

- 1.王能引的《大学课堂“手机控”现象的思考与对策》[J].合肥学院学报.2015
- 2.刘义飞的《大学生“手机控”现象成因分析与对策研究》[J].商界论坛
- 3.张健的《大学生课堂手机控现象探析》[J].长春教育学院学报.2013.
- 4.关萍的《政课堂大学生手机控现象研究》[J].辽宁科技学院学报.2015
- 5.金靛简卡的《新媒体环境下“手机控”对当代大学生的影响》[J].
- 6.吕晔、陈思、孙悦、李涛涛的《对大学生“手机控”现象的反思与建议》[J].太原大学学报.2015
- 7.卢珍珍、王梦、陈芳的《大学生“手机控”，离开手机就找不着北》[N].台州日报.2010
- 8.田珍祥的《智能手机控已不分国界》[N].中国消费者报.2014
- 9.袁朝庆的《新媒体与手机控》[N].安康日报.2014
- 10.武晓黎的《当心成为手机控》.[N].中国消费者报.2011
- 11.吴佳佳的《“手机控”渐成家庭和谐大敌》.[N].2015
- 12.邵宇秋的《大学生课堂手机族的心理误区与矫正》[J].青年与社会杂志。2013
- 13.肖慎华的《大学生手机沉迷现象研究》[J].农业图书情报学刊.2015

### Reference:

1. Wáng néng yǐn de “dàxué kètáng “shǒujī kòng” xiànxàng de sīkǎo yǔ duìcè”[J]. Héféi xuéyuàn xuébào.2015
2. Liúyìfēi de “dàxuéshēng “shǒujī kòng” xiànxàng chéngyīn fēnxī yǔ duìcè yánjiū”[J]. Shāngjiè lùntán
3. Zhāng jiàn de “dàxuéshēng kètáng shǒujī kòng xiànxàng tànxi”[J]. Zhǎngchūn jiàoyù xuéyuàn xuébào.2013.
4. Guān píng de “zhèng kètáng dàxuéshēng shǒujī kòng xiànxàng yánjiū”[J]. Liáoníng kējì xuéyuàn xuébào.2015
5. Jīn jìng jiǎn kǎ de “xīn méitǐ huánjìng xià “shǒujī kòng” duì dāngdài dàxuéshēng de yǐngxiàng”[J].
6. Lǚ yè, chén sī, sūn yuè, lǐtāo tāo de “duì dàxuéshēng “shǒujī kòng” xiànxàng de fǎnsī yǔ jiànyì”[J]. Tàiyuán dàxué xuébào.2015
7. Lúzhēnzhēn, wáng mèng, chén fāng de “dàxuéshēng “shǒujī kòng”, líkāi shǒujī jiù zhǎo bùzháo bēi”[N]. Táizhōu rìbào.2010



8. Tiánzhēnxiáng de "zhìnéng shǒujī kòng yǐ bù fēn guójiè"[N]. Zhōngguó xiāofēi zhě bào.2014
9. Yuáncháoqìng de "xīn méitǐ yǔ shǒujī kòng"[N]. Ānkāng rìbào.2014
10. Wǔxiǎolí de "dāngxīn chéngwéi shǒujī kòng".[N]. Zhōngguó xiāofēi zhě bào.2011
11. Wújiājiā de "'shǒujī kòng" jiàn chéng jiāting héxié dà dǐ".[N].2015
12. Shàoyǔqiū de "dàxuéshēng kètáng shǒujī zú de xīnlǐ wùqū yǔ jiǎozhèng"[J]. Qīngnián yǔ shèhuì zázhi.2013
13. Xiàoshènhuá de "dàxuéshēng shǒujī chénmí xiànxàng yánjiū"[J]. Nóngyè túshū qíngbào xué kān.2015

#### 附录 大学生手机控现象问卷调查表

同学们，你们好！

为了调查我校大学生的手机控现象，希望你们给予真诚的帮助，协助完成此次问卷调查。（此次问卷采取不记名的方式进行）

填写方法（在你认为符合自身情况的选项上画“√”）

1、性别

- A. 男（49.46%）      B.女（50.54%）

2、年级

- A.大一（24.73%）    B.大二（30.11%）    C.大三（23.66%）    D.大四（21.51%）

3、文科还是理科

- A. 文科（62.37%）      B.理科（37.63%）

4、手机对您来说

- A.可有可无（36.56%）    B.不可或缺（62.37%）    C.完全不需要（1.08%）

5、您通常一天使用手机的时间

- A. 2 小时（8.6%）    B.2-4 小时（32.26%）    C.5 小时以上（59.14%）

6、请问您一般使用手机的哪些功能（多选题）

- A.收发短信（55.91%）  
B.接打电话（77.42%）  
C.上网（81.72%）  
D.娱乐（如拍照、听音乐、看电影、玩游戏）（73.12%）  
E.其他（40.86%）

7、你有事是否下意识找手机，不时地拿出手机来看看是否有未接电话或者未看短信？

- A. 会，经常（25.81%）    B. 会，有时（53.76%）    C. 一般不会（20.43%）

8、您认为怎样的人才会被称为“手机控”（多选题）

- A.玩手机每天超过4小时的人（40.86%）  
B.去哪里都是低头族的人（87.10%）  
C.有手机才有安全感的人（56.99%）  
D.时不时就要拿起手机的人（66.67%）

9、您对手机控这种现象持有什么态度？

- A.对社会和个人存在一定危害（36.56%）    B.是个人自由（44.09%）  
C.无感（16.13%）      D.其他（3.23%）

10、当一段时间（半天或者一天）手机不响，你会感觉

- A.没感觉（36.56%）      B.有点落寞（34.41%）  
C.不适应（17.20%）      D.感觉轻松舒服（11.83%）

11、您认为许多人成为手机控最主要的原因是什么？

- A.监管制度不到位（3.23%）      B.社会不良风气的影响（24.73%）  
C.个人自制力问题（56.99%）      D.其他（15.05%）

12、如果您出门忘记带手机了，以下描述最符合你的情况是：

- A.感觉不安，会想方设法回去拿手机或者借别人手机用（27.96%）  
B.有点担心，但不会回去拿，觉得问题不大（56.99%）  
C.无所谓，反而觉得轻松（15.05%）

- 
- 13、您是否出现过“觉得手机铃声响了或者手机在震动，但是拿出来后又没有”的情况？  
A.经常（18.28%） B.有时（55.91%） C.没有（25.81%）
- 14、您认为自己是一个手机控吗？  
A.是（27.96%） B.否（26.88%） C.不清楚（45.16%）
- 15、您是否有躺在床上玩手机的习惯？  
A.是（81.72%） B.否（13.98%） C.其他（4.30%）
- 16、如果有手机控倾向，将对本科大学生造成最不利的影响有哪些？（多选题）  
A.产生焦虑心理（50.54%）  
B.影响价值取向（35.48%）  
C.对未来发展不利（53.76%）  
D.造成攀比心理（40.86%）  
E.荒废大学学业（60.22%）  
f.危害身体健康（70.97%）  
G.造成性格孤僻（43.01%）
- 17、您认为大学生是否有能力控制使用手机的时间？  
A.是的，可以（47.31%）  
B.否，一玩就不想做其他的事（20.43%）  
C.视情况而定（31.18%）  
D.其他（1.08%）
- 18、您认为手机对大学生的影响是？  
A.利大于弊（33.33%）  
B.正面的，促进学习生活（18.28%）  
C.弊大于利（35.48%）  
D.负面的，阻碍学习生活（12.90%）
- 19、减少手机控现象的措施？（多选题）  
A.院系和任课老师加强监管力度（45.16%）  
B.强化学生思想教育（75.27%）  
C.其他（51.61%）
- 20、您对缓解手机控有什么好的建议？