

高职学生手机依赖对心理健康的影响及干预对策

林晓龙¹ 黎狄昊² 许中航³

1.广东创新科技职业学院 广东 东莞 523960

2.广东创新科技职业学院 广东 东莞 523960

3.湛江科技学院 广东 湛江 524086

【摘要】：本研究围绕高职学生手机依赖的现状及其对心理健康的影响展开，旨在揭示过度使用手机在情绪调节、人际交往和学习行为等方面造成的负面效应。研究通过问卷调查和文献分析发现，高职学生的手机依赖程度普遍偏高，与焦虑水平上升、抑郁情绪加重、睡眠质量下降及社会适应能力受限存在显著关联。手机依赖还会削弱学习专注力和自我管理能力，进一步影响学生的整体发展。基于研究结果，论文提出从校园管理、心理支持、家庭协同和学生自我调节等维度构建多层次干预体系，以降低手机依赖带来的心理风险。研究希望为高职院校开展心理健康教育及手机使用管理提供实践参考。

【关键词】：手机依赖；高职学生；心理健康；情绪问题；干预策略

DOI:10.12417/2705-1358.26.03.014

引言

随着移动互联网的快速普及，手机已成为高职学生学习与生活的重要工具，但由此产生的过度依赖现象日益突出。高职学生在专业学习压力、就业竞争和人际关系等多重因素影响下，更容易将手机作为情绪调节和社交补偿的主要途径，从而引发一系列心理健康隐患。已有研究表明，手机依赖与焦虑、抑郁、睡眠障碍以及自我控制能力下降密切相关，这一问题正在对高职院校学生的身心发展造成影响。本研究旨在探讨手机依赖对高职学生心理健康的具体作用机制，并提出可操作的干预措施，为高校心理健康教育与学生管理工作提供理论依据与实践指导。

1 高职学生手机使用行为的现实图景

高职学生在学习与生活中对手机的依赖程度呈现持续升高趋势，移动终端已逐渐成为他们获取信息、社交互动和休闲娱乐的主要载体。课堂内外随处可见学生使用手机进行资料检索、课件查阅和学习软件操作，学习功能的便捷性使手机成为重要的辅助工具。但在学习场景之外，学生更多将手机用于社交平台浏览、短视频观看与网络游戏参与，这些行为具有即时反馈和情绪满足特征，使得手机在日常生活中的使用频率不断增加。随着使用时长延长，部分学生出现难以自我控制的倾向，使手机从工具属性逐渐转向情绪依赖与行为固着。

高职学生群体具有年龄较小、情绪管理能力尚在发展、自我调节机制不成熟等特点，使得他们更容易受到媒介刺激的影响^[1]。当学习压力、人际矛盾或生活烦恼出现时，部分学生选择通过手机获得心理缓冲，例如沉浸式浏览社交动态、反复参与互动评论或长时间停留在娱乐应用中，以此减轻负面情绪。这种依赖模式强化了手机使用与情绪稳定之间的关联，使手机

逐渐成为情绪调节的主要方式。随着行为习惯固化，学生可能出现“短暂离开手机便感到不安”的现象，反映出心理依赖正在逐步形成。

从校园环境来看，高职院校信息化建设不断推进，校园无线网络覆盖范围扩大、应用程序学习资源丰富，为学生高频使用手机提供了便利条件。便利性在提升学习效率的同时，也让学生在非学习场景中更容易沉迷于即时娱乐信息。宿舍封闭性较强、社交互动多依赖网络平台等因素，使学生更倾向通过手机维持人际关系，这一行为在无形中强化对虚拟社交的依赖程度。一些学生在群体互动中将手机视为身份认同与社交表达的符号，导致其使用行为更加频繁和情绪化。

2 手机依赖引发的心理健康隐患

高职学生在手机使用行为中形成的高度依赖会在心理层面引发一系列负面反应，其中情绪障碍是最为突出的问题之一。长期沉浸于网络内容的学生更容易产生情绪波动，当网络互动得不到预期反馈时，可能出现焦虑、烦躁或自我否定的情绪。手机过度使用带来的长时间视觉和信息负荷，也会增加学生的心理疲惫感，使其对现实生活中的任务产生回避倾向。部分学生在情绪低落阶段会通过不断刷新社交内容、沉浸短视频或游戏等方式寻求暂时性缓冲，这种依靠外部刺激进行情绪调节的方式削弱了其内在情绪调节能力，形成情绪依赖循环，影响其情绪稳定性。

在认知功能方面，手机依赖会对学生的注意力维持能力、执行功能和计划思维产生影响。频繁的消息提醒和内容切换容易造成“碎片化注意力”，学生在学习任务中难以保持持续专注，导致学习效率下降。一些学生习惯于高速、短时的网络信息模式，逐渐丧失对深度阅读、系统思考的耐受度，使认知加

工能力受到影响。从心理学角度来看,这种注意力分散模式会削弱工作记忆的有效整合,使学生在面对复杂任务时更易产生无力感^[2]。此外,长期依赖手机进行决策信息搜索,会削弱个体的问题解决能力和自我管理水平,使其逐渐形成被动化的认知倾向。

人际关系的变化也是手机依赖带来的隐性风险之一。部分高职学生过度依赖在线社交渠道,现实沟通能力受到压缩,面对面的互动频率明显降低。虚拟社交中的信息过滤与角色建构会使学生形成不稳定的自我认知,一旦线上人际互动出现冲突或冷淡反馈,学生更容易产生孤独感或社交不安全感。群体归属感的不稳定与现实交流能力的削弱,会使其在校园生活中感到疏离,从而进一步加剧心理压力。此外,过度沉溺手机也可能导致宿舍人际疏远,使学生缺乏现实支持系统,增加心理困扰的发生概率。

在生理与心理交互方面,手机依赖引发的睡眠质量下降也是影响心理健康的重要因素。夜间长时间使用手机会干扰生物节律,造成入睡困难、睡眠片段化以及深度睡眠比例下降。睡眠不足会直接影响情绪调节、认知功能和日常行为控制,使心理负担持续累积。随着睡眠质量恶化,学生更容易出现紧张、易怒或注意力衰减等表现,加剧其心理风险水平。

3 改善手机依赖的综合推进路径

在高职学生群体中改善手机依赖,需要从多维度形成系统化推进机制,以行为调节、环境优化与心理支持的协同作用构建有效干预体系。学校教育管理是关键环节,通过优化教学组织方式,引导学生在课堂内建立良好的设备使用规范,可以减少非学习性使用的发生频率。情境化课堂管理与学习平台的建设,有助于让手机更多发挥工具性功能,从而弱化娱乐使用的冲动。在此基础上,学校可以通过设立学习任务引导、组织线下互动活动等方式增强学生对现实场景的参与度,使其逐渐从虚拟刺激中脱离。校园文化建设亦能起到重要作用,通过营造自律、健康的学习氛围,使学生形成积极的行为示范效应,提高自身行为调控意愿。

综合推进路径中,心理健康教育的介入具有不可替代的作用。高职学生在情绪管理与压力调节方面经验有限,心理教育应聚焦于提升学生的情绪识别能力、延迟满足能力和自我调节能力^[3]。通过团体辅导、情绪训练课程以及认知行为训练等形式,让学生在体验中掌握替代性行为方法,以减少依赖手机进行情绪调节的需求。对于依赖程度较高的学生,可由心理咨询部门进行个别干预,通过行为矫正计划和认知重构技术帮助学生识别不良使用模式,从根源处改善手机依赖的心理机制。在心理支持体系中,宿舍辅导员与教师的协同也十分重要,他们在日常生活中与学生接触频繁,能够及时发现不良行为趋势并

给予引导。

家庭作为学生的重要支持系统,在改善手机依赖中发挥关键作用。家长的沟通方式与行为示范会影响学生对电子产品的态度;通过建立良好交流模式,可减少学生将手机作为情绪出口的倾向。适度关注、积极回应及合理规约能增强学生的行为控制感,使其在校外也保持稳定的使用习惯。家庭与学校协同干预,可形成双重支持,提升效果的持续性。同时需在学生层面强化主体意识。提高自我监控与时间管理能力,是减少依赖的关键。通过使用管理应用、制定作息计划、训练专注力等方式,让学生觉察自身使用模式并建立可控边界。当学生体验到减少使用带来的专注提升、睡眠改善和情绪稳定时,自我调节动机增强,有助于形成健康的使用习惯。

4 干预实践中的典型成效展现

在实施综合干预措施之后,高职学生的手机依赖行为呈现明显改善,干预成效主要体现在情绪调节能力提升、学习投入度增强和人际互动质量改善等方面。部分学生在参与行为调节训练后,对手机使用的自我觉察能力显著提高,能够更清晰地识别自身的冲动性点击行为与情绪性使用模式,并在日常情境中尝试进行替代性调节方式。例如,将深呼吸练习、短时散步或简单的肌肉放松技术作为缓冲策略,使情绪调节不再完全依赖外部媒介。随着自我调节能力增强,学生的焦虑感、紧张感和注意力浮动现象出现下降趋势,心理状态趋于稳定。

在学习方面,经过教学规范与时间管理训练的参与,学生的课堂专注度和任务投入度有所提高。一部分学生在自我监测行为后,将手机使用限制在学习所需范围内,减少了课堂中的分心情况,使学习效率得到提升。由于信息干扰减少,学生在深度阅读、系统性复习和复杂任务处理上的耐心有所增长,执行功能表现更加稳定。学习动机的回归也增强了他们对专业课程的兴趣,促进其学习行为从被动跟随转向主动规划。教师反馈显示,参与干预的学生作业完成度更高,课堂互动积极性增强,这表明干预对学习行为的调节具有实质效果。

在人际交往领域,干预实践使学生的现实互动意愿有所上升。通过参与团体辅导与线下活动,部分学生逐渐减少对虚拟社交的依赖,更愿意与同伴建立面对面的交流联系。随着现实互动频率增加,学生在沟通表达、情绪共情和社交适应方面获得积极体验,并从同伴支持中获得情绪稳定力量^[4]。宿舍成员之间的互动模式也有所改善,从原本的各自沉迷手机转变为共享活动或参与集体讨论,这种微观层面的变化有效缓解了群体关系的疏离感。

在生活习惯方面干预带来的睡眠质量提升尤为突出。通过规范夜间使用时段、减少睡前屏幕暴露等方式,大部分学生的入睡时间趋于规律,夜间醒来次数减少,白天精神状态改善明

显。睡眠质量的提升增强了认知功能恢复效率,使学生在日常生活中表现出更高的心理韧性与情绪稳定性。由此可见,综合干预措施在行为调控、心理健康提升和生活方式改善方面均取得良好成效,为高职学生的整体发展产生积极影响,也为后续推广工作提供了实践依据。

5 高职学生心理建设的未来发展方向

随着数字媒介使用的场景不断扩展,心理建设工作必须在理念上实现更新,将传统的被动式心理服务转向主动识别需求、主动提供支持的方向。构建覆盖校园学习空间、生活空间与数字空间的心理支持体系,是未来心理建设的重要路径。通过数据化监测学生行为特征、优化心理评估工具、提升风险预警能力,可以使学生心理状态的识别更加及时,从而在早期阶段给予适度引导,避免问题累积为心理障碍。

未来的心理建设还需要强化学生的心理素质培养,使其能够在复杂的信息环境中保持稳定的认知与情绪能力。心理韧性训练、压力管理课程与情绪认知教育应当融入日常教育体系,而非仅在危机发生后才启动。通过开发符合高职学生特点的心理课程与体验式训练项目,帮助学生掌握自我激励、自我调节与高压环境中的适应策略,使心理素质在持续训练中得到巩固。辅导员、教师与心理专任人员的协同机制应进一步加强,使心理教育渗透到教学互动、班级管理和校园文化建设之中,形成全员参与的支持网络。

在教育形式方面,未来的心理建设应更加注重互动性与参

与感。线上与线下并行的心理教育模式可以丰富学生参与方式,通过情景化任务、互动活动和自主学习模块提高学生的主动参与度,使心理建设不再局限于传统讲授或咨询室形式,而是能够融入日常生活体验^[5]。智能化工具在这一过程中具有应用潜力,例如用于自我监控、时间规划或情绪记录的应用程序,可以帮助学生更直观地理解自身状态,提升自我觉察能力。将科技工具与心理专业指导结合,有助于形成更加个性化的成长支持。

面向未来,高职学生的心理建设还需着重提升其面对数字化社会挑战的心理适应力。新媒体环境中的身份认同冲突、信息压力、情绪过载等现象将持续存在,学生需要具备筛选信息、调节情绪和维持现实人际关系稳定的能力。通过培养健康的媒介素养,使学生在使用技术的同时保持自我边界意识,是心理建设的重要目标。在这一基础上,学校应推动构建具有积极价值导向的校园生态,通过文化活动、志愿服务、专业实践等途径丰富学生的现实体验,增强其对现实生活的参与度。

6 结语

高职学生的手机依赖与心理健康之间呈现密切关联,通过对现状、问题、干预与成效的深入分析,可以看出手机使用行为已成为影响学生心理发展的重要因素。多维度的综合干预能够有效改善依赖行为,促进情绪稳定、提升学习效率并增强现实互动能力。未来的心理建设应强化系统性与持续性,构建协同化、数字化与体验式并行的支持体系,为高职学生的健康成长提供更坚实的保障。

参考文献:

- [1] 张晓茜.高职生手机成瘾的主要原因及干预路径研究[J].中国多媒体与网络教学学报(中旬刊),2023,(12):200-203.
- [2] 赵泽,陈琛,王洁,等.高职大学生手机依赖的类别特征及其对心理健康的影响——基于潜在剖面分析[J].高等理科教育,2024,(06):108-114.
- [3] 洪一丹.社会支持在高职生手机依赖对心理健康影响中的调节作用[J].中国多媒体与网络教学学报(中旬刊),2021,(07):219-221.
- [4] 孙辰霞.职业院校学生手机依赖对述情障碍的影响[D].广东外语外贸大学,2021.
- [5] 翟明瑶.网络依赖对高职院校学生心理健康的影响及其应对[J].中国学校卫生,2024,45(05):604.