

大学生沉迷电子产品的原因与应对策略： 湖南应用技术学院的调查研究

向灏杰

湖南应用技术学院 湖南 常德 415100

摘要：当今社会网络技术和电子产品已成为日常生活中不可或缺的部分。尤其对于大学生而言，智能手机、平板电脑和笔记本电脑等成为学习、娱乐和社交的重要工具。然而，过度依赖这些设备，特别是在娱乐和游戏方面，已逐渐演变成一种“电子毒品”，对青年学生群体产生了深远的影响。沉迷于电子产品不仅会分散学习注意力，还可能引发心理健康问题，如焦虑、抑郁和社交障碍。本研究旨在深入探究湖南应用技术学院的大学生在电子产品使用上的现状，分析其中的原因，并提出有效的应对策略。通过这项研究，旨在为减少电子产品对大学生的不良影响，促进其健康成长提供理论支持和实践指导。

关键词：大学生；沉迷电子产品；原因与应对；调查研究

随着信息技术的快速发展，电子产品成为现代社会中不可或缺的一部分。特别是在大学生群体中，智能手机、平板电脑和个人电脑等成为学习、娱乐和社交的主要工具。然而，这些设备的过度使用正逐渐成为一种社会问题。众所周知，大学时期是个人成长和学业发展的关键时期，过度依赖电子产品可能会导致诸多负面影响，包括学习效率的下降、心理健康问题的出现以及人际关系的削弱。此外，电子产品的沉迷还可能导致生物钟紊乱、视力问题和身体健康的下降。由于大学生在自我控制能力上的不成熟，他们对电子产品的过度使用尤为敏感。因此，对这一现象的研究具有重要意义。通过深入了解大学生使用电子产品情况，可以为制定有效的干预措施提供理论依据，从而帮助学生更好地平衡学习、生活和娱乐，促进其全面发展。

1 调查方法

1.1 文献资料法

研究团队在湖南省图书馆和常德市图书馆查阅了相关资料。通过中国知网、中国学术期刊网、豆丁网及其他数据库，分析了先辈们的研究成果，为本次研究奠定了理论基础并明确了研究内容。

1.2 问卷调查法

在湖南应用技术学院的七个二级学院中，抽取了1400名学生（覆盖4个年级和24个专业）进行网络问卷调查。共发放了1400份问卷，回收了1316份，有效回收率为94.0%。问卷分为四部分：学生基本信息、网络使用情况、接触“电子毒品”的情况以及对“电子毒品”的认知和态度。此方法帮助收集了真实有效、具有代表性的一手研究材料。

1.3 观察法

在特定时间段，团队对教室、图书馆、自修室、宿舍、食堂、校道、操场、文化广场等地点的学生行为习惯进行了观察，特别是学生使用手机等电子产品的情况，以获得最真实的研究材料。

2 大学生沉迷电子产品的现状分析：以湖南应用技术学院的调查研究为例

2.1 电子产品使用频率与场所分布

调查结果显示，大学生在日常生活和学习中使用手机或其他电子产品的频率相当高。在观察的不同场所中，宿舍的使用率最高，达到73.89%，其次是食堂和校道，分别为45.96%和45.32%。相对较少的使用地点包括教室和图书馆。这一数据反映出大学生在较为私人 and 放松的环境中更倾向于使用电子产品。由于这些场所缺乏严格的监管和干预，学生们更容易沉溺

于电子产品，从而影响了他们的学习和生活质量。

2.2 电子毒品接触宽度与深度

调查中，所有反馈问卷的学生都或多或少接触过电子产品。其中，92.33%的学生浏览娱乐小视频，而使用社交平台的比例达到100%。在日常时间的分布上，有40.65%的学生每天在电子产品上花费3-5小时，而17.17%的学生日均使用时间超过5小时。这一数据揭示了大学生在电子产品使用上的广泛性和深度，显示了他们在这方面的高度依赖。

2.3 认知度与自制力

调查发现，75.46%的大学生对电子产品的危害有一定了解但不具体，只有17.33%的学生对其危害有充分认识。在自制力方面，40.12%的学生表示由于学习和就业的压力，会不由自主地使用网络产品。这说明虽然大多数大学生对电子产品的潜在危害有所认识，但在实际应对和自我控制方面仍显不足。

2.4 身心健康的影响

长时间使用电子产品对大学生的身心健康产生了显著影响。其中包括视力问题、脊柱和颈椎问题，以及由于缺乏适当休息和锻炼导致的身体健康问题。心理层面上，过度使用电子产品导致的学习兴趣下降、情绪低落和抑郁等问题也十分突出。这些问题不仅影响学生的学习效率，也严重威胁到他们的总体健康和福祉。

3 大学生沉迷电子产品的原因分析

3.1 社交需求和压力

大学生使用电子产品的一个主要原因是社交需求。调查显示，所有参与问卷的学生均使用社交平台，其中使用社交平台的比例达到了100%。这反映出大学生依赖电子产品来满足社交交往和信息获取的需求。社交媒体平台的便捷性使得学生更容易通过虚拟世界与他人建立联系，这种趋势在面临学业压力和人际交往困难时更加明显。

3.2 学习和娱乐的混合使用

大量学生将电子产品用于学习和娱乐，这两者在日常使用中常常相互交织。调查中，92.33%的学生浏览娱乐小视频，同时大部分学生也使用电子产品来完成学习任务。这种学习与娱乐的混合使用模式使得学生难以区分和控制电子产品的使用目的，从而容易陷入娱乐内容的过度消费。

3.3 自我调节能力的不足

调查发现，40.12%的学生在面对学习和就业压力时，会不由自主地使用网络产品来寻求心理慰藉。这表明许多学生在自我调节能力上存在不足。缺乏有效的应对压力的方法和自我控制能力，使得他们更容易沉溺于电子产品中，以此来逃避现实。

基金资助：湖南省教育科学工作者协会2020年高等教育重点课题，XJKX20A006

作者简介：向灏杰，男，副教授，研究方向为高校体育教育。

实中的压力和挑战。

3.4 信息技术的快速发展

随着信息技术的快速发展和智能手机、平板电脑等电子产品的普及,大学生接触和使用这些设备变得更加频繁和容易。技术的便利性和吸引力使得学生们更容易沉迷于电子产品。这些设备提供了即时的信息获取和娱乐方式,对于寻求新鲜事物和快速回应的年轻人具有很大的吸引力。

4 大学生沉迷电子产品的应对策略

4.1 强化网络法律法规

第一,制定和更新网络法律法规。政府应定期审查并更新网络法律,确保其能够应对新兴的网络技术和社会变革。这包括对网络交易、个人隐私保护、网络版权和网络犯罪等方面的法律进行修订,以适应不断发展的网络环境。新法律应强调对未成年人的保护,特别是针对可能对青少年造成心理或生理伤害的网络内容进行严格监管。第二,加强网络内容的监管和审查。政府相关部门应建立和完善网络内容监管机制,加大对非法和有害网络内容的打击力度。对于传播色情、暴力、赌博等违法信息的网站和应用,应迅速采取措施进行封禁。同时,对于含有误导性信息、宣扬不良生活方式的内容也应进行严格审查。通过这些措施,减少不良网络内容对青少年的影响。第三,提高网络违法行为的法律责任。政府应明确网络违法行为的法律后果,加大对违法行为的惩罚力度。这不仅包括对网络犯罪的打击,也包括对侵犯网络版权、网络欺诈、网络诽谤等行为的严格处罚。通过提高违法成本,可以有效震慑潜在的违法者,减少网络违法行为的发生。第四,推动国际合作,加强跨国网络法律法规的协调。由于网络空间没有国界,许多网络违法行为可能涉及跨国因素。因此,国家之间应加强合作,共同打击网络犯罪,建立统一的网络法律标准。通过国际合作,可以更有效地应对网络犯罪,保护青少年不受国际网络违法行为的影响。

4.2 学校主题宣传教育

第一,定期举办网络安全和健康使用电子产品的教育讲座和研讨会。学校应定期邀请网络安全专家、心理学家和教育专家开展专题讲座,让学生了解网络安全的重要性、电子产品过度使用的危害以及健康使用电子产品的方法。这些活动可以帮助学生建立正确的网络使用观念,提高他们识别网络风险的能力。第二,将网络教育融入日常课程和活动中。学校应在课程设置中加入网络素养教育,如信息技术课、心理健康课等。通过这些课程,学生可以学习到如何健康、理性地使用网络和电子产品。此外,学校还可以在日常活动中穿插网络教育元素,如主题班会、辩论赛、作文竞赛等,使网络教育成为校园文化的一部分。第三,开展网络使用行为的监测和辅导。学校应建立监测学生网络使用行为的机制,及时发现过度依赖电子产品的学生,并为他们提供必要的辅导和帮助。这可以通过心理咨询服务、学生辅导员和教师的观察等方式来实现。对于那些沉迷于网络或电子产品的学生,学校应提供专业的心理咨询和干预,帮助他们建立健康的网络使用习惯。第四,鼓励和支持学生参与健康活动。学校应提供丰富多样的课外活动和社团,鼓励学生参与体育运动、艺术创作、社会实践等活动。这些活动不仅能丰富学生的课余生活,还能帮助他们转移对电子产品的注意力,培养健康的兴趣爱好。通过参与这些活动,学生可以在现实生活中建立更多的社交联系,减少对虚拟世界的依赖。

4.3 丰富校园文化生活

第一,加强体育活动和体育设施的建设。学校应提供充足的体育设施,鼓励学生参与体育锻炼和体育比赛。定期举办校园运动会、球类比赛和健身挑战等活动,可以增加学生参与体育活动的兴趣。这些活动不仅有助于学生的身体健康,还能促进他们的心理健康,减少对电子产品的依赖。第二,发展和支持各类兴趣小组和社团活动。学校应鼓励学生创建和参与各种兴趣小组和社团,如音乐、舞蹈、戏剧、摄影、文学等。这些社团活动不仅能够培养学生的特长和兴趣,还能帮助他们扩展社交圈,提高团队协作和组织能力。通过参与这些活动,学生

可以从电子产品中抽身,投入到更有创造性和互动性的活动中。第三,举办定期的文化和艺术活动。学校可以定期举办文化艺术节、展览、讲座和演出等活动,丰富学生的精神文化生活。这些活动不仅提供了学习和欣赏艺术的机会,还能开阔学生的视野,增强他们对传统文化和现代艺术的认识。通过参与这些文化艺术活动,学生可以在愉悦的氛围中学习新知识,提升自己的文化素养。第四,开展社会实践和志愿服务活动。学校应组织学生参与社会实践和志愿服务活动,如社区服务、环境保护、公益活动等。这些活动不仅有助于学生了解社会,增强社会责任感,还能帮助他们建立正面的价值观。通过参与这些实践活动,学生可以将精力投入到有意义的社会工作中,减少对电子产品的依赖。

4.4 家庭和社会的支持与监督

第一,加强家庭沟通与教育。家长应定期与孩子进行交流,了解他们的网络使用习惯和心理状态。家庭应提供一个开放、支持的环境,鼓励孩子分享他们在网络上的经历和感受。通过这种交流,家长可以及时发现孩子是否存在网络依赖问题,并提供相应的指导和帮助。第二,家长自身树立良好的榜样。家长在使用电子产品方面应树立良好榜样,合理安排自己的网络使用时间,避免过度沉迷于网络。家长的行为会直接影响孩子的行为模式,因此家长的自我约束和榜样作用对于孩子网络使用习惯的形成至关重要。第三,社会层面的宣传和教育。政府和非政府组织应加强对网络安全和健康使用网络的宣传教育。这可以通过媒体宣传、公益活动、社区讲座等方式进行。通过这些活动,可以提高公众对网络安全的意识,特别是对青少年家长的教育,使其能更有效地指导和监督孩子的网络使用。第四,建立社区支持网络。社区应建立支持网络,为家庭提供必要的资源和帮助。这可以包括建立家长互助小组,提供心理健康咨询,举办家庭教育讲座等。社区的支持可以帮助家庭应对青少年网络问题,共同创建一个健康的网络环境。

5 结束语

综上所述,大学生沉迷电子产品问题的应对策略需多方面协同努力。通过强化网络法律法规,加强对网络环境的监管和法律责任,可以从根本上净化网络空间,减少不良信息对青年学生的影响。学校在提供主题宣传教育和丰富校园文化生活方面扮演关键角色,旨在提高学生的网络素养和培养健康兴趣。家庭和社会的支持与监督也不容忽视,家庭沟通、社会宣传教育和社区支持网络的建立对于引导青少年合理使用电子产品至关重要。最终,通过这些综合性策略的实施,旨在帮助大学生树立正确的网络使用观念,引导他们形成健康的生活习惯,促进他们的全面发展。这不仅是教育和管理层面的挑战,也是整个社会共同面对的责任。只有各方面通力合作,才能有效解决大学生沉迷电子产品的问题,营造一个更加健康、积极的成长环境。

参考文献

- [1] 汪瑾璇. 初探网络对大学生心理健康的影响及对策[J]. 山西青年, 2022(7): 193-195.
- [2] 马俊原. 电子产品对当代大学生的影响分析[J]. 科学咨询, 2020(41): 113.
- [3] 马波, 刘永智, 张庆松. 电子产品的消费对大学生消费观的影响及引导[J]. 中国商贸, 2011(9): 249-250.
- [4] 徐凯东, 杨旭华. 大学生对电子产品的消费及其影响分析——以黄冈师范学院为例[J]. 现代商贸工业, 2017(35): 51-52.
- [5] 帕吾孜叶·帕尔哈提, 王一琨, 热依沙·吾甫尔, 等. 电子产品的使用对大学生影响情况的调查分析——以上海市为例[J]. 中国高等医学教育, 2019(1): 3-4.
- [6] 刘广玺, 刘淑芳. 电子产品使用对大学生健康的危害及对策分析[J]. 科技风, 2019(16): 233.