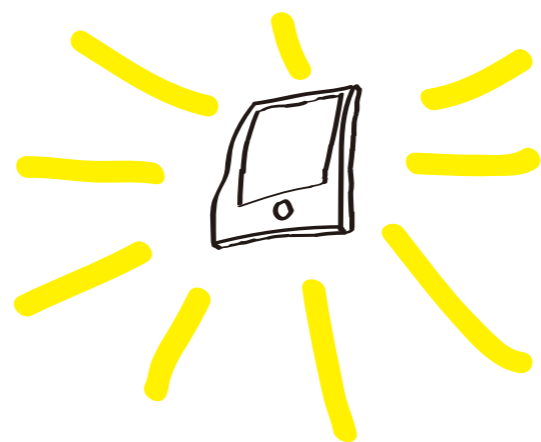


## 手机控，看过来！



## 调查起因：

随着电子技术的发展和人民生活水平的提高，智能化手机渐渐成为了人们不可或缺的通讯工具。在手机给人们带来便利服务的同时，其自带的便捷的游戏、视频、音乐、社交等功能极大地影响了人们的生活，“手机依赖症”作为一个新词逐渐蔓延开来。大学生对于新事物掌握较快，且有较多自由支配的时间，对手机的使用自然也走在前列，同时，也是手机依赖症的高发人群。

## 调查目的：

更好地了解大学生对手机的使用情况，用数据直观地展现大学生使用手机存在的问题，并找出解决办法。

## 调查时间：

2015年11月

## 调查对象：

在校大学生

## 调查方式：

采用网上问卷的形式，通过微信、微博、QQ等社交网站的转载，得到最终的数据。

## 调查人员组成：

心协暖阳编辑部

## 调查内容：

拥有手机的时间，每日使用的时长，使用手机的主要目的，对手机依赖症的一些看法等。

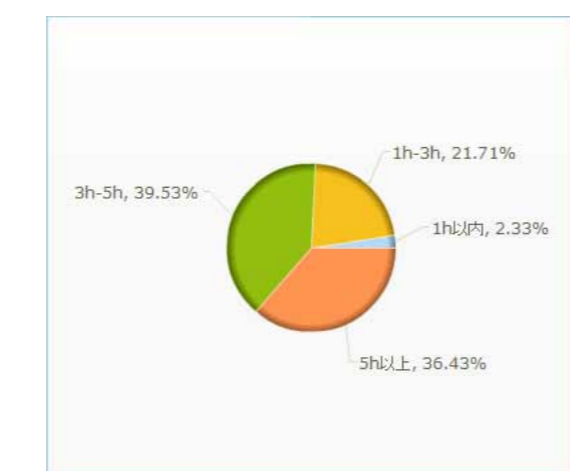
## 调查结果：

本次调查共收回298份有效问卷，涉及20余所高校。

通过调查，我们发现，超过半数的人在高中阶段就已经开始使用手机，并且对手机有着不同程度的依赖。就目前来说，有大约28%的人依赖程度相对严重。九成的人会在无聊时拿出手机作为消遣，也有九成的手机控会在手机没有消息提醒时翻出手机查看。

## 调查分析：

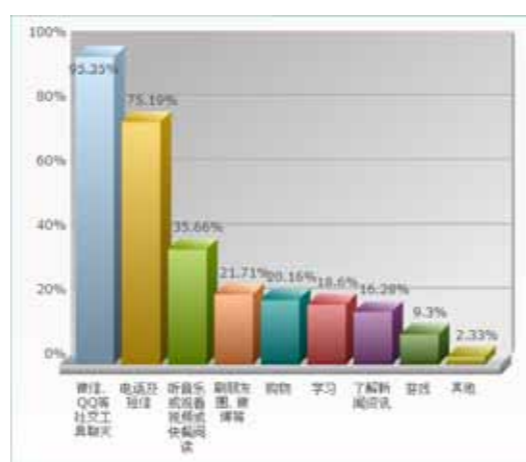
手机作为一项便捷的通讯工具，



平均每天使用手机的时间

逐渐成为人的生活中不可缺少的一部分。随着互联网技术的发展，手机也从传统的打电话、发短信的工具发展成具有多项功能的电子智能设备，有网络的地方就有手机成了现在的普遍情况。

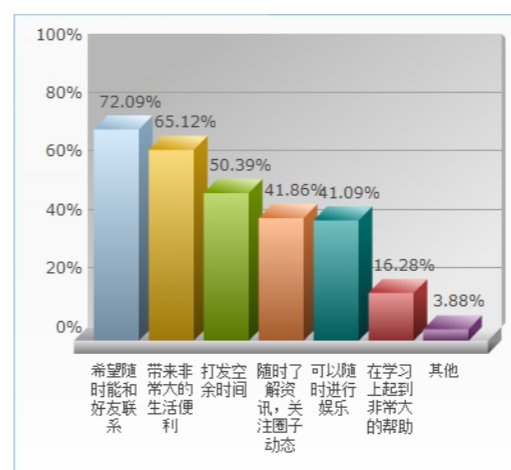
当下，几乎每一部手机都安装有QQ、微信等软件或至少其中一样，这类软件支持文字、图片、语音、视频等多形式信息的传送，同时也为发送文件、分享资源、通知事务等提供了便捷的平台，不仅给亲朋好友之间的联系带来极大的方便，也给工作圈、同学圈的交流带来了不少便利。根据图表我们可以看出，有95%左右的同学把使用社交聊天工具作为使用手机的重要目的之一。



使用手机的主要目的

娱乐也是手机的重要功能之一。利用手机看视频、听音乐、看小说早就已经是非常普遍的事情。利用手机软件，可以下载海量的免费或低价电子读物，再加上其携带的方便性，使得大家更愿意使用手机阅读。

刷微博、逛淘宝也成为一种常态。随时随地刷微博了解名人动态，看看娱乐八卦，跟评甚至私信成为很多人的乐趣之一。而对于喜欢购物的人来说，躺在床上尽情购物也是件十分幸福的事情。当然，学习软件的开发也满足了众多学生的需求。校园里，经常会有人用手机APP背单词，还有各种可以观看公开课的平台，同样可以让我们享受到海量的资源。



不能离开手机的原因

只不过，从调查结果来看，学习并非主流。大部分人离不开手机都是为了和他人保持联系，给生活提供便利，还有一半的人是因为手机可以打发空闲时间。从目的和原因两个图表来看，使用手机的目的基本就是离不开手机的原因，手机的功能被过分重视，很多人认为没有手机就无法正常生活，将手机看作是生活的一部分。于是，手机依赖症便诞生了，手机从工具慢慢变身成为一种诱惑，大部分人即使不需要手机也会拿出来查看，以防自己漏掉了什么。这样一来，手机不仅占用了大量时间，还耗费了不少精力，与它带来的好处相比，真的有点难说是利大于弊还是弊大于利了。

## 结果反思：

我们在享受手机带来的种种好处时，殊不知，手机也在渐渐消磨我们的时间，当一天中除了睡觉有三分之一甚至更多的时间花费在手机上时，不妨想一想，利用这部分时间做其他的事情，我们可以换来多少收获？

如果你是手机依赖症患者，也许可以尝试：

1. 寻找替代娱乐方式。喜欢玩

手机的人大多缺乏其他的兴趣爱好，所以要培养自己的其他健康的娱乐活动。比如看书，室内或外运动，旅游等等。

2. 多和朋友聚会。很多手机依赖症人群有一种特征就是沉浸在手机虚拟世界里，喜欢玩朋友圈，发状态得到朋友的回复，喜欢玩游戏。如果能够和朋友多交流，一起参加各种活动，比如可以一起参加支教、骑行等等。就能开放内心，扩大交际圈，也能够使性格变得更外向。

3. 调整生活作息，形成良好的作息习惯。对每天的生活要有计划。早上几点起床，有什么安排，什么时候吃午饭，什么时候睡觉等等。如果规划好了，并且坚持接着计划去执行，这样能够使自己的生活排的满满的，不给自己机会去碰手机。

4. 循序渐进减少玩手机次数。这里的“玩手机”指的是打开社交软件，或者玩游戏。戒除一样东西不能一蹴而就，相反应该循序渐进，从减少次数开始，就算成功了。

5. 心理调节。很多时候，人们玩手机只是一个习惯性行为，意识上觉得我就该拿着手机，然后不由自主就会去玩。在某种程度上，如果心理上能够明白自己沉迷玩手机是对自己有一定害处的，并且坚定毅力去克制，那么就能彻底摆脱手机依赖症了。

如果是在课堂上，你也许可以尝试：

1. 上课不带手机，或将手机关机；
2. 遇到无聊的课程尝试用英语做笔记，提高自己的注意力；
3. 坐在前排位置，或和学霸坐在一起，借助学霸的力量让自己更加专心听讲。

说到底，手机只是一个工具，好好利用它会有很多益处，过分依赖也会贻害无穷。所以，把握好度很重要！

**特别提醒，经常看手机对眼睛很不好，要注意时间，保护好眼睛哦。**

