

Group 6-57

题目：《避免手机上瘾》

组员：

1. 蔡宇轩 1P2 (02) (组长)
2. 黄玄叶 1P2 (08)
3. 陈奕成 1P2 (19)
4. 陈宇杰 1P2 (23)

## 内容目录

### 1. 研究基本：

- 1.1 研究目的
- 1.2 研究价值
- 1.3 研究对象
- 1.4 研究方法和框架

### 2. 内容

- 2.1 调查卷结果
- 2.2 手机上瘾的定义
- 2.3 手机上瘾的症状
- 2.4 手机上瘾对青少年的影响
- 2.5 避免手机上瘾的方法

### 3. 最终成品

- 3.1 资料整理做成的网站
- 3.2 海报

### 4. 反思

- 4.1 分工责任
- 4.2 反思报告

# 报告正文

## 1.1 研究目的：

1. 提醒青少年手机上瘾的不良影响
  - 教导青少年手机过度使用的不良影响，劝他们慢慢减少手机使用的时间。
2. 调查青少年手机上瘾的普遍程度
  - 调查青少年手机上瘾的普遍程度以便采取适当措施，对症下药。
3. 劝导他们如何避免手机上瘾
  - 所谓“预防胜于治疗”，早期劝阻青少年手机上瘾，教导如何避免手机上瘾的各种方法，避免他们对手机上瘾。

## 1.2 研究价值：

- 没有看到中学生研究如何避免手机上瘾的。之前都是专业人士在做。
- 中学生使用智能手机日益普遍，我们这个研究有现实意义

## 1.3 研究对象

研究对象： 青少年

原因： 处于成长期的青少年，自制能力较弱，一旦使用智能手机过度，开始对使用手机上瘾，不能自拔，情况会越来越糟糕，后果将不堪设想。如果没有在对手机上瘾及早采取行动尽快劝阻，情况可能严重到需要接受专业治疗和辅导。

## 1.4 研究方法和框架

### 研究方法

- 调查问卷
- 从网络上找资料

### 研究框架

- 手机上瘾的定义
- 手机上瘾的症状
- 如何避免手机上瘾

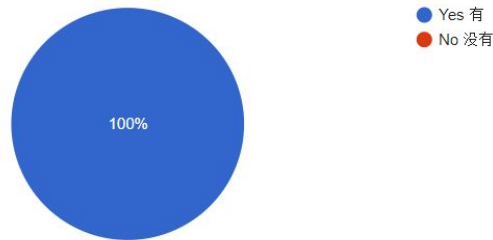
## 2. 网络调查

(大多数的回复都来自13岁青少年)

### 2.1 调查结果

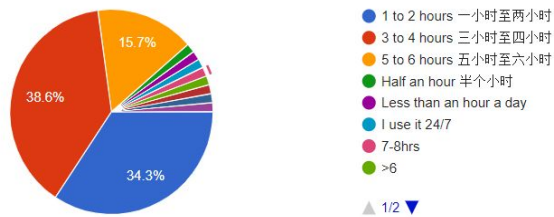
你拥有一台手机吗? Do you own a phone?

70 responses



你每天使用手机的时间有多长? How long do you spend using the phone everyday?

70 responses



我们从中得出的结论：

- 大多数的青少年都拥有智能手机
- 他们都在社交媒体平台上花费大量的时间

### 2.2 “手机上瘾”的定义

- “手机成瘾又称手机滥用综合征，手机综合征、手机焦虑症等，区别于对手机的依赖，是指个体因为使用手机行为失控，导致其生理、心理和社会功能明显受损的一种痴迷状态。”

### 2.3 手机上瘾的症状

以下是一些手机上瘾的类型与症状：

- 娱乐性手机上瘾：沉迷于手机娱乐，以玩各类手机游戏、以及观看视频节目为主。
- 情感性手机上瘾：把全部的情感和精力投入到即时聊天、短信、以及电话聊天中，以谋

- 时尚性手机上瘾：求一种情感安慰。将大量的时间和金钱花费在关注手机、购买手机等活动中，追求手机使用的时尚性等，浪费不必要的时间、精力和金钱。
- 信息性手机上瘾：通过手机上网功能花费大量的时间在搜索和收集与自己工作、学习无关或者不迫切需要的信息上，造成工作和学习效率的下降。
- 功能性手机上瘾症：因为经常使用手机的某些功能，如时间、闹钟、计算器等功能，导致依赖甚至上瘾。
- 强迫行为性手机上瘾：不可自控的随时关注手机，例如几分钟就检查一次手机是否正常或者有电话漏接、短信漏掉、手机是否遗失等。

## 2.4 手机上瘾对青少年的影响

- 健康  
手机上瘾长时间的电磁辐射还有可能影响到人的大脑，容易造成注意力不能集中，对年轻女性甚至会引起生理周期紊乱。
- 心理  
对于青少年，玩手机成瘾会导致他们的人格障碍，对人冷漠，缺乏爱心，还可能使他们的社交行为产生问题，不善于与人沟通，甚至遇到事情会更愿意用简单粗暴的方式解决。

## 2.5 避免手机上瘾的方法

- 制订使用计划。  
给自己制订一个计划，规定手机要在什么时间使用，每天使用不能超过多长时间。如今，无论是朋友聚会，还是家庭用餐，都少了游戏互动、聊天畅想，人际交流变成了“人机交流”。持续盯着感兴趣的网络内容看，会刺激大脑兴奋，即使放下手机，也不能马上入睡，长此以往会打乱睡眠规律，建议睡前两小时就应将手机关机。
- 关闭提醒功能。  
铃声、振动音会不停催促你关注手机实时信息，但有些内容并不重要。休息时不妨关闭消息提醒功能，只在必要时查看，就能转移注意力，减少手机使用时间。
- 培养兴趣爱好。  
培养一两种爱好，闲暇时多参加集体活动和户外运动，拓展视野和兴趣，你会发现外边的世界远比方寸之间的手机网络有趣得多。

对于青少年，如果孩子年龄较小，建议采取替代方法，给孩子多买一些有趣的图书或玩具，转移他们的注意力，也可以采取激励的方式，比如如果不玩则可以奖励一些他喜欢的东西。一段时间之后，孩子养成良好的作息习惯，问题自然就解决了。如果问题持续，你可以向社会上的专业机构或专业老师求助。

(资料来源：<https://baike.baidu.com/item/%E6%89%8B%E6%9C%BA%E7%98%BE/5092427>)

## 3 研究成果

### 3.1 网站

# 手机上瘾有哪些症状？

- 为了达到相同的期望效果，越来越需要使用手机。
- 持续失败的尝试较少使用手机。
- 专注于智能手机的使用。
- 遇到焦虑或沮丧之类的不良感觉时，就会转去手机。
- 过度使用手机而失去时间感。
- 因为过度使用手机而使人际关系或工作处于危险之中。
- 需要最新的手机，更多的应用程序或更多的用途。
- 当手机或网络无法访问时退出。会感到愤怒，张力，萧条，易怒，躁动不安。

# 如何劝阻青少年手机上瘾

## ■ 设定时间表

设置闹钟以控制何时可以检查手机。从15分钟开始，然后依次移动到每个人30分钟和45分钟。当闹钟响起时，只花1分钟检查通知，然后重置闹钟。

## 转移主屏幕上分散注意力的应用程序。

保留对我们自己有用的应用程序，并删除一些应用程序以将其使用限制在浏览器中。

## 把手机“踢”下床

不要让自己的手机成为您晚上看的最后一件事，以及早晨您看的第一件事。通过使用常规闹钟并为手机充电无法触及，我们就不会被大量消息和更新震撼地开始新的一天。

## 4.2 海报

**避免手机上瘾**

**不要在睡觉前用手机**  
研究表明，在床上使用智能手机并不是一个好主意，因为蓝光会干扰您的睡眠激素。

**每周一次无手机日**  
每周执行一次精彩的活动，把手机留在家一整天（如果您只是开始，则可能只把它留半天）。

**吃食物时不能用手机**  
挑战自己，与朋友和家人进行交谈，在这段时间不允许自己打开手机。这样不仅会避免手机上瘾，还会扩大朋友圈。

**把分散注意力的应用从主屏幕上移开**  
把想要鼓励自己使用的应用程序（例如，阅读或学习新语言的应用程序）放在最前面和最中心，但将要限制时间的所有内容都排除在应用程序第二页上的文件夹中。

避免手机上瘾，人人有责

## 4 反思

### 4.1 分工责任

蔡宇轩

- 分配工作
- 通知老师题作业的进展
- 帮忙修改和完成微软简报
- 找资料
- 确保大家把专题作业完成
- 帮忙完成书面报告

陈奕成

- 帮忙修改和完成微软简报
- 找资料
- 制作海报
- 设计网站

黄玄叶

- 帮忙修改和完成微软简报
- 帮忙完成书面报告
- 制作海报
- 设计网站

陈宇杰

- 找资料
- 设计网站
- 帮忙修改和完成微软简报
- 帮忙完成书面报告

## 4.2 反思报告：

### 1. 蔡宇轩：

我从这个专题作业上学到了关于手机上瘾的知识，也进一步地了解了沉迷于使用手机带给我而周围的人的影响。我也从中学到了避免手机上瘾的一些方法。我也更加注意自己使用智能手机的时间。我学到了如何有效地和组员们沟通，以及和他们和睦共处。我也学到了团队精神的重要性。

### 2. 黄玄叶：

经过这次的专题作业，我学会了怎样和同学们合作也学到了怎样用这些新的应用。在做专题作业时，我也经过我们的收缩的资料学到了不少的新知识。通过这次的专题作业我发现了我的一些缺点，然我有机会来纠正他们。我希望我的组员也通过这个经验获益不浅。

### 3. 陈奕成：

做了这个专题作业，我学到了许多。我学了怎么跟别的人沟通，和睦相处。我也跟了解了关于手机的一点知识。我以为无论在床上或在椅子上用手机没有差别，可是现在我知道在床上用手机会影响自己睡觉的过程。现在我改过自新，不再做这些会影响身体的事。我也通过其他同学们的发言，学到了手机上瘾的后果。这些想法我从未没有想过。只有通过大家齐心协力的思想才学会了这么多丰富的知识。总的来说，我希望朋友们也会和我有共同的思想，一起向前进步自己对手机上瘾的态度。希望可以用这个平台发表看法。

### 4. 陈宇杰：

我从这个专题作业学到了不少宝贵的知识，也同与取得丰富的经验。这宝贵的知识让的我在生活里做更好的决定，比如：我知道了我应该在将设备“踢”下床，不要让您的手机成为我在晚上看的最后一件事，以及早晨我看的第一件事。从这些意见，我学到了不少的新知识，得到了获益不浅的经验。我希望我和组员们的努力没浪费，别人可以从这些资料中学习，做出好的决定，保持身体健康。

资料来源：

<https://www.psychguides.com/behavioral-disorders/cell-phone-addiction/signs-and-symptoms>

<https://www.cnbc.com/2018/01/03/how-to-curb-you-smartphone-addiction-in-2018.html>

<https://www.helpguide.org/articles/addictions/smartphone-addiction.htm>

[https://www.canva.com/design/DAEEWmnN\\_sU/O3B2WfKc-8Sbn9EUgJmgXg/view?utm\\_campaign=designshare&utm\\_content=DAEEWmnN\\_sU&utm\\_medium=link&utm\\_source=sharebutton](https://www.canva.com/design/DAEEWmnN_sU/O3B2WfKc-8Sbn9EUgJmgXg/view?utm_campaign=designshare&utm_content=DAEEWmnN_sU&utm_medium=link&utm_source=sharebutton)

<https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2019/aug/21/cellphone-screen-time-average-habits>

<https://baike.baidu.com/item/%E6%89%8B%E6%9C%BA%E4%B8%8A%E7%98%BE%E7%97%87/2794932>

<https://www.8world.com/news/singapore/article/20180815-sg-phone-addict-294661>