

八年级学生手机沉迷行为的案例分析与教育干预

杨慧慧

(甘肃省平凉市静宁县余湾学区初中部)

DOI: 10.65285/JYLLYJ.V2I5.023

摘要: 八年级是青少年身心与学业分化关键阶段, 生理发育失衡、心理需求缺失、课业难度提升易引发手机沉迷, 致使学生课堂分心、厌学、成绩下滑。本文采用课堂观察、半结构化访谈, 以八年级男生小韩私带手机、沉迷游戏、课堂状态差、学业退步为个案, 从生理、心理、学习、环境四维度剖析诱因, 结合埃里克森、韦纳、班杜拉相关心理学理论, 探究沉迷行为与青春期发展、学习动机、情绪调节的内在联系。研究表明: 前额叶发育不足、现实价值感缺失、学业挫败形成习得性无助、家校心理帮扶缺位是主要成因; 该生具备回避型目标、消极归因、低自我效能、情绪疏导方式单一等心理问题。由此建立“心理重塑—动机重建—行为矫正—情绪疏导—家校协同”五位一体干预方案。两个月跟踪干预证明, 该策略能够减轻手机依赖、优化学习状态、扭转消极认知、增强学业自信, 可为中小学青少年网络引导、学困生心理学业帮扶提供实践借鉴。

关键词: 八年级学生; 手机沉迷; 青春期心理; 学习动机; 家校协同

Case Analysis and Educational Intervention on Smartphone Addiction Among Eighth-Grade Students

Huihui Yang

Yuwan Junior High School, Jingning County, Pingliang City, Gansu Province

Abstract: Eighth grade marks a critical period for adolescents' physical, mental and academic differentiation. Imbalanced physical development, unmet psychological needs and rising academic difficulty may easily trigger smartphone addiction, which causes classroom distraction, learning burnout and poor academic performance. Adopting classroom observation and semi-structured interviews, this paper conducts a case study of an eighth-grade boy named Xiao Han, who brought a mobile phone to school secretly, suffered from game addiction, performed poorly in class and fell behind academically. It analyzes contributing factors from four dimensions: physiology, psychology, learning and environment. Drawing on psychological theories proposed by Erikson, Weiner and Bandura, the paper explores the intrinsic relationships between addictive behaviors and adolescent development, learning motivation as well as emotion regulation. The research reveals that the main causes include underdeveloped prefrontal cortex, lack of real-world sense of worth, learned helplessness resulting from academic failures, and insufficient psychological support from families and schools. The student presented psychological problems such as avoidance goals, negative attribution, low self-efficacy and single emotion-coping strategies. Accordingly, a five-dimensional intervention framework is constructed: psychological reshaping, motivation reconstruction, behavior modification, emotional counseling and home-school collaboration. Two-month follow-up intervention verifies that this approach can mitigate smartphone dependence, optimize learning states, reverse negative perceptions and strengthen academic self-confidence. It offers practical references for online guidance of teenagers and psychological and academic support for underachieving students in primary and secondary schools.

Keywords: eighth-grade students; smartphone addiction; adolescent psychology; learning motivation; home-school collaboration

一、案例与研究方法

(一) 案例概述

本研究选取本校八年级男生小韩为研究个案, 该生长期存在手机沉迷问题: 多次无视校园手机管理规定私带智能手机入校, 利用课间、午休、自习碎片化时间玩网络游戏, 日均线上娱乐时长超 3 小时。课堂上长期精神疲惫、目光涣散, 有效专注时长不足十分钟, 极少主动参与课堂互动;

课后自律性薄弱, 各科作业拖延敷衍, 数理、英语等薄弱学科长期不交, 单元、月度考试成绩连续下滑, 逐步沦为班级学困生。

通过连续 8 周在校追踪观察, 以及对学生、家长、全体任课教师三方访谈综合研判: 该生无欺凌、斗殴等严重品行问题, 核心短板为自我约束差、学习主动性不足; 性格内敛敏感, 习惯压抑负面情绪, 不愿主动向师长倾诉心

理压力。家庭无重大变故,父母正常就业,但亲子沟通仅停留在说教、批评与成绩施压,缺少平等交流、高质量陪伴和专业心理疏导;在校同伴关系平和,无激烈人际冲突,但主动参与班级文体、劳动活动意愿低,在集体中存在感弱,融入程度不足。

(二) 研究方法

本文采用质性个案研究,综合课堂参与式观察、半结构化深度访谈两类方法收集一手资料,全程坚持客观记录、多方交叉佐证。课堂参与式观察法:连续8周覆盖课堂、课间、自习、集体活动四大在校场景,围绕手机使用、课堂专注、作业完成、同伴交往、外在情绪五大维度开展记录,每日填写标准化观察记录表,客观留存原始行为素材,规避主观臆断。半结构化深度访谈法:访谈对象分为学生、家长、任课教师三类,提前设计分层访谈提纲。面向学生询问学业感受、游戏动机、情绪困扰与亲子相处体验;面向家长调研家庭手机管理、日常沟通模式与教育难点;面向教师了解学生课堂表现、学科短板与性格特征。单次访谈时长20—35分钟,访谈完成后整理文字并编码归类,提炼行为背后深层心理诱因。

二、学生手机沉迷多维成因与青春期心理逻辑

(一) 沉迷行为四大成因

生理层面:13—14岁青少年负责情绪感知的边缘系统发育成熟,游戏升级、对战胜利等即时刺激持续分泌多巴胺,形成成瘾性正向强化;而管控理性思考、冲动抑制、延迟满足的前额叶皮层尚未发育完全,先天自控能力存在短板,学生明知沉迷危害,仍难以自主约束游戏行为。

心理层面:八年级学生自我意识快速觉醒,对成就感、同伴归属感、正向自我认同需求强烈。该生长期学业受挫,难以从课堂与考试中获得正向反馈,在校集体存在感薄弱,现实心理价值供给不足。网络游戏门槛低、反馈即时,能够快速填补胜任感与归属感缺口,成为学生逃避学业压力、消解自我否定的心理代偿载体。

学习层面:八年级学科难度大幅提升,知识连贯性增强,基础薄弱学生极易形成知识断层。小韩课堂吸收效率低下,多次弥补短板均以失利告终,长期负面学习体验催生习得性无助。为规避持续挫败感,学生依靠游戏麻痹自我,形成恶性循环:基础薄弱→听课低效→成绩下滑→逃避学习→沉迷手机→知识缺口持续扩大。

环境层面:家校教育支持体系存在明显缺位。家庭沟通以指责说教为主,未及时疏导学业焦虑,且未建立稳定统一的手机使用规则,约束标准随家长情绪随意变动;学校针对学困生缺少分层心理疏导与学业帮扶,处理手机沉迷仅依靠没收、批评等表层惩戒,缺少认知矫正与动机重建引导,偏差行为持续固化加重。

(二) 青春期心理发展特征

第一,自我意识高涨,独立诉求与规则意识失衡。青春期学生渴望自主、反感成人管控,私自带机入校是独立诉求外化、规则敬畏感弱化的表现。但其认知片面、抗压

与长远权衡能力不足,无法预判长期沉迷带来的学业滑坡、心理封闭等负面影响。

第二,情绪波动剧烈,疏导渠道匮乏。青少年情绪敏感、稳定性差,学业压力带来的负面情绪长期堆积,又未掌握运动、倾诉、兴趣培养等成熟解压方式,倾向依靠游戏低成本宣泄压力,逐步形成情绪依赖。

第三,同伴归属需求突出,社交线上偏移。该阶段学生更看重同伴评价,交友圈层多依托网络游戏搭建,沉迷手机暗含融入群体、规避社交孤立的动机,属于归属需求的错位满足。第四,延迟满足能力薄弱,偏好即时娱乐。青春期意志力尚未成熟,难以长期投入枯燥、回报周期长的学习任务,手机即时快感持续挤占学习与线下活动时间,诱发行为偏差。

(三) 偏差行为与青春期发展任务的冲突

依据埃里克森人格发展理论,12—18岁核心冲突为自我同一性对角色混乱,阶段性发展任务包括夯实学业、培育自律、建立积极自我认同、发展现实社交、塑造抗挫素养、树立规则责任意识。手机沉迷与各项任务全面冲突:一是持续中断知识积累与思维培育,不断拉大学业差距,无法完成初中关键阶段学习目标;二是私带手机、课堂懈怠、习惯性畏难,固化拖延、放纵、退缩等不良习惯,阻碍自我管理发展;三是长期依靠虚拟成就逃避现实挫折,易形成自卑回避型人格,过度线上社交弱化线下沟通协作能力,造成青少年社会化发展滞后。

三、学习动机、归因方式与情绪失衡分析

(一) 学习动机与成就目标

该生内在求知动机匮乏,无法从听课、刷题、知识探索中获得成就感,对学习存在本能抵触;外部激励完全失效,对家长督促、教师劝导产生心理排斥,缺少清晰成长目标、持续正向强化与身边榜样,长期处于低投入、低参与的厌学临界状态。从成就动机理论来看,该生属于典型回避型成就目标,学习仅为应付任务、躲避批评,不存在主动提升自我的诉求,遭遇难题便通过走神、玩手机逃避失败体验。

(二) 消极归因与低自我效能

结合韦纳三维归因理论,小韩存在显著消极外归因偏差:面对考试失利,极少反思自身专注度、学习方法、课后巩固等可控内因,多将失败归于课程难度高、课堂氛围差等外部不可控因素。消极归因使其无需承担成长责任,丧失主动调整学习状态的内在动力。依托班杜拉自我效能理论,反复学业失败让其认定自身无法学好,形成根深蒂固的低自我效能感,催生习得性无助,主动放弃学习投入。网络游戏仅能短暂掩盖挫败感,却剥夺学生积累现实成功体验的机会,阻断自信重建路径,焦虑情绪占用大量认知资源,进一步降低听课与解题效率。

(三) 情绪情感失衡特征

手机沉迷是该生情绪调节失效、心理需求缺位的外在表现:一是学业焦虑、自我否定、自卑低落等负面情绪长期积压,无安全常态化宣泄渠道;二是内心封闭,刻意回

避家校沟通,对教育干预存在疏离与抵触;三是情绪调节手段单一消极,仅依靠游戏释放压力,未掌握健康解压方式;四是现实情感联结薄弱,线上虚拟社交代偿亲子、班级现实情感支持,对校园、家庭日常互动缺乏情感投入。

四、系统化教育干预策略

遵循“心理疏导优先、认知重塑为本、动力重建为核心、行为矫正为抓手、家校协同长效保障”原则,搭建五位一体干预体系。

心理认知干预:构建平等师生关系,接纳负面情绪;开展归因训练,引导学生将失利归于努力、方法等可控因素;设置阶梯式小目标积累成功体验,辅以挫折教育,消解逃避心理。

学习动机重建:落实分层提问与分层作业,降低学习门槛;挖掘学生特长并及时正向激励,共同制定阶段性学习目标,激活内外学习动力。行为规范干预:家校统一手机管控规则,校园禁带、居家限时使用;丰富体育、阅读、社团等线下活动;优化课堂互助管理,落实“先学后玩”,锻炼延迟满足能力。

情绪社交干预:传授呼吸调节、情绪日记等解压方法;鼓励参与集体活动,建立线下同伴联结;引导家长减少指责,以陪伴共情修复亲子关系。

家校协同干预:定期双向沟通学生综合状态,灵活调整教育方式,摒弃粗暴管控,做到疏堵并举,形成长效统一的育人合力。

五、干预成效与教育反思

(一) 干预实施成效

经过两个月完整阶段性干预,学生在五大维度呈现稳定正向转变:行为层面,自觉遵守校园手机管理规定,不再私带手机入校,居家娱乐时长可控,游戏心理依赖大幅缓解;课堂层面,精神面貌明显改善,走神、倦怠问题显著减少,课堂参与度与注意力持续时长稳步提升;心理层面,自卑焦虑有效缓解,主动沟通意愿增强,归因模式趋于理性,学业自我效能持续提高;学业层面,自主学习主动性提升,作业质量改善,成绩下滑态势得到遏制,畏难逃避行为明显减少;情绪社交层面,能够借助运动、倾诉调节负面压力,主动参与集体活动,线下同伴归属感显著增强。

(二) 教育反思

结合本次完整干预实践,总结五点核心教育启示:第一,初中生手机沉迷表层是行为失范,核心为内在心理需求失衡,偏差行为是压力无处释放、自我价值缺失的外在信号,教育不能只管控行为,必须同步开展心理疏导与认知重塑。第二,八年级是青春期心理行为问题高发分水岭,学生身心发展失衡、情绪敏感脆弱,教育者需遵循发展心理学规律,杜绝标签化、一刀切的粗放管理。第三,消极外归因、低自我效能、内在动机匮乏是学业逃避循环的根源,干预核心是重建学生自信、持续创造成功体验,从认知底层破除逃避逻辑。第四,手机治理坚持疏堵结合、需求替代原则,单纯强制禁止极易激化青春期逆反,补足现实场景的成就感、归属感,才能从根源弱化虚拟依赖。第五,青春期行为转化具备长期性、反复性,短期说教无法实现长效改变,持续陪伴、正向反馈、清晰规则、常态化心理支持,是矫正网络沉迷、重塑良性成长状态的关键。

结语:

八年级学生手机沉迷与学业衰退,是青春期身心矛盾、学业认知障碍、情绪调节失衡、家校心理支持缺位多重因素叠加形成的复合型问题。一线教育工作者需依托发展与教育心理学理论,透过表层行为挖掘学生深层心理诉求,依靠认知疏导重塑自我认同、分层帮扶重建学习动力、标准化规则矫正不良上网行为、常态化家校协同巩固干预效果,引导青少年摆脱网络逃避与游戏沉迷,培育自信健全的人格,走上可持续良性成长轨道。

参考文献:

- [1] 宋志飞,杨友发.青少年预防手机沉迷的应对策略[J].心理月刊,2019,14(22):30.
- [2] 莫梅锋,杨佳佳.青少年手机沉迷动因剖析[J].文化产业,2018,(21):27-29.
- [3] 教育部.发《中小学心理健康教育指导纲要(2012年修订)》[Z].北京市,2012
- [4] 秦玉友,王玉姣.不让未成年人成为“被手机耽误的一代”——未成年人手机沉迷问题分析与教育干预[J].中国电化教育,2022,(2):1-7+14.

作者简介:杨慧慧(1990.04-),女,汉族,甘肃宁静、大学本科、二级教师、研究方向:防沉迷教育。