

# 课堂“低头”现象的心理学分析与应对策略

杨莎莉

上海理工大学理学院, 上海

收稿日期: 2024年3月30日; 录用日期: 2024年5月8日; 发布日期: 2024年5月20日

## 摘要

随着移动互联网和智能设备的普及, 学生在课堂上沉迷于手机、平板电脑等电子设备的“低头”现象愈演愈烈。这种现象不仅扰乱了课堂秩序和教学效果, 还使得教师需要花费更多的时间和精力来调动学生的学习积极性。同时, 家长也对孩子沉迷于虚拟世界感到担忧, 担心会影响到学业成绩和社交能力的培养。本文从心理学角度对“低头”现象进行了深入分析和探讨, 并提出了相应的应对策略。旨在引导学生理性、合理地利用移动互联网, 以期提升学生的学习效果和心理健康水平。

## 关键词

移动互联网, 低头现象, 心理分析, 应对策略

# The Psychological Analysis and Coping Strategies for the “Head-Down” Phenomenon in Classrooms

Shali Yang

College of Science, University of Shanghai for Science and Technology, Shanghai

Received: Mar. 30<sup>th</sup>, 2024; accepted: May 8<sup>th</sup>, 2024; published: May 20<sup>th</sup>, 2024

## Abstract

With the popularization of mobile internet and smart devices, the phenomenon of students being immersed in smartphones, tablets, and other electronic devices in the classroom, known as “head-down” behavior, is escalating. This phenomenon not only disrupts classroom order and teaching effectiveness but also requires teachers to invest more time and energy in motivating students to actively engage in learning. At the same time, parents are concerned about their children’s excessive immersion in the virtual world, fearing that it may impact their academic

**performance and social skills development. This article conducts an in-depth analysis and discussion of the “head-down” phenomenon from a psychological perspective and proposes corresponding coping strategies. The aim is to guide students to use the mobile internet rationally and reasonably, with the goal of improving students’ learning outcomes and mental well-being.**

## Keywords

**Mobile Internet, Low-Head Phenomenon, Psychological Analysis, Coping Strategies**

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

在信息技术高度发达的今天，移动互联网已经成为人们生活中不可或缺的一部分，也深刻影响了教育领域的发展和学生的学习方式。网络使得学生可以随时随地获取到丰富的信息资源，包括教育资讯、学术论文、在线课程等，有利于他们拓展知识面和 Learning 广度。网络提供了各种学习工具和应用软件，如做笔记工具、学习计划应用、在线课程平台等，有助于学生提高学习效率和管理能力。网络为学生提供了个性化学习的机会，他们可以根据自身兴趣和学习节奏选择适合自己的学习方式和内容。此外，社交媒体和通讯工具让学生可以方便地与同学、老师进行交流和合 作，促进学习资源共享和互助学习。

然而，在课堂中我们时常会面对一个令人担忧的现象，那就是学生们频繁低头玩手机、打游戏，或者进行其他与课堂内容无关的活动，这种行为被形象地称为“低头”现象。随着移动互联网的普及和智能设备的普及化，学生们沉迷于手机、平板电脑等电子设备的现象日益普遍。在课堂上，一些学生不断刷新社交媒体、玩游戏、观看视频，而忽略了老师的讲解和课堂内容。这种行为不仅影响了他们个人的学习效果，也影响了整个课堂的秩序和教学效果。对于教师来说，面对“低头”现象带来的挑战是巨大的。他们需要花更多的精力和时间来管理课堂秩序，调动学生的学习积极性，提高课堂参与度和效果。同时，家长也感到担忧，他们担心孩子沉迷于虚拟世界，影响到学业成绩和社交能力的培养。此外，低头玩手机等行为可能会导致学生与他人的交流和互动减少，影响到社交交往和沟通能力的培养，这对于社会整体的人际关系和社交环境也有一定的负面影响，需要引起重视和关注。学生是未来社会的主要建设者和参与者，他们的学习习惯和行为方式直接关系到未来社会的发展方向和质 量。如果大多数学生沉迷于手机等电子设备，可能会影响到社会的创新能力、工作效率以及对于新技术的应用和掌握。

因此，这种“低头”现象引起了教育界和社会的广泛关注。人们开始反思现代科技发展对学生学习和生活的影响，提出了诸多探讨和解决之道。例如，一些学校开始限制学生在课堂上使用手机和其他电子设备的时间，倡导学生专心听讲，积极参与课堂互动。同时，教育机构和家庭也加强了对学生的网络素养和自我管理能力的培养，引导他们正确使用移动互联网，更好地融入现代信息化社会。“低头”现象的出现并非偶然，而是涉及到多方面的心理因素和社会环境影响。首先，我们需要认识到这一现象的普遍性。在课堂中，无论是大型讲座还是小班教学，几乎都能看到一些学生低头玩手机的场景。这种行为不仅影响到他们个人的学习效果，也对周围同学的学习态度和课堂氛围造成了一定的影响。其次，我们需要关注“低头”现象背后的原因，这个原因有学生的心理因素，也有来自于社会环境和技术发展。

针对课堂“低头”现象的心理学分析，不仅有助于我们更深入地理解这一现象背后的原因，也为我

们提出应对策略提供了重要的参考和指导。通过对心理原因的深入分析，我们可以更有针对性地制定相应的应对措施，从而帮助学生改善学习态度，提升课堂教学质量，营造积极向上的学习氛围。因此，本文旨在从心理学的角度深入探讨课堂“低头”现象，并提出相应的应对策略，为解决这一问题提供理论支持和实践指导。

## 2. “低头”现象产生的心理学分析

### 2.1. 学习动机不足

学习动机是学生行为的内在驱动力(胡立涛等, 2023), 而学习动机不足是导致“低头”现象的重要原因之一。自我决定理论(赵宝春, 朱彩兵, 2023)指出, 个体的内在动机受到对任务的兴趣和自我决定性的影响。而成就动机理论表明, 个体对外部的反应是外在动机的重要组成部分。因此, 导致学习动机不足的原因可以分为内在因素和外在因素。

内在因素主要是: (1) 缺乏兴趣和意义感: 学生可能对当前的课程内容缺乏兴趣或者无法感受到学习的意义。如果学生认为课程内容过于枯燥、难以理解或者与自己的兴趣爱好不符, 就会降低他们的学习动机。例如, 某些理论性较强、抽象性较大的课程可能让学生感到无聊和无趣, 导致他们对学习的积极性下降。(2) 目标模糊和缺乏规划: 如果学生缺乏明确的学习目标和规划, 可能会降低他们的学习动机。没有清晰的学习目标会使学生感到迷茫和无所适从, 无法有效地调动学习动力。缺乏规划意味着学生可能没有明确的学习路径和计划, 导致学习行为的非连贯和非系统性, 进而影响到学习动机的提升。(3) 自我效能感不足: 自我效能感是指个体对自己能够完成任务的信心和信念程度。如果学生对自己的学习能力和学习成就缺乏信心, 就会降低他们的学习动机。例如, 前几次考试成绩较差或者遇到学习困难时, 学生可能会产生对自己学习能力的怀疑, 从而减少了对学习的积极性和主动性。

而外在因素主要是因为: (1) 社会环境影响: 学生所处的社会环境也会影响他们的学习动机。例如, 家庭教育方式、同伴压力、社会期望等因素都可能对学生的学习动机产生影响。如果学生所处的社会环境对学习不重视或者对学习成绩的评价过于功利化, 可能会降低学生对学习的积极性和热情。(2) 外在奖励与惩罚: 学生在学习过程中获得的外在奖励和惩罚也会影响他们的学习动机。例如, 如果学生在学习过程中得到了老师或家长的积极认可和奖励, 会增强他们的学习动机; 相反, 如果学生频繁遭到批评和惩罚, 可能会降低他们的学习积极性。

### 2.2. 注意力不集中

注意力不集中是导致“低头”现象的另一个重要心理因素。主要原因是: (1) 移动互联网的诱惑: 随着移动互联网的普及, 学生们面临着各种诱惑和干扰。手机、平板电脑等电子设备成为了学生们日常生活中不可或缺的工具, 也是他们学习和娱乐的主要渠道。注意力资源理论(练宏, 2015)认为, 注意力是有限的资源, 在面临多个刺激源时需要分配注意力资源。在课堂上, 学生们可能随时受到社交媒体、短信、游戏等信息的干扰, 移动互联网的诱惑竞争了个体的注意力资源, 这种持续的诱惑会导致他们注意力不集中, 更倾向于低头看手机或进行其他无关的活动。(2) 心理刺激需求: 现代社会中, 信息爆炸和快节奏的生活方式让人们心理刺激需求不断增加。学生们可能倾向于通过手机、社交媒体等渠道获取新鲜的信息和刺激, 而课堂上单一的学习内容难以满足他们的心理刺激需求。因此, 他们更容易被外部刺激吸引, 导致注意力不集中。(3) 缺乏专注力训练: 现代社会的碎片化和快节奏让人们专注力逐渐减弱。根据习惯形成理论(徐玲, 白文飞, 2005), 个体长期受到某种刺激后会形成习惯。学生们长期受到手机等电子设备的影响, 可能缺乏长时间集中注意力的训练和习惯。在课堂上, 他们很难保持长时间的专注, 容易受到外界干扰而分散注意力, 进而导致“低头”现象的出现。(4) 情绪和情感因素: 情绪和情感状态

对注意力的影响非常显著。情绪调节理论(史书彦, 潘发达, 2018)指出, 情绪不稳定或受到情感问题困扰的个体更容易分散注意力, 寻求其他方式缓解压力和情感释放。学生们可能面临着各种情绪和情感问题, 如学习压力、人际关系问题、情绪波动等, 这些因素会影响他们的注意力集中能力, 因此低头玩手机成为了一种缓解压力和情感释放的方式。(5) 社交和互动需求: 社交心理学(鞠明晓等, 2021)指出, 个体具有社交和互动需求。学生们也具有强烈的社交和互动需求, 在课堂上他们可能更倾向于与同学交流、社交互动, 而不是专注听讲。手机和社交媒体提供了便捷的社交平台, 因此他们更容易低头玩手机, 而忽略了课堂内容。

### 2.3. 学习压力和焦虑

学习压力和焦虑是导致“低头”现象的另一个重要心理原因。(1) 学业压力过大: 心理压力理论(杨舒文等, 2016)认为, 个体在面临压力时会产生心理应激反应, 其中包括焦虑情绪。学生面临着来自学习的巨大压力, 包括课业任务繁重、考试压力大、学习进度紧张等问题。这种学业压力可能源于学校的教学安排、课程设置、考试制度等方面, 也可能来自于家长和社会的期望。学生为了应对这种巨大的学业压力, 可能会产生焦虑情绪, 认为自己无法胜任学习任务或者达到他人的期望, 从而产生逃避学习、转移注意力的行为, 表现为“低头”现象。(2) 成绩压力和竞争压力: 学生成绩压力和竞争压力也是导致“低头”现象的重要心理因素之一。学生面临着严格的考试评价和成绩排名制度, 他们常常担心自己的学习成绩不能达到预期目标或者无法在竞争中脱颖而出。这种成绩压力和竞争压力会导致学生产生焦虑情绪, 觉得学习任务太过艰难或者压力太大, 从而选择逃避学习、转移注意力, 沉浸于手机等电子设备中, 表现为“低头”现象。(3) 自我要求和标准过高: 自我效能理论(孔令虹, 2024)指出, 个体对自己能力的评价会影响其情绪和行为。一些学生可能对自己有过高的要求和标准, 希望在学习上取得完美的成绩和表现。然而, 当他们感觉自己无法达到这种完美标准时, 可能会产生自我怀疑、自我否定的情绪, 进而导致焦虑和压力增加。为了逃避这种自我压力和焦虑情绪, 学生可能选择转移注意力, 低头玩手机或进行其他不相关的活动, 以缓解心理压力。

### 2.4. 自我调节能力不足

自我调节能力不足也是导致“低头”现象的重要原因之一。这种现象主要涉及到学生对自身行为和情绪的控制能力不足, 从而导致他们在课堂上频繁低头玩手机或进行其他与课堂内容无关的活动。导致自我调节能力不足的原因主要是:(1) 情绪调节困难: 情绪调节理论(史书彦, 潘发达, 2018)认为, 个体在面对情绪时会采取各种调节策略, 包括情绪表达、情绪压抑等。一些学生可能在面对学习压力、考试焦虑或其他情绪困扰时, 缺乏有效的情绪调节能力。他们可能无法及时、合适地处理自己的负面情绪, 比如焦虑、紧张、沮丧等, 导致这些情绪影响了他们在课堂上的表现。为了逃避这些情绪, 他们会选择低头玩手机或进行其他消极的行为, 而不是积极面对并应对自己的情绪问题。(2) 无效的时间管理: 自我调节能力还包括对时间的管理和规划能力。一些学生可能缺乏有效的时间管理技巧和规划能力, 导致他们在课堂上没有明确的学习目标和计划, 无法有效地安排学习时间和任务, 造成时间浪费和学习效率低下。这种情况下, 他们可能会选择低头玩手机或进行其他与课堂无关的活动, 而不是专心听课和学习。(3) 抗干扰能力不足: 认知控制理论(石翔宇, 2023)认为, 个体需要有效地控制注意力和抗拒干扰, 以提高学习和工作的效率。一些学生可能因为抗干扰能力不足, 容易受到外界环境的干扰, 无法有效地屏蔽外部刺激和诱惑。在课堂上, 他们可能会被同学的手机铃声、社交媒体的消息通知等干扰, 选择低头玩手机或进行其他分散注意力的行为, 而影响了课堂学习的效果。(4) 缺乏目标导向和自我激励: 目标设定理论(王华, 王光荣, 2005)和自我激励理论(简丹丹等, 2011)认为, 个体需要明确的目标设定和自我激励



机制，以提高学习和工作的积极性和效率。一些学生可能缺乏明确的学习目标和自我激励机制，无法有效地驱动自己去完成学习任务和提高学习成绩。他们可能感到学习缺乏动力和意义，因此选择逃避学习、低头玩手机等方式来应对自己的学习困境和挫折感。

### 3. “低头”现象的应对策略

面对课堂中出现的“低头”现象时，我们需要综合考虑学生的心理特点和心理需求，从规范管理、课程设计、心理健康教育、家校合作等多个方面入手采取一系列应对策略，帮助他们有效应对学习压力，并提高自我管理能力和自我调节能力，从而减少“低头”现象的发生。图 1 为总概图，即提炼上文提到的“低头”现象的心理学原因以及下文即将介绍的应对策略，以便读者快速获得全文信息。

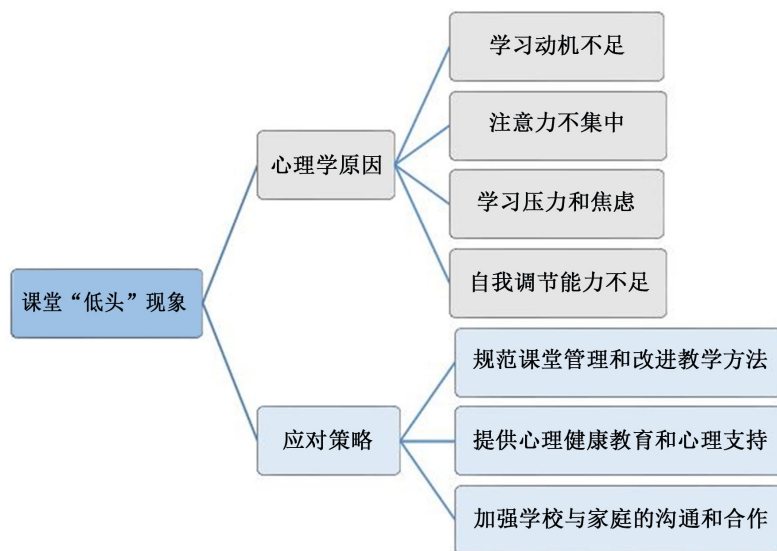


Figure 1. A general overview of the main causes and coping strategies

图 1. 低头现象的主要原因和应对策略总概图

#### 3.1. 规范课堂管理和改进教学方法

在针对课堂学生低头玩手机的现象，学校和教师应该采取一系列明确的措施，以有效管理和引导学生的手机使用行为。首先，学校和教师应该制定明确的手机使用规定，明确规定学生在课堂期间禁止使用手机或限制使用时间和方式。这些规定可以包括规定学生在哪些情况下可以使用手机，例如紧急情况下或特定教学活动中。同时，学校和教师也需要设立相应的惩罚措施，对违反手机使用规定的学生采取适当的惩罚措施，如口头警告、扣分、留校察看等，以起到警示作用。作为教师，也要做出榜样，努力保持注意力集中、热情讲解，以引导学生跟随学习，减少低头玩手机的影响。教师在课堂上的示范作用尤为重要，他们的行为和态度会直接影响到学生的学习态度和行为。因此，教师需要时刻注意自己的行为举止，充分展示出对学习的重视和热爱，以激励学生积极参与课堂活动。另一方面，教师还应该提供引人入胜的教学内容和活动(张宗贺, 张荣华, 2019)，设计趣味性课程内容，制定富有启发性的课程内容。通过结合实例、案例分析等方式，增加课程的趣味性和吸引力，从而提高学生的学习兴趣 and 参与度。在课堂上，教师可以采用互动式的教学方法，鼓励学生参与讨论、提问和分享，增强学习的互动性和参与度。通过这些措施，可以有效地激发学生的学习兴趣，提高他们的学习积极性，从而减少课堂低头玩手机的现象，促进课堂教学质量的提升。

### 3.2. 提供心理健康教育和心理支持

应对课堂“低头”现象的心理辅导与个体关怀策略是一项关键性的举措，旨在帮助学生更好地理解并处理他们可能面临的心理压力，提供个性化的支持和关怀，从而减少“低头”现象的发生，并促进他们的心理健康和学业表现。

#### 3.2.1. 开展心理健康教育活动

心理健康教育活动旨在提升学生对心理健康问题的认知水平和理解能力(王诗琦, 2023; 叶娟, 2022), 加强他们解决心理问题的技能, 从而促进整体心理健康意识的培养。学校可以通过多种途径实施这一目标。首先, 组织专题讲座或研讨会是一种有效的方式, 邀请心理学专家或心理辅导员分享心理健康知识、压力管理技巧等内容, 以帮助学生认识到心理健康对个人成长的重要性。其次, 举办心理健康主题的校园活动也具有重要意义, 例如举办心理健康周、心理健康知识竞赛等, 这些活动有助于营造一个关注心理健康的氛围, 引导学生更加关注和关心自身的心理状态。通过这些活动, 学生能够更全面地了解 and 掌握维护心理健康的方法和技巧, 提高自我保护和调节能力, 从而更好地适应学习和生活中的各种挑战。

#### 3.2.2. 提供个性化的心理辅导服务

个性化的心理辅导服务对学生处理个人心理问题至关重要, 因为它提供了针对性的支持和建议, 有助于他们更好地应对心理挑战。为此, 学校可以建立专业的心理辅导团队, 团队成员包括心理学专家、心理辅导员等, 他们将为学生提供定期的心理咨询服务, 以满足不同学生的需求。此外, 学校还可以建立心理辅导预约系统, 使学生能够根据个人需求方便地预约心理辅导服务, 确保他们及时获得帮助。除了个别咨询外, 还可以开展小组心理辅导活动, 通过小组讨论让学生分享彼此的心理问题和经验, 从中获得互相支持和鼓励, 促进彼此的成长和发展。这些举措将为学生提供一个安全、支持性的环境, 在这里他们可以敞开心扉, 分享问题, 并获得专业和个性化的心理支持。

这些心理辅导与个体关怀策略的实施将有助于学生更好地理解和应对心理压力, 提高心理健康水平, 减少“低头”现象的发生。通过学校与学生之间的密切合作和支持, 可以营造一个关爱和谐的学习环境, 促进学生全面发展和学业成功。

### 3.3. 加强学校与家庭的沟通和合作

建立良好的家校沟通机制是解决课堂“低头”现象的关键举措之一(胡鸣, 2017), 这一机制为学校和家长提供了一个共同协作的平台。通过建立有效的沟通渠道, 学校和家长可以互相了解对方的期望和关注点, 进而更好地配合共同关注学生的行为和表现。这种互相沟通的过程有助于增进家长与学校之间的理解和信任, 从而形成一个团结一致的合作态势, 共同致力于解决学生低头问题。

#### 3.3.1. 建立良好的家校沟通机制

家校之间的沟通是解决课堂“低头”现象的关键步骤之一。通过建立良好的家校沟通机制, 可以增进家长与学校之间的理解和信任, 从而共同协作解决学生低头现象。首先, 学校可以定期组织家长会议, 这是学校与家长之间面对面交流的重要平台。在会议上, 学校可以向家长介绍学校的教育理念、教学方式和教育成果, 让家长更加深入地了解学校的工作, 并参与到学校的教育活动中来。通过这样的交流, 家长可以更好地理解学校的教育方针和教学安排, 从而更好地配合学校, 关心和支持学生的学习和成长。其次, 学校可以建立家校信息沟通平台, 利用电子邮件、短信、微信等方式向家长传达学校的政策、规定以及学生的学习情况。这种及时的沟通方式可以让家长随时了解学生在学校的表现和情况, 及时发现问题并与学校进行沟通和协商。家校信息沟通平台的建立可以极大地提高信息传递

的效率,让家长与学校之间的沟通更加便捷和及时。另外,学校应当定期向家长报告学生的学习情况。这种报告可以包括学生的学习态度、学习成绩、注意力集中情况等方面的情况。通过向家长展示学生在学校的表现,可以增强家长对学生学习的关注和支持,帮助他们更好地配合学校的工作,共同关心学生的成长和发展。同时,学校也可以根据家长的反馈和建议,及时调整和改进教育教学工作,更好地满足学生的学习需求。

### 3.3.2. 家校共同监督和管理机制

家校共同监督和管理机制也是解决问题的关键手段。首先,学校和家长可以共同制定学生行为规范,明确对“低头”现象的态度和处理方式。通过明确的规范和约束,可以使学生明确自己在课堂上应有的行为规范,避免低头现象的发生。其次,学校和家长应加强对学生的监督和管理,及时发现和处理低头行为。学校可以通过加强课堂管理和监督,设置相关规定和制度,对低头现象进行规范和约束;家长可以在家庭中加强对孩子的教育和监督,帮助他们树立正确的学习态度和行为习惯。最后,学校和家长应加强对学生手机和电子设备的管理和引导,帮助学生正确使用这些设备。学校可以制定相关政策和规定,限制学生在课堂上使用手机等电子设备的时间和方式;家长也应在家庭中加强对孩子的手机使用管理和引导,帮助他们养成良好的学习习惯和生活习惯。

## 4. 结语

面对课堂中频繁出现的学生“低头”现象,我们需要学校和教师共同努力,同时也需要学生和家长的积极配合和参与。只有通过家校紧密合作,形成良好的教育生态,才能有效解决这一问题,提升学生的学习效果和心理健康水平。家长应积极参与学生的学习和生活,关注孩子的学习态度和行为习惯,给予及时的关爱和指导。学生则应自觉调整学习习惯,提高专注力和自我管理能力,在课堂上更加积极参与,有效抵制课堂“低头”现象的发生。同时,学校和教师也应积极采取措施,引导学生正确使用技术设备,营造良好的学习氛围和教学环境。通过增加互动性课堂教学、丰富多样的教学方式和资源,激发学生的学习兴趣 and 动力,减少“低头”行为的出现。此外,加强学校与家庭的沟通和合作,建立家校联动的教育管理机制,共同关注学生的学习情况和心理健康,共同努力为学生营造更加积极、健康的学习环境。相信在多方共同努力下,我们能够有效应对这一挑战,为教育教学营造更加积极、健康的学习氛围,推动学生全面发展和成长。

## 基金项目

本文得到上海市教育委员会“上海高校青年教师培养资助计划”项目的资助(编号:ZZslg21046)。

## 参考文献

- 胡立涛, 范化喜, 管从森(2023). 浅谈如何激发学生学习大学物理的学习动机. *创新教育研究*, 11(11), 3379-3383.
- 胡鸣(2017). 家校合作价值论研究. *教育进展*, 7(3), 113-116.
- 简丹丹, 段锦云, 王先辉(2011). 激励理论新进展——自我决定论. *心理学进展*, 1(1), 46-49.
- 鞠明晓, 蔡新民, 王娟, 孙闻泽, 丁宏, 于文兵(2021). 中国大学生社交焦虑障碍干预研究. *心理学进展*, 11(9), 2085-2091.
- 孔令虹(2024). 自我效能感研究进展. *心理学进展*, 14(4), 62-67.
- 练宏(2015). 注意力分配——基于跨学科视角的理论述评. *社会学研究*, (4), 215-241.
- 石翔宇(2023). 双重认知控制理论的影响因素. *心理学进展*, 13(6), 2283-2290.
- 史书彦, 潘发达(2018). 情绪调节研究综述. *心理学进展*, 8(10), 1486-1492.
- 王华, 王光荣(2005). 目标设置理论及其对学生学习动机激发的启示. *现代特殊教育*, (Z1), 12-14.

- 
- 王诗琦(2023). 积极心理学视角下高校学生心理健康教育的路径探析. *心理学进展*, 13(7), 2810-2815.
- 徐玲, 白文飞(2005). 习惯形成机制的理论综述. *北京体育大学学报*, (5), 618-620.
- 杨舒文, 宗正, 朱朝霞, 孙琰(2016). 压力与大学生内隐攻击性的关系. *心理学进展*, 6(8), 900-905.
- 叶娟(2022). 心理健康教育课程对大学生积极心理品质培养作用. *心理学进展*, 12(9), 3192-3196.
- 张宗贺, 张荣华(2019). 大学生课堂学习兴趣的实证研究. *心理学进展*, 9(12), 1961-1968.
- 赵宝春, 朱彩兵(2023). 自我决定理论研究概述与未来展望. *科技创业月刊*, 36(4), 188-192.