

的活动，其主要表现为大学生对手机阅读有强烈的心理需求，如果减少或停止上网会出现烦躁、易怒等不良情绪，这种情况持续时间较长，严重影响大学生的学习、生活和健康。

大学生对数字产品过度依赖，使得他们在学习和生活都离不开手机，不管是查阅资料进行学习，数字化阅读均占据了太多时间，导致数字阅读能力不足。

一是新媒体使用时间长。在使用网络时会忘记时间，忽略其他的事情导致上网后眼睛疲惫，无心做其他事情。二是出现戒断反应。数字阅读时思维活跃、情绪激动；当无法进行数字阅读时则出现情绪不稳定，表现为易怒、紧张或心情极度低落。

三是耐受性增加。不断追求更长的数字阅读时间和更好的数字阅读设备。

四是产生负性后果。数字信息筛选能力差，容易看到自媒体的一些不良信息，导致成绩下降，淡化人际关系、社会退缩等等，影响学习和身心健康。

### （三）影响因素

课题组在纳入对象中随机选取10名大学生进行深入访谈，发现大学生没有明确目标，未进行职业规划，毫无目的地进行数字阅读。大学生的自控力弱，不善于交朋友，使其深陷在虚拟的数字世界中无法自拔。大学生的学习模式从传统阅读向数字化阅读的转变过程中，课题组通过在知网数据库中查询并进一步梳理数字阅读能力的相关文献，其相关因素大致可分为外部因素和内部因素。

#### 1、外部因素

随着科技网络发展，各式各样的网络游戏层出不穷，这极大丰富了大学生的课外生活，满足大学生的娱乐需要，同时数字游戏的沉浸式体验，进一步刺激了大学生沉迷在虚拟的网络世界中。此外，家庭和校园环境也是导致大学生网络成瘾的重要影响因素，例如“00后”大学生从高中的填鸭式教学到大学生活的自主学习转变还不能适应，大多数大学生的自控能力薄弱，自律性较差。在远离父母，缺乏父母的陪伴下自主学习时，容易受网络游戏的趣味性、娱乐性干扰；学校繁重复杂的学习任务，很多学科由于上课学时有限，授课老师不可能像中学老师面面俱到，而考点知识面多，这就需要学生自主学习。学生容易产生畏难情绪，容易选择游戏麻痹自己，学习考试不及格又将面临即将迈入社会的紧张无助，久而久之就容易形成网络成瘾，恶性循环。

#### 2、内部因素

高校的班级活动较少，一个班级的学生上完课就回



高校学生用电子设备看书学习

寝室，相互交流的机会比较少，“00后”大学生的人际交往圈比较窄。为了找到更多的知心朋友，就不断在虚拟的世界中寻求心灵的安慰。部分大学生自身的心理素质较低，特别是长期焦虑、抑郁、缺乏自信的大学生，内心往往会充满孤独感和挫败感，不能正面对待学习和生活中的困难，常常选择逃避，因此他们急需在网络的虚拟世界中找到自我及成就感。由此可见，大学生从高考大军脱离出来，在大学校园里需要自主学习，但学生主动学习能力薄弱，加上新媒体技术的革新，为贪图享乐的大学生提供了一些便捷，故在各种各样的因素推动下，大学生数字阅读能力不足愈发普遍。

## 大学生媒介素养提升策略

数字阅读带给大学生便捷、快乐、奇幻的同时，也容易让大学生沉迷在虚拟网络空间中，获取一些不良的数字信息，严重影响他们的学习和身心健康。判断大学生是否有正确的数字阅历能力，需要高校教育工作者重点关注。高校及相关部门应重视大学生的媒介素养教育，积极进行预防，不断提升大学生媒介素养。

### （一）帮助大学生树立正确的媒介素养观

随着社会的进步，严峻的就业形势，对“00后”大学生的综合素质提出了更高要求，熟悉网络的基本操作已成为他们必须掌握的技能之一。目前在高校的作业、调研报告、各种通知等的处理离不开手机和电脑，电脑和手机已成为大学生的标配。作为教育工作者，当然不能因为大学生容易网络成瘾，而禁止学生使用这些网络及电子设备。

媒介素养主要是指人们面对各种媒介信息所展现的选择能力、理解能力、质疑能力、评估能力、创造能力等，从概念中不难看出，媒介素养并不是指某一方面能力。大学生应树立正确的大学生媒介素养观，要端正