 DOI: https://doi.org/10.12349/iser.v7i6.10811

Beyond "Clicking, Clicking, Clicking": An Examination of Unconscious Mobile Phone Usage Behaviors from the Perspective of High School Students and an Exploration of Time Management Practices

Ruihan Chen[1] Jianing Lu[2] Miaoxuan Feng[3] Jiaoyao Ren[4]

1. Rumsey Hall School, Leqing City, Zhejiang Province, 06794
2. Lake Forest Academy, Ningbo City, Zhejiang Province, 60045
3. Westtown School, Xi'an City, Shaanxi Province, 19382
4. Hainan Haidian Foreign Language School, Qionghai, Hainan, 571499, China

Abstract

The widespread adoption of mobile internet has made smartphones an essential tool in the daily lives of the general public, profoundly altering the learning methods, living habits, and social patterns of teenagers. As the original generation of the internet, high school students have long been in a digital environment and are prone to developing aimless, habitual, and fragmented mobile phone usage behaviors. These unconscious usage behaviors differ from active and instrumental usage and generally have the characteristics of strong concealment, high self-control difficulty, and frequent repetition. They have a continuous negative impact on the cultivation of teenagers' concentration, time planning ability, and physical and mental development. This paper takes the perspective of high school students as the entry point, examines the generation logic and real harm of the unconscious mobile phone usage behavior of contemporary teenagers. Through systematic research, it sorts out the overall characteristics and core causes of mobile phone usage among teenagers, analyzes the deep impact of unconscious mobile phone usage behavior on learning status, psychological state, and life rhythm, summarizes scientific time management methods and behavioral intervention strategies suitable for the high school student group, and explores the practical paths to break away from ineffective mobile phone dependence and reshape a healthy digital life. The research aims to help teenagers establish rational mobile phone usage cognition, cultivate good time management habits, enhance self-control ability, and provide practical references for the healthy digital growth of teenagers.

Keywords

high school students; unconscious mobile phone usage; behavior examination; time management; self-control

超越"刷刷刷"：高中生视角下的手机无意识使用行为审视与时间管理实践探索

陈芮涵[1] 卢嘉宁[2] 冯淼瑄[3] 任珈瑶[4]

1.Rumsey Hall School，06794

2.Lake Forest Academy，60045

3.Westtown School，19382

4. 海南海淀外国语实验学校，中国 · 海南 琼海 571499

摘　要

移动互联网的全面普及让智能手机成为大众日常生活的必备工具，深刻改变青少年的学习方式、生活习惯与社交模式。高中生作为互联网原生群体，长期处于数字化环境中，极易产生无目的、习惯性、碎片化的手机使用行为，这类无意识使用行为区别于主动工具性使用，普遍存在隐蔽性强、自控难度高、重复性频繁的特点，对青少年专注力培养、时间规划能力、身心状态发展造成持续负面影响。本文以高中生视角为切入点，审视当代青少年手机无意识使用行为的生成逻辑与现实危害，通过系统性调研梳理青少年手机使用的整体特征与核心诱因，分析无意识刷手机行为对学习状态、心理状态、生活节奏的深层影响，总结适配高中生群体的科学时间管理方法与行为干预策略，探索摆脱无效手机依赖、重塑健康数字生活的实践路径。研究旨在帮助青少年建立理性的手机使用认知，培养良好的时间管理习惯，提升自我管控能力，为青少年健康数字化成长提供实践参考[1]。

关键词

高中生；无意识手机使用；行为审视；时间管理；自我管控

【作者简介】陈芮涵（2011–），女，中国浙江乐清人。

1 引言

数字化时代背景下，智能手机兼具工具属性、社交属性与娱乐属性，全面融入大众日常学习与生活场景，成为无法脱离的生活载体。对于处于成长关键期的高中生而言，手机能够为课业学习、信息查阅、人际交流提供便捷支撑，但过度且无规律的无意识使用行为，逐渐演变为影响青少年成长的普遍问题。现阶段多数高中生尚未建立成熟的自我管控体系与时间管理思维，容易在碎片化的手机使用中浪费大量有效时间，造成学习节奏混乱、专注力下降、拖延问题加剧，同时引发情绪焦虑、作息紊乱、社交弱化等一系列问题。当前针对青少年手机使用的研究多聚焦成瘾危害与宏观对策，缺少从高中生自身视角出发的实践审视与落地性优化策略。基于青少年真实使用场景与心理特征，系统探究无意识手机使用行为的成因、危害与干预方法，构建适配高中生的时间管理体系，对引导青少年理性使用数字工具、实现高效学习与健康成长具有重要现实意义。

2 高中生手机无意识使用行为整体概述

2.1 无意识手机使用行为的核心内涵

无意识手机使用是区别于主动工具性使用的被动性行为模式，主要指个体在无明确使用目标、无主观规划需求的状态下，习惯性解锁手机、浏览软件、刷新页面的重复性动作。这类行为不受主观意识的严格管控，多发生在学习间隙、休息时段、独处场景，是潜意识驱动的惯性行为。高中生群体的无意识手机使用行为不再局限于刻意娱乐放松，更多表现为下意识的机械刷屏、频繁查看消息推送、无目的切换应用等行为，整体行为过程缺乏思考与规划，结束后往往伴随时间浪费的失落感与自我否定情绪，是当代青少年数字生活中普遍存在的不良行为习惯。

2.2 高中生手机使用的普遍特征

结合日常场景观察与群体调研可以发现，高中生手机使用呈现明显的碎片化、常态化、无目的化特征。多数学生能够合理利用手机完成学习查询、资料搜集、线上沟通等功能性操作，但在课余时间与学习空档，极易陷入无意识刷屏的状态。青少年的手机使用场景高度分散，等候休息、学习间歇、睡前休闲等碎片化时段都会触发手机使用行为，单次使用时长较短但触发频率极高。同时，青少年手机使用内容多集中在社交平台与娱乐板块，工具性使用占比相对有限，大量时间消耗在无意义的信息浏览与短视频观看中，逐步形成惯性化的使用模式，难以自主察觉与主动终止。

2.3 无意识使用与主动使用的核心区别

主动手机使用具备清晰的目的性与规划性，使用者根据自身学习、生活、社交需求主动操作，完成目标后可自主终止使用过程，能够实现数字工具的价值最大化。而无意识手机使用完全依托惯性与情绪驱动，不存在明确的使用目标，行为启动不受主观控制，行为终止具备随机性。主动使用是青少年适配数字时代的合理行为，能够助力学习生活提质增效，而无意识使用属于被动消耗性行为，会持续侵占有效学习与休息时间。明确二者的核心差异，能够帮助高中生清晰认知自身手机使用问题，区分工具价值与娱乐消耗，为后续行为矫正与时间管理优化奠定认知基础 [2]。

3 高中生无意识手机使用行为的成因分析

3.1 心理情绪的内在驱动

心理需求是诱发高中生无意识刷手机行为的核心内在因素。高中生学业压力较大，日常学习节奏紧凑、课业任务繁重，容易产生疲惫、焦虑、枯燥等负面情绪。在缺乏合理情绪疏导方式的情况下，手机娱乐带来的即时快感成为青少年逃避压力、缓解无聊、放松身心的主要方式。碎片化的短视频、轻量化的社交动态能够快速提供情绪慰藉，让学生短暂脱离学业压力。长期下来，学生会形成条件反射式的心理依赖，一旦产生负面情绪或空闲状态，就会下意识解锁手机，逐步形成无意识、常态化的刷屏习惯，本质是情绪代偿形成的惯性行为。

3.2 平台交互的外在诱导

各类网络平台的交互设计与推送机制，为青少年无意识手机使用提供了外部诱因。当下主流社交与娱乐软件依托精细化的产品设计，通过无限滚动页面、个性化内容推送、实时消息提醒等功能，持续吸引用户注意力。这类设计贴合人类好奇心理与享乐本能，能够持续降低用户使用门槛，延长使用时长。对于自控能力尚未完全成熟的高中生而言，消息弹窗、趣味内容会不断触发使用欲望，打破自身的时间规划与学习节奏。被动接收的娱乐信息持续刺激感官，让学生在无感知的状态下持续刷屏，大幅提升无意识使用的频率与时长。

3.3 自我管理能力的相对缺失

自我管控与时间规划能力不足，是高中生频繁出现无意识手机使用行为的根本主观原因。高中生处于身心发展过渡期，自律意识、专注力、长期规划能力尚未完全成熟，难以长期维持高度的自我约束状态。多数学生未建立系统化的时间管理体系，对课余时间、学习间隙时间缺乏清晰规划，空闲时段没有固定的休闲与学习安排，空白的时间空间极易被手机填充。同时，学生普遍存在拖延心理，面对难度较高的学习任务时，会下意识通过刷手机逃避任务，形成拖延与刷屏的恶性循环，进一步加剧无意识手机依赖问题。

4 无意识手机使用对高中生成长的负面影响

4.1 破坏学习专注力与学习节奏

无意识手机使用最直接的危害体现在学习层面，严重破坏高中生的专注力与学习连贯性。学习过程需要持续的专注状态与完整的时间单元，而频繁的下意识刷手机行为会不断切碎整块学习时间，打断思维逻辑与思考节奏。多次中断的学习过程，需要消耗更多时间重新进入学习状态，大幅降

低学习效率。长期的碎片化干扰会弱化青少年的深度思考能力与长时间专注能力，让学生习惯浅层娱乐刺激，难以适应高强度、高专注的课业学习，逐步导致学习效率下滑、学习状态松散、学业推进受阻等问题 [3]。

4.2 引发心理焦虑与作息紊乱

常态化的无意识手机使用会对高中生心理状态与作息规律造成不良影响。多数学生在无意识刷屏后，会因时间被无端浪费产生自我否定、焦虑自责等负面情绪，长期积累容易形成心理内耗。同时，无规划的手机使用多集中在睡前与休息时段，屏幕光线与碎片化信息会刺激大脑神经，延缓入睡时间、降低睡眠质量，造成作息不规律、精神状态低迷等问题。长期处于睡眠不足、情绪内耗的状态下，学生的身心状态难以得到有效休整，会进一步影响日间学习状态，形成不良循环，阻碍身心健康发展。

4.3 弱化现实社交与生活能力

过度的无意识手机使用会逐步割裂青少年的现实生活联结，弱化现实社交与自主生活能力。长期沉浸虚拟网络场景，会减少学生面对面交流、自主思考、兴趣探索的时间，导致现实社交意愿下降、沟通能力弱化。在集体相处场景中，多人同时低头刷手机的现象逐渐普遍，弱化了人际互动的温度与有效性。同时，大量时间被手机占用，学生缺少自主安排生活、培养兴趣爱好、参与实践活动的机会，生活模式趋于单一固化，难以培养多元的生活技能与兴趣素养，不利于综合素质的全面发展。

5 高中生手机使用管控与时间管理的实践路径

5.1 优化使用环境，阻断无意识触发条件

从外部环境入手，通过物理干预方式减少手机使用触发点，是矫正无意识刷屏行为的基础手段。高中生在学习时段可通过物理隔离的方式隔绝手机干扰，将手机放置在视线范围之外，避免视觉刺激引发下意识使用行为。同时主动关闭各类软件的消息推送、弹窗提醒功能，减少外界信息干扰，从源头降低被动刷屏的概率。在课余空闲时段，主动规划替代性生活方式，培养阅读、运动、手工等正向兴趣爱好，用健康的休闲方式填补空白时间，替代无意义的手机刷屏行为，逐步摆脱惯性化的手机依赖。

5.2 建立时间规划，养成科学作息习惯

构建系统化的时间管理体系，能够有效规范手机使用节奏，提升时间利用效率。高中生可结合自身课业节奏，制定清晰的每日、每周时间规划，将学习任务、休息时段、休闲时间进行合理划分，明确固定的手机使用时段与使用时长。借助番茄工作法、任务拆解法等科学方式，将整块学习任务拆解为小型单元，实现学习与休息的有序交替，避免因任务压力过大引发逃避式刷手机行为。同时严格规范睡前手机使用，养成规律作息，杜绝熬夜刷屏，保障充足睡眠，维持良好的身心与学习状态 [4]。

5.3 强化自我认知，提升自主管控能力

提升内在自律与自我认知，是彻底摆脱无意识手机使用的核心关键。高中生需要主动正视自身手机使用问题，清晰区分手机的工具属性与娱乐属性，树立理性的数字使用观念，摒弃无目的、习惯性的刷屏行为。在日常学习生活中，主动觉察自身的手机使用动机，区分主动需求与惯性行为，有意识终止无意义的使用操作。同时建立正向的自我激励机制，长期坚持规范使用手机、高效利用时间，逐步强化自我管控能力，形成稳定、健康、自律的数字生活习惯，实现时间价值最大化。

6 结语

智能手机是数字时代的重要工具，本身不存在绝对的利弊，使用方式的差异决定了其对青少年成长的影响效果。正视无意识手机使用的危害，审视自身数字生活习惯，是青少年实现自我成长的重要前提。高中生应主动跳出被动刷屏的不良循环，通过优化使用环境、科学规划时间、强化自我管控等多元方式，重塑健康的手机使用模式，平衡娱乐放松与自我提升的关系。在数字化时代中保持清醒的自我认知，合理利用数字工具赋能学习与生活，摒弃无效内耗与时间浪费，以自律的时间管理、健康的生活状态稳步成长，真正实现超越无意义的刷刷刷，构建积极向上、高效充实的青少年生活模式 [5]。

参考文献

[1] 毛蕊鑫, 李默然, 韩子辰, 王磊. 问题性手机使用对高中生心理健康的影响：情绪成长型思维的中介作用和留守经历的调节作用[A] 第二十六届全国心理学学术会议摘要集（八）[C]. 中国心理学会, 中国心理学会, 2025: 2.

[2] 罗娜, 魏园园, 王凤, 严万森. 父母手机冷落行为对高中生人际信任的影响:拒绝敏感性和羞怯的链式中介作用[J]. 贵州医科大学学报, 2025, 50 (10): 1442-1448.

[3] 李润影. 高中生生涯成熟度对智能手机依赖的影响及干预研究：学习动机和时间管理倾向的链式中介作用[D]. 江西师范大学, 2025.

[4] 杨静平, 李颖颖. 高中生因过度使用手机产生的亲子冲突调解案例[J]. 祝您健康, 2025, (30): 27-29.

[5] 牛樱璇. 父母低头行为与农村高中生手机依赖的关系：人际疏离感的中介作用和积极独处的调节作用[D]. 沈阳师范大学, 2025.