大学生网络成瘾问题及对策研究

朱宇行 于娜*

吉林外国语大学

DOI:10.12238/mef.v4i1.3410

[摘要] 随着信息时代的到来,网络在人们学习、工作和生活中扮演者越来越重要的角色。网络在给人们带来便利的同时,也带来了危害。人们对网络太过于依赖,在青年大学生中甚至出现了网络成瘾现象。如何引导大学生对网络合理利用,将时间用在学习和对生活的体验中,成为当前社会急需解决的事情。本文研究了大学生网络成瘾的表现及危害、分析了原因并提出了相应对策。

[关键词] 网络成瘾;自控力;人际关系;教育

中图分类号: G645.5

文献标识码: A

Study on the Problems and Countermeasures of College Students' Internet Addiction

Yuxing Zhu, Na Yu*

Jilin International Studies University

[Abstract] With the advent of the information age, the network plays an increasingly important role in people's study, work and life. It brings both convenience and harm. People are too dependent on the internet, leading to the internet addiction among young college students. Therefore, how to guide college students to use the network reasonably and use time in their study and life experience has become an urgent to be solved in the current society. This paper studies the performance and harm of college students' internet addiction, analyzes the causes and puts forward corresponding countermeasures.

[Key words] internet addiction; self-control; interpersonal relationship; education

据中国互联网络信息中心(CNNIC)在京发布的第44次《中国互联网络发展状况统计报告》中显示,截至2019年6月,我国网民规模达8.54亿,普及率达61.2%,人均上网时长27.7小时一周,其中手机上网者达8.47亿,手机上网接入占总网民数的99.1%。从数据中不难看出,手机已经逐步取代电脑,成为了主要的网络使用媒介。而在校大学生基本人人都持有智能手机。然而,智能手机的使用是一把双刃剑。它在给人们带来便利的同时,也使得一部分学生对手机产生了严重的依赖心理,甚至出现了网络成瘾现象,极大地影响大学生的身心健康。

1 大学生网络成瘾的表现及危害

大学生网络成瘾指由于大学生对网络过度的使用,形成的一种病理性心理。其主要表现在:无节制的花费大量时间、

精力在网络游戏或网络社交上,对网络产生依赖性,不能随时停止上网行为;上网时获得的愉快和满足在脑中挥之不去,行为不受大脑支配,迷失在虚拟世界;道德意志弱化,沉迷于网络的大学学生往往会产生道德情感的沮丧;道德意志的无奈,丧失有效的道德判断力,造成责任观念的淡漠;对现实生活丧失信心,上网成为减压的唯一途径,为了上网逃学、熬夜甚至犯罪;出现网络人格异常,情感反应障碍,出现现实与虚拟角色的混淆,造成心理错位,行为失调。

部分大学生网络游戏成瘾和网络关系成瘾,沉迷于网络的虚拟世界难以自拔。长时间处在网络游戏带来的快感中,突然转入学习模式会出现学习效率下降、注意力不集中等问题,极大地影响学习生活。长时间地沉迷网络,缺乏运动,身体素质也变得很差,影响健康。

此外,由于沉迷于网络关系无法自拔,社会自尊受损、社交能力不强,出现社交焦虑,甚至出现为了上网不择手段,走向犯罪的情况。

2 大学生网络成瘾产生的原因

大学生网络成瘾产生的原因是多方面的。既包括大学生自控能力差的主观原因,也包括互联网、家庭、学校等客观方面的原因。

2.1 大学生的自控能力较差。当代大学生一般处在十八至二十二岁之间,身心尚未发展成熟,世界观、人生观、价值观还在未定型,好奇心和接纳能力强痴迷新鲜事物。免疫力和抵抗力差无法抵抗不良事物的吸引,不能完全掌控自己的思想,也不能控制把握自己的行为。由于新奇感和好奇心的驱使,大学生无法全面认识自我,也无法抵御生活中各种诱惑,以至于沉迷于网络的花花世界,

这从很大程度上来说是必然的。网络成瘾必须从自身找原因,大学生未完全形成成熟的人生观和价值观,遇到挫折和诱惑时,无法正确调整自己心态,自控力较弱;大学生面对虚拟世界不法不实信息,无法正确判断,无法抵制诱惑,极易成瘾。易被吸引,没有抵抗力,不能掌控自己的行为,大学生成为网络成瘾的主要群体。

2.2 互联网的特性。在现实生活中,大学生要受到各种约束和多方面的压力。但是,在网络世界中可以隐匿自己,行动更加的自由,利用网络来满足自己生活中不被允许的需求。美国心理学家格林菲尔德对此现象评论说:网络之所以能让大多数大学生上瘾,是因为它能让使用者产生无压抑感、无时空感甚至会有亲密感,这种力量是其他任何事物都无法拥有的。在网络上,大学生可以以另一种身份存在,可以很方便的找到与自己有共鸣的人,相互理解。网络游戏的制作精良,画面感、打击感和音效的逼真使玩家身临其境,这对于渴求探索新鲜事物的大学生有致命吸引,这成为大学生网络成瘾的重要原因。

2.3 家教方式影响。大学生网络成瘾一部分来源于家庭教育的方式。那些没有网络成瘾孩子的父母往往更加了解自己的子女,懂得正确教育方式,并且以身作则,给自己的孩子营造良好的家庭环境。而那些网络成瘾学生的父母可能对子女没有过多关注,或者沟通的方式不够恰当,习惯将自己的想法强加于孩子身上。致使孩子从小就沉迷网络。

2.4 学校环境影响。大学生网络成瘾也受学校环境的影响。一是教师教学不能吸引学生,课堂乏味无趣,学生对知识接受困难,这样学生得不到教师有效的指导,因此学生会有逃课厌学的心理,认为课堂并没有什么用处。二是学校对学生课余时间管理不当,没有丰富而具有吸引力的学生活动,学生除了上网没有其他有意义的事可做。三是就业压力大,使得少数学生认为自己前途茫然,不知道努力的方向,躲进虚拟的网络世界逃避现实,在网络中找到自我价值。

四是学校对过于重视教学,忽视对学生思想、心理的教育和引导。

3 大学生网络成瘾对策分析

3.1 增强大学生自我控制能力。作为大学生,要学会明辨是非,要树立正确的世界观、人生观、价值观,要学会结合自身情况为自己制定目标并为之努力,建立良好的人际关系,多参与社会实践,而不是沉迷在虚拟的网络世界无法自拔。提高自控能力和独立思考能力,要有能力分辨出网络中对自身有益有利的信息,而不是被网络所操控,有正确的网络使用能力,就可以培养出自己的自信心和责任感。总的来说,大学生网络成瘾大部分原因在于自己,只要自己有坚定的理想,足够的定力,健康的兴趣爱好,良好的生活习惯,就会为自己的前途负责,让网络成为辅助自身成长的一大利器,不会被网络世界迷惑。

3.2 建立健全法律法规,加强互联网管制。国家应高度重视大学生上网情况,对大学生网络成瘾问题,要及时建立导向机制,强信息监控和信息过滤,对那些有误导倾向的不良信息要加大处罚力度。对于沉迷游戏的大学生,国家要进一步加强游戏时长的限定和管控,营造绿色良好上网环境。同时,还要加强网络思想政治工作,建立网上思想政治基地,弘扬积极向上的网络文化,引导大学生科学合理的利用网络。

3.3 营造良好的家庭氛围。家庭教育影响一个人的性格,防治网瘾并不是学校教育单方面的,家庭教育对学生的正确引导也是辅助学生远离网瘾的重要手段。对于学生上网的问题,家长应该像大禹治水一样,不是只采取阻碍的方式,应该予以正确的疏导。应时刻提醒孩子不要过度上网并指出网络的利弊。孩童时光不应浪费在电子产品上,培养孩子的兴趣和爱好,用更多的时间陪伴孩子,孤独的孩子容易迷恋上网络。引导孩子正确使用网络,把控好每一次的上网时间。家长在平时和孩子的接触中也要多沟通交流,增进彼此之间的信任和理解,不要给孩子施加压力,家长也可以采用鼓励式教育,多给孩子一些自信和勇气,

让他们在现实生活中有自己热爱和追求的目标,在生活中获得远高于网络中的存在感。

3.4 学校营造成才环境。学校是大学生学习教育的主要场所,引导大学生树立正确的网络教育观念,是必不可少的。学校应采取积极的措施把学生们的求知欲望引领向正确的轨道,从而提高学生使用互联网的素养和水平。应采取标本兼治的原则,全面贯彻素质教育要求,加强思想教育,最终培养出大学生的鉴别、自控能力。学校也应加强校园网络信息资源开发,普及网络知识,使学生们认清网络本质。

4 结束语

大学生网络成瘾问题一直以来都是社会热点话题,网络成瘾不仅会影响学生们身心健康发展,而且对未来社会也会有一定的影响。分析大学生网络成瘾的原因、危害,并且提出相应的改善措施、方案,有利于大学生在正确的价值观下进步成长,也有利于构建美丽校园、和谐社会,有利于祖国的繁荣昌盛。目前,大学生网络成瘾已经成为一种普遍现象,采取积极的应对措施已刻不容缓。

基金项目:

吉林省教育科学“十三五”规划2020年度课题:新时代背景下传统文化在高校思政课教学中的应用研究(GH20388);吉林外国语大学2019年度学生科研项目:大学生网络成瘾问题及对策研究(JW[2019]XK061)阶段性成果。

[参考文献]

[1]曾仪婷.从网络传播角度分析思想政治教育实践新形式[J].今传媒,2020,28(02):25-27.

[2]赵丹.国内大学生网络成瘾问题分析[J].科教导刊(上旬刊),2018(11):165-166.

作者简介:

朱宇行(1999--),男,满族,辽宁辽阳人,吉林外国语大学英语学院2018级翻译专业本科在读。

*通讯作者:

于娜(1982--),女,汉族,黑龙江延寿人,讲师,硕士,研究方向:思想政治教育。