

中学生网络成瘾矫治对策

◆王巧 王栋 郭远见

(平舆二高 河南省平舆县 463400)

“网瘾”即“互联网成瘾综合症”，英文简称为 IAD。基本症状是上网时间失控，欲罢不能，可以不吃不睡，但是不能不上网。患者即使意识到问题的严重性，也仍无法自控。常表现为情绪低落、头昏眼花、双手颤抖、疲乏无力、食欲不振等。

一，网瘾带来的危害：

一是心理方面：对上网有一种难以控制的强烈需要或冲动，这种冲动使其精神不能集中和持久，记忆力减退，为人冷漠，情绪低落，消极悲观，孤独退缩，丧失自尊和自信，失去朋友等。二是躯体方面：沉溺于网上能量过度释放，不能维持正常的睡眠周期，停止上网时出现失眠，头痛，消化不良，恶心厌食，体重下降，容易引发疾病。三是行为方面：为了上网，置工作、学习于不顾，为了得到金钱而撒谎、违法，丧失人格和自尊，造成人格或品行障碍。造成对朋友和家庭的冷淡，亦可引起盗窃、攻击行为等。

二，网络成瘾的判定常用的标准：

一是连续一个月以上每天上网玩游戏 4—6 个小时，严重影响了工作和学习；二是认为上网能得到快乐；三是不上网就会出现躯体症状，如头痛、出汗、烦躁不安等，但一坐到电脑面前，这些症状就立刻消失。

三，青少年网络成瘾已经成为青少年健康成长的一大威胁，无数青少年将大好的青春葬送给了网络游戏。

青少年形成网瘾的原因是多样的，治疗网瘾需要靠青少年自身、家庭、学校一起努力，这是一个互动的系统工程。青少年自身、家庭、校园，三者一同形成了青少年成长的环境，治疗网瘾首先就要从创造良好的环境开始。

一是治疗网瘾需要帮助青少年树立正确的人生观、价值观。青少年进入了初中阶段，就迈进了人生的一个重要阶段。在这个阶段里，很多青少年对人生的许多问题，开始进行思索和探索。在这个时期青少年正处在人生观、价值观的形成时期，只有科学、正确的人生观和价值观，才能够对社会、对人生、对世界等困难、挫折、问题有适当的认识，采取积极的、适当的应对方式，树立起战胜这些困难、挫折的信心，而不是采取逃避与陷入网络的这种消极的应对方式。这就需要我们帮助青少年树立正确的人生观和价值观。

二是良好的家庭环境是治疗网络成瘾的关键。良好的家庭环境包括家庭的经济状况，给子女提供的教养与教育条件，父母的教育思想、教养与教育方式，家庭成员之间的心理气氛等等都会影响到青少年的心理健康发展水平。如果父母与子女建立一种良好的亲子关系，会促使青少年建立良好的社会关系和人际关系。如果青少年在现实世界中的社会关系、人际关系健康正常发展，就不会再去网络中寻找朋友与倾诉的对象。另外父母的爱、理解、支持、鼓励和充分的信任，会是青少年产生信任感、安全感和高度的自信心。高度的安全感、信任感和自信心，会促使青少年在面临人生中的挫折、问题和困难时，会及时寻求帮助或自己积极向各种办法解决问题，而不会采取逃避问题、寻求网络慰藉等消极的方法。家长帮助青少年建立起人生的目标和计划、养成良好上网习惯，青少年就会为自己的人生目标、计划去努力，学会对自己的生活负责任。不会再觉得生活无聊和失败，也就不会网络上浪费更多的时间，所以这也是有效预防青少年网络成瘾的好办法。

三是治疗网瘾需创造良好的学校环境。良好的学校环境包括学校的教育环境和学校的心理环境；首先是学校教育环境。学校要为青少年创造一个优美而安静的校园环境，良好、轻松的学习氛围。在传统的观念下，教师是青少年心目中的权威人物，他们

是继父母以外与青少年保持长久而密切关系的主要成年人。因而教师的个性、能力等特点，以及教学、教育风格都对青少年心理的发展有着重要的影响。因此，需要教师情绪稳定、态度安详、处理事情公平不偏袒学生。但是，现在青少年希望获得更多的尊重与理解，所以更希望遇到一个理解他们、尊重他们、可以倾听他们的声音，能够把他们当做朋友的老师。这就需要学校的教师及时提高自身的素质和修养，在尊重理解学生的基础上，用自己的人格魅力来影响青少年。激发青少年的成就动机和读书欲望，在学习中获得高自尊、高自信。其次良好的学校心理环境；学校有优美、安静的物质环境，还要创造尊重、理解、新人的心理环境，使学生在潜移默化中发展积极情感，增强适应能力与耐受挫折的能力，提高心理健康水平。创设健康的心理环境，可以避免青少年经常性的陷入危机状态，维持心里的平和、顺畅。健康的教育心理环境有利于充分发挥潜能、形成健全的人格，有利于青少年积极的自我概念和积极的处理问题的方式，积极的心理成长。并在此基础上形成自信心与自尊心，很好的适应当下的环境。在此基础上，学校还可以开展多种心理健康教育，培养青少年的心理素质。例如，除了开设青少年心理课程之外，学校还可以设立心理辅导、矫治中心。这样青少年心理一旦遭受了各种挫折和问题，就不会再从网络中寻求慰藉与支出，而是通过正常的渠道寻求心理疏导与帮助。从而就可以有效地防止青少年网络成瘾。网络对于孩子的学习来说是有帮助的，但是不少青少年却上网成瘾了，一刻也离不开网络。

上网应当是一种学习方式，既是课堂上学习的补课，又是课外视野的扩展，上网前都应该有明确的学习目标，或是制作网页，或是查找资料，或是探讨问题……孩子有了明确的目标和任务，父母有规律的教育和学校良好的学习环境，青少年上网时就会专注于自己的目标和任务而不至于迷失自我了。

作者简介：

第一作者：王巧（1968.3-），女，汉族，籍贯河南驻马店，本科，职称中高，职务教师，研究方向：中学生网络成瘾矫治。

第二作者：王栋（1976.7-），男，汉族，籍贯河南驻马店，本科，职称中一，职务教师，研究方向：中学生网络成瘾矫治。

第三作者：郭远见（1983.3-），男，汉族，籍贯河南驻马店，研究生，职务教师，职称中二，研究方向：中学生网络成瘾矫治。

非资助课题—中学生网络成瘾原因及应对策略—ZJKYKT2017-154。

