

# 高职学生网络成瘾因素分析及对策研究

燕志伟

(林州建筑职业技术学院, 河南 林州 456300)

**摘要:** 信息化时代, 互联网技术的广泛推广和普及, 对人们的日常学习、生活与工作产生了变革性的影响。在感受网络便利的同时, 我们也应警惕、关注日趋严重的青少年网络成瘾问题。对于高职学生而言, 五花八门、五彩缤纷的网络世界对他们有着致命的吸引力。在校期间, 越来越多的高职学生开始沉溺于网络游戏、网络购物、网络聊天等。不科学、不合理地使用网络, 导致高职学生群体出现严重的网络成瘾症状。基于此, 本文通过了解当前高职学生的网络使用现状, 阐述了导致其网络成瘾的主要因素, 并探讨了有效预防高职学生网络成瘾的方法, 以期引领高职学生形成正确使用互联网的意识, 为他们的健康成长保驾护航。

**关键词:** 高职学生; 网络成瘾; 原因分析; 研究对策

《第5次全国未成年人互联网使用情况调查报告》的数据表明, 我国未成年网民规模在2022年便已经突破1.93亿, 未成年人互联网普及率已增长至97.2%, 基本达到饱和状态。网络已成为无情吞噬高职学生身心健康的利刃。当青少年学生在现实生活中无法得到某种满足时, 他们便会寄希望于网络世界, 期望从中获得心灵满足。但是, 长期沉溺于虚拟网络世界而形成的网瘾问题, 导致高职学生逐渐出现睡眠障碍、情绪失控、人际交往障碍等症状。因此, 高职院校加强心理健康教育, 及时干预学生的网络成瘾行为十分重要。

## 一、高职学生网络成瘾现状

为深入了解高职学生网络成瘾的发展现状, 高职院校通过发放网络成瘾量表、认知情绪调节问卷等, 对685名学生进行了调查与研究。其中, 共收回674份有效的调查问卷。通过调查发现, 在这接受问卷调查的674名学生群体中, 网络成瘾总体发生率为12.1%, 重度网络成瘾的学生占比0.8%。从性别的角度来分析, 高职男生群体网络成瘾率是女生群体的1.63倍。同时, 认知情绪调查问卷反映出, 个体认知方式是影响高职学生网络成瘾的重要因素。对于存在网络成瘾的高职学生群体而言, 他们在遭遇挫折时, 也较为倾向通过网络寻求对策。这无疑加剧了青少年学生群体的网络成瘾风险, 影响到他们正常的社交。

## 二、高职学生网络成瘾因素分析

### (一) 高职院校对学生的思想政治教育存在不足

在信息爆炸的时代, 青少年学生群体对网络平台的依赖性愈发强烈, 他们更喜欢在网络平台上表达自我情感和自我诉求。但是, 海量化的网络资源中也充斥着大量的不良信息、消极思想, 针对新时期高职院校的思想政治教育、心理健康教育提出了新要求, 要求其正视信息网络对学生发展的综合影响。然而, 由于各种因素的综合干扰, 高职院校基于网络层面, 开展的思想政治教育还存在诸多不足。部分教师仅将互联网技术当作一种优化、创新思想政治教育的工具, 而未深入探究导致学生网络成瘾的深层因素。挖掘不够深入的网络思政元素、漫灌式的教学模式, 从根本上影响了思想政治教育的实效性。

### (二) 高职学生的自我认知能力较低

个体认知是影响其后续行为的直接因素。高职学生的认知与行为之间普遍存在脱节现象。虽然大多数学生都能清晰地认识到网络成瘾行为所引发的一系列危害, 但是, 在自我控制能力方面却存在着严重的不足。倘若教师、家长没有给予学生正确的引导, 他们会更容易沉浸在虚拟的网络世界中。同时, 这也反映出高职学生对自我缺乏积极正确的认识, 没有明确的学习目标和方向。因此, 这部分学生一旦出现精神空虚时, 他们便会选择上网。长此以往, 高职学生自然无法自觉抵制不良网络信息的长期干扰与

影响。

### (三) 家庭缺乏正向引导

不健康的家庭关系、教养方式, 是导致青少年学生网络成瘾的重要因素。有关研究表明, 其他任何感情都无法替代学生对父母的需求。但是, 由于亲子关系不良、沟通不畅、父母关系不和谐等因素的干扰, 部分家长并不重视学生产生的情感需求, 难以给予其正向的引导和帮助。这导致学生习惯上网来排解、调节自己的情绪, 并以此来逃避现实生活中的各种苦恼与烦闷。

## 三、应对高职学生网络成瘾现象的具体方法

### (一) 提升学生的自我认知水平

从自我认知与网络成瘾的关系角度来看, 通过开展职业生涯规划教育, 提升高职学生的自我认知水平, 引领其形成积极正确的职业生涯规划, 并借助科学的手段完成自我状态的优化与调整, 是帮助学生消除网瘾现象的最有效方法。因此, 在教育教学中, 高职院校应积极响应国家的相关号召与政策, 进而通过完善课程评价体系, 不断强化学生的自我认知能力, 促使学生自觉抵制不良网络信息的影响与侵害。

首先, 以教学评价为抓手, 引导学生养成良好的学习习惯、掌握科学正确的学习方法。自我认知和学习动机之间存在正相关性, 在学业情境中产生的情绪情感、行为表现, 在一定程度上都会受到学生自我认知水平的影响。比如, 当学生在学习中受到挫败时, 他们或多或少都会产生一定的学业焦虑。自我约束能力较强、自我认知水平较高的学生, 往往能采取正确的方法环节考虑。而欠缺自我约束能力的学生, 会在网络中寻找精神寄托, 妄图在虚拟的网络世界中掩饰自己的缺点和不足。因此, 构建科学、正确的教学评价体系, 可以帮助学生更加客观地梳理自己的学习过程, 更加全面地看待自己的成长。学习过程比学习结果更加重要, 不将成绩作为衡量学生是否优秀的唯一标准, 有助于在课程教学中全面落实“立德树人”的根本原则。借助科学正确的评价方法, 引领学生在学习探究中形成自主学习能力和自主评价能力、自主解决问题的能力, 对于增强学生的学习自信心具有非常重要的价值。如此一来, 学生会积极明确目标的引领下, 不断充实自我的精神世界, 而不会妄图从网络世界中获取精神慰藉。

其次, 定期开展主题班会、团体辅导、心理咨询等, 有助于及时干预学生的网络成瘾行为, 提高学生的自我认识水平。以此引领学生借助心理学方面的知识转变认知思维模式, 对自我进行全面认识与客观评价, 能使其更好的接纳自我, 提高自我情绪的管理能力。引导高职学生通过科学的方法完成对自我的重新定位与评价, 能够有效降低、缓解学生在网络环境中形成的不适应性认知, 引领其形成健全的人格, 从而促使其自觉抵制网络中的不良影响。

## （二）加强网络思想政治教育

“提高网络育人水平，扎实做好互联网时代思想政治工作和意识形态工作”，是高职院校在互联网时代加强思想政治教育的重点工作内容。随着大数据、人工智能等数字技术的发展，网络空间已逐步成为高职学生学习与生活的“第一环境”。但是，网络文化失衡也极易诱发青少年学生群体走向违法犯罪。因此，加强数字思政建设，是高职院校全面应对数字化时代，解决学生群体网络成瘾问题的必然举措。数字思政建设，体现了现代思想政治教育体系内在运行逻辑在不断适应数字化时代过程中的转型升级，有助于引导规范网络环境下青少年学生的思想与行为，有效预防网络成瘾。对此，在数字思政建设过程中，高职院校应加强网络文化建设与监控。

信息网络环境下衍生出的网络文化，深刻地影响着当代青少年学生群体的价值观、道德观、世界观。高职院校从思想政治教育的视角，打造网络文化精品，可以有效彰显网络思政育人的新特色，为学生营造良好的网络文化氛围。

首先，高职院校可以成立社团专属工作室。在网络文化的冲击下，社团传播特色校园文化的影响力正在逐渐削弱。对此，高职院校应充分重视社团的文化传播功能，并以其为切入点，引领学生积极参与丰富多彩的校园文化、勤工俭学、社会实践等活动。借此培养网瘾学生的兴趣爱好，可以降低网络对他们的吸引力，促使其在积极的活动体验与参与中感受充实的现实生活。其次，推动信息技术与教育教学的深度学习。对此，高职院校可以依托融媒体平台，立足专业特色、文化特质，引领学生以项目化方式对网瘾现象进行深入探究。这有助于充分调动学生的主观能动性，引导学生在自主探究中充分认识到沉迷网络的各种危害，进而促使其主动培养良好的网络行为习惯。最后，通过科学合理地使用数字技术，提高数字思政建设的精准性。利用数字化技术的效能，高职教师可以更好地探究学生网络成瘾的影响因素，进而通过投放精准的思政内容和产品，帮助学生逐步摆脱网络成瘾困扰，不断增强其获得感、成就感、体验感、幸福感。

## （三）建立健全网络治理体系

从宏观层面上建立健全青少年网络治理的社会制度、法律制度，有助于构建共管共治体系，约束高职学生的上网行为。

首先，构建网络成瘾筛查体系。随着网络使用的普遍化，我国愈发重视青少年学生群体的网络使用情况，并强调不断落实网络沉迷防治工作。为此，我国陆续出台相关的意见、法规，呼吁社会各界广泛关注青少年群体网络成瘾的筛查、预防与矫正。比如，早在2018年，我国便已明确了青少年网络成瘾的诊断标准，《中国青少年健康教育核心信息及释义》颁发与实施后，我国青少年网络成瘾诊断及治疗正式迈向规范化。相关政策文件的出台，对高职院校的网络防沉迷工作做出了明确的指示。在此背景下，构建网络成瘾筛查体系，可以有效预防、矫正青少年的网络成瘾现象。全面排查高职学生的网络成瘾现象，需要高职院校积极与当地的教育行政部门展开广泛而密切的合作。一方面，先由教育管理部门对高职学生的网络成瘾现象、问题进行科学研判，以此为高职院校的网络成瘾筛查工作提供数据支持、资源支持、政策支持；另一方面，高职院校建立多元初筛——细筛判级——动态追踪的工作体系，即通过学生主动上报、同学汇报、教师评价、测评呈现等多源头初筛，对存在网络成瘾症状的学生进行一对一交流。然后在此基础上，高职院校的班主任、心理健康教育结合相关的标准、细则，对学生进行定级、分类，并在后续的过程中进行动态追踪，及时更新该生的心理发展情况，以便给予其恰当的帮助与引导。

其次，相关管理部门加强联合监督和审查工作。一方面，既要监管互联网运营企业是否将政策落实到位，能否为高职学生营造健康使用网络的社会氛围。借此完善网络身份验证制度，提升互联网公司的社会责任感，可以有效防范高职学生使用网络的不当行为，加强社会监管力度。另一方面，督促高职院校积极落实先关的政策措施。这进一步明确了监督主体的权责，能够切实增强网络治理的有效性。

## （四）构建家校社协同育人平台

网络成瘾作为一种复杂的社会现象，其成因也较为负责，涉及个体心理、家庭教育、社会环境等多方面的影响。因此，预防高职学生的网络成瘾行为，应加强家、校、社的联动与配合，构建家、校、社共育体系。首先，由高职院校主导，提升其指导服务水平。《关于健全学校家庭社会协同育人机制的意见》强调高职院校应充分发挥协同育人的主导作用，通过积极创新，构建常态化沟通机制，进而实现家校的深度关联互动。具体来说，高职院校可以构建关于学生网络成瘾的家庭教育指导队伍，循序渐进地帮助家庭提高教育能力。由班主任、心理教师、特聘专家构成的指导团队，可以帮助家庭正确认识青少年学生群体的网络成瘾现象，给予学生全方位的心理呵护与引导。其次，家长尽责，家庭教育不缺失。从某种程度上来说，学生网络成瘾现象的出现，反映出家庭功能的失调。父母矛盾、亲子矛盾，是影响学生网络成瘾的重要因素。因此，家长必须要重视家庭建设，为学生营造良好的家庭氛围。良好的家庭环境和教育氛围，有助于塑造高职学生的认知态度、情感价值观念，引领其积极主动地探索自我价值。最后，社会支持，引入社会资源。高职院校可以结合自身的办学特色，积极加强与周边社区、周边资源的互动，进而通过探索协同育人项目，引导高职学生将注意力重新转移到现实生活中。总之，构建家校社协同育人平台，增强支持系统的共育作用，可以有效预防高职学生的网络成瘾倾向，促进和保障其心理健康。

## 四、结束语

综上所述，随着数字化时代的全面到来，互联网已成为影响高职学生自身学习、自我发展的重要因素。虽然，依托信息技术而生的智能手机、平板等设备，提高了学生对碎片化时间的利用，但是，良莠不齐的网络信息也对高职学生产生了猛烈的冲击。近年来，网络成瘾现象频繁出现，高职学生越来越依赖信息网络。对此，在新形势下，高职院校应积极探索解决学生网络成瘾的多元路径，进而通过提升学生的自我认知水平，使其有效应对信息网络的冲击与影响。

## 参考文献：

- [1] 翟明瑶. 网络依赖对高职院校学生心理健康的影响及其应对[J]. 中国学校卫生, 2024, 45(05): 604.
- [2] 许博洋. 青少年网络越轨的影响因素研究[D]. 中国人民公安大学, 2023.
- [3] 李恩亮, 孟迎芳, 蔡少莲, 等. 高职医学生手机网络成瘾倾向与认知情绪策略、人际交往能力的关系研究[J]. 实用预防医学, 2023, 30(07): 842-845.
- [4] 巩金培, 赵佳, 高凤兰, 等. 疫情环境下高职医学生网络成瘾与中庸思维的关系研究[J]. 心理月刊, 2023, 18(11): 82-84.
- [5] 李捷萍. 高职生自我认知对网络成瘾的影响及其干预: 学习动机与时间管理倾向的链式中介作用[D]. 南昌大学, 2022.