

当代青年网络成瘾现象及其对策探析

黄俊

重庆交通职业学院, 中国·重庆 404100

【摘要】随着信息时代的到来,网络,这一信息时代人类智慧的产物,它在给人们的生活带来极大便利的同时,也带来了许多负面的影响,因此也引发了种种令人不得不关注的社会问题。而当代青年正处于青春发育时期,他们的思想还不成熟,没有足够的抵御能力去对待外界的各种诱惑。如今,青少年网络成瘾的这一现象已经成为非常严重的问题。本文章从青少年对于网络成瘾的各个方面进行全面的分析,分析解决沉迷网络的有关方法,并浅析及梳理正确的网络观,为当代青少年提供良好的理论依据。

【关键词】当代青年;网络成瘾;心理学

1 网络成瘾现状

如今,随着现代信息化的来临,互联网已经悄悄地逐渐席卷全球,并在逐渐改变着当今社会传统的思维方式和生活方式。但互联网犹如是一把锋利的“双刃剑”,它在带来积极影响的同时,也随之带来了许多的负面影响。目前的互联网在中国地带飞速地发展着,根据中国互联网络信息中心(XNNIC)2020年4月发布的第45次《中国互联网络发展状况调查统计报告》,截至2020年的3月份,中国网民的数量已经达到了9.04亿人,相对于2018年底,我国新增的网民已经达到7508万,互联网普及率高达64.5%,较2018年底提升4.9个百分点。在各个年龄阶段中,10-19岁占19.3%,20-29岁占21.5%,30-39岁占20.8%。并且我国手机网民规模为8.97亿,相对于2018年底,我国新增手机网民7992万,网民中使用手机上网的比例为99.3%,较2018年底提升0.7个百分点。目前学生在网民职业结构中,所占比例高达26.9%,增长速度之快,这不禁令人担忧:在这个网络发展速度极快,且对于青少年手机不离身的时代,我们将会面临着多少难以解决的问题。

2 网络成瘾的原因及危害

2.1 网络成瘾原因分析

由于当代青少年的身体正处于快速发育的关键时期,这一时期会给青少年带来较大的心理变化,相对于身体的发育,心理上的发育相对有了更大的变化,这会让他们产生非常的敏感的行为,对某些新鲜事物产生严重的好奇心,从而非常容易接受这些事物,更希望寻求自我与实现自我,对待人物事物好奇心特别强烈、渴望情感的交流和找到真诚的友谊,但是自身的自制力相对较弱,对待新鲜的事物大部分青少年都抱着跃跃欲试的态度,然而失败后又非常容易产生自卑感。再加上家里家人给的压力及在目前激烈的竞争环境中,由于受到一些不确定因素的限制,青少年对人际关系交往、相关社会的支持、自我的实现等各种需求在现实中难以得到满足。再者,因为他们自身相对较弱的自制力,有着还不够深刻的逻辑辩证的思维,对于事物的判别是非能力还不够敏锐,情感情绪上依然不够稳定,比较缺乏有效的途径来解决自身所遇到的问题。

长期以来,各种媒体舆论对网络游戏的宣传存在非常大的偏差,我们国家对网络游戏之类的行业管理不到位,对网络游戏的审查没有相应的管理要求,特别是对大部分的确的网吧管理非常不严格,社会风气的不良使得大多数青少年发至内心地感到世界的不公平,但发现自己对此又无能为力,只好沉浸在网络游戏中去发泄心中的不满,从而在心理上获得一种自我认为的公平感,使得自己在内心中寻找到属于自己的一片“净土”。

2.2 网络成瘾的危害

①网络成瘾在很大程度上影响我们的身体健康 ②网络成瘾又严重影响现实生活中的社交活动及人际交往 ③网络成瘾还影响着家庭的和谐生活 ④网络成瘾更有可能危害整个社会的繁荣与稳定。

网络里的世界很精彩,充满了各种的诱惑,一不小心就容易深陷其中,无法自拔。网络暴力,黄、赌、毒以及其他各种危害社会的事件时常在网络上发生,或者通过网络进行传播,继而发生在我们的身边,给我们生活的环境带来无数的问题与麻烦。问题时常在发生,我们大都无法预知,也来不及阻止,只能寄期望于大家的自我约束与社会监督,寄希望以此来减少此类事件的发生。网络成瘾的现象如此地普遍,但其沉溺于网络虚拟世界的程度都不相同,其产生的影响大小也不相同,我们应该如何去预防或降低呢?

3 网络成瘾的预防及对策

正如前文所说,青少年对网络成瘾的程度都不相同,我们应当借此去改变现状,其相关的办法如下:①增强学生的自我认知。学校要积极引导当代青少年,让他们学会培养自己良好的个人品质,树立正确的人生观和价值观,客观地去评价自己,积极地锻炼自己的坚强意志,更要努力提高自己的辩证逻辑思维和判断力是非的能力。②加强计算机网络的监督管理、建立网络机制。随着网络技术的进一步发展,以及现在计算机价格的下跌,计算机已经在各个家庭当中随处可见,然而,青少年的阵地从网吧逐渐转移到了家里或者在寝室中。当然,政府有关部分也需要加强网络的法制管理,并建立良好的网络环境。③沉溺于网络的青少年要用身边的人作出行动来拯救。网络成瘾的青少年拥有着非常差的自制力,基本上没有自我学习的基础,对于他们比较内向的性格,导致他们不善于和老师、同学们进行沟通交流。父母也好,辅导员也罢、同班同学以及室友也好,拯救网瘾过度的青少年要一起主动配合起来,并对网络成瘾者的健康和进行正确的引导,让他们从中相互得到启发教育,从而减少对网络游戏的依赖程度,最后达到完全不依赖网络游戏。

4 结束语

在这个高速发展的社会背景下,来自各个方面的相应的社会问题一直困扰着我们,而与网络有关问题在诸多的社会问题中尤为突出,我们应当客观地去看待网络的一系列问题,加强关于网络使用的各方面的监管,正确地去引导大家正确且合理的使用网络,尤其关心青少年对于网络的使用状况,从政府、社会、学校、家庭这些各个层面,加强网络相关的教育与宣传,为未来注入活力,共同建设一个和谐美丽的网络社会平台,让大家都能在这个信息时代获得收获与幸福感,共建一个美好的社会。

参考文献:

- [1]张宝义. 青少年犯罪的季节性特征及原因探析[J]. 青年研究, 2002(5).
- [2]党国强. 试论青少年网络成瘾与犯罪成因及对策分析[J]. 法治与社会, 2013(4).
- [3]尚红利. 青少年网络犯罪成因及法律防控对策[J]. 社会民生, 2012(6).