

# 计算机网络对大学生心理健康影响的研究

叶腾

(西安培华学院 陕西西安 710125)

**摘要:** 随着科学信息技术的不断进步以及网络的有效普及, 计算机网络成为了新时代的人际交往以及信息传播的有效工具。当前, 计算机网络已经充满了高等院校的各个角落, 计算机网络已经成为了大学生日常生活以及学习中的重要内容。并且对大学生的学习方式和思想观念以及心理健康都有着消极和积极的交错影响, 给大学教育增加了很大的难度。因此, 本文通过对计算机网络对大学生心理健康所产生的影响进行深入研究, 并提出相关的具体措施, 供大家参考。

A study of the impact of computer networks on the mental health of college students

Ye Teng

(Xi'an Peihua University, Xi'an, Shaanxi, 710125)

**Abstract:** With the continuous progress of scientific information technology and the effective popularization of network, computer network has become an effective tool for interpersonal communication and information dissemination in the new era. At present, computer networks have filled all corners of colleges and universities, and computer networks have become an important content in the daily life and study of college students. And it has a negative and positive intersecting impact on college students' learning styles and ideas and mental health, which adds great difficulty to university education. Therefore, this paper conducts in-depth research on the impact of computer networks on the mental health of college students, and puts forward relevant specific measures for your reference.

**关键词:** 计算机网络; 大学生; 心理健康

**Keywords:** computer network; University student; mental health

**引言:** 高校大学生是祖国的未来和希望, 全面加强高等院校的教育水平, 能够培养出更多具备专业素质的高端人才, 给国家的发展注入新鲜血液。随着计算机网络的不断普及, 给当代大学生的心理健康产生了巨大的影响, 促使大学生发生了很大的心理变化。网络既能让大学生了解到更加广阔的知识空间, 丰富学习内容, 了解社会的发展, 同时也存在着很多负面效应对大学生的心理带来巨大的危害。因此, 高等院校要引导学生正确的使用计算机网络, 促使大学生更加健康的发展。

## 一、计算机网络时代的重要特征以及大学生的心理状况概述

网络是通过很多个节点以及很多连接节点所组成的链路而构成的, 代表着很多对象都是紧密联系的。计算机网络时代是利用网络手段将各个信息进行串联而成的现代化时代, 拥有着极强的互动性、社会性、即时性以及广泛性。它实际上是一个信息的接受、传送以及共享的网络平台, 由点构成面, 由面组成体将各种信息进行紧密连接在一起, 达到共享资源的重要目的<sup>[1]</sup>。同时它也是一个非常重要的信息交流工具。它会通过图片、文字、视频、音频、传送、下载、聊天、游戏等多种软件给人们带来更加丰富的使用体验和感受。

计算机网络时代在给人们带来极大的便利的同时, 也会给人们的生活、工作和学习带来很大的弊端, 对于高等院校的大学生而言, 他们在大学的学习生活中会遇到各种形形色色的人群, 也会遇到各种各样的事件。根据相关调查数据发现, 有很多大学生能够在日常的学习和生活过程中会通过计算机网络利用相关搜索、下载、传送等各种强大的功能来增强自身的知识和技能。然而, 也有部分大学生比较沉迷于网络世界不能自拔, 也许是由于在实际的具体生活得不到满足, 或者是其它方面的需求得不到更好的精神慰藉, 以至于会使这些大学生需要借助网络手段来寻找精神寄托<sup>[2]</sup>。这也从侧面展示出了部分大学生不敢面对现实的严重问题。除此之外, 对于大学阶段的学生而言, 有着很大的从众心理, 有很多大学生自身缺乏严重的分辨能力, 非常容易受到其它因素的不利影响, 从而导致了这些大学生会在网络中受到一些不良信息的干扰, 一旦受人利用, 将会带来无法挽回的损失。同时, 有些大学生的自闭心理以及自卑心理的泛滥, 促使着大学生更啊几沉迷于虚拟的网络世界, 不敢直面现实中的实际生活, 从而对大学生的健康发展带来了巨大的影响。

## 二、计算机网络对大学生心理健康产生的积极影响

### (一) 能够帮助学生扩大人际圈, 搞好人际关系

人的心理健康与人际关系的建立有着非常大的紧密联系, 广泛的人际交往圈以及良好的人际交往能力能够更好的维持人们的心理健康水平。在计算机网络交往过程中, 通过利用多层次、多方位的信息传送功能, 给大学生的人际交往带来了更大的交往范围, 并提供了更加便捷及丰富的人际交往的机会, 让大学生充分发展并实际延伸了的社会性体验, 能够帮助大学生建立更好的人际交往关系。然而, 由于网络的大众性、开放性、直接性以及虚拟性等诸多特性, 导致了大学生在网络中进行人际交往时, 不会受到传统人际交往中的性别、年龄、身份、地位、以及外表等诸多条件的限制, 大大增强了大学生人际交往的便捷性。大学生可以直接通过计算机网络进行更加直接的进行人际交往, 不会出现现实生活中的那种客套、戒备、试探等各种环节。并且由于计算机网络自身所具备的虚拟特质, 给一些性格较为腼腆、内向、不善言辞、人际交往能力差的大学生提供了便利。促使了他们能够更好的进行人际交往, 从而提高这些大学生在现实生活中的人际交往能力<sup>[3]</sup>。

### (二) 能够增强大学生的主体观念和自信心, 促进个性化发展

在计算及网络中的各种电子网站, 以及在校园网中的个人主页和相关的个人网站都给高等院校的大学生带来了更加丰富的自我展示以及发展个性的虚拟环境平台。在这种虚拟的环境中, 能够更好的张扬大学生的个性, 充分展现大学生的创造性以及主体性。能够让大学生在网络环境中更加自由的展现自己的想法并表达自身的情感, 扮演自己较为喜欢的人物角色, 张扬自己在实际具体生活中不愿展现的隐藏个性。高等院校的大学生虚拟的网络世界里通过对社会角色的有效体验中能够增强大学生对于现实社会中真实角色所履行的相关职责以及实际义务进行充分思考, 深深感受到在内心深处的社会冲突, 以及加强对别人以及社会的充分认识, 从而提高自身的自信心并提升社会责任感<sup>[4]</sup>。

### (三) 能够给大学生带来更加丰富的信息内容, 激发创造性思维

在计算机网络环境中, 有着较为丰富的信息内容, 功能十分齐全, 影响非常广泛, 传递速度相当快捷, 同时也具有着较为开放的意识观念, 非常轻松自由的气氛等特性。能够最大程度上的满足当代高校大学生对各种新鲜事物所充满的好奇心, 能够帮助大学生更加充分的了解和认识更多的新鲜事物和新的知识内容, 能够开阔大学生的眼界, 激发大学生的求知欲望以及丰富的想象力, 给帮助大学生摆脱传统思维的束缚, 从

而激发创造性思维<sup>[5]</sup>。

(四)能够给大学生带来宣泄压力的机会,有利于维持心理健康水平

随着社会的不断进步和时代的不断发展,充分要求着当代大学生要拥有非常完善的道德素养以及素质能力,而大学生面临着升学和就业的各种压力,会导致大学生产生恐惧、紧张、压抑、焦虑等不良情绪,严重影响着大学生的心理健康。而大学生需要找到一个宣泄的方式来维持自身的健康水平。而计算机网络所具备的安全性、虚拟性以及广泛性正好满足了大学生内心的实际需求,可以让大学生借助计算机网络手段以网络聊天、听歌、打游戏等方式,宣泄内心产生的各种情绪,从而达到缓解内心压力的重要目的。在虚拟的网络世界里给高校大学生带来了宣泄情绪的和表达感情的新的方式,对大学生心理疏导有着极为重要的作用<sup>[6]</sup>。而且,很多大学生在出现心理上的一些困惑或者是一些疑问时,通常会借助网络手段选择一些比较专业的心理咨询网站进行了解相关的心理方面的知识内容,寻找一些更加专业的医生进行援助。那是因为在这类网站中具有很大的便捷性和保密性,进而得到了高校大学生的十分青睐,对大学生心理健康起到了很大的促进作用。

### 三、计算机网络对大学生心理健康产生的消极影响

#### (一)容易导致大学生出现不良情绪,变得更加冷漠

当今高校大学生有着非常丰富、敏感、强烈以及复杂的情感体验,以至于经常表现的非常不稳定。如果大学生长时间的沉溺在计算机网络的虚拟世界中,会更大程度上影响大学生进行自身体验社会所带来的真实感受。同时,又由于网络中的人群相对混杂,数量也在不断的增加,网恋现象也出现在了大学生的身边,由于网络的虚拟性和不真实感会导致大学生在感情上受到严重的床上,并且这种现象呈现出增长的趋势。这些不利影响都会导致高校大学生变的更加的自私、孤立以及冷漠。随之而出现更为严重的紧张、焦虑、压抑等不健康的心理情绪<sup>[7]</sup>。

#### (二)会使大学生变得更加沉迷网络环境,出现自我分裂

随着科学技术的不断进步以及互联网的有效普及,导致了大学生对于计算机网络有着很强的依赖性。在虚拟的网络世界里会使大学生产生比在现实生活中更多快乐感,这就严重导致大学生会将更多的精力以及时间投入到虚拟的网络世界里。当大学生在现实生活中遇到困难以及挫折的现象时,会像从网络世界里找到一些慰藉。这就使网络扰乱了现实中的真实生活,拉大了网络世界和现实中真实生活的距离。从而导致了大学生更加愿意从网络的虚拟世界里找回自己更加完美的虚拟人生,更加消极的对待现实中的真实生活,让网络中的自己和现实生活中真实的自己出现很大的冲突,以至于会导致大学生在网络上和现实中出现很大的差距,从而容易导致多重人格的分裂现象发生。

#### (三)能够降低大学生的人际交往能力

对于高校大学生而言,大学教育阶段是培养大学生良好的人际能力以及形成重要的人际关系的关键阶段。而由于在现实生活中和虚拟的网络世界里对于人际交往有着很大的去伪,人与人不能更加直观的面对面交流,而是借助计算机网络手段进行人和电脑进行交流和接触,这种形式的虚拟交往给大大降低人际交往中的真实性和可信度,而且还存在着很大的安全风险。如果高校大学生沉迷于虚拟的网络世界那么将会严重影响大学生在现实的生活进行从事社会实践活动以及其他的集体活动,并且还会导致一些大学生比较抵触和排斥现实生活中更加真实的人际交往,从而导致比较缺少真实生活中交流和沟通的耐心,会导致大学生在现实生活中的人际关系出现严重的障碍,交际情感逐渐淡化,容易出现孤立化现象的发生,从而会严重加剧孤独感,严重影响大学生的人际交往能力的提升,甚至会阻碍大学生的学习和生活,从而引发各种心理上的疾病。

#### (四)网络中大量的不良信息,会导致大学生心理出现畸形

在当前我国教育体系中的性教育相对来说较为滞后,大学生来自家长以及老师所讲授的性知识少之又少,从而导致了大学生只能从网络中获取相关的知识内容,并且在网络中有些只是缺少较强的科学性,甚至会出现偏差现象,不能够充分保障性教育知识更加的科学。并且在网络的世界里信息的传播超越地域性,能够将全世界的信息汇集到网络中,以至于会出现大量的暴力、色情等低俗的不良信息,而计算机网络的相关特质更容易导致这些不良信息得到广泛传播,并且极为隐蔽。大学阶

段的学生正处在青年阶段,对于相关不良内容有着很大的好奇心理,由于专业知识的相对匮乏以及自身缺少较强的自控力,对于网络上的不良信息很容易导致大学生心理出现畸形。

### 四、计算机网络对大学生心理健康产生影响的应对策略

#### (一)不断加强对网络环境的充分完善和不断优化

计算机网络有着很大的虚拟性以及开放性,同时在网络中的各种信息也是鱼龙混杂,有些高校大学生自身缺乏较强的判断能力以及自制能力,在网络环境中由于一些负面信息的严重影响而致使大学生容易出现各种心理方面的健康问题,从而导致了大学生在成长的道路上遇到了很大的阻碍。由此可见,不断加强对网络环境的充分完善和不断优化就显得极为重要。

因此,要加大对网络环境的整治力度,给高校大学生带来更加绿色的网络环境,同时还要给高等院校的心理健康教育带来一个更加完善的教育平台,并且还要让法律对网络文化进行约束和限制。从而能够更好的满足当前社会和谐发展的基本要求。同时还要根据相关条例对网络环境进行全面精华,对网络中的各种舆论和信息进行科学监管,充分保证各种网络信息能够更加有序的进行传播,避免大学生在思想上受到荼毒。除此之外,还要不断完善相关法律法规体系,加大对网络犯罪的打击力度,增强指法强度。并且还要不断引进更加县级的技术手段,加强对不良信息的过滤和甄别,在源头上将各种不良信息进行控制。

#### (二)充分借助计算机网络技术,提高心理教育的实际效果

我国高校的心理教育和其他国家相比起步较晚,并且很多高等院校的心理教育课程的效果不够理想,对于当前很多高等院校都在扩大招生的范围和数量,在这个环境下,心理健康教育效果薄弱的矛盾就更加的凸显。所以高等院校要充分借助计算机网络技术手段,全面提高心理教育的实际效果。

首先,心理教师要充分借助校园网以及互联网将高等院校的心理教育课程与计算机网络技术进行充分融合,创建更加完善的心理健康教育网站以及主页等途径,加大对心理健康知识以及心理卫生知识的宣传工作,并在网上开设和心理有关的咨询服务活动。其次,在心理健康的相关网站的风格上要更加活泼生动,在具体的宣传内容上要更加的丰富多彩,同时还要契合高校大学生真实的生活和学习状况,给上网的大学生带来一个能够进行自我表现和宣泄心理情绪的有效场所解决大学生的心理困扰,从而提升教育的实际效果。

#### (三)不断强化高等院校的教育队伍建设

拥有一支较高教育水平的教师队伍,是全面增强高等院校教育创新的关键所在。对于传统教育模式中的教育理念和教学方法有着很大的局限性,不能够更好的满足当前高等院校大学生全面发展的实际需求。

首先,高等院校要不断加强对教育队伍的建设力度,不断加强对高校教育工作者的技能培训,充分保证高校教师所储备的知识以及所具备的专业技能能够更好的满足大学生的具体需求,从而能够更好的适应社会发展的实际需求。其次,高等院校还要在教师的政治素养以及教师的工作作风上进行合理优化,充分了解当前阶段的网络文化对与大学生的心理所产生的重要影响,在充分掌握更重心理方面的专业知识的同时还要加强对网络专业知识的充分学习和专业技能的提升,全面了解大学生在虚拟网络世界里的真实表现,全面提高教师的现代化素养,从而能够更好的引导大学生进行辨别网络中的不良信息,并向大学生推荐一些利于大学生自身发展的网络内容,充分展现网络的具体优势和实际价值。再次,还要不断加强对网络环境中大学生进行有效交流和沟通,及时的发现大学生所面临的困难和问题,并及时的帮助大学生进行实际解决,促使大学生能够更好的意识到网络的复杂和虚拟。最后,还要不断完善高端人才的引进机制,将更加专业的高端教育人才引进到高等院校中,并且还要不断引进更加先进的教育理念和教学方法,不断优化教师队伍建设,全面提高教学质量和效果。

#### (四)将心理教育和思政教育进行紧密结合,提升辨别能力

对于当前充满着极大诱惑的虚拟网络环境,以及有着很大的过剩信息和虚假信息。这就要求高等院校的大学生具备很强的信息辨别意识和辨别技能,从而能够更好的减少或者是避免由于各种不良网络信息对高校大学生的心理健康产生各种不良影响。

(下转第 17 页)

(上接第2页)

因此,高等院校要把心理健康教育与思政教育进行充分融合,以正确的人生观、世界观以及价值观来对学生进行引导和指正,促使高校大学生能够树立正确的道德理念和远大的理想抱负,提高大学生对网络中各种信息的辨别能力和警觉技能,促使高校大学生能够在庞大的网络信息中进行准确的选择,从而减轻自身的心理压力,让大学生能够拥有正确的价值标准,从容面对网络环境中的种种信息,强化高校大学生的自主意识和主体能力。

#### (五)对高校大学生进行情感教育

将心理健康教育充分融入到情感教育工作中,能够更好促进高校大学生的能够更好的接受。在传统模式的教育工作中,教师和学生之间有着很大的距离感,并且传统的教育理念不能使大学生对其进行有效认同,通过对大学生开展情感激励,能够更好的帮助大学生树立自信心,从而能够更好的促进高校大学生能够更好的健康发展。

因此,高校教师要将情感教育融入到心理健康教育之中,来激发学生的积极情感,消除大学生的负面情绪。在情感教育中还要不断强化大学生的动力,让高校大学生在驱动力的驱使下更加健康的发展和成长,促使大学生树立远大的理想抱负,并且还要在学习过程中进行有效落实,不断挖掘高校大学生自身的实际潜能。在过去,当高校大学生出现错误时场合会进行批评或者是对其进行责罚,从而导致了自尊心受到了很大的创伤,严重阻碍了大学生的有效发展。而情感教育更注重的是耐心的引导,以表扬和鼓励为主要手段,从而能够更好的促进大学生的全面进步和发展。

总结:综上所述,计算机网络给高校大学生的心理健康带来了很大影响。它既能给高校大学生的学习带来很大的便利,能够丰富学生视野。但是网络的复杂性也会传播更多的不良信息,严重影响着大学生良好习惯的有效养成。所以,要不断优化网络环境,加强教师队伍建设,与思政教育进行充分融合以及开展情感教育等,来提高高校大学生的综合素质,促进大学生能够更好的全面发展。

#### 参考文献:

[1]汪瑾璇.初探网络对大学生心理健康的影响及对策[J].山西青年,2022(07):193-195.

[2]俞晓霞.网络对大学生心理健康教育的影响研究——评《鼠标上的青春舞蹈:青少年互联网心理学》[J].领导科学,2021(20):129.

[3]邹昌浪,余昭琼.网络游戏对大学生心理健康的影响及干预对策[J].科教文汇(中旬刊),2021(14):44-45.

[4]贺天庆.高校教育网络环境对大学生心理健康维护的影响研究——评《网络环境下大学生心理健康教育研究》[J].中国学校卫生,2020,41(12):1921.

[5]汪琛.网络对大学生心理健康教育的影响及其对策[J].现代交际,2020(18):133-135.

[6]贾司琦,雷博超,蔡珍珍.社交网络对大学生心理健康影响的研究[J].国际公关,2020(09):148-149.

[7]马焕坤.网络对大学生心理健康的影响以及对策[J].家庭生活指南,2018(10):242.

#### 作者简介:

叶腾(1988—),男,陕西榆林市人,助教,研究方向:心理健康教育

课题项目:1、西安培华学院2023年校级辅导员工作专项研究课题资助 名称:“屏媒时代”大学生短视频成瘾现象、成因及对策分析(编号PHFKT202302)

2、2023年度陕西高校辅导员工作研究课题 课题名称:“屏媒时代”大学生短视频成瘾现状及教育管理对策分析(编号:2023XKT22)