

# 大学生沉溺网络游戏的危害成因及对策研究

## ——以西安培华学院为例

刘 帅

西安培华学院, 中国·陕西 西安 710199

**【摘 要】**随着互联网技术的飞速发展,网络游戏已成为当代大学生休闲娱乐的重要方式之一。然而,过度沉迷于网络游戏对大学生的身心健康、学业成绩以及社会适应能力等方面产生了诸多负面影响。西安培华学院作为一所具有代表性的民办高校,其学生群体中也存在网络游戏沉迷现象,不仅影响了学生的个人发展,亦对学校的教育管理提出了挑战。为此,本文深入研究大学生网络游戏沉迷的成因及对策,对于促进学生健康成长、提高教育质量具有重要意义。

**【关键词】**大学生;沉溺网络游戏;危害成因;社会环境;心理状态

**【基金项目】**西安培华学院2024年西安培华学院校级辅导员工作专项研究资助项目:大学生沉溺网络游戏的危害成因及对策研究——以西安培华学院为例(编号:PHFKT202402)

### 前言

网络游戏沉迷问题的成因复杂多样,涉及个体心理、社会环境、家庭教育、学校管理等多个层面。大学生正处于精力旺盛、张扬个性、冒险与叛逆并存的时期,往往需宣泄情绪,自我控制能力有待提高,面对网络游戏带来的即时满足感和成就感,容易产生依赖。本文旨在深入分析西安培华学院大学生网络游戏沉迷的现状、危害成因,并在此基础上提出切实可行的对策建议,为高校学生管理工作提供参考,为大学生的健康成长创造良好的环境提供参考建议。

### 1 大学生沉溺网络游戏的现状分析

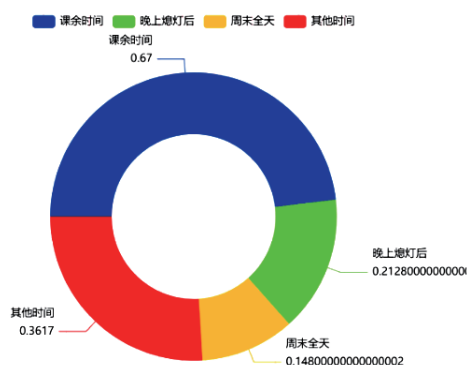
#### 1.1 现状阐述

随着信息网络科技的飞速发展,网络已成为公众生活中不可或缺的重要组成部分,尤其是对大学生的生活、学习均带来了有益影响。然而,网络科技对于大学生而言是一把双刃剑,随着近几年国内游戏的高速发展,让越来越多的学生群体通过打游戏来达到娱乐消遣的目的。部分学生在现实校园生活中往往不能通过体育活动、心理咨询等途径来发泄压力<sup>[1]</sup>,苦闷彷徨中可能转向虚拟的网络游戏世界,逐步削弱学习的动机,遭受学业上的挫折。

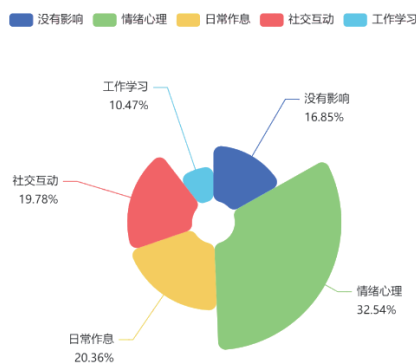
#### 1.2 数据分析

笔者所在的课题组先后对西安培华学院200余名学生进行线下问卷调查,根据数据调查显示(图1),有67%的大学生在课余时间玩游戏;晚上熄灯后占21%左右;周末全天的占15%左右;还有36%左右的大学生在其他时间玩游戏。而在线下访谈数据统计中,许多学生表示游戏占据了日常生活。约38.24%的学生游戏时长在1—3小时内29%的学生每日游戏时长在3小时以上,23%的大学生每日时长在5小时内,剩余约6%的在5小时以上。其中,男生平均比女生打游戏时长高出1—1.5个小时。大部分学生游戏设备主要是手机,亦是大学生主要的娱乐方式,手机的便携性让大学生

可以随时都可以打开手机进行游戏娱乐,通过游戏打发时间。同时,根据游戏影响的数据反馈,约35.54%的学生认为情绪心理受到影响,约20.36%的学生认为个体日常作息造成影响,约10.47%的学生认为学习生活受到影响。



(a) 游戏时间数据统计



(b) 游戏影响访谈数据

图1 相关数据统计

### 2 大学生沉溺网络游戏的危害分析

#### 2.1 身体层面:严重影响身体健康

从上述调研数据来看,长时间无节制地玩网络游戏对大学生的身体健康是一种严重的摧残,会导致大学生生活作

息紊乱,缺乏运动,进而引发视力下降、颈椎病、肥胖等健康问题<sup>[2]</sup>。此外,长时间对着电脑屏幕,容易导致眼睛疲劳、干涩,甚至引发视网膜病变,出现神经衰弱,体内激素水平失衡。长期熬夜玩游戏,还会影响睡眠质量,导致免疫力下降,容易生病。

## 2.2 学业层面:影响正常学习生活

网络游戏占用大量时间,使大学生无法集中精力学习,导致成绩下滑,甚至挂科。部分学生沉迷网络游戏会削弱大学生的学习动力和自律能力,影响其对专业知识的掌握和运用。学习兴趣下降,学习目标丧失,上课注意力不集中。长此以往,可能导致学业荒废,影响未来的就业和发展。

## 2.3 情绪层面:造成消极心理状态

网络游戏中的激烈竞争和虚拟成就感容易让大学生产生依赖,现实生活中的挫折和压力使他们更愿意逃避现实,寻求虚拟世界的安慰。这种消极心理状态可能导致人际关系紧张,甚至产生抑郁、焦虑等心理疾病<sup>[3]</sup>。同时,过度沉迷网络游戏还可能让大学生失去对现实生活的兴趣,长时间玩游戏的大学生大多不愿参加集体活动,在现实生活中跟他人缺少交流,在日常生活中很容易受到孤立。

## 3 大学生沉溺网络游戏危害成因

### 3.1 外界因素

#### 3.1.1 社会环境

网络游戏产业的快速发展,游戏产品的丰富多样,以及网络游戏的社交属性,使得大学生更容易接触和沉迷其中。同时,游戏商在扩大商业版图的进程中,大力做广告宣传,在各类网页和软件中植入弹窗广告、视频直播平台中大力扶持人气主播、社会对于网络游戏成瘾现象的宽容态度,使得大学生在沉溺网络游戏时缺乏足够的警觉和约束。

#### 3.1.2 家庭环境

进入了大学阶段,家长们普遍认为孩子已经成人,在历经了艰苦的高中阶段后,大学阶段课业和升学压力相应减小,家长过度溺爱或忽视,缺乏对子女的引导和监管,导致大学生在家庭环境中无法形成良好的生活习惯和自制力。

### 3.2 内在因素

#### 3.2.1 自控力差

在课题组深入访谈中大部分学生表示,自控能力差是自己深陷网络游戏的重要原因。对游戏的吸引毫无抵抗力,每次进入游戏再想出来都很困难,大学生在自我管理方面存在不足,缺乏对网络游戏时间和频率的有效控制,大部分沉迷于网络游戏的学生都是经同学朋友推荐而接触到的,同伴们一起沉迷其中,影响学习和生活。

#### 3.2.2 逃避现实

沉迷于网络游戏的大学生中,有相当一部分学生存在着社交障碍问题,部分大学生因为学业压力、人际关系问题或其他生活困境,极度缺乏安全感,主动划定了社交界限,将自己保护在内,选择通过网络游戏来逃避现实,长此以往形成恶性循环,加剧了对网络游戏的依赖。

## 4 面对大学生沉溺网络游戏的对策

### 4.1 教育引导与心理辅导相结合

从西安培华学院的学生数据调研中发现,大学生沉溺于网络游戏是一个复杂的社会现象,其背后往往隐藏着心理需求和逃避现实的动机。学校管理人员应采取教育引导与心理辅导相结合的方式,帮助学生树立正确的价值观和生活态度。从辅导员层面出发,首先,应加强思想政治教育,开设相关课程和讲座,引导学生树立正确的网络游戏观念。教育学生认识到网络游戏只是生活中的一部分,不能替代学习、人际交往和体育锻炼等其他重要活动。同时,应强调过度沉迷网络游戏可能带来的负面影响,如学业成绩下降、人际关系疏远、身体健康受损等。

### 4.2 家庭教育与社会支持相结合

家庭是大学生健康成长的第一环境,家长的教育方式和态度对孩子的行为习惯有着深远的影响。根据课题组访谈中的经验总结发现,大学生沉溺网络游戏的问题受家庭教育的作用影响极大。从家长层面出发,首先,家长应积极参与到孩子的教育中来,与孩子建立良好的沟通机制,需要了解孩子在校的学习和生活情况,关注其心理变化,及时发现沉迷网络游戏的迹象。在发现孩子有过度游戏的行为时,家长应采取积极的引导措施,如限制游戏时间、设定家庭规则等,而不是简单粗暴地禁止或放任。

## 5 结语

综上所述,从西安培华学院的调研案例与数据中不难发现,面对大学生沉溺网络游戏的问题需要从教育引导、家庭教育、自我管理等多方面入手,逐步形成一个全方位的干预和支持体系。为此,辅导员班主任要发挥积极作用,密切关注学生沉迷于网络游戏的情况,建档立卡,成立帮扶小组,有效帮助大学生摆脱网络游戏的束缚,做好网络游戏的正向引导工作。

### 参考文献:

- [1]管羽,肖强,崔瑛.大学生网络游戏成瘾原因及干预机制[J].百科知识,2024,(06):33-34.
- [2]王纲.大学生网络游戏成瘾干预机制探究[J].学校党建与思想教育,2021,(10):90-92.
- [3]李艳玲,夏召艳.大学生网络游戏成瘾的心理干预:综述与展望[J].安徽教育科研,2024,(18):1-4.

### 作者简介:

刘帅(1989—),男,汉族,山西大同人,助教,研究方向为思想政治教育。