

# 青少年网络成瘾的预防研究

孙欣鑫

河南大学, 中国·河南 开封 475000

**【摘要】**随着社会的发展和信息技术的进步,网络已经成为人们生活不可分割的一部分,青少年更是互联网的主力用户,随之而来的是青少年网络成瘾问题。本文主要论述了青少年网络成瘾的预防措施,希望可以为相关人士提供有力的参考,从而利用好网络这把双刃剑,助推青少年身心和谐发展。

**【关键词】**青少年;网络成瘾;预防

随着我国信息技术的蓬勃发展,网络已经遍布人们生活的各个角落,其中青少年占我国网络用户总量的五分之一左右,总体来讲占比是比较大的。青少年上网主要是学习、游戏、社交、娱乐等等。青少年的自律能力比较薄弱,健全人格和价值观都处于建设时期,如果教育主体忽视了网络成瘾问题,很容易影响青少年的身心健康。基于此,我们应该综合考虑青少年的实际情况和心理需求,采取科学的干预措施,以期避免青少年网络成瘾,为他们营造一个和谐的成长环境,下面我们就针对这个目标展开简单策略研究。

## 1 提前制定上网计划,科学安排上网时间

众所周知,青少年的身心素质都处于发展阶段,这个时期的学生自律能力比较薄弱,很容易被网络上的新鲜事物所吸引。研究表明,很多青少年网络成瘾的原因都是因为上网缺乏计划性,没有时间的限制,青少年很容易沉溺于网络世界,久而久之就会造成网络成瘾的不良局面。但是如果完全不让青少年接触网络也是不现实的,在信息化教育背景下,丰富的互联网资源可以为青少年学习和成长提供很多助力,应用互联网学习和生活也是社会发展的必然趋势,教育主体在干预青少年上网行为时,应该侧重于培养青少年健康的上网习惯,通过合理的引导帮助青少年发挥网络的正面价值。基于此,想要预防青少年网络成瘾,最直接、最有效的办法就是引导青少年提前制定上网计划,科学安排上网时间,一方面可以避免青少年无节制的沉溺网络世界,另一方面也能引领青少年正确看待网络、应用网络,同时养成健康的生活习惯。比如,家长可以和孩子共同制定一张生活作息表,把每天的活动安排的井井有条,如果没有学习需要,每周上网频率不能超过三次,每次不能超过两小时,上网接触的内容也需积极健康,这样孩子的生活有了计划性,知道自己每个时间段该做什么、下一步该做什么,就不会在网络世界里流连忘返了,久而久之,青少年的自我管理意识和自律能力也会得到有效完善,从而在源头上预防青少年网络成瘾<sup>[1]</sup>。

## 2 家长加强与孩子沟通,了解青少年心理需求

青少年处于特殊的年龄段,这个时期的孩子健全人格尚未成型,个性和自尊心都比较强,内心非常渴望得到家长的关心和爱护,如果这种心理需求得不到满足,孩子就会缺乏安全感,将注意力转投向虚拟的网络世界,进而逐渐对网络依赖成瘾。实际上,青少年之所以会对网络成瘾,往往不是因为网络的诱惑力多大,而是因为家长对孩子的关注度不足,致使他们利用网络填补心灵的空白,结果可想而知,这无疑是饮鸩止渴。除此之外,在处理青少年网络成瘾问题时,很多家长采取的都是“一刀切”的强制性处理办法,不但无法达到预防孩子网络成瘾的目的,甚至会伤害孩子的自尊心、引发孩子对家庭教育的抵触情绪。面对这种不良局面,家长必须积极更新教育观念,采取“蹲下来”策略,加强与孩子沟通,耐心倾听、了解孩子的心理需求,在生活中给予孩子更多的关怀和爱,一方面可以促进青少年健全人格和个性品质的发展,另一方面也能强化孩子内在的心理动力,培养他们积极向上的人生态度,从而真正预防青少年网络成瘾<sup>[2]</sup>。比如,家长可以在繁忙的工作中抽出一点时间与孩子谈心,了解孩子上

网的目的是什么,网络中有什么有趣的事物,不仅可以探知孩子上网接触的内容是否健康,也能让孩子感受到来自家长的关怀和爱护,从而促进亲子关系,防止网络成为孩子心灵和精神的“庇护所”。与此同时,家长还可以适时为孩子推荐一些有价值的学习网站和有教育意义的网络资源,这样不但妥善预防青少年网络成瘾,也能充分发挥网络对于青少年学习和成长的积极影响。

## 3 学校组织多样化文娱活动,丰富青少年精神世界

家庭和青少年学习成长的两大主战场,在预防青少年网络成瘾问题上,除了学生家长之外,学校也肩负着重大职责。基于此,学校应该明确自身的教育主体地位,积极组织学生开展多样化的文娱活动,一方面可以丰富青少年的精神世界,使他们认识到网络只是一种学习和娱乐的普通工具,并不是自己思想和精神的归处,另一方面也能引领学生发现网络之外的无限精彩,培养青少年的乐观精神与积极情态,从而强化青少年抵御网络成瘾的内燃动力。比如,学校可以设计“网络是把双刃剑”的主题教育活动,也可以经常举办文娱表演活动,还可以成立各种各样的兴趣特长社团,不仅可以让青少年深刻认识到网络成瘾的危害、正确看待网络,做到青少年网络成瘾事前干预,而且可以为青少年的校园生活注入更多活力因子,锻炼他们的实践能力、发展他们的兴趣特长,从而掐灭青少年网络成瘾的星星之火<sup>[3]</sup>。除此之外,学校还应该大力推进教育网站建设,综合考虑青少年的上网需求,构建集学习、社交、娱乐于一体的多功能教育网站,同时加强网站维护,过滤掉可能会影响青少年身心健康的不良信息,运用优质的互联网教育资源和正面的信息填补学生的网络空间,不仅可以引领青少年徜徉在绿色的网络环境中、提高他们的学习效率,也能培植学生的网络安全意识和是非辨别能力,从而彰显预防青少年网络成瘾的实效性。

## 4 总结

综上所述,信息时代的席卷而来,对于青少年的学习和成长来说,有利也有弊,预防青少年网络成瘾是教育主体现阶段的首要任务。基于此,青少年家长和学校应该发挥主导作用,家长必须加强与孩子沟通,密切关注他们的心理状态,引导青少年制定上网计划、科学安排上网时间,学校策划组织学生参与多样化文娱活动,推进绿色化教育网站建设,多维度丰富青少年的精神世界,多层次发展青少年的积极情态,从而有效预防青少年网络成瘾,让青少年成为信息时代最大的受益者。

## 参考文献:

- [1] 朱崇剑,祝燕.浅谈预防青少年网络成瘾的对策[J].现代职业教育,2018(08):219.
- [2] 崔晓红.积极心理学视野下青少年网络成瘾的预防与干预对策[J].环球市场信息导报,2017(37):138.

## 作者简介:

孙欣鑫(2000.12-),女,籍贯:湖南省益阳市,汉族,研究方向:应用心理学心理咨询方向。