

# 农村中小學生网络成瘾原因和干预策略

付明星

(武汉软件工程职业学院, 湖北 武汉 430200)

**摘要:** 随着社会经济的飞速发展,人们的生活水平随之得到了很大进步。网络信息技术不仅仅在城市地区得到了广泛普及,同时在农村地区的覆盖率也不断扩大。在给农民的生产与生活带来极大便利的同时,也对农村中小学生的成长造成了不利影响,很多农村中小學生网络成瘾,耽误了学业。为此笔者针对网络成瘾、农村中小學生网络成瘾的原因以及对中小學生的危害进行了深入探析,并提出了干预农村中小學生网络成瘾的有效策略,希望对农村中小學生身心健康的成长与发展有所帮助。

**关键词:** 农村; 中小學生; 网络成瘾; 干预策略

对于正处于中学和小学阶段的学生来说,其认知能力还尚未发展成熟,对一些事物很难做出准确的判断。现如今,我们已经进入信息化时代,虚拟的网络很容易导致中小學生迷失自我。尤其是对于农村地区的中小學生来说,受很多因素的影响,其很容易网络成瘾,这将严重影响农村中小學生的健康成长。因此,一定要加强对农村中小學生网络成瘾原因的了解,并以此为基础制定行之有效的策略及时加以有效干预。

## 一、网络成瘾

网络成瘾最早是由美国心理学家所提出的,具体来说就是在网络环境中,出现的一种影响正常学习、生活、工作、家庭和社会中身心健康,导致身心功能逐渐衰退的成瘾行为。网络成瘾较为严重的人,还可能出现焦虑、抑郁、暴躁、厌世等精神性疾病。据有关研究表明,当一个人存在以下几种情况,基本就可以判断其存在网络成瘾的情况:第一,网络成为其生活的重心;第二,生活中高频率使用互联网;第三,难以自己控制停止或者减少上网的频次和时间;第四,如果强制性停止或者减少上网,会变得十分暴躁或者抑郁;第五,每次只要一上网就很难按照计划的时间停止。

通常情况下,网络成瘾表现出来的症状并不是一下子就都显露出来的,而是一个循序渐进的过程。刚开始可能仅仅是在精神层面对其有所依赖,喜欢沉浸在虚拟的网络中,一段时间以后,身体上也随之对其产生依赖,长时间下来,只要离开网络就会感觉十分无聊、焦虑,并且沉浸在网络中时会出现四肢无力、头晕眼花、食欲下降等情况。甚至还会引发各种疾病,像胃肠道功能发生紊乱、视力下降、精神疾病、脑血管疾病等。

## 二、农村中小學生网络成瘾的原因

以某农村地区为例,共有中小學生781人,其中中学生291人,小学生490人,这些学生来自600多个不同的家庭。安装网络的家庭538户,平均安装率达到了90%。在家访调查中发现,每天在家上网的中小學生达到了80%,一个星期仅上1到2次网的中小學生占15%,而家中没有安装网络,也没有配备智能手机的家庭仅占5%,通过深度调查了解后,发现导致农村中小學生网络成瘾的原因包括以下几点。

### (一)多数中小學生为留守儿童

据相关调查了解,现阶段很多农村家庭一般都是生育一名或者两名子女,并且很多父母选择外出打工赚钱,孩子则留到了农村,由爷爷、奶奶或者姥姥、姥爷照看。该地区留守中小學生的比例为60%左右。对于祖父母辈的照看来说,一般都是以饮食起居为主,由于是隔代抚育,缺乏共同语言,很难和孙辈的中小學生进行深入交流与沟通,长时间下来,孩子的喜怒哀乐都无法和家人分享和倾诉,很容易导致其出现孤独感。这时很多中小學生就会想从虚拟的网络世界中寻求心理慰藉,因为网络不仅具有较强的娱乐功能,同时还具有强大的社会功能等,所以成为了留守儿童寻找情感发泄的首选途径。

### (二)存在攀比和炫耀的心理

对于中小学阶段的学生来说,其一般好奇心都比较强,但是自制力比较薄弱,对于新事物的接受和学习能力也比较强。据相关调查了解,很多中小學生会在课余时间互相交流自己在网络中的经历。像很多中小學生都会在课后和其他同学讲述自己打网络游戏经历,交流后,没有玩过该网络游戏的学生,通常会产生很大参与的欲望。长时间下来,这些中小學生很容易产生攀比和炫耀的心理,从而花费大量的时间与精力去打网络游戏,以此换取的更多炫耀的资本,这将对中小學生的正常学习与生活造成非常不利的影响,长时间下来,这部分中小學生很容易网络成瘾,从而荒废学业。

### (三)家长对中小學生的上网行为缺乏监督与正确的引导

信息化时代的到来,网络几乎已经实现了全面覆盖,其中自然也包括农村地区。正因为很多中小學生都是留守儿童,所以父母通常都是在家中安装网络和配备一部智能手机或者电脑以便家长与其进行视频通话。但是,由于父母在外地,祖父母辈对孩子向来都是听之任之,对孩子花费大量时间上网的行为听之任之。由于缺乏家长的监督和正确引导,中小學生自身的自制力又比较差,所以这部分中小學生网络成瘾也在意料之中。

## 三、网络成瘾对农村中小學生的危害

网络的出现,不仅使得社会大众的生活变得更加的丰富多彩,同时还拓宽了人们的视野,足不出户便可了解到世界各地的讯息,

人与人之间的交流也变得更加的便捷。虽然网络具有不可忽视的重要优势,但是也很容易导致农村中小學生沉迷其中,这将对其身心健康的成长与发展造成极大的影响。

一方面,农村中小學生的生活圈子会变得更加的狭窄。网络似乎已经成为人们生活中非常重要的一部分。但是如果长时间沉迷其中,无法自拔,很容易导致农村中小學生就像生活在一个大的“气泡”中一样,其所有的注意力都在虚拟的网络中,而忘记绿油油的田野和广阔的山脉。

另一方面,诱发抑郁症。从表面上来看,虚拟的网络可以给农村中小學生,尤其是留守中小學生营造一个惬意的心理空间,促使其可以随时随地地与外界联络。但是,毕竟网络是虚拟的,其往往会致使部分中小學生的心理更加的空虚、孤独。虽然在网络中结交了一些“朋友”,但是依然没有可以真正展开心与心交流的人。随着时间的推移,这种心理感受会逐渐的沉淀,达到一定程度会很可能会诱发抑郁症。例如:某小學生原本性格非常的开朗、阳光,但是因为长时间沉迷于网络游戏中,网络成瘾,所有的注意力都在网络游戏上,心情也随着网络游戏的进展而变化,不到两年的时间,该名小學生就变的阴暗、自闭、抑郁。由此可见网络成瘾严重危害着农村中小學生的身心健康。

#### 四、干预农村中小學生网络成瘾的有效策略

(一)通过各种途径将农村中小學生的注意力从网络中转移开

引导农村中小學生学会在实际生活中探寻快乐,农村中小學校可以利用课余时间经常组织学生开展一些既休闲又健康的活动。像组织学生开展读书活动,为其推荐一些具有一定趣闻性的书刊,让中小學生沉浸在书海之间,感受到读书的快乐。还可以组织中中小學生开展一些文艺活动,鼓励其大胆展示自己的才艺。也可以组织中中小學生开展郊游活动,带领中小學生来到田间地头,为中小學生讲授麦子的整个种植和生长过程,以此促使其更加深刻地认识到农民的辛苦和粮食的来之不易,从而更加珍惜粮食。另外,也可以经常组织中中小學生开展一些运动比赛,像足球比赛、篮球比赛、跑步比赛等,体育活动的开展,不单单可以丰富农村中小學生的课余生活,同时还可以提高中小學生的身体素质,促使其拥有一个更加健康的身体。当农村中小學生的课余生活变得十分丰富多彩,其便不会选择通过虚拟的网络来打发时间和宣泄自己的情感,便可以避免网络成瘾。

(二)全面开展排查工作

各地教育部分需要全面排查农村当地的实际情况,以此全面的了解目前中小學生的网络使用情况,重点排查其是否存在网络成瘾的情况等。如果在开展排查工作的过程中,发现部分中小學生存在网络成瘾的情况,甚至存在利用网络违法犯罪或者传播不良信息内容的情况,一定要对其行为进行控制,并上报给当地的公安部分,避免问题进一步恶化。网络部分也应该注重加强对未成年人上网行为的管理,坚决杜绝不良信息在网络中的传播。另外,

当地的各中小學校、教育部门和公安部门在节假日期间,尤其是在寒暑假期间一定要加强对附近各网吧经营行为的规范,禁止未成年人进入网吧。如果有网吧存在任由未成年人进出的行为,必须要求其进行停业整顿,情节严重的应该吊销其营业执照,例如:某一农村地区的一家网吧,为了扩大经济效益,专门准备了一些闲置的身份证以供未成年的中小學生上网。每次检查前,该网络老板获得消息后便会让未成年的中小學生从后门溜走,以此躲避检查。显然这是一种违法经营行为,所以该网吧最后被吊销了营业执照,禁止其再营业。

#### (三)注重加强对农村中小學生的专题教育

以往农村中小學生在开展教育教学活动时,通常都是将重心放在主科课教学上,很少会针对学生的上网行为展开教育。若想避免中小學生网络成瘾,农村中小學校在开展教育教学活动时,一定要注重加强网络成瘾专题教育活动的开展。为了避免中小學生感到枯燥、乏味,学校应该通过多样化的形式开展专题教育。例如:农村中小學校教师可以通过案例分析、主题班会、班轮赛、演讲比赛等方式开展网络成瘾专题教育。在开展专题教育活动时,不仅仅方式与方法要灵活多样,同时内容也要新颖、有趣、生动,这样才能够促使中小學生积极、自主地参与其中,从而达到更为理想的教育效果。除此之外,中小學校还应该组织家长参加网络成瘾专题教育,引导学生家长在家庭生活中有效的监督学生的上网行为,并引导学生家长在家庭生活中多于孩子进行心灵上的交流与沟通,及时了解孩子的内心想法,给孩子发泄情感的机会与空间。通过家校联合,帮助农村中小學生一同避免网络成瘾。

#### 五、结语

综上所述,网络的普及在给人们的生活带来极大便利的同时,也很容易对中小學生的健康成长造成不利的影响。尤其是农村中小學生。很多农村中小學生都是留守儿童,缺乏父母的亲自照看,祖父辈对其的照顾仅仅是保证其吃饱、穿暖和人身安全,对中小學生的上网行为往往都是听之任之,所以其很容易网络成瘾。一旦其网络成瘾,其注意力将会全部放在虚拟的网络中,无心在实际生活中交朋友,更加无心学习,从而失去了身边的朋友、荒废了学业,严重影响其身心健康。为此,农村中小學校、教育部门以及公安部门等应该对此引起重视,对农村地区的网络进行不定期的严格检查,坚决禁止未成年人进入网吧,学校则应该加强对中小學生网络成瘾的专题教育,确保农村中小學生可以身心健康的成长与发展。

#### 参考文献:

- [1] 閻静. 中学生网络成瘾的心理原因及应对策略 [J]. 中小學心理健康教育, 2020 (35): 63-65.
- [2] 王艺燕. 中学生网络成瘾对注意集中性的影响: 人际交往自我效能感的中介作用 [D]. 石河子大学, 2020.