

# 浅谈中学生网络依赖（网瘾）形成的个人影响因素及其应对措施

李春玲 郭素霞

（河南省义马市狂口学校）

**摘要：**信息技术的飞速发展使得互联网成为时代名词，网络为社会生活带来了一系列深刻变化，但其双刃剑性质也导致这些变化具有两面性。中学生心智尚不成熟，很容易受网络负面影响而形成网络依赖（网瘾），为此，本文主要分析造成中学生形成网络依赖（网瘾）的个人因素，并为其提出针对性措施。

**关键词：**中学生；网络依赖；网瘾；个人影响因素；应对措施

中学阶段是学生成长发展的重要阶段，教育者必须关注学生的网络使用状况，在充分认识中学生心智特点的基础上，科学分析导致他们形成网络依赖（网瘾）的个人主观因素，并采取有效措施引导他们走出网瘾。

## 一、影响中学生形成网络依赖（网瘾）的主要个人因素

### （一）中学生易为丰富多样的网络信息所吸引

中学生好奇心心理极其强烈，渴望通过广泛获取信息，更充分地了解和认识世界<sup>[1]</sup>。可承载信息容量大且信息更新速度快、时效性强是互联网的突出特征，通过使用互联网，中学生可以接触到各种各样的信息，虽然这在某种程度上确实能够拓展中学生的视野，但倘若中学生沉迷于信息获取，那么他们不仅无法消化纷繁复杂的网络信息，还会被好奇心所支配，如果不能及时刷新网页，他们就会产生焦虑情绪，身心健康受到严重负面影响，形成较重的网络依赖。

### （二）中学生尚未形成良好的自我控制能力

中学生之心智尚不成熟，抵抗诱惑的能力较差，很容易在浩如烟海的网络信息中迷失自我<sup>[2]</sup>。由于不能有效甄别信息，他们极易受到低俗信息、暴力信息、网络犯罪信息甚至淫秽色情信息的负面影响，再加上中学生存在叛逆心理，当他们在日常生活中遭遇问题和挫折时，往往不能以积极情绪和乐观心态加以应对，而是采取网络不良信息中的做法，造成他们的性格攻击性较强，不但不肯接受合理批评和建议，反而会因逆反情绪而形成更深的网络依赖。

### （三）中学生对于人际交往活动极其向往

中学生正处于青春期，在此阶段他们会经历一系列生理特征变化，情感需求也因此变得强烈。当现实生活中的人际交往无法满足他们的情感需求时，他们就可能迷恋网络社交软件，寄希望于通过社交软件结实陌生人来扩大自己的朋友圈，甚至可能出现“网恋”行为。当前，许多不法分子潜伏在网络社交软件中，如果不能及时纠正中学生对于网络社交软件的依赖心理，很可能导致他们被不法分子利用，身心健康深受危害，精神状态不佳。

### （四）中学生追求在网游中满足自我实现需求

根据马斯洛需求理论，自我实现需求是最高层次的一类需求。中学生的自我意识非常强烈，对于自我实现的追求亦十分热烈。当中学生无法在现实中满足自我实现需求时，他们就会将目光投向网络，希望借助网络手段自我实现。关卡式、战斗式的网络游戏因而对于中学生形成了强烈的吸引力，他们在攻克关卡和“夺得”战斗胜利后，往往会产生强烈的自我实现感，而当其从网络游戏中抽离出来时，这种自我实现感会立刻消失，导致其产生巨大的心理落差，无法接受现实，不得不再次投入网络游戏之中。网络游戏依赖是导致中学生形成网瘾的重要原因，教育者必须加以重视。

## 二、有效应对中学生网络依赖（网瘾）形成个人因素的措施

### （一）帮助中学生客观全面地认识网络世界

中学生普遍存在一种错觉：网络世界无奇不有，十分美好。受这种错觉支配，他们自然很难认识到网络世界的消极面、无法有效区分网络不良信息。为此，教育者应形成“以生为本”

的教育理念，代入学生心理与思维方式来分析他们产生这一错觉的原因，并与他们展开平等对话，充分尊重他们的意见表达，从而引导他们认识网络的“双刃剑”性质、认识网络并非万能，让他们在接触网络信息时不再受好奇心支配，而更多地从理性层面展开思考，从而摆脱对于网络的依赖，当遇到困难与挫折时，不再轻易寄希望于通过网络获取解决方案，而更多地采取个人奋斗的方式来解决困难、实现自我。

### （二）切实加强中学生抵抗诱惑控制自我之能力

中学生毕竟涉世不深。缺乏生活经验，其抵抗诱惑和控制自我的能力发展需要经历较为漫长的过程，但倘若教师能够对中学生加以有效引导，那么这一过程就将缩短，中学生就能有效避免遭受不良信息危害<sup>[3]</sup>。为此，教育者应加大网络使用规范普及力度，让学生充分了解使用互联网应遵循的各项原则，与此同时提升他们的思想道德素质和科学文化修养，以此促进他们区分不良信息的能力增强，让他们在优秀文化的熏陶下逐渐摆脱对于网络的依赖。

### （三）引导中学生将注意力投入现实生活中的人际交往

社交需求同样在马斯洛需求层次理论中占据重要地位。如果不能充分满足中学生的人际交往需求，他们就很容易感到孤独，甚至可能变得内向，不愿与现实中的同学和伙伴进行对话，而是在网络中寻求实现社交需求及自我实现需求。为有效帮助中学生摆脱网瘾，教育者必须引导中学生将注意力投入现实生活中的人际交往。教师可以适当组织班级活动，增强凝聚力，增进学生之间的相互了解，以此为他们打开现实人际交往的窗口，帮助他们形成良好的人际关系。

### （四）做好中学生心理辅导工作

中学生的心理变化比较频繁、波动幅度较大，因此教育者必须认真观察中学生的精神状态、分析其心理特征，当察觉到中学生出现负面情绪时，及时通过心理辅导帮助学生释放负面情绪，回归乐观心态。与此同时，教师也需要将学生家长纳入帮助学生摆脱网络依赖（网瘾）的计划之中，与学生家长展开深度沟通，让家长配合完成各项教育引导措施，从而切实帮助中学生摆脱网络依赖。

## 结束语：

总而言之，导致中学生形成网络依赖（网瘾）的主要个人因素为其强烈的好奇心、较差的自我控制能力、强烈的人际交往需求及自我实现需求。为切实引导中学生走出网瘾，教育者应落实积极引导、平等对话等措施，强化学生抵抗诱惑及自我控制的能力、促使学生形成良好的现实人际交往关系并做好中学生心理辅导工作。

## 参考文献：

- [1]吴玉梅.中学生网络依赖(网瘾)形成的个人影响因素及其应对措施[J].黑龙江教育学院学报,2016(11):68-70.
- [2]刘宜华.中学生“网瘾”问题原因及措施[J].都市家教(下半月),2017(5):86.
- [3]杜若琳.中学生网络依赖行为成因分析及预防对策探讨[J].科技资讯,2017(24):217-218.