

互联网对大学生心理健康的影响分析

朱 剑

(广东海洋大学 广东湛江 524088)

【摘要】 如今,互联网已然成为时代发展潮流,互联网与人们的日常生活息息相关,在各种领域都被广泛运用,极大地方便了人们日常生活的同时,也带来了一些不良影响。对广泛使用互联网的大学生群体的影响尤为突出,甚至已经影响到了大学生的心理健康,大学生的心理健康问题愈发的引起了人们的关注。

【关键词】 大学生;互联网;心理健康

DOI:10.18686/jyyxx.v2i11.38386

大学生是使用互联网最活跃的群体,其日常生活已经很难与互联网分开,通过互联网获得更多更广泛的学习资料、在一些平台上与他人分享自己的故事和向他人求助一些问题、通过互联网随时与亲朋好友联系、在一些娱乐软件上放松和愉悦自己。正确运用互联网必然是值得肯定的,它为大学生带来生活便利的同时也丰富了日常生活娱乐方式,但是一些自制力差的大学生很容易沉溺在其中,最终影响到自身的心理健康。

1 互联网的特征

信息来源的广泛性,网上汇集着各种渠道的信息,各种各样的信息充斥在网络上,只要输入关键词相关的信息都会出现;网络使用者的神秘性,在网上所有的人都可以通过匿名的方式来发表自己的观点和看法;网络信息传播的及时性,在网上一个信息一旦被泄露往往会在很短的时间内被各种传播,网络是信息传播最快的途径,重要信息一旦被泄露往往会造成严重的后果;网络监管存在漏洞,很多不法分子通过网络监管的漏洞实施犯罪,由于网络具有隐秘性的特点,更方便的为这些不法分子带来可乘之机。网络上充斥着很多暴力色情的游戏,对于一些心智不够成熟,责任心不够强,对这类游戏接触过多的大学生,在现实生活中也难以自拔,容易使得大学生的思想变得偏激,在现实生活中遇到矛盾不是先想着平和的去化解矛盾而是用暴力去解决问题,从而产生不良后果,有的甚至走上违法犯罪的道路,给自己和受害者的家庭带来极大地悲痛。

2 当代大学生的心理特点

(1)好奇心重,求知欲望强烈,大学生对一切没有接触过的新鲜事物都具有很大的好奇心和探索欲,对所能接收到的一切信息,不论是好的还是坏的都有很大兴趣,对网上充斥的各种信息不管是否对自己有用,都想知道和了解。网络上充斥着各种的明星八卦、一些神秘传奇的故事、一些比较猎奇的事情,符合了有相应需求大学生的胃口。但是,大学生的注意力被过多网络信息所吸引,就很难注意到现实生活中发生的事情,时间久了就很难融入到现实生活中。

(2)渴望得到他人的认可,渴望得到他人的关注,在现

实生活中得不到认可和理解的大学生,可以在网络上实现被他人认可,在网络上更容易找到与自己想法一致的人,并得到他们的认可和赞同,自己在现实生活中不被周围人所理解的方面,在使用者范围极其广的网络上,总能找到与自己产生共鸣的人。当在生活中遇到问题时,在网上求助可以得到各种各样的意见。当在生活中遇到困难时,在网上则可以得到很多人的理解和安慰。对于一些自己不被周围人所理解的兴趣爱好,他们总能够在网络上轻易找到和自己有共同兴趣爱好的人或者群体,他们在自己的圈子里分享交流各自的故事和一些想法。

(3)内心孤独,在现实生活中缺乏与他人交往的勇气。由于当今社会,独生子女很多,许多大学生成长过程往往没有兄弟姐妹的陪伴,内心都比较孤独,很多时候他们只能在网上找到与自己兴趣爱好一致的网友进行交流,分享自己在日常生活中遇到的有趣的事或者是难过的事,与有共同兴趣爱好的网友一起做他们感兴趣的事,一起在网上聊天,有的网络好友甚至在多年后变成自己现实生活中的朋友,他们不再局限于只在现实生活中找朋友,而是在网上寻找一些与自己有共同爱好的网友,网络让许许多多相隔千里的人联系到一起。除此之外在网络上,他们不容易被各种因素约束,网络上的神秘性,他们更愿意向陌生人敞开心扉与他人交流,不会因为外貌性格等各种因素而不敢大胆与他人交流。

(4)自制力比较差,进入大学,大学生不在被以往的家长和教师束缚,远离了家长的视线,无论做什么都比较自由,但是由于很多大学生的自制力不高,对自己感兴趣的事很容易沉迷于其中难以自拔,网络上各种五花八门的网络游戏更是增进了彼此的关系,近年来手游方便了人们,在任何地点任何时间都可以打游戏,也为喜欢打游戏的大学生需求提供了便利,很多大学生甚至在课堂上打游戏,白白浪费得之不易的学习时光;爱好小说的大学生深深的被小说里的故事所吸引,通宵也要看完小说;喜欢追星的大学生,熬夜为自己所喜欢的明星做数据;网络对于大学生来说具有各种诱惑力,如果不加以约束自己的行为长期以往不仅影响了自身的学业,也极大地影响了自身的身心健康,严重的甚至危及到自己的生命健康,经常会出现大学生通宵好几天打游戏猝死的新闻。

3 互联网对大学生心理健康的影响

3.1 过多的使用互联网对性格的影响

大学时期是培养个人社交能力的重要时期,参加各种社团活动或者学校的活动组织,可以帮助我们结交到很多的好朋友,也能够更快的培养大学生的社交能力,为毕业后步入社会做准备,但是把全部注意力都放在网络上,必然没有其余心思把时间花费在培养个人社交能力上,整天不是待在寝室沉迷于网络世界中,就是在睡觉吃饭,长时间下来,不仅学业成绩受到影响,甚至整个人会变得孤僻,不愿意与人交际,习惯性的逃避一些社交活动,遇到问题和有趣的事不在与身边的人分享求助,而是选择在网络上对网友分享和求助。把时间都花费在网络上,对亲友亲情关系疏忽,逐渐让与自己最亲近的人变得疏远关系淡薄,最终整个人变得孤僻和孤独。网络上各种各样的信息来源不断,各种负能量的信息也充斥在其中,大学生每日花费大量时间吸收这些信息,长此以往,必然会受到这些负能量信息的影响,情绪很容易受到波动,变得更加敏感,看待事物也会变得比较悲观,产生厌世心理,对未来生活不再憧憬,心理健康受到很大的影响,甚至出现心理疾病。

3.2 过多的使用互联网对个人能力以及社交的影响

在日常生活中,大学生把大部分时间都花费在网络上,去吸收对自己今后的人生并没有很大帮助的信息,或者过度追求自己的兴趣爱好,而不是把宝贵的时间花费在提高个人能力,学习更多对自己有很大帮助的新知识。知识是帮助我们实现人生理想的重要源泉,缺少了最根本的源泉,人生理想必然很难实现。过多的使用互联网,导致专业知识的欠缺,使得大学生很难胜任自己往后的工作,连最基本的生活都会受到影响。除此之外,大学生一旦遇到问题,第一时间不是自己去想办法处理问题,而是在网络上寻求帮助,对网络产生极大地依赖性,这也会影响对个人能力的培养。大学生把每个空隙都花费在网络上,不留一点空隙在人际交往上,在大学时期不注重培养个人的社交能力,在现实生活中,总是不能避免与各种各样的人打交道,大学生个人社交能力的欠缺,最终会影响到其正常的社交,正常的社会生活。

3.3 过多的使用互联网会使大学生变得不够自律

网络上总是充斥着各种吸引大学生兴趣的新鲜事物,大学生全部心思的都花费在浏览这些新鲜事物,很难一门心思地做手上的事情,在做事情时,总是时不时的会拿出手机看一看,在学习时也不再专心致志,学习效率变得低下,严重的甚至沉迷于网络,不再学习。这些不良习惯的形成,最终会导致大学生变得离开网络世界一会儿就焦躁不安,影响了其心理健康。

4 解决大学生心理健康问题的对策

积极引导大学生适度使用互联网,每个人总会被自己

所感兴趣的信息所吸引,大学生沉迷其中并不是一件很丢人、很可耻的事情,要敢于直面自己所遇到的问题,敢于改掉自己的坏习惯,积极呼吁大学生适度使用互联网,应该把大部分时间放在现实生活中,要放下手机多与亲朋好友交流,而不是在聚会时都要拿起手机。合理安排使用互联网的时间,把生活重心放在学习新知识,提高自己的个人能力,多去锻炼身体提高身体素质,要分清楚网络虚拟世界与现实生活的差距,尽快的回到现实生活中,逐渐降低对网络的依赖性。

开设心理健康课程,让大学生正确认识到过度使用网络的危害。学校可以有针对性的定期开设相关普及心理健康知识的课程,向大学生普及如何辨别网络上各种有害的信息、这些有害信息的消极影响以及过度沉迷于网络的各种危害。出现心理健康问题时,应该采取什么样的方法去解决它,不逃避自己遇到的心理健康问题,鼓励大学生向身边的人求助,利用各种现实生活中真实发生的案例,以此来警醒大学生过度沉迷网络的危害,更有效的去普及相关的知识。定期开展心理健康教育,运用私密的调查问卷测试大学生的心理是否健康,对测试结果出现异常的学生秘密安排专业的心理教师进行疏解,对出现严重心理健康问题的鼓励其去专业的医院治疗。

通过多种方法提高大学生的心理承受能力和自制力,当面对充满诱惑力的网络世界,只有不断地采取有效措施去提高大学生的自制力,培养大学生更加的自律,才能更深层次解决大学生被互联网影响所产生的心理问题,更好的防止大学生沉迷于网络当中。大学生刚刚脱离父母的怀抱进入大学校园独立起来,往往被保护的很好,承受能力较差,当脱离父母的保护,一开始独自面对社会时,一旦遇到挫折,很难勇敢的直视它,由于自尊心强更不敢向周围的人求助,只敢在具有隐秘性高的网络上匿名向陌生人求助,这样的行为发展下去,在精神方面也会对网络造成严重的依赖,逐渐变得不敢信赖身边的人,不愿意与他人交际。面对这样的情况,我们要采取切实有效的方法提高大学生的心理承受能力,锻炼大学生的心理承受能力,面对挫折和困难时不再选择逃避,以积极的心态去解决它。

5 结语

互联网对大学生的心理健康的不良影响不容忽视,面对大学生遇到的心理健康问题,在给予关注的同时也要采取措施去解决这些问题,建立有效的解决方案。不应用异样的眼光看待大学生的心理健康问题,积极引导大学生合理地使用互联网。

作者简介:朱剑(1980. 2—),男,江苏武进人,助理研究员,研究方向:国防教育,思想政治教育。

【参考文献】

- [1]赵婷. 互联网对大学生心理健康的影响[J]. 时代金融, 2018(5): 281-282.
- [2]周强. 浅析“互联网+”时代对大学生心理健康教育的影响[J]. 青春岁月, 2017(17): 87.