

# 后疫情时代高校大学生网络沉迷的新特点与对策研究

阳素文 陈杨明

贺州学院 广西贺州 542899

**【摘要】** 当今大学生相比其他年龄段人群有着更强的探索和发现意识,善于捕捉生活中的新鲜事物。这是一种好的行为习惯,但是这样的探索意识放到互联网上,如果缺乏自我约束意识,就会演变为沉迷和放纵。在疫情期间,很多高校采取网络授课的方式,为大学生使用网络提供了合理性和便捷性,在一定程度上让大学生网络沉迷现象加剧。本文从分析大学生网络沉迷现象出发,提出一些解决的对策,促进大学生学习发展进步。

**【关键词】** 后疫情时代;大学生;网络沉迷

我国在校大学生的人数已经达到了2841.03万人,上网比例达到了90%以上。由此可见,大学生是上网的主流群体,互联网已经成为大学生的家常便饭,已然是大学生生活中不可缺少的一部分。尤其是在疫情期间,大学生需要借助各种电子设备,进行网络课程的学习,如果脱离了互联网,那么就意味着脱离课堂和学校,会产生十分严重的后果。在后疫情时代,不少大学生因为没有良好的意志力,过度地沉迷网络,造成了身心的损害。

## 一、后疫情时代高校大学生网络沉迷的新特点

疫情过后,大学生虽然结束了网络课程,但是依旧不能够脱离网络。在大学生群体中,由于普遍年龄较低,已经在长久的网络环境中适应了互联网生活。生活中的衣食住行都要通过网络的加入而进行。所以想要让大学生完全脱离网络是不可行也不可取的。但是,有一些大学生使用网络过度,不仅伤害了自身的健康,也对学业和生活质量的提升造成影响。分析大学生在后疫情时代的网络沉迷特点,能够在一定程度上剖析出大学生网络沉迷的根本原因。从而为对策的研究和提出打好基础。

### 1. 碎片化沉迷

首先,在网络环境中,信息具有虚拟性的特点。网络信息通过以文字和图片等形式展现在大学生的眼前,促使大学生进行被动的参与和传播。大学生为了参与社交活动,常常利用网络进行人际交流。例如,大学生通过微信、QQ等聊天工具进行交流,由于大学生空闲时间较多,也有着较强的人际交往能力,导致大学生使用聊天工具的时间较长,使之成为了大学生人际交流、派遣时间的网络工具,占据了大学生的大量时间。由于聊天工具的即时性和非长效性,且文字和图片的传播和信息查看不同于人与人的面对面交流,需要直接回复,导致很多时候交流的人会有回复较晚的时候,导致聊天经常是断断续续地进行,使得网络聊天变得碎片化。

其次,在新媒体发展迅速的当今,很多微信公众号和微博客户端的信息发布消息众多,组成了信息的汪洋大海,径直向大学生群体扑面而来。大学生在接收这些信息的时候,往往要抽出一小段时间来整理和阅读信息,导致碎片化时间被网络充分占据<sup>[1]</sup>。很多大学生已经养成了碎片化阅读的习惯,不愿意阅读长篇内容。

### 2. 多方位参与

在当今时代,网络游戏对大学生的吸引程度正在逐渐下降。很多大学生在学校宿舍和家中使用电脑和手机进行网络游戏的游玩,虽然占据了一定的互联网使用时间,但是网络游戏已经不再是引发大学生网络沉迷的主要因素了。引发大学生网络沉

迷的最主要因素,还是网络交友和信息交互。大学生参与社会生活,缺少一定的时间和精力,往往需要借助网络进行。在与外界联络的过程中,大学生需要极度依靠网络。在疫情期间,一些学生受到疫情影响,在家中隔离。在与教师和同学交流时,便要使用互联网。在疫情期间,网络是十分重要的交流工具,而大学生是家中使用互联网的主力军,有着更好地参加互联网活动的的能力,所以承担了更多与外界交流的责任。

在疫情当中以及疫情过后,网络交友一直都是大学生十分感兴趣的互联网主题,并且花费了较多的时间和精力。一些大学生偏爱宅在家中,通过社交软件和网络平台认识结交朋友,其中也包括“网恋”对象。由于网恋基本不限制双方的距离,交流也可以借助网络进行,还可以进行视频和电话交流,具备较低的门槛,也有一定的朦胧感和新鲜度,对于大学生有着较强的吸引力。在很多平台上,有着专门为了认识新朋友和结交网恋对象而设置的聊天室,通过参加这些平台,大学生能够获得友情与爱情的“双丰收”,哪怕仅仅是使用虚假信息 and 名称,也能获得很多关注度<sup>[2]</sup>。根据研究调查表明,参与网络聊天和虚拟交友的人群中,大学生群体占据较大的比例。

### 3. 向手机化倾斜

随着智能手机的发展和网络技术的进步,在大学生群体中智能手机的保有率在不断增加。在后疫情时代,受到疫情期间的网络环境影响,很多大学生群体不能够前往网吧、电竞酒店等场所游玩网络游戏,所以只能在家使用智能手机。在现今,大学生使用智能手机上网的现象增多。智能手机经历了几次改革创新,不仅增加了性能,也增强了手机的使用体验感,吸引着手机用户群体进行使用。随着手机内存的增加,大学生可以在手机中安装更多的软件。很多软件在手机生态中也能实现电脑端的功能,所以大学生更愿意用智能手机更为简单和便捷地使用网络。

其次,很多网络游戏正在主导着受众向手机化改变。游戏厂商认为,电脑端和游戏机的使用会受到智能设备、使用环境的限制,在特定条件下无法进行游戏。而手机游戏的出现,将进行游戏的条件缩小,促使用户能够随时随地拿出手机进行娱乐。且一段娱乐时间不会太长,而且相比传统的电脑端和游戏机游戏更加简单易于上手,很多女生也可以在简单练习后加入到游戏当中,成为游戏群体的一部分。这被现在的年轻人视为一种时尚,也是大学生群体中较为常见的娱乐活动和交际方式<sup>[3]</sup>。

## 二、后疫情时代大学生网络沉迷的对策分析

网络使用具有一定的“传染性”,很多大学生一传十、十传百地进行网络传播,能够在很大程度上增加学生对网络的使用

用时长,增加学生的网络沉迷程度,对大学生正常学习活动的开展起到一定的阻碍作用。所以,提出一些解决在后疫情时代大学生网络沉迷的对策,能够提升大学生的学习与生活发展提升,促进大学生身心健康发展。

### 1. 加强网络监管

在网络环境中,有很多不良信息的出现,以较为低俗和爆炸性的标题吸引受众阅读浏览。很多大学生经常使用网络引擎进行信息检索,这些不良的内容能够吸引大学生阅读,严重损害了网络环境,阻碍大学生正常网络活动的进行。这些带有低俗信息的内容往往还附着网络病毒和钓鱼网站,使得点击了链接的学生遭受到经济损害。所以,国家要加强对网络环境的监管,避免杂乱的有害信息出现在大众视野中,尽力保障大学生上网环境的安全和健康,这能够在一定程度上避免大学生沉迷于有害信息,从而使得大学生健康使用网络。社会也要给予大学生更多的关注度,高校可以在校园信息网络中建立防火墙和安全系统,通过使用这些安全软件在网络中过滤有害信息。学校也可以引进网络警察局机制,安排计算机值班教师对校园网络环境进行监控和维护,将不良信息扼杀在萌芽当中。这样的方式能够促进大学生网络环境的安全和健康,从而促进大学生远离不良网络环境,对正确使用网络产生良好的意识形态<sup>[4]</sup>。

### 2. 加强观念引导

在大学生群体中,网络沉迷还与学生缺乏自制力有关。大学生经历了长达九年的义务教育,娱乐和玩耍的天性在读书做功课之中被磨灭和压制,脱离了家庭和严格的学校管理,大学生的娱乐和玩耍心理得到了释放,很多同学抱着“及时享乐”的态度,认为大学生生活中应当以交际朋友、玩耍作乐为主,将学习和进步抛在脑后。很多学生缺乏意志力,熬夜与晚起成为生活常态。在疫情期间,大学生在网络平台上参加教学活动,更加具备一定的自主性。很多学生抱着手机听课,或是使用电子产品在后台听课,再用智能设备进行娱乐活动。这是一种不负责任的行为,是错误的学习态度,加剧了大学生沉迷网络。高校应当在教学工作中,加强对学生的教育,在课堂上限制学生高频次使用手机。在网络课堂中,教师可以为学生灌输相关的网络知识,促进学生形成良好的网络使用习惯。高校也要加强对学生的网络道德教育,引导学生形成正确的人生观和价值观,避免学生利用网络进行非法活动、观看接收不良信息,从而促

使学生正确使用网络,合理安排时间,降低学生的网络沉迷<sup>[5]</sup>。

在后疫情时代,还有部分高校继续采用网络授课的方式。有一些学校将网络授课作为教学中的基本规划,在网络中安排了一些教学任务。大学生将互联网当成学习的工具。在疫情期间,教师通过一些应用软件来给学生上课,在长达一个学期的时间内,都是以这样的方式进行授课的。对于大一的新生来说,这样的授课方式虽然新鲜,但是客观上让新生更多地使用了互联网进行学习,没有培养好学生动手动脑的能力和学习的习惯。一些高校学生经常在网上搜索问题,不利于思维模式的养成。也有一些学校通过网络平台,对学生进行签到管理和教学维护,学生需要通过网络了解时事资讯,这增加了学生对智能设备和网络的依赖程度,延长了智能设备和网络的使用时间。学校应当在教学工作中加强内容建设,切实保障网络环境的合理性,降低学生的网络沉迷程度<sup>[6]</sup>。

### 3. 加强心理疏导

高校应当重视当代大学生的网络沉迷现象,通过加强心理健康教育,引导学生走出网络沉迷的困境。学校应当建立健全心理辅导平台,为学生提供及时的心理援助,对网络成瘾的大学生采取管控措施,保障学生学习活动的正常进行。学校还可以主导进行一些丰富的课外活动。高校应当助力社团组织的发展,为社团组织的线下活动提供支持,从而培养学生的兴趣爱好,吸引学生从网络中走回到现实中,尽可能地让大学生在兴趣爱好中结识现实朋友,充分发挥学校的主导作用<sup>[7]</sup>。

## 三、结语

大学生沉迷网络,有着很多消极作用。在后疫情时期,大学生沉迷网络也展现出了一些新的特点,学校和社会应当根据这些新的特点开展新一阶段的教学工作,充分发挥素质教育和全面发展的教育理念。本文提出的相关对策能够帮助学校和社会在一定程度上解决大学生网络沉迷问题,在后疫情时期有着现实意义。

### 课题:

1. 青少年网络脱瘾的社会工作服务研究,项目编号 2018SZ061
2. 青少年网络脱瘾的社会工作服务研究,项目编号 2018SZZX04

## 参考文献

- [1] 任永昌. 新时代大学生网络道德“缺陷”及教育对策研究[J]. 新丝路, 2019, 000(024):P.155-156.
- [2] 余俊屿. 后疫情时代下互联网+教育理念在教学中的思考[C]// 劳动保障研究会议论文集(五). 2020.
- [3] 霍伟航, 甘嘉莉. 大学生沉迷网络游戏社交的内在动机调查分析[J]. 高教论坛, 2020, 000(003):74-76,81.
- [4] 欧海. 大学生网络成瘾现状及其相关因素调查[J]. 科教导刊(电子版), 2019(19):17-17.
- [5] 李文攀. 网络游戏对大学生的影响[J]. 现代企业文化, 2008(17):137-138.
- [6] 赵喜恒. 浅谈积极心理学视域下帮助高职学生克服“沉迷网络”的教育工作[J]. 中国多媒体与网络教学学报(中旬刊), 2019(03):246-247.
- [7] 刘应春. 网络环境下大学生闲暇学习的现状与对策研究[D]. 2019.