

青少年网络成瘾的成因及对策研究

◆李彬

(惠州工程职业学院 广东省惠州市 516001)

摘要:青少年网瘾作为当前社会一种较为普遍的现象,青少年网络成瘾不仅会危害到青少年自身的发展,同时也会危害到我国当代社会的发展。因此,针对青少年网络成瘾问题,就必须综合分析其成因,针对青少年网络成瘾的原因采取相应的应对措施,协助青少年树立良好的人生观、价值观、世界观,进而促进我国现代社会的和谐发展。

关键词:青少年;网络成瘾;原因分析;解决对策

当前社会发展形势下,网络已成为现代社会发展的重要标志,在当前社会中有着不可替代的作用。在网络背景下,网络是一把双刃剑,在其带来便利的同时,其在我国当前社会中造成了不小的影响,尤其是青少年。青少年由于对社会认知不足,自我防护意识缺乏,面对网络虚拟的世界,很容易被网络给毒害。近年来,青少年网络成瘾迅速蔓延,青少年网络成瘾不仅威胁着青少年的身心健康,同时也制约着我国现代社会的和谐发展。为了更好地促进我国现代社会的和谐发展,针对青少年网络成瘾问题,就必须采取有效地预防措施,合理上网。

一、青少年网络成瘾的原因分析

1.1 心理因素

青少年是人生发展的一个重要阶段,青少年在这个阶段中各方面都逐渐成熟起来,他们开始有自己的思想空间,认为自己已经长大了,有独立一面的能力,然而在他们受到挫折时,面对困难,往往就会显得很无助,处理问题的方式还比较幼稚,进而封闭自己。另外,青少年在成长过程中是建立友好社会关系圈的重要阶段,如果青少年这个时候在客观现实生活中没有知心朋友,就会在网络中寻找交往的朋友,通过网络来麻醉自己。

1.2 家庭因素

在青少年成长过程中,家庭对青少年的成长有着重大作用。据相关研究显示,在单亲家庭环境下青少年,其网瘾比处在健康家庭中的青少年要重,在单亲家庭中的青少年,他们会在心理上养成自卑感和无助感,进而促使这些青少年寻找网络来宣泄自己的情绪。另外,家庭教育方式对青少年的成长有着重大影响。俗话说“望子成龙,望女成凤”,许多家长对自己的孩子寄予了厚望,而当孩子没有带回来父母想要的结果时,服务动辄就是打骂,增加他们的心理压力和负担,如果得不到及时的心理疏导,青少年就会选择网络世界来寻求解脱。

1.3 学校方面

学校是青少年学习的重要场所,学校的职责就是帮助青少年形成人生观、价值观、世界观。然而就我国当前学校教育工作来看,学校教育缺乏活力,教学手段落后、呆板,教学活动单一,进而造成了学生厌学。同时,学校在教育过程中过分的追求教学质量,缺乏对学生学习过程中的思想、情感、态度的关注和互动,处在这样的环境下很容易就会塑造学生的逆反心理,而网络此时就成了他们最好的选择。

1.4 网络因素

络作为现代社会发展的重要标志之一,在网络带来巨大便利的同时,其所造成的社会影响也不断扩大。首先,网络是一个虚拟的世界,在网络中,它有丰富的信息资源可供下载和在线共享,同时,网络的交互功能能提供给用户一个安全与外界平等交流的平台和学习社会交往技巧的场所,网络的虚拟社区提供了一个能与他人深层次情感交流的场所,人们在网络中可以畅所欲言,大胆的玩、大胆的说。另外,在这个网络游戏蓬勃发展的时代,网络游戏符合了当代青少年的心理特征,网络游戏刺激,能够带给青少年快感,尤其是一些学习成绩较差的青少年,他们对网络游戏的沉迷度非常高,他们在显示生活中得不到认可和满足,只有通过网络来寻找安慰和成就感。

二、青少年网络成瘾解决对策

2.1 学校要为青少年学生营造宽松的成才环境

学校作为对青少年教育的主要场所,要形成正确的与网络教育相适应的观念,与时俱进,勇于创新,采取积极举措把学生的

求知欲引向正确轨道,提高学生使用互联网的水平和素养。学校应全面贯彻素质教育的要求,加强思想教育,通过对青少年的“三观”,即世界观、人生观、价值观教育,努力提高与健全青少年的鉴别能力、自控能力,最终培养健全人格,提高青少年学生的理性自觉。学校除了正常的学业,要为学生创造条件,发挥潜能,培养特长,多开展各种类型的课外活动,包括文体活动、科技活动和社会实践等活动,让青少年在参加活动的过程中不断地成长和进步,充分展现自我,实现价值,充实课外时间,并在活动中找到友谊和自信心。建立活动形式新颖的青少年组织,让青少年以成长团体为依托,自由发挥个性,结识志趣相投的朋友,满足成长中的各种需求。

2.2 形成良好的家庭氛围

父母要高度重视青少年网络成瘾问题,积极营造和谐、美满、平等的家庭氛围。父母作为青少年生活的管理者,与青少年相处时间较长,关系较为密切,应加强自己在青少年与互联网交互作用中的主导地位,树立正确的教育观念,因材施教,不要期望太高,以减轻子女的心理压力,并给予更多的情感支持、理解与接纳,以缓解及消除其负性情绪。有报道显示,父母对待孩子高控制、低温暖,夫妻关系不和,可能使孩子感觉焦虑而不被他们的同伴喜欢。

2.3 加强心理健康教育

心理健康教育,使学生对自身的心理特点和一般的心理问题有正确的认知,使他们掌握自我调节和疏导的手段,掌握测量和处理心理问题的基本方法。利用心理学实验等使青少年认识到网络成瘾的原因及危害,认清自身的需要,引导他们端正上网的态度,并在学习心理、人际交往心理等现实生活方面给予心理指导,使他们辩证处理现实生活和虚拟生活的关系,达到心理的平衡。开通校园心理热线及心理辅导咨询室,帮助学生解决心理难题,对网络成瘾或有成瘾倾向的学生可由辅导员或心理咨询教师定期对其进行心理疏导。对特别严重者可采取必要的强制手段,实行“军事化管理”,规定其活动范围。学校应当积极主动地关注学生的情感、心理、生活需求,建立以学生为中心的教育体系,让学生把信任感、归属感建立在各种教育力量和组织当中,解除他们对网络的依赖。

2.4 加强对互联网的管理

政府要坚决打击网络犯罪,对于那些非法建立色情网站、向青少年传播色情等不良信息,以及对那些利用网络聊天工具对青少年实施网络诱骗和攻击的人,坚决予以打击。据研究,在网吧上网的青少年网络成瘾现象比较严重。所以,要对“黑网吧”、“地下网吧”,采取强有力的管理措施。社会有关职能部门要加强对网络的信息监控和信息过滤。在新形势下,要大力加强网络思想政治工作,建立网上思想政治教育基地,弘扬积极向上的网络文化。要对网络电影、游戏网站等加大管理力度,引导其加强伦理和文化建设,形成正确的经营理念,严格限制开放时段,为青少年提供一个良好健康的网络环境。全国人大代表于文认为,建议国家尽快制定加强网吧管理的法律,对于在禁止区域内经营网吧、不按规定程序进行合法经营等违规行为依法进行处罚和制止,用法律规范网吧,使其走上正轨。

结束语:总而言之,网络是一把双刃剑,网络成瘾已成为社会问题。网络成瘾毁掉的不仅是青少年的现在和未来,更是他们的家庭。因此,学校要加强网络规范管理,趋利避害,给青少年学生正确的指导,引导青少年提高思想道德修养,促进青少年健康成长。

参考文献:

- [1]高海丽.青少年网络成瘾对策研究的回顾与展望[J].丽水学院学报,2016(11).
- [2]梁彩花,潘红星.网络成瘾的危害与对策研究[A].医学与社会,2014,(187)
- [3]李宁,李东斌.青少年网络成瘾的认知基础初探[J].赣南师范学院学报,2009.82.