

小学生网络成瘾的危害、原因与对策

徐燕 孙崇勇

(吉林师范大学 吉林省四平市 136000)

摘要：以互联网为代表的网络文化是现代社会信息化的标志之一。小学生处于身心发展的初级阶段，对外界各种新鲜事物充满好奇，网络文化自身具有的吸引力，使得小学生想一探其中的奥秘。殊不知因为本身自制力不足，他们非常容易落入互联网的漩涡之中。近年来，小学生对互联网的依赖性日益普遍，对他们的身心健康、学业和正常生活带来严重后果。依据以上现象探讨小学生网络成瘾危害，分析小学生网络成瘾的原因，最后从小学生自身、家庭、学校、社会等方面提出有效的解决对策，帮助和引导小学生树立正确的网络观念，养成良好的上网习惯，促进他们健康快乐成长。

关键词：小学生；网络成瘾；解决对策

网络成瘾是随着互联网的出现和普及而产生的一种新的心理和社会现象。但究竟什么是网络成瘾，国内外学者都见仁见智地提出自己的观点，至今没有形成统一的认识。美国纽约精神病专家 Ivan Goldberg 最先提出这个概念，并把它命名为“internet addiction disorder”（简称 IAD），指的是个体由于网络使用过度而导致明显的社会、心理功能受损的一种现象^[1]。国内学者陶然将其定义为：个体反复过度使用网络导致的一种精神行为障碍，其后果可导致性格内向、自卑、与家人对抗及其他精神心理问题，甚至导致社交恐惧症等^[2]。本文认为，网络成瘾是一种行为和心理状态，在这种状态下，互联网用户由于长期和习惯性地沉浸在网络世界无法自拔，变得依赖互联网，以至于他们达到了难以摆脱的痴迷水平。

据统计，如今青少年网民已是第一大用户群体。2020年，我国未成年网民达到1.83亿人，互联网普及率为94.9%，青少年网络成瘾率在10%左右，其中小学生为4%至9%^[3]。占比如此之高，足以说明小学生网络成瘾问题是一个亟待解决的问题。现在网络成瘾问题逐渐出现低龄化趋势，直接影响到小学生的身心健康成长，关乎他们人生观、世界观和价值观的建立。青少年网络成瘾现象已引起国内外学者广泛的关注。本文以6-12岁的小学阶段的学生为研究对象展开研究。

一、小学生网络成瘾的危害

（一）头脑精神受损

大量研究和临床医学研究证实，小学生网瘾患者沉迷于网络虚拟世界时，大脑的多巴胺一直处于兴奋状态，情绪亢奋，心情难以平复。一旦离开网络，空虚感和颓废感就会油然而生，从而出现食欲不振、激素水平紊乱、焦躁不安、造成人体免疫功能下降等一系列的网络后遗症，严重的甚至还有死亡的风险^[4]。小学生正处于身心发育的关键时期，若一味的沉迷于网络，后果可想而知。国外的大量实验研究表明，长时间上网，对大脑神经的伤害极大，使大脑长期处于低迷状态，从而间接影响智力的发育。现实生活中小学生因为沉迷网络而导致无法挽回的局面比比皆是：重庆市某13岁少年网络成瘾被责骂后跳楼摔成重伤、河南某12岁少年日夜不休上网玩游戏最终猝死。

（二）人际交往困难

小学生网瘾者大多数性格冷漠孤僻，对除了网络以外的事物提不起兴趣。这就容易与现实世界产生隔阂，导致自我封闭，靠着网络生活在自己的虚拟世界中，从网络中找到成就感和归属感。回到现实生活中，他们认为现实生活中的社会交流是无关紧要的，因为他们更愿意沉浸在网络的虚拟世界里，不愿和他人交流，分享^[5]。大量研究都证实了网瘾者都不善于处理人际关系，而对非网络成瘾者来说，他们都能和身边的亲朋好友处理好彼此间的关系，使双方关系融洽。

（三）学习成绩下降

小学生沉迷网络而荒废学业的现象在教育领域尤为棘手：过度用网、沉迷网络的问题凸显，而由此带来的学习兴趣的降低更不容忽视。沉迷网瘾的学生们整日游离在网络的虚拟世界中无法自拔，把原本属于学习和思考的时间统统花费在了网络的虚拟世界里，导致他们的学习成绩直线下降，甚至产生厌学、辍学^[6]。而学习成绩下降的背后，带给沉迷网络的小学生们则是更长期的影响，他们花费在网络上的时间越来越长，疯狂沉溺于网络虚拟世界中，若停止上网，就会出现攻击、易怒行为，情绪低落等行为，通过上网释放

不良情绪，但沉迷网络使他们出现注意力不能集中或持久，记忆力下降等现象。

（四）生活自理能力减弱

小学生网络成瘾，沉迷虚拟世界，更多的导致对现实生活失去兴趣，认为现实生活枯燥乏味，长时间的沉迷网络，导致他们的生活自理能力下降，本该自己动手的事情，全都置之不理从而放弃生活。现今社会独生子女家庭较多，父母过度溺爱，对孩子娇生惯养，往往忽略了培养孩子生活自理能力和良好的生活习惯。小学生沉迷虚拟的网络世界，更加剧了其生活自理能力的下降，失去自我服务的意识。

二、小学生网络成瘾的原因分析

（一）自身因素

小学生正处于幼稚期向成熟期跨越的发展阶段，身心发展不够成熟，对周围一切新鲜事物充满好奇。网络世界的巨大包容性和开放性，使他们很容易沉迷其中，无法自拔。尤其是那些学习压力较大的小学生，没有及时得到身边的朋友和家长的关爱，容易去在网络上寻求慰藉，在网络上寻找认同感和归属感，久而久之对父母和老师产生不信任感和排斥的心理，反而对网络产生心理依赖，从而沉迷其中无法自拔。

（二）家庭因素

父母是孩子的第一任老师，家庭教育对孩子有着重要的影响。然而大多数父母都把孩子看作是自己的私有物，而不是一个独立的个体，对孩子有强烈的占有欲，不允许孩子违背于自己的意愿^[7]。然而小学生正处于思想活跃的年龄阶段，强烈想得到来自父母或老师的平等看待，若未得到满足，就容易转向虚拟网络，通过结交网络好友来得到情感支持和肯定，从虚拟世界中找到情感支撑。当今社会，独生子女家庭已成为我国家庭的主力军，但因为家庭生活的压力，一些父母常常忙于工作而忽略对子女的关爱，导致子女更多去选择接触网络寻求交往与关爱。

（三）学校因素

学校最重要的任务就是教书育人。但学校往往都把时间和精力放在追求升学率上。人们脑海里一直存在这样的观念：判断一所学校的优劣往往只需关注这所学校的升学率。家长更多的是忽略子女自身的兴趣爱好，学校也更多的关注学习成绩忽视德、体、美、劳的全面发展，结果导致成绩较差的学生体会不到教师的关爱和学习的乐趣，致使网络成为了他们的精神寄托。

（四）社会环境因素

互联网的普及为小学生上网提供了便利，也使一些心智不成熟的小学生容易掉入网瘾的深渊。虽然我国出台的《未成年人保护法》第三十六条明确规定：不得允许未成年人进入的互联网上网服务营业场所，对难以判明是否已成年的，应当要求其出示身份证件^[8]。但某些受利益驱使的网吧所表现出的不作为，依旧给网瘾学生提供了温床。网瘾学生们放弃了正常的学习和生活，而选择通宵达旦的沉迷在网络世界中。在网瘾的驱使下，为了凑够足够的网费，他们有的省吃俭用，花掉学费，生活费；甚者到处说谎行骗，偷窃，抢劫来达到上网的目的；最严重的成瘾者最终都向了罪恶的深渊，给社会带来了严重的危机。

三、小学生网络成瘾的解决对策

（一）小学生自身方面

1. 积极参与各项活动，广泛培养兴趣爱好

拓宽小学生自身兴趣爱好,是戒除网瘾的有效方法之一。小学生因自身阅历浅与自控力差导致对学习的兴趣往往较低。了解更多的知识,参与多方面的活动,广泛培养兴趣爱好可以让学生转移学习压力,更好地调整自我^[9]。从20世纪80年代的少年宫,到如今的兴趣教育培训机构,家长与社会都在积极引导小学生自身去寻找和培养兴趣爱好。学校教育也更加重视学生自身的兴趣教育培养,学生也可以从自身兴趣爱好长处等多方面去考虑未来学习规划,艺术生、体育生就是选择之一。

2. 提高自己心理素质,正确对待各种压力

在学生时期,因世界观、人生观、价值观建设不完全,家庭、学业、网络信息的接触等多方因素冲击着未成年学生,心智尚未健全的他们面对多重压力,可能会导致其对生活失去信心,选择去沉迷虚拟世界。学会正确处理人生中的压力,积极面对生活是必不可少的能力。提高自身心理素质,才能够让学生真正做到热爱生活,勇于面对压力。对于严重的网瘾未成年,适当的进行心理治疗,减轻压力,转移网瘾的时间和发生的频率,学会减压的方法,不断提高心理建设能力。

(二) 家庭方面

1. 创建温馨的家庭氛围

家庭教育中,温馨的家庭氛围与有效的亲子交流必不可少。家长要主动搭建起亲子沟通的渠道,与孩子讨论上网规则;学会放手,让孩子自己去决定,并允许孩子有一定程度的自主性。家长要多观察孩子使用网络的时间和状态,适度干预他们的上网行为,应采取多种形式和方法,多维度地介入,与孩子进行平等对话和交流,指导他们正确辨识网络上的信息。

2. 给予孩子积极关注,提高共情力

由于父母生活和成长在一个与孩子完全不同的环境中,他们很难完全理解网络时代的孩子们为何对网络如此痴迷,双方对网络沉迷的看法大不相同。古人常言,知子莫若父,可是在网络时代,父母与子女之间的隔阂反而日益加深,网络和游戏成为家庭矛盾和代际冲突催化剂。这恰恰是家长不够了解学生,与学生无法共情的表现。作为新时代的未成年学生,时刻接触着网络、受益于网络,家长要学会了解互联网的同时,进一步去了解孩子自身,与孩子产生共情,增进理解,避免代际冲突。以身作则有效减少对手机、网络的依赖。家长和学校要多提供户外活动的机会分散孩子注意力,加强家庭教育,增进亲子沟通,让孩子觉得生活有意义,积极追寻更好的自己。

(三) 学校方面

1. 加强思想道德建设,培养学生健全人格

学校在学生思想道德教育中扮演重要的角色。思想政治道德教育,是学生人生的重要教育主题之一,要抓住小学生价值观形成和确定的关键时期,引导他们扣好人生第一粒扣子。对于正处于小学阶段的学生来说,自控能力弱,好奇心又强,很容易被诱惑。所以,正确引导小学生加强意志力的培养,增强自控能力,培育和践行社会主义核心价值观,培养健全人格尤为重要,学校要进一步加强思想政治教育的小课堂、公开课,重视思政教育以及立德树人的目标,通过板报、主题班会以及灵活运用互联网开展“三微一端”的思政教育影响力和传播力,坚决抵制网络不良信息的诱惑,告诫学生以学业为主,不要把时间白白浪费在网吧^[10]。

2. 加强网络教育,引导学生合理利用网络

受新冠肺炎疫情全球化的影响,大部分地区和学校也出于学生安全考虑,选择线上教育来完成学业安排,但这也使学生更大程度的接触到互联网,互联网作为一把双刃剑,在给予学生对自己学习产生积极作用的同时也有因上网时间过长造成学习退步的情况出现,学校作为网络素养教育的主阵地,更要发挥加强网络教育,引导少年合理利用网络的作用。在网络素养教育体系中,教师处于重要位置,学校教育的主阵地作用不可或缺。

学校一个在网络素养教育中进行积极探索和创新,积极开展网络行为规范、网络防沉迷知识、网络相关法律知识等方面的学习教育。根据课程大纲与具体教学目标,将网络素养教育渗透到日常教

学。加强教师培训,进一步提升教师的网络素养水平,在教师的职前培训和在职进修中增加网络素养模块。发挥社会大课堂育人的作用,学校积极利用多媒体、自媒体、“三微一端”等多方面影响力,加强与社区、公益组织等社会力量的合作,同时鼓励学生多多参与社会实践活动。

(四) 社会方面

1. 政府部门需要制定并完善相关法律制度

政府应尽快颁布《未成年人网络保护条例》,进一步推动未成年人网络保护相关法律法规的完善,重视网络成瘾预防与干预,对家长、学校、企业平台的法律责任等问题作出相关细化规定。政府还应该起到积极的引导和监督作用,鼓励高校、研究机构等开展未成年人网络素养培育项目,建立网络游戏的分类分级标准,推动实施绿色网络健康计划。在互联网平台和企业层面,需要落实主体责任,树立全网、全领域保护意识,履行社会责任,兼顾社会效益与经济效益,进一步落实防沉迷管理措施,探索利用人工智能技术为未成年人打造健康友好的网络环境。

2. 社会组织要加强科普宣传,营造良好的网络氛围

发挥协会组织的作用,汇聚社会各界力量,加强科学普及和宣传教育,研制网络素养提升和干预技术及方法,健全各类社会组织和志愿服务体系,共同营造全员育人的良好文化氛围。通过运用互联网加强政府、社会各界各方面的通力合作,开展“三微一端”增强政府公信力、影响力、宣传力度,更好的普及网络宣传,营造更为良好的网络氛围。让未成年人的现实生活真正充实起来,让他们在真实世界收获内心认可,从而解决他们对虚拟世界的依赖。这需要全社会共同努力,久久为功。

四、小结

小学生网络成瘾受多方面因素的影响。帮助未成年人远离网瘾,家庭、学校、社会要形成教育合力,共同构筑安全保护屏障。对于家庭和学校来说,要加强教育引导,帮助孩子做到健康上网、正确用网。对于企业来说,追求经济利益的同时不能忽略社会责任,要从法律角度强化责任意识,从前端增强对未成年人的保护。对于监管部门来说,要强化制度的约束力,从源头堵住导致未成年人网络成瘾的漏洞,综合运用多种手段彰显法治权威。只有多方携手、共同努力,才能有效防治网瘾问题,给孩子们营造一片清朗的网络空间。

参考文献:

- [1]朱艳文.农村综合高中学生网瘾行为研究[J].中国教育信息化,2010(06):26-29.
 - [2]纪文博,陶然.儿童和青少年网络成瘾现状及影响[J].中国实用儿科杂志,2014,29(07):501-505.
 - [3]中国互联网络信息中心.《2020年全国未成年人互联网使用情况研究报告》发布[J].国家图书馆学报,2021,30(04):13-13.
 - [4]古田.青少年网络成瘾:现状、影响因素及预防对策[J].中小学心理健康教育,2021(17):52-53.
 - [5]翟倩,丰雷,张国富,刘敏,王晶晶.青少年网络成瘾的研究现状[J].中国全科医学,2020,23(13):1687-1694.
 - [6]邱盛鑫,吴键,王辉等.中国小学生网络行为现状及影响因素分析[J].中国学校卫生,2020,41(05):704-708.
 - [7]刘峻江.青少年强化敏感性人格与网络成瘾:应对方式的中介作用[D].湖南科技大学,2020.
 - [8]刘珺.新《未成年人保护法》“网络保护”的理解与思考[J].法制博览,2021(26):35-37.
 - [9]李新龙,孙翔.青少年急剧变化的心理如何应对[N].湖北日报,2007-09-08(002).
 - [10]赵腾,李丹.中学生网络成瘾与教育对策[J].外国中小学教育,2014(07):34-39.
- 作者简介:徐燕(1998年-),女,汉族,浙江,吉林师范大学,吉林师范大学硕士研究生,心理健康教育,吉林省四平市,136000
通讯作者:孙崇勇