

大学生沉迷网络的危害及高校学生工作之思考与对策

胡在东

(重庆文理学院 学生处, 重庆 402160)

摘要:信息时代的到来使得网络从各个方面越来越深入的影响着人们的生活。网络这把“双刃剑”对大学生的作用日渐显现,不少大学生因整日沉迷于网络的虚拟世界而荒废学业,给学校、社会带来严重的危害同时也影响着自身的身心健康。面对知识经济和网络的迅猛来势,如何正确引导当代大学生对待网络,并对大学生网络成瘾现象进行深入分析、研究,预防各种心理问题的发生,是高校学生工作面临的攻坚任务。

关键词:大学生;网络沉迷;思想政治;干预;对策研究

中图分类号:G647

文献标志码:A

文章编号:1005-2909(2007)02-0147-03

当今,网络技术突破了时空限制和社会限制,为人们的生活、学习和工作带来了方便,与此同时,也导致一些用户无节制地使用网络,影响其生活、学习和工作,损害其身心健康。这种现象最先引起美国心理学家的关注,并将其命名为“沉迷网络”(Internet Addiction, IA)或“网瘾”^[1]。作为网络使用主力军的大学生中就有许多沉溺于网络而不能自拔,患上了网络性心理障碍,导致学习成绩急剧滑坡,身心健康受到了很大伤害。随着互联网在校园的迅速普及,网瘾患者的人数在快速地增长。怎样采取预防措施以减小网瘾对大学生的危害程度,如何干预、治疗已经网络成瘾的大学生成了目前高校学生工作的一个重要课题。

一、学生沉迷网络的界定

沉迷网络也称网络成瘾,是指由于过度使用互联网而导致明显的心理损害的一种现象。这些网络成瘾者与赌博成瘾者非常相似,均为无成瘾物质作用下的行为冲动失控,导致上网者学业失败、工作表现变差、婚姻不和谐等。戈德伯格(I. Goldberg)首先提出将此现象命名为网络成瘾症(Internet Addiction Disorder, 简称 IAD), IAD 在临床上也称病理性网络使用症(Pathological Internet Use, 简称 PIU)^[2]。网络成瘾的表现:对网络有一种心理上的依赖感,不断增加上网时间;从上网行为中获得愉快和满足,下网后精神疲惫、情绪低落、思维迟钝、眼光呆滞、表情木讷、生物钟紊乱、食欲下降、精力不足、精神运动性迟缓、自我评价降低和能力下降以及对现实生活失去兴趣,更有甚至不惜荒废学业,放弃就学机会^[3]。目前大学生是沉迷网络的学生中的最大群体。

二、大学生沉迷网络之危害

(一) 沉迷网络对大学生学习的危害

沉迷网络导致学生学习动机减弱,严重影响学生的学习生活,上网成了他们

收稿日期:2007-04-29

作者简介:胡在东(1981-),男,重庆江津人,重庆文理学院学生处研究实习员,主要从事学生思想政治研究。

生活的主题。据重庆文理学院学生处对近8年来共182名退学试读和留级生的统计显示,发现有69%的学生是因迷恋网络而导致成绩下降并被学校处分,调查结果如下表所示。

表 退学和留级生的人数对照情况

| 原因 \ 时间 | 时间 | | | | | | | |
|---------|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | 98 | 99 | 00 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 |
| 沉迷网络 | 2 | 3 | 5 | 14 | 18 | 21 | 28 | 37 |
| 不满专业 | 4 | 5 | 5 | 3 | 3 | 0 | 2 | 1 |
| 谈恋爱 | 1 | 0 | 1 | 2 | 2 | 4 | 2 | 3 |
| 其它 | 1 | 3 | 3 | 2 | 0 | 4 | 1 | 2 |

由于网络本身极具吸引力,加之大学生缺乏自我控制能力,因此沉迷网络耽误了学习时间,削弱了学习兴趣,破坏了学习习惯,降低了学习效率,从而影响了学习成绩。许多大学生就是因为沉迷于网络游戏而荒废了学业。

(二) 沉迷网络对大学生认知方式、生活方式的改变

今天的大学生的认知方式和生活方式,是他们的父辈所不能想象的。网络以其超形象化、超综合性的特征使得大学生习惯于用“看”的思维方式来认知世界,而排斥“想”的方式。沉迷于网络的大学生极易养成放弃思考、不愿探究本质的思维方式^[4,5,6]。对于价值观初步形成的大学生来说,这无疑是非常危险的,而且这种危险是一种时代的危机。上网的时尚性改变了人们的生存方式,使人们容易形成一种以自我为中心的生存方式,网络上的信息良莠不齐,给刚刚学会如何运用知识的大学生形成认知错乱,并阻碍他们形成系统的知识体系。

(三) 沉迷网络对大学生人际的影响

网络在满足参与者虚荣感的同时,也使他与现实世界产生了深深的隔膜,很多大学生远离人群,远离社会,希望躲入虚拟的网络世界寻求庇护。现在的大学生多为独生子女,本来就与他人缺乏沟通,沉迷于网络会更加缺乏人际交流,容易引发性格上的孤僻、冷漠、怪异和暴躁等心理问题,产生自闭倾向。大学生在网上呆的时间越长,他们在现实生活中与人打交道的机会就越少^[5,7]。“人一机一人”的交流模式取代了“人一人”面对面的交往模式。对于网络成瘾者,人与人之间的交流往往以机器为中介,极大的减少了人际直接交往的机会,人与人之间的依赖关系被人对网络的依赖所取代。由于网络人际关系具有短暂性、不稳定性和不可靠性,网络成瘾者人际情感的远程交流冲击了原有的近亲情感。人类

情感的真实表达需要手势、语言、表情等媒介,而网络中的交往仅仅停留在运用简单的符号来传递,缺乏现实情感体验。当人们越来越多地在网上寻求情感满足的时候,心理上必然会对网络产生依赖感,也必然导致个体对现实情感的疏远。网络成瘾者的“触角”变短,视野变窄,虚拟的人际范围变大,但实际上缩小了大学生现实的交往圈子。在最近一次调查过程中,这些学生所表现出来的冷漠与怪癖大大增加了调查的难度,很大程度是依靠在线聊天和多日的问卷调查获得,但这也一定程度上表明了沉迷网络让这部分学生更加的远离了人群。

三、营建高校思想政治教育新张力,全面关心上网大学生

(一) 预防大学生沉迷网络行为

由于网络虚拟世界能更轻易地满足大学生多层次、多样化的心理需求,使其获得成功、自尊、自我形象塑造等自我效能感,这种自我创造、自我的成功体验反过来又影响了大学生对上网行为的判断,从而使其不断期待上网,对网络形成依赖。面对学生沉溺于网络而上网成瘾的问题,学校应贯彻预防为主方针,对刚进校的大一学生,进行网络知识教育、网络道德规范教育和上网纪律教育,帮助学生树立正确的网络观和上网认知。本着尊重、理解、关怀、引导的原则,善意劝告,平等对话,及时开展上网心理教育^[8]。从大学生的心理需求、社会环境对大学生需求的满足以及网络的特性等方面入手,提出大学生网络成瘾的预防对策。首先,加强对网络本身以及上网场所的管理,强化网络行为规范,约束放纵自我的上网行为;其次,营造良好的社会氛围,尽可能创造宽松的环境满足大学生自我实现的需要,使他们在现实生活中就能够获得更多的成功体验;再次,积极进行教育引导,帮助大学生树立正确的目标和思想观念、对其行为活动进行合理归因;最后,还应鼓励大学生参加社会实践活动,使他们能更好地适应社会需求,从而最终使他们能够在现实生活与网络世界中进行正确的选择和判断,合理进行自我强化。

(二) 干预大学生沉迷网络行为

首先,加强对大学生的理想信念教育、抗挫折教育、法制教育和道德教育等。通过教育,帮助学生树立远大的理想和坚定走中国特色社会主义道路的信念;不要消极的选择网络逃避现实,而要以积极的生活态度面对挫折;增强学生的法律意识和道德意识;要切实加强大学生的指导工作,加强大学生心理健康教育,确保每个有困难学生都能安心学习。

其次,加强校园文化建设。高校要在学生中大力开展健康向上、丰富多彩的科技、文娱、体育和社

会实践等校园文化活动,把学生从虚拟网络吸引到现实生活中,促进学生的健康成长和全面发展。

最后,加强学风建设。好的学风可激励学生勤奋学习,积极上进,形成你追我赶的良好局面。因此,加强学风建设可以使大学生淡漠网络的存在。

(三) 挽救沉迷网络的大学生

与时俱进,做好网瘾大学生思想政治教育,创设网瘾大学生思想政治教育的新机制。思想政治教育过程是转变人的思想的过程,它离不开教育者、网瘾大学生、目标、手段、环境等要素的相互配合,这些要素在网瘾大学生接受教育的过程中是共同起作用的^[9]。因此在为网瘾大学生进行思想政治教育时,要重视以下几个重要方面:首先,拓深以人为本的思想政治教育内容。网瘾大学生大多胸无大志、漠视自己、漠视生命、漠视他人,缺乏责任心,只以自我为中心,不懂得生命的可贵,没有健康的心理,因此,教育者要适时对其进行感恩教育、生命教育和心理健康教育。其次,倡导贴近心灵的思想教育方法,理解网瘾大学生的文化要求。只有贴近网瘾大学生想的、干的,从网瘾大学生需要出发,贴近他们的心灵,思想政治教育才会落到实处。

四、结语

目前,中国对网瘾大学生的预防干预相对较为薄弱,除了教育方面的一些宣传外,严格意义上的预防

和干预方面的研究还非常少,这与目前大学生网瘾症的普遍性和严重性是不相符的。作为高校思想政治教育和学生管理工作,要与时俱进,认真学习心理学专业知识,灵活运用各种方法帮助青年大学生摆脱网瘾困扰,让其重新回到正常的学习生活轨道。

参考文献:

- [1] 林绚晖. 网络成瘾现象研究概述[J]. 中国临床心理学杂志, 2002, 10(1): 74 - 76.
- [2] 陈家麟著. 学校心理健康教育原理与操作[M]. 北京: 教育科学出版社, 2002.
- [3] 程乐华著. 网络心理行为公开报告[M]. 广东: 广东经济出版社, 2002.
- [4] 黄俊官. 青少年网络成瘾原因及解决对策研究[J]. 教育与职业, 2006, 32: 182 - 183.
- [5] 拟制定治疗方案退学学生多有网瘾[R/OL]. (2004 - 09 - 22). <http://www.china-jcwy.com>.
- [6] 刘桂芬, 黄小流, 蒋王莲, 等. 大学生网络成瘾及对策研究[J]. 改革与战略, 2004(9): 26 - 28.
- [7] 张江燕. 网络环境下高校学生用户的心理因素及其调控[J]. 中南民族学院学报, 2000(1): 63 - 66.
- [8] 吴雅文, 黎向良. 大学生病理性网络使用特性与干预策略[J]. 当代青年研究, 2004(6): 6 - 9.
- [9] 李娟. 大学生网络成瘾心理分析及引导对策[J]. 山东省经济管理干部学院学报, 2004(4): 46 - 48.

Thinking about Harm Countermeasure of Pondering the Universities Students being Sunk the Network

HU Zai-dong

(Chongqing University of Arts and Sciences, Chongqing 402160, China)

Abstract: In the information time, the network affect people's life aspect more and more thoroughly, Ambiguity of network is highlighting day after day, many university students join in hypothesized network all day, so they leave uncultivated, which brings school and society adverse effect, and is affecting university student's healthy in mind and body. Facing swift and violent oncoming of the knowledge economy and the network, how to instruct them to treats the network correctly, the phenomenon of prevention and intervention about university student addicting to the network, then better their psychology, which is politics worker for universities.

Key words: university student; sinking network; thought about politics; intervention; countermeasure research

(编辑 胡志平)