

# 大学生网络成瘾特点、成因及对策研究

温敏, 兰玲

(重庆大学 学生工作部, 重庆 400030)

**摘要:** 大学生上网成瘾已经是现今高校高度重视的问题, 防治学生网络成瘾是学生工作的重要任务之一。本文通过分析大学生网瘾程度深、以沉溺网游为主和心态矛盾的特点, 从学生个人、管理场和大学课程角度寻找学生网络成瘾的成因, 提出了解决大学生网络成瘾的对策。

**关键词:** 大学生; 网瘾; 对策

**中图分类号:** C444; G41

**文献标志码:** A

**文章编号:** 1005-2909(2010)06-0159-03

计算机互联网在中国城镇已广为普及, 当今中国已拥有世界第一的网民, 互联网凭借其强大的信息交换能力实现了与现实世界的对接, 实现了网络虚拟世界的社区化, 浏览新闻、寻找资讯、购物娱乐等众多功能使网民们足不出户便可满足生活、工作、学习的各种需要。正因为如此, 许多网民被网络世界的精彩和便利所吸引, 花费大量时间在网络之中, 从而感染上“网瘾”。“网瘾”, 全称是网络成瘾综合症(Internet Addiction Disorder, 简称 IAD), 又称网络依存症或网络成瘾障碍, 是指在无成瘾物质作用下的上网行为冲动失控, 由网络操作时间失控, 难以自拔, 沉溺于网络世界, 而导致个体明显的社会、心理功能损害<sup>[1]</sup>。美国宾夕法尼亚州网络成瘾中心创始人金伯利杨发现了这些患者的一些共同特点: 对网络有心理上的依赖感, 不断增加上网时间; 从上网行为中获得愉快和满足, 下网后感觉不快; 在个人现实生活中花很少的时间参与社会活动及与他人交往; 以上网来逃避现实生活中的烦恼与情绪问题等等。

大学生作为拥有计算机比例较高的人群, 又熟练掌握计算机使用技能, 成为计算机网络的忠实簇拥, 也因此成为“网瘾”的高发人群。福州大学的林绚晖和北京师范大学的阎巩固于 2001 年对大学生上网成瘾进行了问卷调查, 发现大学生上网人群中网络成瘾者占 9.6%<sup>[2]</sup>, 并且 9.4% 的大学生觉得脑子里想的全是上网的事情(总想着先前上网的经历或下次去上网的事情)<sup>[3]</sup>。关注大学生上网成瘾问题, 拯救网瘾学生, 是当前大学生学生工作的重要任务之一。

## 一、大学生网络成瘾特点

大学生网络成瘾, 有别于中小學生与工作人群, 具有其群体特殊性, 这是由

收稿日期: 2010-04-11

作者简介: 温敏(1956-), 女, 重庆大学党委学工部综合科, 主要从事学生管理研究, (E-mail) xzlx@cqu.edu.cn。

大学生的身份特征所决定的。在校大学生,年龄大多为18~22周岁,处于世界观、人生观和价值观逐渐成熟的关键时期,是人一生中从学生身份逐步社会化的年龄阶段。大学生从低年级到高年级,逐渐地去除身上的“学生味”而变得更加“社会味”。正是这样的特点,使大学生网瘾有其独特之处。

### (一)网瘾程度深

大学都是跨省、跨市招生,实行住读制度,大多数学生为住校生。这使得许多学生都不在父母的直接监督范围之内,并且每个月都能获得相对稳定的一笔生活费。经费充足又缺乏监督的大学生有了“天高任鸟飞”的自由心态。一旦网络成瘾,完全没有“后顾之忧”的大学生便昼夜相继地扑进网络世界,无法自拔。网络成瘾大学生吃住在网吧的事例数不胜数。相对于青少年网瘾的偷偷摸摸和成人网瘾的社会压力,大学生网瘾程度更深。

### (二)以沉溺网络游戏为主

现在的互联网虚拟世界精彩纷呈,其中以网络游戏对学生最具吸引力。网络游戏以其趣味性、社区化、低消费、高耗时成为最易使大学生网络成瘾的虚拟项目。现在全国上线的网络游戏有几十种,甚至上百种之多,而大学生因为“有钱有闲”成为其重要的客户群体。各大网络游戏充斥着各式各样的学生军,而学生放假的时候网络游戏在线人数的减少也从侧面反映出大学生人群对网络游戏的“贡献”。

### (三)心态矛盾

中国法律规定,十八周岁以上的公民即为成年人,具有完全民事行为能力。大学生基本都已是成年人,在面对网络的时候,比未成年人有更强的控制力和辨别能力。同时,大学生毕业后面临社会的挑战,有较强的危机感,能感受到一定的生存压力。网瘾大学生在上网的时候完全沉溺于网络世界之中,而离开网络后会有强烈的挫败和自责感,造成网瘾大学生的矛盾心理。

## 二、大学生网络成瘾成因

### (一)学生对“上大学”准备不足

大学生对“大学”的准备不够主要表现在2个方面,一是思想准备不足;二是行为准备不足。

思想准备不足有以下两个原因:第一,高考后的心态放松。刚刚踏入大学校园的新生,在经历了高三一年的“满负荷”运转和高考考验之后,会自然地产生放松心理,但许多学生在高三暑假的放松之后,

仍然意犹未尽,继续放纵自己,岂不知大学功课亦自成规律,一旦放松,便“负债累累”,再想补足,必将加倍付出。加之有的高三教师为了减轻高三学生学习压力,将大学生活形容得如世外桃源,使得大学新生面对充足的课余时间犹如久旱逢甘露,这为沉溺网络打开了心理的大门。第二,对大学任务认识不足。大学阶段是从学生到成人中的一个转换期,许多优秀的大学生一进校门就为自己确定了明确的目标,但也有许多学生对学业和适应社会的认识不足,没有认清自己的目标,昏昏噩噩,得过且过,也为沉溺网络创造了心理条件。

行为上的准备不足主要是指大学生没能找到正确应对大学生活和学习的习惯和方法。每个新生在面对大学生活和学习的时候,都有一个重新适应、重新调整的过程。在大学全新的学习、生活方式面前,以前的经验可能派不上用场,或者部分失去了实用性,在作息时间安排和学习方法选择等方面,更是从高中的“固定模式”变成了大学的“自选模式”,这些都为大学新生提出了挑战。大学生是否作好了足够的准备,是否能够健康顺利地融入大学生活和学习之中是其能否在大学中健康成长的重要保障。一旦无法适应大学生活,学生容易产生自暴自弃、放任自流的心理,便会向更容易排解烦恼和更低适应要求的渠道寻求出路,而虚拟网络因其趣味性和社区化等便利特点最易成为学生的排解渠道,从而造成学生的网络沉溺。

心理和行为的准备不足是相辅相成的,没有健康的心理准备,难有正确的行为,行为准备不足,也无法转化为健康的心态。

### (二)弱管理场

家庭、学校和社会共同组成了对学生的管理场。大学里,对学生的管理场十分羸弱,难以对学生沉溺网络做出预警和监管,学生基本处于自省自查、自觉自立的状态之中。

家庭方面,父母很难有效地对子女进行监管和沟通,大学生逐渐成熟的心理也会排斥父母过多的干预自己的个人生活。父母对子女只能笼统地从成绩上了解学生的学习状况,这样的监管缺乏时效性,难以在学生网瘾萌芽阶段发现问题。学生为了避免责备,可能会选择性地隐瞒成绩,报喜不报忧,当从成绩上反映出负面状况的时候,往往学生的网瘾已经形成。

学校方面,为了培养大学生的自立能力,主观上不会像基础教育阶段一样对学生时时看管、事事监

督。同时在客观上,也可能因为教师数量不足等原因无法面面俱到地照看每位学生,这也成为了学生沉溺网络的管理缺口。

社会方面,亦难有防范大学生网络成瘾的监督制度。作为成人的大学生,没有进出网吧的限制,网络上的各种娱乐亦未向大学生设限。大学生是学校周围网吧的主要消费者,网吧经营者推出的降价、打折、“玩、吃、休息”一条龙服务更是助长了大学生上网的风气,造成部分大学生网络成瘾。

### (三)大学的课程和教学陈旧

如果我们把学生的心理、行为准备不足总结为个人原因,将羸弱的管理场总结为社会因素,那么,大学的课程和教学因素就是教育层面上的原因。其实,网络虚拟世界的精彩,它便利的功能和强大的吸引力是值得称道的,它对人类社会发展的贡献是毋庸置疑的。相比较之下,大学的教学方法和课程内容显得呆板而过时。单就其趣味性而言,现在的大学课程和教学确实难以与缤纷多彩、真假难辨的虚拟世界所抗衡。不仅仅是在大学阶段,从整个教育阶段来看都有相同的问题。现在大学的课程与教学无法将学生牢牢地吸引在课堂之内,有的反而让学生觉得无聊、乏味,成为将学生推离课堂,推向网络的助力。

## 三、大学生网络成瘾防治对策

### (一)正确引导大学生建立正确的大学观

大学,一头连着学生时代,一头连着社会生活。让大学生对大学有个全面正确的认识,树立正确的大学观,帮助大学生在心理和行为上适应大学生活,是避免大学生沉溺网络的首要任务。首先,加强大学生责任感教育。大学学习是给毕业后的人生发展

打下基础,确立长远的人生目标,加强大学生对自身、家庭和社会的责任感,是将其转化为大学生对抗网瘾的内在动力。其次,让学生清楚地认识大学学习并不轻松,反而更具挑战性、研究性。

(二)加强家庭、学校和社会三方协作,强化管理场,体现对网瘾学生的人文关怀

社会方面需要建立防治大学生上网沉溺的法规制度。虽然大学生大多为年满18岁的成人,但其身份仍为学生,身心仍有欠成熟、待发展的地方,社会各界应更加关注大学生网瘾问题,比如:建立帮助大学生去除网瘾的非盈利治疗机构等等。学校方面,引导学生建立正确大学观、人生观,加强对学生的监督。另外,对网瘾学生应该更具人文关怀,不以“挂科”数目与退学挂钩来处理网瘾学生,给网瘾学生重新来过的机会。家庭方面,父母应该更加及时地与子女沟通,了解子女的心理动向和异常行为。

(三)推行高校课程改革、教学改革,引导网瘾学生兴趣转移

学生逃课上网,既有网络的吸引,亦有课堂教学乏味的助推。推行课程、教学改革,改变大学课堂面貌,用探索知识的乐趣吸引学生,将学生的兴趣牢牢抓在知识的手中,减少学生上网的兴趣和动力。

### 参考文献:

- [1]胡凯.大学生心理健康概论[M].长沙:中南大学出版社,2004.
- [2]杨容,郑涌,等.网络成瘾(IAD)实证研究进展[J].西南师范大学学报(社科版),2004(5):40-43.
- [3]彭丹菊.大学生上网行为与网络成瘾调查[J].安徽电子信息职业技术学院学报,2006(2):17.

## Research of Internet Addiction Disorder among College Students

WEN Min, LAN Ling

(Student Affairs Office, Chongqing University, Chongqing 400030, P. R. China)

**Abstract:** Internet addiction disorder (IAD) has been an issue causing universities' high attention. How to prevent students from the IAD is one of the important tasks of university student work. This paper analyzes that the features of IAD among college students are high level of IAD, online games addition and contradictory mentality. The authors discuss the reasons of IAD from the aspects of students, management field and university courses, and put forward counter-measures to each of them.

**Keywords:** college students; IAD; countermeasure

(编辑 梁远华)