

新时代大学生网瘾问题浅析

方 钱

巢湖学院机械工程学院, 安徽 合肥 238000

[摘要]通过分析新时代大学生游戏成瘾现状和网瘾形成的原因,破除对网瘾的误区,及时干预治疗网瘾高危人群。面对网瘾,预防胜于治疗。当面对网瘾大学生时,可以通过具体训练方法改善他们的现状。辅导员是大学生最亲近的人,按照“早预防、早发现、早治疗”原则处理大学生网络教育中出现的问题,同时利用好网络实现育人目的。

[关键词]新时代;大学生;网瘾;自我调控

DOI: 10.33142/fme.v3i2.6067

中图分类号: G647

文献标识码: A

Brief Analysis of College Students' Internet addiction in the New Era

FANG Qian

School of Mechanical Engineering, Chaohu University, Hefei, Anhui, 238000, China

Abstract: By analyzing the current situation of college students' game addiction and their cognition of the internet addiction disorder in the new era, this paper breaks the misunderstanding of internet addiction disorder and timely intervenes and treats the high-risk groups of internet addiction disorder. For the internet addiction disorder, prevention is better than treatment. When facing college students with internet addiction, we can improve their current situation through specific training methods. Counselors are the closest people to college students. They need to deal with the problems in college students' online education according to the principle of "early prevention, early detection and early treatment". At the same time, they should make good use of the network to achieve the purpose of educating students.

Keywords: new era; college students; internet addiction disorder; self regulation

网络给大学生带来机遇同时也带来挑战,作为“网络原住民”的新时代大学生,一出生就面临着一个无所不在的网络世界,可以说网络就是他们的生活、是他们不可或缺的“器官”。网络极大地便利了大学生的学习和生活,同时网络也使一些大学生产生过度依赖心理以致发展成为“网瘾”。党中央国务院在《关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》中强调,要高度重视和加强网络虚拟群体等新型大学生组织的思想政治工作,密切关注大学生网上动态,牢牢把握网络思想政治教育主动权^[1]。网瘾严重影响了大学生的健康成长,已成为高校不可忽视的思政教育和学生管理工作的一部分。

1 新时代大学生网瘾现状

2020年新冠疫情期间,大学生长时间在家上网课。研究发现,大学生借着上网课的机会,跟家里申请了高端的电脑配置,然后隐蔽地下载各种游戏。有的家长没有给学生配置好电脑,但也无济于事,现在手机游戏下载、删除具有便捷性和隐秘性。大学生已经是成年人,家长不会无时无刻地对他们进行管控,大学生会在上网课时挂机,而本人却在手机、电脑上打游戏。直到学生还不上打游戏所透支的蚂蚁花呗、信用卡等,无奈之下才跟家长坦白。家长常常是伤心不已,但是又无能为力。学校老师“远水解不了近渴”,无法时时处处监督到每一位学生。

2021年全国很多高校采取线上或线上线下的方式来教学,学生压力大、任务重,大学生的网瘾问题明显增多,大学生在网络中寻求心灵的慰藉,陷入其中无法自拔的案例比比皆是^[2-3]。研究发现在高校已经很难找到从不上网的学生,网络行为越来越成为大学生的一种生活习惯。上网成瘾的具体表现形式有沉迷于网络游戏;看网络玄幻小说;频繁地进行网络购物;寄情于网络恋情;不由自主地浏览网页;课上和课下刷抖音、微信小视频;沉溺于网络色情等。理工科学生的网瘾发生率明显高于文科学生,从大一到大四的四个年级学生的网瘾发生率则没有显著差异^[4-5]。

大学生上网成瘾在生活中的具体表现形式有生活自理很差、不顾形象,体重明显变化(变胖或变瘦);情绪变得易怒、烦躁、冷漠、持续的低落等;关系方面,从与他人的关系中退出,认为网络关系更好,造成现实关系的进一步缩水,如此恶性循环。大学生认为网络在生活中多有用、多有益,跟形成网瘾之间是正相关的。另外,行为变得自动化也是警惕信号之一。

有些大学生的心智原本就没有成熟,如果再患有抑郁、焦虑、进食障碍等心身疾病,就更容易网络里来躲避痛苦^[6]。其次,自我调控能力有缺陷的大学生更容易成瘾。比如说,一个大学生在网上游戏进行当中,要超时了,如果继续呢,就会影响完成作业和休息,造成第二天上学困难,这不符

合他作为一个学生的目标。如果调控能力好的,就会选择关掉游戏,起身活动活动,换到另外一个桌子上去做作业。可惜显然不是所有人,都能这么理智。有的学生,是自我调控机制先天基础的部分不好,比如说他就容易兴奋;有的学生,可能受后天因素的影响,比如抑郁、焦虑、养育环境的影响等等,无力或者说不愿去体察自己的处境、行为后果。表现出来就是,不顾自己行为的危害,也不主动做调整,于是沉溺在网络里无法自拔。在缺爱的家庭里,父母冲突不断,吵架、冷暴力,甚至是暴力行为会造成家庭气氛紧张、关系破裂,非常容易助长孩子的网络成瘾行为。因为在这样的环境下,网络还算一片净土,能起到回避痛苦,寻求安慰的作用。而高压的家庭里,广大父母“望子成龙”“望女成凤”,把孩子的学习压力从校内延展到校外,在教育的“军备竞赛”里,学生的生活变得机械和乏味。“孩子在现实空间的压力有多大,在网络空间的快乐就有多多”,这句话展现的就是“网瘾”学生的规避心理。

2 网瘾的症状和危害

1996 年,“网瘾”第一次作为医学名词被提出来。当时的研究人员发现,一些网络使用者表现出了像病理性赌博一样的成瘾特点。之后又经历了将近 20 年的研究验证,世界卫生组织才在国际疾病分类诊断系统里添加了“游戏障碍”这个类别,其中包括了线上游戏。换句话说,网瘾被定性成了一种病。人会上网成瘾的原因是我们大脑的多巴胺系统出了问题^[7]。像毒品、酒精、赌博、性、进食,甚至锻炼,都能升高多巴胺的水平,让人感到愉悦。而在某些人身上,这种变化尤为明显,会带来比一般人更为强烈的快感,这就是这些人成瘾最重要的生理基础。而研究发现,像网游、网络赌博、网络购物等数字技术,也会刺激多巴胺分泌,从而让人上瘾。

2.1 网瘾的五大显著症状

首先是优先性。就是说,学生把游戏当成生命中最重要的事,一玩起游戏来,茶不思、饭不想、觉不睡,这时候你要让他干点别的,那是几头牛都拉不动。其次是心境改变。只要玩游戏,就会有一种无忧无虑的满足感。但是去干其他事儿,比如上课、学习、运动等,就没有这种感觉,甚至提不起兴趣,懒得参与。再次是耐受性。比如,最早玩一个小时游戏就能很快乐,但是这种快乐会递减,需要不断地增加游戏时间来维持满足感,甚至通宵玩游戏都不累。然后是戒断症状。这是指一个学生,如果有什么事影响他,这段时间不能够玩游戏了,你会发现他有些心不在焉,甚至百爪挠心的感觉,像热锅上的蚂蚁一样。最后就是损害性。由于游戏挤占了学生大部分的生命,于是在其他方面影响了学生的生活,比如跟家长、老师冲突不断,跟同伴渐行渐远,学业恶化,放弃其他兴趣等等。

2.2 网瘾的危害

从症状就可得知,网瘾严重影响了学生的学习、生活

和社交,阻碍大学生健全人格的塑造,长此以往,大学生对社会发展和进步反应迟缓,容易出现逃避现实、众叛亲离、离群索居、啃老等现象。网瘾学生大部分时间被网络占据,极少关心现实生活中的人和事,与社会脱节,容易陷入悲观、沮丧、躁郁、孤独、偏激等不良情绪,出现人格障碍、行为异常和人格异化,表现出攻击性倾向。对学习提不起兴趣,逃课、旷课成为日常,上课注意力不集中,学业荒废直至退学,严重时甚至诱发犯罪^[8]。白天黑夜颠倒,晚上打游戏,白天睡觉,生活作息不规律,与家人、室友矛盾加剧,形成恶性循环。网瘾对身体的伤害尤为深远,眼睛长时间盯着电脑或手机屏幕,容易视觉疲劳,造成视力下降或失明;电脑手机等电子产品本身是有辐射的,长时间使用会导致人体白细胞减少,出现精神紧张、全身乏力等症状;长时间操作键盘、鼠标,会造成肌腱受损;上网本身属于静态动作,可能会让下肢形成深静脉血栓,一旦运动可能导致血栓脱落,从而造成肺梗塞,严重还会导致猝死;上网成瘾的学生容易饮食不规律,从而导致胃肠道发炎等。

3 解决网瘾的方法

面对网瘾,预防远胜于治疗。医院针对网瘾这种疾病的治疗效果有限。现在虽然发展出一些治疗手段,在一定程度上能缓解网瘾人的痛苦感,但到目前为止,还没有发现可以直接治愈网瘾的手段,比如,能纠正多巴胺系统紊乱的药物,还没有问世;至于电击疗法,更是不可取。如按照 5% 的概率来算,全国大学生这么大的基数,就是有再多的医疗资源,也不可能帮到每一个人。所以说,预防远胜于治疗,预防才是解决之道。

首先是针对环境的训练,主动改变环境或者环境的可及性。比如,“无手机课堂”“手机不上床”“睡觉时间把手机放客厅或书桌上”这个规则就让网络成瘾的可能性降低了不少。立下规矩后要严格执行,改变晚睡刷手机、玩游戏的习惯。

其次是针对自我觉察的训练,督促学生通过记行为日记来自我监测。网络游戏有一个“心流现象”,玩起来时间飞逝,玩游戏的人常常有人间 1 小时,网上 5 分钟的感觉。有的学生刷抖音、微信小视频可以刷一天都不觉得累。这时候,大学生已经失去了自我觉察的能力。所以,如果睡前记行为日记,回顾一下一天的日程,往往会让他们汗颜,“原来这一天我啥也没干”,这样也能激发他改变的动机。

再次是针对自我效能感的训练,通过给学生即时的肯定,帮助他在减少网络使用行为中建立一种反向的效能感。比如:“你今天减少了半个小时游戏时间,时间把控制力成功提升了”。

4 辅导员在大学生网瘾问题上的预防对策

辅导员作为大学生成长路上的指导者和引路人,是大学生思想政治教育和日常教育管理的直接组织者和实施

者,要做好大学生网络成瘾预防和矫治工作,按照“早预防、早发现、早治疗”原则来处理大学生网络教育中出现的问题,同时要利用好网络实现育人目的。首先要从思想上入手,帮助学生正确认识网络,树立科学的职业目标和职业规划,帮助学生转变角色,适应大学新环境,让学生逐步找到人生追求,提升幸福感。其次建立个性化档案,对网瘾学生做到一人一策,通过定期一对一沟通交流,了解其思想动态和行为习惯,激发其学习兴趣,并安排室友、学生干部、学生党员对其进行学业帮扶,运用自我觉察训练方法,督促网瘾学生每天记录自己学习内容和作业完成情况,每周提交一次《学习汇总表》,增强其自信心。再次与其家长、学业导师联系,共同制定帮扶计划,加强与网瘾学生的交流,加强监督。第四,鼓励网瘾学生走出寝室,多去参加第二课堂活动,积极参加体育活动,发现和拓展自己的兴趣爱好,多接触其他同学,融入集体,在集体活动中找到自信,在集体中找到归属感。最后,注重“网上管理”和“网下管理”的结合^[9],发挥网络在学生管理工作中的积极作用,应用网络宣传教育法、网络榜样示范法、网络交往教育法、网络心理教育法和网络自我教育法来提升网络育人实效^[10]。

一代人有着一代人的使命,一代人有着一代人的担当。正如习近平总书记在《努力成为可堪大用能担重任的栋梁之材》文章中强调“年轻干部生逢伟大时代,是党和国家事业发展的生力军,必须练好内功、提升修养、增强本领,努力成为可堪大用、能担重任的栋梁之材,为实现第二个百年奋斗目标而努力工作,不辜负党和人民期望和重托!”。责任担当是一个人最基础、最核心的素养,它关系到学生做人、做事、做学问能否成功。“教育一个孩子,影响一个家庭,带动一个社区”,所以网瘾学生的教育不单单是家庭或学校的责任。网瘾学生病了,其使命感和担当意识还没有被激活,需要学生本人、老师、同学、家长以及全社会共同努力,健全健康教育体系,净化网络环境。通过思政课程和课程思政来武装学生大脑,提高学生自律能力与鉴别是非能力,规避网络不良信息,预防学生沦为网奴;通过克服网瘾的四种训练来激发网瘾学生自我改变的内驱力,加上外力的督促来达到预期效果;通过加强网络教育,引导学生正确对待网络虚拟世界,增强对不良信息的

辨别能力,形成科学文明健康的上网习惯。

5 结语

新时代,网络是把双刃剑,如何科学合理利用网络来学习、提升自己,需要大学生有一个清晰正确的判断,修好内功是关键。大学生应该把互联网作为一个促进自身发展的利器,在信息技术时代为自己插上互联网的翅膀,紧跟时代发展需要,尽可能地进行知识技能储备,为将来投身到祖国建设中一展身手,为推进人类事业的进步做出自己的贡献。当大学生沉迷网络时,大学生应提高自身的警惕性和综合素养,做到对自己负责;老师和家长根据预警信号提前干预,家、校、社会合作,为大学生创造良好的学习生活环境,达到更好的“治愈”效果。

【参考文献】

- [1]刘洋,张乾,刘坤峰,等.大学生网瘾干预矫治体系探究[J].信阳农林学院学报,2017(3):155.
- [2]潘明雪,王宏利.高校辅导员应对大学生网瘾的对策研究[J].辽宁工业大学学报(社会科学版),2018(3):101.
- [3]李熙.互联网+时代高校学生管理模式的转变及创新[M].长春:东北师范大学出版社,2016.
- [4]李弟.大学生网瘾倾向及其防范研究[D].沈阳:辽宁大学,2015.
- [5]龙晓东,廖湘蓉,王文星.大学生网瘾成因分析与预防研究[J].长沙理工大学学报(社会科学版),2014(3):109.
- [6]尹付龙.大学生网瘾问题及解决策略分析[J].高教学刊,2016(15):219.
- [7]徐丽娟,方学军.浅析大学生网瘾问题及干预措施——以武夷学院为例[J].湖北经济学院学报(人文社会科学版),2016(2):176.
- [8]张海,刘春朋,宁峥嵘.积极心里视域下大学生网瘾预防的有效策略[J].太原市职业技术学院学报,2015(9):63.
- [9]冯刚.大学生思想政治教育工作概论[M].北京:北京师范大学出版社,2020.
- [10]王丹丹.大学生网瘾问题的思想政治教育对策研究[D].秦皇岛:燕山大学,2017.

作者简介:方钱(1989-)女,硕士,助教,主要研究思想政治教育。