# 沉迷网络的哲学思考

## 现状及危害

自1969年阿帕网的诞生，到1990年网页时代的来临，再到现在的2023年，短短50多年的光阴，互联网的发展仿佛做上了火箭般高速发展，让我们的生活发生了翻天覆地的变化，现如今我们工作和生活中的方方面面都离不开互联网。（现在正在干的事）曾经有一个有趣的调查，加入把你关在一个空房间一个月，你会选择连接互联网的电脑，还是会选择爱人呢，绝大多数人的选择是电脑，且不论这个调查的真实性，仅仅是这个调查的提出，就充分说明了现如今人们对互联网的依赖与沉迷。并且随着智能手机等新媒体相关设备的广泛铺设，人们接入互联网的端口不仅仅局限于沉重的电脑，给人们时时刻刻连接互联网提供了可能，也使得人们对互联网世界产生依赖并逐渐无法自拔。

根据中国互联网中心的《第50次中国互联网络发展状况统计报告》显示，我国的互联网普及率达到了75.6%，网民规模共106744万人，其中10岁以下的网民占其中的4.4%，10~19岁占14.3%，20~29岁占14.2%，30~39岁占19.6%，40~49岁占16.7%，50~59岁占16.5%，60岁及以上占14.3%，由此可见，接触互联网的群体逐步向低龄渗透，并且报告显示中国网民的职业中学生更是占了四分之一。

对于10岁以下的低龄儿童和10~19岁的学生而言，在人生观世界观价值观还没建立或者建立过程中，辩明是非能力不成熟，自制能力较差的情况下，接触互联网的的花花世界，是及其容易对人格塑造产生影响并且被吸引沉迷其中。而成年人面对生活中的种种不如意，手握一部智能手机就可以在无限的网络空间中寻求自身慰藉，适应现实生活环境中的各种可替代性满足。尽管每个社会个体上网的上网方式、时长、浏览内容都有所不同，存在着自身需求满足的巨大差异，但是最终在意识形态上的结果却是相通的。换言之，共通之处在于都是沉迷依赖网络世界中毒而导致无法自拔。每一年因为沉迷依赖于网络而不能自拔的网民人数逐年递增，造成自杀、他杀、猝死、成瘾等情况屡见不鲜，沉迷依赖于互联网已经逐渐成为了现代人意识形态的一种严重社会心理病态。

对于网络成瘾沉迷的定义范畴说法是不相统一的。网络成瘾沉迷的概念在最初由来自美国的心理学家格登博格提出:“他用了美国关于药物对网络依赖的现象作为判断的标准，指出了网络成瘾是对一种无法应用网络机制的行为一种成瘾，症状主要是过度地使用了网络从而直接造成了人的工作、生活、社会、家庭等整个身心生理功能的严重减弱。”从现代精神心理卫生学的角度对于沉迷的动作定义为:“一种强烈的生理心理渴求并反复地将其应用于某物，以从而取得心理上的满足感(如兴奋、快感)或者以避免不满足感为其特点的一种精神和行为一种生理上的病理状态。”毋庸置疑，网络给予了我们各种生活工作中的便利，然而一旦过度地使用了互联网甚至会严重损害心理健康。现如今不少人废寝忘食的利用电脑上网、玩智能手机，沉浸在网络世界中，被网络反噬而不自知，渐渐迷失自我，直至危害自身及社会安全。

（4min 10s）

## 形成原因

社会环境因素：辩证法认为，任何事物都是由矛盾的两个方面构成的，网络作为一种工具和平台，既可以满足人们的需求，也会带来一些负面影响。经济基础决定上层建筑。当今社会，信息技术高度发达，网络成为了人们获取信息、交流、娱乐的主要渠道之一。因此，大学生沉迷网络的原因之一是社会基础决定了这种现象的存在。

马克思主义认为，社会本质上是生产关系的总和，人的行为和思想受到社会环境的影响。而大学生沉迷网络则是社会环境和社会制度的产物。人的本质是一切社会关系的总和，社会环境是人的行为、思想的基础。社会环境的变化会反过来影响个体的思想和行为。社会存在决定社会意识，人的行为和思想受到社会条件的制约和影响。那其实大学生接触社会的机会并不是很多，我们在这里可以将大学抽象成一个小社会，比如有些大学课堂不带手机没法上课，不带手机没法吃饭刷卡，甚至和同学们没有共同语言，在这多种社会环境的影响下，你想想，自己是不是每天就抱着个手机看啊看啊；大学生沉迷网络的原因之一就是受到了社会环境的影响，网络成为了他们生活中不可或缺的一部分。

心理因素：马克思主义认为，存在决定思维，人们的观念和行为是由阶级地位和社会环境等客观因素所决定的。个体的心理和行为是社会存在和社会意识的表现。个人心理因素也是大学生沉迷网络的原因之一，同时也与社会存在和社会意识的影响密不可分。

马克思主义认为，需求决定消费。大学生沉迷网络的原因之一是网络提供了大量的信息和服务，满足了人们日常生活中的许多需求，比如娱乐、社交等。大学生在娱乐、社交等方面的需求得到了满足，因而沉迷网络。

现代社会普遍存在着快节奏、焦虑、孤独等问题，网络作为一种虚拟的社交方式可以让大学生在网络上寻求安慰，比如网恋；获得情感上的满足。同时，网络上的游戏、音乐、视频等形式的娱乐也可以让大学生暂时忘却现实的艰辛，获得一种短暂的快感。我觉得这个快感雀氏挺棒，比如我最近玩的一款开放世界游戏，我就喜欢当屯屯鼠然后等着出金的那一刻，感觉自己的努力没有白费，心理得到了满足。。这也反映了社会物质利益的重要性。现代大学生面临的学业压力、就业压力等多种压力，他们需要一种途径来释放压力、缓解疲劳和焦虑，网络成为了他们的一个出口和逃避现实的手段。

教育因素：大学生在学校接受的教育、家庭环境、社会文化等都会影响他们的行为和思想。马克思主义认为，教育是社会发展的重要组成部分，是社会意识形态的重要载体。大学生沉迷网络的原因与其接受的教育、家庭环境、社会文化等因素有关。

马克思主义认为，社会的制度和教育体系是对人的行为和思想起着重要的引导作用。高中手机是一碰都不让碰（至少我们高中是这样的），每次只能偷偷的玩；那到了大学呢，玩手机是管都不管，你想怎么玩怎么玩（至少hit是这样的），那这种反差造成的大学生沉迷网络现状，想一想倒也合理；当前教育体制中，大学生的学习和考试压力较大，学生在完成学业任务之外，很少有时间和机会去真正了解自己，深入思考和探索自己的兴趣和爱好。这种教育模式让大学生的精神空虚和无聊感更加严重，从而更容易沉迷于网络世界中。

经济因素：现代社会中，网络已经成为了商业竞争的重要领域，大量的商业机会和商业利益涌入网络领域，吸引了大批年轻人的关注。马克思主义认为，经济基础是社会发展的最终决定力量，经济因素对于个体的行为产生了很大的影响。大学生沉迷网络的原因与其对于经济利益的追求也有很大的关系。举个例子， 我个人经常刷B站，也会经常刷到一些大学生up，他们有的人在这条路上走的非常棒，宣传正能量，提升自己的各种技术的同时也获得了一定的收益；但是，我们也会有目共睹一些大学生为了播放量，为了流量，拍一些擦边视频，并深深的沉迷其中；

物质利益因素：马克思主义认为，物质利益是推动人们从事各种历史活动客观根源,是社会发展的真正动因。网络游戏等虚拟世界中有着丰富的奖励机制，大学生在其中获得满足感和成就感，进而形成了对虚拟奖励的依赖。这也反映了社会物质利益的重要性。

(4min 30s)

## 如何改变

根据马克思主义，我们知道物质对意识起到了决定性作用，简而言之，想要改变大学生沉迷网络的现状，我们必须从社会环境、教育等外界因素的改变做起：

**教育：**

1. 首先，我们应该大力增强教育主题的教育能力，搭建良好的沟通平台。

当代大学生拥有较强的自我意识，因此不能一味采用说教的方式。事实上，在沉迷网络的大学生中，有相当一部分是因为在少年时期受到不科学的教育，基本的倾诉、兴趣等需求得不到满足，所以才转向网络寻求新的“自我”，并沉迷其中的。因此，教育主体应该加强对教育学、心理学等知识的学习，反省过去教盲过程中存在的不恰当的行为，并予以改正。另一方面，教育者要重新认识网络，努力接触网络，创建有利于大学生发展的校园网站，

1. 深入开展网络文化教育，树立正确的网络观。

面对网络，学校应对学生加强正面引导和教育。首先要引导大学生正确看待网络，网络是科技发展带来的人类生产方式的变革，是学习、工作和生活的现代化工具，但不是精神家园，更不是世外桃源。其次要帮助大学生充分认识网络的两面性。网络在给人类带来方便的同时也存在着很多危害，要扬长避短，特别不能迷恋网络。第三要帮助大学生形成良好的上网心态。正确认识网络的虚拟性、隐蔽性和自由性，能够在网络虚拟环境与现实生活之间自如转换，不能本末倒置，沉迷于网络虚拟环境之中

1. 强调个人责任和自律。

教育应该强调个人的责任感和自律精神，帮助学生认识到他们对自己的行为负有责任。通过让学生意识到自己的行为对自己和他人的生活产生的影响，可以鼓励他们更加理性地使用互联网和其他科技。

而个人责任和自律的观念，强调个人行为对他人生活的影响，以及强调信息素养和信息隐私的保护等。这些原则都是马克思主义关于人类自由、平等和社会责任的核心思想，是教育改变大学生沉迷网络问题的重要基础。

**制度：**

1. 加强网络监管和管理。
2. 营造良好的网络环境。
3. 引导网络文化健康发展。

网络文化的健康发展对于防止大学生沉迷网络至关重要。通过引导网络文化健康发展，加强对不良信息的监管，提倡健康、积极、向上的网络文化，增强大学生的网络文化素养，减少其沉迷网络的可能性。这也符合马克思主义中“文化是一种超历史的力量”等原则。

**社会：**

1. 丰富校园生活,改善校内环境
2. 开展心理教育,提高心理健康水平.
3. 建立良好的社交圈子。建立良好的社交圈子，让大学生更多地参与社会交往，培养他们的社交能力和沟通能力，从而减少对网络的依赖和沉迷
4. 促进个体的全面发展，从而符合马克思主义的价值取向。

**经济：**

1.加大就业创业扶持力度.

大学生沉迷网络的原因之一是缺乏自我实现的机会和价值感。通过加大就业创业扶持力度，促进大学生就业创业，提高其生活质量和价值实现感，减少其沉迷网络的可能性。这也符合马克思主义中“人的全面发展”、“价值实现”等原则。

2.推动产业升级.

大学生沉迷网络的另一个原因是缺乏丰富的文化娱乐活动和社交场所。通过推动产业升级，发展文化娱乐和社交产业，提供多元化的文化娱乐和社交场所，满足大学生的需求，减少其沉迷网络的可能性。这也符合马克思主义中“发展生产力和改善人民生活”等原则。

同时我们也不能忽视人的主观能动性。意识能动性也是至关重要的，它使得人类有了自主选择和改变自身生活环境的能力。人类在面对物质环境的时候，不仅仅是被动的接受外部刺激，还可以根据自己的意识活动选择不同的行动方向。~~意识能动性也是至关重要的，~~它使得人类有了自主选择和改变自身生活环境的能力。

**个人：**

1. 制定合理的计划和时间表。

大学生应该制定一个合理的计划和时间表，合理规划学习、娱乐和社交等方面的时间，避免太多时间花费在网络上。

1. 寻找兴趣爱好。

寻找自己感兴趣的事情，比如读书、绘画、音乐等，这样可以让自己从网络中得到放松和快乐，同时也可以提升自己的技能和兴趣。

1. 参加社交活动。

参加一些社交活动，比如参加校园组织、参加志愿活动、参加运动会等，这些活动可以帮助大学生结交新朋友、扩大社交圈，同时也可以丰富自己的生活经验。

1. 限制使用网络的时间。

大学生可以尝试限制自己在网络上的时间，比如每天只允许使用网络一定的时间，这样可以避免过度使用网络。

1. 找到学习伙伴。

找到一些志同道合的学习伙伴，相互督促和帮助，共同进步和成长。

1. 寻求帮助。

如果大学生感觉自己已经沉迷于网络中无法自拔，可以寻求学校的心理咨询服务或者其他专业的帮助，及时解决问题，避免造成更大的影响。

总之，大学生应该通过合理规划时间、寻找兴趣爱好、参加社交活动、限制使用网络时间等方式来避免沉迷于网络，同时也要保持理性和清醒，认识到网络只是生活中的一部分，不应该成为生活的全部。

总而言之，解决大学生网络成瘾问题需要从教育、经济、制度、社会和个人心态等多方面入手。通过提高学生的网络危害意识、提供多样化的文化和体育活动、支持就业和创业、加强网络监管和管理、减少不良信息传播、以及合理管理时间、参与有益活动和建立良好社交关系等综合措施，可以有效地预防和治疗大学生网络成瘾问题。

(有点多)