

大学生网络与手机成瘾原因分析与对策

杨嘉元

摘 要 就大学生沉迷网络的原因进行分析,对如何帮助沉迷网络的大学生戒掉网瘾提出一些对策及想法。

关键词 网络成瘾;手机成瘾;大学生

中图分类号: G645 **文献标识码**: B

文章编号: 1671-489X(2015)20-0030-03

1 前言

当代大学生成长在我国国际化步伐最为迅速的时代,网络已经成为大学生获取知识信息的首要渠道。曾经知识青年获取实时的信息主要依靠电视、报刊以及人与人之间的交谈;随着网络时代的到来,信息传播成本大大降低,速度却有着前所未有的提升,这对大学生的学习、生活和思想观念产生变革性的影响。在这种环境下,不可避免的是一些网络游戏也随之萌芽并发展壮大。随着网络技术和网络游戏产业的日益兴盛发展,网络游戏成瘾问题也日益显著,大学生网络游戏成瘾表现得尤为突出。因此,如何正确指导大学生在新兴网络世界中健康成长,利用网络对学习产生积极影响而不是消极影响,成为当前高校辅导员需要解决的刻不容缓的重点问题。

网瘾成瘾不仅仅是指电脑网络成瘾,当前新兴的手机号码与电脑网络相辅相成,在大学生生活中具有不亚于电脑的影响力。随着时代进步,网络媒介的全面立体覆盖、低廉成本以及使用的便捷,网络游戏已由原本的电脑游戏转而演变成一种新的、以手机为媒介的游戏——手游。手游即手机网游,由于其出色的依附体,非常便捷,于是成为能够随身携带的“网上世界”。并且手机游戏通常与其他社交平台绑定,使得游戏中各角色更真实立体,导致这种游戏以一种惊人的速度吞噬市场占有率。

尤其是在大一新生中,由于诸多高校在大一新生中实行限制使用电脑的管理办法,这导致许多学生将娱乐重心从电脑网络转移至手机网络,无论是在寝室、食堂,还是马路上,都有大学生成为“低头族”,更有许多学生将手机带至课堂之中,严重影响了听课效率。针对这种现象,本文将深入透彻地剖析网络游戏及网络社交成瘾产生的原因,并提出针对此现象的有效管理措施。

2 网络成瘾的判定

网络成瘾指的是在无成瘾物质作用下的上网行为冲动

失控,表现为由于过度使用互联网而导致个体明显的社会、心理功能损害。网络成瘾的实质,就在于作为网络行为活动主体的人,丧失了行为活动的自主性,而蜕变成成为互联网的“奴仆”。很多研究者注意到,网络成瘾最典型的行为特征是对网络和互联网络形成深度的依赖。网络成瘾者在上网时会长时间地持续下去而乐此不疲,一旦离开网络,他们就会感到无所适从,进而产生焦躁和紧张等负面情绪。

对于网络成瘾的判定,需要采用比较明确的标准。在2007年1月16日召开的“全国网络成瘾矫治专家高峰论坛研讨会”上首次公布了青少年网络成瘾的八条标准,12个月中只要符合其中四条标准,即为“网络成瘾”,并需要进行矫治。这八条标准分别是:

- 1) 沉溺于互联网(头脑中一直浮现和网络有关的事,回忆上一次上网或期待下一次上网);
- 2) 要花更多的时间上网才能满足;
- 3) 曾经努力过多次想控制、减少或停止上网,但没有成功;
- 4) 当想要减少或是停止上网时,感到沮丧、心情低落或是容易发脾气,产生消极的情绪体验和不良生理反应;
- 5) 花费于上网的时间比原定时间要长;
- 6) 为了上网而甘冒重要的人际关系、工作、学习或工作机会的危险,或已造成负面影响;
- 7) 会对家人、朋友或心理咨询师撒谎来隐瞒涉入网络的程度(包括上网的真实时间和费用等);
- 8) 将上网作为逃避问题和排遣消极情绪(如无助、罪恶感、焦虑或沮丧)的一种方式。

3 原因及个案分析

究其沉迷于网络游戏的原因,大多数在于人生目标定位不高或者目标定位不准确,从而导致没有合理的时间规划或者感觉迷茫。加之高中繁重的学习压力在高考后一下释放,而大学主要靠自律,大学的教学方式又不似于高中,每天有各科教师严格控制好时间分配到各科目,要求学生有自控能力将时间分配好。然而事实上,据统计,有超过一半的大学生参与网络游戏,其中有10%左右的大学生对网络游戏有沉迷倾向(如玩通宵或者每次超过11小时,每周超过4次;玩游戏的花费超过自己日常生活费的10%;经

作者:杨嘉元,江苏科技大学苏州理工学院学生工作部助教,研究方向为思想政治教育(215600)。

常有网络物品和账号交易等)。如此让人痴迷的游戏到底如何吸引着一代代不断成长的大学生呢?

首先,网络游戏能让人体会真实生活中不能被体会到的性及杀戮感。这些视觉刺激会让心智尚未成熟的青少年被蒙蔽双眼,将理性抛之脑后,从而无法控制自己。据调查显示:48.28%的青少年接触过黄色网站;43.39%的青少年收到过含有暴力、色情、恐吓、教唆、引诱等内容的电子邮件或贺卡;14.49%的青少年因为相信了网上的虚假信息造成财物或身心的伤害。情色信息和暴力内容是青少年受到网络伤害的两大因素。而究其原因,终究是青少年对性及生命的理解不足,强烈的好奇心驱使青少年涉足一些错误的信息,导致缺乏判断力的学生被网络负面信息影响。

其次,网络游戏的故事场景和金钱系统等与真实世界虽不尽相同,却遵循着单个游戏的固有规则。这一点帮助了青少年满足自己想要狂妄却在现实生活中无法实现的心态,找到满足感。

再次,网络游戏事实上是一种社交活动。很多学生通过网络游戏认识异性并产生足不出户的网恋,再加上当今发达的通讯方式及物流,使得青少年可以将原本只在游戏里存在的角色真实化,甚至比正常社交活动中的个性更为鲜明。

下面来分析一个大学生网络成瘾的案例。

王强(化名),2006年以优异成绩考入某大学学习。在刚到大学学习之初,他充满了抱负和希冀,但是后来发现达不到自己预期的目标。虽然学习不顺利,但在网络游戏技术上却进步很快,在游戏中他找到成就感和满足感。在与同学和老师的交往中,他也失去了中学时期的中心位置,感觉受到了冷落。在网络中他却交到了很多的朋友,网络让他摆脱了现实的孤独寂寞。一段时间之后,他对网络的使用和游戏有强烈的渴求和冲动感,与同学交流渐渐减少,性格变得内向,时有自卑感,情绪低落,甚至与家长对抗,对教学知识、体育运动和其他事物兴趣下降,出现一系列的心理问题,并经常逃课,彻夜不归。经同学和班主任劝告,一段时间内停止网络游戏,但出现周身不适、心烦意乱、易激动、上课注意力不集中、睡眠障碍等现象,后来他再次沉迷网络和游戏,网络已经成为其逃避问题或缓解不良情绪的途径。

4 干预及相应对策

网瘾青年对自身和社会的危害令大众闻之色变、思之心惊。2003年6月26日,当时的国家新闻出版总署要求所有网游在游戏开始前,必须在画面的显著位置全文登载《健康游戏忠告》:“抵制不良游戏,沉迷游戏伤身。合理安排时间,享受健康生活。”但这样的网游防沉迷系统似乎并未起到太大作用。这可能是由于当前大学生对自身认识不足,往往自以为是,认为自己有足够的自控能力,而实际上并没有真正心理成熟到可以严格控制自己的生活作息。

在大学生们的日常管理中,应该落实一些更为具体的措施,而不是单单从口头教育。因此,管理措施应该从外部和内部两方面入手;一方面,学校整治和建立良好的外部环境,在学生一开始涉足网络时就进行正确的引导;另一方面帮助已经网络成瘾的学生走出网络圈,用正确的方式进行网络交际。以下将从外部、内部和社会三方面简要讨论对策和办法。

1) 外部方面。学校与家长要引导学生正确使用网络。学校方面可采取的防范措施除苦口婆心劝告学生外,还有定时关开门、电或网络等方法。同时要深入学生宿舍关心他们的生活质量。网络成瘾最主要表现方式是花大量时间在网络游戏或过多的网络社交上,而大一新生更是第一次独立生活,也是大学中最年轻的群体,对一切有强烈的求知欲却没有良好的自制能力。因此,严格控制好学生上网时间,积极与家长沟通,从学校和学生家庭两方面着手,让学生从一开始就正确地认识网络、接触网络、使用网络,分清生活主次,让网络成为学习生活的良师益友而并非不良学习生活习惯的始作俑者。

2) 内部方面。最根本的应该是真正地激发和培养学生的内部动机,从大一一开始就培养每个学生的目标。往往一开始接触网络游戏的学生并没有明确的人生目标,因此在接触网络的时候被眼花缭乱的网络世界所吸引,将学习与生活的现实世界放在次要位置,沉迷于网络游戏的虚幻世界中。而这个时候如果高校辅导员与家长同时对成长中的大学生进行正确的方向引导和明确的目标培养,同时培养大学生社团活动或其他积极健康的户外运动等兴趣爱好,将有益于在整个大学四年学生思想动态的发展,并有利于学生身体与心理的健康,让大学生朝着积极的方向前行。

3) 社会方面。根据数据统计,导致中国网络游戏用户离开前一款游戏的10大原因中并无亲人劝说或是学校管制,而是由于外挂或游戏平衡性被破坏。也就是说,让青少年在网络游戏里找不到自己的快乐,觉得网游无意义,可以让青少年回归主流社会的怀抱。并且,如果主流社会能够让玩家醒悟的理由,也可让玩家回头是岸。因此,除对青少年进行苦口婆心劝说外,如果能够从主流社会的真正所求出发,反思家庭、教育、社会,让栖居于这个世界的青少年充满希望,而不是不去理解反而一再去责骂游戏沉迷者,才是真正有效的手段。

5 总结

通过以上对网络成瘾的形成原因和分析来看,要帮助学生戒除网瘾,需要学校、家庭和学生本人三方的共同努力。学生本人需要认识到网瘾的危害,积极构建合理的人生观和价值观,培养优良的人格品质;家长一方面要帮助学生树立正确的道德观、价值观,另一面要及时制止错误的网络行为,多宽容而不溺爱,多引导而不是严厉惩罚;学校方面可以开设丰富多彩的文娱活动,同时设立心理咨询室,开设心理健康课程,进行人格发展、心理疏导、人际交往、

树立正确价值观等方面的教育。

网络成瘾已经成为很多当代大学生提升自我、完成学业、培养积极个性、建立良好的社会关系的绊脚石,是个人发展中一个不容忽视的问题。在积极研究如何使学生个体良性发展的同时,也要重视社会变革所带来的负面影响,并且根据以上提出的具体办法积极解决出现的问题,以使得各高校个体与整个社会在科技飞速发展的时代得以全面健康地发展。■

参考文献

- [1] 周逸梅. 近半青少年接触过黄色网站, 色情暴力带来网络伤害 [N]. 京华时报, 2009-05-15.
- [2] 王小运, 伍安春. 大学生手机成瘾行为的成因及其对策 [J]. 重庆邮电大学学报: 社会科学版, 2012, 24(1).
- [3] 鲍鲟, 马中红. 网游: 狂欢与蛊惑 [M]. 江苏: 苏州大

学出版社, 2012.

- [4] 杨红梅. 大学生网络成瘾影响因素的研究 [D]. 南京: 南京师范大学, 2008.
- [5] 王振. 大学生网络成瘾与社交特点的关系 [D]. 济南: 山东师范大学, 2009.
- [6] 杨晓峰. 大学生网络使用、网络成瘾和心理健康的关系研究 [D]. 呼和浩特: 内蒙古师范大学, 2006.
- [7] 邓林园, 方晓义, 万晶晶, 等. 大学生心理需求及其满足与网络成瘾的关系 [J]. 心理科学, 2012(1).
- [8] 张志松, 李福华. 大学生网络成瘾现状调查 [J]. 教师教育研究, 2011(2).
- [9] 罗喆慧, 万晶晶, 刘勤学, 等. 大学生网络使用、网络特定自我效能与网络成瘾的关系 [J]. 心理发展与教育, 2010(6).

(上接P25)

$$L_f = 32.45 + 20 \cdot \log_{10}(f_a) + 20 \cdot \log_{10}(d);$$

$$L_p = L_f - L_{dif}$$

最后, 运行程序, 将允许干扰功率和实际干扰功率进行比较, 当实际干扰功率满足 $P_i \leq P_{imax}$ 时, 两无线电台站间实现电磁兼容, 两台站之间的距离如图 1 所示。

4 结语

MATLAB 为实践教学提供了很好的工作平台, 运用其数值分析和仿真功能将具体案例中的复杂问题简单化, 提高了效率, 进一步加深学生对理论知识的理解, 并逐步过渡到工程应用。通过实践教学证明, 采用 MATLAB 可以丰富教学方法, 融合教学内容, 激发学习兴趣, 增强教学效果。■

参考文献

- [1] 焦杰, 纪少卫. 复杂电磁环境条件下的战场频谱管理 [J]. 通信导航与指挥自动化, 2010(3): 47-48.
- [2] 杨明远, 梁振光. “电磁兼容”课程教学中的实验演示 [J]. 电气电子教学学报, 2011, 33(6): 68-70.
- [3] 包宋建, 许艳英, 等. MATLAB 语言在数字图像处理中的

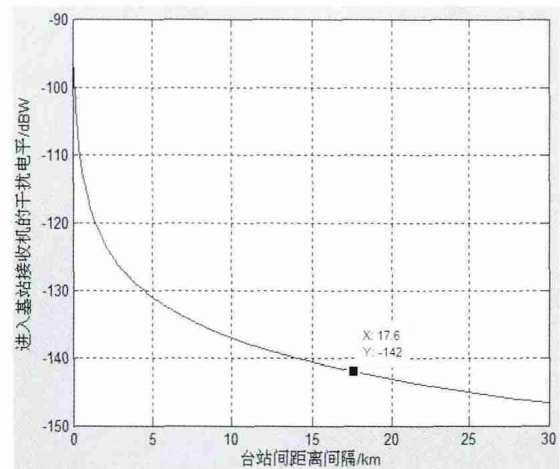


图 1 互调干扰电平与台站间距离间隔的关系曲线

应用 [J]. 工业控制计算机, 2011, 24(6): 38-39.

- [4] 马力. 《电磁兼容技术》教学方法探讨 [J]. 洛阳师范学院学报, 2012, 31(11): 42-44.

(上接P29)

潜在的危机, 最终将影响到教学质量和教学秩序^[3]。随着科技的不断进步, 新型的多媒体教室设备更新换代速度的加快, 要求管理人员不断学习多媒体设备的使用与维护知识, 不断增强管理维护能力, 管理人员操作能力的高低直接关系到多媒体教室功能的发挥^[4]。但如果管理人员不能安心本职工作, 也就不能下定决心、花真功夫钻研多媒体教室的维护、管理等业务技术。因此, 学院应考虑出台相应的政策, 稳定管理人员队伍。对管理人员应给予一定的技术培训机会, 以提高管理维护能力, 汲取科学、先进的管理经验, 更好地服务教学。

总之, 边疆高校在推进多媒体教学、加快教育技术现代化的进程中, 一方面应尽其所能加大多媒体教学设备的

投入, 另一方面也要密切注意多媒体在教学应用、管理与维护等方面的问题, 让多媒体教室真正发挥其改善教学环境、提升教育教学质量的功效。■

参考文献

- [1] 陈金玉, 吴德垠, 罗仕健, 等. 高校多媒体教室及其教学设备管理研究 [J]. 现代教育技术, 2007(17): 95-98.
- [2] 刘彩霞. 浅谈多媒体课堂教学中师生的互动 [J]. 中国科技信息, 2007(3): 213-214.
- [3] 王守华. 浅析高校多媒体教室管理的问题及对策 [J]. 大学教育, 2014(4): 32-33.
- [4] 闫淑红. 浅谈多媒体语音实验室管理人员的素质 [J]. 山西财经大学学报, 2010(增刊 2): 341.