

# 大学生网络成瘾的现象及对策研究

刘 杰,戴俊凯

(襄樊学院 教育学院,湖北 襄樊 441053)

**摘要:**大学生网络成瘾已经成为日趋严重的社会问题,正确引导大学生更有效地利用网络资源,是社会需求,也是我们的责任。本文通过问卷调查与访谈,深入分析了大学生网络成瘾的原因,并提出了相应的对策。

**关键词:**大学生;网瘾;需要;对策

## 一、引言

随着社会的进步及人民生活水平的提高,计算机得到了极大的普及,2009年3G网络的正式开通,使网络作为传播媒体对人们的影响日益巨大。2010年1月22号,中国互联网络信息中心(CNNIC)在京发布了《中国互联网络发展状况统计报告》,报告中指出,截止到2009年12月30号,中国网民规模达到3.84亿,普及率达到28.9%,年增长率为28.9%,网民基数庞大,网民数、宽带网民数、国家CN域名三项指标继续稳居世界第一,无不例证中国互联网络规模的更加庞大,愈来愈多的人们开始利用网络丰富自己的生活、学习和工作。然而,不正确的网络使用习惯,使人们对网络产生强烈的依赖感,形成“网瘾”。大学生作为社会的栋梁,同样受到了网络的袭击。胡锦涛同志明确指出:“特别要认真研究互联网对青年带来的影响,努力建设思想政治工作的新阵地,打好网上宣传教育的主动仗,努力使互联网成为广大青年获取知识信息的新窗口和接受思想教育的新途径。”上网成瘾对大学生的身心健康及正常的学习、生活和发展都产生了极为不良的影响,对学校的学风、校风的建设以及学校的可持续发展,有着很大的负面作用。由此可见,杜绝大学生网络成瘾已经成为时代的使命,成为人们亟待解决的问题。

## 二、网络成瘾的诊断标准

早在1995年,纽约的精神科医生戈德堡就提出了“网络成瘾综合症”这一概念,并将“过度使用网络而在幸福感上有所欠缺”作为这一综合症状的临床定义。1996年,美国匹兹堡大学心理学家金伯利·S·杨格提出了诊断“网瘾综合症”症状的8条标准,其主要内容是:想一想,在过去一年里,你是否经历过下列状况:

- 1.全神贯注于互联网,并在线之后继续想象上网的情形;
- 2.觉得需要在网络上花费更多时间才能感到满足;
- 3.多次努力想控制或停止使用网络,但总是失败;
- 4.当你试图减少或停止上网的时候,你会感到情绪低落而且暴躁易怒;
- 5.花费在网上的时间总比预期的时间要长;
- 6.为了上网,宁愿置重要的人际关系、工作或教育机会于不顾;
- 7.曾向家人、朋友或他人撒谎,以隐瞒自己涉入网络的程度;

8.上网是为了逃避问题或释放情感,诸如无助、罪恶或焦虑沮丧。

如果符合以上8条标准中的5条或者5条以上的任何人视为“网瘾综合症”的初期患者;如果一周上网时间超过40小时,即可以被视为患有深度“网瘾综合症”。

## 三、大学生网络成瘾的原因

本文对普通本科综合性院校在校大学生开展了“上网问卷调查表”调查。调查方式采取了匿名问卷的形式,调查对象覆盖笔者所在学校所有院系学生,该校学生现有14000余学生,发放问卷1000份,回收有效问卷803份,其中129份为网瘾学生(“网瘾”标准为金伯利·S·杨格的判断标准),约占16%。其中网瘾大学生的主要统计数据如下:

### 1.网瘾大学生年级分布:

一年级	二年级	三年级	四年级	总计
18%	19%	9%	8%	16%

### 2.上网地点分布:

宿舍	学校机房	网吧	其他
37.5%	47.5%	12.5%	2.5%

### 3.是否拥有自己的电脑:

有,台式	有,笔记本	没有
20.63%	28.75%	50.62%

### 4.上网主要在做什么:

新闻、影音	QQ及空间、博客	游戏	其他
40.5%	24.5%	33.5%	1.5%

### 5.您经常使用的手机网上业务是:

浏览新闻	娱乐及八卦	手机QQ及空间	看故事、小说
24.38%	7.5%	50.62	17.5%

### 6.你经常上课使用手机上网吗:

是	不是
20.62%	79.3

调查结果显示:

第一,网瘾年纪分布的层次性。网瘾学生主要分布在低年级,这些学生刚进入大学,对自己在大学中的角

色还没有定位与适应,从几乎没有业余时间猛然到有很多时间自由支配,从不需要自己考虑未来到现在自己长时间的迷茫与空洞,从依赖到猛然间独立,都让大学生感到空虚、无聊。再加上现代大学生独有的个性与气质使其人际关系变得紧张以及恋爱失败等消极因素及不够成熟地处理来自外在的压力,极易使大学生将注意力转向虚拟的网络。

网络具有独特性、开放性、匿名性和便捷性。独特性是因为网络的虚拟性,这是大学生容易上瘾的重要因素。现实生活中,人们渴望成功、完美、自信、成熟、英雄,实现人生的自我价值(缺失需要和成长需要),人们为此奋斗,经历挫折与失败,但这要付出很大的代价,而在网络这个虚拟的环境里,人们不需要付出太多的时间和金钱,可以避免挫折与失败,隐藏缺点,放大优点,塑造一个吸引他人的完美角色,网络充当了“精神慰问师”的角色,是人在现实生活中的“梦工厂”。从马斯洛需要层次理论分析,它满足了人的各种需要。网络空间对地理空间的超越和交往的匿名性等因素形成了一种强迫性的激励机制:当你向陌生人发出你的信息之后,要么在很短的时间就可能收到回复,要么收不到,这种不确定性的回应类似于博彩游戏中的不确定性奖励所带来的刺激,它使人们始终带着一种期望,等待这种不确定的奖励。

第二,网络地域的分布性。以前提到上网就是网吧,而现在学生的上网地点主要是寝室和学校机房,这两个地点占到了85%。将近50%的人拥有个人PC机,也就是说每两个大学生中就有一人拥有电脑。现代学校对硬件设施的完善、计算机硬件价格的持续走低以及宽带上网的快速普及,使得学校机房拥有大量的电脑及丰富的网络资源,这给网络成瘾提供了温床。

第三,网络连接的多样性。近几年由于手机的普及以及3G时代的到来,使得手机网络业务得到空前的发展,手机上网更使许多大学生随时、方便、快捷地网上冲浪。“手机偷菜”,手机登录QQ及空间,手机网络游戏、小说,使得网络在生活中见缝插针、无孔不入。大学生现在基本是“人手一机”,再加上便宜的流量付费,无需担当经济压力就可轻松上网。调查结果显示:将近1/5的学生有上课手机上网的习惯,假设一个班有50个学生,就有10个学生在拨弄自己的手机,周边同学和课堂氛围都会受到极大的影响。随着无线局域网技术的成熟,人民生活水平的提高,无线上网也逐渐流行起来,在校园里随处可见学生拿着笔记本无线冲浪的情景,无线上网逐步走上了流行的前沿。

#### **四、大学生网络成瘾的干预及对策**

根据网络与人的缺失需要和成长需要的互补性、现代网络时代的特点以及客观环境的影响,我们制定了以下措施防止学生网络成瘾,对网络成瘾者进行纠正与治疗。

1.进行思想道德教育。刚进校的低年级学生,可以通过讲授知识、学生座谈、主题班会、团员活动、请专家

作报告、开展有关上网的专题讨论或辩论、榜样示范等形式多样的方式进行网络知识教育、网络道德规范教育,帮助他们认识网瘾的危害,自觉远离网瘾。开展大学生职业生涯规划系列讲座,让学生对自己的职业生涯有大致的规划,鼓励学生多参加社团活动,让学生走出迷茫、空虚的大学生活。对于已上瘾、处于过度上瘾阶段的学生进行传、帮、带,通过重新分配寝室(让网瘾学生与多数未上瘾学生分配在一起);与班主任座谈,使其树立正确的人生观、价值观;聘请心理咨询师,对其进行心理治疗培训;合理分配任务,表扬学生,让学生在完成任务中树立自信,满足人的成长需要。

2.根据网络的地域分布性特点,规范和管理网络。学校机房可派老师适时监督与管理,机房建立网络交互平台和心理咨询平台,及时了解学生真实的心理需要和困难;建立集政治、军事、学习、趣味等一体的网站,把学生的主要精力集中在有利的方向上;采取用户注册上网制,适时给予警告,及时发现网瘾者。加强学生公寓个人电脑的管理,有效、合理限制学生上网时间,防止大学生无节制、不定时上网。通过寻访、监督等方式及时发现沉迷网络的同学,做好有效教育,及时挽救。通过政府和学校,加强学校周边环境的整治。政府要下大力气管理好网吧的经营活动,使其规范化、制度化,对黑网吧坚决取缔,严格执行网络监管制度。网吧经营者应建立“信息海关”、“信息安全防火墙”,阻止“危害数据”的进入,从源头上净化网络,为大学生提供一个健康的网络环境。

3.依据网络连接的特性,采取措施文明上网。对手机上网进行大力宣传,学校开展讲座,提倡健康、文明上网。对上课秩序进行规范、制度化,不允许学生上课使用手机,制定大学生日常行为规范,约束学生;对已犯学生进行激励、批评教育。逐步把手机上网转移到有利的方向上。

#### **五、总结**

防止和医治大学生网络成瘾,不仅仅是学校、政府的责任,也是社会、家庭、学生自己的责任。网络是21世纪的新文明成果,我们每个人都有责任去维护健康的网络程序,进行社会文化建设和精神文明建设。家长和自己的孩子进行一次促膝长谈,学生应该对自己的未来负起责任,树立正确的人生观、价值观,把握自己的青春,实现自己的人生价值。

#### **参考文献:**

- [1]丁海燕.网络成瘾研究综述[J].大学时代杂志,2006,(4).
- [2](美)金伯利·S·扬.网络心魔:网瘾的症状与康复策略[M].毛英明,等,译.上海:上海译文出版社,2005,(4).
- [3]庞春红.大学生网瘾综合症的成因及心理分析[J].科技信息,2009,(11).
- [4]姚阳.浅析当代大学生网瘾的成因和对策[J].科技信息,2009,(8).
- [5]汪广荣.大学生网瘾成因及对策——基于马斯洛需要层次理论的分析[J].十堰职业技术学院学报,2007.