

大学生手机网瘾现状分析及其心理治疗与预防的研究

时志民, 王彦华, 李桂英, 杨习英

(河北工程大学 人事处, 河北 邯郸 056038)

摘要: 随着科学技术的不断发展, 手机已经逐渐成为人们必不可少的日常工具之一。但由于部分大学生缺乏足够的认知能力, 对手机过于依赖, 逐渐产生了手机网瘾, 阻碍了其后期的持续发展。本文首先从大学生的手机上网时间、大学生的上网地点和工具使用情况、大学生的上网内容偏好、大学生的网络体验情况四个方面深入分析了大学生手机网瘾现状, 其后提出了一系列大学生手机网瘾的预防、心理治疗的策略及措施, 希望以此从根本上实现学生手机网瘾的戒断。

关键词: 大学生; 手机网瘾; 现状; 心理治疗与预防

doi: 10.3969/j.issn.1673-9477.2019.03.008

[中图分类号] D64

[文献标识码] A

[文章编号] 1673-9477(2019)03-035-05

一、大学生手机网瘾现状分析

(一) 大学生的手机上网时间

根据相关调查研究我们可以看出, 当前手机的普及率和使用率已经达到了 100%, 所有的学生每天都会接触到手机和网络。据调查, 只有大约 10% 左右的学生使用手机的时间小于 2 个小时, 15% 左右的学生使用手机的时间为 3 小时左右, 这类型学生对于手机的使用是较为合理的, 在日常的学习、生活与手机使用之间找到了平衡点。另外, 大约 40% 左右的学生使用手机的时间为 4 小时左右, 35% 左右的学生手机使用时间在 4 小时以上。

手机上网的频率及时间应当是考核学生手机网络使用情况的主要指标之一, 也在一定程度上作为学生是否具有手机网瘾的重要依据。通常而言, 手机网瘾的大学生在手机的使用频率和使用时间上远高于普通学生。随着社会科学不断发展进步, 当前手机已经不再是单纯的通讯工具, 更是学生开展学习活动的重要辅助工具, 越来越多的大学生将时间花费在手机上, 通过这样的移动终端使用网络技术进行正当合理的学习与生活, 由此我们可以看出, 手机的使用时间和频率已经不能作为考核学生唯一的标准, 而应当考察学生在心理上是否对手机产生了依赖。综上, 手机使用频率、时间并不是手机网瘾的充分条件, 要将戒断性及耐受性等等指标进行综合分析。

(二) 学生的上网地点和工具使用情况

根据调查研究显示, 大多数大学生使用手机的场所在宿舍, 与电脑的使用率相比, 手机的使用率远高于电脑, 由于手机本身体积较小, 便于携带, 手机上网率高达 100%。学生可以运用手机, 随时随

地观看教学视频, 实现在线学习, 也可以通过 QQ、微信、微博等等 APP 与好友、同学、教师进行实时沟通, 分享动态和视频, 查看时事热点和新闻资讯。由此我们可以看出, 手机网瘾已经逐渐成为当代大学生网瘾的主流发展趋势。

(三) 大学生的上网内容偏好

从一定意义上来讲, 大学生使用手机上网具有较为明显的偏好, 25% 左右的学生会使用手机玩游戏, 例如, 王者荣耀、开心消消乐等等, 40% 左右的学生运用手机 APP 进行网络聊天, 25% 左右的学生会运用手机淘宝、天猫、京东等等平台进行购物。另外, 还有 10% 左右的学生会进行移动终端实时学习, 极少部分学生会通过手机浏览一些不健康的网站和平台。

(四) 大学生的网络体验情况

随着网络信息技术的不断成熟, 其开放性、虚拟性、便捷性越来越凸显, 对于网络有不同需求的学生在进行手机的使用时会产生差异化的情感体验。具体而言, 大概一半及一半以上的学生认为手机网络是非常有趣的, 40% 左右的学生认为在网络平台中能够感到十分自由, 无拘无束, 还有 10% 左右的学生在长时间的手机使用后感到自己的行为 and 思想已经逐渐被手机网络化, 失去了自控能力。

二、大学生手机网瘾的预防策略及措施

(一) 加强高校的教育引导

1. 提高心理健康教育的及时性

一方面, 高校应当有针对性地加强学生网络心理健康教育。运用一系列策略和措施创造更多的心理健康教育精品课程, 定期组织开展关于心

[投稿日期] 2019-06-13

[基金项目] 河北省社科基金 (编号: HB18JY021)

[作者简介] 时志民 (1980-), 男, 河北邯郸人, 高级实验师, 研究方向: 心理学、病理学。

理健康教育的主题活动和专题讲座,引导学生深入了解并掌握心理学的基本常识、面对情感问题的正确处理方式,科学合理地对自身思想和情绪进行调控;另一方面,高校必须设置专门的心理辅导机构,由院校中优秀的骨干心理教师担任心理咨询师,根据不同学生的心理状态、性格特征建立起健全完善的心理档案资料库,对学生的网络心理状况进行定期高效地评估。而对于一些网络心理状态不佳的学生则应当对其进行及时辅导,逐渐帮助其杜绝收集网瘾。

2. 发挥网络“把关人”的作用

首先,提高教师的手机网络媒体素质,对学生积极有效的手机网络引导。信息技术不断发展对教师提出了更高的要求,教师必须与时俱进,提高自身的网络水平,能够在网络世界中畅所欲言,发表自己独特的看法和见解,以学生对手机网络的兴趣爱好作为切入点,加强思想政治教育,发挥出学生的主体作用和教师的引导作用,切实提高学生的手机网络认知水平;其次,创设高素质辅导员团队,提高学生综合素养。从一定意义上讲,辅导员作为开展学生日常学习生活的中坚力量,其必须具备扎实的思想政治认知,具有过硬的心理素质,积极开展理实教学,才能及时疏导学生心理问题,不断提高学生的心理适应能力,使其能够自觉主动抵抗手机网瘾的诱惑;最后,注重学生干部综合素养的提高,树立正确的榜样形象。具体而言,教师可以有针对性地开展学生干部培训活动,加强学生的网络管理理念和管理能力,切实提高学生的网络素质。教师在这个过程中应当时刻注重学生心理状态的变化,分析学生手机上网行为的动机和趋势,定期组织开展交流活动,疏导学生的心理问题和不良思想,为学生提供一定的情感支持,通过这样的方式切实削弱学生的手机网瘾。

(二) 加强家庭的人文关怀

1. 构建和谐的家庭关系

一方面,对于家庭而言,父母双方应当营造出良好和谐的家庭环境,正确处理双方存在的矛盾,进行有效的良性沟通交流,通过这样的方式加强学生的心理安全感,学会处理问题的正确态度和理念;另一方面,除了良好的家庭关系,父母与孩子之间应当进行有效的沟通,彼此之间相互理解,相互帮助。根据相关调查研究我们可以看出,家庭和睦、亲子沟通的效率直接影响着学生的心理变化和未来发展。一旦学生在家庭和生活中感受不到关怀,得不到认同和肯定,就很容易投身于虚拟网络环境中

寻找支持。基于此,为了避免学生对手机上瘾,父母双方应当加强与学生的沟通,注重倾听学生内心的想法,把握学生的思想走向和发展趋势,必要时及时给予学生支持帮助。

2. 提高父母的网络素养

根据相关调查研究我们可以看出,虽然随着社会科技的不断发展,网络智能手机已经成为人手必备的硬件之一,在社会中的普及率达到了100%,但很多家长的手机网络意识仍然较为薄弱,对网络知识缺乏足够的了解,网络素养偏低,无法对学生进行积极正确的引导和帮助,使其科学高效运用手机。在信息时代高速发展的背景下,如果家长不与时俱进,及时学习社会中先进的技术手段,就会被社会所淘汰。基于此,家长应当通过多元化的渠道和途径,参与到各种网络课堂教学中,扩充自身的知识面,了解手机网络的便捷性和开放性,同时深入掌握手机网络心理的相关知识内容,分析学生手机网络成瘾的特征、现状、防治方法等等,不断提高自身的网络素质。

(三) 净化网络生态环境

1. 引领网络文化主旋律

社会主义核心价值观作为我国发展建设的根本所在,应当将其贯穿于社会生活的各个阶段和领域中。在这样的背景下,人们对于网络环境的要求越来越高,并且有针对性地将净化网络生态环境作为战略目标进行落实完善,吸收正确和谐的网络文化,通过信息平台传播社会中的正能量,强化学生的自控能力,使其自觉抵制不良、错误的手机网络思想。一方面,加大社会主义核心价值观的宣传力度,在网络中进行文化理念的传播。具体而言,在社会中营造出良好的社会主义网络文化环境,引导学生正确认识网络文化的特征、要点、内涵、作用等等,树立正确的价值观念,并且营造出积极的网络舆论导向,潜移默化地对学生进行思想教育;另一方面,提高大学生的价值观念,引导其自觉主动抵制不良思想。从一定意义上讲,当代大学生在三观的树立上正趋于成熟,而手机网络的快速发展使其很容易受不良思想的影响,面对多元化的文化思想潮流缺乏足够的分辨能力,很容易沉迷于网络,产生手机网瘾。基于此,教师应当对核心价值观进行有效的宣传,坚定不移地走社会主义道路,逐渐形成良好的手机使用观念,提高学生的网络思想素质。

2. 推进网络管理法治化

一方面,相关行政及立法部门应当建立健全

完善的网络法律法规,对手机网络环境进行有效地监管。随着社会科技的不断发展,我国已经出台了一部分网络法律,搭建出了初步的框架,但从整体上来讲缺乏系统性、完整性、连贯性,无法满足社会网络的多元化需求。在这样的背景下,政府部门应当加快网络法律法规的立法进度,基于现有法规制定出全面的网络管理条例,从真正意义上实现网络管理有法可依;另一方面,政府部门应当贯彻落实法律法规。众所周知,立法是规范手机网络环境的一个重要环节,但如果仅仅将策略措施停留在立法上,是无法实现网络生态环境的净化的,一切法律必须通过一定的机构进行执行监督,才能实现有效运转。基于此,相关政府部门应当严格查处收集网络违法行为,减少大学生的手机网瘾发生率。

3. 加强网络舆论的引导

首先,在网络环境中不断普及网络知识,加大舆论引导。在当前社会,网络舆论的作用是非常大的,甚至能够推动事件的进一步发展,改变原有发展走向。为了有效减少大学生的手机网瘾发生率,高校可以运用这一舆论渠道对手机网瘾的具体特征、危害进行全面普及,提高学生对手机网瘾的正确认知能力;其次,运用手机网络平台进行舆论引导。在网络大环境中有针对性地加入积极、正能量的手机网络文化,并且通过网络平台自觉主动进行思想政治学习,营造良好和谐的收集网络环境;最后,采用科学合理的手段措施提高舆论管理质量。从一定意义上讲,当代大学生应当是手机网络舆论的主要对象,但由于手机网络难以管控,其中的信息层次不齐,或多或少会对学生产生影响。基于此,社会中的网络媒体应当提高自身的职业道德素养和职业能力,对不良网络信息的传播者进行管控,使其承担相应的法律责任,确保手机网络环境的良好。

三、大学生手机网瘾的心理治疗手段

(一) 加强高校的教育管理

1. 坚持思想教育与心理辅导相结合

首先,加强大学生思想及心理教育,引导其主动戒网。具体而言,在实际教学过程中,高校辅导员及相关思想政治教育教师应当深入了解当代大学生手机网瘾的成因、具体程度,主动与学生进行深度沟通,在传统课堂教育的基础上注重学生的心理状态和思想行为,加强思政对学生的积极影响,通过倾听、谈心等方式加深学生的情感体验,从根

本上纠正学生错误的、不良的思想观念、价值理念,正确认识手机网络的作用和价值,主动把握手机上网的度;其次,定期对学生进行心理辅导,帮助学生戒断手机网瘾。根据相关调查研究我们可以看出,当前改变学生手机网瘾的主要有效方式为个别心理辅导和团体心理辅导。所谓个别辅导,主要是指高校中的心理辅导老师通过一对一的方式与手机网瘾的学生进行沟通,通过认知行为疗法引导学生正确看待自身的心理问题,采用一定的手段对学生的网络心理问题进行有效的疏导调整,通过这样的方式戒掉手机网瘾。所谓团体辅导,主要是指针对某一个手机网瘾学生团队,心理辅导教师运用技术手段实现学生团队之间的相互影响,通过内部交互不断提高手机网瘾大学生的自我认知,树立自信心逐渐找到自身价值定位,实现自我发展和自我完善;最后,将思想教育与心理教育进行有效的结合,切实提高手机网瘾的戒断率。研究表明,如果仅仅通过思想教育或是心理辅导对学生进行手机网瘾的戒断,效果并不是十分突出,二者在独立使用时具有较大的局限性,但如果将二者进行穿插使用,整体效果较为凸显。从一定意义上讲,错误的手机网络思想认知是造成手机网瘾的根本所在,而学生网络心理的偏差则是造成学生手机网瘾行为的根本动力,二者共同造就了学生的手机网瘾。基于此,只有实现心理教育与思想教育的融合,才能对大学生的手机网瘾行为进行矫正。

2. 拓宽网瘾大学生瘾性转化路径

一方面,从多个方面和角度培养学生兴趣爱好,减少其对手机网络的依赖性。高校可以组织举办一系列课余活动,例如,读书日、音乐节、茶艺会、排球竞赛等等,通过这样的方式丰富学生的课余时间,充实其身心,逐渐转移其注意力,减少对网络的关注度;另一方面,丰富大学生的社会体验。高校应当引导并鼓励学生响应社会号召,积极主动参与到一系列社会体验活动中,例如,社会考察、社区服务、勤工俭学、公益事业志愿者等等中,通过这样的方式分散手机网瘾学生的精力,丰富其阅历,逐渐使其养成正确的社会责任感,引导其在社会中寻找自身价值。另外,实现手机网瘾学生的技术转换。从一定意义上讲,大多数具有手机网瘾的学生对于网络技术均有着较为深入的理解,具备一定的网络技能,但部分缺乏手机网络道德素养,在这样的情况下,即便学生具有高超的手机网络技能,也只能造成网络隐患。例如,部分高校手机网瘾学生也是网络中的黑客,能随意入侵他人手机网

络进行信息的查找窃取,甚至破坏网络。如果高校能将这部分学生引入正途,在网络中做一些有意义和价值的事,能够帮助这类学生快速找到自身定位。基于此,高校应当根据手机网瘾学生的实际情况和专业特征,积极组织开展网络科技创新大赛,逐渐实现这类学生的网络化人才发展,实现自身价值,同时也为社会和国家的可持续发展打下坚实的基础。

(二) 强化家庭的网络监管功能

1. 运用家庭疗法矫正网瘾

首先,学生家长应当与手机网瘾的大学生进行深入交流,分析手机网瘾的主要成因,从多个角度和层面分析学生的心理状态和思想变化,找到问题的根本,不要一味地责备学生,也不能直接表现出对学生的失望,从心灵上关心学生,使其感受到家庭的温暖,通过这样的方式坚持戒除手机网瘾;其次,家长可以根据学生的对手机网络的依赖程度,制定出科学合理的手机网瘾戒断计划,并且采取一系列手段进行贯彻落实,坚持执行管控。具体而言,家长可以与学生协商戒网行为协议,规定手机上网的时间和频率,家长对学生的行为进行有效的监管,同时了解并监督学生的手机上网记录,禁止其浏览观看不良网络信息,登陆不良网站,沉迷于手机网游,激励学生发展兴趣,更多地活动于现实世界;最后,家长要对学生的戒网行为进行反馈。具体而言,如果学生相比前期有一定的进步,能够自觉抵制不良诱惑,此时家长应当对学生的付出给予肯定,帮助其树立自信心,并且坚定戒网信念。而对于一些不思进取的手机网瘾学生而言,家长则应当对其进行惩罚,纠正其错误思想。综上,通过这样的方式能够打破学生原有的网络生活状态,引导其正确面对现实,以全新的状态适应社会。

2. 创建“家校联动”模式

一方面,高校可以创设家校通这类的家长、教师互动平台,充分开展家校联动,家长可以快速了解学生在校园中的戒网情况,教师也可以掌握学生的戒网心理变化。具体而言,家长可以通过微信、QQ、贴吧等等互动平台加强与教师的沟通交流,分析学生的学习情况和手机使用频率,一旦发现苗头,要立即与教师共同制定出戒网对策;另一方面,家长应当主要配合高校教师组织开展的戒网行动。通过多重渠道了解手机网瘾的特征、成因、危害等等,提高自身的认知水平,与高校共同解决网瘾戒断问题。基于此,要提高手机网瘾戒断率,高校与家长必须统一战线,共同努力。

(三) 加大网络环境的治理力度

1. 严密控制网络信息源头

首先,创设手机网络海关。具体而言,相关行政及政府部门应当充分运用现代信息技术、大数据技术等等,对当前手机网络中现有的信息数据进行有效地筛选,严格把控信息入口,主动过滤有害的不良信息;其次,加大对网络的整体管理,尤其是局域网、校园网等等,建立健全的网络管理规章制度,对网络信息的进入、传播、筛选进行严格规范,创设出绿色上网环境,确保手机网络的生态化;最后,坚决杜绝网络违法犯罪行为的发生。通过法律法规阻止不良信息的传播,从根本上引导大学生远离错误思想,彻底摆脱对手机网络的依赖。

2. 规范社会网瘾矫治机构

根据相关调查研究我们可以看出,当前我国的网瘾戒断机构已经有400多家,从整体上来讲,大多数这类型的社会机构在资质证书的管理上十分混乱,网瘾戒断老师水平层次不齐,相关国家部门无法有效实现管理。比如,有的手机网瘾戒断机构可能只有几个人,其中的老师也没有相应的资质证书,甚至连国家认证的资格证书也是伪造的。在这样的背景下,要通过社会力量对手机网瘾学生进行帮扶必须严格对社会中现有的网瘾戒断机构进行管理规范,加强资质证书的审批流程,定期对这类机构进行检查。通过这样的方式切实发挥出社会网瘾戒断机构的作用和功能,提高大学生的网瘾戒断率。

(四) 增强大学生的自我干预能力

1. 加强自我心理干预

一方面,自我心理暗示法。当大学生产生沉迷于手机网络的念头时,可以运用这样的方式暗示自己,不停告诉自己手机网瘾的危害,坚持自我,坚决戒断手机网瘾。只有这样,学生才能坚定信念,自我鼓励,在脑海中形成一定的积极刺激,从而有效控制自身的思想行为,抑制不良欲望;另一方面,自我提醒法。手机网瘾学生可以在特定的环境和情境下写下自己戒断网瘾的决心和信念,当自己不能控制自己的时候,通过阅读自己的决心帮助自己与思想作斗争,及时转移注意力到其他感兴趣的事情上。

2. 增强网络自控能力

一方面,提高学生的思想建设,引导其自觉抵制手机网瘾。具体而言,手机网瘾大学生应当正确认识手机网络的内容、作用、功能、价值等等,对网络的开放性保持清醒的头脑,对网瘾戒断可能出

现的反应做好准备,这样才能在网瘾戒断过程中坚持不懈,激发学生的自主性,确保网瘾戒断工作的有序开展;另一方面,锻炼学生的意志力。当代大学生要坚定信念必须学会承担责任,面对挫折,克服遇到的一系列困难,才能不忘初心,提高自身的网络自制力。

四、结束语

综上所述,要实现大学生手机网瘾的预防,应当基于加强高校的教育引导、加强家庭的人文关怀、净化网络生态环境三个方面入手分析,同时要实现学生的心理治疗,则应当加强高校的教育管理,强化家庭的网络监管功能,加大网络环境的治理力度,增强大学生的自我干预能力心理治疗。

参考文献:

- [1] 崔江涛. 思想政治教育在大学生网瘾心理治疗中的实证研究[J]. 智库时代, 2017(13):102-103.
- [2] 齐力. 大学生手机网瘾成因量表调查分析——以高职大学生为例[J]. 中国多媒体与网络教学学报(中旬刊), 2018(08):107-109.
- [3] 周霜. 网瘾对大学生心理健康的影响及其对策研究[J]. 求知导刊, 2017(2):64-64.
- [4] 闵珍. 大学生课堂“手机控”现状心理学分析及其干预研究[J]. 才智, 2018(8).
- [5] 孙若梅. 90后大学生“手机人”族群现状分析[J]. 湖北函授大学学报, 2017(1).
- [6] 李雅宁. 网络时代大学生心理健康教育的优势及方案研究[J]. 农村经济与科技, 2018.
- [7] 刘珍珍. “手机成瘾”对95后大学生人际交往的危害及其对策探析[J]. 陕西教育(高教), 2017(3):77-78.
- [8] 姚琦馥. 地方本科高校大学生课堂玩手机现象探析——基于贵州应用型高校A学院的调查[J]. 铜仁学院学报, 2018, v. 20; No. 130(07):72-77+98.
- [9] 张燕贞, 喻承甫, 张卫. 大学生网络成瘾的心理社会影响因素研究综述[J]. 广东第二师范学院学报, 2017(2).
- [10] 吉优. 关于大学生手机互联网依赖的研究[J]. 才智, 2017(07):146.
- [11] 买买艾力·阿不都外力. 大学生手机依赖的问题成因及防治对策——以辽宁师范大学为例[J]. 现代交际, 2018, 493(23):119-120.
- [12] 田晨妍, 魏珂, 薛丁凤, et al. 大学生手机依赖现状调查与研究——以西安高校为例[J]. 祖国, 2017(18):201-202.

[责任编辑 王云江]

Analysis of the current situation of college students' mobile internet addiction and research on psychotherapy and prevention

SHI Zhi-min, WANG Yan-hua, LI Gui-ying, YANG Xi-ying

(Hebei University of Engineering, Handan 056038, China)

Absrtact: With the continuous development of science and technology, mobile phones have gradually become one of the indispensable daily tools for people. However, due to the lack of sufficient cognitive ability of some college students and their excessive dependence on mobile phones, mobile Internet addiction has gradually emerged, which hinders their sustainable development in the later period. Firstly, this paper deeply analyses the current situation of College Students' mobile Internet addiction from four aspects: the time of College Students' mobile Internet access, the location of College Students' Internet access and the use of tools, the preference of College Students' Internet content, and the situation of College Students' Internet experience. Then it puts forward a series of strategies for preventing and psychotherapy College Students' mobile Internet addiction. Measures, hoping to fundamentally achieve the withdrawal of students' mobile Internet addiction.

Key words: college students; mobile internet addiction; current situation; psychotherapy and prevention