

大学生网瘾的成因及对策探析

孙 绪 柱

(中国石油大学 计算机与通信工程学院, 山东 青岛 266580)

[摘 要] 随着网络的普及与发展,大学生网络成瘾已成为高校学生工作中一个棘手的问题。大学生网络成瘾有其自身的特点和规律,其原因有主观因素,也有客观因素。对大学生网瘾的防控要从苗头抓起,重在早期预防。要利用和发挥多方面力量,齐抓共管,多措并举,通过加强日常管理和监控、丰富校园文化生活、培养学生学习兴趣、借助家长的力量、建立朋辈帮扶体系、加大校园周边网吧的监管力度等,构筑起一道有效防止大学生网络成瘾的强大“防火墙”。

[关键词] 大学生; 网瘾; 成因; 对策

[中图分类号] G641 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 1673 - 5595(2013) 02 - 0103 - 05

伴随着社会信息化的迅猛发展,网络已渗透到人们生活的方方面面,直接影响着人们的工作、学习和生活。网络具有鲜明的两面性,美丽多彩却暗藏“毒性”,它是一把双刃剑,在给人们提供极大方便的同时,也带来许多负面影响。青少年上网成瘾已成为全社会关注的焦点,宛如一个难以治愈的“毒瘤”,严重侵蚀着他们年轻的心灵,影响着他们的健康成长,让许多家庭倍感棘手和无奈。高校也同样承受着大学生上网成瘾的困扰和压力,网瘾大学生已成为高校问题学生的最主要组成部分。网瘾影响着他们的正常学习,妨碍着学业的完成,给高校学生工作提出了极其严峻的挑战。因此,大力加强大学生网瘾成因的研究,积极探索有效的应对措施,对提升高校的人才培养质量,为社会输送更多的合格大学生,具有十分重要的现实意义。

一、大学生网络成瘾的类型和特点

大学生作为社会上的高智群体,一直是网络使用的主力军。据 2012 年 8 月中国青少年网络协会发布的《2011 年中国网络青少年网瘾调查数据报告》显示:中国网络青少年网瘾比例高达 26%,其中,居于大学生年龄段 18 ~ 23 岁的青少年网瘾比例为 26.6%,列各年龄段人群的第 2 位,虽然和 2009 年的调查数据相比,名次有所下降,但比例却明显上升,形势不容乐观。^[1]

(一) 大学生网络成瘾的类型

大学生网络成瘾的类型概括起来主要分为以下四种:一是网络游戏成瘾。主要表现为长时间沉迷于各种网络游戏,从中寻求战胜对手,提高游戏角色等级的成就感。这是目前大学生中最为普遍的一种网络成瘾症。二是网络交际成瘾。利用各种聊天软件及微博进行人际交往,享受虚拟情感交流所带来的快乐。网络交际成瘾又分为交友成瘾和网恋成瘾两种。三是网络色情成瘾。主要是通过网络中的各种淫秽文字、声音、图像和视频寻求性刺激,满足性心理需要。四是手机新媒体成瘾。主要表现为通过手机上网,大量时间浏览连载小说,并达到痴迷程度。^[2]

(二) 大学生网络成瘾的特点

1. 开始于大学一年级,形成于大学二年级

大学新生步入大学校园后,往往会怀揣一种成功的喜悦,尽情体验大学生活给自己带来的新鲜感。但是这种所谓的“蜜月期”毕竟是短暂的,一般不会超过一个学期,有的学生会逐渐遇到各种不顺心的事情,如:同学关系不和谐、对大学教学模式不适应等,感觉现实的大学生活并不像自己预期的那样,从而产生心理困惑和迷茫。如果得不到及时调整,往往就会开始到网络上寻求寄托和安慰,上网次数会越来越多,时间也会越来越长。等发展到大学二年级,就会产生彻底的网络心理依赖,深陷其中而不能

[收稿日期] 2012 - 12 - 20

[作者简介] 孙绪柱(1965 -),男,河南台前人,中国石油大学(华东)计算机与通信工程学院党委书记,副研究员。

自拔。实践证明,网瘾大学生多数是从二年级开始出现严重考试不及格现象而欠下大量学分。

2. 网瘾倾向产生于宿舍,真正的网瘾形成于网吧

为方便上网,相当一部分大学生以学习需要为借口,让家长为自己购买电脑。网线纵横、电脑林立在大学生宿舍构成一道独特的“风景线”,伏案上网成为宿舍文化的主要组成部分。大学生尤其是低年级大学生以实用为目的上网的仅为少数,更多的是以娱乐消遣为目的,聊天打游戏成为他们上网的主要内容,个别自我控制能力比较差的学生往往会从这里开始着迷网络,而产生网瘾倾向。为了逃脱辅导员和班主任老师的监管,摆脱学校的种种规定的限制,已产生网瘾倾向的学生会逐渐感到在宿舍上网有很多不便,已不能满足他们的上网需求,于是,他们便会离开宿舍,频繁走进校园周边的网吧,昼伏夜出,甚至通宵达旦。旷课成了他们的家常便饭,学习被远远抛在脑后,最终导致网瘾的形成。

3. 男生比例高于女生

不论是青少年网瘾情况的调查报告,还是学生工作一线的实践经验都告诉我们,在网瘾大学生中,男性的比例远远高于女性。究其原因,主要是基于男女生理之间的差异和中国传统文化的影响。相比较而言,首先,男生更富好奇心和冒险精神,女生更为稳当保守。因此,面对网络这一新事物时,男生往往更易于被网上的事物所吸引。其次,男生较为独立,女生更具依赖性。男生往往是有泪不轻弹,遇事喜欢默默承受;而女生则更倾向于向周围同学宣泄负面情绪,所以,面对网络诱惑时,男生更愿意通过网络这一渠道来倾吐不快,平衡自己的心理。再次,男生往往思维较为活跃,但自制能力较差;而女生则自控能力较好,好静。女生往往更喜欢把大部分的时间和精力投入到看书学习上,花费在其他活动上的时间、精力比较少;而男生则相反。笔者曾对所在学院学生退学情况进行过统计,2005年至今,因网络成瘾导致学业不良而退学的学生共计29人,全部是男生。

4. 来自农村的多于来自城市的

笔者对所在学院学生退学情况的调查统计还发现,在因网络成瘾导致学业不良而退学的学生中,大约90%来自经济相对落后的农村,来自城市的仅为10%。针对这一现象,笔者认为,来自城市的大学生往往接触网络频度较高、时间也较早,提前从家庭和学校认识到了网络的危害性,对网络的认识和使用相对更为成熟,形成了一定的“抗体”,能够经得起

网络中的各种诱惑,尽管他们和其他同学一样经常上网,但对网络中某些内容不会轻易上瘾。而来自相对落后地区农村的大学生则不然,由于条件的限制和更大的升学压力,他们接触网络的机会比较少,对其危害认知不深,当步入大学频频接触到网络时,他们会感觉虚拟的网络世界竟然如此精彩,很容易被一下吸引住,并一发而不可收。

5. 性格内向者多于性格外向者

研究表明,网络成瘾与人的性格类型有关,一般情况下,性格内向的人更容易患上网瘾。事实上,在网瘾大学生群体中,性格较为内向的所占比例明显高于性格外向的。因为,性格内向的大学生不善言谈,不善于结交朋友,心事总是放在心底,拥有一个属于自己的世界,不能很好地融入班集体之中。长此以往,容易造成同学关系紧张,给自己带来更大的心理压力,于是网络会自然而然地成为最好的排解渠道。他们通过网络游戏、聊天等形式宣泄情绪,倾吐心声,来满足现实生活中无法满足的心理需求,最终形成对网络的依赖。而外向型的大学生,由于性格活泼好动,兴趣爱好广泛,擅长交友,一般不会有耐心和定力坐下来长时间地沉迷于网络中的某一个内容,因此,不易形成网瘾。

6. 手机上网愈加普遍

随着近两年智能手机的出现和逐渐普及,在大学生中手机网民急剧增加。和电脑相比,由于智能手机具有打电话和上网的双重功能,且手机上网无比便捷,可以随时随地,不受时间和场合的限制,因而越来越受到大学生的青睐,手机上网很有可能成为大学生网瘾的一个新成因,并有取代电脑上网之势。目前,大学生手机上网大部分以聊天、浏览新闻和看小说为主,有的大学生已显露出这方面的网瘾倾向,手机上网占用了大量的时间,甚至一边听课,一边上网,严重影响到了学习。

二、大学生网瘾形成的原因

导致大学生网络成瘾的因素是多方面的,概括起来主要分为主观和客观两个方面。

(一) 主观因素

1. 步入大学后的自我放松

在经历千军万马过独木桥之后,一些大学新生彻底摆脱了高考的巨大压力,在步入大学后,自觉不自觉地会产生一种成功后的自我放松。有的在短暂的新鲜感过后,对未来的大学生活产生了“迷茫”,一时没有了明确追求的目标,失去了今后努力的方向。正像华中师范大学特聘教授陶宏开所说“应试教育的高压严重挤占了培养孩子思辨能力、自控

能力和自我评判能力的时间。”于是,一些自控能力比较差的大学生容易受到外界因素的影响,难以抵挡网络世界的魅力诱惑,往往会借助网络去尝试新鲜事物,体验各种刺激和快乐,来填补较为空虚的精神世界,最终导致对网络的依赖。

2. 对所学专业缺乏兴趣

由于受每所大学专业招生人数的限制,大学录取不能完全满足考生专业志愿的现象在所难免,因此,每年都会有一部分考生虽然被录取到所报考的大学,但未能进入自己所喜欢的专业。为此,有的学生直接选择放弃,准备来年再考;而更多的则是迫于各方面的压力,无奈地选择留下。在选择留下的学生中,绝大多数还是能够及时地调整自己的心态,以积极的态度面对现实。也有少数学生自我调适能力比较差,以消极的态度对待一切,由于对所学专业缺乏兴趣,于是便失去了学习的动力,整日怨天尤人,不思进取,自暴自弃,为了逃避现实,就会通过虚拟的网络寻求希望和寄托,渴求在那里获取快乐。久而久之,便深陷其中。

3. 来自多方面的精神压力

随着社会的迅速发展,现在的大学生承担着许多无形的精神压力,这种压力和高考的压力相比,有过之而无不及。首先是来自家长的高期望值压力。一些家长为了让自己的孩子将来能成龙成凤,往往寄予其过高的要求和期望,甚至把个人的意愿强加于孩子身上。其次是来自学业的竞争压力。和中学相比,大学生之间的学习能力更加均衡,学习高手如林,竞争更加激烈,稍不努力,就会落人之后。再次是来自就业的压力。面对严峻的就业形势,就业给在校大学生赋予了较大的思想压力,将来能否找到一份理想的工作的念头,时时刻刻冲击着年轻大学生的心理。面对多方面的压力,一些学生特别是性格较为内向的学生,不能很好地进行自我调整和排解,往往就会借助于网络的隐蔽性和虚拟性来宣泄心中压抑的情绪,缓解自身的压力,逐渐导致上网成瘾。

(二) 客观因素

1. 网络本身具有的强大诱惑力

网络容易满足人的心理需要,是导致大学生网络成瘾的重要因素。因为网络具有虚拟性、隐蔽性、互动性,在一定程度上可以满足大学生好奇、冒险等心理。在网络中,大学生可以按照自己的意愿,在虚幻的世界中塑造一个虚拟的“自我”。网络的隐蔽性可以使大学生不用担心自己被发现,不必害怕失败,可以尽情地展示和宣泄内心的一切。网络内容

丰富多彩,从网络游戏中可以获取成就感,极大地满足心理需求;网络交友可以不受地域和时空的限制,直接找到情投意合的朋友。总之,网络的这些特点对年轻大学生会产生强大的吸引力和诱惑力,可以帮助他们逃避现实,使他们从中得到在平时生活中得不到的愉悦体验,从而产生网络心理依赖。^[3]

2. 扩招导致大学生管理难以完全到位

高校连续多年的扩招,致使在校大学生的人数数倍增加。然而,大学教师尤其是负责学生工作的辅导员队伍却远没有跟上扩招的脚步。目前,在大多数高校中,每个专职辅导员所负责的学生人数远远超过教育部所规定的200人的标准要求,与扩招前相比更是翻了几倍,这极大地增加了大学生日常教育和管理工作难度。由于分管的学生太多,辅导员只能应付日常事务,工作难以做深、做细,一些关键性细节问题容易被疏忽,难以做到对每一个学生情况准确了解和把握。对于一些具有网瘾倾向的学生难以在第一时间发现,不能做到及时预防和控制,从而失去最佳的教育时机,使问题进一步发展和升级,最终形成网瘾。

3. 大学校园周边网吧林立,给大学生上网成瘾提供了直接的便利条件

由于学校管理相对比较严格,在学校机房和宿舍上网会受到各方面的限制,于是,校园周边的网吧成了一些大学生经常光顾的场所。由于社会对网吧缺乏严格的监管机制,以营利为目的的网吧往往都会不择手段,不论从上网时间,还是从上网内容上,都会尽力满足上网者的需求,这为大学生不健康上网提供了方便。同时,在网吧上网具有比较强的隐蔽性,容易逃脱学校的管理视线,缺乏自控能力的大学生很容易在这里失去约束,导致上网成瘾。客观地讲,校园周边网吧是导致大学生上网成瘾的最终“祸首”。

三、对大学生网络成瘾的防控对策

大学生上网成瘾是一个逐渐形成的过程,应重视从苗头抓起,做好早期预防工作,切实做到防、控相结合;重视教育和引导工作,切实做到疏、堵相结合。要充分利用和发挥各方面的力量,齐抓共管,多措并举,真正构筑一道有效阻止大学生上网成瘾的“防火墙”。

(一) 重视早期教育和引导,提前做好“疫苗接种”

大部分新生尤其是来自相对贫穷落后地区的新生,由于家庭条件的限制,对电脑和网络缺乏足够的认识,对网络本身所具有的“毒性”尚未形成应有的

“抗体”,缺乏一定的免疫力,很容易受到侵害,为此,必须对他们做好早期“疫苗接种”工作。首先,对刚步入大学校园的新生,要及时进行网络知识和网络道德规范教育,帮助他们树立正确使用网络的意识,正确认识网络本身所具备的两面性。其次,应加强对新生的案例教育,将过去因上网成瘾导致学业荒废而退学的具体案例,在新生中进行广泛的宣传,充分进行警示教育。让曾经有上网成瘾经历后被转化好的高年级学生在新生中现身说法,让新生深知一旦染上网瘾将会带来严重的后果,教育他们正确上网,远离网吧,力戒上网成瘾。

(二) 切实加强日常管理和监控

为防止大学生上网成瘾,学校仅仅停留在教育和引导层面是不够的,还必须实施严格的日常管理和监控措施,从早期预防做起,注意抓苗头,将工作重心前移,力争把问题解决在萌芽状态。首先,在低年级应限制电脑进学生宿舍。对于低年级大学生而言,一般都是从事基础课学习,使用电脑解决学习问题的地方非常少,甚至根本没有必要,学校开放的计算机房完全可以满足他们的学习需求。据调查,低年级大学生的个人电脑基本上被当作一种娱乐消遣的工具,并且很容易在这里产生对网络的依赖,最终导致上网成瘾。其次,应充分发挥班干部的桥梁和纽带作用。和中学相比,大学管理相对比较宽松,大学生拥有充足的自由空间,很容易脱离辅导员的管理视线,而班干部则是填补这一工作真空的最好角色。班干部与大学生彼此朝夕相处,一起上课,一起吃住,很容易察觉到一些上网同学的异常行为,如:晚归甚至彻夜不归、经常旷课等。如果班干部及时将这些情况上报给辅导员,然后辅导员有针对性地开展说服教育工作,就很可能把问题解决在萌芽状态,起到事半功倍的作用。

(三) 开展丰富多彩的校园文化活动

针对相对自由和灵活的大学生活,一些大学生很容易被多彩的虚拟网络世界所诱惑,如何使现实中的校园文化生活更加丰富,更具吸引力,将直接影响到大学生的健康成长。因此,学校应该重视开展主题鲜明、形式多样的校园文化活动,吸引每一个大学生参与其中,进一步增进学生之间的情感交流,丰富内心世界,消除心理孤独,从而培养大学生的各种兴趣和生活情趣。只有这样,才能把一些大学生的注意力逐渐从电脑前或网吧里转移到现实的校园生活中来,减轻对网络的迷恋和依赖,避免网瘾的形成。特别是在大学生中经常组织一些体育比赛,通过比赛培养大学生对体育运动的爱好和兴趣,这不

仅能锻炼身体,更能愉悦身心,对大学生培养和形成健康向上的心理品质具有积极作用。^[4]

(四) 培养学习兴趣,增强学习动力

培养大学生浓厚的学习兴趣,增强学习原动力,是阻止和避免大学生网络成瘾最为有效的途径和办法。首先要重视加强新生的入学养成教育,聘请有关专家学者进行理想教育,帮助他们及时确定大学四年的学习目标,科学制定人生职业规划。其次要进行必要的专业思想教育。如果说理想教育是船,那么专业教育就是浆,对大学生涯具有不可替代的导向性作用。只有具有稳定的专业思想,热爱所学的专业,才会激发强烈的学习兴趣和动力。再次要创新教学方式方法,提高课堂教学效果。要注重增强教学内容的新颖性、形象性和多样性,改变传统的“填鸭式”教学模式,从单纯的知识传授向启发式、交互式教学方式转变,让学生从课堂教学中获得愉快的情感体验,调动学生学习的积极性,启迪学生的创造性思维,培养学生主动学习的精神。

(五) 充分借助学生家长的力量

不论是对大学生上网成瘾的预防与控制,还是疏导与围堵,学生家长都是一股不可或缺的力量,对学校的工作可起到不可替代的作用,如果二者能够做到密切配合,将会有效预防和阻止大学生上网成瘾。首先,学校要抓住家长送孩子入学这一时机,召开新生家长会,重点向他们宣传网瘾危害的严重性,倡议家长不要过早地为学生购买电脑,并从金钱给予上进行一定的限制,注意孩子的日常消费情况,理解并配合学校做好管理和教育工作。其次,对有上网倾向或已经上网成瘾的大学生,学生辅导员要经常与家长联系,保持沟通,共同商讨对策和办法,从不同角度和渠道开展教育转化工作。

(六) 建立有效的朋辈支持和帮扶体系

对于网络成瘾的矫正,目前社会上还没有十分有效的良药,仍处在积极探索之中。针对大学生上网成瘾这一现象,除学校和家庭要共同努力做好教育疏导外,还应积极发挥班级同学的作用,从中选择和网瘾学生平时关系密切、以好朋友相处的同学。应有针对性地加强朋辈支持培训,建立一套有效的朋辈支持计划,对网瘾学生从生活到学习,再到思想和心理,细致入微地开展帮扶行动。所谓朋辈,即朋友和同辈人之意,他们有着相近的价值观和生活体验,拥有良好的信任关系,彼此之间可以尽情倾诉,不必拘谨和掩饰,比较容易进行心理沟通和交流,从而起到良好的心理干预效果。^[5]工作实践证明,对于网瘾大学生的心理矫

正,来自朋辈之间的支持和帮扶,往往会比来自教师和家长的工作更为有效。

(七) 加大校园周边网吧的监管力度

网吧能够给社会带来一定的负面影响,这已成为一个不争的事实。特别是校园周边的网吧正严重影响着青少年的正常学习,危害着他们的健康成长,必须引起全社会的高度重视。文化、公安、工商等部门应多方联动,采取切实有效措施,加大监管力度,严格限制和规范上网内容,彻底净化网吧内部环境。同时,应强制要求校园周边网吧履行日常监督和巡查义务,配合学校做好少数“网虫大学生”的管理工作。只有这样,才能减少大学生上网成瘾的机会和空间,降低大学生网瘾形成的概率。

(八) 高度关注大学生手机上网现象

手机上网作为一种新现象,吸引着越来越多的大学生竞相跟从,已严重影响到了课堂纪律和听课效果,必须引起高校的高度重视和密切关注,采取必要措施进行引导和干预。首先,要切实提高教师的授课水平,让精彩的讲课效果吸引学生的课堂注意

力。目前在大学生中流传着这样一句话“老师的讲课效果直接影响着学生手机的上网流量。”其次,学生辅导员要经常深入课堂,和任课教师一起共同做好课堂监管工作,严禁学生在课堂上“玩”手机;必要时可对正在上课的教室实行手机信号屏蔽,以排除手机对学生听课的干扰。

[参考文献]

- [1] 2011 年网络青少年网瘾报告发布[EB/OL]. (2011-08-07) [2012-12-02]. <http://www.youth.cn>.
- [2] 宋秀娟. 对大学生网络成瘾现象的剖析[J]. 产业与科技论坛, 2008(7): 204.
- [3] 李睿. 大学生网瘾成因及其对策[J]. 商品与质量, 2012(6): 214.
- [4] 何洁, 贾阳. 大学生网络成瘾原因分析及对策[J]. 文教资料, 2008(1): 224.
- [5] 阮松丽. 高校开展朋辈心理辅导的思考和探索[J]. 北京电力高等专科学校学报, 2011(9): 33-34.

[责任编辑: 赵 玲]

Analysis of Causes and Countermeasures on College Students' Internet Addiction

SUN Xuzhu

(College of Computer and Communication Engineering, China University of Petroleum, Qingdao, Shandong 266580, China)

Abstract: Along with the popularization and development of internet, the internet addiction of college students has become a thorny problem in student management work. The internet addiction of college students has its own characteristics and rules, and the reasons contain both subjective and objective factors. The prevention and control of college students' internet addiction should be done when it occurs, and put more attention on the preventive measures. The various measures need to be taken simultaneously, and all related departments should participate in the management. Through strengthening daily management and monitoring, enriching cultural life on campus, cultivating students' study interests, getting help from parents, building supporting system of friends, and strengthening supervision on the internet bars around campus, a strong "firewall" to prevent students from internet addiction can be constructed.

Key words: college student; internet addiction; contributing factor; countermeasure