

# 大学生网瘾问题的思想政治教育对策研究

刘志彪<sup>1</sup> 冯卫良<sup>1</sup> 李红梅<sup>1</sup> 谢雯艳<sup>2</sup>

1. 江西中医药高等专科学校; 2. 抚州市第一人民医院

**摘要:** 网络已经成为现代社会中不可或缺的一部分, 尤其是对于大学生群体来说, 网络已经渗透到他们的学习、生活和社交等方方面面。然而, 随着互联网的快速发展, 大学生网瘾问题愈发严重, 对他们的身心健康和学业发展产生了负面影响。因此, 进行思想政治教育, 针对大学生网瘾问题采取切实有效的对策是至关重要的。本文针对大学生网瘾问题的思想政治教育对策相关内容进行探讨, 仅供参考。

**关键词:** 大学生; 网瘾问题; 思想政治教育; 对策

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2023.09.004

网络已经成为现代社会中不可或缺的一部分, 尤其是对于大学生群体来说, 网络已经渗透到他们的学习、生活和社交等方方面面。然而, 随着互联网的快速发展, 大学生网瘾问题愈发严重, 对他们的身心健康和学业发展产生了负面影响。因此, 进行思想政治教育, 针对大学生网瘾问题采取切实有效的对策是至关重要的。现代大学生面临着诸如移动智能设备普及、快节奏的学习压力、社交媒体的泛滥等挑战, 这些因素加剧了大学生网瘾问题的存在。通过针对其思想政治教育的对策, 可以帮助大学生建立正确的网络观念, 养成健康的网络使用习惯, 提高他们的自律和抵制诱惑的能力, 从而促进他们更好地适应和面对网络时代的挑战。

## 一、大学生网瘾问题的原因

在当今社会, 大学生网瘾问题逐渐引起人们的关注。了解和分析大学生网瘾问题的原因是制定有效的思想政治教育对策的前提。首先, 社会背景与互联网普及的影响是导致大学生网瘾问题的重要原因之一。随着互联网技术的快速发展和普及, 互联网已成为人们获取信息、交流沟通的主要工具。然而, 互联网的广泛使用也给年轻人带来了便利的同时, 带来了诸多负面影响。社交媒体、网络游戏等形式多样的互联网应用吸引了大量的大学生。他们沉迷于虚拟世界中, 逐渐失去了与现实社会的联系, 这种对现实社交的缺失导致了他们在心理上产生了孤独感。此外, 互联网提供的匿名性也使得一些大学生更容易通过网络逃避现实生活的压力和困扰。其次, 心理因素也是导致大学生网瘾问题的重要原因之一。大学生正处于人生发展的关键时期, 他们面临着诸如学业压力、自我认同、自我价值等心理问题。一些大学生可能会感到无助、无法面对这些问题, 从而寻求途径来缓解压力。互联网的虚拟世界提供了一个可以逃离现实、获得满足感的场所, 大学生容易陷入其中无法自拔。最后, 诸如学业压力、人际关系等外部因素也在一定

程度上促使大学生产生网瘾问题。随着高等教育竞争的加剧, 大学生们承受着巨大的学习压力。在面对繁重的课业任务和严格的评估制度时, 有些大学生感到焦虑和挫败。互联网成为他们逃避现实、释放压力的方式之一。此外, 人际关系问题也使得一些大学生感到困扰。在求学阶段, 大学生需要适应新的社交环境, 建立起新的友谊和人际关系。然而, 一些大学生由于羞怯、自卑等原因, 无法充分融入校园生活, 他们转而通过网络来满足自己的社交需求。

## 二、思想政治教育在解决大学生网瘾问题中的作用

大学生网瘾问题在当前社会中日益突出, 对于解决这一问题, 思想政治教育起着重要的作用。通过对大学生进行系统性的思想政治教育, 可以有效提高他们的价值观和人生观意识, 培养正确的网络使用态度和习惯, 以及强化社会责任感和自我管理能力。首先, 思想政治教育有助于提高大学生的价值观和人生观意识。在现代社会中, 大学生往往受到各种价值观念的冲击和引导, 容易迷失方向。通过思想政治教育, 我们可以让大学生深入了解社会主义核心价值观, 并将其融入自己的思想和行为中。只有拥有正确的价值观和人生观, 大学生才能树立正确的人生目标, 远离网络成瘾的危害。其次, 思想政治教育可以培养大学生正确的网络使用态度和习惯。如今, 互联网已经成为大学生学习、娱乐和交流的重要工具, 然而, 不正确的网络使用态度和习惯往往导致网瘾问题的发生。通过思想政治教育, 我们可以向大学生普及网络安全知识, 告诉他们正确使用网络的方法和技巧, 并加强对网络游戏等虚拟世界的认识, 使他们能够理智、适度地使用网络, 摆脱网瘾的困扰。最后, 思想政治教育可以强化大学生的社会责任感和自我管理能力。大学生作为社会的中坚力量, 承载着社会发展的重任。通过思想政治教育可以向大学生宣传社会主义核心价值观, 让他们认识到自己的社会责任, 并激发他们

积极参与社会事务的意识。同时，思想政治教育还可以教导大学生合理规划时间、提高自我管理能力，在享受网络便利的同时，不被网络剥夺个人发展的机会。

### 三、大学生网瘾问题的思想政治教育对策

#### （一）发挥思想政治理论课的主渠道作用

在解决大学生网瘾问题的思想政治教育中，发挥思想政治理论课的主渠道作用是至关重要的。思想政治理论课作为大学生全面建设德智体美劳全面发展的基础课，应当以其专业性与深度来引导学生从思想观念上树立正确的网络价值观，并增强防治网瘾问题的意识。首先，加强马克思主义理想信念教育是严肃应对大学生网瘾问题的重要手段之一。通过思想政治理论课，应该向学生宣传和教育马克思主义的核心理念和科学方法论，帮助他们用正确的世界观、人生观和价值观来评判和面对虚拟网络世界。大学生在扬帆追梦的道路上，只有坚定自己的理想信念，才能避免陷入随波逐流、沉迷虚拟网络的陷阱。其次，强化网络道德观的引导也是应对大学生网瘾问题的重要策略之一。思想政治理论课可以通过讲述案例和丰富的实践活动，帮助学生树立正确的网络道德观。需要教育学生树立正确的网络伦理观念，加强他们对网络信息的正确辨别力，注重个人信息保护意识和隐私权意识。并提倡积极健康的网络行为，反对利用网络诋毁他人、散播谣言等不良行为，营造更加健康的网络环境。

#### （二）优化课程设置

在思政课程和学科课程中加入网络伦理教育内容以及引入网络安全和网络文明教育，来提高大学生对网瘾问题的认知和防范意识。首先，在思政课程中加入网络伦理教育内容是非常必要的。思政课是大学生思想政治教育的核心课程，通过在该课程中针对网络伦理问题进行教育，可以帮助大学生树立正确的网络道德观念。教育内容应包括网络言论自由的边界、网络虚假信息的危害、网络隐私保护的重要性等方面。通过正确认识和理解这些问题，大学生可以更好地管理自己的网络行为，避免陷入网瘾的漩涡。其次，学科课程中引入网络安全和网络文明教育也具有重要意义。作为大学生主修的学科课程，引入网络安全和网络文明教育可以增强他们对网络世界的认识和理解。学科课程应重点讲解网络安全的基本知识，如密码学、网络攻击与防御，以及网络文明的重要性和标准。此外，可以通过案例教学和实践训练，培养大学生的网络安全意识和网络文明行为习惯。通过这样的教育方式，大学生将能够更好地应对网络

风险，远离网瘾的威胁。优化课程设置并不仅限于添加教育内容，还需要重视教学手段和方法。教育工作者应采用多种教学手段，如案例分析、小组讨论、互动讲座等，激发学生的学习兴趣 and 参与度。此外，还可以利用现代技术手段，如网络课程、微信公众号等，提供多样化的学习资源，方便学生灵活地进行学习。通过丰富多样的教学手段和方法，可以使大学生对网瘾问题的思想政治教育更加全面和深入。

#### （三）发挥大学生心理健康教育与思想政治教育“双育”合力

随着互联网的迅速发展，大学生网瘾问题成为一个严重的社会问题。面对这一现象，大学生思想政治教育应该积极探索相应的对策，以提高大学生的综合素质和心理健康水平。首先，大学生心理健康教育是解决网瘾问题的关键所在。心理健康教育需要培养大学生正确认识网络的作用和价值，以及良好的心理健康自我调节能力。通过开展心理健康教育课程、组织心理辅导活动和建立心理咨询服务体系等方式，可以帮助大学生了解自己的心理需求，并掌握适应网络时代的方法和技巧，从而减少网瘾问题的发生。其次，思想政治教育也是减少大学生网瘾问题的重要手段。思想政治教育应该强调对网络文化的正确引导，培养大学生的价值观念和道德意识，使其明确道德底线和社会责任感。另外，加强大学生的法律法规教育，让他们了解网络行为的合法性和规范性，避免参与非法活动或侵犯他人权益。在进行大学生网瘾问题的思想政治教育时，还需要注意以下几点。首先，要建立起科学的评估机制，对大学生的心理健康状况进行定期评估，以便根据评估结果制定相应的教育方案。其次，应加强师资队伍的培养，提升教师在心理健康教育和思想政治教育领域的专业知识和教育能力。

#### （四）推动校园文化建设

在解决大学生网瘾问题的思想政治教育对策中，推动校园文化建设起着非常重要的作用。学校应该鼓励并支持各类学生社团的发展，为同学们提供更多元化的选择。通过参与社团活动，学生可以结识更多志同道合的伙伴，并在共同兴趣爱好中培养交流能力和团队意识。学生社团的多样性也能满足不同学生的需求，无论是体育、艺术还是科技类社团，都能帮助学生在充实自己的同时，减少对网络的依赖。要想解决大学生网瘾问题，仅仅依靠学生自身的意识和意志力是远远不够的。学校需要在校园中创造出积极健康的氛围，引导学生远离网

瘾。学校应该注重校园文化建设，倡导积极向上的精神风貌。这种文化建设需要通过多种形式进行，如展览、讲座、比赛等。举办有思想性、艺术性和互动性的活动，可以吸引学生主动参与，激发他们的学习兴趣与创造力。这样的积极向上的校园文化氛围将会为学生提供更多积极的选择，使他们主动抵制网络游戏和其他网络娱乐。其次，在校园中建立完善的管理机制和监控系统，以确保学生遵守相关规定并远离网络成瘾。学校可以通过对学生上网行为的监控和限制，及时发现并阻止潜在的网瘾问题。同时，学校还应该严肃对待学生在网瘾方面的问题，加强对学生的相关教育与引导。在校园网络使用方面，学校应该加强对学生的管理，严禁学生长时间沉迷于网络，同时普及网络安全知识，增加学生对网络风险和危害的认识。

（五）建立家校合作机制，共同引导学生正确使用网络

在当前信息快速传播和全面互联的时代背景下，大学生网瘾问题已成为亟待解决的严重社会问题之一。针对这一问题，建立家校合作机制是一项重要的思想政治教育对策，旨在共同引导学生正确使用网络，培养他们健康的思想和行为。首先，家校合作机制应当成为日常教育管理的一部分，各方应加强沟通合作，确保共同的教育目标和理念。家长应积极关注孩子的网络行为，并与学校进行有效沟通，及时了解孩子在校期间的网络使用情况。学校应加强与家长的联系，在家庭教育中起到积极指导和监督的作用。其次，家校合作机制应提供全方位的网络教育指导。家长和学校可以通过举办家庭教育讲座、学校主题演讲等活动，向大学生及其家庭传达正确的网络使用理念和方法。这种教育宣传活动应具有针对性和实效性，让大学生和家长深刻认识到网络对于学习和生活的重要性，以及同时存在的风险和挑战。此外，在家校合作机制中，互联网行业也起到重要的角色。政府、教育部门、互联网企业可以形成合作关系，共同推进网络教育资源的开发与推广。特别是各类专业网站和在线平台，应提供优质的网络课程、知识普及和在线辅导服务，帮助大学生全面提升自我管理能力和避免沉迷网络。最后，大学生网瘾问题的思想政治教育对策需要长期坚持和跟进。只有家庭、学校、社会等多方面形成合力，才能真正解决大学生网瘾问题。因此，相关部门应加强对家庭教育、学校教育和互联网行业的指导和管理，建立健全的制度机制，确保家校合作机制的长期稳定运行。

## 四、结语

综上所述，在当前大学生网瘾问题日益突出的背景下，思想政治教育对策的设计和 implementation 变得尤为重要。本文通过发挥思想政治理论课的主渠道作用、优化课程设置、发挥大学生心理健康教育与思想政治教育的“双育”合力、推动校园文化建设以及建立家校合作机制等措施，旨在引导和教育大学生正确使用网络的能力和意识。这些对策不仅仅局限于解决大学生网瘾问题，更应该是一种全方位、系统性的思想政治教育模式。通过持续努力，社会各界相互合作，帮助大学生中形成健康的网络使用观念，提升他们的思想水平与道德素养，促进整个社会的共同进步。

## 参考文献

- [1] 范艺玮. 大学生网络成瘾问题及思想政治教育应对策略研究[D]. 辽宁大学, 2022.
- [2] 张静远. 民办高校大学生网络成瘾现状及干预策略的研究[J]. 今日财富(中国知识产权), 2020, (12): 216-217.
- [3] 喻道舫, 章萍, 龙芬兰. 医学生智能手机成瘾对学生的影响与应对策略探究[J]. 创新创业理论与实践, 2020, 3(09): 184-185.
- [4] 曲亚囡, 刘一祎, 段穷. 依法治校背景下大学生网瘾规制的路径研究[J]. 山东农业工程学院学报, 2019, 36(01): 167-170.
- [5] 王丹丹. 大学生网瘾问题的思想政治教育对策研究[D]. 燕山大学, 2017.
- [6] 杨蕾. 用“五导法”解决大学生“网瘾”问题[J]. 教师博览(科研版), 2017, (11): 7-9.
- [7] 高飞. 预防大学生网络成瘾的管理措施[J]. 经营与管理, 2016, (07): 45-47.
- [8] 李弟. 大学生网瘾倾向及其防范研究[D]. 辽宁大学, 2015.

作者简介: 刘志彪(1987—), 男, 汉族, 研究生学历, 江西中医药高等专科学校, 助教;

冯卫良(1986—), 男, 汉族, 研究生学历, 江西中医药高等专科学校, 助教;

李红梅(1987—), 女, 汉族, 研究生学历, 江西中医药高等专科学校, 助教;

谢雯艳(1988—), 女, 汉族, 抚州市第一人民医院, 本科学历, 主管护师。

基金项目: 2023年江西中医药高等专科学校校级科研项目一般项目(2023A14)