

大学生网络成瘾的干预及矫治的困境及其对策

樊文娟

豫章师范学院

摘要：本文通过对大学生网络成瘾的干预及矫治的困境及其对策进行研究，旨在探讨网络成瘾的定义与特征、成因探析、干预模式及效果评估、矫治的困境与挑战、国内外案例分析、跨学科策略、政策与管理机制以及未来展望等内容。

关键词：大学生；网络成瘾；干预；矫治；困境；对策

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-627X.2024.02.162

一、网络成瘾的成因探析

1. 个体因素对网络成瘾的影响

个体因素对网络成瘾的影响是网络心理学领域的重要研究课题。首先，个体的心理特征对网络成瘾有一定的影响，如人格特质、自我控制能力、情绪稳定性等。其次，个体的认知特点也是影响网络成瘾的重要因素，包括对网络的认知偏差、对网络行为的认知失调等。此外，个体的行为倾向和行为习惯也会对网络成瘾产生影响，例如过度使用网络、沉迷于虚拟社交等行为倾向。因此，针对个体因素对网络成瘾的影响，需要从心理、认知和行为三个方面进行深入研究和分析。

在个体因素的影响下，网络成瘾的表现形式也呈现出多样性和复杂性。一方面，个体因素可能导致网络成瘾的早期发展和渐进性加重，表现为对网络行为的过度依赖和无法自拔。另一方面，个体因素也可能导致网络成瘾的持续性和难以康复，表现为对网络行为的持续追求和无法自控。因此，在干预和矫治网络成瘾时，需要充分考虑个体因素的影响，以制定针对性的干预方案和矫治策略。

2. 家庭环境对网络成瘾的影响

家庭环境对网络成瘾的影响是社会心理学领域的研究热点。家庭作为个体成长和发展的社会环境，对网络成瘾具有重要的塑造作用。首先，家庭教育方式和家庭氛围对网络成瘾有较大影响，如家长的教育方式、家庭成员之间的关系和互动等。其次，家庭成员的网络使用行为和态度也会对网络成瘾产生影响，如家庭成员对网络行为的态度、网络使用的时间和频率等。此外，家庭的社会经济地位和文化背景也会对网络成瘾产生影响，如家庭经济条件对网络使用的限制和影响、家庭文化对网络行为的规范和引导等。

在家庭环境的影响下，网络成瘾的发生和发展呈现出多样性和复杂性。一方面，家庭环境可能成为网络成瘾的滋生场所，表现为家庭成员对网络行为的放任和纵容。另一方面，家庭环境也可能成为网络成瘾的矫治场所，表现为家庭成员对网络行为的限制和引导。因此，

在干预和矫治网络成瘾时，需要充分考虑家庭环境的影响，以制定有效的家庭干预方案和矫治策略。

3. 社会文化因素对网络成瘾的影响

社会文化因素对网络成瘾的影响是网络心理学领域的重要研究内容。社会文化环境作为网络成瘾的发生和发展背景，对网络成瘾具有深远的影响。首先，社会文化的网络化倾向和虚拟化趋势将网络成瘾的发生和发展提供了社会文化基础，成为网络成瘾的外部环境因素。其次，社会文化的网络规范和网络价值观也会对网络成瘾产生影响，如网络行为的社会认可度和社会评价标准。此外，社会文化的技术发展和信息化程度也会对网络成瘾产生影响，如信息技术的普及程度和互联网的普及率。

在社会文化因素的影响下，网络成瘾的表现形式也呈现出多样性和复杂性。一方面，社会文化因素可能成为网络成瘾的推动力量，表现为社会文化对网络行为的推崇和追捧。另一方面，社会文化因素也可能成为网络成瘾的抑制力量，表现为社会文化对网络行为的规范和制约。因此，在干预和矫治网络成瘾时，需要充分考虑社会文化因素的影响，以制定符合社会文化特点的干预方案和矫治策略。

二、网络成瘾矫治的困境及挑战

1. 矫治困境及难点分析

网络成瘾矫治面临着诸多困境和挑战，其中包括心理、社会、教育等多方面的复杂因素。首先，网络成瘾的病因机制尚未完全明确，导致了矫治困难。其次，网络成瘾患者往往存在心理问题，如焦虑、抑郁等，矫治过程中需要面对复杂的心理障碍。此外，社会环境对网络成瘾的形成和矫治同样产生了影响，家庭、学校、社会等多种因素交织在一起，增加了矫治的复杂性。另外，网络成瘾矫治还面临着缺乏统一的治疗标准、缺乏有效的评估工具以及长期矫治效果的评估困难等问题，这些都是制约网络成瘾矫治的重要因素。

针对这些困境和难点，我们需要深入研究网络成瘾的病因机制，加强心理治疗和社会支持，并探索建立完

善的评估体系和长期矫治机制，以期在网络成瘾的矫治工作提供更为有效的支持和帮助。

2. 网络成瘾矫治中的伦理与法律问题

在进行网络成瘾矫治的过程中，伦理和法律问题也是需要引起重视的重要因素。首先，矫治过程中涉及患者的隐私和个人信息保护问题，如何在保护隐私的前提下进行有效的干预成为一个亟待解决的问题。其次，矫治机构和专业人员需要遵守伦理规范，确保干预过程中不会侵犯患者的合法权益和人格尊严。同时，法律对于网络成瘾矫治的规范和监管也是必不可少的，需要建立健全的法律法规，明确矫治机构和个人的责任和义务，保障患者的合法权益。

因此，为了有效应对伦理和法律问题，网络成瘾矫治需要建立健全的伦理指导和法律法规，加强专业人员的伦理意识和法律意识培养，确保矫治工作在规范和合法的轨道上运行。

3. 心理治疗在网络成瘾矫治中的限制与挑战

心理治疗在网络成瘾矫治中发挥着重要作用，然而也面临着一些限制和挑战。首先，网络成瘾患者的心理问题多种多样，需要个性化的治疗方案，而传统心理治疗模式往往难以满足个体化需求。其次，网络成瘾患者往往对治疗抱有抵触情绪，需要花费更多的时间和精力去建立信任和沟通，这对心理治疗师提出了更高的要求。此外，心理治疗的持续性和效果评估也是一个难点，如何确保长期矫治效果和预防复发仍然是一个亟待解决的问题。

因此，我们需要不断探索创新的心理治疗模式，加强心理治疗师的专业培训和能力提升，建立完善的心里干预和评估体系，以期在网络成瘾的心理治疗提供更为有效的支持和保障。

三、学生网络成瘾的干预及矫治对策

1. 发挥心理学在网络成瘾干预与矫治中的作用

心理学在网络成瘾干预与矫治中具有重要的作用，通过深入分析网络成瘾者的心理特征和行为模式，可以为干预和矫治提供科学依据。首先，心理学可以帮助识别网络成瘾的个体特征，包括自尊心低、社交焦虑、依赖性强等心理特征，为干预对象的识别和干预计划的制定提供了重要的参考依据。

心理学在干预过程中能够提供个性化的治疗方案，通过认知行为疗法、心理咨询等手段，帮助网络成瘾者重建积极的人际关系、提高自我控制能力、解决心理困扰，从而达到干预与矫治的效果。此外，心理学还可以在网络成瘾的康复过程中对个体进行心理测评，了解其康复情况，为进一步的干预提供科学依据。

总的来说，心理学在网络成瘾干预与矫治中的作用

是不可替代的，它为干预策略的制定、干预效果的评估和个体康复提供了重要的理论和实践支持。

2. 提升社会学与人类学在网络成瘾干预与矫治中的价值

社会学与人类学在网络成瘾干预与矫治中具有重要的价值，它们可以帮助研究者深入了解网络成瘾的社会文化背景、个体行为与社会环境的互动关系，为干预与矫治提供理论支持和实践指导。

社会学与人类学可以帮助研究者深入挖掘网络成瘾的社会文化因素，包括家庭教育方式、社会交往模式、网络文化影响等，从而揭示网络成瘾的社会根源，为干预策略的制定提供理论支持。

社会学与人类学可以帮助研究者深入了解网络成瘾者的社会环境和行为模式，包括网络使用习惯、社交关系、学习与工作状态等，为个体化的干预与矫治提供丰富的社会文化信息。通过对网络成瘾者社会环境的深入了解，可以为干预策略的制定和干预效果的评估提供重要的参考依据。

社会学与人类学在网络成瘾干预与矫治中的价值是不言而喻的，它们为干预策略的制定、干预效果的评估和个体康复提供了重要的理论和实践支持。

3. 提高教育学在网络成瘾干预与矫治中的效果

教育学在网络成瘾干预与矫治中发挥着重要的作用，它可以通过教育与引导，帮助网络成瘾者树立正确的网络使用观念，提高自我认知和自我控制能力，从而达到干预与矫治的效果。

教育学可以通过网络成瘾的教育宣传活动，增强公众对网络成瘾的认识和理解，提高网络成瘾的防范意识。通过向社会大众普及网络成瘾的危害和预防知识，可以有效减少网络成瘾的发生和蔓延，为干预与矫治提供社会环境上的支持。

教育学可以通过网络成瘾的教育干预，帮助网络成瘾者正确认识网络，树立正确的网络使用观念，培养健康的网络使用习惯。通过网络成瘾的教育干预，可以提高网络成瘾者的自我控制能力，增强其对网络成瘾的认知和自我管理能力，从而达到干预与矫治的效果。

总的来说，教育学在网络成瘾干预与矫治中的作用是十分重要的，它为干预策略的制定、干预效果的评估和个体康复提供了重要的理论和实践支持。

4. 促进国家政策对网络成瘾干预管理的成效

在当前社会，网络成瘾问题日益突出，给社会稳定和个人身心健康带来了严重的挑战。因此，国家政策对网络成瘾干预管理的意义显得尤为重要。国家政策的出台不仅能够规范网络成瘾干预工作的开展，也能够为相

关部门提供指导和支持,推动网络成瘾干预工作向更加规范、科学的方向发展。

国家政策的制定可以明确网络成瘾干预的法律依据和政策支持。这对于相关工作的推进具有重要意义,能够使干预工作更有力度和实效性。其次,国家政策可以促进跨部门合作和资源整合,形成政府主导、社会参与、家庭支持的立体化网络成瘾干预工作体系。这将为网络成瘾干预工作提供更加有力的保障和支持,有助于形成合力,共同推进网络成瘾干预工作。

另外,国家政策的制定还可以推动网络成瘾干预研究和技术创新,促进网络成瘾干预工作的科学化和专业化发展。这将为网络成瘾干预工作提供更加丰富的理论支持和实践经验,有助于提高网络成瘾干预工作的水平和效果。因此,国家政策对网络成瘾干预管理的意义不言而喻,其制定和实施将为网络成瘾干预工作的开展提供有力的支持和保障。

5. 推动学校及社会组织对网络成瘾干预的管理机制

除了国家政策的支持外,学校及社会组织在网络成瘾干预管理机制中也具有重要的作用。学校作为大学生主要的学习和生活场所,其对网络成瘾干预工作的管理机制必不可少。学校可以通过建立健全的网络成瘾干预管理机制,加强对学生的心理健康教育,提升学生的网络成瘾意识和自我保护能力,从源头上减少网络成瘾问题的发生。

同时,社会组织也在网络成瘾干预工作中发挥着重要的作用。社会组织可以通过开展各类网络成瘾干预活动,组织心理辅导、康复治疗等服务,为网络成瘾者提供更加全面的帮助和支持。此外,社会组织还可以与学校、家庭等多方合作,形成网络成瘾干预工作的合力,共同推动网络成瘾干预工作的开展。

因此,学校及社会组织在网络成瘾干预管理机制中的作用不可忽视,其积极参与和有效管理将为网络成瘾干预工作提供更为有力的支持和保障。

6. 配合家庭对网络成瘾干预的支持与管理

家庭作为个体成长和发展的环境,对于网络成瘾干预工作同样具有重要的意义。家庭可以通过加强家庭教育,提升家庭成员的网络素养和风险意识,有效预防和减少网络成瘾问题的发生。同时,家庭还可以关注家庭成员的网络行为,及时发现和介入网络成瘾问题,为成员提供必要的帮助和支持。此外,家庭还可以通过家庭亲子沟通、家庭活动等方式,增强家庭成员之间的情感联系和归属感,减少家庭成员因孤独、压力等原因滥用网络的可能性,有效预防和减少网络成瘾问题的发生。因此,家庭在网络成瘾干预的支持与管理中扮演着

不可替代的角色,其积极作用对于网络成瘾干预工作具有重要的影响和意义。国家政策、学校及社会组织以及家庭在网络成瘾干预管理机制中均发挥着重要的作用。只有各方通力合作,形成合力,才能更有效地推进网络成瘾干预工作,为大学生的健康成长和社会稳定做出更大的贡献。

随着社会的不断发展和变迁,未来网络成瘾干预与矫治将呈现出多元化的发展趋势。网络成瘾干预将呈现出更加多元化和个性化的发展趋势,为网络成瘾个体的干预与矫治提供更加有效的手段和策略。通过分析网络成瘾的定义与特征、成因探析、干预模式及效果评估、矫治的困境与挑战、国内外案例分析、跨学科策略、政策与管理机制以及未来展望等内容,提出了针对性的干预对策和管理机制。论文认为,网络成瘾的干预与矫治需要综合考虑心理、社会、教育等多方面因素,具有推动网络成瘾干预与矫治工作的开展具有一定的理论与实践意义。

参考文献

- [1]张金健,李玉雪,陈红.大学生网络成瘾的发展轨迹:基于潜变量混合增长模型的分析[J].中国临床心理学杂志,2023,31(02)
 - [2]谢晓娟,刘立伟.大学生网络成瘾影响因素分析[J].中国煤炭工业医学杂志,2022,25(05)
 - [3]欧阳叶.基于人工智能技术的大学生网络成瘾预防与干预系统的设计与开发[J].工业技术与职业教育,2022,20(04)
 - [4]张秩铭,房岩,徐泽华,等.河北省高校大学生网络成瘾及相关因素分析[J].中国学校卫生,2022,43(07)
 - [5]杨栋.不同运动方式对大学生网络成瘾干预效果研究[J].平顶山学院学报,2021,36(05)
 - [6]孟真如,王文娟,王雨婷,等.医学院校大学生网络成瘾与冲动性人格、攻击性的调查[J].宁波教育学院学报,2021,23(05)
 - [7]欧阳叶.基于存在主义疗法的大学生网络成瘾团体干预模式探索[J].张家口职业技术学院学报,2021,34(03)
 - [8]韩玲.大学生网络成瘾的成因与干预方式研究[J].科教导刊,2021,(26)
- 作者简介:樊文娟(1975-),女,江西南昌人,豫章师范学院体育学院讲师,硕士。
- 本文为2022年江西省教育厅科技项目一般项目:0B技术对大学生网络成瘾的干预及矫治研究(项目编号:GJJ2202517)的研究成果之一。