

# 初中生“网瘾”探因及预防策略

刘仕坤

(茂名市电白区观珠中学 广东 茂名 525426)

**[摘要]** 随着电脑、智能手机和网络的普及,人们一边享受着信息化社会的方便与快捷,一边又不得不忍受信息侵扰的痛苦。广大教师如能教育学生树立崇高的理想,明确上网的目的,适当限制初中生使用电子产品或者限制使用时间,充分利用好网络这个工具学习更多的科学知识,消除对互联网的神秘心理。让学生认识网络带来的弊端和好处。也可通过家访、电访,构建学校、家庭综合教育网络,使学生合理使用手机,不做手机的牺牲品,就能减少网瘾学生的形成。

**[关键词]** 初中生;手机;预防网瘾

## 引言

据调查数据显示,目前,在我国的大城市中,有90%以上的初中生经常使用手机上网,其中存在网络依赖倾向的约占10%,初中生“网瘾”已经成为一个广为关注的社会性问题。很多学生因为迷恋上网不仅荒废学业,损害身体健康,还对家庭社会造成不可估量的影响。我们身处这样一个时代,不让学生接触电脑、手机和网络是不现实的,但一定要预防学生沉迷网络以及其网瘾的形成。

### 1 学生形成“网瘾”探因

初中生迷恋网络、上网成瘾的原因很多,综合起来,主要有以下四个方面:

(1) 学校和家庭疏于管教。学校和家长多是考虑孩子的成绩,学生在沉重的学习负担下,学生很容易产生厌学情绪,尤其是那些在学业竞争中“失败”的学生,更容易进入网络世界找寻自己的空间。网络游戏、网络聊天、网络视频是逃避现实的最佳场所。他们在这个虚拟的世界中可以获得现实世界中无法得到的成功体验,得到心理上的满足。一些原来很优秀的学生,突然发现自己什么也不是了。网络提供了一个最廉价的找回成就感的途径,于是很多学生迷上了网游。

(2) 有些学生形成网瘾,是因为和父母的沟通出了问题。父母要么忙于工作,要么把所有的精力都倾注于孩子的考试成绩,孩子或放任自流,或处于压抑状态;压抑的心情使他们学得不自然,学得吃力;成绩不好,心情就更加压抑。在这种恶性循环下,孩子们只好躲进网络世界释放自己。也就是说,正是因为我们家长不按规律,胡乱指责,结果把孩子逼进了网络世界!

(3) 玩伴的缺失和游戏的缺失。现在的小孩,在学校就是上课,放学就由家长接回家了,也没有和小伙伴在一起玩的时间。在学校就是课间的十分钟,其余时间都是上课,没玩过什么游戏。但在网络上,他们突然发现有那么多人,在玩网络游戏时,很多朋友之间的互动很吸引他们,而在学校,很少有时间和同学一起玩。

(4) 学生生活枯燥贫乏和精神空虚也会导致他们沉迷网络。一些学生由于生活枯燥乏味、缺乏感谢趣的活动和节目,精神空虚,想寻找一种精神寄托。他们在网上能够寻求一种宣泄和一种所谓的“充实”:在玩游戏的时候找到了自己能够驾驭一切的感觉,找到了自信;在和网友的聊天中,又可以把自己内心的烦恼倒出来,得到一种心灵的慰藉。游戏中的过关、升级、奖励,提供了竞争性的、刺激性的东西,这对学生非常有吸引力。

### 2 预防学生“网瘾”的策略

网瘾是一种“网络病”,它的形成并非一朝一夕,对学生的身心健康、学习和生活有严重的影响,预防学生“网瘾”非常必要。

(1) 限制初中生使用电子产品和时间。现在大部分初中生都带手机上学了,这些电子产品能够成功地将课堂或者宿舍变成网吧!如果不限制电子产品在校园的使用,必然泛滥成灾。要想预防初中生沉迷网络,学校、老师必须限制学生使用电子产品和时间,家长尽可能不让学生带电子产品上学,或只能带拨打和接收电话的手机。放假回家,家长也应限制孩子使用电子产品的时间。

间。

(2) 让学生认识网络带来的弊端。要想预防初中生沉迷网络,老师一定要教育他们认识到网络带来的弊端,网瘾会让学生对学习产生厌倦,并且还会影响学生的身体健康。另外学生如果网瘾更重一些的话,他们还可能会因为上网而出现一些不良习惯,熬夜、抽烟等,甚至还会违法犯罪。

(3) 教育学生文明上网,利用网络辅助学习。避免“网瘾”的有效方式绝不是简单禁止,那样不仅效果不佳,而且不能发挥互联网作为传递交流信息的作用,是一种因噎废食的做法。正确的措施不仅不是简单禁止,而且是更进一步地推动。因为掌握网络的使用和有关知识,能使其消除对网络的神秘感,了解互联网作为工具的实质,“网瘾”的发生几率就会大大减少。

(4) 教育学生树立崇高的理想,明确上网的目的,提高自我保护意识,充分利用好网络这个工具学习更多的科学知识。针对其自我控制能力和辨别是非能力差的特点,老师利用主题班会、课外兴趣小组、团会、谈心等形式,做好其思想工作,并对推荐其上网的内容加以筛选,培养其良好的上网习惯。并让学生学习《中小学信息技术课程指导纲要(试行)》中的明确要求,使其认识信息技术作用不仅是如何操作计算机,而且更重点的是要培养自己良好的网络道德,养成他们良好的网络素养和网络心理。

(5) 营造氛围,形成合力。通过班会、团队会、网络沙龙等活动形式,在班级介绍丰富积极健康、适合青少年的互联网内容,并在学生中展开青少年上网产生问题的讨论,例如如何正确认识“网恋”,如何对待网络上一些“黄”、“黑”的东西,如何控制个人上网时间,如何处理上网与学习的矛盾等。通过这些方式,营造一种班级正能量,形成一种良好班级风气,以环境、舆论等形式影响和教育其正确使用互联网,将网络对青少年心理的负面影响减小到最低点。

(6) 丰富学生在校的生活,培养学生广泛的兴趣,充实他们的精神世界。玩伴的缺失和集体游戏的缺席,生活枯燥乏味会导致学生通过走进网络世界从而产生网瘾。通过球类比赛、集体游戏、第二课堂等多种形式活动引导他们参加学校、班级组织的丰富多彩的活动,充实他们的精神世界,减少他们到玩手机的时间。

(7) 进行家访、电访,构建学校、家庭综合教育网。在微信群、家访、电访,进行家校共育,建议并帮助其父母掌握初步的网络知识,树立正确的网络教育观,加强与子女的交流,抽时间陪同孩子进行亲子活动,消除其孤独、压抑的感觉。

### 结束语

如果广大教师都重视学生的身心健康发展,重视预防学生网瘾的形成,同时不断地学习和积累预防网瘾的知识和经验,可以通过运用上述的方法策略,就能减少沉迷手机网络的学生,降低他们网瘾形成的机率,教育效果就会更加理想。

### 参考文献

- [1] 陆阿丽. 中学生网瘾现象的原因分析[J]. 考试周刊, 2018(2): 192-193.
- [2] 赵友瑞. 初中生网络成瘾心理辅导实例分析[J]. 中华少年, 2017(27).