

计算机网络与青少年的健康发展

张凤伟

(商丘市梁园区教师进修学校 河南 商丘 476000)

[摘要] 近年来计算机网络得到快速发展,网络的普及程度达到空前规模,无论是哪个年龄群体,都或多或少的接触到了计算机网络,然而在繁荣的计算机网络镜像下,有映射出了不同群体收到的影响。以青少年为例,越来越多的青少年接触到计算机以后,被其强大的功能所折服,进而使青少年对网络产生了依赖,这样对青少年的健康发展极为不利,所以有必要重申一下计算机网络发达下的今天,我们有责任更好的让计算机网络服务于青少年的健康发展,下面就这一问题经探讨分析,并提出一些切实的方法。

[关键词] 计算机网络;青少年健康;发展和成长

计算机网络为人们带来了许多的便利。青少年是一个比较敏感的群体,在这个时代扮演的角色还不太明显,并且青少年的心智发展尚未成熟,对许多的诱惑因素不能有足够的抵制力,往往会对某一感兴趣的事情产生习惯性和成瘾性。况且在如今开放的网络环境下,青少年分辨是非的能力也有限,容易在使用网络的时候产生一些暴力和不和谐思想。新一代的青少年大多数是独生子女家庭,父母也对其要求较高,望子成龙,望女成凤的思想深入其中,造成青少年的心理压力较大,在网上可以发泄一下自己的压力,这就会使青少年的心理防线处在松弛状态,进而会发生不可估量的事情,所以对于计算机网络,我们应该适度的让青少年接触,从而让他们健康的成长。

1 计算机网络对青少年健康发展的影响

1.1 对青少年心理健康的影响

计算机网络对人们好的一面不可否认,但是对青少年的心理健康的影响不容忽视。青少年是我国新一代的接班人,是网络发展重要的一环,青少年由于处在心理成熟的重要时期,所以这一阶段的健康发展极为重要。在这一阶段很容易被外界的因素所干扰,网络上各种信息盛行,是青少年在使用网络的时候选择面较大,对新鲜事物比较好奇,且青少年对计算机网络机制的认识不足,对计算机网络安全认知度不高,不能正确的规避网络中的不良信息,这些会对青少年的心理健康产生重大的影响。计算机网络中的自由和开放也会影响到青少年的心理健康发展,在网络世界中大多是以自我为中心,人与人的交流也限于虚拟的网络中,这就会造成,青少年无法将虚拟和现实划清界限,青少年的理论法则是顺应自己,一旦发生不合己意的事情往往会做出极端的事情。计算机网络中的一些游戏也会对青少年的心理健康产生影响,游戏中往往会涉及到一些暴力的场景。游戏的设计者为了吸引玩家也会讲游戏的操作设计的更加灵活一些,画面的真实度也会增加,以至于达到以假乱真的境界。

1.2 对青少年身体健康的影响

青少年在网络的诱惑下往往会形成恋网之瘾,眼睛在长期受到计算机屏幕的辐射下,会使眼睛产生不可修复的损害,青少年的皮肤在长期的辐射下也会产生健康问题,由于长时间的不运动使身体中的毒素逐渐的积累,一些射线让皮肤细胞发生不可逆的病变和变异,从而破坏皮肤组织,引发热辐射性皮肤病。久坐电脑也会造成人体的肥胖,长期的不运动,会造成脂肪的堆积,人体热量的需求量降低,不能将脂肪全部转化成葡萄糖,所以摄入的热量以脂肪的形式存入人体,是人体肥胖,这些脂肪还会引发身体机能的下降,造成高血压、高血脂等不易治疗的疾病。

2 计算机网络对青少年健康发展危害的应对措施

2.1 提高计算机网络安全维护技术

目前人工智能技术得到了很好的发展,也正处于黄金的发展

时期,人工智能通过 AI 智能识别让用户对计算机进行操作。并且在使用过程中也进行不定时的识别判断将这些信息以单元存储到区块中,并且形成唯一的一个密钥,只有信息拥有者才有权限进行访问,让信息的泄露比率降到最低。另外也可以进行身份认证技术,将身份证信息和用户的计算机进行绑定,这就可以完美的改善计算机网络的缺点,利用身份识别技术,可以搜集和记录用户的各种行为,总结和分析用户的访问习惯,更好的识别用户的身份,有效的降低计算机网络安全事件的发生概率。

2.2 建立计算机网络家长制度

计算机网络家长制度可以有效地减少青少年接触计算机网络的时间,通过对计算机网络访问的时间限制,达到规避青少年恋网成瘾的习性。计算机家长制度的建立也可以增加青少年的运动力度,通过计算机网络技术的加密,增加计算机网络访问任务功能,完成一定的计算机执行任务,开启计算机网络访问的权限。应该强制计算机厂家进行计算机网络管理的模块升级,将这一技术包含到出厂计算机中,形成完整的网络保护链,进而达到控制用户上网时长的效果。计算机的家长制度也可以调动用户的积极性,将家庭的成员添加进去,任务的共同完成机制也能有效地激励用户的运动能力,促使家庭环境的和谐化,交流的频繁化,在达到家庭网络访问受限时,随即弹出家庭互动任务,然家庭的成员全部或者部分参加进来,已激活下一时段的网络权限。

2.3 净化网络环境

加强网络信息的管理,设立网络使用权限,以及信息发布权限,对这些涉及重要信息和关键词汇的语言文字进行发布者实名认证。将这一验证信息反馈到计算机网络信息区块链中,以便永久的记载,方便查询,防患于未然。同时大力开展网上扫黑除恶力度,涉及暴力、黄、赌、毒等信息的网站予以关停,对网络游戏中没有引入登陆时长限制的软件和游戏进行封停和下线处理,并且冻结相关账号和游戏版权以及开发者的关联信息,对一些垃圾软件和垃圾信息及时清理,并对相关的责任人进行处罚,情节严重的交由司法机关进行审理,达到以儆效尤的效果。

3 结语

青少年的健康发展关乎国家命运,和民族的复兴,社会公众和国家主管部门应该积极参与进来,共同维护网络环境的和谐。关心青少年的健康,对青少年在网络中的定位有一个明确的标识,设立严格的网络准入机制,确保青少年的身心健康、养成正确的人生观、社会观、价值观。

参考文献:

- [1] 徐亮. 互联网对青少年心理健康成长的影响 [J]. 农业网络信息, 2017 (02): 92-94.
- [2] 倪佳琪. 互联网时代信息传播与青少年思想行为互动研究 [J]. 传播与版权, 2017 (10): 119-120.