

互联网对青少年心理健康的影响及应对策略

毕济忠

(广州市花都区邝维煜纪念中学 广东 广州 510800)

[摘要]青少年的心理健康极易受到外界的干扰,尤其是在互联网背景下,其能够获得到各种类型的资讯和信息,逐渐成为影响青少年心理健康的关键因素。一方面,既能引领他们吸取丰富的知识资源,另一方面来说,其本身认知能力偏弱很容易受到不良信息的诱导。基于此,本文就互联网对青少年心理健康的影响展开了探究,并提出了相关应对措施。

[关键词]互联网;青少年;心理健康;影响;策略

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.05.057

引言

青少年正处于身心发展的关键期,且具备较强的好奇心和接受能力,另一方面来说,他们也正处于容易发生性格叛逆的阶段,为此,予以其正确的引导和影响,才能帮助他们身心方面的健康发展。反之,如果不加以重视和引导,其将会出现各种各样的心理健康问题,尤其是在互联网时代下,对于他们来说其涵盖着诸多的新鲜事物。故而,需要对其做出正确的指导,才能帮助他们正确运用网络,塑造健康的心理,从而提高素质水平。

一、互联网对青少年心理健康的积极影响

(一) 提供了更大范围的群体环境

在网络时代下,人们获取信息的渠道愈发广泛,同时也加剧了信息传播的全面性及多层性,这对青少年而言,为其提供了更大范围的交往空间和机会。这便有助于拓展他们的社会延伸性的发展,同时有益于帮助他们构筑良好的人际关系,能够在网络技术的带动下,而获取更大范围的群体交往环境。

(二) 提供了角色实践的场所环境

在网络技术之下,创设了诸多的“虚拟”环境,即能够引领青少年进入当中,去实践各种角色,继而有助于强化他们对社会角色的理解和体验。这对于他们的成长,无疑是一种有益的影响和促进,即使其了解个更多社会角色之间的需求和矛盾,且能在此之下检验自身对角色的理解和扮演情况,从而提升社会实践经验。

(三) 提供了冲破线性思维束缚的环境

在网络中存在大量冲破传统线性思维的表达形式,即出现以网状形式来构建和处理信息,这样的思维形式更加跳跃且灵活。可以说,填补了传统思维下刻板化、狭隘化的不足,更加有助于锻炼青少年的思维能力,开拓他们的想象思路,继而帮助其能够正视事物和问题,构建全面且正向的“三观”。

二、互联网对青少年心理健康的消极影响

(一) 网络成瘾症

青少年自身在自控力方面偏于薄弱,加之好奇心了中,对新鲜事物具有极强的探索欲望,如果在接触网络过程中,没有正确处理,将会很容易沉迷于网络之中,甚至陷入病态化的网络沉溺中。如果青少年出现网络成瘾的现象,将严重影响其生活和学习,即出现注意力难集中、思维迷糊、身心疲乏等反应,同时伴有情绪不稳定或低落等问题,继而影响到心理健康的发展。

(二) 人际交往障碍

在青少年时期是培养人际交往能力及表达能力的关键期,如果长期受到网络的影响,其将会身陷于虚拟的世界中,加之网络交际和现实交际的区别性偏大,其便会减弱在实际环境中的交往能力。另一方面,其将更多的时间投入在网络之中,继而就会减少参加学校的集体活动,这便亦会阻碍到他们社会交往能力的发展,甚至在网络交往中出现受骗的情况,更加丧失了实际交往的欲望和信心。

(三) 情感问题

如果青少年过于沉迷于网络,或者是太过于相信网络世界中情感,这对其心理健康的发展而言,无疑会产生不利的影响。就普遍存在的网恋现象来说,青少年将会将自身的情感宣泄投入于网络,另一方面如果本现,不仅存在一定的虚假成分,甚至还存在欺骗行为,皆会对其心理产生伤害。

三、培养健康的网络心理的对策

(一) 社会加大网络管理力度

首先,政府部门应当加大对网络环境的管理力度,且要加强于网络立法工作的实施。基于网络技术的快速发展,致使相关法律法规处于空白状态,继而存在些许监管不到位的问题,故而,就此立法对于网络环境的净化,及青少年的心理健康发展均有重要的现实意义。譬如,针对各大网络游戏明确指出需成年才可接触,才可申请账号,亦或是限定未成年人的游戏时间。其次,网管中心应当以网络分级和“网络身份”的方式为主要验证制度,从而加大对青少年用网的监督和管理,诸如,尤其加大对淫秽、暴力等方面内容的监管,致力于优化网络环境。

(二) 家长要关注孩子心理健康

身为青少年的监护人,家长亦具有保护孩子心理健康的职责。但是由于很多家长自身不关注网络游戏或网络讯息,便对孩子的上网情况不予管理和关注,继而也就缺乏对其做出有效的网络引导和监督。故而,针对家庭方面,家长亦要积极学习网络知识,并为孩子设定合理的用网模式和时间的同时,也要积极和老师进行交流,共同寻求对其心理健康的引导方法。如果孩子存在上网不当的行为,家长切勿过于训斥和打骂,应当冷静分析并探寻有效的方法,致力于站在孩子的角度上去考虑,从而提供其能够接受且能够理解的引导方式,给予其正向的帮助。

(三) 学校要加强网络知识教育

对于校方来说,想要强化对青少年心理健康教育的有效性,一方面要定期组织心理教育,亦或是举行专家讲座会议,帮助学生正确疏导心理压力,即能对其心理发展提供一定的引导效用。另一方面,要帮助学生通过网络产生正确的认识,并对他们开展系统性的网络技术和知识传授课程,引导他们了解网络的弊端和优势,从而能够理智运用网络。

总结

综上,互联网是新时期传播信息及人际交往的重要载体,在此之下,日益成为影响学生心理健康发展的重要因素。对此,应当加强对青少年的网络教育,引到他们正确认识和运营网络,从而竭力发挥网络技术的优势,以此帮助青少年树立健康的思想观念。

参考文献

- [1] 谌倩. 互联网对青少年心理健康发展的影响及对策探究[J]. 教育研究, 2021, 4(3): 54-55.
- [2] 王晓艳. 互联网时代对青少年心理健康的影响[J]. 新教育时代电子杂志(教师版), 2019, 000(024): 177, 128.