

# 多管齐下,让孩子远离网瘾

穆凯丽

山东省平度市职业教育中心学校

**[摘要]**作为中等职业学校的一名信息技术教师,经常有家长向我咨询孩子的上网问题,可见网瘾问题现在在未成年人中占了非常大的比重。很多家长表现出了无奈和无助,如何让孩子远离网瘾、健康上网,成了全社会亟待解决的问题。

**[关键词]**未成年人;网瘾;责任

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.09.1741

在信息技术高速发展的今天,我们从网瘾对孩子的种种危害,再到如何预防和治疗网瘾这几方面进行解读,通过家庭、学校和社会各方面努力使孩子远离网瘾的漩涡,健康地成长。

## 一、“网瘾”对未成年人的各种危害

### (一) 影响学习

青少年自控能力比较差,如果沉湎于网上浏览和聊天,将导致他们荒废学业。

### (二) 影响身体健康

因为电脑有一定的辐射源,这些辐射源会直接影响到青少年身体的内分泌系统的紊乱,从而使皮肤代谢不规律。长期沉湎于网络游戏之中还会导致他们出现精神和躯体的病症,严重影响青少年的健康成长。

### (三) 影响人际关系

有些青少年只在网上和网友聊天,不和现实中的家人、朋友倾诉,长时间地呆坐在电脑前面,一点人情味也没有,久而久之,他们与家人的沟通会越来越少,隔阂也会越来越大。

### (四) 影响行为

网上的内容良莠不齐,尤其是一些反动迷信、黄色网站网页的不健康内容,使正处于人生观、价值观形成期的青少年,分不清真善、好恶,缺乏判断是非的能力,从而导致青少年误入歧途,走上犯罪的道路。

## 二、有三种孩子,网瘾是戒不掉的

### (一) 第一种就是绝对禁止型

家里不买电脑、买了不上网、上网不让玩游戏,这种家长很有可能让孩子上网成瘾。你不让孩子玩游戏,到了大家都在说游戏、讨论游戏的时候,他也非常想玩游戏的时候,这种冲动和愿望就会到网吧去实现,这种方法就会适得其反。许多孩子迷恋于网吧、沉醉于网吧,是父母逼的。你压抑了孩子正当的愿望和想法,同学朋友之间共同的语言话题他没有,他就没法进入这个圈子,不能和大家交流,只能跑到网吧里去。每个时代的孩子,都有自己生活的内容。如果他不上网、不懂得操作、甚至不能输入,他就会被时代淘汰,反而妨碍了孩子的进步和发展。

有时候,孩子会在网吧待上一天或几天,不回家。网吧老板就会说:“孩儿,我这儿有方便面、有大衣,你就在这玩儿吧!”——只要他给钱。大家要知道网络的正向作用。实际上,大多数的孩子都不会沉湎于网络,之所以会沉湎于网络是方法不得当,不是孩子的问题。

### (二) 第二种就是不负责任

曾经有一个母亲来找我:“我的孩子不上学了,天天玩电脑。”我问她为什么呢?她说她也不知道。这个母亲就是

从小特别溺爱孩子,要什么给什么,然后就去打牌;爸爸也不管,天天去喝酒,对孩子放任自流,想玩游戏就给钱,想上网也给钱。现在,很多父母因为工作上、生活上的关系,没有心思管孩子,没有对孩子的责任感,只要孩子不给自己惹麻烦、不占用自己的时间,就放手不管。天底下没有问题孩子,只有问题父母。每一个孩子生下来都是最完美的,他之所以现在走歪了、变坏了,父母是责无旁贷的。

### (三) 第三、将责任归罪于网络、网吧

很多家长愤愤不平:“黑网吧把我的孩子害死了,你们应该关掉网吧!”这个事情其实很简单:举例而言:一个人拿了一把刀在街上杀人,带血的钢刀成了罪证。但罪犯的母亲不会举着钢刀,咬牙切齿地说:“都怪生产刀的厂家、销售刀的商人,诱惑我儿子去杀人,我们要惩治刀铺!”这是很荒谬的,每家每户都有刀,为什么别人没有出事,而是你?不是刀的问题,是人的问题。开车的把人撞死了,也可以说:“要是不生产车该多好?要是不开车不就没事了?生产出来车就把人给撞死了,原因不在我,而在车!”这些都说不通,因此,电脑也是如此,“不要有电脑”“不要有网吧”“这些把孩子给害死了”——如果一个人是这样的,这种推卸将在最大的可能上让孩子网络成瘾。因为他们没有合理归因,不知道罪魁祸首在爹娘。

## 三、未成年人为何容易网络成瘾

原因一:网游吸引、网吧监管力度不够,游戏是最容易成瘾的。

原因二:家庭关系不和,随着离婚率升高,社会上的“问题家庭”也在增多,这些孩子通常在家里得不到温暖。

原因三:学习不好的孩子在网更容易体验成功,这种成就是他们在现实生活中很难体验到的。

原因四:渴望倾诉,许多职业学校的学生虽然成绩不错,可是性格内向遇事没能得到及时解决就沉迷于网络,通过聊天来发泄自己的不满或寻求安慰。

原因五:自制力弱,一接触电脑就情不自禁,无法自拔。

学校、家庭、社会应如何还孩子一片网上蓝天?

网络成瘾重在预防。网络普遍使用的现状无法改变,我们能做的是通过改善学校、家庭和社会的环境,塑造孩子的健康人格,从而对“网瘾”免疫。

### (一) 学校

网络是个好东西,孩子在网可以满足自己的需要,不断地失败还可以不断地再来,因为网络允许失败。在网上可以有帮派,有同伴,有人支持,有成就感,能不断地进步,获得金钱、荣誉以及朋友。

如果所有的学校、老师教学都能达到网络游戏那种引人入胜的境界，谁还去找网络呢？如果现实生活中有许多许多美好的东西，人压根儿不会去追求虚幻的东西。那些追求虚幻的东西的人，拿替代品替代的人，往往是现实生活中美好的东西否定了。

所以，学校要根据学生出现的网瘾情况要适当地采取以下措施：

1. 教师上网络课采取必要的措施我教的是信息技术，职业学校的学生上课时，由于现在网络上很多明星艳照、花边新闻等，他们禁不住诱惑，容易偷着上网，缺乏自控能力。鉴于这种情况，能不上网尽量不要上网，必须上网的，要有明确的目标、给定网址链接，防止学生无目的上网。2. 拓展学生生活之外的生活空间在学校，学习是生活的主题，但除此之外还应该丰富多彩的课程，成立各种社团等，减少网络对学生的吸引力。3. 学校要注意给予学生多元化的评价作为职业学校不能把学习成绩作为评价学生好坏的唯一标准，应该组织各种技能竞赛，充分调动学生的学习积极性，使他们在专业技能方面有成就感。4. 学校要积极引导学生正确使用网络引导的途径通常有：通过各种途径宣传科学使用网络的知识，预防不健康内容；开展一些网络方面的竞赛，如网页竞赛、个人和班级网页制作展示等。

## (二) 家庭

家长需要做什么？怎么样能让孩子既玩好又学习好。

第一、父母必须树立这样的观念，在纸上写上：没有问题孩子，只有问题父母。把责任拉到自己身上，不要推给学校，也不要推给网吧。从心理学的角度来讲，个性的培养，不在学校，不在网吧，只有父母。

第二、责任人一定要划分清楚，在你们家里面教育孩子是谁。

现在，很多家庭，搞不清楚；很多夫妻过了好多年，孩子出问题了，搞不清楚是谁的责任。谁有空，谁就说两句；没空，谁也不管。至于孩子整个发展轨迹是由谁来监控，没有一个责任人。过问的时候，都是问题出来的时候。

要想把孩子教育好，一定要注意关键期，某些时候进行某些教育。养成教育、习惯教育，尤其是网络电脑的教育方面，最好在3到8岁之间。这个时候，孩子无论在事业上、体力方面、经济方面，都完全崇拜父母。比如：小孩子不会倒水，他对你说：“妈妈，我要喝水。”你给他倒了；“妈妈，我要吃冰激凌。”你也给他买了；“妈妈，我要上街。”你把他带上街了。他就觉得父母是万能的。这个阶段，他愿意跟随父母，愿意听父母的话；他是仰视你们的，视野之内没有别人。假如到了十来岁：“我妈妈对我很好，可是，小丽对我更好；我妈妈很漂亮，可是，小丽更漂亮。”他的视野就超出了父母的范围，养成教育的权威性就不容易建立起来。所以，一定要在8岁以前；不要在青春期以后再行养成教育。

第三、教育子女要舍得投入。

我经常问有些父母：“学电脑，你要花多少时间？”他们说，我学最少要三个月。“你开车需要多长时间？”开车到上路，最少要两个月。“你花了多少时间，学习教育子

女？”“没有。”从来没有专心地花时间探讨、学习教育子女。实际上，孩子要比电脑、汽车复杂、精密得多，但是，很多父母没有想到要花更多时间学习对人的教育，而在发达国家正好相反。英国在结婚登记的时候，给你一个教育子女的考试题，如果考不过，就15天以后再考，你必须参加教育子女的学习。他们的婚前检查，不是以生理、器官的检查为主；而是以是否会教育子女的检查，贵族的社会就是这样要求的。在美国，父母双方必须有一个人是学过家政学的，怎么教育子女是最重要的一个内容。中国的《三字经》讲“养不教，父之过”，是父母的责任。

网络和妈妈，那简直完全不同。假如你去刷碗，刷完了，妈妈会怎么说？“这是你刷的碗？上面还有菜叶，你糊弄谁呢，我养你这么多年，一点用都没有。”网络会这么说：“搞一个刷碗大赛，第一次刷完有菜叶，提示刷得不错，下次继续努力，可以进入第一级。”第二次没菜叶了，网络说：“你可以进入第二级，并赠送神奇抹布。刷到第五级后，就可以晋升为魔术刷碗师，再往下就成为道长，可以穿上黄金背心，”网络时刻在肯定你、奖赏你，父母经常否定你、打击你。

孩子天生爱的不是游戏，而是父母。

那么什么样的人才会整天沉湎于网络，从人格理论来分析，一个孩子喜欢上网，不舍得下来，一进去就迷了，为什么呢？是因为这些孩子在日常生活中缺少关注，缺少支持，缺少赞扬，缺少快乐。如果一个孩子的父母很爱他、欣赏他、关注他，他在班上的成绩得到赞扬，在朋友圈子得到尊重，他所有自尊、自信、快乐都有，生活又相当丰富，被父母给予允许，不需要偷偷摸摸做什么事情。这些孩子都不会沉湎于网络。

## (三) 社会各界

在此，提出一个标准——避免孩子上网成瘾，有三个原则：

1. 欣赏孩子；
2. 给孩子一定的许可度，要给他自由度；
3. 允许孩子适当接触网络，每周六、周日，定时间玩儿。

面对“网瘾”漩涡，社会需要加强网吧管理、创建网络绿色空间，引导未成年人正确上网、宣传戒除网瘾的有效做法，组织志愿者帮助未成年人戒除网瘾、成立专门的网瘾治疗机构等等，这些都是社会各界应该承担起的责任。

网络确实是一把双刃剑，利用好了孩子们可以从上面获得他们需要的有用的知识，利用不好则会让孩子走上罪恶的深渊，青少年是祖国的未来，让孩子远离网瘾，是我们义不容辞的责任和义务。

## 参考文献：

- [1] 朱健军, 张卫, 喻承甫, 周莎莎, 孙国健, 甄霜菊. 学校氛围和青少年病理性网络游戏使用的关系: 有调节的中介模型[J]. 心理发展与教育. 2015(02)
- [2] 魏华, 周宗奎, 田媛, 鲍娜. 网络游戏成瘾: 沉浸的影响及其作用机制[J]. 心理发展与教育. 2012(06)
- [3] 张国华, 雷雳. 青少年的同伴依恋自我认同与网络成瘾的关系[J]. 中国学校卫生. 2008(05)