

# 学生网络成瘾与班级干预的研究

周丹

(吉林省白城市通榆县职业技术学校 吉林 白城 137200)

**[摘要]**人类社会已经进入了网络信息时代,网络已经进入了人们的生活。利用互联网进行信息交流和娱乐,已成为人们生活的一部分。互联网正在吸引越来越多的不同年龄的人,包括无数的职业院校学生。

**[关键词]**职业院校;学生网络成瘾;班级干预

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.04.482

## 1 学生网络成瘾特征

网络成瘾是指经常使用网络,难以抗拒上网的需求,同时对网络具有生理和心理方面的依赖。网络成瘾也有很明显的特征,笔者认为有以下4点:1.对生活中的一切事情失去兴趣,情绪低落,疲乏无力。而一旦上网便兴奋难耐,忘乎所以。2.无法控制自己的上网时间。一旦长时间不接触网络就手痒难耐,很多时候刚刚离开网络世界就有又想上网的冲动,恨不得一天24小时都在上网。3.因为过度沉迷网络而影响学习、生活,甚至因为家人、老师的干涉而起冲突。4.如果不能上网就会感到烦躁不安;因为想要拿钱上网而跟家人吵架、发脾气甚至说谎,严重的能用伤害自己的身体来威胁家人以达到拿钱上网的目的<sup>[1]</sup>。

## 2 学生网络成瘾的危害

虽然网络成瘾的特征很明显,但是正处于青春期的青少年由于自身的阅历较浅,未能及时察觉网络成瘾所带来的影响,只想在那方天地里“遨游”,做“无拘无束”的自己。同学们可能也从很多地方看到过“网瘾害人”,那它到底会对我们有什么不良影响呢?

### 2.1 身体的危害

青少年正处于生长发育的旺盛期,应该多参加体育锻炼以促进生长。但因为青少年长时间待在电脑前,受到的辐射和精神的高度紧张损害了身体的各种机能,导致身体素质下降,并且青少年有可能因为过度使用网络而损坏视力,甚至造成视网膜脱落<sup>[2]</sup>。

### 2.2 人际关系的危害

青少年沉迷在网络世界里,经常通过打字进行人际沟通,这种以网络为中介的交流会让青少年丧失在现实生活中的交友能力。有些人能在网络上侃侃而谈,在现实生活中却孤独、紧张、恐惧、冷漠和非社会化,甚至要隔着门通过微信和家人交流。这对青少年的人际交往是非常不利的。

### 2.3 心理的危害

过度沉迷在网络世界里大量地消耗了青少年的意志力和自控力。网络里的“花花世界”使得青少年丧失学习的兴趣,缺乏毅力,自控能力下降;更因为长期使用网络虚拟身份和各种陌生人交流,不时受到蒙骗,让青少年的性格变得多疑且内向。

### 2.4 价值观念的危害

青少年时期正是人生观和价值观的形成期,青少年好奇心强、自控力弱,极易受到异化思想的冲击。而网络世界包罗万象,新奇的事物处处可见,一些不正确的思想观念极易让青少年的人生观和价值观发生倾斜或扭曲;甚至一些网站充斥着大量的暴力、血腥、欺诈等视频,由于青少年具有极强的好奇心和模仿性,他们可能会争相模仿,最终酿成大祸<sup>[2]</sup>。

### 2.5 学生网络成瘾的原因

生理原因。青少年身体迅速发展,并且随着身体的变化和知识面的扩大,他们好奇心高涨,想要去探索这个世界的意愿非常强烈。而随着科技的发展,大部分信息都可以通过网络获取,这极大地满足了青少年的好奇心,但是由于青少年缺乏独立能力和自我控制能力,他们很容易迷失在网络世界中。家庭原因。现代父母的工作繁忙,大多数青少年的生活是由家里的

老人看顾,老人总是溺爱孩子,不去控制孩子的上网时间。并且现在大多数家庭是独生子女家庭,家里也能提供手机、电脑等电子设备,与父母的隔阂和生活的孤独使得他们在网络上寻求心理安慰。

## 3 学生网络成瘾展开班级干预的措施

不同的生活环境让同学们对于网络的使用有相对的差别,有的同学能合理利用网络,有的同学却沉迷其中,那么我们应该如何“戒瘾”呢?

### 3.1 同学们可以多参加学校在课余时间开展的活动

比如篮球比赛、足球比赛等,既可以锻炼身体,也可以拉近同学之间的关系,获得友谊;也能在球场上表现自己,获得成就感。并且体育锻炼可以减少心里的焦虑和抑郁,具有调节情绪、增强心理健康的作用,从而让大家减少对网络的依赖。

### 3.2 同学们应该加强自控力

严格把控自己的上网时间,合理使用网络。树立远大的目标,让自己有动力去学习;建立正常的人际关系,多交现实生活中的朋友以获得同伴对自己的认同感;心里有烦恼可以跟父母、老师、同伴倾诉,及时去疏通情绪;培养自己的兴趣爱好,如打篮球、画画等,从这些地方获得自我实现,获得精神上的满足。

### 3.3 促使建立正常的家庭关系

家长无论工作多繁忙,也要抽出时间跟孩子沟通,倾听孩子的烦恼,关注孩子的心理健康,尽量不在孩子面前玩手机等;当孩子发出“我想你陪我玩,我在跟你说话”的信号时,请放下手中的事,认真倾听孩子的表达;周末多陪孩子去锻炼,比如去爬山或郊游,让孩子在外面世界的探索中满足自身的好奇心,也能让他们的精力得到充分的释放<sup>[3]</sup>。

### 3.4 多鼓励孩子。孩子由于缺乏家人、老师和同伴的认同,

便想要在网络世界中获得满足感。所以家长可以多鼓励、多认同孩子,比如可以说:“你今天很棒,你今天把自己的学习时间和娱乐时间分配得很好。”让孩子把对父母的这种认同感再转移到学习上来,从而激发孩子对学习的兴趣,逐渐减少对网络的依赖。

## 4 结束语

笔者通过对我校高中生网络成瘾的问卷调查,掌握了高中生网络成瘾的原因,在此基础上,研究并解决高中生网络成瘾的干预对策,针对不同的学生采取相应的解决措施。还应针对中学生网络范式存在的问题,引导他们健康上网,合理利用网络帮助自己解决课堂内外的的问题,利用网络促进中学生的学习进步和健康成长。

## 参考文献

- [1]于娜.学生网络成瘾与班级干预探究[J].读写算,2020(05):145.
  - [2]王晓丽.中学生网络成瘾与班级干预的研究[J].中华少年,2018(26):249.
  - [3]徐凤伶.中职学生网络成瘾与班级干预的研究[J].才智,2018(23):155.
- 基金项目:课题项目:“全国教育科学规划教育部重点课题+学生网络成瘾与班级干预的研究(QGGY21172)”