

高中网瘾学生的心理健康辅导案例

范田田

(长春市养正高级中学 吉林 长春 130052)

[摘要]近年来,随着互联网技术的不断发展,网络游戏迷惑着越来越多学生的眼睛,长此以往他们便会对自己的主体生活丧失兴趣,沉迷于网络,染上“网瘾”,荒废自己的学业,那么如何对这些学生进行正确的心理健康辅导从而帮助其摆脱网瘾,便是心理健康工作者所面临问题的重中之重。下面我们将心理辅导案例入手,来阐述对于网瘾学生的辅导过程以及从中获得的经验感悟。

[关键词]高中生;网瘾;网络;心理健康辅导;沟通交流

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.05.077

一、选题背景

近年来,随着互联网技术的不断发展,应运而生的网络游戏迷惑着越来越多学生的眼睛,长此以往他们便会对自己的生活丧失兴趣,沉迷于网络,染上“网瘾”,荒废自己的学业,对于高三的学生而言,处于人生的关键转折点,如何避免“网瘾”危害,进行正确的心理健康辅导是教师和家长的重点工作。现在,比“网吧”更严重的是“智能手机”,对许多人来说,智能手机就像身体的延伸,像始终固定在手上的额外器官。醒来第一件事是看手机,睡前最后一件事还是看手机。许多人每5分钟看一次手机,如果手机丢了或忘在了家,就会感到不安。这种行为,也被称为上瘾。网络是把双刃剑,在帮助我们扩大视野、获取知识的同时,有的青少年却因为通过网络实施犯罪,自毁前程;有的青少年网上交友不慎,遭受财物损失;有的青少年在黑网吧,遭受人身危害,生命凋零在美丽的花季……

二、辅导目标

1. 对网络全面而客观的评价,既要肯定网络对现代生活的积极影响和作用,也要通过大量活生生的事例讲清网络成瘾带来的危害,使青少年辩证、理性地评价网络。

2. 发掘学生自身的兴趣爱好,关注现实生活中的兴趣所在,从而树立正确的人生目标。即,从自身的兴趣爱好出发,确定自己的学习的目标和未来的发展方向。

3. 开展人际交往练习,增加团体成员社会适应的能力,使学生认识到正常的人际交往是健康成长的客观需要,必须改变在现实中不恰当的、虚拟的与人互动模式,回到现实生活的人际交往之中。

三、活动对象

高三学生。

四、活动人数

50人。

五、活动时长

45分钟。

六、具体活动方案

1. “七嘴八舌”谈网络

1.1 目标:这一环节主要是了解学生对网络的看法,对“网瘾”的看法,调动活动中学生的参与度,提高活动的效率。

1.2 内容:由于本次心理辅导的对象都是高三学生,采取的是提问、讨论的方式。首先是通过提问,点名回答的方式,了解学生对“网络”“网瘾”的看法。

2. “网瘾”的原因

2.1 目标:青少年的网络成瘾问题现在社会中一个普遍的问题,对网络的沉迷导致孩子厌学、人际关系障碍、性格不良及各种行为问题,严重影响了孩子的身心健康发展,也给父母和老师带来了很大的困扰。为此,本阶段致力于通过学生的角度了解“网瘾”的原因。

2.2 内容:为了让学生积极回答,并且真实回答,本环节直接采取了不记名的现场调查方式,对学生的上网原因调查后,发现总的有四类。①学生自身的性格问题,在调查的过程中,发现很大部分的学生认为,网络世界可以畅所欲言,不受拘束。大部分网络成瘾的孩子一般不愿面对现实,性格一般偏向内向、敏感、自信心不足,缺乏兴趣爱好、缺乏人际交往的经验和方法等。③学生的父母一般较少能关注到其内心的

需要,以专制型、溺爱型、问题家庭(父母长期不合、单亲家庭等)中的学生“网络成瘾”的居多。这是由于学生从小缺乏父母关爱,受到批评多、赞赏少,使学生严重缺乏自尊心、认同感,为此,他们在虚拟世界寻找有共同语言的人,进行诉说,发泄。③现在的社会大环境下,网络环境缺乏管理、对网吧和青少年上网时间的管理机制不成熟,以及上网青少年之间的相互影响和模仿等都是造成青少年网瘾问题的社会原因。④最后,对于男生而言,沉迷网络的最大原因,就是网络游戏通过打怪升级、经验值增加、虚拟物品和游戏币等抓住青少年的心,游戏中等于一个虚拟的社会,在现实社会中缺乏的认同感、成就感等可以在这里轻易的获得。网络游戏还是一个自由的社会,这里不会有家长的管制和很多的规则,为青少年内心深处一些冲动和情绪提供了发泄的机会。

3. 如何走出虚拟世界

3.1 目标:通过心理辅导的方式,帮助学生正确认识网瘾,避免沉迷网络。

3.2 内容:在活动中,还给学生讲解一些因“网瘾”而发生的不良事件案例,让学生深刻认识到网络的负面危害性。发掘学生自身的兴趣爱好,关注现实生活中的兴趣所在,从而树立正确的人生目标。即,从自身的兴趣爱好出发,确定自己的学习的目标和未来的发展方向。当然,针对已然有“瘾”的学生而言,戒除的方法有很多,归纳起来有以下几大类型,如:教育疏导、现身说法、心理咨询、心理治疗……每一类型中又派生出了很多具体的方法,如:时间管理、雇用监督者、设定目标、禁止特殊的网络使用行为、使用提醒卡片、记录个人网络使用清单、接受个别治疗或加入一个支持性的团体等。每一种方法都需要有爱心的专业人士去操作,否则无法与有“网瘾”的学生建立良好的关系,也无法取得良好的效果。因此,在高中学校成立心理咨询室,以专业心理咨询师对网瘾学生进行心理辅导是十分重要的。在这个戒除过程中,家长和教师要注意不走极端方式,始终明确目标,以促进学生的健康发展为主。

七、活动反思

路漫漫其修远兮,在对网瘾开展的心理辅导活动中,顺利完成辅导的目标并且也在这个过程中看到了被辅导者的心理变化,正所谓“言传身教”,作为教育工作者和家长,自身的行动对于学生就是最好的教育,对于那些误入歧途的学生,我们更应该有耐心地去引导他们鼓舞他们,走进学生的内心,帮助他们建立起正确的价值观。“网瘾”并不是一种单纯的病,而是一种逃避现实的选择。彼此尊重,相互理解,才是解决的正确途径。此外作为老师,我们还需要不断地提高自身的专业素养和能力,增加对于专业书籍的阅读量,完善自己的知识理论架构,使自身更加充实,多和广大同仁交流心得,用一种包容,接纳的态度来对学生心理健康辅导。

八、效果评估

通过一系列心理辅导相关的活动后,同学们对网络有了一个正确的认知,也清晰地意识到了无节制地沉迷网络的危害。

参考文献

[1]甘灵杰.湘阴县中学生网络成瘾心理健康状况调查及个案干预研究[D].湖南师范大学.

[2]叶美娟.金华市网络成瘾高中生父母教养方式及心理健康干预的研究[J].中国农村卫生事业管理,2015(1):83-84.