

青少年网络成瘾问题浅析

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/zhishi/a/170841835550378.html>

范文网，为你加油喝彩！

2024年2月20日发(作者：年的诗句)



我们知道个人
是微弱的，但是我
们也知道整体就是
力量。

——马克思

青少年网络成瘾问题浅析

作者：

所在单位：

职 称：

参评类别：安全教育类

青少年网络成瘾问题浅析

【摘要】

在我国，随着互联网的迅速发展，青少年网民的人数也越来越多。网络给青少年带来益处的同时，一种新的社会症状“网络成瘾”，正在侵蚀着青少年的生活。深入分析青少年“网络成瘾”现象产生的原因，采取有效的防治对策，对预防“网络成瘾”的发生有着积极意义。

【正文】

网络日益普及并深刻地改变着人们的生活方式。在给人们带来方便的同时，网络的负面影响之---青少年“网络成瘾”也越来越引起人们的重视。

一、什么叫“网络成瘾”

在我国，对于网络成瘾的概念，学界尚有争议。我们可以这样理解：“网络成瘾”是对网络的一种过度依赖，表现为对现实生活失去兴趣；网上操作时间超过一般限度，以此来获得心理满足。

青少年网络成瘾的概念内涵包含过度使用网络和过度使用网络对青少年的身心发展的负面影响两个基本要素，基本问题在于网络成瘾的青少年对其上网行为的控制能力存在着障碍。

二、网络成瘾的表现

(1)对网络的使用有强烈的渴求或冲动感。

(2)减少或停止上网时会出现周身不适、烦躁、注意力

不集中、睡眠障碍、强迫性思考网上的事等戒断症状。

(3)下述5条内至少符合1条：

需不断的增加上网时间才能达到原有的满足感；上网的时间及频率比计划的更长；

一旦上网后难以停止，生活无规律，虽经多次劝阻和自己努力后均未成功；

上网行为没有给个人带来收益，或明知对自己的学习、工作、家庭和社会交往均有不良的影响，但仍然无法摆脱；

宁愿在网上与人交流而不愿进行面对面的交流，逃避家庭、工作和社会责任。

将使用网络作为一种应对问题或缓解不良情绪的主要方法。

对于特殊情况还要看使用网络的目的是什么，如果既不是工作也不是学习，而上网行为又给正常工作学习生活带来了不良影响。这就可以判断为网瘾了，应当采取戒除手段。

三、我国青少年网络成瘾的现状和危害

（一）青少年网络成瘾的现状

根据中国青少年网络协会中国青少年网瘾报告（2009），网瘾青少年规模和分布状况如下：

1.我国城市青少年网民中网瘾青少年逾2400万。

2.我国城市非网瘾青少年中，约1800万有网瘾倾向。

3.超过七成的网瘾青少年为“轻度”和“中度”网瘾。

4.网瘾青少年分布状况

（1）年龄在“18-23岁”的青少年网民的网瘾比例最高。

（2）男性青少年网民中的网瘾比例高于女性青少年。

（3）个人身份方面，大专生和职高/中专/职专/技校学生网民中的网瘾比例最高。

（4）在校学生网民中，学习成绩自我评价越不好，网瘾青少年比例越高。

（5）在社会经济发展水平低的城市，网瘾青少年的比例更高。

（二）网络成瘾对青少年的伤害

“网瘾猛于虎”，上网成瘾对青少年的危害非常大，主要表现在以下几个方面：

1.荒废学业。上网占用了大量的时间，使学习时间得不到保证。或整日想着上网，没有心思学习，或上课昏昏欲睡，精神萎靡。

2.身体伤害。上网成瘾的青少年睡眠严重不足，直接导致身体发育不良，还会诱发各种疾病，程度严重的还可能直接导致死亡。

3.心理伤害。青少年长期沉迷网络会导致网络孤独症，严重影响其社交或家庭生活，致使其人际情感淡漠，对现实社会产生不认可甚至逃避的心理。

4.行为失范。网络成瘾容易引发青少年违法犯罪行为。

四、网络成瘾的成因分析

我国青少年容易上网成瘾大体上是受到主客观因素的影响。

（一）青少年身心发育尚不成熟是导致易上网成瘾的主观原因。具体表现在：

1.自控能力欠缺。中小学生的价值观和行为方式尚未定型，与成年人相比，其自制性和自律性较为逊色，难于抵制网络的诱惑。

2.认知能力有限。虚拟网络充斥着大量“垃圾信息”和“虚假资讯”。对于分辨能力有限的青少年来说，极易受其诱惑。

3.自我意识强烈。急于摆脱学校、教师、家庭的管制，丢开书本，追求独立个性和成人化倾向，确立自我价值，网络恰好提供了这样一个虚拟的空间。

（二）身处的不利环境是导致青少年上网成瘾的客观原因。具体表现在：

1.社会环境。目前网吧遍布大街小巷，尽管有关部门出台了一系列禁止未成年人进入网吧的条例，但在实践中对网吧尚缺乏有效的管理措施。

2.家庭环境。在工作生活压力较大的今天，他们的父母可能因忙于工作和生计而忽略了与子女的情感沟通。那么

在现实生活中缺少情感交流的中小学生，便会在网络中寻找可归依的群体，迷恋于网上的互动生活。

3.教育环境。电子信息时代，电脑和网络成为青少年不可或缺的学习工具，但缺乏老师和家长有效的引导。中小學生则更多地是把电脑和网络当成一种娱乐工具。另一方面，中小学生的学习压力较大，往往在网上寻求安慰、刺激和快乐，以宣泄平时的压抑情绪。

五、青少年网络成瘾的防治措施

青少年网络成瘾问题，原因是复杂的，包括心理、社会及教育等多方面的原因。要通过青少年自身、家庭、学校和社会的整体力量建构一个立体交叉的防护网，切实重视青少年的心理需求，帮助他们摆脱心理困境，提高心理素质，培养健全人格。

（一）学校要为青少年学生营造宽松的成才环境

学校作为对青少年教育的主要场所，要采用积极举措把学生的求知欲引向正确轨道，提高学生使用互联网的水平和素养。学校应积极开展各种类型的课外活动，包括文体活动、科技活动和社会实践活动等，充实青少年的课外时间。学校要加强对学生的 interpersonal 关系的引导，促进青少年现实生活 interpersonal 关系的改善和提高。一个良好的人际氛围，可以减轻心理压力，利于青少年健康心理的形成。开展性知识教育课，使青少年对性形成正确的认识，以消除对性的神秘感和苦闷，消

除他们对黄色网站的热衷，从而减少网络成瘾的可能性。

（二）坚持标本兼治原则，对青少年网络成瘾者进行及时综合治理

学校应全面贯彻素质教育的要求，加强思想教育，通过对青少年的世界观、人生观、价值观教育，努力提高与健全青少年的鉴别能力、自控能力，提高青少年学生的理性自觉。学校的德育课程，应补充网络德育课内容，以提高青少年网络道德水平。要加强心理健康教育，对有网络成瘾症状的青少年，要注意及时、有效地开展心理治疗，必要时辅以药物治疗，使之尽快摆脱困境。

（三）建立良好的亲子关系，以“家庭温暖”预防或戒除网瘾

据调查，在青少年网络成瘾的社会原因中，父母对孩子关心少，陪伴时间少，亲子关系不佳是一个重要的原因。要营造一个和谐平等的家庭氛围。对网络成瘾的青少年，家长应尽量减少责备，多进行交流，共同制定上网的行为契约、计划，形成良好的监督氛围，适时给予鼓励和鞭策，这有利于戒除网络成瘾。

（四）建立心理学网站，重视网上心理健康教育和治疗

针对青少年网络成瘾问题，建立救助网站，提供专业化的心理咨询和指导援助。帮助广大青少年网民认清网络成瘾的原因及危害，认清自身的需要，引导他们端正上网的态度，

并在学习心理、人际交往心理等现实生活方面给予心理指导，使他们辩证处理现实生活和虚拟生活的关系，达到心理的平衡。

（五）建立健全网络法律法规与伦理导向机制，加强对互联网的管理

政府要坚决打击网络犯罪，对于那些非法建立色情网站、向青少年传播色情等不良信息，以及对那些利用网络聊天工具对青少年实施网络诱骗和攻击的人，坚决予以打击。要对“黑网吧”、“地下网吧”，要采取强有力的管理措施。社会有关职能部门要加强对网络的信息监控和信息过滤。对网络电影、游戏网站等加大管理力度，引导其加强伦理和文化建设，形成正确的经营理念，严格限制开放时段，为青少年提供一个良好健康的网络环境。

参考文献:

K S, What Makes on- line Usage Stimulation

Potential Explanations for Pathological Internet U , The 105th

Annual Convention of the American Psychological

Association , Chicago , 1997.

2.中国青少年网络协会.《2009年中国青少年网瘾调查报告》柯惠新 郝向宏等。



更多 在线阅览 请访问 https://www.wtabcd.cn/zhishi/list/91_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发