

大学生网络依赖的心理指导策略

卢 佳

(西昌学院 教育系,四川 西昌 615022)

【摘要】随着社会的发展和科技的进步,网络技术给人们带来了许多便利,同时也对大学生这个特殊群体产生了一定的不良影响——产生网络依赖。本文对大学生网络依赖的原因做出了分析并提出了一些心理指导策略。

【关键词】大学生;网络依赖;心理指导;策略

【中图分类号】G444 **【文献标识码】**A **【文章编号】**1673-1883(2007)04-0076-04

随着社会的发展和科学技术的突飞猛进,网络技术逐渐渗透到人们生活的各个领域,也不断影响着人们的工作方式和生活方式。近几年来,因特网确实体现出了其无限的魅力,它是全球资源最丰富的信息集散地,因特网上的信息包罗万象,无所不有。从与普通大众生活密切相关的商品信息,到只有少数科学家才能理解的尖端技术,从人们最关心热门体育赛事,到鲜为人知的历史秘密,因特网都能以最快的速度、最新的视角和最开放的形式将各种信息展现给用户。随着因特网的不断发展与广泛应用,人类进入信息化社会的步伐在深度和广度上都大大加深、加快。网络给人们带来的好处不仅在于通过网络来获取信息,而且可以通过网络进行网上教育、网上医疗和各种商务活动。随着数字化信息时代的到来,人们越来越多地感觉到网络给人们带来的好处。不仅信息畅通、灵活,网络还为人们制造了一个虚拟空间,让人们在其中充分展示自己的个性,从而获得心理上的愉悦。但是网络在给人们的生活和工作带来许多便利和好处的同时也对人们自身行为产生一些不良的影响。由于网络的影响,使大学生在心理上出现一个新的问题,即热衷于把网络当成排遣的对象,形成网络依赖。

一般研究认为,每周上网时间在 38-40 小时的人,即可能为网络依赖者。在校大学生的网络依赖不仅耽误了学习,而且由此产生了各种消极的心理状况。这种虚拟的排泄方式同时也带来了情绪低落、思维迟钝、自我评价降低等症状。有研究表明,

上网交友或玩游戏过度会导致社会孤立和焦虑感,增加抑郁和孤独等消极情绪,并且减少实际生活中的社会参与度,还会产生头晕、恶心等生理反应,影响身心健康水平和人格的发展。大学生正常的网络活动主要集中在发邮件、查资料、学习等方面,但有不少人对网络产生严重依赖,一天上网六七小时或更长时间,主要用于玩游戏、聊天,这势必影响作息、学习、健康,这种现象在大学生中表现较为突出,通宵不归的学生绝大部分是在网吧度过的。大学生中的网络依赖严重影响了其身心的健康和人格的发展。本文就大学生网络依赖的主要原因进行分析,并提出一些心理指导策略。

一 大学生网络依赖的主要原因

目前,大学生网络依赖主要有以下几个原因:

(一) 缓解压力、逃避现实

目前在校学生面临几方面的压力:第一,就业方面的压力。家长和老师都要求学生在学校学好自己的专业,努力培养自己各方面的能力,大多数学生也积极努力地学习。但是随着高校毕业分配制度的改革,原有的计划经济下的毕业分配已由市场经济体制下的自由择业所替代。不少大学生对这种新的变化不适应而出现困惑和苦恼。一些企事业单位结构调整,本身就有一些下岗职工等待安排,这无疑也给大学生就业增加了新的困难。加之,在我们的就业过程中,由于制度不完善,人为因素干扰较多,这也

收稿日期 2007-07-15

作者简介:卢佳(1967-)女,副教授,主要从事心理学、教育学教学与研究。

让大学生感到就业困难。第二,学习方面的压力。大学阶段的学习是从“求学期”进入“创造期”的过渡阶段,大学的教育更注重对社会所需要的各种工作技能的培养,其学习活动特点与中学相比有着很大的不同,不仅表现在知识的专业化、学习内容的复杂性、知识容量的扩大与加深,更重要的还在于学习方法和独立工作能力上发生了很大的变化。这些变化让大学生感到紧张和不适应。第三,人际交往方面的压力。学生步入大学后,怎样处理好与教师、家长、同学等的关系是其面临的一个十分棘手的问题。这主要表现为沟通不良、交往恐怖、人际关系失调、人际冲突、孤独无援、缺乏社交的基本态度与技能而出现现代沟等。如在交往方面,因自负而不屑交往,因恐惧而不能交往,从而陷入孤独和封闭的境地;也有的大学生虽然主动与人交往,但由于对人的认识上常有偏见、误解或过分苛求,对他人的情感上缺乏同情、理解和尊重,对他人的行为挑剔、被动或矜持,所以人际关系不协调,难以为他人所接受。另外与父母、教师之间也常常缺乏交流。这些都导致大学生处于一种生理和心理的苦恼,长期受压抑需要一条途径加以宣泄。而上网无疑是较为方便的途径。第四,恋爱和性方面的压力。大学时期,大学生不仅长知识、长身体,同时也是情感丰富和性需求发展的时期。大学生这方面的问题主要表现为:异性交往困难、陷入多角关系不能自拔、单相思而苦恋、失恋的痛苦、性的渴望与压抑等。面临这些压力,缺乏应对困境的方式和资源以及相应的勇气和信心,不积极采用有益身心的方式处理或调节,而是借助上网聊天、交友、玩游戏、网恋来摆脱烦恼,逃避现实,获得心理上的一种理解。但往往是借“网”消愁愁更愁。

二 不能科学管理时间

进入大学后,由于大学生学习的特点,属于学生自己的时间比中学相对多了许多。本来这给大学生的自我发展(特别是创新能力的发展)提供了更大的空间,使他们有更多的时间和精力从事自己所喜欢的学科的学习和研究。但是,不少大学生不善于对自己的时间进行科学的管理。一方面,无法抵抗网络带来的虚拟发泄的诱惑;另一方面,在受到同学朋友的邀请时,失去控制能力,无法抽身。

三 缺乏学习和生活的具体目标和人生规划

缺乏学习和生活的具体目标和人生规划,使大学生对自己的未来迷茫不定,不知该做些什么,怎样做,现阶段什么是自己最重要的,今后向哪方面发展,抱

着“当一天和尚撞一天钟”的心理。又面临网络和同学、朋友的诱惑,因此在网上浪费大量时间。

四 盲目追求时尚

因为大学生有着强烈的求知欲。新事物对其有着难以抗拒的吸引力。在大学生中存在这么一种观点:认为上网是现代青年的必修课,不玩游戏不上黄色网站就没有与同学交流的谈资,听到同学大谈网络乐趣而自己却插不上嘴是很尴尬的事,认为自己很落伍。对一些不健康的网站和游戏常常抱着强烈的好奇心,结果一发而不可收拾,沉溺于其中。大学生上网已成为一种时尚,因而患网络性心理障碍的大学生也在逐渐增多。

五 缺乏有益身心的兴趣爱好

由于在中学期间把主要精力放在学习和应付考试上,因而没有形成有益身心的兴趣爱好,或是无暇顾及自己的兴趣爱好,渐渐地,这些兴趣爱好就淡化了。上大学后,属于自己的时间相对多了,此时若缺乏有益身心的兴趣爱好,很多学生就把上网作为主要的消遣活动。

六 寻求自尊感、成就感

大学生渴望能获取别人的尊重、承认,甚至是崇拜。网络游戏的高技巧性、复杂性,使游戏者满足他在现实生活中不易取得的成就感、力量感和自尊感。匿名带来的多种身份感,可以使上网者把自己最好的一面展现出来,并展示自己人格在现实生活以外的另一面。对此,网络提供了一个最好的场所。尤其在现实生活中与他人沟通产生障碍时,在网上能够寻求到心理补偿。渐渐地,对网络就形成了依赖。

七 意志薄弱,自制力差

大多数大学生对于网络依赖对身心健康的危害、对学习生活的危害从认知上是非常清楚的,但是当其面临网络为人们制造的这个虚拟空间的诱惑及同学、朋友的诱惑时,由于意志薄弱、自制力差,却无法控制自己的行为。曾经有网络依赖的学生给我这样描述过:当自己有上网欲望时,甚至想把自己的手砍掉,但却无法控制自己上网的欲望,最后还是上了通宵的网,过后又后悔不已。

二 大学生网络依赖的心理指导策略

形成网络依赖的主要原因并不是互联网本身的问题,大学生陷入网络依赖的境况,往往反映了他们在现实生活中的某些需要得不到满足,所以干预的

方法也应该因人而异。针对不同的网络依赖类型,干预方法也要因人而异。

(一) 解决面临的问题

了解大学生在校面临的问题并帮助学生解决问题。如:学习、就业、恋爱、性等方面的压力、人际交往障碍、情绪障碍。目前我国的大学无论是对于心理咨询机构的建立、教师心理辅导能力的培养、还是对大学生心理健康教育及相关课程的建设及加强学生心理健康意识等方面多做了很多工作,做出了前所未有的成绩。我们应该充分利用这些渠道,了解并帮助大学生解决其面临的问题。如因人际交往障碍而过度依赖互联网进行社会交往,并影响了现实生活中人际交往的人,可以采用认知行为疗法和面对面的人际交往技巧训练来矫治;对于幻想借助于互联网上角色的多样性和易变性,从主观上逃避不良情绪(如应激、抑郁、焦虑)或个人困境(如失恋、想家、与朋友吵架等)的人,可以用精神疗法并配合必要的药物进行治疗。

(二) 加强时间管理

一方面,引导学生科学安排、管理自己的时间。在大学期间,学生的主要任务是学习,是为将来所从事的职业和未来的生活做准备。因此,教师应指导学生详细计划自己的时间,并建立监督机制,让计划严格执行。另一方面,强行控制上网者对网络的使用时间及强度,以此来矫正上网者的网络使用不当行为。大学生要想克服网络性心理障碍,必须限制上网时间,每天上网的时间不能超过两个小时。另外,要正确认识虚拟世界。电脑只不过是传播信息的机器,网络并不能代替现实社会交往活动,而应积极参加正常的社会活动。同时,有网络依赖的大学生要根据心理教师的指导,调整日常生活,改善适应能力,调整情绪和心态。

(三) 帮助大学生做好人生规划

大学期间的人生规划是我们人生发展的重要组成部分。做好规划,明确自己的人生目标,并对这个目标进行逐级分解。让这些目标监督和控制自己的行为,并成为抵御网络诱惑的手段。如,我的人生目标——成为一名优秀的大学教师。接下来,就要将此目标进行一级分解:大学四年,我要达到的目标——要考研究生。然后将此目标进行二级分解:明确四年内所要完成的事——平均成绩在 85 分以上,英语过六级,计算机过三级,普通话过一级等;提高社会实践能力;加强体育锻炼等。在此基础上,继续将目标进行三级分解,具体到每一年应完成什

么,每一学期要达成的目标:如这学期有哪些课程,学期末各科成绩要达到什么标准;处理好人际关系,统筹安排做好社团工作;坚持体育锻炼。最后,就要将目标细化到每天应该做什么:怎样安排好今天的学习和工作,锻炼多长时间等等。制定好规划后,必须有一定的监督措施,如:请教师、同学或好朋友监督,并伴随相应的奖或惩的方法。接着开始行动,每一条规划都一个目标,等待着我们去完成。在完成的过程中,我们就会发现自己生活和学习更有意义和动力。而不会在网络上浪费过多的时间和精力。

(四) 学校经常性地开展各种文体活动,主办各种兴趣小组

学校应针对学生的特长与兴趣,开展各种文体活动,举办各种培训班,积极鼓励其参加社会实践活动和各种有益的活动等。在各种有益、健康的活动中,一方面,有意识的将大学生的视线从网络上转移;另一方面,大学生个人的成就感、力量感和自尊感得以实现,他们就对这种活动、这种集体产生一种心理上的依赖,自然就不会在网络上消耗过多的时间和精力。

(五) 安装防沉迷软件

我国现在已成功研发了防沉迷软件,借助计算机程序治疗网络依赖行为。若上网者使用网络超过限定时间,该软件会自动减慢速度或强行下网。这就要求学校及能提供学生上网地方的管理者,从学生的身心健康出发,给计算机强行安装此软件。

(六) 培养学生意志品质,提高学生的控制力

要使大学生有抵御网络诱惑的能力或摆脱网络依赖,培养其坚强的意志,提高学生自我控制的能力非常重要。我们可以通过以下方式培养学生的意志力,加强其自控力。

1. 体育锻炼

体育活动是锻炼意志必不可少的一个重要方面,大学生坚持参加体育锻炼,不仅可以保证在校期间有一个强壮的身体更好地学习、工作和生活,而且可以增强大学生的意志品质。参加体育运动,可以磨炼忍耐、坚毅的品质。大学生如果能把体育锻炼中培养出来的自制力和坚持力用到学习和生活中,就能抵御网络的诱惑。

2. 自觉地参加社会实践,在与困难作斗争中磨练意志

意志的培养离不开实际磨练。“宝剑锋从磨砺出,梅花香自苦寒来”,“锲而不舍,金石可镂”,都是

意志磨练的真实写照。

3. 自勉自励、自警自戒

大学生可以针对自己的弱点 ,用格言、警句提醒自己 ,用榜样来鼓励自己。

注释及参考文献 :

- [1]陶国富 . 大学生心理学[M]. 上海 :立信会计出版社 ,2004.
- [2]贺新宇,万彩霞 . 大学生心理健康教育[M]. 海南 :海南出版社 ,2005.
- [3]李小融 . 心理学[M]. 成都 :四川大学出版社 ,2002.

The Psychological Guideline on University Students' Reliance on Internet

LU Jia

(Education Department ,Xichang College ,Sichuan 615022)

Abstract: With the development of society and advancement of technology, the internet technology has brought people a lot of convenience while it also brings university students (the special group of people) bad effect——Reliance on internet. This article analyses the reason why university students rely on internet and raises some psychological guideline on the issue.

Key words: University Students ;Reliance on Internet ;Psychological Guideline

(责任编辑 :李进)

~~~~~

(上接 42 页)

创作特点作了一个简单的论述 ,需要说明的是这几个特点对于其他年龄阶段的儿童文学创作也是适用的 ,只是其他年龄阶段的儿童文学由于其不同的年龄特征还有自己的独特特点 ,而就 3~6 岁的低幼儿文学

创作来说以上三个特点是主要的 ,也是创作是否成功的关键。衷心希望广大的幼儿文学作家能把握住如此特点走进幼儿的心 ,创造出一个五彩的世界 ,让孩子们在这个缤纷的世界中健康成长起来。

注释及参考文献 :

1. 王晓玉 . 儿童文学引论[M]. 高等教育出版社 ,1997 ,1.
2. 王晓玉 . 儿童文学作品选读[M]. 高等教育出版社 ,1997 ,1.
3. 韩进 . 儿童文学课程学习指导书[M]. 高等教育出版社 ,1997 ,2.

## Give the Child a Wonderful World

——Analysing the Creation Feature of Infantile Literature from Children's Psychological Character

JIN Shi - xia

(Xiangchang College, Xichang, Sichuan 615022)

**Abstract:** The creation of infantile literature is one essential part of the children's literature. Considered children's psychological character of this period , the feature of little infantile literature fall into three kinds: words plain and moving, image lively and vivid, plot simple and concentrated.

**Key words:** Children's Literature; Infantile Literature; Psychological Character

(责任编辑 :张俊之)