

高职大学生网络心理障碍及其干预矫治

黄天贵

(四川工商职业技术学院, 四川 都江堰 611830)

【摘要】本文分析了高职大学生常见网络心理障碍的表现及其原因,在此基础上提出了高职大学生网络心理障碍干预矫治的对策,以进一步帮助高职院校和心理卫生工作者根据高职大学生网络心理障碍的特点对其进行积极的干预和矫治,增进高职大学生的网络心理健康,促进高职大学生的健康成长。

【关键词】高职大学生; 互联网络; 心理障碍; 干预矫治

【中图分类号】G444 **【文献标识码】**A **【文章编号】**1673-1883(2007)02-0074-05

在当今时代,作为信息技术革命重要成果的互联网技术发展更加迅猛,影响进一步扩大,正迅速地改变人类传统的认知渠道、思维方式和生活方式,并成为高职大学生学习知识、交流思想、休闲娱乐的重要平台。近年来,因触网而导致网络心理障碍的高职大学生有明显增多的趋势,由此给高职大学生身心健康带来的负面影响也日益凸现。对高职大学生网络心理障碍进行积极的干预和矫治,增进高职大学生的网络心理健康,促进高职大学生的健康成长已成为高职院校和广大心理卫生工作者一项重要而又紧迫的任务。

一 高职大学生常见网络心理障碍

网络心理障碍是指因无节制地上网导致行为异常、人格障碍、交感神经功能失调。其表现症状为:开始是精神上的依赖,渴望上网;随后发展为身体上的依赖,不上网则情绪低落、疲乏无力、外表憔悴、茫然失措,只有上网后精神才能恢复正常。高职大学生常见网络心理障碍主要有以下五种:

1. 网络恋情迷恋

进入网络时代后,网恋便成为高校里的时尚,从聊天到网上恋爱几乎是大多数大学生们都曾经历过的心路历程,人们把网恋定义为柏拉图式的建立在想象基础上的精神恋爱。时下,“网恋”也成为高职院校学生中的不可忽视的现象,

高职大学生渴望在这里找到理想中的“白马王子”或“白雪公主”,以此来满足他们内心深处对浪漫爱情的渴求。网恋作为一种精神恋爱方式,能够满足高职大学生对爱情追求的理想化,本无可非议。但是,网恋一般很容易上瘾,由网恋发展成为网络恋情迷恋,从而沉溺于网上不能自拔,把网上爱情视为生活的唯一追求。事实上,网络恋情迷恋不仅严重影响高职大学生的学习,而且容易使高职大学生们远离同学,远离各种社会活动和社交场合,心理上极度依恋网恋对象,性格开始变得孤僻,甚至造成人格分裂。

2. 网络孤独症

高职大学生学习基础相对薄弱,进入高职后难免产生一定的自卑心理,加上学院的硬件设施一般不如本科院校,也使得他们对现实环境感到失望和沮丧,很容易对网络痴迷,导致某些大学生产生网络孤独症。网络孤独症主要是指希望通过上网获取大量信息、网上娱乐、网上人际交往来提高或改变自己,但上网未能解除孤独,或反而因为触网而引发孤独感这样一类不良心理状况。有这种症状的高职大学生通常长时间与电脑相伴,沉溺于网络聊天室,他们在网上广泛结交网友,发泄自己的不良情绪、排解忧虑,即使和陌生人在网上也聊得热火朝天,但一旦下线离开电脑后,就变得紧张和易怒,言语减少,思维迟缓,很难表达自己,无法与人沟通,对朋友、同学、亲人变得十分冷漠,造成人际信任危机。

收稿日期:2006-12-13

作者简介:黄天贵(1963-),男,四川工商职业技术学院副教授。

3. 网络不道德行为

网络交往中的复杂性、多向性、虚拟性、全球性极易使涉世未深的高职大学生价值观念扭曲, 思想意识模糊, 导致网络不道德行为。网络不道德行为是指网络主体出自非善和邪恶动机, 不利或危害他人和社会的网络行为。高职大学生网络不道德行为主要表现在三个方面: 一是利用互联网危害他人人身权利及合法财产的行为。如在网上传骂、侮辱诽谤他人、偷看他人邮件等行为。二是危害互联网运行安全和社会稳定的行为。如非法侵入他人的计算机系统、故意制作传播计算机病毒、在网上发布攻击学校和社会等不良信息等。三是利用互联网破坏市场经济和社会管理秩序的行为。如利用网络制作、复制、传播色情淫秽物品等。网络不道德行为最终将导致这些高职大学生道德认识模糊, 道德情感淡漠, 道德意志薄弱, 道德行为失范, 品德心理在虚拟的网络社会里畸形发展和扭曲。

4. 网络人格心理失真

由于一些高职大学生长期过分迷恋网络上的“人——机”式交往, 忽视真实存在的人际关系, 出现“人机热, 人际冷”现象, 以至把自己淹没在数字化的空间里, 不能有效实现客观现实和虚拟环境之间的角色转换, 从而形成一种心理错位和行为失调, 这种网上的异常行为发展到一定的程度就会导致网络人格心理失真。这种症状的高职大学生常常表现为脱离现实、退缩、孤僻、耽于幻想。有的盲目反传统、反现实、反主流、缺乏社会责任感, 故意对自己进行性别、年龄、地位和身份等错位, 追求异化个性; 有的传播黑色信息, 对色情、暴力、怪异信息有趋同倾向, 崇尚黑客; 有的甚至幻想去进行网络犯罪, 形成人格分裂, 出现网络双重、多重人格。

5. 互联网成瘾综合症

近年来, 一种伴随着互联网发展而来的症状蔓延在高职大学生中, 导致少数高职大学生学习成绩下降、休学、退学, 甚至犯罪、自杀、死亡事件, 这种症状称为“互联网成瘾综合症”, 简称“网瘾”、“网痴”。它是由于互联网络引发的机能失调症(IAD)病, “网瘾”意思是网上瘾君子, “网痴”全称为“国际互联网络痴癖症”。就目前高职大学生群体出现的网络成瘾情况来看, 主要有以下几种类型: 一是网络交际成

瘾。二是网络色情迷恋。三是网络游戏成瘾。四是网页浏览成瘾。五是虚拟社区成瘾。高职大学生网络成瘾者由于对网络的过度依赖和依恋, 导致了个人生理受损, 正常学习、工作、生活及社会交往受到严重影响。

二 高职大学生网络心理障碍产生原因

面对网络给高职大学生所带来的心理障碍及其危害, 我们有必要探究高职大学生网络心理障碍的成因, 认识、解释、预测并干预这种行为。笔者认为, 高职大学生网络心理障碍产生的原因大致可以分为客观原因和主观原因两类。

1. 客观原因

第一, 网络自身特点因素。网络是一个互动的、开放的、快捷的、高效的、大众的精神文化空间, 它使虚拟与现实的界限变得模糊起来, 当虚拟世界而不是现实世界能极大地满足高职大学生自我实现、自我超越、社会交往、成就和控制以及他们追求个性、追求时效化的心理需求时, 他们自然地选择了网络, 迷恋上网络。网络人际交往的即时性、多对多、范围广、自由度高和不受现实生活中的道德准则和行为规范约束的特点, 恰恰使网络极易成为那些不堪生活重负者的“心灵避难所”。网络的虚拟社区可以把现实生活中大部分动作搬到网上虚拟进行, 网络的匿名性可以使上网者隐瞒自己的真实姓名、性别、身份、学历、地位、职业、外貌、所在地等社会角色标志性的信息, 给人一个大胆展现自我的机会, 但是也导致了很多人对自我认知的不协调。网络的这些特点对使用者具有难以抗拒的吸引力, 致使部分高职大学生被网络所深深吸引, 并且在这个虚拟的空间里越陷越深, 最终导致网络心理障碍发生。

第二, 网络的可获得性因素。一些高职院校学生生活设施不完善, 校园生活单调, 缺乏吸引力, 容易使学生将学习和娱乐的重心转移到网络。而网络游戏针对青少年的心理需求, 设计出不断升级的、带有强烈吸引力的、刺激性的、挑战性的游戏, 很容易使高职大学生上瘾。高职大学生往往花费极大的时间、精力在网络中, 与网友、游戏中的盟友打得热火朝天, 而对于现实世界中的亲人、朋友、同学、老师则漠不关心, 久而久之, 则会产生对现实世界的逃避、人际交往能力的缺失。

第三, 社会环境因素。当前社会正处于转型期, 新旧观念的碰撞、对多元价值趋向的无所适从, 以及对残酷的社会竞争和沉重社会责任的恐惧和逃避, 也使许多高职大学生选择上网来求得暂时的超脱。愈演愈烈的竞争使人们更愿意与陌生人接触, 因为他们之间没有现实的利益冲突。他们通过电脑屏幕上的文字看人时, 可以自由地想象对方的形象和真实模样, 这使他们感到平静、愉快。但正如真实生活中的朋友很少符合我们理想的期望一样, 当互联网的关系暴露在现实中时, 完美的感觉消退后, 他们会感到灰心和迷茫。加上大部分高职大学生有充足的课余闲暇时间, 他们便通过互联网交朋友, 在网上花费珍贵的时间, 并寻找关怀、支持和信任, 对网络的依赖性日益增强, 但他们却无法以一种有意义的、真实生活中的方式与他人产生联系, 从而诱发心理问题, 导致网络心理障碍的发生。

2. 主观原因

第一, 幼稚心理因素。根据弗洛伊德精神分析学理论, 网络心理障碍的起因应追溯到口唇期, 婴儿通过哺乳得到精神上的满足, 并保留了对代表母爱的温暖、关怀、安全等美好感觉的回忆和思念, 而患者通过上网, 重新获得这种从口唇期结束后就消失而又隐藏在潜意识中的满足感。高职大学生受到挫折, 如学业上的失败、工作上的失落、社会交往恐惧、失恋等, 为了寻求解脱, 而沉溺于网络之中, 使这种埋藏在潜意识中的压抑得到释放。同时, 高职大学生所处的年龄段决定了他们求知欲强, 好奇心重, 渴望理解和交友, 寻求感情支持, 获得更自由的成长空间, 且理想高远但承受力差, 容易产生挫折感, 常会利用网络作为发泄、放松或逃避的方式。

第二, 情感因素。情感问题是高职大学生面临的一大课题。高职大学生正处于青春发育中、后期, 是人生情感体验的高峰期, 如果没有情感的熏陶和审美的内化, 高职大学生的精神世界将会贫乏、平淡、单调, 在校园中的生活也就不会有光彩和美感。但由于高职大学生生理发育比较成熟而心理不成熟或逐渐成熟的矛盾、丰富的情感与脆弱的理智的矛盾、性意识的觉醒与性道德规范的矛盾, 以及学校的制度约束和家庭的干涉, 加之, 一些高职大学生对于恋爱、婚姻观念认识不够, 恋爱动机不端正, 自控能力差, 盲目

追求感情的寄托等原因, 导致了不少情感纷扰, 使他们在成长过程中感到苦恼、迷茫、困惑, 甚至悲观厌世。而网络的虚拟空间却给了他们情感自我表现的机会, 他们可以变换角色身份, 按照自己的情感和意愿自由地使用网络, 在现实中不能实现的情感, 在网络世界里却可得到实现, 趋利避害的心理促使部分高职大学生将现实世界的情感移植到网络世界中, 使他们忘记了丰富多彩的现实生活, 沉溺于虚拟的网络世界。

第三, 人格因素。高职大学生大多是高考的失意者, 家长和学生本人都希望考上名牌或本科院校, 但因高考成绩不理想而只好“屈尊”低就, 所以一踏进高职院校就有沉重的失落感。高职院校的人才培养目标是高等技术应用型专门人才, 而一些高职大学生自我定位不准, 他们看不到自身的优势, 用自身的短处比本科生的长处, 觉得一无是处, 自卑而不敢与人交往, 显得古怪、孤僻。当在学习、生活、择业中遭受挫折并感到无能为力时, 往往表现为不思进取、情绪低落、情感淡漠、意志麻木等心态。而互联网是一个开放性、平等性和互动性的便利平台。在这个虚拟的网络世界里, 高职大学生可以尽情展示自我个性, 发挥自我想象, 追求自我超越, 体验自我成功。但同时, 网络的虚拟性、隐蔽性和无拘无束的特征又极大的助长了学生的侥幸心理和放纵心理, 使他们很容易沉溺于网络世界。

三 高职大学生网络心理障碍的干预矫治

据世界卫生组织的一项调查估计, 我国 97% 的网络性心理障碍患者并未得到应有的、符合科学原则的医疗服务。很多人被误认为是思想存在问题, 因而在就业、工作表现以及生活诸多方面受到他人的歧视; 他们往往在各种仅有辅助作用的心理咨询机构之间辗转, 贻误了及时治疗的时机。因此, 提高对网络心理障碍的认识水平, 对患有网络心理障碍的人群提供及时、准确的治疗, 是预防矫治网络心理障碍的重要措施。

1. 网络心理障碍诊断

对于网络心理障碍, 目前没有明确的诊断标准, 但是像网恋、网络孤独症、网络不道德行为等都有明显的外显症状, 网络孤独症可以通过经典的

心理学量表来诊断,而对于网络成瘾,虽然没有明确的诊断标准正式出台,但专家认为这是一个很广的概念,涉及一系列不同的行为和冲动控制问题。要诊断一个人是否患有网络成瘾综合症,必须看其在过去的12个月内是否出现以下7种症状中的3种以上:一是受耐性增强,要通过不断增加上网时间才能达到同样的满足程度;二是如果有一段时间(几个小时或几天)不上网,就会变得明显的焦躁不安,不可抑制地想上网,时刻担心自己会错过什么,甚至做梦也是关于“网事”的;三是上网频率总比事先计划的要高,上网时间总比事先计划的要长;四是企图缩短上网时间,总是以失败告终;五是花费大量时间在和互联网有关的活动上;六是上网严重影响社交、学习和家庭生活;七是虽然能够意识到上网带来的严重问题,但仍然继续花大量时间上网。

2. 网络心理障碍的干预

第一,温吞青蛙式的心理干预。温吞青蛙的经验,是将一只青蛙放在水中,然后慢慢加热,青蛙会很舒服地呆在水中,一直到被煮熟为止。而当你将一只青蛙一下放入开水中,青蛙会立刻跳出水面逃逸。具有网络心理障碍的高职大学生对网络有一种心理上的过度依赖,如果急风暴雨式地给予干预,往往会诱发其逆反心理,加重对网络的依赖程度。因此,最好采用这种方式对其进行心理干预。积极地与他们进行平等的交流沟通,了解他们的内心世界,给他们精神上的关怀、理解,并且给他们提供良好的社会支持。

第二,转移式心理干预。转移能使人避开引起自己不良情况的环境,把情绪转移到新鲜的事情上。高职大学生求知欲强,对新事物大多是全身心地投入。所以,可以积极采取措施转移注意力,引导他们寻找新的兴趣生长点,培养新的兴趣爱好,组织一些更有兴趣、更有意义的活动来替代他们的上网活动,从而转移网络迷恋者对网络的注意力。从高职大学生积极向上的心理特性出发,帮助他们树立起远大的目标,引导他们积极参加各类校园文化活动,培养高尚的情操,加强自控力锻炼。

第三,淡化性的心理干预。高职大学生正处在性生理已经成熟,但性心理尚未成熟的时期,一些高职大学生之所以迷恋黄色网站,根本原因是对性的渴望欲、神秘感,而且由于我国性教育

相对滞后,未对高职大学生及时教育疏导,常常导致其性苦闷,借助黄色网站宣泄。因此高职院校可以开展正常的性知识教育,帮助高职大学生掌握性心理、性生理和性道德方面的知识,形成正确的性观念与性行为。

第四,趋利避害的心理干预。互联网络是一把双刃剑,对高职大学生上网,不能一味地指责与干预,对于上网寻求健康有益的内容应给予满足,以利于取得他们的信任,与他们建立沟通渠道。如果上网时间过长、上网次数过频、上不健康的网站,家庭、学校就应该对其进行及时引导与制止。这种心理干预方式比较容易让高职大学生接受,从而主动克制、调控自己的上网行为,达到趋利避害的目的。

第五,团体干预。团体干预就是对网络依赖或成瘾人群施以团体心理咨询。通过团体干预可以使团体成员能够认识到别人也有跟自己相同的问题,自己支持别人,也得到别人的支持,从而获得道义心,可以增进信心;团体干预可以使团体成员注意到自己的能力,对团体其他成员的成长有所贡献亦可以增强自信心和安全感;在团体干预的过程中,团体成员在团体中作出改变不当行为的承诺后,会因团体的监督作用而努力维护自己的诺言,由此使自己行为的改变得到长期的坚持巩固。

3. 网络心理障碍的矫治

第一,矫正不良的网络习惯。心理卫生工作者要与他们交流网上的活动,鼓励他们严肃检查自己的上网行为,正确认识网络和网上信息,帮助他们客观理性的评价自己,矫正不良人格;要让他们多体验成功,让他们学会管理时间的技巧,参与学校各类健康有益的活动,要帮助他们明白独特的校园环境确实能提供许多比因特网所具有的社交好处更多的长处,让他们找一个与他们在网上所沉溺的某个领域相符的社团和组织,满足他们被接纳、关爱和归属的需要;努力发掘他们的潜能,培养替代活动,找到积极健康的办法来获得因特网所提供的东西;协助他们制定出改善过度使用网络行为的行动计划并加以执行,并在逐步降低上网时间的同时,培养对时间的敏感度与对自我的监控能力,为回归正常与和谐的生活提供保证。

第二,应用多种心理疗法。如采用美国人本主义心理学家罗杰斯提出的来访中心法,该法认为:人性都是积极向上的,且都有能力发现自己的缺陷

和不足并加以改进。该方法的目的,不在于操纵一个被动的人格,而是协助来访者自省自悟,充分发挥其潜能,以达到自我实现的目的。也可采用行为疗法,该疗法源于行为主义理论,它强调通过对环境的控制来改变人的行为表现。该疗法的目的在于,利用强化使患者模仿或消除某一特定的行为习惯(如网络成瘾综合症),建立新的行为方式。该疗法常用的技术学包括放松训练、系统脱敏法、厌恶疗法等,其核心是控制环境和实施强化使患者获得良好的行为,矫正不良行为等。心理治疗的方法很多,在来访者咨询的过程中可以据不同的实际情况加以综合运用。

第三,借助有关食物和药物治疗。例如,由于眼睛长时间注视电脑显示屏,视网膜上的感光物质视紫红质消耗过多,在饮食上应注意多吃些胡萝卜、豆芽、瘦肉、动物肝脏等富含维生素和蛋白质的食物,经常喝些绿茶等。病症严重的,还可以采用专用的药物进行控制和治疗,必要时住院,采用综合疗法。

总之,高职院校和心理卫生工作者应认真探究高职大学生网络心理障碍的成因,根据高职大学生网络心理障碍特点对其进行积极地干预和矫治,增进高职大学生的网络心理健康,促进高职大学生的健康成长。

注释及参考文献:

- [1]曹高举,张俊红. 高职生网络心理障碍的成因及咨询对策[J]. 漯河职业技术学院学报(综合版). 2003(3).
- [2]傅白水. 如何对网络依赖者进行心理干预[N]. 中国教育报, 2002.7.2(6).
- [3]段鑫星主编. 大学生心理健康教育[M]. 北京: 科学出版社. 2003.
- [4]陶国富, 王兴祥主编. 大学生网络心理[M]. 上海: 立信会计出版社. 2004.
- [5]郭名询主编. 高校学生心理健康教育指导全书[M]. 北京: 银声音像出版社. 2004.
- [6]樊富珉. 网络心理障碍: 成因、预防与矫治[J]. 心理与健康. 2005(6).
- [7]谢炳炎主编. 大学生心理健康教育与指导[M]. 湖南: 湖南大学出版社. 2006.

Internet Psychological Block among Higher Vocational Students and Its Intervention and Rectification

HUANG Tian - gui

(Sichuan Technology & Business College, Dujiangyan, Sichuan 611830)

Abstract: In this paper, common behaviors and reasons of Internet psychological blocks among higher vocational students are analyzed, on the basis of which countermeasures to intervene and rectify the blocks are promoted. This is to help vocational colleges and psychologists to actively intervene and rectify the blocks according to the students' characteristics, so as to improve the Internet psychological health of higher vocational students, and improve the healthy growth of them.

Key words: Higher Vocational Students; Internet; Psychological Block; Intervention and Rectification

(责任编辑: 李进)