

大学生网络成瘾的形成机理、风险审视及防治路径

林琳

南京林业大学马克思主义学院, 江苏 南京

收稿日期: 2024年11月7日; 录用日期: 2024年12月12日; 发布日期: 2024年12月25日

摘要

在当今这个高度信息化与数字化的互联网时代, 大学生群体中网络成瘾的现象日益凸显, 逐步演变成为一个亟待深入探究与有效应对的社会心理问题。大学生个体的心理问题 and 人格特征、大学生所处的家庭环境和所受的养育方式、大学生面临的文化影响与学业压力以及网络平台的设计与算法的诱导等因素共同引发了大学生网络成瘾。大学生网络成瘾会对大学生的身心健康造成严重的消极影响, 导致大学生学业成绩下降, 社交能力弱化, 价值观念扭曲。对此, 大学生个体应当主动开展运动锻炼, 提升自我控制能力, 各方教育主体应当坚持以文化人, 家人和朋友应当给予鼓励和支持, 相关部门应当合理配置资源和完善政策法规, 为防治大学生网络成瘾提供强大的社会支持。

关键词

大学生, 网络成瘾, 风险审视, 防治路径

Formation Mechanism, Risk Review and Prevention Path of Internet Addiction in College Students

Lin Lin

School of Marxism, Nanjing Forestry University, Nanjing Jiangsu

Received: Nov. 7th, 2024; accepted: Dec. 12th, 2024; published: Dec. 25th, 2024

Abstract

In today's highly informationized and digital Internet era, the phenomenon of Internet addiction

among college students has become increasingly prominent, and gradually evolved into a social psychological problem that needs in-depth exploration and effective response. The psychological problems and personality characteristics of college students, the family environment and parenting style of college students, the cultural influence and academic pressure they face, and the design of network platforms and the induction of algorithms are the factors that lead to the Internet addiction of college students. Internet addiction in college students will have a serious negative impact on their physical and mental health, leading to the decline of academic performance, the weakening of social ability and the distortion of values. In this regard, individual college students should take the initiative to carry out exercise and improve their self-control ability, all educational subjects should insist on being educated people, family members and friends should give encouragement and support, and relevant departments should rationally allocate resources and improve policies and regulations to provide strong social support for the prevention and treatment of Internet addiction among college students.

Keywords

College Students, Internet Addiction, Risk Review, Prevention Path

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 前言

伴随着信息技术的蓬勃发展，互联网如同一张无形的巨网，已深度渗透并广泛融入到当代社会生活的每一个角落，而对这一变革感受最为深切、行为最为依赖的群体，莫过于被誉为网络“原住民”的当代大学生。他们自幼伴随着数字技术的浪潮成长，对网络空间拥有天然的亲近感与高度的适应性，这既为他们的学习、社交乃至个人发展提供了便利，也悄然滋生了一种不容忽视的社会现象——网络成瘾。网络成瘾作为现代社会的心理痼疾，主要表现为对网络的过度沉迷并且无法控制自己的网络使用行为，严重干扰了个体的学业成就、身心健康、人际关系乃至价值观塑造。因此，深入研究当代大学生网络成瘾的形成机理，评估其深远危害，并据此提出有效的防治措施，对于引导大学生群体合理利用网络资源、促进大学生身心健康成长与综合素质的全面提升、培养能承担民族复兴大任的时代新人、促进社会和谐稳定发展、提升国家文化软实力与综合国力具有重要意义。

2. 大学生网络成瘾的形成机理

2.1. 个人层面：心理问题与人格特征

大学生正处于个体生命历程中至关重要且充满挑战的成长与发展关键时期，在心理上尚未完全成熟，易于受到外界环境的影响，从而形成各种心理问题。心理发展的不成熟性与自控能力的局限性共同构成了大学生群体在面对网络诱惑时的一种脆弱性，为网络成瘾的形成提供了潜在的土壤。首先，使用与满足理论认为，人们通过使用媒介来满足多种心理需求，需求动机是驱动个体媒介使用的原动力。大部分大学生会因为未能满足及时获取社交信息并与他人建立社交互动的需求动机而感到焦虑，形成错失恐惧。个体错失水平越高，越倾向于频繁地通过社交媒体密切关注并追踪他人的动态，导致过度使用社交平台(马建苓, 刘畅, 2019)。其次，马斯洛需求层次理论认为，人的基本需要包括生理需要、安全需要、归属与爱的需要、尊重的需要与自我实现的需要。部分大学生因社交能力较差而恐惧人际交往，试图通

过社交网络避免现实社交带来的不舒适感(滕雄程, 雷辉, 李景萱, 文峥, 2021), 并通过虚拟世界中的社交获得趣缘圈层的认可与接纳, 从而满足归属与爱的需要, 因此过度依赖于社交网络, 导致社交网络成瘾。再次, 部分大学生缺少生命意义感, 其生活目标模糊不清, 认为自己的人生没有价值和意义, 从而产生消极避世的心理, 倾向于通过网络获得成就感与满足感, 进而形成网络成瘾(曹瑞琳, 梅松丽, 梁磊磊, 李传恩, 张莹, 2023)。最后, 人格特征也是导致大学生网络成瘾的重要原因之一。高度情绪性的个体由于其内在情感反应的敏感性和易变性, 往往更容易遭受一系列心理问题的困扰, 因此网络则成为他们自我治疗的手段(侯娟, 樊宁, 秦欢, 方晓义, 2018)。

2.2. 家庭层面：家庭环境与养育方式

家庭不仅是大学生获取物质支持与教育资源的第一站, 更是他们情感慰藉与心理安全感的源泉。家庭环境与养育方式潜移默化地影响着大学生的心理韧性、价值观念及情绪调节能力。一方面, 恶劣的家庭环境如同一剂催化剂, 加速了大学生网络成瘾的形成。首先, 在冷漠的家庭中, 大学生在面对学业压力、人际关系困扰及未来规划迷茫时, 难以从家庭中获得必要的情感支持与正确指导, 便会在网络中寻找慰藉, 以逃避现实的痛苦与挑战。其次, 依恋理论认为, 个体在早期与父母等主要抚养者的互动中会形成特定的依恋模式, 会影响个体日后的社交和人际关系。在恶劣的家庭环境中, 大学生无法与父母形成安全、稳定的依恋关系, 导致他们在社交和人际关系中感到不安、孤独和缺乏信任, 进而将网络视为获取安全感的“避难所”。最后, 成长于恶劣环境的个体对未来的预期是动荡和悲观的, 因而强调短期收益和即时满足(魏华, 段海岑, 周宗奎, 平凡, 丁倩, 2020a), 更容易依赖于和沉迷于网络带来的刺激和快感。另一方面, 粗暴的养育方式显著加剧了大学生焦虑、抑郁及孤独感等负面情绪的滋生与蔓延(魏华, 朱丽月, 何灿, 2020b)。网络以其独特的匿名性、即时满足感以及超越现实的自由感, 成为了大学生缓解由粗暴养育方式所引发的负面情绪所依赖的重要媒介。

2.3. 社会层面：文化影响与学业压力

社会环境对大学生个体的生活状态、学习经历以及人格成长构成了深刻而复杂的外部影响, 在悄无声息地重塑着大学生的思维架构与行为范式, 潜在地驱动着部分大学生步入网络成瘾的困境。一方面, 网络文化中的游戏文化、直播文化、短视频文化等, 以其高度的参与性、互动性和即时满足感, 成为了大学生网络成瘾的重要诱因。自我控制理论认为, 个体在面对诱惑和冲动时, 通过自我约束和调节来保持行为的一致性和目标导向性。自我控制能力较弱的大学生在面对网络文化的诱惑时更容易失去控制。同时, 周围朋友和同学等同龄人普遍性的网络使用行为构成了一种群体标准, 使得大学生恐惧会因不使用网络而被孤立或排斥, 驱使着他们不断向网络世界靠拢, 试图通过增加网络使用来弥补内心的空虚与不安, 进而逐渐陷入网络成瘾的漩涡。另一方面, 压力是网络成瘾的诱因之一, 学业压力大的学生更容易网络成瘾(张金健, 陈红, 2022)。逃避机制理论认为, 个体在面对压力或困境时, 会采取一定的应对策略来减轻或逃避压力。面对课程任务的累积、考试临近的紧迫感以及未来职业规划的不确定性, 部分学生会不自觉地沉溺于虚拟的网络环境中, 以此作为逃避学业困扰的手段。

2.4. 技术层面：平台设计与算法诱导

数字技术的迅猛演进, 如同一股汹涌澎湃的数字洪流, 以其前所未有的力量与速度, 深刻地重塑着现代社会的信息传播方式与人们的认知习惯。一方面, 各大网络平台通过不断优化其界面和功能设计, 使其更加简洁、直观且富有吸引力, 以吸引大学生用户的注意力并延长他们的在线时间。行为主义心理学的强化理论认为, 个体在行为过程中, 如果某个行为得到了积极的反馈, 那么这种行为在未来发生的概率就会增加。游戏、直播、短视频等平台常常设有即时奖励机制, 如游戏得分、观众点赞、评论互动

等,极大地满足了大学生的内在动机,激发了他们的积极性和参与度,使得他们在获得即时满足感的过程中逐渐沉迷于网络。另一方面,网络平台利用先进的算法与大数据技术,对大学生的在线行为进行深度挖掘与分析。通过收集用户的浏览记录、点击行为、兴趣爱好等信息,平台能够精准预测并推送符合大学生个性化需求的内容。这种高度定制化的内容推送策略,不仅增强了大学生用户的满意度和忠诚度,也让他们在网络世界中找到了持续不断的兴奋点和满足感,使他们对网络产生强烈的依赖感。

3. 大学生网络成瘾的风险审视

3.1. 身心健康受损

身体健康构成了大学生勤奋学习、追求理想不可或缺的有机基石,而心理健康则是他们实现全面发展的重要精神支柱和内在驱动力。网络过度沉迷不仅会导致大学生遭受颈椎及腰椎疼痛、眼部干涩等躯体健康方面的困扰,还会诱发焦虑情绪、抑郁心境、社交孤立以及睡眠障碍等一系列严重的心理健康问题。一方面,网络成瘾导致大学生将大量时间浪费在网络世界,严重挤压身体活动的时间,进而引发一系列身体健康问题。自我决定理论认为,人类的行为可以分为自我决定行为和受控行为,网络成瘾是一种典型的受控行为,会引发身体活动不足等病理性和不当行为(范玉川,朱从庆,朱乐青,2024)。另一方面,网络成瘾可能会引发和加重抑郁症状(穆克朗,王东方,欧阳萱,邓奇坚,2024)。网络成瘾者往往沉迷于虚拟世界的互动与刺激,忽视了现实生活中的人际交往与情感沟通,长期的社交隔离与情感疏离不仅削弱了他们的社会支持网络,还可能导致孤独感、无助感和自我价值的降低,进而引发抑郁症状。更加严重的问题是,网络成瘾与大学生的自杀意念呈现正相关,网络成瘾越严重,自杀意念越强烈(戴理波,邓奇坚,欧阳萱,王东方,2024)。大学生在网络中更有可能接触到大量与自杀相关的负面消息,也有可能受到网络暴力和欺凌,并且也会由于过度使用网络出现睡眠障碍,从而增加自杀风险。

3.2. 学业成绩下降

长时间沉迷于网络导致大学生认知功能受损,自我控制能力弱化,情绪调节障碍,形成挫败感和自卑感,且倾向于通过网络逃避现实,最终导致学习动机减弱,影响学业成就。首先,认知功能受损。认知负荷理论认为,人的认知资源是有限的。当大学生长时间沉浸在网络世界中,他们的认知资源会被大量消耗,导致在处理学习任务时认知负荷过高,无法有效进行信息加工和记忆存储。其次,自我控制能力弱化。根据资源保存理论,人们实现目标的所有条件均为资源,自我控制是有效保障大学生完成学业目标的重要资源(张陆,孙山,游志麒,2024)。在网络空间中难以自拔的大学生,往往展现出较低的自我控制能力,难以抑制对上网行为的冲动性追求以及缺乏有效的自我监管机制来限制上网时长和内容选择,进而挤占学习时间。再次,情绪调节障碍。网络成瘾的大学生在面临学业困境时,倾向于怀疑和否认自身能力,形成强烈的挫败感和自卑感,并且难以正确调节和处理负面情绪,继而选择通过网络逃避负面情绪和压力(张旭东,马塘生,李清,2022),无法积极解决现实的学业问题。最后,学习动机减弱。网络成瘾的大学生倾向于通过网络找到志同道合的朋友、获得他人的认可和赞赏,以此满足尊重和自我实现的需要,而不是通过学习来获得成就感和自我价值感,由此逐渐削弱学习动机。

3.3. 社交技能退化

网络成瘾会导致大学生的社交技能显著退化,影响他们与现实世界中的人进行有效沟通和交流的能力。根据社会学习理论,人类具有通过观察并模仿他人行为以习得新行为模式的天然倾向,这一机制在个体社会化的过程中发挥着至关重要的作用。然而,当大学生深陷网络成瘾的泥潭时,他们往往过度沉迷于虚拟的网络社交平台,将大量的时间、精力乃至情感倾注于这一非现实的交流空间之中。由此,大

学生对于现实社交情境的参与度和关注度大幅度下降，失去了在现实世界中观察、模仿以及实践社交技巧的机会。对网络社交的过度依赖，不仅剥夺了他们通过直接的人际互动来丰富和完善自身社交技能的可能性，还进一步削弱了他们在面对现实社交挑战时的适应能力和应对策略。长此以往，大学生在现实社交场合中的表现便可能趋于生硬、笨拙，难以有效地传达信息、理解他人情感以及建立和维护稳固的人际关系，从而对其学业成绩、职业发展乃至个人心理健康均产生不利的连锁反应。

3.4. 价值观扭曲

网络成瘾的大学生被网络中大量的错误信息与社会思潮所包围，对其价值观念造成深远的消极影响，不仅模糊了大学生对于真理与谬误的界限认知，还悄然侵蚀着他们尚未完全稳固的道德观念与价值体系，进而可能在潜移默化中引导他们偏离正确的人生航向，对个人的全面发展乃至社会的和谐稳定构成潜在威胁。首先，网络成瘾既削弱了部分大学生对现实道德规范的认同感与执行力，也在无形中塑造了一种以自我为中心、追求即时满足的道德心态，使他们在不知不觉中放弃了对于诚信、尊重、责任感等传统美德的坚守。其次，人生价值观念扭曲。网络世界给大学生带来了无尽快感与刺激，使部分大学生将享乐视为人生第一准则，忘却了人生的真正意义在于贡献与奉献，在于为社会的进步与国家的繁荣添砖加瓦，而非仅仅局限于个人的安逸与满足。最后，消费价值观扭曲。网络成瘾的大学生在消费主义的侵袭下，将消费视为获得幸福感和满足感的主要途径，过度追求物质财富，通过非理性的奢侈消费和炫耀消费来满足自己的虚荣心。

4. 大学生网络成瘾的防治路径

4.1. 自我效能感：提升自我控制能力，远离网络沉迷

自我效能感是指个体基于自身经验、能力认知以及外部环境因素的综合考量，主观上形成并维持的一种关于自己能否成功执行某项特定任务、达成既定目标或有效应对各种挑战的心理预期与信念状态。提高自我效能感能够通过提升自我控制水平进而降低大学生网络成瘾的风险(陈雪莲, 苏宇涵, 张钊, 2024)。通过提高自我效能感，大学生会更加相信自己有能力抵制网络中的诱惑，促使他们在使用网络时，能够更加理性地评估自己的行为后果，更好地管理自己的情绪和行为，增强自我约束和自我调节的能力，形成卓越自我控制能力，将大部分时间和精力投入在能够促进自身全面发展的活动中，从而避免过度沉迷于网络世界。大学生提高自我效能感，首先要设定明确而具体的目标。大学生应根据自身能力和兴趣，设定合理而具体的目标，且目标应具有挑战性但又不失可行性，有助于激发大学生的积极性和成就感。其次，积极参与实践活动。通过参与课堂讨论、课外实践活动、科研项目等，积累丰富的成功经验，从而增强自我效能感。最后，大学生应当秉持客观理性的态度，深入剖析并准确识别自身的优势与劣势，充分发掘并利用个人的特长与潜能，保持积极乐观的心态，激励自己不断前进，提高自我效能感。

4.2. 运动锻炼：促进身心健康，预防网络成瘾

合理科学的体育运动能够显著增强大学生的身体素质和心理韧性，为大学生提供充沛的精力与活力，提升他们的自尊心与自信心，培养大学生的人际交往能力与应对挫折的能力，为大学生提供远离虚拟世界、回归现实生活的强大动力，从而在源头上削弱网络成瘾的潜在风险。一方面，加强运动锻炼有助于大学生构筑强健体质与提升生理机能，有效预防和缓解多种身体疾病，为大学生参与多元化、高强度的个人成长与社会实践活动奠定坚实的生理基石，有效遏制因疾病困扰而可能诱发的逃避现实、过度依赖网络等消极应对策略的滋生，进而维护并促进大学生的心理健康与社会适应能力。另一方面，具身认知理论认为，认知是在身体与环境的互动中形成的，身体是增强心理治疗效果的重要因素(陈欣, 蒋艳菊,

2023)。首先,通过加强体育锻炼,大学生能够有效释放压力、缓解焦虑与抑郁情绪,达到心灵的放松与平静,并且增强调整心态与应对困境的能力,在学习与生活中保持积极乐观的心态,展现出更强的心理韧性。其次,运动锻炼还能够促进大脑功能的优化,包括提高注意力、记忆力、决策能力等认知功能,以及增强创造力与问题解决能力,这对于提升学习效率、促进学术成就同样具有积极影响。最后,体育锻炼能够有效磨炼大学生的意志力,提高大学生的身体掌控力,使大学生通过克服体育锻炼中的各种挑战与障碍逐步建立起对自我能力的深刻认知与高度自信,进而有效提升其自我效能感。

4.3. 以文化人:丰富精神世界,免疫网络侵扰

中华优秀传统文化是中华民族的根和魂,不仅承载着无数先贤的智慧与哲思,更蕴藏着一种源远流长、催人奋进的精神力量,能够为大学生提供深层次的精神慰藉与心灵滋养,培养大学生的审美能力与创造力,引导大学生树立正确的价值观与人生观。在中华优秀传统文化的熏陶下,大学生能够接触到更为广阔的思想视野与情感世界,从而在面对网络诱惑时,拥有更加丰富的内心资源与应对策略。首先,儒家文化强调“天下兴亡匹夫有责”,能够激发大学生承担和履行社会责任的积极性与自觉性。各级教育主体应主动将儒家思想的责任性、担当精神等积极要素与中华民族伟大复兴的历史使命相结合,促使大学生充分认识到自己肩负的时代重任,进而激发其内在动力,主动地预防并克服网络成瘾问题(王鑫强,李静怡,2023)。其次,中庸思想倡导一种平衡和谐、全面审慎的生活态度与决策原则,能够帮助大学生整体分析和灵活处理各方面因素,培养起一种多维度、全方位的思考模式,促使他们在面对网络诱惑时,选择顾全大局的处理方式(魏华,李倩,周宗奎,丁倩,熊婕,2021),而不是仅仅局限于眼前的短暂利益或单一视角。最后,互惠性孝道强调子女与父母之间相互尊重、理解与关爱,能够有效改善大学生的现实人际交往(魏华,段海岑,丁倩,周宗奎,2019)。因此,应将互惠性孝道细化并融入日常教学之中,引导大学生学会在平等与尊重的基础上与现实生活中的他人建立深厚关系,避免过度沉迷于网络世界。

4.4. 社会支持:构建多元支持体系,助力网瘾康复

社会支持是大学生摆脱网络成瘾、回归现实生活的坚实后盾和有力支援。社会支持能够为大学生提供情感慰藉、信息共享、资源调配等多元化支持,促使大学生在应对学业压力、人际关系挑战及适应社会环境变化的过程中将注意力转移到现实世界中,从而降低了网络成瘾的风险,还能够通过强化个体的社会归属感与自我效能感,显著提升大学生应对网络诱惑和健康使用网络的能力。首先,家庭成员的倾听、理解和鼓励,能够帮助大学生建立积极的自我认知,增强面对困难的勇气和底气,从而减少沉迷网络的行为。拥有较高父母支持的个体在面对压力的时候可能更少通过互联网逃避,或者寻求虚拟社会支持(魏华,周宗奎,张永欣,丁倩,2018)。父母应当营造开明、和谐和尊重的家庭氛围,加强与大学生的日常的关心与交流,及时发现大学生在网络使用上的问题,提供情感上的慰藉与理解,帮助他们认识到网络成瘾的危害,树立正确的网络使用观念。其次,朋友间的相互支持与鼓励是大学生摆脱网络成瘾过程中的重要力量。朋友间的相互理解与支持能够给予大学生情感上的共鸣,使他们感受到被接纳和理解,减轻孤独感和自责感,进而降低对网络的过度使用。再次,高校作为大学生教育的主阵地,应当加强心理教育和网络素养教育,为学生提供专业的网络成瘾认知与应对策略,组织丰富多彩的校园文化活动、社会实践与志愿服务,鼓励学生积极参与,促进其全面发展,从而使其在实践中体验到现实生活的价值与乐趣。最后,政府部门在大学生网络成瘾防治中发挥着宏观规划与资源调配的关键作用,应当通过制定相关政策法规,明确网络成瘾防治的目标与措施,为高校、家庭及社会各界提供行动指南,为大学生健康成长保驾护航。

5. 结语

网络技术是一把双刃剑。互联网在为人类的生活提供便利、促进社会繁荣发展的同时,对其不当使用或过度依赖也会对大学生的身心健康构成威胁,导致大学生学业成绩下降,社交能力退化,难以融入现实社会,也对大学生的道德认知、社会责任感带来冲击。大学生网络成瘾的防治是一项复杂而长期的任务,需要家庭、学校和政府等多方面的共同努力,构建一个全方位、多层次的防治体系,通过科学的引导与教育,帮助大学生树立正确的网络使用观念,注重培养大学生的网络素养,加强网络伦理与道德教育,使网络真正成为推动他们全面发展的有力工具,而非束缚其成长的枷锁。

参考文献

- 曹瑞琳,梅松丽,梁磊磊,李传恩,张莹(2023).感恩与大学生网络成瘾的关系:核心自我评价和生命意义感的中介作用. *心理发展与教育*, 39(2), 286-294.
- 陈欣,蒋艳菊(2023).具身认知视角下青少年网络成瘾干预:回归身心一体. *河南社会科学*, 31(5), 107-115.
- 陈雪莲,苏宇涵,张钊(2024).自我效能感与大学生网络成瘾:自我控制的中介作用. *中国临床心理学杂志*, 32(2), 371-373.
- 戴理波,邓奇坚,欧阳萱,王东方(2024).网络成瘾与大学生自杀意念的关系:网络受害与睡眠障碍的链式中介作用. *中国临床心理学杂志*, 32(5), 957-962.
- 范玉川,朱从庆,朱乐青(2024).网络成瘾与大学生在校身体活动的关系研究. *天津体育学院学报*, 39(3), 350-357.
- 侯娟,樊宁,秦欢,方晓义(2018).青少年大五人格对网络成瘾的影响:家庭功能的中介作用. *心理学探新*, 38(3), 279-288.
- 马建苓,刘畅(2019).错失恐惧对大学生社交网络成瘾的影响:社交网络整合性使用与社交网络支持的中介作用. *心理发展与教育*, 35(5), 605-614.
- 穆克朗,王东方,欧阳萱,邓奇坚(2024).大学生网络成瘾与抑郁症状的关系:一个链式中介模型. *中国临床心理学杂志*, 32(3), 526-530.
- 滕雄程,雷辉,李景萱,文峥(2021).大学生社交焦虑对社交网络成瘾的影响:意向性自我调节的调节效应. *中国临床心理学杂志*, 29(3), 514-517.
- 王鑫强,李静怡(2023).儒家式应对思想对大学生网络成瘾的影响机制——基于文化防治路径的探索. *教育学术月刊*, (10), 105-112.
- 魏华,段海岑,丁倩,周宗奎(2019).百善孝为先?大学生二元孝道信念与网络成瘾的关系研究. *心理发展与教育*, 35(1), 40-47.
- 魏华,段海岑,周宗奎,平凡,丁倩(2020a).童年期虐待对网络成瘾的影响:有调节的中介效应. *心理发展与教育*, 36(1), 77-83.
- 魏华,李倩,周宗奎,丁倩,熊婕(2021).中庸思维与大学生网络成瘾:同伴冲突和性别的作用. *心理发展与教育*, 37(5), 668-674.
- 魏华,周宗奎,张永欣,丁倩(2018).压力与网络成瘾的关系:家庭支持和朋友支持的调节作用. *心理与行为研究*, 16(2), 266-271.
- 魏华,朱丽月,何灿(2020b).粗暴养育对网络成瘾的影响:非适应性认知的中介作用与孝道信念的调节作用. *中国特殊教育*, (4), 68-75.
- 张金健,陈红(2022).江苏高校大学生学业压力与网络成瘾的追踪研究. *中国学校卫生*, 43(4), 574-577.
- 张陆,孙山,游志麒(2024).网络成瘾对大学生学业压力的影响:睡眠质量与自我控制的中介作用. *心理发展与教育*, 40(2), 279-287.
- 张旭东,马塘生,李清(2022).大学生网络成瘾对学业挫折感的影响:心理生活质量的中介作用. *心理学探新*, 42(4), 356-361.