

大学生网络成瘾的心理干预研究

冯金鑫

南京林业大学马克思主义学院，江苏 南京

收稿日期：2025年3月7日；录用日期：2025年4月8日；发布日期：2025年4月23日

摘要

随着科技和互联网的发展，大学生群体对网络的依赖已超出正常需求。网络成瘾不仅影响着大学生的身心健康，还严重影响到未来社会的发展。本文通过探讨分析大学生网络成瘾的现象及背后原因，提出了干预措施，旨在帮助大学生克服网络成瘾问题并促进其身心的健康发展。

关键词

网络，大学生，心理

Research on Psychological Intervention for Internet Addiction among College Students

Jinxin Feng

School of Marxism, Nanjing Forestry University, Nanjing Jiangsu

Received: Mar. 7th, 2025; accepted: Apr. 8th, 2025; published: Apr. 23rd, 2025

Abstract

With the development of science and technology and the Internet, the dependence of college students on the Internet has exceeded the normal demand. Internet addiction not only affects the physical and mental health of college students, but also seriously affects the future development of society. This paper discusses and analyzes the phenomenon of Internet addiction among college students and the reasons behind it, and puts forward some intervention measures to help college students overcome Internet addiction and promote their physical and mental health development.

Keywords

Internet, College Students, Psychology

Copyright © 2025 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. 引言

伴随着信息技术的发展，网络已经成为大学生日常生活的重要组成方式，不仅在日常学习中，甚至大学生的日常休息时间也已经被网络所占据，成为大学生社交和娱乐的重要方式。网络成瘾宛如一种病毒在大学生群体中迅速蔓延开来。有研究表明网络成瘾带来的危害已经严重影响到大学生的日常生活，因此研究网络成瘾其背后的心理原因并提出干预措施对大学生恢复心理健康有重要意义。

2. 网络成瘾理论概述

2.1. 概念

网络成瘾，又被称为“网络依赖症”或“病理性网络使用”，最早由美国心理学家 Goldberg 在 1995 年提出。网络成瘾按世界卫生组织的定义来讲，指的是因为过度的使用网络从而导致的一种周期性或者慢性的着迷的状态，并对再次使用的欲望难以抗拒。同时也会产生想要加长使用的时间、出现戒断反应和耐受性提高等一些现象，会对上网而带来的快感一直有生理上和心理的依赖(蒋萃, 2013)。通常，网络成瘾表现为个体无法控制对网络的使用，且即使意识到其使用网络可能带来的负面后果，仍然难以自制，从而形成恶性循环。网络成瘾包括购物、游戏，社交等多个方面，主要表现为沉迷于网络世界中忽视或逃避日常生活，对身心健康已经造成不可回避的危害。

2.2. 特点

第一，集中依赖性。集中性表现在大学生在网络中花费了大量的时间。他们花费了大量的时间在网络的虚拟世界中，将全部的精力和时间都集中在网络世界就意味着对现实世界的割裂。由于对现实世界缺乏关注，不仅仅在生活上，甚至于学业和工作中也会出现倒退的现象。依赖性表现在，有一部分在现实生活中缺乏满足感和幸福感的人会转向虚拟世界寻找认同感和满足感，在虚拟世界得到满足之后就更加无法回到现实时间。一旦在学习或者工作上受到挫折会首先选择逃避，依赖网络世界带来的满足感。有部分网络上瘾的人表示，即使后来意识到网络世界的虚拟性也很难从虚拟世界逃离，行为已经出现了不可控的行为。

第二，戒断反应。戒断反应是指由于长期使用具有成瘾性的精神活性物质形成依赖，当突然中断或减轻使用后产生的症状群。网络上瘾的人的戒断反应表现在由于和网络世界的暂时分离而表现出不安和焦虑、烦躁等现象。有些严重的人甚至会表现出生理现象，出现呕吐或者通过其他不健康的生活方式转移注意力。戒断反应已经严重影响到他们的日常生活方式。

第三，失控性。失控性主要表现在无法网络成瘾的人无法合理安排时间。在网络世界所使用时间往往超出预期所设定的时间。一开始很可能是因为学习才开始使用，但是由于受到拖延心理的影响，总是会超出原本限定的使用时间。最后沉迷于网络无法正常与现实社会中的人沟通，脱离了现实世界。

3. 网络成瘾心理原因分析

3.1. 个体心理因素

第一，自我控制能力不足。自我控制能力指的是个体在面对诱惑或压力时，能够做出合理决策并抑制冲动的能力。许多大学生在面对学业压力、情感困扰或社会适应问题时，缺乏足够的自我调节能力，

往往通过沉迷于网络来逃避这些压力和负面情绪。青年大学生普遍有着天然的、自发的积极探索外部世界的心理倾向，面对网络这一新事物，他们当然趋之若鹜，上网聊天、交友、网恋成为他们获得宣泄和找寻依靠的最好方式，对一些不健康的网站和游戏常常抱着好奇心去看，结果沉溺于其中难以自拔(傅鸿颖，2013)。网络游戏或社交媒体为他们提供了即时的满足感和成就感，在短时间内能够缓解内心的焦虑和不安，从而形成对网络的依赖。长期的自我控制能力不足使得个体在上网时无法合理规划时间，最终陷入网络成瘾的恶性循环。

第二，孤独感和社交需求。学生进入大学校园之后就脱离了高中的生活方式，面临着全新的生活环境和人机关系，有些大学生由于性格内向或者心理因素无法快速融入新的集体从而感到孤独，因此就会将需求投向虚拟世界。虚拟世界平等地为所有人开放并提供了一个虚拟的账号，在虚拟的账号背后，大学生可以和所有人建立起联系从而弥补现实世界的情感缺失。在现实社会得到幸福感和满足感之后就会进一步加重对网络世界的依赖。探索组织更多贴合学生身心特点的活动，让学生摆脱对网络世界的依赖，在实践探索中释放青春的活力。

第三，逃避现实的心理需求。众多研究结果显示，网络成瘾者的个人人格特征和认知心理与正常网络使用者相比存在一定的差异(胡姗姗，朱毅，2008)。大学生在进入大学之后，离开了高中的应试教育，面临的不仅仅是学业压力还有生活压力及情感压力，由于现实中的压力过大，学生只能追求虚拟社会，虚拟社会中的满足感能够使学生短暂逃避现实社会的压力和不安，长此以往学生只会更依赖网络社会，最终导致网络依赖的问题更加严重。

3.2. 社会环境因素

第一，网络的诱惑和沉浸感。网络的诱惑和沉浸感主要表现在购物和游戏上。购物软件通过大数据收集个人信息和购买偏好，从而更精准地推送商品，让本就沉迷于网络的网络成瘾者更是无法抵抗。同时，电商时代的兴起，直播带货更是进一步促发了消费者的消费心理。游戏则通过任务、升级和奖励等方式促进玩家的好胜心理不断追求更高的目标，并以此获得成就感。并且和社交平台绑定进一步扩大影响力。在虚拟的环境里，不受现实的约束，没有成绩和学业的压力，内心的自由得到解放。没有家长和老师的约束，尽情地表达自己的情感，逃离现实的管束，感受网络带来的乐趣。

第二，缺乏有效的家庭教育。《教育发展纲要》指出：“家庭是人们接受道德教育最早的地方。高尚的品德必须从小开始培养，从娃娃抓起。”苏联著名教育家马卡连柯说：“家庭是最重要的地方，在家庭里面，人初次向社会生活迈进。”调查显示，45%网瘾学生来自单亲家庭，由于缺乏家庭管教，上网时间较长(王玉娇，宋天，段绘春，2017)。有一部分网络成瘾的人是由于在青少年时期，家长因为工作繁忙疏于对孩子的管教，对于孩子使用网络的情况缺乏有效的监督和管理，使得孩子无法得到有效的情感支持和心理疏导更加沉迷于网络。另一方面，有部分家长本身就热衷于网络游戏，潜移默化中影响着孩子，一定程度上加剧了网络成瘾。

第三，社会文化因素的影响。随着网络的兴起，网络文化也在一定程度上影响着大学生的价值观。网络文化倡导开放和自由，这些特点吸引着大学生参与其中。网络的匿名性和虚拟性使得许多人可以在没有现实约束的情况下进行自我表达，尤其对于那些在现实生活中受挫或感到无法被理解的大学生，网络成为了他们展示自我的重要平台。这种自我表达的欲望和对虚拟世界的认同感使得一些学生越陷越深，最终导致了网络成瘾。

4. 干预路径

4.1. 个体心理干预路径

第一，自我意识的提升与情感调节。帮助大学生树立正确的自我意识，并提高情感调节能力，通过

正确有效的情感管理与自我调节训练，使大学生在以后的学习中面对压力时能够采取正确的应对方式，而不是在网络的虚拟空间释放压力逃避现实。通过运动、社交、学习等方式来转移注意力。第二，自我效能感的提升。自我效能感是指个体对自己是否有能力完成某一行为所进行的推测与判断。最早由心理学家班杜拉于 1977 年提出，班杜拉对自我效能感的定义是指“人们对自身能否利用所拥有的技能去完成某项工作行为的自信程度”。班杜拉曾言：“人必须要有一种自我效能感，才能应对人生中不可避免的阻碍和不公，走向成功。”自我效能越高，也就是个体认为自己做好某方面工作的可能性越大，越会努力积极地做这件事。帮助大学生树立起能够应对学业、生活压力的信心，减少他们对网络的依赖。这种策略可以帮助他们获得更持久的满足感，从而减少对网络的依赖，将精力投入现实社会和世界，不再逃避现实，正确面对挫折和压力，积极看待生活。

4.2. 认知行为疗法(CBT)

第一，识别并纠正不良的认知模式。许多网络成瘾的人是由于对网络产生不正确的认知，认为网络可以帮助他们逃避现实世界带来的痛苦和烦恼。而认知行为疗法的核心在于识别和改变不合理的思维模式和行为习惯，以改善情绪和行为问题。从根本上帮助大学生正确认识网络的作用，引导学生从不同角度认知和看待问题。正确认识现实世界的生活，不再一味地逃避，通过认知重建帮助学生意识到思维误区。

第二，行为习惯代替与重建。认知行为疗法还包括行为替代与习惯重建。首先要帮助学生正确认识上网的意义，网络是帮助大学生认识世界的而不是用来逃避世界的，因此在使用行为代替治疗法时，心理咨询师应充分考量学生的行为习惯及健康，鼓励学生通过积极参与运动和兴趣小组等方式正确生活，用此来代替学生在网络世界的沉迷。其次，还要鼓励学生养成正确的行为习惯，设定生活目标或生活计划，减少对网络的依赖，培养更健康的生活方式。

4.3. 社会支持系统的建设

第一，家庭支持与家长教育。关于“家庭”一词可以定义为：“一种以婚姻、血缘、收养或者同居等关系为基础而形成的共同生活单位”。而在人类文明的记载中，家庭一直是作为一种社会文明的细胞而存在，家庭成员之间的相互交流与联系又反过来促进社会文明的进步与发展。家长的教育方式会在有形和无形之中影响着孩子的行为习惯。一方面，家长要和孩子建立起正确且有效的沟通，工作繁忙是一方面但是也不应因此而忽视孩子的日常行为，要积极引导孩子养成健康的生活习惯和行为习惯。同时多参与户外活动培养孩子的兴趣爱好。此外，家长还需要以身作则，树立正确的榜样供孩子学习模仿。

第二，学校与社会支持。学校通过开展心理健康宣传和讲座活动，帮助学生树立正确的网络使用概念，同时还可以通过设立心理咨询中心，为学生提供心理治疗和心理支持。通过个性化的心理辅导服务，为学生排解心理问题。社会也应建立相对应的社会支持体系，关注大学生心理健康，各大中城市相继建立了戒除网络依赖的专门机构和组织，并且已经收到了良好的效果，越来越多的大学生网络成瘾者走出虚拟的网络世界，走进了现实世界(李微霞，李艳艳，吴珊珊，2015)。

4.4. 团体辅导与积极心理干预

第一，团体辅导。团体心理辅导是在团体的情境下进行的一种心理辅导形式，它是通过团体内人际交互作用，促使个体在交往中观察、学习、体验，认识自我、探索自我、调整改善与他人的关系，学习新的态度与行为方式，以促进良好的适应与发展的助人过程。团体辅导定期举办讲座和分享会等活动，帮助学生正确判断网络的积极和消极作用。让学生在一个开放的环境中分享个人观点，获得新的启示，心

理健康教育主题活动能够调节学生自身的情绪问题，帮助学生进行自我认识，推进自身探索，树立新目标，最终改变其不良行为和观念，提高自我控制能力(宫婷婷, 周惠玉, 2018)。

第二，积极心理干预是指在心理学理论指导下有计划、按步骤地对一定对象的心理活动、个性特征或心理问题施加影响，使之发生朝向预期目标变化的过程，在心理学理论的指导下对患者的心理活动、行为问题施加影响，使之向预期的目标进行发展的过程。网络成瘾的大学生更需要积极的心理干预，激发他们的乐观情绪、增强效能感。在培养其兴趣爱好的同时，一步步逐渐转到各类专业知识和技能的培训上，只有这样才能让大学生全方面的发展起来，才有可能让他们主动的去学习专业技能知识，从而可以戒掉网瘾(徐亚兰, 2014)。

5. 结语

大学生网络成瘾是多重因素交织的结果，个体因素是一部分，社会因素也是一部分原因。解决大学生的网络成瘾问题需要各方面的共同作用，只有通过多方的干预形成合力才能帮助大学生正确认识网络的积极和消极作用，形成健康的心理和生活方式。

参考文献

- 傅鸿颖(2013). 大学生网络成瘾心理干预及防控对策. *重庆第二师范学院学报*, 26(2), 133-135.
- 宫婷婷, 周惠玉(2018). 积极心理学视域下团体辅导对大学生网络成瘾的干预研究. *开封教育学院学报*, 38(9), 171-172.
- 胡姗姗, 朱毅(2008). 大学生网络成瘾的心理特点及心理干预对策. *当代教育论坛*, (36), 69-71.
- 蒋萃(2013). 试论大学生网络成瘾的现状及其干预研究. *赤峰学院学报(自然科学版)*, 29(12), 110-112.
- 李微霞, 李艳艳, 吴珊珊(2015). 高校学生网络成瘾心理行为分析. *新校园(上旬刊)*, (2), 194-195.
- 王玉娇, 宋天, 段绘春(2017). 大学生网络成瘾的心理机制及干预措施分析. *校园心理*, 15(2), 126-129.
- 徐亚兰(2014). 大学生网络成瘾心理的防治方法. *才智*, (1), 186.