

青少年网络成瘾原因及治理方式研究

周雨竹

重庆三峡学院马克思主义学院, 重庆

收稿日期: 2024年12月28日; 录用日期: 2025年2月20日; 发布日期: 2025年2月28日

摘要

随着现代科技的飞速发展, 网络在给人们带来便利的同时, 也带来了一些不可忽视的负面影响。我国青少年网络成瘾行为发生率越来越高, 影响因素涉及家庭、社会环境、个体心理等多个方面, 使学校教育、家庭教育变得愈发困难, 严重影响青少年的人生观、价值观, 甚至可能走上不法的犯罪道路。要想减轻青少年网络成瘾的问题, 必须从多方面入手, 文章在分析青少年网络成瘾原因的基础之上, 提出相对应的治理对策, 培养青少年正确的网络意识, 促进青少年健康成长。

关键词

青少年, 网络成瘾, 治理

Study on the Causes and Treatment Methods of Adolescent Internet Addiction

Yuzhu Zhou

School of Marxism, Chongqing Three Gorges University, Chongqing

Received: Dec. 28th, 2024; accepted: Feb. 20th, 2025; published: Feb. 28th, 2025

Abstract

With the rapid development of modern science and technology, the network not only brings convenience to people, but also brings some negative effects that cannot be ignored. The incidence of Internet addiction behaviors among young people in our country is increasing, and the influencing factors involve the family, social environment, individual psychology and other aspects, making school education and family education more and more difficult, and seriously affecting young people's outlook on life, values, and may even become the illegal road of crime. In order to alleviate the problem of adolescent Internet addiction, it is necessary to start from many aspects. On the basis of analyzing the causes of adolescent Internet addiction, this paper puts forward corresponding

countermeasures to cultivate the correct Internet consciousness of teenagers and promote their healthy growth.

Keywords

Youth, Internet Addiction, Governance

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

根据中国互联网信息中心(CNNIC)第 53 次关于《中国互联网络发展状况统计报告》的数据显示,至 2023 年 12 月,互联网普及率达 77.5%。在庞大的网民群体中,以青少年群体人数居多。互联网作为一把“双刃剑”,在给青少年学习及生活方面带来便利的同时,也会因为青少年使用网络不当或过度,带来不可估量的危害。目前,关于青少年网络成瘾的研究主要涵盖心理学、社会学和教育学等多个学科视角。基于当前青少年网络成瘾领域的广泛研究与实际应用,本文致力于超越既有框架的限制,对青少年网络成瘾问题展开多维度、深层次的剖析。通过综合审视现有研究成果,我们发现青少年网络成瘾的成因错综复杂,涉及多个方面。鉴于此,本文旨在深入探讨这些成因,并在此基础上创新性地提出一系列具有实践指导意义的解决策略与方法。通过对国内外研究的梳理,我们发现国内研究虽已取得显著进展,涵盖理论构建、实证分析、干预策略等多个层面,如刘璐(2024)探讨运动参与对网络成瘾的积极影响[1],以及周璐宝(2024)通过个案研究揭示网络成瘾的成因及干预措施,但在深度与创新性上仍有提升空间,亟需加强跨学科合作以深化研究内涵[2]。相比之下,国外研究在该领域更为成熟,不仅理论体系完备,且研究视角独特、方法多样。展望未来,国内外研究应持续增进交流与合作,共同推动青少年网络成瘾研究的创新发展。本文力求在既有基础上,进一步挖掘青少年网络成瘾的深层次根源,探索更为高效的干预手段与途径,为青少年的健康成长贡献新的思路与方案。

2. 网络成瘾的定义及类型

2.1. 网络成瘾定义

国外对于网络成瘾的研究起源于 1994 年,网络成瘾这一概念最早由美国精神科专家 Goldberg 于 1995 年首次提出。随后,美国心理学家金伯利·杨制定了全球首个针对网络成瘾的诊断标准,其中指出网络成瘾是“冲动控制障碍”在网络用户群体中的一种体现,而非一种独立的精神疾病。直至 2013 年 5 月,中国医学界正式将网络成瘾归类为精神疾病,并颁布了《网络成瘾临床诊断标准》。而在《中国青少年健康教育核心信息及释义(2018 版)》中,网络成瘾被定义为“在无成瘾物质影响下,个体在使用互联网时展现出的冲动性失控行为”[3]。互联网成瘾,也被称为“病态性的互联网使用”(pathological Internet use),在中国大陆通常称为“网络成瘾”或“上网成瘾”,而在港台地区则有“网路成瘾”或“网路沉迷”的叫法[4]。网瘾作为一种应对机制的行为成瘾,是一种缓解压力的方式,其症状为过度使用网络造成学业、工作、课业、社会、家庭等身心功能的减弱[5]。网络成瘾者为获得内心的满足感,会随着时间的推移不断增加上网时间,频率也会越来越高,长此以往,会对身体和心理造成不同程度的损害。

2.2. 网络成瘾的类型

本文呈现的是较为常见的两种类型。

1) 网络游戏成瘾

也称电脑游戏成瘾,指个体难以抑制参与数字或视频游戏的冲动,将游戏置于首要位置,导致睡眠、学习等日常活动被忽视,进而对个体的健康状况及整体功能造成不同程度的负面影响。这类成瘾者往往长时间沉浸于网络游戏之中,每次游戏持续时间过长,且难以自拔[6]。

2) 网络社交成瘾

网络用户利用聊天软件、社交平台的聊天室或专门的交友网站进行虚拟互动,有时甚至发展为网恋或参与网络黑交易。他们可能发表不当言论,包括反动或低俗内容,并可能从事网络欺诈或欺骗行为,这些行为有时会导致犯罪的发生[7]。

3. 青少年网络成瘾原因分析

青少年网络成瘾是一个复杂的社会和心理现象,其原因涉及多个方面。青春期作为青少年心理成长的关键阶段,他们对世界充满好奇心和求知欲。此时,网络的涌现为青少年打开了一个前所未有的、便捷且不受地域限制的探索空间,使他们接触到更多元的信息。同时,网络也是一个虚拟的交流平台,使得青少年能够快速与他人建立联系并从中获得归属感和自我认同。

3.1. 家庭因素

家庭作为青少年成长的基石,其环境及父母的教养方式会深刻影响青少年的心理健康与行为模式。网络成瘾的青少年可能遭遇严苛惩罚、过度干预以及情感缺失等负面教养方式。这些教养方式可能导致孩子产生逃避现实的心理倾向,从而更容易沉迷于网络世界。在分析家庭环境与青少年网络成瘾之间的关联性时,我们观察到,相较于非成瘾青少年,成瘾青少年的家庭环境普遍呈现出更为不利的特征[8]。家庭氛围紧张、矛盾频发,可能导致孩子产生焦虑、抑郁等负面情绪,从而更容易通过网络来逃避现实。父母间的冲突和争吵,也会对孩子造成心理创伤,使其更容易沉迷于网络世界以寻求安慰。

3.2. 学校因素

校园环境作为青少年日常生活中占据时间最长且影响最为显著的因素之一,其重要性不容忽视。青少年在校园中度过了他们大部分的时间,与同龄的同辈群体密切接触。由于年龄相近、兴趣相仿,同辈间的相互影响尤为突出。当周围的同学、朋友普遍沉迷于某款网络游戏或热议某个新闻事件时,若个体未能参与其中,便可能因缺乏共同话题而感到孤立。这种情况下,青少年可能会因缺乏足够的辨别能力而不慎陷入网络成瘾的困境。

此外,学业负担以及在学校环境中可能经历的不公正待遇,同样是促使青少年转向网络世界的关键因素。当校园氛围及同伴关系无法给予青少年所需的归属感和快乐时,他们倾向于寻找新的慰藉途径[9]。在这种情况下,网络便成为了一个逃避现实、寻找慰藉的“新世界”。网络成瘾是一个较新的问题,部分教师对其认识不够深入,存在教育滞后性。他们可能只注重培养学生的计算机和网络技术基本应用技能,而忽视了对学生网络素养和信息筛选能力的培养。

3.3. 个人因素

根据马斯洛的需求层次理论,社会中的个体均有着人际交往、归属感和尊重的需求。若个体在现实社会生活中难以满足其需求时,会产生一种驱动力,驱使他们转向虚拟的人际互动平台,以寻求群体归

归属感及他人的认可与尊重。青少年时期正是心理发展的关键时期,一些青少年可能本身就存在心理问题,如焦虑、抑郁、孤独等,网络世界可以成为他们逃避现实、寻求心理安慰的途径。青少年在成长过程中,如果缺乏足够的情感支持和理解,可能会感到无助和孤独,进而通过网络来寻找归属感和认同感。网络游戏中普遍存在的团队合作机制,恰好为青少年提供了一个这样的“理想”的交流平台。在游戏的虚拟空间中,为了实现团队的协作与共赢,每个个体都会努力展现自己的“本质”,积极维护团队,共同营造一个纯洁且温暖的团队氛围。然而,与现实生活相比,虚拟世界中的道德约束往往较为宽松,这在一定程度上满足了青少年的多种心理需求,从而吸引了大量青少年沉浸于网络游戏的虚拟世界中。

在现实生活中,青少年承担着繁重的学习任务,往往缺乏自由支配的时间,并受到诸多限制,难以充分展现个性和表达自我意识,这给他们带来了不小的失落感。然而,在网络游戏的虚拟空间里,他们能够通过游戏角色全面地展现个性和意识,同时加入团队自由作战、升级,这与现实社会形成了鲜明的对比。这种极大的反差使得青少年极易沉迷于网络游戏中,形成不良成瘾现象。

4. 青少年网络成瘾治理方式

4.1. 加强家庭引导教育

家长需认识到其教养模式、家庭关系等因素对预测青少年网络成瘾行为的有效性。研究表明,家庭层面的网络成瘾预防对青少年至关重要,早期对孩子上网行为的适当管理能取得更佳效果。例如,广州市真光学校通过“校家社协同育人”系列活动,帮助家长理解网络成瘾的危害,并通过设定合理的上网时间、建立良好的沟通机制等措施,有效引导孩子远离网络成瘾。父母要辩证地看待网络游戏这把双刃剑,满足孩子正当的游戏需要,发挥网络的积极作用。

为了培养青少年良好的上网习惯,防止网络成瘾,父母需有效运用行为控制策略来管理和监督孩子的网络活动。首先,父母应树立正面榜样,避免形成手机依赖的习惯,减少上网时间,尤其是网络游戏时间,以此作为孩子的行为示范。其次,面对孩子的上网行为,父母应避免采取简单粗暴的责骂方式,而应主动了解他们游戏的内容、体验,以此体现父母的关怀与支持。最后,青少年的内在需求随着不同年龄段的增长,展现出多层次且丰富多样的特点[10]。父母需秉持尊重且平等的原则,与孩子共同商讨并制定网络行为管理计划。在此过程中,父母应赋予孩子一定的自我管理权限,仅负责监督计划的执行情况。对于孩子的良好的行为表现,给予适当的奖励,做到奖罚分明;若执行遇到困难,则应协助调整计划或采取适度措施进行引导。

4.2. 强化学校教育与管理作用

为促使青少年上网行为适度化,教师应采取正向引导策略。将网络素养纳入学校课程体系,通过课堂教学、专题讲座等形式,让学生了解网络的基本知识和使用技巧,同时认识到过度使用网络的危害。同时,还可以开展以“网络健康”为主题的心理健康课程,通过角色扮演、合作交流、案例分析等方式进行,增加学生的参与度。其次,通过强化线下的师生交流,促使青少年从虚拟网络世界中抽身而出。鼓励学生参与各类社团活动,如绘画、音乐、体育等,基于相同兴趣的学生更能找到归属感和认同感,以此丰富学生的课余生活,转移他们对网络的过度依赖。

最后,学校应定期与家长沟通,每月一次家长会,除了了解学生的身心和学习状况,还要了解学生在家中的网络使用情况,共同制定监督计划,形成家校共育的良好氛围,通过家长会向家长传输干预青少年使用网络的正确理念。另外,可以利用亲子课堂来帮助父母深入理解青少年网络成瘾的内在机制,促使他们转变传统的教养方式,进而改善亲子间的互动关系。例如,专家讲座、分享交流会、与孩子的倾听与交流等方式。引导家长有效管理和合理规划孩子的网络行为。父母需将所获取的知识与技能融入日

常与子女的相处之中，通过实践策略，减少孩子对网络及网络游戏的过度依赖。

4.3. 青少年自身需做出努力

首先，青少年应当树立正面的世界观、人生观及价值观，合理规划人生路径，明确并追求正确的奋斗目标。面对生活中的种种压力，应学会积极转化，将压力转化为前进的动力，并培养自我控制力与坚韧不拔的耐力。面对困惑或压力情境，青少年应当主动寻求外界的沟通途径，寻找恰当的方式来实现有效的情绪宣泄与舒缓[10]。

其次，运用疏泄疗法进行介入干预，我们鼓励网络游戏成瘾的青少年进行自我陈述，全面表达他们对人对事的态度，以此来有效改善其错误认知，并促进他们与家长之间的顺畅沟通。此外，还需引导这类青少年更多地参与体育锻炼及社会活动，确保他们过剩的精力能够得到有效释放。

最后，青少年应当树立关于网络使用的正确观念，培养良好的上网习惯。必须严格遵守国家及学校制定的网络使用法律法规与规章制度，坚决抵制访问不良网站的行为。在思想层面树立起网络使用的适度性、规范性和节制性原则。在上网活动中，青少年要具有明确的上网目标，对上网时间进行严格把控，科学安排网络生活的内容与时间分配。通过理性的自我约束来抵制网络带来的各种诱惑，有效防止网瘾的形成，确保网络活动健康有序地进行。

5. 结语

网络成瘾问题在青少年群体中已成为一个复杂且亟待解决的严峻挑战，它不仅深刻影响着个体的身心健康发展，还直接关系到家庭、学校乃至整个社会的和谐与稳定。应对青少年网络成瘾问题，亟需社会各界力量的共同参与与协作。通过构建全方位的防护体系，为青少年营造一个健康、安全、有益的网络环境，共同为青少年的健康成长保驾护航。

参考文献

- [1] 刘璐. 后疫情时代运动参与对青少年网络成瘾的干预研究[C]/中国体育科学学会体质与健康分会. 2024 年全国运动增强体质与健康学术会议论文摘要集. 上海: 上海体育大学, 2024: 3.
- [2] 周璐宝. 缓解青少年网络成瘾问题的个案干预研究[D]: [硕士学位论文]. 太原: 太原科技大学, 2024.
- [3] 弗里曼. 社会网络分析发展史: 一项科学社会学的研究[M]. 张文宏, 刘军, 王卫东, 译. 北京: 中国人民大学出版社, 2008.
- [4] 邓鹏, 王欢. 网络游戏成瘾: 概念、过程、机制与成因[J]. 远程教育杂志, 2010, 28(6): 87-92.
- [5] 马庆国, 戴坤懿, 王小毅. 网瘾概念的定义研究[J]. 管理工程学报, 2006(2): 151-154.
- [6] 张琳, 钱松岭. 青少年网络成瘾现状及学校治理途径分析[J]. 当代教研论丛, 2022, 8(7): 100-103.
- [7] 王冲. 网瘾症的基本问题探析[J]. 教育科学, 2004, 20(2): 61-64.
- [8] 钟纪琼, 潘贞妍, 温冬梅, 等. 青少年网络游戏成瘾行为的心理表征与干预办法研究[J]. 中国实用医药, 2021, 16(27): 175-177.
- [9] 邵云云, 许晟, 陈佳. 青少年网络成瘾成因结局及干预效果[J]. 中国学校卫生, 2020, 41(2): 316-320.
- [10] 焦玉博, 赵雅莉, 孙鹏. 青少年网络成瘾研究现状与趋势[J]. 高校辅导员, 2018(6): 32-36.