

随着网络的迅速扩张,网瘾已成为一个不容忽视的社会问题。特别是一些青少年长期沉迷于网络,从而引发孤独抑郁、网恋、游戏狂、色情癖等网瘾,严重影响当代青少年的身心健康。胡锦涛总书记在视察北京市和平街街道青年文明社区时指出:“一方面要加强建设,努力使互联网成为青少年获取知识和信息的一个新窗口;另一方面要加强管理,趋利避害,积极防范互联网给青少年带来的负面影响。”因此关注、探讨青少年上网状况,对于当前青少年的德育工作和预防、减少青少年心理疾病的发生具有非常现实的意义。

——编者

# 告别网瘾 健康上网

## ——我市青少年上网现状调查

晚报记者 原昆鹏 李 鹏

网络是把双刃剑,它可以让你足不出户知晓天下事,鼠标轻轻一点,就能带给你所需要的各类信息。可在电脑使用频率越来越高、网络带给人们极大方便的同时,烦恼也随之而来。根据记者调查发现,我市使用电脑者年龄结构集中在16岁至25岁之间,他们中以玩网络游戏、观看影视节目、聊天交友者居多。可以说,这个年龄段的人正处在心理不成熟阶段,很容易形成网瘾。网瘾的形成如同烟瘾、酒瘾一样,是条件反射形成、巩固、习惯化的过程。

### 乱花能迷人眼

如今越来越多的中小學生以及青年人“网络成瘾”正给本人、学校、家庭和社会带来无尽的烦恼,也越来越成为一个不可忽视的社会问题。据调查得知,“网瘾军团”在我市以参加工作的青年,正在读书的大、中学生为“主力军”,但有部分小学生也是“一网情深”。

家住山城区的李女士告诉记者,她的女儿今年9岁了,自从去年家里买了电脑以后,以前经常喜欢下楼找小伙伴玩的女儿开始不再找伙伴玩耍,在家里说话也少了,平时只要不上学就一直坐在电脑前面,让她下楼转转她还跟你急,现在看电视也很少了,老是自己坐到电脑那儿,一玩就是三四个小时。不过幸好大多时间是在查一些优秀作文和她自己感兴趣的科普知识,并没有沉迷于游戏和聊天当中。但是孩子和他们的交流相对变少了,并且脾气也越来越大,也不太听话了。

一位接受采访的中学生告诉记者,没有上过网的同学常常会被讥笑“太落伍”。他们班上不少同学是“网虫”,很多男同学对网上游戏更是乐此不疲,经常玩得天昏地暗。

记者电话采访了家住新区、现就读于郑州某大学三年级的刘芳同学。她告诉记者,对于上网她是又爱又恨,从大一一开始就跟同学学会了上网,到现在“网龄”也有三年多了,不过比起那些铁杆“网民”来,她的“网龄”还算短的。大学前两年的闲暇时间她都是在网吧度过的,大三这年几个同学把电脑搬到了寝室里,于是“夜猫子”生活开始了,不管第二天有没有课,每晚

两点钟前她就没睡过觉,不是玩游戏就是看韩剧,反正就没消停过。这不马上到大四了,也快毕业了,突然发现发现自己什么也没学会,每天都觉得很急。可是即便如此,有空了还是老想摸键盘,看到显示器就来劲儿。

记者采访了一位今年26岁,已在新区某事业单位工作两年的肖先生。他说:“我认为,网瘾完全是一个心理问题,就像吸烟成瘾一样。如果长时间不上网,心里就会发‘痒’,从而导致整个人精神状态非常差,很大程度上影响了工作和学习。坦白来说,我不是‘瘾君子’,但长时间不上网,心里也会感到莫名的失落和难受,我无法想象没有电脑和网络的世界将会是怎样的可怕。”

“我认为,网上虚拟世界里有一些现实得不到的自由,这是我喜欢上网并且离不开网络的一个重要原因。如今的青年人面临着很大的生活压力,在现实中找不到解决问题的办法,于是躲藏在虚拟的网络世界里,跟陌生的人聊天、游戏,寻找一份虚拟的心理慰藉,然后在这种虚拟的自我陶醉中越‘陷’越深,无法自拔……我不赞成上网成瘾,但我也可以确定地说自己离不开虚拟的网络世界。”

4月7日12时15分,记者在新区淮河路中段的一家网吧门口发现,虽然是放学时间,但仍有几名学生模样的少年,勾肩搭背,利用午休的短暂时间,一起走进网吧过把“网瘾”。

### “一网情深”为哪般

一位高二的同学告诉记者:“我觉得玩游戏上瘾的学生一般都有这种心理,就是平时学习不好,经常得不到老师、家长的夸奖而产生自卑情绪,但是在游戏中能重新找回自信,通过玩游戏可以找到成就感。”另一位女孩告诉记者,父母平时工作很忙,自己朋友也不多,感觉很孤独,并且在一些看法上也和家不同,很难沟通交流,这样时间长了便会产生无人关心自己的失落感,就会通过上网聊天甚至网恋来寻找心理上的安慰。

记者采访了市高中的一位班主任李老师。她介绍说,青少年上网成瘾主要基于以下四种原因:一是网络交友,主要是因为现实生活中缺乏交友平台,而在网络上匿名交友,没有现实生



活中的紧张感;二是网上看小说,主因是成本低,还比现实生活中看小说方便;三是网上玩游戏,一些游戏让不少青少年有新奇感,让他们不由自主地沉浸其中;四是浏览一些不健康的网页。

她现在带的班是高二,学校里学生上网的也不算少,大部分学生是利用中午放学或周末休息的零碎时间去玩上一会儿。一些“上瘾”的就玩得频繁了,家有电脑的父母因为很少让孩子玩,他们就经常夜上网。学生们喜欢上网,李老师认为是网络的匿名性、便利性、逃避现实性给他们提供了满足自己发泄情绪、寻求理解和安慰、获得认同等需要的途径和方法,加上青少年自身的意志力薄弱,自我控制力差,生活经验缺乏,辨别能力差,从而造成他们容易沉迷网络,很难自拔。

市高中教高一心理学的蒋丽娟老师告诉记者,她的年龄和学生们相差不多,比较了解他们这个年龄段的心理状态。她说,网络成瘾有其主观原因。就主观心理方面而言:生理加速发展与心理发展缓慢带来的各种矛盾使青少年应接不暇。他们会因为一时的成绩而沾沾自喜,也会因为一时的失意而情绪低落。他们对父母、老师和其他成年人有依赖也有反抗心理,同时也渴望着被家长理解。在这些矛盾的心理状态下,大多数人都会选择一些新鲜、刺激的事物,于是上网成了他们的最佳选择。

### 期望能对症下药

蒋丽娟老师说,网络成瘾的治疗方法目前以认知行为疗法为主要的治疗手段,同时辅以强化干预法,厌恶干预法,转移注意力法,替代、延迟满足法等方法。为了降低网络成瘾对青少年的危害,采取综合性的防治方法也是必要的:关心孩子,形成良好的家庭氛围;多和孩子交流,了解孩子的需要并合理满足;丰富课余时间,开展形式多样的校园活动;建立、健全青少年心理辅导机构;加强网络的监控和网吧的管理。

蒋丽娟老师还建议各位家长,孩子需要一个宽松的环境,他们也需要通过网络获取相应信息,如果不放心,

可以陪同孩子一起上网,或者利用一些电脑管理软件限制孩子的用电脑时间。比如:指定时间间隔自动休息,指定时间范围内使用电脑,指定每天使用电脑时间,指定每周使用电脑规则,限定玩游戏和过滤不良网站等。

家庭在预防孩子上网成瘾上需要注意些什么呢?新区的赵青山认为,家长首先要提高网络素养,对网络有一个正确的认识,要告诉孩子如何正确使用电脑,如何规避网络中的消极信息等。“就像看小说一样,在给孩子看之前,家长应该先看看。”家长要让孩子明白,电脑只不过是一种工具,“上网没有错,但沉溺其中不应该”。

其次,加强对孩子使用网络的管理。很多家长疏忽大意,只认为电脑是学习的辅助工具,却忽视了它的副作用。在网上我们能看到,国外有一个好的做法是,不在孩子的卧室里安装电脑。在孩子上网的时间方面,也要有一个限制。至于具体多长时间,赵青山先生认为要根据不同情况来定,不过从健康方面考虑,应该以不超过一个小时为宜。

新区马先生认为,从他所接触周围邻居和所知道的上网成瘾的青少年来看,不少网络上瘾的青少年家庭大都存在着沟通障碍。父母经常将一些外在压力,如工作时的烦恼、夫妻之间关系紧张、教育孩子能力不足等转移到孩子身上,使得孩子逃避父母,选择依赖网络。因此,他认为家长需要提高教育孩子的能力,与孩子进行良性沟通。“我们现在的教育其实是一种淘汰教育,竞争非常激烈。一些青少年可能努力过,但由于种种原因,导致成绩不佳,学业压力会让他们通过网络寻找另类的刺激。如果家长一味指责,而不注意理性沟通,可能会让孩子走向极端。”

同时他还指出,一些家长无意中带有的溺爱,使得孩子不能承受压力和责任,进而失去面对问题和解决问题的能力,最终造成孩子选择逃避,这也是一部分青少年上网成瘾的原因。他建议说,在预防孩子上网成瘾方面,家长要教育孩子树立远大理想,增强社会责任感。在教育引导方面,家长要积极主动配合老师,双管齐下,不能过分溺爱,也不能过度加压。同时,还要

注意教育时机、说话语气和选择合适角度。

“社会也应该承担起这个责任。”一位手机尾号是209的女士在说她的孩子现在老上网,没有节制时建议,在群众积极配合下,于去年7月22日,查处了山城区鹿楼乡元泉村一个“黑网吧”,里面有6名学生模样的上网者,其中一个孩子仅9岁,已持续上网4个小时。在此次行动中,工商系统依法取缔“黑网吧”38家,查封赌博机3台。此外,市工商局还将协调公安、法院、文化等部门实行综合治理,使“黑网吧”无立足之地,从而达到净化我市网络环境的目的。

### 如何健康上网

如何才能让孩子健康上网是一件令人头疼的事。有人主张,不妨借鉴一下日本的做法:

一、提醒孩子上网要有社会责任心,注意自己发送的内容不要有失礼的语言。二、严格控制孩子的网上信件。有的家长甚至掌握孩子电子邮箱的密码。三、要求孩子不要擅自上网,不要看儿童不宜的内容。四、学生用学校电脑上网时,老师要在场。在家里,家长最好和孩子一起上网。五、家长要与孩子商量,在孩子同意的基础上规定上网时间,以免孩子沉迷于网络。

有关网络专家也为青少年们提供了几条健康上网的建议:1.不要轻易把自己及家庭中的真实信息在网上告诉别人。2.如果你要与尚未谋面的网友见面,必须在父母的同意和护送下,或与自己长辈结伴而行。3.在聊天室中发现有人发表不正确的言论,应立刻离开,自己也不要散布不正确的言论,或攻击别人。4.不要进“儿童不宜”的网站。即使不小心进去了,应立刻离开。5.如果遇到网上有人刻意伤害你,应当立刻告诉家长或老师。6.适当控制上网时间,一般每次不要超过1小时,每天不要超过3小时。

