

网络背景下青少年心理问题成因及对策研究

谢升文

(四川职业技术学院, 四川 遂宁 629000)

摘要: 随着现代科学技术和互联网的发展,网络已经越来越走进了人们的日常生活中,在引导青少年的生活中也起到了十分重要的作用。网络作为一把双刃剑对于青少年的人生转折点产生了非常重大的影响,一方面,它可以帮助青少年了解更多的知识,使他们可以更加全面、客观地认识世界;另一方面,青少年也会因此产生更多的心理问题。因此,在网络环境的背景下,青少年的心理问题成因和相应的解决对策的相关研究已经成为当前教育工作中十分重要的内容。本文主要从青少年心理问题的内涵入手,深入分析了在网络背景下青少年心理问题的表现和形成原因以及对应的解决策略,希望能够为广大教师提供新的教学思路,以期保证青少年能够健康快乐地成长。

关键词: 网络背景; 青少年; 心理问题; 成因; 对策

在新时代的发展进程中,青少年的心理健康问题已经成为社会各界人士都十分关注的问题。当前青少年的心理健康问题随着社会的不断向前发展而变得更加严重,他们心理健康问题的发生率和患上心理障碍相关的疾病概率在不断上升。因此,加强青少年心理健康教育的相关工作内容需要整个社会各个行业和领域中的人士都参与到其中,协同社会教育和家庭教育,不断优化青少年的成长环境。

一、青少年心理问题的内涵

在青少年的发展阶段,他们的身体和心智都处在一个逐渐成熟的时期,而且这个阶段的孩子对于外界事物也正在产生一个自主认识的内驱力,他们的自我意识和探索欲在这一阶段也在不断地增强,表明青少年正在从幼稚期走向成熟期。同时青少年在心理特征上还具有独立意识变得越来越强、有目标,但是会倾向于自大以及情绪波动比较大等特点。这些特点对于青少年心理问题的产生也有一定的影响,当他们在面对网络环境时,很容易受到各种情绪因素影响,从而导致产生心理问题。对于人类个体来说,心理健康指的是精神层面上没有和别的人产生矛盾的前提下,自身的心理状态处于一个最平稳的状态中。由此可以看出,个体内部的心理发展过程需要和外界达成一个和谐一致的走向,同时个人的心理状态需要和外界环境完美适应,在面对外部环境变化的时候需要稳住自己的心态,使他们能够在面对各个活动时都能够有一个正向和积极的反馈,从而使他们的自身心理承受能力处于一个较高的水平。相对应的,心理健康问题就是指,人们在面对各种情况和意外事件时会出现与常人不同的心理反应,部分严重的人甚至会表现在日常的行为活动中。比如,部分人在面对自己无法解决的外部问题时,很容易出现消极应对的状态,包括焦虑、恐惧和抑郁等,这些不良反应都属于心理问题的表现,也是青少年群体中很容易出现的心理问题。

二、在网络背景下青少年心理问题的表现和形成原因

(一) 具体表现

1. 影响学习, 出现学习障碍

在网络背景下,青少年群体在面对自身出现的问题时,大多数都会表现出不能够适应学习生活和节奏等情况,严重的会出现学习障碍。随着这些心理现象的发生,他们在学习和上课的过程中注意力和集中力都会出现明显下降的情况,最终使自己的学习成绩不断下滑。同时,在这种情况下,学生在学习时所采用的学习方法、关于学习的兴趣等方面的内容都会有不同程度的下滑。而当教师对他们进行调整和指导时青少年群体也会对教师产生逆反心理,导致教育情况出现反效果。

2. 影响社交, 导致情感淡薄

网络环境具有一定虚幻性,在情感上容易使青少年与现实世

界的情感产生隔阂,是心理封闭、情感缺失的一种表现。一般来说,青少年群体在面对网络游戏时,很容易迷失在虚拟身份带来的体验和快感中,在长期虚幻和虚假的环境中进行网络交流和电子游戏中会使他们对于现实生活中的感受逐渐降低反应水平。同时,当青少年长期处于虚拟环境中时,就会降低在现实中和人之间的交流和沟通,从而导致他们进一步降低与现实生活的联系,影响到他们本来的社交生活,时间一长就会产生自我封闭的情况,最终使青少年的情感观念变得越来越淡薄。

3. 模糊界限, 错失道德观念

网络环境背后还隐藏着黑客攻击、网络欺诈等一系列网络行为。作为网络环境这一群体中的庞大用户,处在青春关键期的青少年学生,如果只是一味地在网络上追求完美的自己,而不能在网络上实现现实与虚拟角色的转换,模糊掉了与现实世界的界限,就更容易因为缺乏自制能力而做出一些不符合道德观念规范的行为,最终导致青少年学生缺乏道德情感,从而极易产生行为紊乱、心理错乱的现象。

4. 行为异常, 容易自我封闭

在青少年出现心理问题之后伴随而产生的一系列行为包括有旷课、逃学、早恋等,严重的会违反学校纪律。而网络环境也很容易使青少年沉迷进去,一些抵抗力比较弱的学生会沉迷于网络和游戏等,在这种情况下,学生会逐渐脱离与现实世界的联系,封闭自我情绪,不会和家长进行深入沟通,在潜移默化中就会用虚拟世界替代现实生活。青少年也会在这种环境中产生孤独和不合群的感觉,从而与同龄人之间无法进行正常沟通,最终形成自我封闭的状态,对于外界事物很难再提起自身的兴趣。

5. 逃避现实, 责任心不够强

在现代科技的支持下,网络技术已经在很大程度上提高了人们的生活质量,并且为人们提供了更加便利的生活条件。但是在网络中也会有比较多的不良信息诱导,而当前我国网络的道德体系仍然处在一个正在建设的过程中,对于部分不良信息无法做到全盘监控,而一些青少年的自我约束能力如果比较差的话,就很容易被这些信息引导。另外,青少年在体验虚拟活动时也会产生虚幻的情感,但是会很难分辨是否是真实的情感体验,从而导致他们很容易产生不负责任的行为,对于应当承担的行为后果出现逃避现实的情况发生,使他们在这种环境中形成更加注重自我体验不重视他人情感的性格。

(二) 形成原因

1. 新媒体的固有特性

具有开放性、虚拟性以及信息量大等显著特点的网络环境,是造成青少年产生心理问题的重要条件,足以使心智未成熟的青少年学生眼花缭乱。一方面,网络环境是以新媒体为载体的,而

新媒体是以网络通信为基础产生的，其环境具有一定的复杂性。而造成新媒体环境具有复杂性的重要原因新媒体的开放性和新参与者的巨大范围。在这种环境下，青少年可以不断变换身份、打破传统时空阻隔、忽视现实、创造一个完全虚拟的环境，从而导致他们将虚拟与现实混淆，而且这种复杂的环境也很容易使青少年对新媒体的虚拟性产生心理认同。另一方面，受到网络信息量大的影响，会给青少年提供应接不暇的信息，导致青少年会在同一时间内接触到大量的知识内容或者信息引导，部分意志力薄弱的人会沉溺于这种便捷，形成对媒介的依赖，在这样一个广阔的数字空间里，他们会不能自拔。而这种依赖又会让他们沉沦在这样的广阔的空间里，从而将无法将现实与虚拟进行分割。

2. 复杂多变的社会环境

青少年阶段在一个人发展过程中是非常关键的时期，学生在这一阶段中的心智、神经反应和身体构造都处于一个成长成熟的重要节点，因此，这个时期也会使他们很容易在面对家庭生活、学校环境和社会环境的变化时出现心理问题。第一，家庭环境对于青少年的影响是十分重大的。部分家庭中的父母仍然会存在过度干涉孩子生活的情况，而且当孩子出现错误时也会采用比较严厉的惩罚，这些教育措施如果没有一个合适的尺度的话很容易给青少年留下不良的心理阴影。第二，学校的学习环境也会对青少年产生一定的干预。在学习过程中，部分学生会面临较大的学习压力、复杂多变的同学关系等，这些外在因素都会对青少年的心理产生或大或小的影响。在学业中无法达成期待目标可能会让青少年感到自卑和焦虑，而网络环境却可以弥补他们这一心态，但是也会最终影响到他们的学习和生活，从而产生网络心理问题。第三，社会环境的引导和变化也会影响到青少年的心理发展。青少年所处的社会文化风气会对青少年的世界观和价值观有一定的干扰。在现代社会中，青少年身上背负的压力和各个方面的挑战会随着年龄的增长而不断增加，在没有正确引导的情况下很容易产生迷茫和困惑，进而受到网络环境的影响，使他们轻易陷入互联网的虚拟世界。

3. 青少年自身的心理问题

网络环境下的青少年学生所产生的心理问题，可以说都是由他们自身的问题所决定的，网络本身没有问题，学生的心理矛盾才是他们产生心理问题的根本所在。处于青春期的学生，对精神和情感的需求逐渐增加，因而产生了较大的交往需求，与之相反的是日益激化的心理闭锁矛盾。然而，青少年对知识的渴求和对知识的辨识力也会产生矛盾。一方面他们希望对社会生活的各个领域进行探索，受到见识和阅历有限的影响，在求知欲和辨识力方面很容易产生冲突。最后，青少年在感性和理性方面也有一定的矛盾。处于青春期的学生正在身心发展的敏感期，很多时候，他们期待的事情本意上是理智地去做，但实际上，在发生问题的情况下，他们很难控制自己的情绪，从而导致自己产生情绪化的问题。

三、青少年心理问题在网络背景下的对策分析

（一）优化网络环境，建立健全管理机制

第一，要为新媒体发展的规范提供法律保障，国家有关部门要根据新媒体的发展和管理的需要，尽快建立健全网络法律体系，加大网络立法的力度。第二，强化青少年上网行为的法律意识和规范性。详细来说，新媒体网络的特点包括传播速度快、范围广，新媒体网络事件特别是突发事件的迅速传播，如处理得当，不会造成很大影响，但是处理不及时就会产生不良后果，所以要通过有关法律法规的严格执行，加强人们的法律意识。最后，有关职

能部门可以通过网络论坛、博客、微博、QQ等即时通信，加强对新媒体的舆论导向研究，探索网络管理的新机制，把握新媒体的发展趋势，及时了解青少年学生的思想，为有针对性地教育计划提供理论依据。

（二）推动家校共育，加强协同育人效果

青少年在网络环境中产生的心理问题，即使是在新时代发展的过程中，是一种不可避免的现象。这种情况不能简单地归咎于学生心理素质低下或者教育不全面、社会风气的不良影响等原因。想要破解这一时代中存在的具有标志性特点的难题，必须摆正面对相关问题的态度，从家庭和学校等方面都进行一定的管理和规范，从而达到家校共育的目的。首先在学校范围内，要着重加强对青少年计算机知识方面的普及，让他们能够正确认识到网络的功能和正确的使用方法。同时也要关注到青少年在网络道德方面的发展。在这一方面学校要加强相关网络行为规范的普及和制定，让他们在潜移默化中改正自身存在的不文明和不道德的网络行为，从而营造一个文明健康的网络环境。其次，家庭教育也是贯穿学生整体学习和生活的重要教育场所，因此这一方面的教育力度也应当受到重视。家长要和学校达成教育方面的共识，双方形成合力。学校可以专门为家长开设相应的网络使用课程，让家长先对这一内容进行一个正确的了解，才能保证他们后续对于青少年的教育处在一个正常又稳定的状态中。同时，在青少年的日常空闲时间中，家长也可以对他们的课后时间和假期进行精心的安排，在以青少年意愿为前提的基础上，从多个方面和多种途径对他们的爱好进行支持，也可以鼓励他们参加一些对于自身发展有益处的社会活动中丰富他们的课余时间，从而减少青少年的上网时间。通过这些方式可以使家庭和学校的培育方向趋于一致，让青少年能够更加关注自身的现实生活，从而减少网络环境对于他们的影响。

（三）发挥网络优势，树立正确上网观念

网络对于青少年来说是一把双刃剑。在日常的教育活动中，教师可以发挥网络的育人功能，通过对青少年上网观念进行培养来增加他们自身抵抗网络负面影响和不良诱惑的能力。在这个过程中，教师可以将网络中的负面影响向学生直接展示出来，以此来直观地让他们明白哪些网络内容是不能够轻易触碰的，从而为学生将来的发展不断打下坚实的基础。另外也要引导青少年正确对待网络。网络技术作为一种学习、生活的手段，对青少年来说，如何引导他们用理性和辩证的观点正确看待新媒体，提高他们在使用新媒体时的识别能力，是十分重要的。因此，在教学活动中教师需要引导青少年认识新媒体与现实生活的关系，认识新媒介发展的本质。只有对新媒体网络形成正确认识，青少年才能合理地处理和利用新媒体服务于自身的发展。

四、结论

综合来看，青少年的网络心理健康教育是当前教育领域中急需解决的问题。如何引导他们在上网过程中进行正确的和规范的上网活动，是全社会应该重点关注的内容。因此在教学过程中，教师也应明确学生产生心理问题的主要原因和具体表现，并针对这些表现来提出相应的解决措施，包括健全管理机制、推动家校共育和发挥网络优势等方式不断调整对青少年的培养方式，从而为青少年未来的发展保驾护航。

参考文献：

- [1] 陈雪峰. 青少年心理健康问题的影响因素与应对[J]. 人民论坛, 2024(16): 90-93.
- [2] 李晓云. 青少年心理健康问题的分析与启示[J]. 平安校园, 2024(07): 68-71.