

# 学生沉迷网络原因、严重后果及解决方法探究

张 树 李金霞

(中国民航大学 电子信息与自动化学院, 天津 300300)

摘要: 网络的快速发展, 虽然丰富了学生的生活, 方便了学生获取知识的途径, 但是也造成学生沉迷网络游戏、荒废学业的情况, 甚至成为唯一的交际方式。由此产生许多严重的后果, 不利于学生的学习成长。为了培养优秀的社会主义接班人, 本文探究了解决学生沉迷网络的方法, 为改善学生沉迷网络做出了有意义的探索。

关键词: 沉迷网络; 学生教育; 方法探究; 思政案例

## 一、引言

网络媒体发达的当代, 既能够为学生的学习带来便利, 又潜伏着不可忽视的隐患。主要的隐患包含三个部分: 1. 娱乐信息的快速发展, 青年学生特别是大学生, 沉迷网络游戏、娱乐媒体, 逃避现实学业或者生活压力, 导致学业荒废; 2. 碎片化的知识, 从媒体中获得的知识片面、武断, 缺乏对事件本身的规律探讨和全面解读; 3. 成为青年一代主要的交际手段, 丧失了基本的交际能力, 缺乏人际交往的同理心、沟通能力。

## 二、大学生沉迷网络媒体的原因

人属于高等动物, 当外部出现危险或者压力时, 人自然产生逃避风险的心理。对于刚进入大学的学生而言, 原有灌输式的、强制性的学习方式, 被复杂的、体系化、自主性的学习模式所替代, 特别是在开始学习高等教育的专业课程, 难度和深度进一步加强, 学生必然感到不适应和缺乏安全感。学生在高中学习生活中的近似强制性的状态, 安排好的三点一线的学习习惯, 已经使他们养成被动服从、听从指挥的状态。进入到大学后, 生活和学习主要靠自己安排和规划, 往往学生无从下手、力不从心。突然撤走的压力, 让学生总有一种释放的感觉, 也容易出现厌学、惰学的现象。

而精力旺盛的年轻人, 如果没有将精力投入到学习中, 一般就会转移注意力到新的兴趣爱好上。因此网络媒体就成了学生逃避现实压力的途径。网络游戏和娱乐媒体, 利用“奖励-刺激-奖励”的机制, 使人极易上瘾, 图1是成瘾模型图, 吸引学生的注意力, 使得学生暂时忘却学业等的压力。而且虚拟环境也让学生感到放松, 无论在网络中干什么也不担心被人发现, 出现尴尬的场景。相比于参加人与人面对面的交往, 缺乏经验的年青学生, 总会对自己的行为有不满意的地方。久而久之, 相比于放松的网络社交媒体, 现实的交际活动就不那么吸引人了。

现实生活中的不满意, 总是期冀找到可以成功的途径。恰好媒体电视剧或者电影, 似乎传达了许多轻松的途径, 比如“一夜暴富”的奇遇, 创业就能上市成“总裁”等。这些媒体内容不断加深学生不劳而获的错误观念, 让学生暂时感受到“不努力一定很轻松”的错觉。还有许多内容, 宣扬富人的奢靡生活, 充斥着豪车、豪宅、美女、古玩等内容, 让人觉得社会的不公平, 许多人因此觉得努力也完全没有意义。这也让学生自暴自弃。而学生并不知道“幸存者偏差”的问题, 实际上大多数人仍然勤奋工作, 为国家的富强而努力。



图1 成瘾模型

另外, 在取得了“高考”这一目标的胜利后, 缺乏对未来学习生活的规划, 感觉自己无事可做, 没有了明确的奋斗目标。轻信学长学姐们对于大学学习就是“突击”学习的错误观念, 又缺少榜样和引导, 觉得学习无用, 缺乏理想信念, 没有学习的目标和动力, 彻底沉溺于网络虚拟世界中。未成年人的上网规模已成逐年递增态势, 如表1所示。

## 三、沉迷网络的严重后果

虽然网络媒体能给学生带来短暂的安逸, 但是当脱离网络时就会感到内心的焦虑与不安; 这种不安又使学生再次沉迷网络, 无法自拔。除此之外, 最直接的影响是学生的学业。学生一般熬夜打游戏或者看电视剧, 既没有时间投入学习, 又影响作息。许多孩子晚上睡的晚, 早上起不来, 上课也没精神, 听课效率大大降低, 课后又不会认真复习, 结果学习起来越发困难, 越是困难就越沉迷网络, 造成恶性循环。同时, 网络以手机和电脑作为媒介, 学生学习常常被自己的手机信息、电脑咨询推送所打断, 学生的注意力被大大降低, 学习效率也就无从谈起。

其次, 影响学生的价值观。网络电视剧的内容过于脱离实际, 当进入社会或者面对实际学业、工作等现实时, 过大的落差往往令人沮丧和失落, 产生抱怨社会不公和制度有问题的反社会倾向, 使学生不能看到事物的原貌, 缺乏理性分析事物的能力, 模糊了对错, 混淆了道德的标准。

第三, 网络知识的碎片化。虽然网络能够加快常识知识或者书本知识的获取速度, 但是对于需要深入研究的知识体系, 缺乏详细的分析和逻辑。学生接受了片面的知识和结论, 即所谓“快餐文化”, 无法沉下心来。这些碎片化的知识, 既不能反映一般规律, 也缺乏实践检验, 学生习惯这种高效的方式, 不利于以后工作中不断深入学习。缺少系统的知识体系, 容易轻信谣言, 易

上当受骗。知识碎片化带来的是无法接受系统的专业化的教育，畏难和抗拒新知识是其主要表现，对于学生而言，不能进一步深入学习，是中国高等教育特别是研究生教育的隐忧。目前，许多学生连几千字的论文都不能看进去，随着课程强度的增加，也成为学生放弃学习的动因。

表 1 2019—2023 年未成年人规模及互联网普及率

年份	2019	2020	2021	2022	2023
规模 / 万	17574	18281	19062	19347	19630
普及率	93.1%	94.9%	96.8%	97.2%	97.3%

最后的危害是网络谣言及诈骗。利用网络造谣或者传播假信息的成本低，可以毫无根据，成万亿的信息就能快速传播，而辟谣则是高成本的事情。而学生既是虚假信息的接收者也是高效的传播者，特别是在公共危机的时候，往往成为阴谋者最易利用的对象。



图 2 网络沉迷的诸多危害

#### 四、解决网络沉迷的方案探究

##### (一) 多元化考核奖励机制，改善学习风气

通过合理设置课程成绩比例，将课程结构细化，增加学生合作环节，既能够降低课程任务的硬性负担，又增加学生的合作和参与度。尤其是工科课程，可以结合实践环节，将知识与实际结合，既能提高学生对知识的理解，又能够提高课程的吸引力。增加奖励机制，对于认真学习的学生要能及时奖励，不能仅采用年终奖学金的方式，加强学习过程中的鼓励，更能促进学生主动学习。让学生觉得学习带来的幸福感和荣誉感远胜于空虚的游戏本身。树立榜样，对学习成绩优异以及学习进步明显的学生，给予相应的奖状或者礼品奖励，营造学习光荣的氛围。

##### (二) 过滤和限制网络通信，减少网络游戏时间

许多高校要求大一学生不允许带电脑来学校，这就避免了学生将宝贵的时间浪费在网络游戏上。然而，这是远远不够的，因为手机已经成为网络新的媒介，成为学生无法专心学业的主要原因之一。特别是学生上课期间玩手机游戏，应该限制手机进入教室，同时限制上网时间，特别是限制晚上的网络时间，比如晚上 22:00 以后不能上网。应该有导向性或者强制性的措施，降低学生在网络上的时间。许多看似不人道的方式，确是行之有效的方法，不能因为所谓的“自由民主”就放弃“责任义务”。

##### (三) 加强思政教育，增加教师与学生的沟通渠道

面对学生沉迷网络问题，教师的经验有助于学生迅速适应大学生活，摆脱学生自己探索的过程，帮助学生逐渐建立起对自己未来工作的规划，形成建设国家、服务人民的责任感和使命感。

但是，目前学生与教师的有效沟通渠道较少，学工部的辅导员因人数有限，工作任务又主要面向学生的日常生活，因此在学业方面，不能够更好地帮助学生。因此，有必要请教师做经验分享会，或者师生交流会。有针对性的发现学生关心的问题，帮助更多的学生解决问题。

##### (四) 建立健全心理辅导机制，保证学生心理健康

社会节奏的加快也给校园生活带来了浮躁，许多学生会产生心理问题，特别是抑郁症的学生人数呈增长趋势。需要专业的心理辅导援助，教师仅能从学习本身的问题出发，但是对于学生因家庭或者感情等问题引发的心理问题，教师也并不是专业的。为了防止学生因为生活上的原因而选择网络沉迷，有必要建立心理辅导机制，鼓励学工的老师学习心理学辅导的课程，帮助学生克服因学业之外的原因而产生厌学的问题。

##### (五) 培养学生志存高远，与国家命运相统一

人无远虑，必有近忧。国家进入中华民族伟大复兴的攻坚时期，新一代年轻人是祖国未来的建设者和接班人，应该让学生建立起使命感和责任感。当一个人有了更远的理想和抱负时，对于小的挫折就能够一笑置之。学生厌学的部分原因是他们觉得学习的内容没有用，应该给他们展现所学专业的广泛前景，以及国家在许多重要领域的需求，并且树立在该学科方向的伟大学者或者科学家等，为学生建立榜样，让学生明白，“为什么学习”，“怎么学习”“如何学好习”。

#### 五、总结

“培养什么人、怎样培养人、为谁培养人”是培养社会主义建设者和接班人的关键问题。面对学生沉迷网络的问题，作为一名教育工作者，有责任、有义务探究产生这一问题的根源，分析产生的严重后果，以及如何解决这个棘手的问题。只有不断完善教育方法，丰富教育手段，注重教育规范，才能真正培养好新一代社会主义建设者和接班人。

#### 参考文献：

- [1] 魏玉英, 汪德兴. 游戏上瘾的心理学分析及其对课堂教学的启示 [J]. 教学与管理, 2019 (25): 24-26.
- [2] 刘卓军. 避开幸存者陷阱, 少做幸运儿迷梦 [J]. 中关村, 2020 (06): 85.
- [3] 傅进平. “快餐文化”背景下大学生思想政治教育的策略研究 [J]. 科学咨询 (教育科研), 2021 (04): 71-72.
- [4] 王春呢, 肖润宇. “抖音热”现象对大学生思想行为的影响及应对研究 [J]. 科技传播, 2020, 12 (22): 134-136.
- [5] 王晓容, 贾彦峰. 网络快餐文化对青少年价值观的消极影响及其矫治 [J]. 青少年学刊, 2024 (01): 12-20.

#### 致谢

该论文由以下两个项目支持：中国交通教育研究会教育科学研究项目“面向民航电子信息与自动化类专业的多视域工程伦理教育研究与实践”（编号：JT2022YB223）；中国民航大学教改项目“融合工程教育认证和课程思政的多视域工程伦理教育研究与实践”（编号：CAUC-2022-C1-004）