

互联网对青少年心理健康发展的影响及对策探寻

湛倩

华中师范大学

DOI:10.12238/er.v4i3.3717

[摘要] 随着科技和互联网的发展,网络的影响力波及到了我们生活和学习的方方面面,互联网的发展和普及是一柄双刃剑,给我们带来便利之余,其背后所带来的不良影响也不容小觑。青少年处于心理健康发展的关键时期,青少年群体的互联网普及率和使用率越来越高,网络对青少年心理健康的影响值得社会关注。本文将对互联网给青少年心理健康带来的影响进行论述,并对如何引导青少年健康上网进行探讨。

[关键词] 互联网; 青少年; 心理健康

中图分类号: G775 **文献标识码:** A

《青少年蓝皮书:中国未成年人互联网运用报告(2020)》显示,未成年人的互联网普及率已经高达99%,与2017年相比,10岁以下青少年的首次触人数也显著增多。由此可见,随着当今科学技术的发展,互联网的使用都已经无处不在地深入青少年的学习、生活和工作中。21世纪是信息化的时代,互联网的实时性、共享性、开放性等特点给我们的生活带来了许多便利,但是对于处于心理发展动荡期的青少年来说,过度地使用互联网将会不利于他们的心理健康发展,影响青少年人生观和价值观的形成。

1 互联网对青少年的消极影响

1.1 信息泛滥,影响思辨能力的发展

网络时代的信息发布成本低廉,得以让每一个人都自由地发声,但是在这种大环境背后,信息泛滥等问题异常突出,其中还包含许多来源不明的信息、虚假信息。首先,青少年心智尚未成熟,在众说不一的信息面前缺乏独立思考的能力,青少年如果不能理性地看待、思考,及时加以辨别和分析,只是一味地吸收、接纳各种来源的信息,这将会阻碍青少年独立思考、分析、判断的能力。其次,青少年还未形成成熟、全面的思维模式,考虑问题简单且不全面,容易产生从众心理,从而造成人云亦云,盲目跟风的行径,长期以来便会容易使他们对互联网

产生依赖心理,甚至会阻碍创新型社会的发展。

1.2 网络暴力,影响身心健康的发展

当今的互联网监管机制还不够完善,由于互联网而导致的冲突、暴力、谩骂等现象层出不穷。在网上大家可以用虚拟的信息和他人进行对话,《青少年蓝皮书:中国未成年人互联网运用报告(2020)》中指出,网络暴力、网络违法和不良信息仍然大量存在,15.6%的未成年人表示曾遭遇网络暴力,最常见的是网上讽刺或谩骂、自己或亲友在网上被恶意骚扰、个人信息在网上被公开;30.3%的未成年人曾在上网过程中接触到暴力、赌博、吸毒、色情等违法不良信息。网络暴力导致的青少年犯罪的案件屡见不鲜。如,在互联网发生争执而产生“人肉搜索”事件,在网上与他人发生争执而在现实中斗殴、伤害他人等等。这些网络暴事件不仅严重阻碍了青少年身心健康成长,还影响了现实的生活秩序。

1.3 过度沉迷,影响健全人格的形成

“网瘾”即长时间的、病态的、强迫性的互联网使用现象,这虽然未被定义成一种精神疾病,但是对青少年心理健康的危害不容小觑。青少年抵抗互联网诱惑的能力弱,无法很好地做到自我监控、自我管理,随之网络成瘾问题渐渐形成。短视频、游戏等娱乐app也愈加发

展成熟,这也让网络世界更具有吸引力和诱惑性,致使如今的青少年乃至全民都面临着网络成瘾等问题。2019《互联网趋势报告》显示,从2017年4月,到2019年4月,中国短视频APP日均使用时长从不到1亿小时,增长到了6亿小时。人们越来越依赖、沉迷于网络的虚拟世界中,与现实世界产生隔阂。“相比于轻度的电子产品使用者,重度电子产品使用者更可能体验不到快乐,幸福感水平低,并有更高的自杀风险。”“网瘾”必然会影响到青少年的情感和心理定位,甚至可能导致其人格的异化,不利于青少年健康人格的塑造。

2 互联网对青少年的积极影响

2.1 便于交友,获得心理认同

青少年是心理上需要陪伴的群体,但是他们的自我意识、独立欲望、自尊心都不断加强,内心世界会随着年龄的增长出现不断“闭锁”的状况,表现为不愿意或羞于在现实世界向他人袒露真实的自己。还有部分青少年在现实生活中缺乏教师、家长、同学的关心,在心理上比较孤独,就会转向在互联网上寻求志同道合的朋友,以此获得心理认同,满足心理需求,促进新的人际关系形成。同时,青少年通过互联网获得同伴认可、社会支持的,他们的自信心、自尊心、生活幸福感也会增强,有利于身心的健康成长。

2. 2 情绪宣泄, 获得心理援助

互联网的使用已经成为青少年生活中不可或缺的一部分, 青少年可以通过互联网获取相关心理健康知识, 在必要时候还可以便捷地通过互联网获得相关心理援助, 及时解决、疏通青少年的心理困惑。互联网的普及可以带来的便捷心理援助服务, 有利于缓解青少年在心理援助服务中的戒备、害怕等心理, 帮助有心理健康的青少年缓解心理压力、释放情绪, 也解决了当前青少年心理援助服务的专家力量缺口大、分布不均等问题。

3 互联网时代青少年心理健康教育的应对对策

3. 1 培养媒介素养, 引导正确上网

青少年作为新时代互联网世界的参与者和建设者, 应由被动的网络信息接收者转变为积极的信息接受者、传播者和媒介参与者。我们要引导青少年正确、客观地利用互联网资源, 从而免除网络带来的一些不良影响。首先, 可以利用互联网平台建设线上青少年心理健康咨询平台。通过互联网平台整合各方资源, 介绍心理学知识, 做好心理健康知识和心理疾病的科普工作, 加强青少年自身的心理素质。其次, 学校要充分利用教育优势加强对青少年媒介素养的培养。充分开展相关活动和课程指导青少年正确地使用网络 and 手机, 学会对网络不良信息进行辨别, 依法上网、文明上网, 形成良好的上网意识。

3. 2 健全法律制度, 净化网络平台

建立良好的网络环境, 首先需要政府出台相应的政策以及法律条款以监控未成年人的上网时间、净化网络空间。青少年缺乏一定的自控力和自觉性, 家长和老师的软性教导都不具有强制性, 政府可以出台相应的强制性法律政策对青少年的上网时间、上网途径、上网内容进行管理和约束。其次, 各大互联网企业也有义务携手共同净化网络平台, 过滤危害青少年心理健康的不良内容, 共建一个健康、向上的网络环境。青少年已逐渐成为上网群体的主力军, 但是他们容易被不良信息诱导, 这些或将影响他们以及未来社会的发展。政府和社会各界应当健全有关规范和上网权益的制度, 严防严控, 引导青少年合理、健康、正确上网。

3. 3 加强现实陪伴, 构建优良外部环境

互联网使用对家庭教育和家庭生态关系也产生了巨大影响。家庭不仅是青少年的避风港个保护壳, 家庭氛围更是对青少年的成长有着至关重要的影响。许多家长会由于自身沉溺于互联网或者其他工作而忽视对孩子的关心与陪伴, 如此的家庭环境也会让青少年也转而投向“互联网”的怀抱。构建良好的家庭氛围首先需要家长提升自己的综合素质, 做好带头作用, 在良好的家庭氛围中感染青少年的心灵。其次, 学校和家庭间要搭建好沟通的桥梁, 建立起有效的监控机制, 控制学生的上网时间, 引导未成年人树立正确的互联网使用心态, 并积极

引导他们走入现实生活的社会。同时, 青少年如想已经形成“网瘾”, 父母、老师、朋友可以帮助他们树立坚定、正确的奋斗目标, 以此有意识地转移注意力, 对青少年进行耐心、积极的教育和引导, 建立良好的亲子关系。

4 总结

少年强则国强。在当今日新月异的国际形势下, 青少年是推动我国蓬勃发展的重要力量, 是国家的未来, 也是民族和家庭的希望。因此, 为了能够更好地保护青少年不受互联网的侵害, 政府、家庭、社会都有宫廷配合、共同监督, 使青少年形成正确积极的思想意识和人生价、价值观, 更好地推动其心理健康的发展。

[参考文献]

[1] 俞国良. 我国青少年心理健康状况分析[N]. 中国社会科学报, 2020-03-23(3).

[2] 张智文. 伦互联网对青少年健康成长的影响[J]. 双语学习, 2007, (3): 104-106.

[3] 汪慧. 寻觅心灵归依的港湾——互联网与青少年心理发展[J]. 当代青年研究, 2003, (05): 38-44.

[4] 刘沛汝, 姜永志, 白晓丽. 手机互联网依赖与心理和谐的关系: 网络社会支持的作用[J]. 中国临床心理学杂志, 2014, 22(02): 277-280+276.

作者简介:

湛倩(1997--), 女, 汉族, 广东深圳人, 艺术硕士, 硕士研究生在读, 华中师范大学, 研究方向: 美术教育。