

大学生沉溺网络游戏的主要原因及应对策略探究

南兵

西安培华学院人文与国际教育学院

DOI:10.12238/er.v8i1.5741

摘要：过度沉迷网络游戏会导致大学生出现注意力分散、学业成绩下降、人际关系疏远等问题。为此，本文深入分析大学生沉溺网络游戏的原因，探讨大学生网络游戏成瘾的心理机制、社会环境因素以及个人因素，并在此基础上，提出针对性的预防和干预措施，以期帮助大学生建立健康的游戏习惯，促进其全面发展。

关键词：大学生；网络游戏；游戏危害；身心健康；应对

中图分类号：G64 **文献标识码：**A

The Main Reasons for College Students Indulging in Online Games and Their Coping Strategies

Bing Nan

Xi'an Peihua University

Abstract: Excessive addiction to online games will lead to college students' attention distraction, academic performance decline, interpersonal estrangement and other problems. Therefore, this paper deeply analyzes the reasons of college students addicted to online games, discusses the psychological mechanism, social environment factors and personal factors of college students' online game addiction, and on this basis, puts forward targeted prevention and intervention measures, in order to help college students establish healthy game habits and promote their comprehensive development.

Keywords: College students; Online games; Game harm; Physical and mental health; Coping strategies

前言

在当今社会，网络游戏已成为大学生日常生活中不可或缺的一部分，网络游戏以其独特的魅力吸引了众多大学生。一方面，网络游戏提供了一个虚拟世界，让玩家能在其中获得成就感和满足感，这对于在现实生活中面临学业压力和就业挑战的大学生来说，具有极大的诱惑力。同时，网络游戏的社交功能让大学生在虚拟世界中找到归属感和认同感，尤其对于那些在现实生活中社交能力较弱的学生，网络游戏成为他们建立人际关系的重要途径。然而，过度沉迷于网络游戏的现象日益严重，对大学生的学习、生活乃至身心健康产生了诸多负面影响^[1]。为此，本文探究大学生沉溺网络游戏的主要原因及应对策略，对于促进大学生健康成长、构建和谐校园环境具有重要意义。

一、研究背景

随着互联网技术的飞速发展，网络游戏已成为当代大学生休闲娱乐的重要方式之一。然而，网络游戏的普及也带来了一系列问题，尤其是大学生群体中出现的过度沉迷现象，引起了社会各界的广泛关注。大学生沉溺于网络游戏，不仅影响学业成绩，还可能导致身心健康问题、人际关系疏远以及价值观扭曲等一系列负面后果。网络游戏的吸引力在于其

高度的互动性、丰富的虚拟世界和即时的满足感。对于大学生而言，网络游戏提供了一个逃避现实压力、获得成就感和归属感的平台。然而，由于大学生正处于人生观、价值观形成的关键时期，自我控制能力相对较弱，加之学业压力、就业焦虑等因素，部分学生容易在网络游戏的虚拟世界中迷失方向，形成依赖。美国匹兹堡大学将网络成瘾现象（IAD）定义为在具体成瘾物质作用下的上网行为冲动性失控，以过度使用网络而引发个体明显的社会心理功能损害为主要表现，最终产生心理、精神、躯体等一系列综合征。

根据南都数字经济治理研究中心调研数据显示，其在2024年6月—8月对1514名大学生进行深度调研，围绕大学上网活动及在线时长、网络消费行为、青少年模式、网络风险感知、家长监管等六个维度开展问卷，根据数据调研显示（图1），绝大部分大学生每天上网时间主要集中在3小时以内，合计占比74.31%。若以3小时为界，上网时间较长的群体占到16.13%，其中10.11%大学生人均每天上网3~5小时，4.10%大学生人均上网时间长达5~8小时，1.92%大学生人均每天上网时间大于8小时。中国教育学会2023年在一项关于“大学生网络成瘾”的课题报告中指出，目前我国大学生上网率几乎为98.92%，其中网络成瘾发生率约为

25.62%^[2]，其中大学生沉溺网络游戏占比15.85。由此可见，大学生沉溺网络游戏现象已十分普遍，特别是男生的好奇心及对网络游戏的迷恋程度远高于女生，且部分男生的自我控制能力较差，因而更易沉迷网络，亦是当前高校学生思想管理中亟待解决的问题之一。

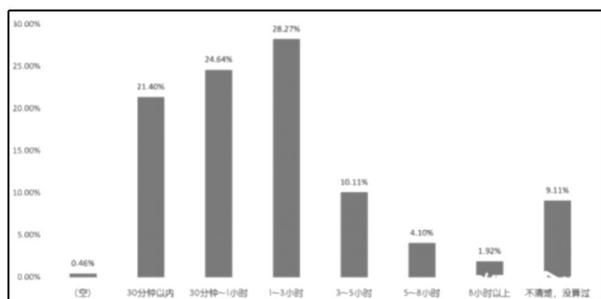


图1 大学生上网时长调研（数据来源：南都数字经济治理研究中心）

二、大学生沉溺网络游戏的主要原因

（一）个人因素

大学生沉溺于网络游戏的现象日益严重，其个人因素是多方面的。一方面，大学生正处于青春期，好奇心强，对新鲜事物充满探索欲望。网络游戏以其丰富的虚拟世界、多样的角色扮演和即时的成就感吸引着他们。特别是对于大一新生而言，大学的新鲜生活使其能够保持较长时间的新鲜感，会更多地花时间融入大学生活中去。另一方面，大学生在学习和生活上面临诸多压力，网络游戏成为他们逃避现实、缓解压力的一种方式。大学生的自我控制能力尚未完全成熟，面对网络游戏的诱惑，容易缺乏自制力，导致沉迷。大学生区别于时间被严格控制的中小学生，有相对较大的自由度，学习和接受新事物的能力很强，所以大学生对于使用手机社交、游戏娱乐、网络购物的依赖也就越来越深。

（二）家庭因素

家庭因素在大学生沉溺网络游戏的问题上也扮演着重要角色。家庭环境的不和谐、父母的教育方式不当、缺乏家庭关爱和支持都可能导致大学生在现实生活中感到孤独和压力，从而转向网络游戏寻求安慰和逃避。笔者在与西安培华学院学生线下访谈中发现，父母态度对大学生的影响十分深远，虽然大学生多数寄宿在学校，但从小到大父母的管教态度及是否鼓励上网仍可对其产生后续影响，因此单亲或联合家庭下的学生更易发生网络由于沉溺现象，而父母离异或家庭重组无疑属于生活中的负性事件，可对大学生的心理行为产生影响^[3]。目前，一些家长对子女的过度溺爱或忽视，未能及时发现和引导子女正确处理网络游戏与学习生活的关系，也可能导致大学生沉迷其中。家长的榜样作用同样重要，如果家长自身就沉迷于网络游戏或其他娱乐活动，那么孩子也容易模仿这种行为。

（三）社会因素

大学生群体存在一定的社交需求，而网络游戏提供了一个虚拟的社交平台，满足了他们与人交流、获得认同的心理需求。一方面，社会因素对大学生沉溺网络游戏的影响也不容忽视。随着互联网技术的飞速发展，网络游戏产业日益壮大，各种游戏广告和推广无处不在，这无疑增加了大学生接触和尝试网络游戏的机会。同时，社会竞争的加剧使得大学生感受到巨大的就业和学业压力，网络游戏成为他们暂时逃避现实压力的出口。另一方面，大学生在学习过程中若产生倦怠、沮丧、情绪低落等情况，容易出现逃课、迟到、不听课等厌学行为，与其他学生相比在学习过程获得的成就感较低，从而会转向虚拟世界寻找成就感，目前，大学生缺乏足够的健康娱乐活动和社交场所，使得网络游戏成为大学生主要的休闲方式之一。社会对于网络游戏成瘾的预防和干预措施不足，也使得大学生在面对网络游戏诱惑时缺乏有效的外部支持和帮助。

三、大学生沉溺网络游戏的主要危害

（一）学业成绩下滑

大学生沉溺于网络游戏，最直接的危害之一就是学业成绩的显著下滑。大学生生活是学生生涯中一个重要的转折点，学业压力虽然相对高中有所减轻，但对自主学习能力的要求却大幅提高。网络游戏往往具有极强的吸引力和成瘾性^[4]，一旦沉迷其中，学生很容易花费大量时间在游戏上，从而忽视了学习。长时间的游戏不仅会占用原本用于学习的时间，还会导致学生在课堂上注意力不集中，记忆力和理解力下降。长期熬夜玩游戏会严重影响第二天的学习效率，导致恶性循环。长此以往，学生的成绩会逐渐下滑，甚至出现挂科、重修等严重后果，严重者甚至可能因此失去继续深造的机会。

（二）社交能力退化

网络游戏的沉迷还会导致大学生社交能力的退化。网络游戏提供了一个虚拟的社交环境，玩家可以在其中结交朋友、组队作战。然而，这种社交是建立在虚拟世界中的，缺乏现实交往中的深度和真实性。长时间沉迷于虚拟社交，会使大学生逐渐失去与现实世界中人交往的兴趣和能力。面对面的交流、情感的表达和理解、团队合作等实际社交技能得不到锻炼和提升，甚至可能出现社交恐惧症等心理问题。长期沉迷游戏还会导致大学生忽视与家人、朋友的现实交往，影响人际关系的和谐，进一步加剧社交能力的退化。

（三）心理健康问题

沉溺于网络游戏会对大学生的心理健康产生严重的负面影响。长时间的游戏会导致生物钟紊乱，睡眠不足，进而引发焦虑、抑郁等心理问题^[5]。网络游戏中的竞争和压力也可能导致玩家产生挫败感和无力感，尤其是当游戏中的表现不如意时。同时，沉溺于网络游戏会睡眠质量差者可能花更

多的时间上网，而长时间不良坐姿造成的肩部疼痛，食欲缺乏、视力、睡眠质量及免疫力下降等问题，继而形成恶性循环。大学生一旦过度依赖游戏来获得成就感和满足感，会使大学生在现实生活中缺乏动力和目标，形成逃避现实的心理倾向。长期的心理压力和逃避行为，不仅会影响个人的心理健康，还可能导致严重的心理疾病，如抑郁症、焦虑症等，严重影响大学生的日常生活和未来发展。

四、大学生沉溺网络游戏的应对策略

（一）思想引导：加强思政教育，开展校园活动

网络游戏成瘾是当前大学生群体中较为普遍的问题，它不仅影响学业，亦会导致学生身心健康问题。因此，从思想层面对大学生进行引导显得尤为重要。首先，高校应加强思想政治教育，将网络游戏成瘾的危害性纳入教育内容。利用举办讲座、研讨会等形式，邀请专家学者向学生讲解网络游戏成瘾对个人发展、家庭和社会的负面影响。教育学生树立正确的价值观和人生目标，鼓励他们将时间和精力投入更有益的学习和兴趣爱好中。其次，可开展丰富多彩的校园文化活动，吸引学生参与。利用组织各类文体活动、学术竞赛、志愿服务等，让学生在参与中体验到成就感和满足感，从而减少对网络游戏的依赖。最后，充分发挥家庭教育的积极作用。家长应与孩子保持良好的沟通，了解孩子的内心世界，引导他们合理安排时间，培养健康的生活习惯。社会各界也应应为大学生提供更多元化的成长环境和实践机会，帮助他们拓宽视野，增强自我控制能力。

（二）行为干预：完善管理机制，开展技术干预

行为干预是帮助大学生摆脱网络游戏成瘾的重要手段，高校管理部门可采取一系列具体的措施来规范学生的行为，引导他们回归正常的学习和生活轨道。首先，高校应建立和完善学生行为管理机制。制定明确的规章制度，对过度沉迷网络游戏的学生进行必要的约束和管理。例如，可以限制学生在宿舍使用网络的时间，或者在特定时间段关闭宿舍网络，以减少他们接触网络游戏的机会。其次，高校可设立专门的辅导机构。例如，心理咨询中心或学生事务中心，为沉迷网络游戏的学生提供个性化的辅导和帮助，利用一对一的咨询，帮助学生分析沉迷游戏的原因，制定切实可行的改进计划，并进行跟踪指导。最后，利用技术手段进行辅助干预。例如，开发或引入防沉迷系统，监控学生的上网行为，一旦发现异常，及时进行干预。同时，鼓励学生使用时间管理工具，如番茄钟、日程规划软件等，帮助他们合理安排时间，提高学习效率。

（三）心理辅导：加强心理教育，开展辅导活动

心理辅导是帮助大学生摆脱网络游戏成瘾的关键环节，高校应采取专业的心理辅导，解决学生的心理问题，帮助学生重建健康的生活方式。首先，高校应加强心理健康教育，

普及心理健康知识。通过开设心理健康课程、举办心理健康讲座等形式，帮助学生了解心理健康的重要性，学会自我调节情绪和压力。及时教育学生识别和应对网络游戏成瘾的早期征兆，如情绪波动、学业成绩下降等。其次，高校应建立完善的心理咨询体系，为学生提供专业的心理咨询服务。心理咨询中心应配备专业的心理咨询师，充分运用辅导员资源，为沉迷网络游戏的学生提供一对一的心理辅导。结合倾听、共情、引导等方法^[9]，帮助学生分析沉迷游戏的原因，探索背后的心理需求，制定切实可行的改进计划。最后，高校可开展团体心理辅导活动，开展心理剧、角色扮演、小组讨论等活动，让学生在参与中体验到归属感和自我价值的实现。通过团体活动，学生可以相互支持、相互鼓励，共同克服网络游戏成瘾的问题。

五、结语

综上所述，大学生过度沉迷网络游戏不仅影响学业，亦可导致身心健康问题。大学生沉溺网络游戏的主要原因包括逃避现实压力、寻求刺激和社交需求等。为应对这一现象，高校应加强心理健康教育，帮助学生建立正确的价值观和时间管理能力。同时，大学生自身需要提高自我控制能力，培养多元化的兴趣爱好，以平衡学习与娱乐。

[参考文献]

- [1]权颖庆.思政教育视角下高校大学生网络信息安全教育实效性研究[J].黑龙江科学,2024,15(13):132-134.
- [2]蔡双仁.思政教育工作介入大学生游戏网瘾策略研究[N].山西科技报,2024-05-27(A10).
- [3]管羽,肖强,崔瑛.大学生网络游戏成瘾原因及干预机制[J].百科知识,2024,(06):33-34.
- [4]高新潮.电子游戏时频与大学生早餐行为的关系:一个多重中介作用[C]//中国体育科学学会.第十三届全国体育科学大会论文摘要集——专题报告(运动心理分会).运城职业技术大学体育部;2023:3.
- [5]孙佳琦.网络游戏对青少年价值观形成影响研究[D].吉林建筑大学,2023.
- [6]陈梅,黄时华,吴连宁.羞怯对大学生网络游戏成瘾的影响:自尊和生命意义感的链式中介效应[J].教育生物学杂志,2023,11(03):190-194+199.

作者简介：

南兵（1985.11-），男，汉族，陕西淳化人，西安培华学院人文与国际教育学院党委书记兼副院长，研究方向：思想政治教育

基金课题：

西安培华学院2024年西安培华学院校级辅导员工作专项研究资助项目：大学生沉溺网络游戏的危害成因及对策研究——以西安培华学院为例（编号：PHFKT202402）

新质生产力赋能高校辅导员高质量发展的研究

史春慧¹杨彦涛²

1. 包头钢铁职业技术学院

2. 包头交通投资集团交通产业发展有限公司

DOI:10.12238/er.v8i1.5742

摘要：作为推动新质生产力发展的重要力量，高校承载着人才培养、科技创新和社会服务的重要使命。而辅导员，作为高校教育的重要一环，更是肩负着引导学生成长、促进学生发展的重任。在新质生产力背景下，高校辅导员需要以更加全面、专业的视角，来履行自己的职责，为新质生产力的形成和发展提供坚强的人才支撑。

关键词：新质生产力；高校辅导员素质；高质量发展；现实困境；提升路径

中图分类号：G451 **文献标识码：**A

Research on Empowering High Quality Development of College Counselors with New Quality Productivity

Chunhui Shi¹, Yanpu Yang²

1. Baotou Iron and Steel Vocational and Technical College

2. Baotou Transportation Investment Group Transportation Industry Development Co., Ltd

Abstract: As an important force in promoting the development of new quality productivity, universities bear the important mission of talent cultivation, technological innovation, and social services. As an important part of higher education, counselors shoulder the responsibility of guiding students' growth and promoting their development. In the context of new quality productivity, college counselors need to take a more comprehensive and professional perspective to fulfill their responsibilities and provide strong talent support for the formation and development of new quality productivity.

Keywords: New quality productivity; The quality of college counselors; High quality development; Realistic dilemma; Upgrade path

引言

2023年9月总书记在黑龙江考察时提出要“整合科技创新资源，引领发展战略性新兴产业和未来产业，加快形成新质生产力^[1]”，旨在以人工智能等数字技术驱动我国经济高质量发展。新年伊始习近平总书记更是在2024年1月中共中央政治局召开的第十一次集体学习时强调，“高质量发展需要新的生产力理论来指导，新质生产力是创新的主导作用，要摆脱传统经济增长方式、生产力发展路径，发展具有高科技、高效能、高质量特征、符合新发展理念的先进生产力质态^[2]”。那么，如何促进新质生产力的发展呢？习近平同志指出新质生产力的第一要素是：具备更高素质的劳动者。简而言之，在新质生产力发展下，劳动者需要具备更高水平的知识素养和更加专业的技术技能。而职业教育对标新质生产力需要培养能够熟练掌握新质生产资料的应用型人才，这些人才需要具备多维知识结构，并熟练掌握新型生产工具。

目前，高职院校是培育大国工匠为代表的技术工人的主要载体。而高职辅导员又是高职院校不可或缺的一员，上承

学校政策，下启学生思想生活，有着举足轻重、承上启下的作用。但是据调查所知，辅导员队伍中存在着专业素养与新质生产力发展不匹配的问题，具体包括：新质生产力赋能高校辅导员素质高质量发展基础现实条件不充分和新质劳动者不足等。探讨新质生产力视角下高职院校辅导员如何提升专业素养研究，具有重要的现实意义。

1 新质生产力赋能高校辅导员素质高质量发展的基本内涵及内在机理

1.1 新质生产力赋能高校辅导员素质高质量发展的基本内涵

习近平总书记在中共中央政治局第十一次集体学习时遵循马克思的生产力理论将新质生产力的基本内涵阐释为“劳动者、劳动资料、劳动对象及其优化组合的跃升^[2]”本文将赋能高校辅导员素质高质量发展的新质生产力分解为：1)新质劳动者：是指具备创新思维、数字化技能和跨专业协作能力且能够充分利用现代技术和适应高等教育的综合性人才。2)新质劳动资料：是指将信息技术、智能制造等赋能