# 社会工作在青少年网络成瘾预防和治疗中的功能（5篇材料）

来源：网络 作者：红尘浅笑 更新时间：2024-07-17

*第一篇：社会工作在青少年网络成瘾预防和治疗中的功能社会工作在青少年网络成瘾预防和治疗中的功能摘要：青少年网络成瘾日趋普遍，给青少年身心发展、家庭和社会带来了危害，已引起全社会的广泛关注。本文将针对目前我国青少年网络成瘾现状及网络成瘾的危害...*

**第一篇：社会工作在青少年网络成瘾预防和治疗中的功能**

社会工作在青少年网络成瘾预防和治疗中的功能

摘要：青少年网络成瘾日趋普遍，给青少年身心发展、家庭和社会带来了危害，已引起全社会的广泛关注。本文将针对目前我国青少年网络成瘾现状及网络成瘾的危害来探讨社会工作介入的紧迫性；再从网络成瘾影响因素和社会工作服务理念、方法两个方面进行梳理，来分析社会工作在青少年网络成瘾预防和治疗中的可行性；最后在具体实施运用方面陈述社会工作在其预防和治疗中的功能。

关键词：青少年 网络成瘾 紧迫性 可行性 社会工作 预防与治疗

自从1994年美国精神病学家伊万▪戈登伯格（Ivan Goldberg）首次提出“网瘾”概念以来，青少年网瘾问题越演越烈，已经成为一个引起广泛关注的世界性问题。按照世界卫生组织的定义，“网络成瘾症”是指由于过度使用网络而导致的一种慢性或周期性的着迷状态，并产生难以抗拒的再度使用的欲望。同时，会产生想要增加使用时间、耐受性提高，出现戒断反应等现象，对于上网所带来的快感会一直存在心理与生理上的依赖。

一、社会工作介入青少年网络成瘾的紧迫性

鉴于目前中国网络成瘾的现状及青少年群体在网络成瘾人群中所占的比例之大，以及网络成瘾给青少年自身生理和心理以及家庭、社会各个方面的危害，社会工作方法介入到青少年网络成瘾的预防和治疗是紧迫的。

（一）青少年网络成瘾的现状

据中国青少年网络协会2024 年发表的《中国青少年网瘾数据报告》数据显示,“我国网瘾青少年约占青少年网民总数的13.2%。另据中国互联网络信息中心2024 年7月发表的《中国互联网络发展状况统计报告》数据显示,截止2024 年6月30日,“中国网民总人数达到1.62亿,仅次于美国2.11亿的网民规模,位居世界第二。25岁以下网民比例已经超出半数(51.2%)，网民中学生比重很大,达1/3强(36.7%),绝对数量接近6000万”。根据2024年1月公布的《中国互联网络发展报告》，“截至2024年底，中国网民规模达到2．98亿人，29％左右(8600万左右)的中国网民的年龄都在19岁以下。可见青少年网瘾现象在我国已经不容忽视,渐成一种“社会病”需要引起多方关注。

（二）青少年网络成瘾的危害

青少年由于自控力弱，是非判断不清，抵御诱惑的能力差，不可避免地容易被不健康的网络内容侵害，尤其是色情类、偷盗类、欺诈类的网络内容和游戏类的动

漫内容使少年痴迷网络，并形成人格和心理问题。网络成瘾对青少年的危害是多方 1 面的。主要表现在：

1.生理层面

这方面的危害主要体现在对青少年的身体健康方面：影响视力、损害神经系统、引发慢性疾病等方面。

第一，医学研究证明：眼睛长时间注视电脑屏幕，会导致视力下降、近视、眼睛疼痛、怕光等问题，易使眼睛疲劳，眨眼频率的降低还会造成“干眼症”。

第二，上网成瘾不仅会对神经系统持续产生不良的刺激，而且，还会引起神经系统功能的异化。上网时间过长可能导致个体生长发育迟缓，引发如心血管疾病、胃肠神经性疾病、紧张性头痛、焦虑症、抑郁症等，甚至导致猝死。

第三，长时间操作电脑会对腰、颈、肩、肘、腕部造成不同程度的影响，容易导致脊椎病、腰椎间盘突出、关节无菌性炎症等慢性疾病。

2.心理层面

网瘾行为表现给青少年的自我意识、智力、道德和情绪等各个层面都会带来不同程度的影响。

第一，同一性混淆。青少年过度使用网络的一个直接后果便是减少了与现实世界接触的时间，无节制地生活在虚拟世界中，对“我是谁？”等问题难以达到心理和现实的统一，容易引起心理错位和自我同一性混乱，产生时间观混淆、自我怀疑和价值混淆。

第二，妨碍智力发展。网瘾容易产生思维惰性，阻碍青少年认知能力的正常发展。长时间上网会引起思维疲劳，浏览信息和接受信息的能力下降，影响正常思维能力的发展。

第三，道德弱化。网络抹煞了道德的存在价值，在性别、年龄、身份、地位一切皆可虚假的网络世界中，道德弱化不会受到法律习俗的约束，也不会遭到周围人的反感，这种过度的自由使青少年难以发展出正确的道德观念。

第四，滋长消极情绪。尽管很多青少年是因为难以忍受现实生活中的孤独、焦虑、自卑等消极情绪才沉溺于网络，去体验现实生活中少有的快乐，但是，对网络快感的过分依赖会使青少年更加逃避现实、结果，只能加倍增加现实生活中的消极情绪体验，形成恶性循环。

3.社会层面

网络成瘾的不良影响还会导致青少年的社会化失败。社会化是个体习得社会认可的行为规范和价值观念，从而能够成长为合格社会成员的过程。网瘾不仅会弱化家庭、学校、社区在青少年社会化过程中的作用，而且，沉溺在网络中容易被一些社会非主流文 2 化所迷惑，对自我、他人和社会难以形成正确的认知。轻者会引发社会适应上的困难，如社交障碍等，重者还会增加反社会行为和青少年犯罪的机率。

二、社会工作介入青少年网络成瘾的可行性

社会工作是研究社会问题的综合学科，在专业化和职业化的进程中，不断吸收其他相关学科的科学文化知识，例如社会学、心理学和人口学等，并在实践过程中不断总结经验，发展出一套通用的社会工作实务过程，社会工作的专业知识在分析青少年网络成瘾的影响因素方面有独特的优势，从“人在情境中”的视角出发，能够把握青少年自身发展、家庭、学校及社会各个系统的特征，从这两个方面来说，社会工作介入到青少年网络成瘾是可行的。

（一）“人在情境中”视角分析青少年网络成瘾的原因 1.青少年个人因素

第一，青少年身心发展的特殊性。青少年正处在“第二断乳期”，社会化等方面的缺陷使他们在人际交往、社会支持、自我实现等各种需要在现实中得到满足。而网络以它特有的方式和丰富的内容，无疑为青少年提供了实现自身需求的最好舞台。获得快乐与满足时，便会希望重复获得。这种重复行为往往不能得到很好的控制，他们也就会上瘾。

第二，青少年认知能力的局限性。由于青少年学生与社会生活有着某种程度的隔离，加上他们的认知能力相对较差，社会阅历很浅，缺乏明辨是非和应付复杂局面的能力，表现出自我保护意识的淡薄。他们上网大部分是为了获得自身精神上的愉悦或发泄，很少考虑到网络对自身生理或心理的伤害。

第三，固有的人格缺陷。那些性格内向、不善交往并希望得到重视但又十分孤独 的人；生活中受到过某种挫折的人；家庭不和的孩子；没有特长、学习成绩不突出、心情压抑，因环境变化导致成绩下降又难以适应的青少年最容易上瘾。

第四，自我同一性混乱。儿童进入青年期，要么努力改变现实的自我，使之与理想的自我一致。网络成瘾的青少年，他们对于“我是谁，我应该是谁”的问题，有着迷惑与期盼。在网上，他们以理想的自我出现，在网里隐藏现实中自己的过失与缺陷，按照自己所希望的形象与网友交流、互动。这也是许多青少年沉迷于网络的主要原因之一。

第五，需要的满足。由于第二性征的出现和我国对于性的压抑，而互联网的开放性和不设防性，极大地满足了它们的这种需要。“支配需要的满足。是独生子的青少年，在生活中形成极强的支配欲望，而网络游戏则是满足这种需要的最好方式。

2.环境因素

第一，家庭因素。主要是不良的家庭教养方式，使青少年学生迷恋网络最终成瘾。有些家长对孩子学习成绩的要求超越孩子的年龄承载，只一味地补课、说教、惩罚，及夫妻之间的经常冲突，亲子关系紧张，形成孩子对家的归属感降低，应对困难的挫败模式就采用逃避、负性发泄来缓解压力。网瘾青少年的父母双方，大多都有一位是有些神经质的完美主义者，对孩子的要求和期望超越了孩子身心承载极限，孩子为了生存只好转而向网络寻求安慰。

第二，学校因素。应试教育将某些青少年推向网络成瘾的境地，青少年在学校只能体验到学习的挫败感，老师教学手段刻板单

一、缺乏人性化和趣味性，长时间高强度的学习、容易造成孩子厌学，甚至逃避现实而投奔网络。

第三，社会大环境。社会管理者监管不力，不健康的网络元素污染毒害青少年 许多网络的运营商，游戏的设计者和开发者，网吧经营者，被商业利益驱使，制造暴力、凶杀、色情的网络内容来吸引青少年眼球，容留未成年人上网。国家管理部门对网络运营监管跟不上产业发展的要求。没有给青少年创造清洁、健康向上的绿色网络环境。

（二）社会工作的理念和方法在介入网瘾方面的优势 1.社会工作的服务理念的优势。

社会工作专业以助人自助为理念, 以解决社会问题为直接目标, 注定社会工作具有对社会问题介入的可能性。无论是青少年网瘾矫正还是社会工作, 都把关注人的意义放在第一位。通过矫正工作,既要达到根除网瘾的目的，解决障碍性问题的社会工作，又要达到教育感化、使之回归正常社会生活的作用，解决发展性问题的社会工作，而且后者的意义在个人层面上来说明显大于前者。社会工作就是一门把人始终放在首位的职业,它所遵从的人本主义以及助人的工作职业理念都要求社会工作专业人员始终把案主放在第一位。从宏观上看,社会工作的宗旨是期望社会更加和谐, 更加有利于人的生存与发展。

2.社会工作的方法的优势。

由于社会工作不仅强调治疗性服务和发展性服务并重,协助案主共同解决问题, 以帮助案主“自助”为主要目标。社会工作从宏观上提出运用社会工作的传统工作方法（个案工作、小组工作、社区参与和社会工作行政）用于防治青少年网络成瘾, 用“人在情境中”的社会工作视角, 从微观层面拟定出小组工作计划用于青少年网瘾戒除。由于青少年网络成瘾原因的复杂性，青少年网瘾矫正是一项系统性社会工程, 我们可以在广阔的社会工作实务领域内, 在社会工作理念的指引下, 用专业的社会工作方法织就一张 4 青少年网瘾矫正的社会大网。

三、社会工作在青少年网络成瘾预防和治疗的具体运用

（一）预防中的运用

网络是把“双刃剑”，取其精华，取其糟粕，逐步完善。我们不能拒绝现代文明，所以，禁止青少年上网、进网吧，不是解决问题的根本办法。要避免青少年网络成瘾现象的发生，关键是要使青少年能够正确认识互联网，要为青少年创造良好的成长环境，防止青少年因为无法处理好现实生活中的压力而循人并沉溺于网络之中。因此，社会工作可以从这几个方面着手，预防青少年网络成瘾:

1、学校社会者可以加强青少年的网络教育和心理健康教育，帮助他们正确认识网络的作用和意义，引导他们正确使用互联网。

2、社会工作者从宏观角度出发，倡导教育部门或有关研究机构应利用自身优势，尽快建立并完善一批真正适合青少年的健康网站，以适合青少年的、积极健康的内容丰富互联网页。

3、社会工作者对教师、家长进行培训，使其加强对网络的学习和了解，丰富自身的网络知识，提高自身的网络素质，真正成为青少年网络生活的指导者。

4、社会工作者通过家庭视角，倡导社会重视家庭教育，营造良好的家庭氛围，让孩子生活在充满温暖、充满爱的环境中。

5、转变评价机制，创造有利于青少年成长的社会环境学校、家庭和社会都应该充分尊重青少年的主体性，打破以学业成绩的好坏来衡量、评价学生的机制。

(二)治疗中的运用

社会工作需要充分运用社会工作关于人类行为与社会环境之间关系、优势视角、需要去向的理论和原则，有效帮助那些业已网络成瘾的青少年。

1.个案工作

个案工作是专业社会工作者在利他主义的价值理念的指导下，运用专业知识和方法，以个别化的方法感受到困难的个人及家庭提供物质和心理方面的支持，以帮助个人和家庭减低压力、解决问题、挖掘潜能，提高个人、家庭和社会的生活质量与福利水平。

在青少年网络成瘾的治疗中，个案工作可以结合心理——社会治疗模式、行为治疗模式、认知疗法、人本主义疗法和个案管理等方法的原则和策略，评估青少年网络成瘾的深层次且复杂的原因，发现青少年及其环境系统中不良的行为模式和认知模式，始终以青少年为本，注重挖掘青少年的潜能和优势，发现和调动青少年环境中的正式和非正式的资源。

2.团体干预。

团体干预对网络成瘾具有一定的效果，团体干预为成瘾青少年提供了情感支持，在团体中，网络成瘾青少年会得到多方面的帮助和感情支持，这种帮助和支持显然要比只有一位权威者的教化更有效。在团体中，团体成员不仅得到他人的帮助，同时也会尝试去帮助他人，这种助人的体验会使他对自己有一个新的评价，认识到自己的价值，从而增加自信心，从虚拟网络的逃避中走出来，开始在现实生活中找寻另外一批可以交往的朋友，进而使其人际交往得到改善。

在网络成瘾的治疗中，社会工作团体干预可以包含多种多样的形式和内容，例如历奇辅导在治疗青少年网瘾中也独特的作用，通过将网络成瘾的青少年安放在一个新奇的环境中，让他们跳出生理和心理的舒适区域，互相合作，解决问题，继而通过总结经验，让服务对象得到成就感，并将成功的经验转化为未来生活的参照。

参考文献：

[1]程亮.青少年网络成瘾的心理机制及其矫治[J].当代教育科学.2024.[2]孙志强.青少年网络成瘾的原因、危害及应采取的对策[J].沈阳师范大学学报（社会科学版）.2024(01).[3]程福财.青少年网络成瘾与社会工作的介入[J].当代青年研究.2024(09).[4]许莉娅主编.学校社会工作[M].北京：高等教育出版社,2024.[5]彭华民主编.人类行为与社会环境[M].北京：高等教育出版社,2024（12）.

**第二篇：如何预防学生网络成瘾**

如何预防学生网络成瘾？

网络是社会进步的一个重要里程碑，使人们的生产生活发生了质的变化，提高了人们的生活质量，人们的生活也离不开网络。而就学生“网络成瘾”来说，更多的是指学生沉迷于玩网络游戏，在现实的学校生活里找不到的自信，在虚拟的网络游戏中实现了个性的张扬，满足了自尊和虚荣。而对于校园中的学生来说，“网络成瘾”成为他们全面发展的“拦路虎”，如何有效赶走这只“拦路虎”，则成了家长和老师较头疼的事。我认为可从以下三方面去尝试：

一是积极改善师生之间的关系。亲其师，才能信其道。多关心学生的生活，关心学生的思想动态。处理学生的问题时，不粗暴武断地下决定，从学生的角度出发思考问题，让学生感受到来之老师的尊重和爱。如我班学生赵某，周未作业没完成，经了解后得知他母亲在周未期间出了车祸，他在县医院帮父亲照顾受伤的妈妈而没能及时完成作业。在我主动关心他妈妈伤情时，他眼里流露出惊喜和羞愧眼神，我知道我成功了。他在日常学习中也更加认真，同时也学会关心帮助同学。让学生亲近老师，其实也不难，只要做到与学生平等交流，辅以正确的思想引导，多深入到学生中去，走进学生的心里去，学生会主动爱戴你。

二是开展一些丰富多彩主题活动。形式多样，丰富有趣的主题活动，可以激发学生的集体荣誉感和归宿感，真正融入到班集体中去。开一次“网络面面观”主题班会，用同龄人沉迷了网络的反面事例帮学生正确认识网络；出一期《学习与网络》主题手抄报，引导学生用辩证的眼光去看待网络；可以开展一些有趣社会实践活动，调动学生的参与热情，让学生兴趣更广泛，让学生从沉迷网络泥潭中走出来。

三是加强学校与家庭的联系。在召开家长会时，穿插如何让你的子女不再“沉迷网络”的主题交流。现在多数是独生子女家庭，子女娇生惯养，不利于他们的健康成长。我们可以向家长宣传，要把对学生的爱放在心里，学生回家后，安排学生参与力所能及的家务劳动，感受家长为了生活而承受的辛劳，重要的是引导学生体验劳动成功的喜悦。并且也认识到自己是家里重要的一员，增强学生的责任意识。

总之，学生感受到来之老师、班集体、家庭的关爱，让学生不再孤独，让学生有了心灵的归宿，我相信，学生从网络的泥潭中走出来指日可待。

**第三篇：网络成瘾诊断治疗标准**

《网络成瘾诊断治疗标准》通过论证

本报讯（记者孔令敏 通讯员庄海红 李自俭）11月8日，由北京军区总医院牵头制定的《网络成瘾诊断治疗标准》通过专家论证，网络成瘾被正式纳入精神病诊断范畴。

据悉，网络成瘾是指个体反复过度使用网络导致的一种精神行为障碍，表现为对网络的再度使用产生强烈的欲望，停止或减少网络使用时出现戒断反应，同时可伴有精神及躯体症状。目前网络成瘾共分五类：网络游戏成瘾、网络色情成瘾、网络关系成瘾、网络信息成瘾、网络交易成瘾，其中以网络游戏成瘾居多。北京军区总医院经过近4年的临床实践及研究，从3000多名网络成瘾患者的临床资料中，抽取1300余份具有代表性的样本进行临床跟踪研究，制定出《网络成瘾诊断治疗标准》。该《标准》界定了网络成瘾的“症状”、“病程”及“严重程度”。

专家认为，这一《标准》的通过结束了我国医学界长期以来无科学规范网络成瘾诊断标准的历史，为今后临床医学在网络成瘾的预防、诊断、治疗及进一步研究方面提供了依据。《标准》也为临床医学增加了一个新病种，填补了医学界的一项空白。据了解，《网络成瘾诊断治疗标准》将由解放军总后勤部卫生部报批卫生部后，在全国各大医院特别是三甲医院精神科推广使用。届时，我国将成为世界上第一个出台网络成瘾诊断标准的国家。

上网成瘾被列入精神病治疗方法是疏不是堵

你的孩子爱玩魔兽游戏吗？如果他连着十几个小时不吃不睡、沉迷游戏，小心，他可能已经“病”了。

11月8日，我国首部《网络成瘾诊断标准》通过专家论证，玩游戏成瘾被正式纳入精神病诊断范畴。报批国家卫生部后，将在全国各大医院精神科推广使用。届时，我国将成为世界上第一个出台网络成瘾诊断标准的国家。

现象

15岁学生玩网游

12小时不下网

15岁的小宇（化名）在省会一所重点中学读高一，上周六下午一放学回到家，小宇饭都顾不上吃就开始上网进入《魔兽世界》。直到第二天凌晨5时，在父母的再三劝说下，他才揉着红肿的双眼倒头睡去。

看着儿子在网上整整泡了12个小时才下线，小宇的父母却怎么都睡不着了。

原来，小宇这样沉迷网络游戏已经有一段时间了，学习成绩也直线下滑，已从刚入高中时的前三名掉到了如今的二十几名。当父母劝他少上网打游戏时，他轻则不搭理，重则对父母发脾气。

眼看着好不容易考上重点中学、对学习的兴趣一天不如一天的儿子，小宇的父母心急如焚。昨日，他们找到郑州市第八人民医院心理科主任孔德荣，希望她能开导开导儿子。

与小宇交流后，孔德荣找到了症结。原来，在初中时小宇的成绩没下过前三名，但到了高中以后，老师教学方法、学习环境都有了很大改变。还没有完全适应的小宇成绩开始下降，再加上经商的父母只顾着挣钱，与小宇很少交流，他只好通过网络游戏来排解心里的烦闷和恐慌。

最后，通过孔德荣做心理疏导，小宇和父母均满意而归。

标准

网络成瘾纳入精神病诊断范畴

“以前的网络成瘾往往被诊断为一种心理行为障碍，称为网络成瘾综合征，没有纳入精神病范畴。”郑州市第八人民医院心理专家孔德荣说，除了网络成瘾，赌博成瘾、购物成瘾、性成瘾、烟酒成瘾等都是成瘾疾病。

孔德荣说，与海洛因、大麻成瘾一样，网络成瘾最初也没有列入精神类疾病，医学临床上认为是一种心理障碍，但这类能对人造成躯体依赖、心理依赖的行为，后来被列入精神病范畴。与此相同的是，网络成瘾同样会对人体造成躯体和心理的依赖。

“网络成瘾的患者数量最多，其中，玩游戏成瘾中以沉迷于《魔兽世界》的人居多，很多患者到了难以与真实世界区分的程度，离开了网络什么都做不了。”孔德荣说，对网络成瘾的群体来说，网络就是一种电子海洛因，从2024年以来，网络成瘾的患者开始出现，近两年有猛增的趋势。而目前在青少年心理门诊咨询中，因玩电脑游戏而不想上学的患者，占到了30%~50%。

网络成瘾

网络成瘾指个体反复过度使用网络导致的一种精神行为障碍，表现为对使用网络产生强烈欲望，突然停止或减少使用时出现烦躁、注意力不集中、睡眠障碍等。按照《网络成瘾诊断标准》，网络成瘾分为网络游戏成瘾、网络色情成瘾、网络关系成瘾、网络信息成瘾、网络交易成瘾5类。《网络成瘾诊断标准》明确了网络成瘾的诊断和治疗方法。

我国从1994年开始重视成瘾医学的研究和预防。北京市公安部门统计，青少年犯罪中76%的人都是网络成瘾患者。

治疗

方法是“疏”不是“堵”

“网络成瘾是可以治疗的，一般治疗时间为3个月左右，绝大多数患者都可以通过治疗摆脱瘾病。”孔德荣说，《网络成瘾诊断标准》的确立，明确了网络成瘾患者应该由具有精神科的医疗机构收治，不但引起全社会的重视，而且为这些患者得到科学有效治疗提供了途径。

“网络成瘾的背后都有现实的因素，治疗的原理是疏不是堵。”孔德荣说，她曾询问过很多有网瘾不想上学的孩子，离开校园准备去干什么，结果几乎所有的孩子都回答想到网吧里去。而很多父母由于不了解孩子的心理，发现孩子爱上网玩游戏的苗头后，往往把家里的电脑拔掉网线，或者干脆封起来，结果是孩子开始偷偷到网吧打游戏，甚至离家出走。

“只有帮孩子解决现实中问题，才能从根本上戒掉孩子的网瘾。”作为我省预防医学会儿童心理卫生专业委员会的副主任委员，孔德荣说，如果发现孩子已对网络游戏达到上瘾的地步，一定要到专科医院找专家进行咨询、治疗。（记者 陈永君）

我国将玩游戏成瘾纳入精神病诊断范畴

对绝大多数魔兽游戏迷来说，游戏只是游戏。但是，玩魔兽游戏上瘾，甚至到了难以与真实世界相区分的程度，就是一种病态。昨天，我国首部《网络成瘾诊断标准》通过专家论证，玩游戏成瘾被正式纳入精神病诊断范畴。推荐阅读 深圳发生袭警暴力事件 深圳宝安区整治非法营运致摩托仔身亡后，发生群众围堵石岩交警大队并砸、烧警车。美诬称我黑客攻击奥巴马电脑[资讯] 官员犯罪称不懂潜规则 [资讯] 油价有望本月全面下调 [财经] 揭秘：美国历任总统豪车座驾 [财经] 图集：风云人物VS牛人牛车 [健康] 人们不常吃的10种健康食物 [健康] 女人在床上不要做的五件事 蔡英文竟笑马英九没街头经验[旅游] 绝非PS 吓傻眼的真实奇景![旅游] 诡异！卫星拍下25幅诡异图案 [读书] 百年回望李鸿章亦有可敬处 [读书] 努尔哈赤疑案与清皇族崛起之谜 [读书] 让曾国藩栽了跟头的天津教案

北京军区总医院成瘾医学科主任陶然介绍说，我国从1994年开始重视成瘾医学的研究和预防。除了网络成瘾，赌博成瘾、工作成瘾、购物成瘾、饮食成瘾、性成瘾、烟酒成瘾等都是成瘾疾病。网络成瘾的患者数量最多，其中，玩游戏成瘾中以沉迷于《魔兽世界》的人居多，很多患者到了难以与真实世界区分的程度。北京公安部门统计，青少年犯罪中76%的人都是网络成瘾患者。

陶然认为，《网络成瘾诊断标准》的确立，不仅为临床医学增加了新病种，还明确了网络成瘾患者应该由具有精神科的医疗单位收治，为这些患者得到科学有效治疗提供了途径。“网络成瘾是可以治疗的，一般治疗时间为3个月左右，80%的患者都可以通过治疗摆脱瘾病。”

据悉，这部由军区总医院牵头制定的《网络成瘾诊断标准》将由解放军总后勤部卫生部报批国家卫生部后，在全国各大医院，特别是三甲医院精神科推广使用。届时，我国将成为世界上第一个出台网络成瘾诊断标准的国家。

■名词解释·网络成瘾

网络成瘾指个体反复过度使用网络导致的一种精神行为障碍，表现为对使用网络产生强烈欲望，突然停止或减少使用时出现烦躁、注意力不集中、睡眠障碍等。按照《网络成瘾诊断标准》，网络成瘾分为网络游戏成瘾、网络色情成瘾、网络关系成瘾、网络信息成瘾、网络交易成瘾5类。标准明确了网络成瘾的诊断和治疗方法。（记者 王晴）

**第四篇：网络成瘾的原因及对策和预防**

大学生网络成瘾的原因

网络成瘾是指由重复的对于网络的使用所导致的一种慢性或周期性的着迷状态，并带来难以抗拒的再度使用的欲望，同时还会产生想要增加使用时间的张力与耐受性，克制，退瘾等现象。对于上网所带来得快感会一直有心里上与生理上的依赖。

大学生网络成因现象的产生是网络使用者的个人特性与网络功能交互作用的结果。我认为造成大学生对网络产生依赖的原因有一下三个；第一，网络的可获得性，很多学校给学生提供上网的条件，而且学生也有足够的时间与精力来上网。第二，大学生普遍存在发展性问题。有些具有社交倾向的大学生在现实生活中很难与他人建立社交关系，便向网络寻求网上友谊。第三，另一相关的发展性问题是同一性的建立；即大学生更加注中自己的价值，人生目标，生活方式，需要及其他相关方面。有些大学生可能利用网络来建立一个积极的自我感，在虚拟的现实中，他们把自己定位的更加积极，甚至相信这种新的特征会变为现实。

所以，网络为他们提供了一个完全没有烦恼的新天地，他们喜欢上网，慢慢成瘾。

青少年网络成瘾的原因

一是因为他们的心智还不成熟，容易沉溺于某一新鲜事物不能自拔的身心特点有关，抵御网络诱惑的能力不强。二是他们的社会化进程不完善，导致他们没有足够的社会交往能力，经常与周围人“格格不入”，进而封闭自己。三是目前的游戏软件产品大多来自境外，很多涉及暴力、色情等，这种电子游戏被称为“电子海洛因”。在游戏玩家中青少年是主体，网络游戏等容易使青少年产生上瘾的心理疾病。

二、防治措施

1心理干预

首先要了解成人网络成瘾者的早期经验，特别是重大生活事件对成瘾者的影响，推究其不良性格和负性情绪的根源；其次，由于成人网络成瘾者都具有比较强的自我认识能力，因此，可以与去其一起客观全面地分析评价网络技术、网络人际交往、网络信息和网络游戏，同时对比他们的过去与现状，转变网络成瘾者对网络的依恋和依赖的认知成分；第三，协助网络成瘾者恢复自身生活的规律化，恢复生物钟，转移对网络的注意力，引导他们寻找有益的兴趣生长点，扩大在现实生活中的人际交往面；第四，对于部分严重的成人网络成瘾者，要辅以适当的心理治疗技术，如强化法、森田疗法等进行治疗。自我效能

由于在成瘾行为方面，自我效能是一个关键变量，因而能对成瘾行为的预防、戒除和改变做出合理性的说明和解释。（1）抵抗性自我效能。它是对于还未成瘾的个体来说，能够抵制网络的能力的信念。这就要求成瘾者训练抵抗来自网络对自己内心的诱惑的能力的决心。（2）减少伤害型自我效能。它是指个体已经卷入到网络成瘾行为之中，并对此种行为产生依赖，但并没有真正导致成瘾行为时，对自己能够抵制上网的信心。让网络成瘾者了解网络成瘾的危害，并要求网络成瘾者控制进一步的危害和加强自己可以减少这种危险行为的信念。（3）行动型自我效能。既个体对戒断网络实现的信心。如果个体为戒除上网定下了一个期限，那么他就会做出一个承诺，从而使他超越了仅仅是考虑的阶段。（4）应对型自我效能。是指一种对自己能够克服旧病复发危机的预期能力。面对极具诱惑力的网络，个体

应坚信自己具有应对旧病复发危机的能力，做出合理的判断并采取适当的应对方法。（5）恢复型自我效能。在旧病伏法，重新评价网络，对自己能够恢复应对能力的充满信心。

3群体支持

成人陷入互联网之后，并意识到问题的严重性后就会想办法将其摆脱，但如果个体的应对能力不足，仅凭其自身的力量是不能摆脱成瘾行为的，这时就需要群体的支持了。支持群体一个是家人。首先让家人明白网络具有极强的致瘾倾向，减少对网络成瘾者的责备；与成瘾者就其成瘾的原因进行开放式的交流，鼓励成瘾者戒断网络；建议全家外出旅游度假，一方面让其转移对网络的注意力，另一方面使其感受亲情的温暖。另外帮助网络成瘾者培养新的爱好以促进其恢复。另一个支持群体就是周围的社区。鼓励他们经济参与社会活动，结交具有类似背景的朋友，扩大实际生活中的人际交往，从而减少对网络的依赖。

青少年网络成瘾对策及矫正

1.坚持预防为主。

我们认为，预防青少年网络成瘾应注意以下几点：(1)加强对青少年的网络教育。既要让青少年熟悉和利用网络的优点，同时也要让他们知道网络具有的潜在威胁，使他们形成正确的网络认知，清楚地知道在网上可以做什么，不可以做什么。(2)重视发挥社会环境的关心和制约作用。营造良好的家庭、学校生活氛围，融洽家长、老师、同学、朋友等现实人际关系；学校、社会及心理健康教育机构要定期不定期进行网络心理健康教育，在生理和心理保健等方面给青少年以更多的关心。同时，家庭、学校以及网吧等提供青少年上网场所的各方要协调一致，控制青少年的上网时间，尤其要加强对青少年夜间上网时间的控制。(3)加强学校、城镇社区、农村集镇等的青少年工作。共青团、少先队组织及青少年教育服务机构等，要在青少年集中的地方开展丰富多彩的青少年文化活动，建立青少年社团，培养青少年对健康、科学、积极的社会文化活动的兴趣，培育青少年的健全人格和健康心理，避免青少年陷入“无聊地非上网不可”的泥潭。

2.青少年要加强自身心理素质训练，提高自制力。

对于青少年，建议：（1）上网要有目的性和时间性，切忌盲目性和随意性。对于自制力较差的青少年，在上网前应把自己要完成的任务及大概需要的时间列在纸上，并用闹钟或其它能定时的东西来提醒上网时间，以此来约束自己，避免沉迷网络。（2）消除最具危害性的上网习惯。对自己到底在网上做了什么要有一个明确的认识，要弄清楚你主要把时间花在哪里：聊天室、网络游戏，电脑色情，新闻组，还是浏览网站？知道了上网主要干什么，在以后上网中要特别注意。如你喜欢聊天，以后就不去聊天室；如果你喜欢电脑游戏，那你就删除游戏的应用程序。对网络成瘾者来说做到这些比较困难，这就需要你的意志努力去克服这些困难。（3）培养替代活动。如果离开了网上的活动，必然要有相应的其他活动来替代。这时一方面要找出以前感兴趣、现在依然感兴趣的活动；另一方面要进一步发展一些新的、更有趣的活动来替代，比如参加学校的文学社、书法小组等等。总之，做你喜欢做的事。日常生活中快乐的事越多，就越不会怀念因特网上的嘈杂声，也不会轻易屈服于重操旧业的欲望。

3.对已经成瘾的青少年患者进行有针对性的心理辅导和心理治疗。

对于有网络成瘾症状的青少年，应做到尽早发现，并及时采取有效的心理辅导和治疗手段对其进行干预，以帮助其尽快戒断网瘾，重新回到正常的学习、生活轨道上来。目前常用的心理辅导和治疗方法主要包括：（1）系统脱敏法。这种方法是诱导患者缓慢地暴露导致神经焦虑的情境，并通过设定小步骤的训练目标，让患者以放松的心理状态来对抗这种焦虑情绪，从而达到消除焦虑习惯的目的。具体方法是：根据青少年上瘾的程度，设定小目标，如规定每天上网的时间逐步减少。同时，要让患者学会某一肌肉放松技术，并鼓励患者在放松状态下逐渐地从事他所焦虑的行为，进而有效地治疗。并且要求青少年制定合理作息规律、多锻炼身体，这有利于患者学会控制自己，放松神经紧张。并且，在进行行为治疗的过程中，可以辅之以代币法等奖惩方法加以巩固。（2）团体心理辅导法。这是治疗网络成瘾比较有效的一种矫正措施。青少年网络成瘾者对网络有着共同的心理体验和认知，也对存在的问题容易产生共鸣。这样，在心理辅导时就容易产生向心力和心理场。在团体辅导初期的关键任务是营造良好的心理与环境氛围，组建好团体。在团体心理辅导中采取“认知行为”模式，使小组成员先了解团体心理辅导的意义，然后从认知的角度鼓励团体成员就网络依赖的问题进行主题交流和讨论，使他们了解自己的成瘾状况，看到自己的问题，并希望解决它，从认知的层面与成员共同寻找产生问题的原因和关键阶段，进而根据自己的现有依赖程度确定改变的目标、拟订评估策略、制订行动计划。另外，根据网络成瘾形成、发展和变化的原因，辅导者给予具体的实施指导，并由团体内部发展监督评价机制，对每个成员的行为变化给予反馈、指正以及适当的奖惩。要使患者真正达到生活常态适应的水平和目标，必须将认知与行为结合起来，使团体成员能够用认知来规范行为，通过行为反馈进一步矫正、强化和完善认知，使二者相辅相成，达到完整同一的生活适应。另外，根据青少年患者病情严重程度，辅以必要的药物治疗。

对策

提高大学生正确使用网络的方法和水平。大学生沉溺在“网上聊天”、“网络游戏”中，主要是因为对网络的认识不够，其实网络所有的不仅仅是“网上聊天”、“网络游戏”，更多的是“网上学习”、“网上交流”、“网上搜索”等。高校要充分利用网络的优越性促进学习和交流，把大学生对计算机信息网络的浓厚兴趣和求知欲望进行正确引导，趋利避害，有效地发挥互联网的作用，把大学生的主要精力集中到有利的方向上来。具体措施如下：一是要让他们充分了解网络的功能与特点，掌握其具体的操作技能，自觉地把网络当作学习、工作的工具而不是游戏和聊天的空间。如通过教学、培训、组织兴趣小组、网上知识竞赛、网络信息咨询、网络科技知识解答、网上新闻调查等活动，激发大学生学习网络知识的兴趣，提高使用网络的水平和技巧；二是要经常告知学生，在上网之前必须设定目标，有选择地进入各类网站，查找相关的资料，不能无目的地在网上漫游。

重视对网络成瘾者的心理健康教育，为大学生营造一个良好、宽松的成长环境。学校作为思想教育的主渠道，应从多方面入手，一方面重视对新生的适应性教育，帮助其制定科学的大学生活学习规划；另一方面，加强对网络成瘾...危害

青少年网络成瘾的危害主要表现在以下几个方面：

一、互联网对青少年的人生观、价值观和世界观的形成有潜在威胁。互联网虽然内容丰富却很复杂，良莠不齐，青少年在互联网上接触的消极思想会使他们的价值观产生倾斜，在潜移默化中影响青少年人生观的形成。

二、互联网使许多青少年沉溺于网络的虚拟世界。长时间脱离现实，使一些青少年荒废学业。

三、互联网对青少年健康的性心理培养有消极影响。据有关专家调查，在互联网上的非学术性信息中，有47％与色情有关，网络使色情内容更容易传播。而据不完全统计，有60％的青少年虽然是在无意中接触到网上的色情信息的，但自制力较弱的青少年往往出于好奇或冲动会进一步寻找类似信息，从而深陷其中。

**第五篇：如何发挥学校德育在青少年网络道德中的作用**

如何发挥学校德育在青少年网络道德中的作用

摘 要

随着网络的兴起，网络在发挥巨大积极作用的同时也给青少年道德教育带来了冲击，传统道德教育也面临着巨大的挑战。网络道德问题的出现，要求我们必须重视网络重视道德教育。本文简要探讨了网络时代的背景下，学校教育如何发挥其在青少年网络道德中的作用。

【关键词】：青少年 网络道德 学校德育

互联网在我国快速发展的同时，网民数量也以前所未有的速度增长，而广大青少年是这一庞大队伍中最主要的群体。据有关数据显示，到2024年我国网民总数达到亿人，其中18岁以下的未成年人网民达1830万人。占到总数的14.9%。网络是一把双刃剑，它在使青少年体验新的学习与生活方式的同时，也对他们的思想产生了一定的消极影响，出现了一系列的网络道德问题。面对这些问题，作为在青少年德育中扮演重要角色的学校德育应该发挥其重要作用。

一、网络对青少年道德产生的负面影响

青少年有着充沛的精力和旺盛的求知欲，他们对新事物极其敏感，极易受到新事物的影响并迅速地接纳它们，但是他们的鉴别能力和自制能力较差，在网络随着信息技术的发展迅速蔓延和普及的同时，很多青少年已经深陷其中。网络犯罪，网络成瘾等问题已经凸显出来。

1、弱化青少年的道德意识。事实上，青少年面对的是一张上天入地、鱼龙混杂的网络，正义、善恶与丑陋充斥其间。青少年由于缺乏分辨是非与好坏的能力，难免会陷入道德的迷茫。网络传播的频繁、直接与广泛性，决定了进入网络就进入了浩瀚的信息海洋。各种信息得到的扩散，信息变成共享资源，但各种淫秽、黄色暴力、反动等对青少年道德构成威胁的信息也不可避免的出现在青少年面前。当处在道德观念形成与变化之中的青少年接触这些信息之后，就会在潜移默化中出现思想上的变异，导致社会主义道德意识的弱化。在这里，所有人都可以随心所欲地说话，发表自己的见解，做任何事，而不必承担任何责任与义务。网络发展之迅速，使得社会面对这一新事物还没来得及形成完备的道德法律规范，而在现实生活中，针对网上道德失范之行为也没有完全的相应的制裁措施。所以，我们可以看到，网络道德依赖于网民的道德自律。而青少年正处在道德意识形成时期，自控自律能力相对较差，过分的沉溺于网络，很容易淡化应有的道德意识。

2、冲击青少年尚未成熟的道德观念，导致青少年人生观、价值观的冲突与失范。在网络这个“虚拟社会”里，充满了多元文化、价值观念的碰撞与交流，各

种先进与落后、正确与错误的信息、思潮混合在一起。主导王，网络的西方发达资本主义国家利用他们在网络技术上的种种优势，将其惟我独尊的强权政治的价值观、他们所谓的民主自由和人权观念不遗余力的对我们进行意识形态上的渗透，于是，各种各样的文化汇集于网络，文化冲突、道德冲突现象突显出来。对于道德观念还未成熟的青少年来说，长期接触网络很容易导致人生价值观的倾斜，甚至会走向极端。

3、极易造成青少年道德人格的缺失和违法犯罪。曾经有这样一句流传于网络的话“在网上，没有人知道你是一条狗”。这句话形象地说明了网络的“隐蔽性”。有了这一特性，使得青少年可以在网上充分地暴露压抑在内心深处的需要和欲望，完全按照自己的意愿行事。这也使得部分青少年极易放纵自己的行为，丧失道德感。有相当一部分的青少年不认为上网撒谎是不道德的，也有部分青少年认为在网上我干什么都可以。过度的放纵有可能置道德规范和法律于不顾而走向反面。有些青少年就以“黑客”的身份搞恶作剧，他们恶意制造计算机病毒、修改电脑程序、传播黄色图片、滥用他人密码和剽窃个人隐私，更有受利益驱动者，欺诈、毒品交易和组织恐怖活动等而走上违法犯罪道路。

4、助长青少年的自我中心主义，影响青少年心理健康。网络是自由的，网络行为也是在自由意志的支配下进行的。青少年的自我意识强烈，他们崇尚个性追求，急于确立自我价值。网络恰好为他们提供了这一空间。他们沉浸在“我喜欢干什么就干什么”的个人喜好中。他们感到自身价值的极大化，久而久之就对身边的人或事漠不关心，也就出现了对网络的极度迷恋现象。它就像毒品一样，极大地毒害了青少年的身心。另一方面，在现实生活中，每个人都根据社会的需要，扮演着不同的社会角色，而在网络中，人生是虚拟的，每个人都以匿名的方式交流。青少年在网络中长期充当各种不同类型的角色，会造成角色自我迷失和多重人格，“网恋成瘾”、“多重人格”在现实生活中很容易导致青少年行为异常和人格障碍等问题。

二、充分发挥学校德育的作用

针对青少年网络道德出现的问题，作为进行青少年德育主渠道的学校，应当强化其德育力度，充分发挥学校德育的作用。

1、重新确立现行学校德育目标和内容。传统的学校德育的目标是培养和造就一定社会或阶级的理想人格。而随着网络文化的兴起，强烈冲击了传统道德目标。传统的学校德育目标是适应不了当代的德育环境的。首先，要把为学生提供帮助和指导，培养他们的道德主体性，包括培养青少年具有自主的道德选择判断能力，作为学校德育目标之一。如前面提到的青少年正确认识网络的利与弊。比如组织学生进行辩论赛：青少年上网是利大于弊还是弊大于利。在青少年搜集大量活生生的材料的基础上，引导学生运用辩证的原理去分析，用“一分为二”和“主流与支流”的观点去分析网络，使学生认识到网络主流是好的，它能大大加快信息传播，使他们能更快更好地获得丰富的知识。既要引导他们学会自觉利用网络的优势，积极上网学习，又要使他们认识到网络存在的种种弊端。让他们正确认识网络，使他们能在信息爆炸的时代利用网络的优势，高效率、高质量地学习、生活和工作。其次把培养青少年的道德意志力和免疫力，作为学校德育目标之一，使学生做到面对网络的种种诱惑都能不为所动。青少年的道德意志处于正在形成时期，极易被诱惑、摧垮，网上信息的=丰富却良莠不齐，一些有害信息如色情暴力反动迷信等混杂

其中。这无疑给青少年的道德观念带来冲击，不同文化的价值观念在网上交织，必然使青少年丧失辨别是非的能力。因此，学校德育工作者必须在网上大力宣扬中华民族的优秀传统道德观念，帮助青少年树立正确的是非观。同时，上网聊天是青少年上网的一个主要方面，进入QQ后，就与自认为是志同道合者大聊特聊，不管是真的假的个人信息全都透露出来。殊不知，这样发展导致的后果的严重性。被欺诈被勒索等现象屡见不止。因而，我们还应该提高青少年的安全和自我变化意识，增强防范和鉴别能力。另外，还应培养他们的责任心，要他们不只是做网络时代一些不文明现象的看客，还应做一名勇敢的斗士。德育内容是德育目标的具体化，有什么样的德育目标，就要设计与之相适应的德育内容。网络时代学校德育的内容就要始终贯彻和提现培养青少年的道德主体性这一要求，在原有的德育内容基础上突出价值观教育，即以道德价值观为核心的人文精神和基础道德教育。我国颁布的《公民道德实施纲要》以及中小学生守则，日常行为规范等都是基础道德教育。学校要强化基础道德教育，教育青少年学会认识、学会做人、学会关心，先后处理各种人际关系，树立正确的人生观、价值观、世界观，以达到增强青少年的道德识别、评价能力和选择道德信息的能力，开设网络德育课程，让青少年掌握网络道德与行为规范，强化他们的网络道德意识和网络责任感，以防范学生的不良行为的产生。

2、转变传统的道德教育模式，积极营造适合青少年学习和成长的环境。网上所有人都是平等的，没有权威等级和高低之分。那么这也就促使青少年个体与群体的自主选择不断增强。教师、家长的权威性地位、道德主体的主导作用受到前所未有的威胁和挑战。教育工作者应该根据互联网自由自愿和平等的特点，拓宽道德教育空间，转变传统道德观。长期以来，我国的德育模式过于形式主义、简单化、封闭化，对青少年缺乏吸引力。在德育工作中只注重和追求德育的表面形式，没有从根本上起到道德教育的作用。也就是目前普遍存在的德育工作表面搞得轰轰烈烈，实则徒有其声，空洞无物。因此，从观念上，学校道德教育必须转变德育观。应从封闭式转向开放式，使德育从信息隔绝的世界转向丰富多彩的外部世界，从而增强青少年选择能力和对各种不良信息的抵御能力。从认知式德育转向践行式德育以达到知行统一；从接受式德育转向批判式德育，使青少年学会对网上信息进行反省、批判和处理；从拔高式德育转向基础式德育，重视青少年的良好品德的基础性培养；从他律式德育转向自律式德育，教育青少年只有自尊、自受、自信、自律、自强方可面对网络社会。从行动上，加强校园网络文化建设，不断丰富校园文化内容，积极构建青少年网络道德教育平台。学校应当充分利用网络快捷、生动、便利、开放等优越条件，在互联网上建立校园网站，使校园网不仅成为学生了解信息宣泄情绪的一种渠道，而且也成为学生和教师交流、讨论的阵地。使德育内容通过网络多媒体技术、声光电手段综合演绎，在潜移默化中深入人心。同时，学生通过网络接触到这一时期德育工作者碰到的实际问题，如恋爱问题、心理问题、人际交往问等。开设有关这样的栏目、主页或专题讨论，主持、引导他们进行探讨和思考。在网上与学生进行交流的同时，以正确的人生观、价值观、世界观来引导他们。

3、改进网络环境下的道德教育方式。传统的学校德育方式主要是采用课堂讲授、课外组织活动的方式。在网络时代，学校完全可以利用网络的优越性，改革学校道德教育方式，将传统的灌输式转化为参与式德育，使学生由被动灌输式学习转化为参与式学习。一方面，德育工作者可以把课本与网络多媒体技术联系起来，用简洁的语言、方式把复杂的理论展现出来，把传统课堂教学与实践结合起来，制作大批的生动、直观、说服力强的教学软件，激发学生的道德情感。另一方面，必须改进德育内容与方法，德育工作者利用网络的时效性及时掌握了解国内外的时事新闻背景，运用多媒体技术链接一些适合教学的德育网站。比如中学思想政治教育网、德育资源网。引导青少年参与讨论。把青少年带入网络数字图书馆，引导他们阅读有益的书刊。从而达到利用网络的德育资源加强德育工作，促进其道德和智力全面发展的作用。

4、培养从事网络德育工作的优秀人才。几十年来，我国学校培养和造了一支德育工作队伍，对学生进行思想品德教育发挥了重要作用。但是，面对信息和网络时代，他们的信息网络技术相对缺乏，德育方法相对呆板，不能适应网络时代的要求。因而，在新的形势下，培养从事网络德育工作的人才显得尤为紧迫。首先，应该培养一批跨学科的思想素质和业务素质都过硬的网络德育工作者，一方面需要德育工作者加强政治教育意识把握方向，大力弘扬中华民族的优秀精神和民族品质，另一方面要尽快掌握和熟悉网络教学技术，让他们发挥自己一身多职能的优势，及时解决网络传播中的问题，从而使网上的德育生动形象，利用网络为青少年办实事、树典型。其次，德育工作者必须转变德育观念，要有网络教育。德育工作中应利用网络实现师生共同学习，提高学生的道德水平。中学政治课老师可以运用计算机网络技术组织政治教学的内容或德育的内容及相关信息，学生可以把自己的学习体会或心得发布与老师同学交流。这也更体现了“教学相长”。德育工作者在进行德育工作时，相应的网络技能和职业素质也得到了提升，而学生也从中受益。

需要指出的是，学校德育进网络，构建网络德育平台，并不是解决青少年网络道德问题的唯一方式，事实上，网上德育仅仅是开展德育工作的一种新形势，它还要求学校在网下主体，开展各种德育工作紧密结合，如以学生为主体，以班级活动为载体，帮助学生树立正确的网络道德观念，提倡网络化学习，加强学校网络行为管理机制，主动把社会对青少年学生的道德要求转化为校纪校规，强制学生遵守，遏止青少年不良网络行为的产生与蔓延。这样才能发挥学校德育在青少年网络道德建设中的作用，收到最终效果。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找