

网络环境对青少年成长的影响

郭忠兰

盐城机电高等职业技术学校, 江苏 盐城 224000

摘要: 随着信息技术的飞速发展, 网络环境对青少年成长的影响日益凸显。网络为青少年带来了拓宽知识视野、促进交流沟通、激发创造力和提供便捷学习方式等积极影响。然而, 网络环境也存在一些消极因素, 如青少年可能沉迷网络影响身心健康, 易受不良信息干扰扭曲价值观, 面临网络欺凌以及网络安全问题等。为促进青少年在网络环境中健康成长, 需加强家庭教育、强化学校教育、完善法律法规以及社会共同参与, 充分发挥网络的积极作用, 减少其消极影响。

关键词: 网络环境; 网络成瘾; 青少年

The Influence of the Network Environment on the Growth of Teenagers

Guo,Zhonglan

Yancheng College of Mechatronic Technology, Yancheng, Jiangsu, 224000, China

Abstract: With the rapid development of information technology, the influence of the network environment on the growth of teenagers has become increasingly prominent. The Internet has brought positive impacts on teenagers, such as broadening their knowledge horizons, promoting communication, stimulating creativity, and providing convenient learning methods. However, there are also some negative factors in the network environment. For example, teenagers may become addicted to the Internet, which affects their physical and mental health. They are vulnerable to the interference of bad information, which distorts their values. They also face problems such as cyberbullying and network security issues. In order to promote the healthy growth of teenagers in the network environment, it is necessary to strengthen family education, enhance school education, improve laws and regulations, and encourage the joint participation of society, so as to give full play to the positive role of the Internet and reduce its negative impacts.

Keywords: Network environment; Internet addiction; Teenagers

DOI: 10.6263/sspsstr06.20250204

在当今时代, 网络以惊人的速度渗透到社会的每一个角落, 深刻地改变了人们的生活方式和思维模式。青少年作为新时代的主力军, 更是与网络有着紧密的联系。他们成长于网络时代, 网络环境如同一个复杂而多元的生态系统, 对青少年的成长产生着全方位、深层次的影响。一方面, 网络为青少年打开了一扇通往广阔世界的窗户, 提供了前所未有的学习资源和交流平台, 激发着他们的创造力和探索精神。另一方面, 网络环境中的不良因素也给青少年的成长带来了诸多挑战和风险, 如沉迷网络、不良信息泛滥、网络欺凌等问题日益突出。

因此, 深入研究网络环境对青少年成长的影响, 探讨如何引导青少年正确利用网络资源, 规避网络风险, 对于促进青少年的健康成长、培养适应时代发展的高素质人才具有至关重要的现实意义。

一、网络环境对青少年成长的积极影响

网络就像一座巨大的知识宝库, 为青少年提供了极为丰富的学习资源。无论是各学科的了解宇宙的奥秘, 极大地拓宽了知识面。

网络还可以让青少年能够跨越地域、文化的

界限, 结交来自不同地方的朋友。他们可以在各种社交平台、兴趣小组中找到志同道合的伙伴, 分享彼此的生活、兴趣和梦想。这种广泛的社交互动有助于青少年培养沟通能力、合作精神和团队意识^[1]。比如, 一个热爱绘画的青少年可以加入绘画爱好者的网络社区, 与其他绘画爱好者交流心得、互相学习, 共同进步。

同时网络为青少年提供了展示自我个性的广阔舞台。他们可以通过博客、微博、短视频等平台, 分享自己的作品、观点和生活点滴。无论是文学创作、音乐表演、绘画作品还是科技创新, 都能在网络上找到展示的机会。这种展示不仅能让青少年获得成就感和自信心, 还能激发他们的创造力和创新精神。例如, 一位有音乐才华的青少年可以在网络上发布自己的原创音乐作品, 获得网友的点赞和鼓励, 从而更加坚定地追求自己的音乐梦想。

二、网络环境对青少年成长的消极影响

任何事情都有双面性, 网络也一样。青少年的成长除了收到网络的积极影响外, 也深受其负面作用的影响, 比如网络影响青少年身心健康、价值观、个人安全以及青少年网络成瘾等方面。

(稿件编号: SSTR-25-4-1002)

作者简介: 郭忠兰 (1980-), 女, 汉族, 籍贯: 江苏盐城, 硕士, 讲师, 研究方向: 英语教育。

首先, 青少年长时间使用电子设备上网, 会导致视力下降。例如, 很多青少年因为长时间盯着手机或电脑屏幕, 早早地戴上了眼镜。同时, 网络活动往往使青少年长时间保持坐姿, 缺乏运动, 可能会影响身体的正常发育, 增加肥胖等健康问题的风险。

其次, 网络上的不良信息, 可能会引起青少年的心理焦虑、恐惧或者扭曲他们的性观念。而且, 过度依赖网络社交可能会导致青少年在现实生活中出现社交障碍, 产生孤独感和抑郁情绪。

同时网络中的一些不良价值观, 如拜金主义、享乐主义和极端个人主义等, 容易对青少年产生误导。例如, 部分网红炫耀奢侈的生活方式, 会让青少年产生不劳而获、盲目追求物质享受的观念。虚假信息在网络上大量存在, 青少年可能难辨真假, 进而影响他们对事物的正确认知和判断。

网络也会使青少年个人安全风险增加, 这会对他们的自尊心和心理健康造成严重的伤害。隐私泄露: 青少年可能因为缺乏隐私保护意识, 在网上随意透露个人信息, 如家庭住址、电话号码等, 从而容易被不法分子利用, 带来安全隐患。

以及网络诈骗: 一些不法分子会利用网络平台, 通过虚假的抽奖活动、投资理财陷阱等方式对青少年进行诈骗, 使他们遭受财产损失, 甚至可能卷入违法犯罪活动。

最后, 网络会让青少年成瘾^[2]。网络内容丰富多样且极具吸引力: 网络游戏设计精美, 充满挑战和刺激, 能让青少年沉浸其中, 获得成就感和满足感; 网络视频平台有各种精彩的影视、动漫等内容, 可随时观看; 社交网络则为青少年提供了广阔的交流空间, 满足他们渴望社交和被关注的心理需求。此外, 这个阶段的青少年有着很强的好奇心, 对新鲜事物充满探索欲望, 而网络正好为他们打开了一个全新的世界。同时, 青少年的自制力相对较弱, 面对网络的诱惑难以抗拒。再者, 家庭和社会环境也在一定程度上影响到青少年。如果家庭缺乏关爱和有效监管, 青少年可能会在网络中寻找寄托; 学校若对网络成瘾问题重视不够, 缺乏正确引导, 也容易使青少年陷入网络不能自拔; 网络环境还缺乏完善的监管, 不良信息能够轻易传播, 这也容易使青少年成瘾。

三、青少年网络成瘾的危害

网络成瘾会给青少年带来诸多不良后果, 如影响学业、损害身体健康、导致社交障碍等, 需要引起高度重视并采取有效措施加以预防和干预。

首先, 青少年将大量时间花费在网络活动上, 如上网聊天、玩游戏、看视频等, 常常超出自己预先计划的时间, 甚至会为了上网而忽略正常的作息、学习和社交活动。例如, 可能

会通宵达旦地玩网络游戏, 完全不顾及第二天要上学, 长期以往肯定会对他们的学业和职业发展形成负面影响: 如缺乏必要的知识和技能来适应工作环境。

其次, 和对物质成瘾类似, 对网络成瘾的青少年随着时间推移, 需要不断增加上网的时间和频率才能获得满足感。比如, 最初每天玩 1-2 小时游戏就觉得可以, 后来可能要 3-4 小时甚至更久才感到满足。同时, 当被迫减少或停止上网时, 会出现烦躁不安、情绪低落、注意力不集中、失眠等戒断反应。比如, 有的青少年被父母限制不能上网后, 会大发脾气, 甚至出现摔东西等行为。

再次, 他们会将上网作为主要的娱乐方式, 逐渐对曾经感兴趣的体育活动、阅读书籍、绘画等活动失去兴趣。像原本很喜欢打篮球的孩子, 因为上网成瘾后, 不再愿意参与篮球活动。

最后, 过度依赖网络, 导致在现实生活中的社交能力下降。他们可能会在和他人面对面交流时出现紧张、害羞等情绪, 或者不知道如何与别人进行良好的沟通。例如, 在家庭聚会或者学校活动中, 总是一个人默默地待着, 沉浸在自己的网络世界里, 忽视现实生活中的人际关系, 和家人、朋友的关系逐渐疏远或因为缺乏沟通而变淡。

四、青少年网络成瘾的原因

首先是青少年的自身因素, 如心理需求、自控能力差等。青少年正处于身心快速发展的时期, 有着强烈的好奇心和求知欲。网络世界丰富多彩, 能够满足他们探索未知的心理。比如, 网络上的新奇游戏、神秘的虚拟社交等都对他们有很大吸引力。而且, 这个阶段他们渴望获得认同, 在网络中通过取得游戏成就、获得网友点赞等方式可以让他们找到自我价值感。

—同时, 青少年的大脑发育尚未成熟, 特别是负责自控和决策的前额叶皮质还在发育过程中。这使得他们难以控制自己的行为 and 欲望, 容易被网络的诱惑吸引, 深陷其中而不能自拔。

其次是家庭因素, 如家庭关系紧张或教育方式不当。如果家庭氛围不和谐, 父母与子女之间经常发生矛盾和冲突, 青少年可能会选择逃避到网络世界中。例如, 父母经常吵架, 孩子就会感觉家庭没有温暖, 从而在网络聊天或游戏中寻找慰藉。此外, 有的父母对孩子过于溺爱, 或者对孩子的上网行为缺乏监管, 使得孩子可以毫无节制地使用网络。相反, 有些父母则过于严格, 引起孩子的逆反心理, 孩子为了反抗父母的管束而沉迷网络。

再者青少年网络成瘾也有学校因素, 如学习压力大或学校教育缺失等方面。繁重的学业任务让青少年承受巨大的压力。网络成为他们缓解压力的出口, 比如通过看视频、玩游戏来放松身心。而学校如果缺乏对网络使用的正确引导和网络安全教育, 青少年就很难正确认识网

络的利弊, 从而容易陷入网络成瘾的困境。

最后青少年网络成瘾也有一定的社会因素, 比如网络环境吸引力强、缺乏强有力的监管机制等。如今网络内容的设计极具吸引力, 很多网站和游戏利用心理学原理, 通过设置奖励机制、升级系统等来刺激用户不断使用。对于青少年来说, 这种诱惑很难抵抗。加上社会层面对于网络内容面向青少年的传播没有足够完善的监管, 导致一些不良信息肆意传播, 而青少年在接触这些内容后更容易成瘾。

五、青少年网络成瘾的应对策略

在当今数字化时代, 网络如同一把双刃剑, 既为青少年打开了广阔的知识之窗, 带来了无尽的便利与乐趣, 又潜藏着网络成瘾的风险。随着信息技术的飞速发展, 越来越多的青少年沉迷于网络世界, 无法自拔。网络成瘾不仅影响青少年的身心健康, 还对他们的学业、社交和家庭关系造成严重冲击。因此, 深入探讨青少年网络成瘾的应对策略刻不容缓。我们需要从个人、家庭、学校和社会等多个层面共同努力, 为青少年构建一个健康、安全的网络环境, 引导他们正确使用网络, 摆脱网络成瘾的困扰, 让他们在网络时代中茁壮成长, 绽放出属于自己的光彩。青少年网络成瘾的应对策略是多方面的, 需要个人、家庭、学校和社会等多方面共同努力。

(一) 个人层面: 青少年要提高自我认知、培养兴趣爱好和提升社交能力。青少年要正确认识网络成瘾的危害, 了解过度使用网络对自己身体、心理、学业以及社交等方面的不良影响, 增强自我控制意识, 主动约束自己的上网行为。他们还要积极参与各种有益的兴趣活动, 如体育运动、阅读、绘画、音乐等, 这些活动不仅能够丰富课余生活, 还可以转移对网络的注意力, 减少对网络的依赖。同时, 青少年要鼓励自己主动与现实中的人交往, 参加社交活动, 提高面对面沟通和交流的能力, 增强现实社交的自信心和成就感, 避免过度沉浸在虚拟的网络社交中。

(二) 家庭层面: 父母要努力营造良好的家庭氛围、建立有效沟通机制以及制定合理上网规则。父母要为孩子创造一个温馨、和谐、充满关爱的家庭环境, 让孩子感受到家庭的温暖和支持, 减少因家庭问题而产生的心理压力, 避免孩子从网络中寻求安慰。

同时家长要与孩子保持良好的沟通, 关注孩子的成长和心理变化, 了解孩子的上网需求和困惑, 以平等、尊重的态度与孩子交流, 引导孩子正确使用网络。另外, 家长和孩子共同制定明确的家庭网络使用规则, 如上网时间、上网内容等, 并严格监督执行, 帮助孩子养成良好的上网习惯。

(三) 学校层面: 学校应该加强网络教育、丰富校园活动并及时关注学生心理。学校应将

网络安全教育纳入课程体系, 通过课堂教学、专题讲座等形式, 向学生传授网络安全知识、正确的网络使用方法以及网络成瘾的预防和应对策略, 提高学生的网络素养。同时开展丰富多彩的校园文化活动和课外实践活动, 如体育比赛、文艺表演、科技创新等, 为学生提供更多展示自我、锻炼能力的机会, 充实学生的课余生活, 减少学生对网络的依赖。最后学校还要加强对学生的心理健康教育, 建立心理咨询室, 配备专业的心理教师, 及时发现和解决学生的心理问题, 帮助学生树立正确的人生观、价值观和世界观。

(四) 社会层面: 政府机构要加强网络监管、提供专业帮助并开展宣传活动。政府相关部门要加大对网络环境的监管力度完善相关法律法规^[1], 严格审查网络游戏、网络视频、网络社交等网络产品的内容和质量, 打击不良网络信息的传播, 为青少年营造一个健康、安全的网络环境。建立健全青少年网络成瘾的防治体系, 整合心理咨询机构、医院、社会组织等各方资源, 为网络成瘾的青少年提供专业的心理咨询、治疗和康复服务。同时通过公益广告、媒体报道、社区宣传等多种形式, 广泛宣传青少年网络成瘾的危害和应对策略, 提高社会公众对青少年网络成瘾问题的认识和重视程度, 形成全社会共同关注、共同参与的良好氛围。

六、结语

网络环境犹如一把双刃剑, 对青少年的成长既带来了机遇, 也带来了挑战。在这个数字化的时代, 我们无法将青少年与网络完全隔绝, 但我们可以通过多方努力, 为他们营造一个更加健康、安全的网络成长空间。青少年自身要努力提高自我认知和社交能力。家庭应承担起教育和监管的责任, 给予青少年正确的引导和关爱, 帮助他们树立良好的网络使用习惯。学校要加强网络素养教育, 提升青少年的辨别能力和自我保护意识。政府需不断完善法律法规, 加大对网络不良行为的打击力度, 净化网络环境。社会各界也应共同参与, 为青少年提供更多积极向上的网络内容和活动。只有各方齐心协力, 才能让青少年在网络的海洋中乘风破浪, 充分利用网络的优势促进自身成长, 同时避免网络带来的负面影响。让我们共同努力, 为青少年的美好未来奠定坚实的基础。

参考文献:

- [1] 聂丽萍. 网络环境下的自我表露与青少年健康成长[J]. 《江苏教育学院学报(社会科学)》2020(26).
- [2] 刘春安. 网络环境下青少年健康成长若干问题的探索[J]. 《黄山学院学报》2007(9).
- [3] 黄伟亮. 网络环境下促进青少年健康成长策略研究[J]. 《科教文汇》2013(237).