

新媒体环境下大学生网络沉迷的预防与矫治策略研究

黄至泓 朱原存

北京电子科技学院 北京 100071

【摘要】：新媒体的广泛普及改变了大学生的网络使用环境，网络沉迷也由原来的集中式转向分散式、由原来的单一化转向多样化、由原来的被动式转向主动式，成了影响大学生身心健康和全面发展的重大问题。本文以新媒体环境为研究背景，分析大学生网络沉迷的形成机理，从个人、高校等几个方面建立系统的预防体系，根据沉迷程度分为轻度、中度、重度三类群体，分别制定出相应的矫治措施，搭建起多主体协同的保障机制，为高校开展网络沉迷治理、新媒体平台履行主体责任、社会优化网络环境提供科学的实践路径，帮助大学生树立健康网络使用观念，实现网络行为自主调控。

【关键词】：新媒体环境；大学生；网络沉迷；预防体系

DOI:10.12417/2705-1358.26.08.039

新媒体具有算法推荐、沉浸式体验、即时社交等特点，是大学生学习、娱乐、社交的主要媒介，但是由于技术设计的粘性特点以及商业导向的流量逻辑，也导致了大学生网络沉迷问题的发生。相比传统网络环境而言，新媒体下网络沉迷具有更强的隐蔽性、依赖性，它不单是上网时间的过度消耗，还会造成注意力碎片化、心理焦虑、社交能力下降等一系列问题。目前相关研究大多只关注单一维度的治理策略，缺少对新媒体环境特殊性的针对性分析，并且预防和矫治的协同性也不足。因此，本文从新媒体技术特点出发，研究网络成瘾的产生机理，创建起“预防-矫正-保证”的全方位治理体系，希望可以解决新媒体时代大学生网络成瘾的治理难题，给高校心理健康教育和网络素养培育赋予理论参照和操作引领。

1 新媒体环境下大学生网络沉迷的新特征与形成机理

1.1 新媒体环境下大学生网络沉迷的核心新特征

新媒体技术的不断更新发展，使得大学生网络成瘾不再只是传统意义上的单一类型行为，而是在适应新媒体环境之后产生出多种新的表现形式。碎片化成了网络沉迷的主要场景特征，新媒体产品的轻量化设计符合大学生课间、睡前、通勤等碎片化时间的需求，单次短时长、高频次的网络使用造成隐性沉迷，割裂了大学生的注意力，削弱了深度思考和专注学习的能力，使他们很难进入到沉浸式的思考中去。算法化成了网络沉迷的主要诱因特征，大数据算法可以精准地把握大学生的兴趣爱好，从而达成“千人千面”的内容推送，使学生陷入“信息茧房”和“娱乐茧房”，被动地接受同质化的内容，渐渐失去自主挑选内容的能力，从而产生对于算法推荐的心理依附。

社交化成为网络沉迷的主要表现形式，新媒体时代网络使用大多以社交为纽带，多人联机游戏、社交平台互动、短视频好友分享等，使网络沉迷从个体行为变成群体行为，社交联结又加强了沉迷的粘性，大学生因为害怕离开社交圈而无法摆脱网络依赖。

1.2 大学生网络沉迷的多层级形成机理

新媒体环境下大学生网络沉迷的产生是由个人、平台几个方面因素相互影响、层层叠加造成的，有着复杂的多层次形成机制。从个人角度来讲，大学生处在心理发展的重要时期，自我控制能力还不完全具备，同时还要面对学业压力、社交焦虑、就业困惑等一系列心理问题，新媒体平台的娱乐性和逃避性成了他们情绪宣泄和心理慰藉的途径，会借助网络来逃避现实的问题，渐渐产生心理依赖。部分大学生网络素养欠缺，缺少对于新媒体技术逻辑和商业陷阱的认识，不能抵挡住平台的诱惑，从而成为网络沉迷的内在原因。从平台层面来说，新媒体平台具有商业属性，以流量为根本导向，设置连续奖励机制、沉浸式内容体验、无底线内容推送等设计，不断加强用户使用粘性，利用大学生的心理特点制造出成瘾陷阱，从技术层面成为网络沉迷的直接推手。

2 新媒体环境下大学生网络沉迷的系统化预防体系构建

2.1 强化大学生个人网络素养与自我管控能力培育

个人是网络行为的主体，提高网络素养和自我控制能力是防止网络沉迷的重要环节，也是从根源上解决网络沉迷问题的关键。大学生要主动树立网络主体意识，正视新媒体的工具性，抛弃把网络当作逃避现实的心理倾向，理性对待算法推荐的内

容,自觉抵制低俗化、娱乐化信息的诱惑。主动学习网络素养的知识,掌握新媒体平台的技术原理和商业设计,提高信息辨别能力和媒介批判力,在众多的信息中选择有价值的内容,摆脱信息茧房的束缚。大学生还要重视自我控制能力的培养,制订科学的网络使用计划,确定网络使用时长、场景、目的,合理安排学习、生活和网络使用的时间,依靠时间管理工具来对网络行为进行自我监督。积极参加线下文体活动、社会实践和线下社交,充实精神生活,用丰富多彩的线下生活减少对网络的依赖,达到网络行为自主调节、理性使用的目的。

2.2 完善高校网络素养教育与日常管理机制

高校是大学生培养的主阵地,应该承担起网络沉迷预防的主体责任,创建起“教育、引导、监管”一体化的日常管理机制。高校要将网络素养教育融入到通识教育之中,创建起系统的网络素养课程,课程内容包含算法认识、媒介批判、网络行为调控、网络安全等内容,用情景模拟、小组讨论、实践探究等方式开展教学活动,使大学生在实践中提高网络素养。与此同时利用专题讲座、主题班会、校园文化活动等形式对网络文明进行宣传教育,创建良好的校园网络环境。

3 新媒体环境下大学生网络沉迷的分层分类矫治策略

3.1 轻度沉迷群体的引导式矫治策略

轻度沉迷群体的主要特征是网络使用时长稍有超标,存在一定的网络依赖倾向,但是还没有对学业、生活、心理产生明显的不良影响,对于这一群体应该采取引导式矫治的方法,重在及时干预、纠正偏差,防止沉迷程度加深。高校要创建起轻度沉迷群体的快速识别体系,依靠大数据监测、辅导员日常观察、同学反映等方式,及时察觉轻度沉迷的学生,由辅导员展开一对一沟通引领,同学生一起剖析网络使用问题的来源,比如碎片化上网、无目的刷短视频等,进而引领学生认识自身的网络行为偏差。同时帮助学生制订出个性化的网络使用改善计划,确定每天网络使用的时长、场景和禁止行为,用逐步减量法引导学生减少无意义的网络使用时间。高校可以组织轻度沉迷的学生参加网络素养提升小组,用小组交流、经验分享、互相监督的方式来引导学生养成健康网络使用习惯。

3.2 中度沉迷群体的综合式矫治策略

中度沉迷群体的核心特征是网络使用时长严重超时,对新媒体产品有很强的心理依赖,网络使用已经对学业、社交、身体健康产生了一定的负面影响,针对该群体应该采取综合式的矫治措施,即行为矫正、心理辅导、学业帮扶等多方面的干预。首先进行专业的行为矫正,高校心理健康教师根据学生的实际情况制定个性化的网络使用行为矫正方案,设置网络使用奖励

与惩罚制度,完成学习任务可以适当使用网络,没有完成学习任务的减少网络使用时间,用行为强化的方法逐步改变学生网络使用习惯。其次,对症下药地开展心理辅导工作,找出学生网络成瘾的心理原因,比如学业压力、社交焦虑等,用个体心理咨询、团体心理辅导等手段教授学生情绪调节、压力应对的方法,使学生摆脱用网络逃避现实的心理模式。再次,开展个性化的学业帮扶,创建学业帮扶档案,由专业教师和优秀学生组成帮扶小组,补习落下的课程,制订个性化学习计划,助力学生重回学习轨道,在学业上得到成就感,缩减对网络的依赖。

3.3 重度沉迷群体的专业化矫治策略

重度沉迷群体的核心特征就是对网络产生严重的心理和行为依赖,不能自主控制自己的网络使用行为,网络使用已经严重影响到自己的学业、身心健康和社会关系,出现逃课、昼夜颠倒、自我封闭等极端行为,对于这类群体应该采取专业的矫治措施,整合高校、专业心理机构、家庭等资源开展系统的干预。高校要及时把重度沉迷的学生转介到专业的心理医疗机构,由专业的心理医生进行诊断和治疗,使用认知行为疗法、正念疗法等专业的方法来改变学生对于网络的错误认识,纠正学生的网络成瘾行为方式,缓解学生心理依赖。对于有严重心理问题的学生,配合药物治疗实现心理问题和网络沉迷的双管齐下。专业心理医疗机构可以进行封闭式的行为矫治,在专业人员的监督之下慢慢缩减学生的网络使用时间,促使学生养成生活自理、时间安排有序的习惯,形成规律作息、健康的生活方式。建立家校医协同矫治体系,高校对学生休学或者保留学籍的手续进行办理,家庭对学生的陪护责任和关爱支持予以承担,专业机构对学生的康复跟踪工作做好并且及时调整矫治方案。

4 新媒体环境下大学生网络沉迷治理的保障机制

4.1 建立多主体协同的联动工作机制

新媒体环境下的大学生网络沉迷治理是项系统工程,要形成“政府主导、高校主体、家庭配合、社会参与”的多主体协同联动工作体系,明确各个主体的职责,从而达到高效联动的目的。政府相关部门统筹规划、政策制定和监督管理,制定网络沉迷治理相关政策,明确高校、平台、社会责任和义务,统筹协调各方资源推进治理工作。高校作为网络素养教育、沉迷识别、初步干预的主要责任主体,创建起学校治理工作体系,保证各项预防和矫治措施的有效执行。家庭做好日常的引导和监管,配合高校和专业机构进行矫治工作,给学生提供心理上的支持。新媒体平台、专业心理机构、社会组织等社会力量发挥专业优势,平台承担起主体责任来改善防沉迷的设计,心理机构给予专业的心理咨询和矫治服务,社会组织开展网络素养公益教育,从而形成多方协作、共同发力的治理局面。同时创

建多主体线上交流平台,实现信息共享、问题协商、方案制定,提高治理工作的协同性、高效性。

4.2 强化技术支撑与数据化精准治理

依靠新媒体技术加强技术支撑,使网络沉迷治理达到数字化、精准化的目的,是提高治理效率的一种方式。高校要创建大学生网络行为数据化管理平台,把校园网络使用数据、学业数据、心理健康测评数据等整合起来,运用大数据、人工智能技术创建网络沉迷风险评价模型,从而达成对网络沉迷的早期察觉、精确报警和分层干预,经由数据分析自动标记网络使用异常、学业成绩下降的高危学生,马上推送给相关工作人员实施干预。新媒体平台要加大技术研发投入,改善防沉迷技术系统,创建起针对大学生群体的专属防沉迷功能,包含智能时长控制、内容过滤、算法推荐改良等内容,从技术角度削减网络沉迷的诱因。

4.3 完善政策法规与考核评价体系

完善的政策法规和考核评价体系,是网络沉迷治理工作长效开展的保证。政府相关部门要加快制定和完善网络沉迷治理的政策法规,明确新媒体平台的违法违规处罚标准,对未履行防沉迷义务、推送不良内容的平台进行严厉处罚,倒逼平台规范经营。制定高校网络素养教育和网络沉迷治理工作标准,将其纳入高校教育教学考核评价体系,明确工作要求和考核指标,使高校将网络沉迷治理工作落到实处。高校要创建内部考核评价体系,把网络素养教育、网络沉迷预防和矫治工作包含

在辅导员、教师的工作考核范围之内,把考核结果同评优评先、职称晋升联系起来,从而调动工作人员的积极性和主动性。

4.4 加强专业人才培养

大学生网络沉迷治理属于一项专业性较强的治理工作,必须组建起一支具备网络素养、心理学知识、教育管理能力的专门人才队伍,从而给治理工作赋予人才支持。高校应该建立专门的心理健康教育小组,由辅导员、心理健康教育老师、网络文化教育老师等组成,对工作队伍进行系统的专业培训,主要包含新媒体技术知识、网络沉迷识别和干预办法、心理咨询和治疗手段等内容,提高工作队伍的专业素养和能力。另外聘请校外网络素养专家、心理医生、新媒体行业专家担任兼职教师,给治理工作提供专业指导。政府相关部门要加强对社会层面专业人才的培养,支持心理机构、社会组织开展网络沉迷矫治专业人才培养,提高社会专业服务能力。

5 结语

新媒体环境之下,大学生网络沉迷问题的治理属于适应新媒体技术发展、保证大学生健康成长的关键课题,本质上是对大学生网络行为的引导和规范,也是对个人、高校、家庭、社会协同治理能力的检验。因此新媒体技术是一把“双刃剑”,需要多方配合、精准治理才能发挥它的作用,使新媒体技术真正成为大学生学习成长的助力器,给大学生健康、有序地使用网络提供良好的环境,帮助大学生理性上网、健康成长。

参考文献:

- [1] 庞静.基于感知价值理论的大学生网络沉迷问题研究[J].江苏经贸职业技术学院学报,2025,(05):32-35.
- [2] 张铭锐.教育现象学视角下网络沉迷青少年的生活体验研究[D].鲁东大学,2025.
- [3] 张峻凡.大学生网络道德失范及治理研究[D].牡丹江师范学院,2024.
- [4] 王勤勤.社会支持视角下未成年人网络沉迷的影响因素研究[D].华中师范大学,2024.
- [5] 王映兰.“微时代”背景下加强大学生思政教育工作研究[J].淮南职业技术学院学报,2024,24(02):37-39.