

# 堵、疏结合，拒绝“网瘾”

## ——论高校防治大学生“网瘾”的对策

汪路金

(黄山学院 数学系, 安徽 黄山 245041)

**摘要:**大学生上网是他们的时间、精力和心理的一种宣泄方式,染上“网瘾”是其中的极端情况。高校防治大学生“网瘾”根本措施就是要进行堵和疏,并且要把两者有机地结合起来。

**关键词:**高校;大学生“网瘾”;对策

**中图分类号:**G645

**文献标识码:**A

**文章编号:**1672-447X(2008)01-0131-03

### 一

目前,网络已经深深地进入大学生的生活。根据中国互联网络信息中心2007年1月23日发布的第19次互联网报告,截至2006年12月31日,中国内地网民总数已达1.37亿,其中,学生网民所占比例最高,占全体网民总数的32.3%左右,而大学生又是学生网民的主体。网络的迅速发展使大学生能够快捷便利地沟通信息,最大限度地利用信息资源,但上网在给大学生带来方便和效益的同时,也给他们带来一些不良的影响,其中最常见的就是“网瘾综合症”。因沉迷于网络而荒废学业,已成为近年来高校学生退学的主要原因之一,并呈现逐年上升的趋势。大学生上网成瘾问题逐渐成为高校学生教育和管理中一个令人头痛的问题,如何积极有效的防治大学生“网瘾”,是摆在广大高校教师和管理人员面前的一个艰巨任务。

### 二

大学生本来是应该把他们的大部分时间和精力用来学习的,这是他们的“正当业务”。但是,部分大学生染上“网瘾”,然后把大量的时间和精力用来上网以满足“网瘾”,这是他们的“不务正业”。为什么他们能够“顺利地”把本来应该用在学习上的时

间和精力浪费在长时间不当上网上呢?主要原因是高校对于防范大学生不当上网的工作做得不够好,工作当中还存在很多漏洞。所以,高校要防治大学生的“网瘾”,就应该想办法把这些漏洞堵住,即所谓的“堵”。

首先,要加强日常管理,堵住其中的漏洞。有“网瘾”的大学生经常要花大量的时间上网,甚至连正常上课和睡觉的时间都要搭进去,其他的空闲课余时间就更不要说了。他们之所以能这样做,原因就在于一些高校的某些日常管理不到位,存在漏洞,而这些漏洞又恰好被他们充分利用了。这些漏洞突出表现为,一是有的高校教师对学生上课到课情况不管不问,二是有的学生宿舍就寝管理不力。因此,要狠抓学生到课率,任课教师要对出席严格要求,不时抽查点名,决不能对学生无故缺席的情况听之任之、漠不关心;班级要完善上课考勤制度,加强对上课出席方面的约束。学生宿舍要强化就寝管理,对于学生的就寝情况要制定制度进行常规性的定期检查,并且要和经常性的不定期检查相结合;学生宿舍楼的大门要定时关闭,在关闭期间禁止学生随意出入;学生宿舍要有严格的作息制度,到深夜要切断电源和网络信号供应,使学生无法通宵上网。如果课堂到课率和就寝管理能够抓好,对于“网瘾”中毒很深的大学生会形成有力的约束,至少可以有效的减少他们学业被荒废的可能性。

收稿日期:2007-08-28

作者简介:汪路金(1976-),江西赣州人,黄山学院数学系讲师,硕士,研究方向为思想政治教育。

其次,要有效弥补学生管理中的真空地带。前面说到通过狠抓学生上课到课率和加强就寝管理,防止大学生沉迷于网络。但是,有一些方面是学生管理工作不能到达的,比如学生的课余时间和周末、节假日时间,这些时间形成了学生管理中的真空地带,大学生可以利用这些时间自由地做任何他们想做或喜欢做的事情。有些“网瘾”大学生就正好“充分地”利用了这些时间,他们上课的时候正常上课,晚上也老实地按时就寝,但是一旦有可以自由支配的空闲时间,就在网吧里上网。对此,高校教师要加强对学生课外学习的指导,并布置适量的课后作业,使得大学生不至于在课后无事可做。同时,要充分发挥学生小团体的积极作用,鼓励每一个宿舍、每一个班级的成员在平时互相关心、帮助、鼓励和监督,当某些同学可能会不正常上网时,要及时提醒、监督和约束。

再次,要重点堵住大学生群体中的“漏洞”,即有“网瘾”的大学生。有“网瘾”的大学生是全体大学生对抗“网瘾”侵害的薄弱环节。一旦这个薄弱环节没有被重视,很有可能原来没有“网瘾”的大学生也会被毒害而染上“网瘾”;反之,如果这个薄弱环节被有效的重视控制住了,其他的大学生对于“网瘾”的抵抗力就能相应的加强。这一点,在高校里有很多例子,往往是一个班级或宿舍里有个别学生有“网瘾”,由于没有被有效防止,然后就带动其他的学生也上网,从而集体染上“网瘾”;而相反在一些班级或宿舍里,对有“网瘾”的学生的帮扶比较到位,不但其他同学没有染上“网瘾”,而且有“网瘾”的学生也慢慢地缓解甚至消除了“网瘾”。防治大学生“网瘾”的另一个重点对象是一些容易染上“网瘾”的学生群体。相对与面临巨大就业压力的大三、大四学生来说,大一、大二学生因为刚从高中的高压中解放出来,学习就业的压力不大,再加上对大学生活的适应要一个过程,容易染上“网瘾”;性格比较内向自闭的学生、有怪癖的学生、家庭情况特殊的学生以及有心理问题的学生,也是“网瘾”的易发群体。<sup>[1]</sup>对于这些学生,一定要重点做好“网瘾”预防工作。

最后,与校外有关力量相互配合,堵住校外诱使大学生染上“网瘾”的漏洞。越来越多的大学生染上“网瘾”,这与大量的校外网吧的存在和网吧经营人员惟利是图有很大的关系,高校周围的经营性网吧已经成为催生“网瘾”的温床;当然,大学生染上“网瘾”也与一些家长的教育方式不当、监管不力或对子女关爱不足有关。因此,高校要积极配合相关部门,共同对网吧进行有效的监督和管理,对不法

经营者要坚决予以打击和取缔。还要与学生家长相互协作,加强信息交流和沟通,齐心协力防治大学生“网瘾”。

### 三

大学生上网是他们的时间、精力和心理的一个宣泄方式。如果仅采取“堵”的方法,把上网的这个宣泄方式堵住,有可能导致他们时间、精力和心理的囤积。因此在采取“堵”的同时,兼顾“疏”的方法,以引导大学生用正确的方法把时间、精力和心理释放到正确的渠道上去。

首先,指导大学生正确地应用网络,端正他们的兴趣指向。要对大学生开展如何正确使用网络的教育,提高他们使用网络的方法和水平,把他们对网络的兴趣和爱好引导到正确的方向上来。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,更不是感情寄托之所在。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。<sup>[2]</sup>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,不能无目的的在网上漫游;同时也可以在网上之前给自己设定一个上网时间,强迫自己在规定的时间内完成要在网上做的事情。教育学生学会分辨网络上的各种信息,自觉抵制网络上的不健康的信息,使他们不仅成为网络的使用者,更是网络的建设者和真正的主人,以良好的姿态去迎接信息社会的挑战。

其次,完善学校配套设施建设,组织丰富多彩的校园活动,以疏导大学生的课余时间分配,丰富大学生的课余生活。大学生的课余时间理应花在课余学习活动、体育活动以及其他的活动当中。当然这些活动都需要一定的配套设施,如图书馆、体育设施等。同时,开展各种类型的课外活动,包括文体活动、科技活动和社会实践活动等。如果高校有足够的设施和大量的活动项目提供给大学生安心学习、锻炼身体、休闲娱乐,肯定可以避免很多大学生去上网而沉湎于网络。

最后,加强心理咨询和辅导,舒缓大学生的心理压力与心理问题。“网瘾”是过度使用网络而产生的一种心理依赖和行为习惯,不像毒瘾那样可以用药物来戒除,“网瘾”必须通过心理治疗和教育等多种措施来解除。为了戒除和防范网络成瘾,要对大学生加强心理健康教育。针对大学生的年龄特征和

心理需要,高校要设立相应的心理咨询机构,配备相关的人员,帮助大学生认识自我,了解自己的心理需要,寻找满足需要的其他途径所在。同时心理咨询教师应给予学生相应的现实生活方面的指导。现在许多大学和一些网站已开设了心理知识、心理咨询、心理测试等项目,各大中城市相继建立了戒除网络成瘾的帮助组织,并收到了较好的效果。高校作为思想教育的主渠道,应从多方面入手,加强对有“网瘾”的大学生的心理健康教育,引导他们正确处理现实人际交往与虚拟网络生活之间的关系。

#### 四

当然,高校也要清醒认识到,防治大学生“网瘾”,决不是单独用“堵”的措施,或者单独用“疏”的措施可以达到目的的。“堵”和“疏”两种措施应该有机的结合起来,密切配合,共同应对大学生的“网

瘾”问题。而且在一定意义上,“疏”的措施比“堵”的措施更为重要也更为有效,因为大学生的时间、精力和心理不可能不宣泄,用“堵”的措施不能根本解决问题;相反,如果“疏”的措施应用得当,或许不用“堵”的措施就可以很好的解决问题。所以,相比较而言,高校应该重点研究“疏”的措施,在实际应用中“更多的应该是采取疏导的方式,而不是采用封堵的方法”。<sup>[3]</sup>

#### 参考文献:

- [1]贺满云,杨小丽.大学生网络成瘾的探究[J].医学教育探索,2006,(6).
- [2]孙青.大学生网络成瘾的因由、危害与防治[J].理论观察,2006,(3).
- [3]张信华,李卫星.谈大学生的“网络成瘾”问题[J].高教论坛,2004,(6).

责任编辑:曲晓红

## Combining Blocking and Dredging to Eliminate Internet Addiction —On Countermeasures for "Net Addiction" of College Students

Wang Lujin

(Department of Mathematics, Huangshan University, Huangshan245041, China)

**Abstract:** College students' surfing on the Internet is a vent to kill their time, energy and pressure, and they go to extremes if they contract "Internet addiction". Higher schools should effectively combine blocking and dredging measures for the prevention and elimination of "net addiction" among college students.

**Key words:** higher schools; college students' Internet addiction; countermeasures

·徽州文化小资料·

### “红顶商人”

“红顶商人”是指清末著名徽商胡光墉。胡光墉因捐输和佐辅陕甘总督左宗棠有功,清廷赏封布政使衔,从二品文官顶戴用珊瑚,赏穿黄马褂。人称“红顶商人”。当代台湾著名作家高阳著有《红顶商人》长篇历史小说,描写胡光墉一生的兴衰史,使胡光墉的雅号家喻户晓。

胡光墉,字雪岩,绩溪县湖里村人。早年家贫,至杭州阜康钱庄当学徒,后自己开钱庄,当老板。曾协助左宗棠与法国人联组“常捷军”,创办福州船政局,为左宗棠办理采运事务,代借内外债1250多万两。凭借左宗棠的势力,胡光墉在全国广设当铺和银号,成为富甲江南的特大官商。又在杭州创办“胡庆余堂国药号”,不惜重金聘请江南名医和著名药剂研制专家,精心配制了400多种中成药。使“胡庆余堂”同北京“同仁堂”一样,成为驰名中外的中药老店铺。后来在外国资本的冲击下,胡光墉破产。