

拯救沉迷网络的「童心」

核心提示

“我是一个初三的学生,面对网络,深深陷入其中,我想摆脱,但是回天无力,虚拟的世界简直太精彩……谁来拯救我!”这是百度贴吧里一个孩子的呼救。在百度有关“网瘾”的贴吧里,来自家长和孩子们的求救贴子触目惊心。

沉迷或不当使用网络,不仅损害青少年个体的生理、心理健康,而且给家庭和社会带来了重大危害。如何保障青少年网络安全,拯救这些沉迷于网络的“童心”,成为社会面临的现实问题。



网瘾少年无力自拔

问题：网瘾少年多

中国青少年网络协会公布的《中国青少年网瘾数据报告》显示,在青少年网民中,网络成瘾者占十分之一。

长期关注和研究青少年犯罪的中国人民公安大学教授王大伟,最近对工读学校调查发现,在青少年犯罪的各类案件中,有六至七成的少年人走上犯罪道路是因为沉迷网络。

在北京军区总医院成瘾医学中心的青少年心理成长基地,一些网络成瘾的孩子家长,面对记者采访时,眼神中流露着无奈和无助。回想起两个月前深陷网络不能自拔的儿子小华(化名),小华的母亲王

丽(化名)一脸迷茫,“我在网吧里撕心裂肺地哭,跪下求他回家,他一点表情都没有!”

两个月前,年近花甲的王丽夫妇东挪西借,从老家连哄带骗,终于将被网络折磨得不成人形的儿子送来这里戒除网瘾。

“小华的成绩虽不是特别好,但一直是个懂事的孩子。初二时开始接触网络,他每天放学会晚回家近半个小时,因为没影响学习,我们也没在意。去年9月,15岁的小华以不错的成绩考入高中。”

“去年10月和今年2月,因为一点误会,学校先后两次要求我们把小华领回家反思,缺了10多天

的课,小华就跟不上上班了,他拒绝去学校上课,每天在家闲着,两周后离家出走。随后的一个多月,他吃在网吧、睡在网吧,为了上网,还四处向同学、亲戚借钱。”

“冬夜里下着大雪,我和他爸爸冒着风雪去网吧找他,我一遍遍地哭着求他,孩子,别玩了,跟妈回家吧,他完全无动于衷!”

短短一个多月,健康活泼的小华变得两眼发直、萎靡不振、面黄肌瘦,体重减少了10多公斤。最让王丽夫妇不能接受的是,小华变得异常冷血,不管他们怎么哀求,都无动于衷,眼里只有电脑游戏。

责任：独生子女缺失什么？

一旦沉迷网络,青少年便无法自拔,网络为何会有如此大的魔力?采访中,很多家长向记者表示他们的不解,“衣来伸手,饭来张口,有什么物质需求都能满足,我们的孩子这么‘富有’,为何却还要沉迷网络呢?”

我们的孩子真的富有吗?“显然不是。精神上的关爱、伙伴关系、游戏和亲情,这些成长过程中不可或缺的要素,我们的许多孩子却没有。”陶然表示,正是由于这些要素的缺失,网络才有了如此大的魔力。

中国青少年网络协会公布的《中国青少年网瘾数据报告》印证了陶然的分析。这份报告显示,青少年网瘾患者中成瘾聊天、交友者的比例接近50%;网络游戏等娱乐性目的的人数比例则超过40%。

“在学习压倒一切的评价体系下,孩子们面临着严重的伙伴关系缺失和游戏缺失。”中国青少年心理化教育中心实践基地总督导应力表示,现实给不了的东西在网络中却可轻松获得,因而青少年一旦接触到网络,便会被其深深吸引,如果缺乏自制力和正确的引导,其很可能沉迷进去无法自拔。

多年从事网络成瘾研究的陶然表示,如今的家庭绝大部分都是独生子女,如果家长再对孩子控制比较严,孩子就可能会面临伙伴缺失的问题。现实中找不到玩伴,一些孩子便容易沉溺于网络聊天来结识朋友,并用这些关系取代现实生活中真实的人际关系。久而久之就会陷入恶性循环。

亲情的缺失也是孩子沉迷网络的重要原因。北京军区总医院成瘾医学中心的另一份对2000例青少年网瘾患者的分析显示,这些家庭中,父母与孩子的有效沟通时间每周平均小于1小时。“千万不要认为父母的责任仅是满足孩子物质需求,事实上,亲情的交流、细腻的爱才是最重要的。”陶然表示。

在青少年网络成瘾患者中,网络色情成瘾所占的比重也不少。《中国青少年网瘾数据报告》显示,几乎所有的网络成瘾者都点击过黄色网页。应力说,对性世界充满好奇之心的孩子一旦接触到网上的不良信息,就容易被其误导,一些孩子会深陷其中,从网聊到网恋到过早发生性行为,有的甚至走上犯罪的道路。

拯救：共同担责 缺一不可

随着3G的开通和网络的普及,青少年的网络安全面临的形势将更为迫切。如何才能保证我们的孩子既能用好网络又能不沉迷其中呢?专家表示,一个正常的孩子最后陷入网络深渊,可能是个体、家庭和社会环境多重因素交互作用的结果。因而,防止孩子沉迷网络同样需要全社会的力量。

“网络像是一个没有警察的‘大都会’,青少年在其中可随心所欲,尤其是大量的暴力游戏和不良网站让不谙世事的未成年人根本抵挡不住诱惑,深陷其中。”中国青少年网络协会秘书长郝向宏建议,有关部门应制定切实可行的制度保障网络实名制的实行,

并在此基础上实行网络内容的分级制度,防止青少年接触不利于身心健康发展的内容;加强对网络游戏审核、制作及运营的监管,完善防沉迷系统。

对孩子的教育,学校和家庭责无旁贷。郝向宏表示,儿童青少年网络成瘾的重要因素之一在于学校的各种压力,一旦遭遇挫折,他们往往会束手无策、心理失衡。这时网络充当了“良药”,让儿童青少年深陷其中、无法自拔。学校应建立促进其人格成长和学业进步的“多维评价体系”,除了文化课学习以外,丰富学校的主题生活,强化群体归属感,建立良好的师生关系,引导健康的同伴关系。

王大伟说,父母也要学会指导孩子正确使用互联网,这是保证孩子安全的最有效的方法。更重要的是,父母应关心孩子的生活,及早发现孩子在生活、学习、交往中可能遇到的问题,帮助孩子在现实生活中获得成功和快乐。

加强对网吧的监管也非常迫切。有调查显示,90%以上的青少年网瘾患者经常出入网吧。国家早有规定“禁止未成年人进网吧”,但执行情况却很不理想。

在网络不断普及的今天,社会各方需各司其职,为我们的孩子提供健康的成长环境,让他们快乐成长。

相关链接

什么是网瘾

“网瘾”也称互联网成瘾综合征、网络成瘾症,学名叫做病理性网络使用。我们一般叫做网络成瘾综合征,目前已经把它作为一种正式界定的疾病纳入到诊断体系当中。最早是由葛尔·柏格(Ivan Goldberg,M.D)在1997年定立了理论化病态并且正式承认了对其研究的价值。可以说,它是对网络的一种过度依赖,表现为对现实生活失去兴趣,并且网上操作时间超过一般的限度,以此来获得心理上的满足。当网络依恋失控,对人产生负面影响的时候,我们就把它当作心理上的一种障碍来看待。

网瘾也像毒瘾。人体内有一个“奖励系统”,这个系统的物质基础叫“脑啡肽”,又被称为“脑内吗啡”,是一种神经递质,在短时间内令人高度兴奋。毒品就是通过这个系统提高人体“脑啡肽”的分泌,破坏人体平衡系统。网络也是通过消耗“脑啡肽”,扰乱平衡系统,造成网迷不断提高体内“脑啡肽”的分泌,以至成瘾,形成迷恋网络的现象。网络成瘾属于一种精神障碍疾病。

网瘾的分类

网瘾简单可以分成以下几种类型:

- 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

6大征兆 识别网瘾

网瘾主要表现为,因担心电子邮件是否送达而睡不着觉;一到电脑前就废寝忘食;常上网发泄痛苦、焦虑等。以上症状是上网综合征的初期表现。更有甚者表现为上网时身体会颤抖,手指头经常出现不由自主敲打键盘的动作,再发展下去则会导致舌头与两颊僵硬甚至失去自制力,出现幻觉等。

想要知道自己或者家人有没有网瘾,可以从是否有以下6大征兆进行判断:

- 1.每天上网超过8小时以上,且越来越长,无法自控、特别是晚上,常至深夜。
- 2.行为反常。上网成瘾的青少年不仅会有视力下降、生物钟紊乱、神经衰弱等生理特征,还会有逃学、废寝忘食、不与人交往及对人冷漠、暴躁、关机后急躁不安等表现。
- 3.经常在网上与陌生人聊天、通电话、约会等。
- 4.电脑里常出现暴力、色情、赌博等图片。
- 5.有说谎隐瞒上网的情况及程度等行为。
- 6.宁肯借钱上网或甘冒一定危险,如:去偷钱或者偷用别人账号上网等。

(于成望)

