

Research on the Causes and Intervention Strategies of Internet Addiction among College Students

Miaoqing Zhang

Hunan Urban Vocational College, Changsha, Hunan, 410000, China

Abstract

In the process of the in-depth advancement of informatization in higher education, the problem of Internet addiction among college students has become an important factor restricting the improvement of talent cultivation quality. Based on the psychological needs - behavioral out-of-control analysis framework, this paper conducts an analysis of the causes from three dimensions: emotional attachment needs, tendency to escape from reality, and self-regulation ability. It is argued that Internet addiction is essentially the product of the interaction and coupling between individual risk demands and weak control capabilities. Based on this, an integrated intervention path is proposed. Through professional psychological counseling mechanisms, emotional gaps are repaired, and multiple subjects are coordinated to create an alternative support system. The aim is to promote the transformation of the Internet usage state from passive escape from reality to autonomous control, providing a reference for the construction of a strategic model that is both systematic and operational for the mental health education system in colleges and universities.

Keywords

College students; Internet addiction; Psychological causes; Intervention strategy

高校学生网络成瘾的成因与干预策略研究

张苗青

湖南都市职业学院, 中国·湖南长沙 410000

摘要

在高等教育信息化向纵深推进进程中, 高校学生网络成瘾问题成为制约人才培养质量提升的重要因素, 本文依托心理需求—行为失控分析框架, 从情感寄托需求、现实逃避倾向、自我调控能力三个维度切入展开成因剖析, 论证网络成瘾实质是个体风险需求与薄弱管控能力交互耦合的产物。基于此提出整合干预路径, 通过专业心理疏导机制修复情感缺口, 协同多方主体营造替代性支持系统, 旨在推动网络使用状态从被动逃避现实向自主掌控转变, 为高校心理健康教育体系提供兼具系统性与可操作性的策略模型构建参考。

关键词

高校学生; 网络成瘾; 心理成因; 干预策略

1 引言

在数字化浪潮席卷下, 互联网全方位融入高校教育教学场景与学生日常生活, 从线上课程学习、学术文献查阅, 到社交沟通、休闲娱乐, 网络已成为高校学生难以脱离的重要媒介, 伴随高等教育信息化进程持续推进, 各高校不断加大对慕课平台、虚拟实验室等数字化教学资源建设投入, 促使学生接触网络的时间显著增长、使用频次大幅提升。在此背景下, 网络成瘾问题逐渐显现, 严重制约高校人才培养质量。不少学生因缺乏科学网络使用规划, 在繁重学业任务与多元社交需求冲击下, 常通过网络寻求精神放松或现实逃避, 这种过度依赖不仅干扰正常教学秩序、阻碍学业目标实

现, 更对学生心理健康和综合素养发展形成负面影响, 探究高校学生网络成瘾根源并构建有效干预策略, 已成为高等教育发展中亟待解决的核心议题。

2 高校学生网络成瘾的危害

2.1 荒废学业进度

高校学生以学业发展为核心任务, 认知资源与时间精力的合理调配直接决定学术成果质量, 网络成瘾以多元路径瓦解这种资源分配格局, 悄然侵蚀学业推进节奏, 高强度网络活动将完整学习时段切割成碎片化片段, 原本可用于构建知识体系的连续时间, 被切割成浏览短视频、社交聊天等零散活动, 打断深度学习所需的专注与沉浸状态, 成瘾引发的注意瞬脱现象, 使学生在课堂听讲、文献阅读时难以保持持续专注, 导致关键信息漏听漏记, 影响知识编码与长期记忆存储。网络内容带来的即时强刺激, 降低学生对学术任务价

【作者简介】张苗青(1982-), 女, 中国湖南湘潭人, 本科, 助教, 从事学生管理、思想政治教育。

值的主观评估,形成追求即时快感的行为模式,使学业目标在价值排序中不断后移,长期深夜上网扰乱褪黑素分泌节律,睡眠质量下降导致前额叶执行功能受损,学习计划制定与执行能力弱化,课程进度持续滞后^[1]。学业任务因拖延不断累积,知识断层逐步扩大,学生在学术评价体系中表现下滑,陷入“成瘾—投入不足—学业受挫—更依赖网络逃避”的恶性循环。

2.2 损害身心健康

网络成瘾对高校学生身心系统的影响呈现多维度交织特征,涉及神经生物学、情绪调节与自我认同等多个层面,持续网络奖赏刺激致使多巴胺神经通路发生改变,重塑基底节与前额叶的突触连接,不断推高快感阈值,使得日常学习、社交等活动难以唤起愉悦情绪,出现典型快感缺失症状,在情绪调节上,网络成为学生快速排解负面情绪的常用途径,久而久之,主动识别焦虑、抑郁等情绪并自主调节的能力逐渐弱化,形成对外界虚拟刺激的依赖。一旦网络使用受限,便会出现情绪反弹,表现为烦躁易怒、心境低落,还可能伴随头痛、失眠等躯体不适,虚拟空间中,学生通过精心修饰的自我展示塑造理想化形象,与现实中学业表现、社交能力的落差,造成自我概念的割裂,真实自我效能感降低,虚拟自我认知不断强化,严重干扰自我同一性的正常整合,长时间久坐、蓝光持续照射、昼夜作息颠倒等不良习惯,持续激活交感神经系统与内分泌轴,引发代谢紊乱,反过来又加重情绪障碍,最终形成生理与心理相互影响的病理循环。

2.3 弱化社交能力

高校时期是个体社会化发展的关键阶段,面对面互动是社交技能习得的重要途径,网络成瘾借助虚拟社交与符号化沟通,逐步侵蚀现实社交能力发展根基,长时间沉浸于文字、表情包、语音消息等非即时交流模式,学生对现实场景中微表情变化、语气起伏、肢体动作等非言语线索的捕捉与解读能力显著下降,直接影响共情准确性和人际互动深度。虚拟社交中,个体可反复斟酌言辞、修饰形象,这种高度可控的自我展示模式,与现实社交的即时反馈、不可预判性形成鲜明对比,致使学生在真实社交场景中产生紧张焦虑,进而采取回避行为。网络平台基于算法的内容推荐,持续强化信息同温层效应,大幅减少学生接触多元观点、异质群体的机会,限制社会认知视野与环境适应能力拓展。成瘾状态下,大脑奖赏系统对线上即时社交反馈形成依赖,现实社交带来的延迟性情感回应难以触发同等强度神经兴奋,导致学生参与现实社交的意愿持续走低,随着在现实人际网络中逐渐被边缘化,学生转而更加依赖虚拟社交,最终形成“社交技能衰退—现实关系疏离—网络依赖加剧”的恶性循环。

3 高校学生网络成瘾的心理成因

3.1 寻求情感寄托

大学生活的转折性特质使情感需求处于高密度激活状

态,亲子依恋因地理距离增大而逐渐弱化,原有同伴关系网络瓦解,新的亲密关系尚未稳定建立,情感空白随之产生,网络凭借全天候可接触性与身份匿名性,为情感寄托的暂时性安放提供了适宜空间,虚拟空间内的即时反馈机制,能够模拟母体依恋中“需求即回应”的模式。文字、语音、视频等多种符号系统,以高频次、低延迟的方式响应个体情绪变化,带来类似安全港湾的心理感受,尤其在游戏对战、直播互动、社群交流等场景里,算法通过精准匹配强化了个体的情感投入,营造出一种“被关注”“被懂得”的虚幻认知,这种情感寄托本质上属于外源性补偿,无法取代现实关系中经由长期互助、矛盾化解和共同进步所构建的深层情感纽带。个体对网络情感替代物的依赖程度越高,其对现实人际交往中潜在风险的承受能力就越低,情感调节方式愈发单一,最终造成情感功能的退化与情感体验的贫瘠化,当虚拟情感互动成为主要心理支撑,现实人际互动的复杂性与不确定性会进一步加剧个体的回避倾向,形成情感满足路径的单向固化,阻碍真实社会联结的建立与维系。

3.2 逃避现实压力

高校学生同时面对学业进阶、职业竞争、身份认同与社会比较等多重压力源,这些压力在时间维度上高度重叠,形成复合性应激。网络成瘾在此情境下发挥心理防御功能,通过沉浸式体验将个体从现实压力场中暂时抽离,虚拟世界以规则明确、反馈及时、成功可视化为特征,为个体提供了可预测且可控的成就情境,缓解了现实情境中因评价标准模糊、努力结果滞后所带来的无力感^[2]。网络空间的匿名性降低了社会身份对行为的约束,个体得以通过角色扮演、言语宣泄等方式释放被压抑的攻击性与性本能,达成短暂的心理平衡,这种逃避机制并未对压力源进行现实层面的认知重构或问题解决,反而通过负强化维持了回避行为,长期沉浸导致现实压力在未被干预的情况下持续累积,个体对压力的耐受阈进一步下降,成瘾行为成为唯一的应对路径,形成“压力—逃避—压力加剧—更深逃避”的病理循环。

3.3 缺乏自我管控

自我管控是个体依据长期价值目标对即时冲动进行抑制、调节与重定向的心理功能,其神经基础位于前额叶皮质对边缘系统奖赏冲动的下行抑制通路,高校学生处于大脑前额叶发育尚未完全成熟,而边缘系统高度活跃的发展阶段,自我管控本就相对脆弱。网络环境的超量刺激进一步放大了这一脆弱性:无限滚动的信息瀑布、即时弹出的奖励提示、算法驱动的个性化推荐,均对多巴胺释放产生高频脉冲式激活,形成强烈的即时诱惑。个体若缺乏清晰的元认知监控与行为调节策略,极易陷入自动化点击与浏览的行为惯性,更为关键的是,大学阶段的学习模式由外部监管转向自我管理,课表弹性增大,评价周期拉长,外部约束的弱化使得自我管控能力的个体差异被显著放大,缺乏内部时间结构、目标层级混乱、延迟满足策略未充分习得的个体,在缺少外

部支架的情境下,其注意力与行为极易被网络即时奖赏所俘获,最终导致网络使用行为失控。

4 高校学生网络成瘾的心理干预策略

4.1 提供专业心理疏导

高校心理健康中心需搭建以认知行为治疗为核心,融合动机访谈与正念训练的复合干预体系,评估环节运用标准化量表结合结构化访谈,系统筛查成瘾程度、共病情绪障碍及人格风险因素,为个体建立动态心理档案,干预过程中,认知重构技术着重协助个体识别并修正“网络是情感唯一出口”“现实努力缺乏价值”等核心偏差信念,通过苏格拉底式对话外显自动思维,引入证据验证与替代性解释,降低认知扭曲程度^[3]。情绪调节模块借助正念呼吸、身体扫描及情绪标签化训练,增强个体对负面情绪的耐受与接纳能力,减少情绪驱动的网络使用冲动,动机访谈阶段,以开放式提问与反映式倾听激发个体对学业职业发展目标的内在价值认同,强化改变动力,针对共病抑郁、焦虑障碍者,辅以认知行为治疗与情绪聚焦技术,缓解症状严重程度,为成瘾行为矫治筑牢心理根基。

4.2 开展校园干预活动

校园作为学生日常主要活动场域,需构建多层次、结构化的干预生态系统,制度层面设立“网络素养”必修模块并纳入学分管理,通过理论教学、角色扮演与案例研讨,系统培养学生对网络算法逻辑、信息茧房效应及注意力经济的批判性认知,提升媒介素养^[4]。组织层面推行“数字健康大使”朋辈辅导计划,选拔高年级学生接受动机访谈与认知行为技术培训,以同伴身份提供经验分享与行为监督,降低专业干预的心理门槛与污名化效应,活动层面定期举办“离线主题日”“深度阅读马拉松”等线下体验项目,通过情境脱离与替代活动,重塑学生对非网络活动的内在兴趣,同时整合图书馆、体育馆、实验室等资源延长开放时长,提供高替代价值的学术与文体活动,压缩网络使用的空闲时段。

4.3 引导健康行为习惯

健康行为习惯养成需整合环境设计、行为塑造与身份

认同三重路径,环境设计运用“行为助推”原理,在宿舍、教室等关键场景设置物理提示装置,如手机固定充电盒、电脑桌面任务提醒弹窗,通过降低网络可及性增加使用阻力^[5]。行为塑造采用“习惯堆叠”技术,将网络使用后的放松环节替换为运动、冥想或阅读等恢复性健康行为,借助神经可塑性重构奖赏通路,在身份认同层面引导学生构建“自律学习者”“健康生活践行者”的自我叙事,通过参与学术社团、运动俱乐部等具有身份标识的群体活动,将健康行为纳入自我概念核心维度,增强行为维持的内在驱动力,最终通过环境、行为与认知的协同作用,推动网络使用从“被动成瘾”向“主动掌控”转变。

5 结语

本研究从心理需求与行为失控相互作用的角度,剖析了高校学生网络成瘾的内在机理,构建起涵盖家庭、校园和个体层面的综合干预体系,后续需通过长期跟踪研究,检验干预措施实际效果,将数字素养教育与技术伦理思考融入其中,推动学生从被动约束转向主动自我管理,让互联网回归辅助工具本质,服务于高校人才培养与健康中国建设。未来要搭建跨校大数据平台,实时监测成瘾风险变化趋势,形成政策制定、实践应用与学术研究的良性循环,不断优化干预策略,同时注重培养学生元认知能力,增强自我主导意识,帮助其建立长期稳定的健康数字生活模式。

参考文献

- [1] 周绪然.低头族:高校学生网络成瘾新形态的成因与对策[J].知识库,2025,41(09):115-118.
- [2] 赵琳,吕少博.大学生网络成瘾:心理成因探析概述[J].心理学进展,2025,15(1):15-22
- [3] 周雨竹.青少年网络成瘾原因及治理方式研究[J].社会科学前沿,2025,14(2):770-774
- [4] 刘衍玲.数字诱惑:青少年网络成瘾的原因分析与综合干预——“应对青少年网络成瘾”专题简介[J].中小学心理健康教育,2025(9):4-4
- [5] 郝小亚,宋海辉,宋海燕,邓奎.大学生网络成瘾累积生态风险因素及运动干预[J].牡丹江师范学院学报(自然科学版),2025(1):71-75