

# 浅谈青少年网络成瘾的心理咨詢

王 琦

青岛市精神卫生中心 山东 青岛 266000

**摘 要：**青少年网络成瘾已成为一个日益严重的社会问题，心理咨詢在帮助青少年克服网络成瘾方面起着重要作用。本文简要介绍了青少年网络成瘾的危害，分析了青少年网络成瘾的原因，并提出了一些有效的心理咨詢的方法与技巧。

**关键词：**青少年；网络成瘾；心理咨詢

## 引言

随着信息技术的快速发展，互联网已成为青少年生活中不可或缺的一部分。然而，过度使用网络会导致青少年网络成瘾，严重影响他们的身心健康、学业和人际关系。因此，如何帮助青少年戒除网络成瘾成为了一个备受关注的社会问题。心理咨詢作为解决心理问题的一种有效手段，在帮助青少年克服网络成瘾方面具有重要作用。

### 1 青少年网络成瘾的危害

青少年网络成瘾已经成为一个不容忽视的社会问题。网络成瘾会导致青少年在心理、生理和社交方面产生一系列的负面影响。第一，青少年网络成瘾容易导致各种心理问题的出现，如焦虑、抑郁、自卑、孤独等。过度沉迷于网络世界会导致青少年对现实世界的逃避，进而引发心理上的不适应和情绪波动。长期的网络成瘾还可能影响青少年的智力发展，导致注意力不集中、记忆力下降等问题。第二，青少年网络成瘾往往伴随着不规律的生活作息和饮食不健康等问题，进而影响身体健康。长时间坐在电脑前会导致肥胖、颈椎病等健康问题。此外，网络成瘾还会影响青少年的睡眠质量，导致白天精神萎靡、身体疲劳等问题。第三，青少年网络成瘾往往会导致社交障碍。过度沉迷于网络世界会使青少年忽视现实生活中的社交活动，进而影响他们的人际关系和沟通能力。长期的网络成瘾还可能导致青少年产生社交恐惧症、自闭症等心理障碍，严重影响他们的社会适应能力。第四，青少年网络成瘾往往会影响学业成绩。过度沉迷于网络游戏、社交媒体等会分散青少年的学习精力，导致学习成绩下降。此外，网络成瘾还可能使青少年产生厌学情绪，进而影响他们的未来发展。第五，青少年正处于价值观形成的关键时期，网络成瘾容易使他们的价值观受到扭曲。网络世界中的信息纷繁复杂，缺乏有效的监管和引导，容易导致青少年产生错误

的价值观和世界观。

## 2 青少年网络成瘾的原因

### 2.1 心理因素

青少年时期是一个充满变化和挑战的阶段，他们正在探索自我身份、建立人际关系、面对学业压力等。这个时期，青少年的心理发展尚未完全成熟，他们往往缺乏足够的自我控制和判断能力，容易受到外界的诱惑和影响。网络作为一个充满信息和刺激的虚拟世界，为青少年提供了一个逃避现实、满足心理需求的途径。一方面，网络可以给青少年带来一种掌控感。在现实生活中，他们可能感到无助、孤独或者自卑，而在网络世界中，他们可以自由地表达自己、控制自己的角色和命运。这种掌控感对青少年来说是非常重要的，可以帮助他们建立自信心、提高自尊心。另一方面，网络的匿名性和互动性也满足了青少年对社交和认同的需求。在现实生活中，他们可能感到自己的观点和行为被忽视或排斥，而在网络世界中，他们可以轻易地找到和自己相似的群体，获得认同和支持。这种社交和认同的需求对青少年来说是至关重要的，可以帮助他们建立良好的人际关系、提高社交技能。然而，如果青少年过度沉迷于网络世界，就会导致他们对现实世界的忽视和逃避。这可能会导致一系列的心理问题，如焦虑、抑郁、自卑、孤独等。这些心理问题不仅会影响青少年的身心健康，还可能影响他们的学习和人际关系。

### 2.2 生理因素

青少年时期是人体生长发育的高峰期，这个阶段的青少年身体和神经系统都在经历巨大的变化。虽然他们的身体在迅速成长，但大脑的发育尚未完全成熟，特别是前额叶皮质区，这个区域主要负责判断、规划和决策等高级认知功能。这就导致了青少年在面对诱惑和冲动时，缺乏足够的自制力和自我约束能力。网络作为一个充满信息和刺激的虚拟世界，对青少年具有强烈的吸引

力。网络内容丰富多彩,包含了各种各样的信息,从学习资料、娱乐游戏到社交媒体,几乎无所不包。这种即时性和丰富性让青少年难以抗拒,一旦他们开始接触网络,很容易就会被其吸引并沉迷其中。此外,网络游戏是青少年网络成瘾的另一个重要原因。许多网络游戏设计精良,充满刺激和挑战,容易让青少年沉迷其中。有些网络游戏还包含了暴力、色情等不良内容,这些内容对青少年的身心健康造成了负面影响。长期接触这些不良内容可能导致青少年的价值观扭曲、行为模式偏离,甚至出现攻击性行为和心理健康问题。除了上述原因外,生理因素还涉及到青少年的睡眠质量。网络成瘾的青少年往往因为过度沉迷于网络而忽视了正常的作息時間,导致睡眠不足或者作息不规律。

### 2.3 家庭因素

家庭环境对青少年的网络成瘾问题也有一定的影响。家庭关系紧张、父母离异、家庭教育方式不当等家庭问题可能导致青少年产生孤独感和焦虑情绪,进而促使他们通过网络寻求安慰和认同。一方面,现代社会中,很多青少年的父母由于工作忙碌或者离异等原因,对孩子的关注和陪伴不足,这使得他们在现实生活中感到孤独和无助<sup>[1]</sup>。这种情况下,网络成为了他们寻找认同和情感满足的途径。网络的匿名性让青少年可以在网络世界中寻找自我价值,得到他人的认同和关注,从而填补内心的空虚和寂寞。另一方面,家庭教育方式也是影响青少年网络成瘾的重要因素之一。有些家长过于严格或者过于宽松的教育方式,可能导致孩子缺乏自我约束力和独立思考能力。在面对网络的诱惑时,这些孩子往往缺乏抵制力,容易陷入网络成瘾的困境。

### 2.4 学校因素

学校环境也对青少年的网络成瘾问题产生影响。学习压力大、师生关系不和谐、缺乏有效的激励机制等学校问题可能导致青少年对学习失去兴趣,进而将注意力转向网络世界。在当今竞争激烈的社会环境下,学校和家庭都给予青少年很大的学习压力。为了追求高分和名校,许多孩子不得不投入大量的时间和精力在学习上,而忽视了其他方面的兴趣和爱好。这种高压的学习状态可能导致他们对学习失去兴趣,产生厌学情绪,转而通过网络来寻求乐趣和解压。此外,师生关系也是影响青少年网络成瘾的因素之一。如果孩子与老师关系紧张或者缺乏有效的沟通,他们可能会在网络世界中寻找情感支持和认同。网络的匿名性和互动性为他们提供了一个相对自由和平等的交流平台,使他们更容易沉浸其中。

## 3 心理咨询的方法与技巧

### 3.1 建立信任关系

与青少年建立信任关系是心理咨询成功的关键。由于青少年处于身心发展的关键期,他们的情感和认知都在不断变化,因此需要耐心和理解的态度来与他们建立信任关系。以下是一些建立信任关系的方法与技巧:

(1) 在与青少年交流时,咨询师需要展现出真诚和耐心。青少年能够感知到咨询师的真诚与否,因此咨询师需要真正关心青少年的问题,并愿意花时间与他们交流。避免表现出急躁或不耐烦的情绪,给青少年足够的时间来表达自己的感受和想法。(2) 理解青少年的感受和处境是建立信任关系的核心。咨询师需要站在青少年的角度去理解他们的困惑、焦虑或痛苦,并表达出共情。这样可以使青少年感受到被关注和理解,从而更愿意与咨询师建立信任关系。(3) 由于青少年的认知发展尚未完全成熟,使用过于专业或复杂的语言可能会让他们感到困惑或产生距离感。因此,咨询师需要使用简单、明确的语言,以便与青少年进行流畅、有效的交流。避免使用晦涩难懂的专业术语,用通俗易懂的语言解释概念和理论<sup>[2]</sup>。(4) 咨询师需要与青少年建立平等的对话关系,而不是单方面的教导或指导。尊重青少年的观点和意见,鼓励他们自由地表达自己的想法和感受,而不是压制或忽视他们的意见。通过平等的对话,可以更好地了解青少年的需求和问题,从而更好地为他们提供帮助和支持。(5) 建立信任关系是一个渐进的过程,需要咨询师逐步深化与青少年的关系。可以从一些轻松的话题开始,逐渐引导青少年进入更深入的讨论和分享。在交流过程中,注意观察青少年的反应和情感变化,以便更好地把握关系的深度和广度。

### 3.2 引导青少年认识网络成瘾的危害

引导青少年认识网络成瘾的危害是心理咨询的重要环节。青少年由于身心发展尚未完全成熟,对网络成瘾的危害可能缺乏充分的认识。因此,咨询师需要通过多种方法,引导青少年认识到网络成瘾的负面影响,从而激发他们改变的动力。以下是一些引导青少年认识网络成瘾危害的方法与技巧:第一,咨询师可以提供一些真实的案例,让青少年了解网络成瘾对个人、家庭和社会的负面影响。这些案例可以是青少年的亲身经历,也可以是其他类似情况的案例。通过分析案例,让青少年认识到过度沉迷于网络的后果,以及这些后果对他们的身心健康、学业和人际关系等方面的影响。第二,鼓励青少年分享自己的网络使用经验和感受,以及网络成瘾对他们的影响。通过开放式的讨论,让青少年表达自己的困惑和担忧,同时也能够听到其他人的观点和经验。这

可以帮助青少年更全面地认识到网络成瘾的危害，并激发他们改变的意愿。第三，咨询师可以使用图表、图片等可视化工具，直观地展示网络成瘾的危害。这些工具可以帮助青少年更好地理解网络成瘾对个人和社会的负面影响，并加深他们的印象。第四，除了引导青少年认识网络成瘾的危害外，咨询师也需要强调积极使用网络的重要性。让青少年了解到，合理使用网络可以带来很多好处，如获取知识、社交互动、娱乐放松等。这样可以平衡青少年的认知，避免他们对网络产生完全负面的印象。

### 3.3 帮助青少年树立正确的网络使用观念

帮助青少年树立正确的网络使用观念是心理咨询的重要目标之一。由于青少年处于身心发展的关键期，他们对于新事物充满好奇，但对于如何正确、合理地使用网络可能缺乏充分的认知。因此，咨询师需要通过多种方法，引导青少年树立正确的网络使用观念，促进他们的健康成长<sup>[1]</sup>。一方面，咨询师需要向青少年讲解网络的利与弊，让他们明白网络既有机遇也有风险。网络的便利性、丰富性和即时性为青少年提供了广阔的学习和社交空间，但同时网络上也有许多不良信息和陷阱，需要警惕和避免。通过讲解，帮助青少年树立正确的网络使用观念，让他们明白合理使用网络的重要性。另一方面，咨询师可以帮助青少年制定合理的上网计划，包括每天的上网时间、使用目的和注意事项等。让青少年意识到控制上网时间的重要性，并培养他们的自我约束能力。同时，也要让他们了解如何正确使用网络，避免沉迷和不良信息的侵害。此外，鼓励青少年培养其他有益的兴趣爱好，如运动、音乐、阅读等。这样可以丰富他们的生活内容，减少对网络的过度依赖。

### 3.4 制定心理咨询计划

制定心理咨询计划是心理咨询过程中的关键环节，它为后续的心理咨询工作提供了明确的指导和方向。针对青少年的具体情况，咨询师需要制定个性化的心理咨

询计划，以解决青少年的心理问题并促进其健康成长。首先，在制定心理咨询计划之前，咨询师需要充分了解青少年的需求和问题。通过与青少年及其家长进行深入的交流，了解他们的网络使用情况、心理状态、家庭背景等方面的情况。这样有助于咨询师全面评估青少年的问题，并制定出有针对性的心理咨询计划。其次，针对青少年的心理问题，咨询师需要选择合适的心理咨询技巧和方法。根据青少年的具体情况，可以选择认知行为疗法、家庭治疗、游戏治疗等方法。这些方法可以根据青少年的年龄、性格、问题类型等因素进行灵活选择和应用，以达到最佳的治疗效果。最后，在了解青少年的需求和问题后，咨询师需要与青少年共同制定明确的目标和计划。目标应该是具体、可衡量和可实现的，计划应该包括咨询的频率、时间、方式和内容等方面。

### 结语

综上所述，青少年网络成瘾是一个复杂的社会问题，其心理成因多种多样。心理咨询师需要从青少年的心理需求、家庭背景、社交状况等多个方面入手，深入了解他们的内心世界，制定个性化的心理咨询计划。同时，家庭、学校和社会也需要共同努力，为青少年创造一个健康的网络环境。通过心理咨询的引导和帮助，我们可以帮助青少年树立正确的网络使用观念，培养健康的心理素养，从而预防和戒除网络成瘾问题。

### 参考文献

- [1]叶琴,朱璐瑶.领悟社会支持量表在青少年群体中的适用性[J].教育观察,2022,11(2):4.
- [2]燕春婷,李瑞,王智勇.大连市青少年网络成瘾现状及影响因素的调查研究[J].中国预防医学杂志,2021,22(08):634-9.
- [3]张素华,姚雪,张丽.成都市初中生网络成瘾与心理健康的相关性研究[J].中国慢性病预防与控制,2021,29(01):37-40.