

中学生常见心理问题：早恋·焦虑·失眠·厌学·偏激·狭隘·敌对·暴躁…… 咨询专线：58796006

# 网瘾

# 中高考冲刺的拦路虎

## 中高考冲刺从心理调试开始

2011年中、高考的脚步越来越近，笔者却接到越来越多的家长求助电话，其中，竟有45%以上的家长不约而同的提到“网瘾”。那么，什么是网瘾，如何解决这迫在眉睫的21世纪青春孩子特有的问题？帮助孩子渡过难关，冲刺中高考？

中学生好奇、好强、自控力差，是沉迷网络的主要原因；由于中学生扮演一种特殊的社会角色，在生活中有一些愿望、自尊得不到满足，就转到虚拟的网络中去寻求，于是放弃在生活和学习中需通过努力方能获得的满足及自尊，对于学生形成正确的世界观、人生观、价值观极其有害，现在叛逆心理和患孤独症、自闭症等心理疾病的孩子越来越多，加之中学生不能正确认识和正确使用互联网。学校中的互联网课几乎全部集中在与应用有关的方面，而对于互联网娱乐原则基本不触及，中学生在学校以外缺乏约束和指导的环境中进行互联网娱乐的时候，就很容易发生行为扭曲。特别是网络游戏，有人称之为“电子海洛因”，一旦迷恋，肯定成瘾，轻者葬送自己的大好前程，重者危害别人和社会！再者，社会和家庭给予未成年人的替代选择太少，除了电视，现在几乎没有其他方便有效的娱乐方式能与互联网竞争。互联网因其场地、费用、内容、效果上有不可比拟的优势，因此成为大多数人群娱乐消费的重要选择；网络



中高考迫在眉睫，孩子却沉迷网络世界浑然不觉，缘何？何解？

中暴力和色情游戏给他们提供了一个亲自“体验”的机会，网络、游戏仿佛能给孩子现实世界不可能的一切：杀人、放火、抢劫、攻击、破坏——肆无忌惮，随心所欲——在心理内驱力作用下，通过重复N次演练后，就会渴望身体力行，“真枪实弹”。从喜欢上网逐步发展到依赖、痴迷成瘾，发展成网瘾，诱发暴力犯罪和性犯罪。

“网瘾”主要表现为不同程度的狂躁和抑郁。如在一段时间不上网，就会出现类似戒毒症状；临床表现为焦虑、烦躁不安、抑郁自闭、厌学逃学、失足行为甚至自杀等。“网瘾”，其当事人现在俗称“网虫”，其危害为：

(一)孤独感增加  
由于网络隔绝了人与人之间的直接交流，人的孤独

感逐渐强烈，于是，“网虫”更渴望网中人的关注，如果有人送来讯息，或发来信件，“网虫”都会十分惊喜和感激，这种孤独感驱使“网虫”每天检查好几次信箱。如果没有信件，那种失落的打击无异于小孩子哭着嚷着没人理会。

(二)自我迷失感加剧  
在网络这个神奇的世界里，到处充满了信息，“网虫”们常常感到手足无措，一不小心闯入游戏，便会“流连忘返”。不仅如此，在网络世界里，他们无法确定自己的角色，更难以确定自己的位置，所以，在网络里，他们的表现可以和现实生活中截然不同：一个现实生活中内向、不善言辞的人也许在网上非常幽默风趣；一个胆小怕事的人在网也许是一个叱咤风云的侠客；有些互相认识的人平时见面并

不怎么打招呼，而到了网上很可能大开玩笑。网络充分展现了人们性格中的另一面。但如果在网上生活过久，会逐渐迷失自己在现实生活中的真实角色。

(三)自我约束力降低

由于网络中的彼此不见面，平常不敢说的话可以说了，不能做的事也可在网上实现。因此，网络充分地暴露和宣泄压抑在人们心里深层的需要和欲望。但这种无谓的宣泄带来的后果却是自我约束力的下降，沉迷于其中，正常的生活、学习、工作就无法继续。

对待“网瘾”，我们不能消极抵抗，也不能视之为“世界末日”，我们的家长和教师（特别是学校心理教师，班主任）要循循善诱，坚持预防为主、防治结合的原则，整合各种教育资源，形成学校——家庭——社会三位一体的教育合力，及时矫正、调适、尽早干预，把它扼杀在萌芽状态，不要让一般心理问题变成心理障碍或心理疾病。可根据具体情况，分层区别进行思想教育和心理咨询（心理治疗）：

1、一般网络迷恋

调适方法主要加强网络管理和网络指导，让孩子明确上网的目的，提高防范意识，对其上网的内容加以筛选，培养其良好的上网习惯，“绿色上网”。

2、网络行为障碍

矫正方法应根据不同的行为障碍采取针对性调适。针对焦虑、狂躁、恐惧、自

闭、抑郁等行为障碍，应采取科学的心理调适方法：如转移法、宣泄法（参加丰富多彩的文娱体育活动）、刺激法（坐过山车、蹦极等），认知——行为法等……综合训练，逐步调适，减轻症状。

3、网络心理疾病

学校和家长（特别是学校心理咨询机构）尽可能采用上述方法进行矫正，并寻求专业心理咨询，如果采用的心理辅导矫正措施失效，并出现行为异常和心理紊乱，显示强迫、妄想等症状，此时应及时及早联系相关心理咨询师专业的心理咨询治疗师，施以针对性、专业化的心理治疗。

### 宝茁教育 中高考心理特训营

针对近期面临中高考冲刺中学生心理问题突出的现状，为更好的帮助中高考考生适应和改善冲刺阶段高强度的学习压力及诸如早恋、焦虑、失眠、厌学、偏激、狭隘、敌对、暴躁、网瘾等青少年心理问题，宝茁教育特开设中高考心理特训营。

中高考心理特训营聘请国内十余位知名青少年心理问题研究专家和治疗专家，应运现代心理分析和调试法为中高考冲刺阶段中学生提供免费心理咨询和治疗服务。

如果您的孩子有任何学习问题或心理难题，均可拨打咨询热线，我们将全力以赴。

火热招生中

58796006



# 上海宝茁教育

www.bornagainedu.com

## 中高考60天抢分秘诀发布会

●30位资深教育专家联合打造●2小时迅速掌握●万余名中高考生10年见证●2011年度只此一次

热烈祝贺我校高三学员张思佳在一模考试中提升268分

热烈祝贺我校初三学员刘涵在期末考试中提升126分

热烈祝贺我校六年级学员林紫萱在期末考试中提升86分

60天个性化抢分秘诀包括但不限于：

- 考生学习情况测评
- 考生心理状态测评
- 制定个体冲刺计划
- 优势科目强化巩固
- 免费提供学习工具
- 考生学习现状分析
- 考生心理问题辅导
- 密卷定时发布系统
- 弱势科目深度挖掘
- 全面管理学习过程



孩子在拼命，你还等什么？

宝茁教育个性化辅导方案包括但不限于：

- 考前60天辅导方案
- 考生辅导学习成长卡
- 考生个性化复习计划
- 考生生日月总结报告
- 全程化教学管理系统
- 考前60天学习计划
- 考生个性化分析报告
- 考生课前辅导教案
- 考生学习情况回访表
- 教学目标达成系统

宝茁教育2011年度抢分秘诀将于3月23日—31日震撼发布，敬请来电预约名额。

文东校区：

58796000

文化东路泰山科技大厦6层

洪楼校区：

88326262

二环东路三箭孔子大厦6层

杆石桥校区：

80653600

泺源大街金龙大厦23层

中高考决战在即，三大校区就近选择，咨询热线如遇忙音，请稍后再拨，给您带来的不便敬请谅解。