

Cyberpsychological Counseling Program for Adolescents

Jie Ren

College of Education and Sports, Yangtze University, Jingzhou, Hubei, 434023, China

Abstract

With the rapid development of the Internet in today's world, the position of the Internet in people's real life has become increasingly prominent, and adolescents have become an important part of China's Internet users. This paper summarizes different theories and countermeasures for adolescents' cyberpsychological problems, and presents more clearly various counseling programs, laying a theoretical foundation for the subsequent cyberpsychological research. The aggregated studies on cyber addiction and cyber psychological crisis provide the necessary technical support for mental health educators to intervene in the future treatment and intervention of cyber psychological problems.

Keywords: *Adolescents; Cyberpsychology; Counseling*

青少年网络心理辅导方案

任杰

长江大学教育与体育学院，湖北荆州 434023

摘要: 随着当今世界互联网的迅猛发展，网络在人们现实生活中的地位已是日益凸显，青少年已经成为我国网民的重要组成部分。本文汇总了不同针对青少年网络心理问题的理论及对策，较清晰地呈现了多方面的辅导方案，为后续的网络心理研究奠定了理论基础。汇总的网络成瘾、网络心理危机等研究为广大心理健康教育者在今后的网络心理问题处理与干预中提供必要的干预技术支撑。

关键词: 青少年；网络心理；辅导

引言

21 世纪是信息网络化的时代，随着信息技术的飞速发展，网络正以它惊人的速度渗透到人们社会生活和交往的各个领域，潜移默化地影响着人们的生活、交往方式及价值取向。青少年已经成为我国网民的重要组成部分。据统计，目前我国网民规模达 10.32 亿，其中 19 岁以下群体占比 15% 左右，网民低龄化趋势明显。事实上，以“Z 世代”（Generation Z, 1995-2009 年间出生的一代人）为主体的当今青少年群体，其成长时期与互联网的形成、发展几乎同步，被公认为是第一个从小同时生活在网络世界和现实世界的原生世代。可见，上网已经成为青少年不可或缺的生活方式，网络以其丰富的信息量、高度的娱乐性及奇幻的虚拟色彩满足了青少年的交往需要、求知需要、成就感和时尚感。但网络在给青少年带来多样化的信息选择时，也给青少年的网络心理健康及德智体的协调发展带来不可磨灭的负面影响。

1 青少年网络心理问题

网络心理问题是指过度依赖或不规范使用因特网而引发的一系列心理障碍、心理疾病和人格缺失等心理问题。青少年沉迷于网络，轻则精力不足、思维迟缓，重则精神恍惚、失去自我，产生严重的心理困惑甚至心理疾病，对青少年的健康发展产生了极其消极的作用。青少年网络心理问题主要表现为以下几个方面：

1.1 网络成瘾症

“网络成瘾症”的概念,最初是由美国心理学家格登博格提出的,是指在无成瘾物质作用下的上网行为冲动失控,表现为过度使用互联网而导致的个体明显的社会、心理功能的损害。具体表现在:总是嫌上网时间太少,一旦减少上网时间就烦躁不安;下网后念念不忘网事,感觉生活枯燥乏味,一上网就能消除各种烦恼;无法控制用网冲动,用网时间安排失调;为了上网不惜失去重要的事业、工作和人际交往。据北京市民盟的一项调查显示,在青少年上网人群中,患上网络成瘾症的比例达 14.8%。网络成瘾犹如电子海洛因,不仅浪费了青少年大量时间、金钱,使之荒疏学业,影响深重的则造成心理病态和人格分裂。

1.2 网络孤独症

网络孤独症是指过分依赖网络虚拟交往,对他人和社会产生情感疏离和淡化,逐渐对丰富多彩的现实世界失去了参与感和感受力,变得孤僻、冷漠、自我封闭。长期将自己限制在与电脑独处的青少年,足不出户地将自己缩小和锁定在人机交往的狭小空间,在线交往取代了面对面的现实交往,人的主体性在网络领域消解,必然大大减少了他们进行社会比较的机会,削弱了交流能力和社会适应力,出现“精神真空”。当他们从热烈的网络交流氛围中回归到平静、单调的现实生活后,强烈的落差感往往使他们成为道德冷漠的孤独个体。

1.3 网络恋爱痴迷症

网络恋爱痴迷症是指陷入网络恋情,无法自拔。网络交往是带上了角色面具的非直接交往,呈现出的是经过精心包装和刻意加工的不实形象。目前市场上的交友网站良莠不齐,真假难辨,一些不法分子假借“爱情”名义,挑战法律和道德底线实施诈骗。这些骗子通常以没钱上学、自己或家人患病、钱包丢失、途中发生车祸等为由向“网恋”的对方借钱,使得一些单纯无知的人落入网恋陷阱后悔不已。目前中学生中存在的早恋问题是较为突出的,网络恋爱使得青少年不能理性对待爱情,产生错误的恋爱观,不负责任,游戏爱情,游戏人生。

1.4 微媒体沉迷

微媒体网络虚拟世界却缺乏相应的约束,各种资源等方面对于青少年群体来说缺乏限制和约束^[4]。在缺乏约束的情况下,普遍青少年群体道德观和价值观没有建立,如果受到其他一系列信息的影响,就容易对其相应的网上社交行为和心理产生不利影响。主要是体现在于,普遍青少年在网络聊天、微媒体使用的过程中缺乏正确的社交礼仪,会使用较多的粗俗语言,加之微媒体还具备着一定的隐蔽性,那么青少年群体一方面心理健康容易受到各类负面信息的影响,致使其价值观发生一定改变,成为负面信息的受害者。而另外一方面,由于缺乏约束和规范,这也就进一步导致其可能会出现一定的思想品德方面问题与不足,导致青少年也会成为微媒体社交平台及网络暴力之中的加害者。不管哪一种情况,一旦没有得到良好的引导并关注其心理健康情况,就容易进一步导致其心理健康方面才出现一定的问题。

1.5 网络心理危机

因网络本身携带的突发性事件或现实中具有心理问题或心理危机的人将自身已有的心理危机现象通过网络来传播而引起的心理危机,称为网络心理危机^[5]。网络心理危机具有普遍性与特殊性相依、复杂性与时代性交融以及危险性与机遇性并存三种特征。导致青少年网络心理危机形成的因素主要有四种:个体的认知失调、情绪障碍、父母教养方式以及舆论媒体负面信息宣传过度。

1.6 网络欺凌

网络欺凌是校园欺凌的一种类型,是校园欺凌在网络上的呈现,是某群体或个体通过互联网媒介对其他群体或个体的生理、心理、名誉以及财产等,造成某种程度伤害的侵害行为。具有形式多样、隐匿性、

危害性的特征。而网络欺凌中的受欺凌者无法逃离被欺凌的环境，因为欺凌者连续的、长时间的通过网络对其进行攻击。针对这种情况，受欺凌者可能会选择屏蔽、拉黑或者卸载 APP 软件等方式逃避欺凌。这种做法在一定程度上使受欺凌者的暂时远离网络欺凌的“战场”，但长此以往，会对受欺凌者的心理造成巨大的伤害^[3]。

2 青少年网络心理问题的对策

2.1 道德规范

在网络时代背景下，青少年网络心理问题越来越突出和复杂，应帮助青少年树立高尚的网络道德观，加强网络自律，引领和确保其在成长的关键时期踏上健康的信息“高速公路”。在引导观念上，面对网络的开放、交互性，必须变单向灌输为双向互动，以实现“人本”理念的有效落实；在引导方法上，面对网络的自由、平等性，必须与青少年平等对话，以理服人、以情感人，以取得良好的沟通引导效果；在引导制度上，面对网络的虚拟、隐匿性，必须引导青少年确立网上伦理道德和遵守社会法规，以确保健康的上网行为；在引导环境上，面对青少年网络需求的多样化，必须创建健康新颖的校园网，以促进青少年校园网络环境的改良和优化。

2.2 网络危机干预

针对网络心理危机，可以采取三种模式加以干预：即时-预约模式、O-To-O 模式、认知-调节模式。

(1) 即时-预约模式：从时间的维度看，针对网络心理危机者的干预可以采用即时-预约模式。所谓即时-预约模式，就是利用网络的即时性和远程操作的便捷性，网络心理危机者通过网络来及时联系或预约相关的心理学专家来干预自身心理问题的一种新模式。该模式的优点：一是有利于利用网络的便捷性，做到 24 小时不间断开放，从而及早地发现问题，解决问题；二是有利于将有限的人力资源进行合理分配，从而缓解目前人手不足的压力。

(2) O-To-O 模式：从空间的维度看，针对网络心理危机者的干预可以采用 O-To-O 模式。所谓 O-To-O 模式，就是线上与线下相结合模式，既包括从线上到线下(Online-To-Offline)模式，也包括线下到线上(Offline-To-Online)模式。其中线上即网络世界，线下既现实世界，这种模式是将网络世界和现实世界有机结合形成的又一全新干预模式。该模式的特点在于：心理干预者首先在网上与具有网络心理危机倾向的个体相识，并发现相关问题，然后通过网络在线预约转入线下进行干预，通过现实中的面对面干预，更加全面真实地了解患者，最终达到解决网络心理危机的目的。

(3) 认知-调节模式：从内容的维度看，针对网络心理危机者的干预可以采用认知-调节模式。所谓认知-调节模式，就是通过调节不合理的认知观念，达到调节心理危机的目的，它适合于危机稳定下来并接近危机前平衡状态的求助者。该模式源于 Ellis 的理性-情绪疗法和 Beck 等人的认知疗法。人们对网络事件异化的、歪曲的思维是网络心理危机产生的根源。干预者需要通过校正患者错误的思维方式，帮助当事人克服非理性思维，获得恢复平衡的信心。鉴于此，认知-调节模式的任务就在于通过干预者帮助来访者练习和实践新的思维方式，多角度地思考问题，使得个体的思想变动更为积极，更为肯定，直到旧的、否定性的思想消失为止。

2.3 引导价值观

对于微媒体及相关平台，不能单纯从批判的角度看待，更主要的是在现如今科技环境下加强对于青少年观念及价值观等方面的引导，促进其身心健康发展，用辩证的角度看微媒体，对其自身身心发展带来更加积极的影响^[2]。要注重对于青少年群体的引导，促进其身心健康发展，对其现有的心理健康状态给予高度的关注和充分的重视，从学校和家庭两个方面加强引导，同时还需要站在社会的角度和心理学的角度，注重引导青少年形成相应的正确价值观，对相关微媒体平台有着科学的认识。

2.4 青少年网络心理咨询体系

针对性地心理咨询体系构建具备着较为明显的关键性和重要性，其自身价值和意义较为突出，那么在后续发展的过程中，还需要契合实际情况，结合家庭、学校，贴近青少年群体，让广泛社会群体都认识到网络心理健康的重要性^[2]。要加强心理健康知识方面的宣传和宣教，可以通过线上线下结合的方式协同地开展针对性工作，尤其要注重网络方面的相关工作，进一步契合实际情况，针对网络沉迷积极加以预防干预，同时对已经发生这样问题的青少年加以深入性的分析以利用这样的方法了解其心理动机、常见问题，了解微媒体与青少年自身的联系性，并辅助青少年找到现实生活的兴趣点，积极建立其相应的心理问题预防机制。

2.5 坚持“专家参与”与“交互式学习”

为防止青少年“娱乐至死”式网络文化参与，需要有真正有价值且青少年喜闻乐见、适合网络传播的内容产品予以对冲^[1]。加强青少年内容产品的教育价值，建设青少年的“第二课堂”，是移动新媒体平台做好青少年网络传播的题中应有之义。一方面，青少年有其文化接受的特殊性。在做好内容板块年龄段细分的基础之上，应当引入儿童心理学家、社会学家、科学家共同参与调研、设计、咨询，建立节目出品测试程序，以确保青少年内容产品的质量。另一方面，青少年网络传播应当聚焦“科技向善”，充分发挥移动社交媒体的技术优势，强化青少年内容产品的交互设计，引入研发工程师，打磨适合亲子交互、教学相长的互动模块。如央视频依托 5G 技术，发起景观慢直播，带领青少年“云观景”开阔眼界；构建虚拟场域的跨时空亲子互动空间，弥补空间距离带来的家长与“留守”或“留学”青少年之间情感沟通缺失。移动新媒体平台有激活和引入非人行动者，可以搭建交互式学习网络的能力。

2.6 学校加强宣传

学校需重视互联网时代，网络世界带给青少年学生的危害。学校应积极开展有关网络心理的讲座，邀请专业人士为青少年学生讲解普及正确地网络心理。并且学校还应该在校园内设置警惕网络欺凌的标语，潜移默化的影响学生思想和言行举止。学校还要积极开设网络安全教育课程，教授学生基本的网络礼仪，遵守网络道德，从而减少网络问题心理及行为的发生。同时建立家校合作的网络欺凌防治机制学校应与家长建立密切联系，积极邀请家长参与有关网络心理的讲座和主题班会，向家长普及网络欺凌的知识，提供反网络欺凌的建议及策略。家长与学校一同合作，共同维护孩子的网络心理环境。

2.7 家长的榜样作用

家长要给予子女充分的关爱，满足子女对爱的需求，增强其安全感。尤其在子女青少年时期，要给予子女更多的理解，尊重子女，多与子女聊一些网络趣事和网络新闻，关注子女对有关网络趣事或新闻的看法，增进亲子关系，增强彼此的信任感。如此，子女在遭受网络欺凌时，能够及时的告知父母。家长要提高自身网络素质，在家庭生活中，家长的一言一行都会对子女产生巨大的影响。因此，家长需要有意提高自身网络素质，不随便在子女面前发表对网络事件的偏颇看法。家长更不能在网络上与人产生争执，实施网络欺凌。家长应从自身杜绝网络欺凌，为子女树立良好的榜样。

结语

青少年网络心理是一个长期需要关注解决的问题，它关系到青少年的身心健康的发展以及人生观、价值观、世界观的正确树立。在青少年网络心理中不仅关系到青少年本身的发展，也关系到学校、家庭、社会得和谐发展。因此，对青少年价值观的正确引导是非常必要的。然而由于本人理论基础知识相对薄弱，所以认识程度等方面还略显不足，仍需在今后进一步深入探讨。

参考文献

- [1] 祁麟.(2022).青少年网络传播：现状、问题与对策——基于行动者网络理论.传媒观察(05),97-104.
- [2] 李珍贞.(2021).微媒体对青少年网络心理的影响与应对策略研究.数据(11),107-109.
- [3] 宋宜桦.(2021).青少年学生网络欺凌的成因及防治.法制与社会(22),111-112.
- [4] 牛梦芸 & 徐琳琳.(2016).微时代技术对青少年虚拟自我的影响及应对措施.文化学刊(09),80-82
- [5] 张鹏程,沈永江 & 杨荣华.(2016).青少年网络心理危机的内涵、影响因素与干预模式研究.教学与管理(33),76-79.

【作者简介】

任杰（1999—），女，土家族，湖北恩施人，硕士在读，长江大学教育与体育学院心理健康教育专业，研究方向：青少年心理健康。