

数字化时代青少年网络成瘾与心理健康教育的干预机制探析

林瀚

澳门城市大学, 中国·澳门 999078

摘要: 在数字化技术全面渗透社会生活的背景下, 青少年作为网络使用的核心群体, 网络成瘾问题已成为威胁心理健康的重要诱因, 本文系统梳理数字化时代青少年网络成瘾的现实表征, 提出“个体-家庭-学校-社会——四位一体”干预机制, 旨在为缓解青少年网络成瘾问题、提升其心理健康水平提供理论参考与实践路径, 兼具学术研究价值与教育实践借鉴意义。

关键词: 数字化时代; 青少年; 网络成瘾; 心理健康教育; 干预机制

Exploration of Intervention Mechanisms for Adolescent Internet Addiction and Mental Health Education in the Digital Age

Lin Han

City University of Macau, China Macau 999078

Abstract: Against the backdrop of digital technologies' comprehensive penetration into social life, adolescents, as the core group of internet users, face internet addiction, which has become a significant threat to their mental health. This paper systematically examines the manifestations of adolescent internet addiction in the digital age and proposes a "four-in-one" intervention mechanism integrating the individual, family, school, and society. The aim is to provide theoretical reference and practical pathways for alleviating adolescent internet addiction and enhancing their mental health, thereby offering both academic research value and educational practical significance.

Keywords: Digital age; Adolescents; Internet addiction; Mental health education; Intervention mechanism

0 引言

随着 5G、人工智能、短视频平台等数字化技术与产品的快速普及, 网络已成为青少年学习、社交、娱乐的重要载体。中国互联网络信息中心(CNNIC)在 2024 中国国际大数据产业博览会“智能经济创新发展”交流活动中发布第 54 次《中国互联网络发展状况统计报告》,《报告》显示,截至 2024 年 6 月,我国网民规模近 11 亿人(10.9967 亿人),较 2023 年 12 月增长 742 万人,互联网普及率达 78.0%。数据显示,我国新增网民 742 万人,以 10-19 岁青少年和“银发族”为主。其中,青少年占新增网民的 49.0%。青少年正处于生理与心理发展的关键期,认知能力尚未成熟、情绪调节能力较弱、自我控制能力不足,网络成瘾不仅会导致其注意力分散、学业成绩下降,更会引发抑郁、焦虑、社交恐惧等心理健康问题,甚至诱发自伤、自杀等极端行为,严重威胁青少年身心健康与社会和谐稳定。

从学术研究视角看,当前关于青少年网络成瘾的研究多集中于成瘾特征描述与单一因素分析,对“网络成瘾—心理健康—教育干预”的系统性关联探讨不足;从教育实践视角看,现有干预措施多以学校单一管理或家庭强制约束为主,缺乏多主体协同、多维度渗透的心理健康教育体系。因此,深入探析数字化时代青少年网络成瘾的成因与心理健康教育的干预机制,既是回应青少年心理健康危机的现实需求,也是丰富青少年心理健康教育理论、完善网络成瘾干预体系的学术使命。

1 青少年网络成瘾的现实表征

网络成瘾并非简单的“过度上网”,而是一种伴随生理与心理依赖的行为障碍,在数字化时代呈现出鲜明的阶段性与特殊性,具体表现为以下四方面:

一是使用行为失控化。成瘾青少年普遍存在“病理性网络使用”特征:一方面,上网时间失控,常突破预设时长,甚至出现“通宵上网”“逃课上网”等行为,导致睡眠

不足、饮食不规律；另一方面，使用目的异化，从“工具性上网”（学习、查资料）转向“成瘾性上网”（刷短视频、玩网络游戏、沉迷社交平台），无法自主切换网络与现实场景，如停止上网后会立即出现烦躁、坐立不安等戒断反应，需通过再次上网缓解。

二是认知功能弱化。数字化网络环境以“碎片化信息”“即时性反馈”为核心特征，长期沉迷会导致青少年认知能力受损：其一，注意力分散，难以集中精力完成需要深度思考的任务（如课堂学习、作业写作），常出现“边学习边刷手机”行为，学习效率大幅下降；其二，判断力偏差，易受网络谣言、极端言论影响，缺乏批判性思维，如盲目模仿网络短视频中的危险行为；其三，记忆力衰退，依赖网络存储信息，主动记忆能力弱化，出现“提笔忘字”“遇事搜百度”的认知惰性。

三是社交关系异化。网络社交的“虚拟性”与“便捷性”使青少年逐渐脱离现实社交：一方面，现实社交退缩，成瘾青少年更倾向于在网络中建立“虚拟人际关系”，如在游戏中组队、在社交平台交友，却回避与同学、家人的面对面沟通，甚至出现“家庭聚餐时各自刷手机”的疏离现象；另一方面，社交能力退化，因缺乏现实社交中的表情互动、语言表达训练，难以应对现实中的人际冲突，如在课堂讨论中沉默寡言、在集体活动中孤立无援，形成“越沉迷网络越害怕现实社交—越害怕现实社交越沉迷网络”的恶性循环^[1]。

四是情绪调节失衡。网络成瘾与青少年情绪问题存在显著相关性：一方面，成瘾青少年易陷入“情绪依赖”，将网络作为宣泄负面情绪的唯一渠道，如考试失利后通宵打游戏、与家人吵架后沉迷短视频，忽视现实中的情绪调节方式（如运动、倾诉）；另一方面，长期成瘾会加剧情绪障碍，研究表明，网络成瘾青少年的抑郁量表（SDS）、焦虑量表（SAS）得分显著高于非成瘾群体，常出现易怒、低落、自我否定等情绪，严重时可能引发自伤、自杀等极端行为。

2 数字化时代青少年网络成瘾的心理健康教育干预机制构建

2.1 个体层面精准化心理健康引导，强化自我管控能力

体是网络使用的主体，精准化引导是干预成瘾的基础，需针对青少年的心理需求与认知特点，开展个性化心理健康服务：

一是个性化心理评估与筛查，通过“心理测评系统”

（如青少年网络成瘾量表、心理健康量表），定期对青少年进行成瘾风险与心理健康状态筛查，建立“一人一档”心理档案，识别高风险群体（如家庭冲突多、情绪低落的青少年），为后续干预提供依据。同时，采用“访谈法”深入了解高风险青少年的心理需求（如是否缺乏归属感、成就感），避免“一刀切”的干预方式。

二是认知行为干预训练，针对成瘾青少年，开展“认知行为疗法（CBT）”小组辅导，通过“认知重塑—行为矫正—强化巩固”三阶段改善成瘾行为：第一阶段，帮助青少年识别“网络依赖认知”（如“没有网络我就活不下去”），用理性认知替代（如“网络只是工具，我可以控制使用时间”）；第二阶段，制定“网络使用计划”（如每天上网不超过1小时，只在完成作业后上网），通过“行为契约”（如与家长签订协议，违反则减少娱乐时间）强化执行；第三阶段，培养替代兴趣（如篮球、绘画），减少对网络的依赖，同时教授“应对诱惑技巧”（如遇到想上网时，先做10分钟运动）^[2]。

三是心理韧性提升训练，通过“团体心理活动”（如素质拓展、问题解决小组）提升青少年的心理韧性：一方面，开展“挫折教育”活动，让青少年在可控环境中体验失败（如比赛失利），并引导其分析原因、寻找解决方法，避免逃避；另一方面，开展“自我肯定训练”，帮助青少年发现自身优势（如擅长画画、乐于助人），增强自信心，减少对网络成就感的依赖。

2.2 家庭层面：协同化心理健康支持，营造健康成长环境

学校与社区可以联合开展“家庭教育课堂”，针对不同家庭类型提供个性化指导：对“溺爱型”家庭，教授“规则建立方法”（如设定手机使用时间、制定家庭公约）；对“严苛型”家庭，传授“沟通技巧”（如用“我信息”表达担忧，而非指责，如“我担心你熬夜上网影响健康”而非“你怎么又熬夜玩游戏”）；对“忽视型”家庭，强调“高质量陪伴”的重要性（如每周安排1次亲子活动，如散步、看电影）。同时，开通“家庭心理热线”，为家长提供实时咨询，解决亲子冲突问题。此外，推动“亲子共学”“亲子共玩”，减少青少年的网络依赖：其一，“亲子网络素养共学”，家长与青少年一起学习网络安全、时间管理知识，如共同制定“家庭上网规则”，家长以身作则减少自身上网时间（如不在孩子面前刷短视频）；其二，“亲子兴趣共培养”，根据青少年的兴趣，家长参与其爱好活动（如一起打篮球、学画画），替代网络娱乐，同时增

进亲子关系；其三，“亲子情绪共调节”，教家长识别青少年的情绪变化，当青少年出现负面情绪时，与孩子一起通过运动、倾诉等方式调节，而非让其独自上网宣泄。引导家庭营造“温暖、支持”的氛围：一方面，减少家庭冲突，家长避免在青少年面前争吵，若出现冲突，采用“冷静期”“理性沟通”的方式解决；另一方面，关注青少年的心理需求，每天预留 15-20 分钟“亲子沟通时间”，倾听青少年的学校生活、心理感受，让青少年感受到被关注、被理解，减少对网络的情感寄托^[9]。

2.3 学校层面：系统化心理健康教育，构建全链条干预体系

将“网络素养”与“心理健康”纳入必修课，分学段设计课程内容：小学阶段，以“网络安全认知”“时间管理”为主，通过动画、游戏等形式，教学生“辨别网络危险”“合理安排上网时间”；初中阶段，以“情绪调节”“人际沟通”为主，结合案例分析，教学生“应对网络诱惑”“改善现实社交”；高中阶段，以“自我认同”“压力应对”为主，通过小组讨论、心理剧等形式，帮助学生建立正确的网络观，避免因学业压力沉迷网络。同时，开设“心理健康选修课”（如正念冥想、绘画疗法），满足不同学生的需求。此外，提升教师的专业能力，确保干预的科学性：其一，开展“全员培训”，让所有教师掌握“网络成瘾识别技巧”（如观察学生是否频繁走神、情绪低落）、“基础心理辅导方法”（如倾听、共情），以便及时发现并干预成瘾苗头；其二，培养“专职心理教师”，通过“高校合作”“在职进修”等方式，提升专职教师的认知行为疗法、家庭治疗等专业技能，使其能为成瘾青少年提供系统干预。

2.4 社会层面：多元化心理健康协同，优化外部支持环境

加强网络环境治理，规范网络产品设计与内容传播，减少成瘾诱因，强化平台责任，要求短视频、游戏平台完善“青少年模式”，如自动限制使用时长（每天不超过 1 小时）、屏蔽不良内容，同时建立“家长监管功能”（如家长可查看孩子的上网记录）；加强监管执法，严厉打击“向青少年推送成瘾性内容”“破解青少年模式”等行为，定期开展“网络环境整治行动”，清理暴力、色情等不良信息；推动网络产品“健康化设计”，鼓励企业开发“教育类”“益智类”网络产品（如学习 APP、科普短视频），替代成瘾性产品。

构建社会心理健康支持网络，整合社区、公益组织、

医疗机构资源，为青少年提供全方位支持，社区建立“青少年心理健康服务站”，配备兼职心理辅导员，开展“周末兴趣班”（如书法、足球）、“心理沙龙”等活动，为青少年提供现实娱乐与社交渠道，公益组织开展“网络成瘾干预项目”，组织志愿者为成瘾青少年提供“一对一陪伴”（如一起运动、学习），同时为家长提供家庭教育指导，医疗机构开设“青少年心理科”，为严重成瘾（如出现自伤行为）的青少年提供“药物治疗 + 心理干预”的综合治疗，实现“学校干预—医疗转诊”的无缝衔接^[4]。

3 干预机制实施的保障措施

3.1 制度保障：完善政策法规与协同机制

制度是干预机制的“骨架”，需通过政策引导与机制建设，明确各方责任：其一，完善相关政策法规，在《未成年人保护法》《未成年人网络保护条例》中增设“心理健康教育干预网络成瘾”的条款，明确学校、家庭、社会的责任，如要求学校将网络素养纳入必修课、家长履行网络监管义务；其二，建立“多部门协同机制”，由教育部门牵头，联合网信、公安、卫健、妇联等部门，定期召开“青少年网络成瘾干预联席会议”，协调解决干预中的问题（如跨区域成瘾青少年的转诊）；其三，制定“干预工作标准”，明确成瘾筛查、干预流程、效果评估的具体要求，确保干预的科学性与规范性，避免各地“各自为政”^[5]。

3.2 资源保障：加大经费投入与资源整合

资源是干预机制的“血液”，需通过经费与资源支持，确保干预措施落地：其一，加大财政投入，将青少年心理健康教育经费纳入财政预算，用于建设心理辅导室、培训师资、开发线上平台；其二，整合社会资源，鼓励企业、基金会捐赠资金或物资，支持社区心理健康服务站、公益干预项目的运营；其三，共享数据资源，推动学校、医疗机构、网信部门的数据共享（如学校的心理测评数据、医疗机构的治疗数据、网信部门的上网数据），为精准干预提供数据支撑。

4 结语

数字化时代青少年网络成瘾并非单一“个体问题”，而是涉及家庭、学校、社会的系统性问题，其干预不能依赖“单一主体”或“短期管控”，需以心理健康教育为核心，构建四位一体干预机制。这一机制既回应了青少年的心理需求，又整合了多主体的资源，实现了“预防—干预—康复”的全链条覆盖，兼具理论创新性与实践可行性。未来，随着数字化技术的发展，可进一步探索“大数据 + 人工智能”在成瘾监测与干预中的应用，如通过 AI 精准识

别成瘾风险、定制个性化干预方案，推动干预机制向“智能化、精准化”升级，更好地守护青少年的心理健康与成长。

参考文献：

[1] 俞琦，王静，陶婧等. 亲子沟通对青少年网络成瘾的影响：抑郁、自尊的链式中介作用[J]. 科学咨询，2025,(12):204-207.

[2] 隋雨澄，周广东. 青少年网络成瘾与抑郁共病核心

内容与影响因素综述[J]. 心理月刊，2025,20(06):225-229.

[3] 靳娜，黄凡凡，王学义. 青少年网络游戏障碍与抑郁症共病的影响因素[J]. 中国神经精神疾病杂志，2025,51(02):120-125.

[4] 马科科. 青少年网络成瘾问题的社会工作干预策略研究[J]. 社会与公益，2025,(04):421-423.

[5] 王奕博，来帅，刘欣. 青少年网络成瘾问题的社会工作介入探析[J]. 品位·经典，2025,(01):88-90.