

# 基于心理韧性的高职学生网络成瘾预防与干预机制构建

何景曼

湛江幼儿师范专科学校，广东湛江，524084；

**摘要：**互联网普及后，高职学生网络使用变得日益频繁，网络成瘾现象变得日益明显，给学生学业、心理以及社会适应给予了深远影响。心理韧性作为个体应对压力、逆境的关键心理资源，在预防和干预网络成瘾方面有着独特价值。本文探讨怎样借助提升情绪调节、社会支持以及自我效能等心理韧性要素，提高学生抵御网络诱惑的能力，形成科学且系统的长效干预体系，为高职院校心理健康教育工作提供理论参考和实践路径。

**关键词：**心理韧性；高职学生；网络成瘾预防；干预机制

**DOI：**10.64216/3080-1516.25.09.085

## 引言

当前互联网极为普及，网络已深度渗透进高职学生的学习与生活之中，高职学生作为互联网的高频使用群体，网络成瘾问题变得日益明显。心理韧性是个体应对压力与挫折的关键能力，在预防和干预网络成瘾方面有着意义。心理韧性强的学生可更有效地应对网络诱惑，合理规划上网时间，防止过度沉迷，构建基于心理韧性的高职学生网络成瘾预防与干预机制十分紧迫，对推动高职学生健康成长与全面发展意义重大。

## 1 高职学生心理韧性与网络成瘾的关联性分析

高职学生心理韧性与网络成瘾之间呈现出紧密且复杂的负向联系，此联系构成了预防与干预工作的核心逻辑，心理韧性是个体在面对学业压力、人际困扰或者职业迷茫等逆境时，可有效适应并实现反弹的内在心理资本，其水平高低直接决定学生面对现实挑战时，是选择积极应对还是消极逃避。当学生心理韧性水平不足时，其情绪调节能力往往较弱，难以有效处理日常积累的焦虑、抑郁以及孤独感，这些未妥善处理的负性情绪成为驱使他们向虚拟世界寻求慰藉和契合的关键动力，网络空间提供的匿名社交、即时反馈以及掌控感恰好弥补了他们在现实世界中感受到的挫败与无力，增加了陷入过度使用乃至成瘾的风险。相反心理韧性强的学生呈现出不同特质，他们一般有更佳的认知灵活性，能把逆境当作可应对的挑战而非无法逾越的威胁，内在的目标感与未来取向使他们更倾向于将精力投入有长远价值的现实活动中，而非沉溺于短暂的网络快感。

强大的心理韧性往往建立在稳固的现实社会支持系统之上，不管是来自家庭的情感理解、同伴的积极陪伴还是师长的适时引导，这些坚实的外部资源都为他们提供了应对压力的多种途径，大幅降低了对网络作为单

一出口的依赖。心理韧性所蕴含的较高自我效能感，让学生对于克服现实险阻、达成个人目标抱有坚定信念，这种源自内心的力量感本身就是抵御网络诱惑的最佳屏障，网络成瘾行为可被视作心理韧性发展不足的一种外在行为表征，是应对机制失效后的一种功能代偿，而提升心理韧性的过程，实际上就是系统地武装学生的内心，借助培养其情绪管理、压力应对、问题解决以及人际交往等关键能力，从根本上提高其现实适应力，截断通向网络成瘾的心理通路。构建以提高心理韧性为核心的干预体系，正是基于这一内在关联，依靠赋能而非简单约束的方式，为学生提供远离成瘾健康发展的根本解决方案。

## 2 高职学生网络成瘾的风险成因与心理韧性缺失表现

### 2.1 高职学生网络成瘾的风险成因

在个体层面，高职学生正处于从青年期迈向成年早期的关键过渡阶段，自我同一性的确立以及未来规划大多时候随着着迷茫与焦虑的情绪，部分学生由于高考成绩不尽如人意而进入职业教育体系，可能会存在一定程度的自卑心理、较低的自我价值感以及对未来职业前景的担心，这种内在的心理压力以及认同危机使得他们更倾向于在网络之中寻求肯定并且逃避现实。在认知层面，存在一些不良的元认知信念，比如说认为“网络是唯一可让我放松的场所”或者“在游戏里我可获得现实中所没有的尊重”，这些认知偏差会让他们过度使用网络的行为变得合理化。在环境与社会层面，学业压力是首要的影响因素，高职教育着重强调技能的习得与应用，课程设置较为紧凑，部分学生倘若未能及时适应，很容易产生挫败感以及习得性无助，退守到网络世界去重拾掌控感。人际关系方面的挑战同样非常关键，来自不同背

景的学生聚集在一起，建立深厚的友谊需要花费时间以及技巧，对于社交技能欠缺或者性格内向的学生来说，虚拟社交提供了低门槛、高匿名的替代选择，但是过度依赖会削弱他们的现实社交能力，形成恶性循环，家庭环境的影响也不容小觑，家庭功能不健全，像是亲子沟通不顺畅、父母过度控制或者情感忽视等，都会让学生感觉缺乏情感支持，将网络当作情感的出口。

## 2.2 心理韧性缺失在防范网络成瘾中的具体表现

心理韧性缺失的学生大多时候欠缺识别、理解以及有效管理负面情绪的技能，在遭遇学业压力、人际冲突或者批评指责之时，他们并非运用问题解决、寻求支持或者认知重评等适应性策略，而是更倾向于采取逃避和压抑的应对办法，网络世界由于其匿名性、丰富性以及可控性，变成了一个极具吸引力的情绪避难场所。韧性不足的学生大多时候会低估自己解决现实问题的能力，在面对专业学习的险阻或者复杂的人际关系时，容易产生“我应付不来”的无助感觉，他们对于未来的职业发展缺少清晰、可行的规划，感到迷茫且无意义，这种低自我效能感以及目标感的缺失，致使他们在现实当中难以获得成就感以及价值感。相反网络游戏预设的等级目标、社交媒体上的点赞反馈，可提供清晰、即时的成就反馈，让他们轻易获取在现实中难以达到的掌控感以及效能感，深陷其中，坚韧的个体一般拥有并且善于利用强大的社会支持网络。比如家人、朋友、师长等，而心理韧性缺失的学生，要么在客观上缺少稳定、可靠的家庭或者同伴支持，要么在主观上不善于主动寻求以及接纳帮助。他们可能会感到孤独，觉得无人理解自己，或者出于自尊而不愿暴露脆弱。当面临压力时，他们选择独自承受，而非向外界倾诉和求助，这种社会连接的断裂，使他们把线上关系当作主要的甚至唯一的情感寄托。

## 3 基于心理韧性的高职学生网络成瘾预防与干预机制构建策略

### 3.1 构建全域渗透的心理韧性培育生态系统，筑牢预防基础

在课程教学方面，系统地开设与心理健康以及生涯规划有关的必修课程或者限选课程，课程内容不能仅仅局限于知识传授，而要着重于心理韧性核心成分的技能化训练，比如借助认知行为疗法里的ABC理论模型，引导学生辨别自身不合理信念，并学习以更积极、灵活的角度看待学业以及人际挫折，从认知根源减少逃避现实的需求。在专业技能课程里，教师要特意设计有挑战性但依靠努力可完成的实践任务，让学生在攻克技术难题

过程中体会成功，逐渐积累“我能行”的自我效能感，这会直接抵消网络游戏所给予的虚拟成就感，在校园文化与实践活动方面，创建多元化、低门槛的社团以及素质拓展活动，鼓励并支持学生依据真实兴趣组建社团，在从无到有的运营过程中，他们要面对人员组织、活动策划、险阻解决等现实挑战，这本身就是构建韧性、培养责任感以及问题解决能力的良好场域。学校应定期举办团体心理辅导、抗压能力工作坊、领导力训练营等活动，依靠结构化的体验式学习，专门训练学生的情绪管理、沟通协作以及逆境应对能力，这些活动提供了实践心理技能的环境，还为学生构建了一个强健的、非虚拟的朋辈支持网络，让他们在现实中有可倾诉、求助以及共同奋斗的伙伴，有效减弱其向网络寻求情感补偿的动力。在全员育人方面，要对辅导员、专业课教师乃至行政管理人员进行心理韧性理念与识别技能的普及培训，让全体教职员可明白学生网络行为背后的心理需求，在日常管理中不是简单批评指责，而是可敏锐发现那些面临适应险阻、社交孤立或者学业挫败的高风险学生，并及时给予关怀、引导或者转介，普遍提升全体学生的心韧性基线水平，使其内在充实，自然提高对网络成瘾的免疫力。

### 3.2 实施分级预警与精准化的韧性干预模式，实现有效阻断

学校每年会运用规范化的心理量表展开普测，同时结合学生的学业成绩、旷课记录、宿舍晚归以及网络使用数据等多方面信息，展开综合分析，依据分析结果将学生分成普遍预防群体、重点关注群体和危机干预群体，对于普遍预防群体，实施策略一提到的生态系统支持举措。对于筛查出的重点关注群体，也就是那些已经呈现出明显网络过度使用倾向以及心理韧性薄弱环节的学生，启动二级干预，开展结构化的团体心理辅导。团体辅导要有明确的主题设计，如情绪管理团体、社交技能团体、自我探索团体等，在团体这个安全的微社会环境里，引导成员在带领者的指导下，一起学习怎样识别和表达情绪而不是压抑情绪，怎样建立现实中的人际信任而不是沉迷于虚拟社交，怎样设定并分解现实目标来提升自我效能感。团体动力自身就能提供强大的社会支持，让成员体会到被接纳和理解，修复他们在现实关系中的挫败感，这种干预直接针对网络成瘾的心理根源，即情绪调节险阻、社交无能感和低自我效能，借助系统性的韧性训练来填补这些心理能力的空缺。对于已经达到网络成瘾程度的危机干预群体，需要启动三级干预，也就是个体化的、多专业整合的深度干预。这需要学校心理

咨询中心、院系、家庭乃至精神卫生专业机构紧密协作，咨询师要与学生建立稳固的咨询关系，共同探寻学生沉溺网络背后的深层心理动因比如严重的自卑、创伤经历、家庭矛盾等，并制定个性化的心韧性提升方案。方案或许包括：凭借动机访谈技术提高其改变的内部动机，运用行为契约法逐步减少网络使用时间，并用有益的现实活动来替代，协助其修复与家人的关系，重塑支持系统，对于伴有严重焦虑、抑郁的个案，要及时转介进行医学评估与治疗。此层级干预的目标不只是戒断网瘾，是借助深度工作修复其受损的心理功能，从根本上重塑其应对现实的能力。

### 3.3 建立家校社协同的长效支持机制，巩固干预成果

学校需要积极主动地引导并赋能家庭，促使家庭成为学生心理韧性的积极构建者，而不是成为给学生带来压力的源头，不少高职学生的家长对网络成瘾存在污名化的认识，或者教育方式走向极端化，不是严厉控制，就是放任不管，这些情况都有可能加重学生的心韧性压力，引发学生的逆反行为。学校可以借助举办家长学校、工作坊以及发布指导资料等途径，向家长普及心韧性概念以及网络成瘾的科学知识，指导家长怎样与孩子进行非暴力沟通，怎样在家中建立理性且能商量的网络使用规则，还要指导家长怎样依靠情感上的理解与接纳，成为孩子面对挫折时的安全依靠，而不是批评指责的人。当家庭可给予无条件的爱以及有原则的引导时，就为学生构建起了最坚实的心理韧性基础，高职院校有着鲜明的职业导向这一优势，学校应该有计划地加强与对口企业、行业协会以及本地社区的合作，凭借建立稳定的实习实训基地、组织职业体验日、邀请优秀校友以及行业能手开展讲座等活动，让学生提前接触真实的职场环境，直观感受专业技能的价值，明确自己的职业形象以及未来的发展路径。这种与现实的紧密联系，可有效地激发学生的内在学习动力以及对未来的规划意识，让学生把精力和时间投入到有长远价值的职业准备中，降低学生对虚拟世界的沉迷程度，学校可以与社区合作，组织学生参与志愿服务、社会调查等公益活动，使学生在服务他人、奉献社会的过程中获得价值感和意义感，这是一种更高层次的自我效能感和归属感的契合。网络成瘾的干预是一个动态且反复的过程，学生的心理韧性也需要

在长期的实践中不断磨炼，学校要为每一位接受过干预的学生建立心理成长档案，在学生毕业前定期进行回访和评估，关注学生学习、生活以及心理状态的变化，在考试季、实习期或者求职期等压力较大的阶段，及时给予支持和疏导。这种始终陪伴的长期关怀本身就在向学生传递一个坚韧的信念：不管遇到什么险阻，都有一个支持系统在背后支持他，这份安全感会成为他独自面对未来挑战时最宝贵的内在力量，依靠家校社共同努力，最终形成一个从校园延伸到家庭、从当下延续到未来的韧性支持网络，为学生彻底摆脱网瘾、实现全面发展提供保障。

### 4 结束语

总之，心韧性作为个体面对逆境时的关键能力，为解决网络成瘾问题开辟了全新的思路，高职院校应构建起多层次、全过程的综合防控体系。将干预重点从单纯的行为管控转变为内在心理能力的培养，借助强化学生的情绪调节、自我效能以及社会支持等心韧性要素，从根源上提高其抵御网络诱惑的能力。未来需要持续深入开展理论与实践研究，不断完善这一机制，为推动高职学生心理健康与全面发展提供有力保障。

### 参考文献

- [1]陈文峰. 高职学生网络成瘾自身与家庭因素分析及对策[J]. 晋城职业技术学院学报, 2023, 16(04): 53-57.
- [2]郭唯伟. 高职学生网络成瘾的学校因素分析及管理对策研究[J]. 产业与科技论坛, 2023, 22(14): 71-72.
- [3]弋秋蓉. 高职学生网络成瘾与入学时心理健康的的相关研究[J]. 黑龙江科学, 2022, 13(03): 6-7+10.
- [4]王文波, 刘中永, 杨光. 高职学生体育生活方式与网络成瘾的相关关系分析——以枣庄科技职业学院为例[J]. 哈尔滨体育学院学报, 2019, 37(05): 92-96.
- [5]闵秀红, 朱长根. 高职学生手机网络成瘾的危害及对策研究[J]. 湖北开放职业学院学报, 2019, 32(15): 74-76.

作者简介：（何景曼，1985年3月，女，汉族，广东湛江，湛江幼儿师范专科学校教师，主要研究方向：心理健康干预）