

基于网络素养教育的青少年网络成瘾防治策略研究

刘 奥 马荣羚

贵州师范大学 贵州贵阳 550025

摘 要：网络素养教育是一种旨在全面提升网络用户在网络安全意识、网络伦理观念以及网络信息处理能力等多个领域内的综合素质和技能的教育方法。在当下的社会背景下，青少年的网络依赖问题变得越来越明显，这已经吸引了社会各个领域的普遍关心。为了更好地解决这个问题，本文从学校、家庭和社会这三个层面来分析青少年网络成瘾的成因，并在此基础上提出相应的解决措施。家长需要提高自身的网络素养，以便更好地引导和监督孩子的网络使用行为。学校应该开展多元化的网络素养教育活动，帮助青少年建立正确的网络观念和行为习惯。社会各界亦需携手合作，共同构建一个清朗的网络空间，为青少年的健康成长提供坚实的保障。

关键词：网络素养教育；青少年；网络成瘾

1 概念界定：基于网络素养教育防治青少年网络成瘾

1.1 网络素养教育

网络素养这一概念最初由美国学者麦克库劳（McClure）提出，其定义网络素养为个人“识别、访问并使用网络中电子信息的能力”。继而，学者赛尔夫（Self C）于 1999 年对网络素养的定义进行了更为详尽的阐述，指出网络素养不仅包括价值观念，还应当包含实践技能等维度。在学术界，美国学者霍华德·莱茵戈德（Howard Rheingold）在其著作《网络素养——数字公民、集体智慧和联网的力量》中提出了一个具有代表性的观点。该观点认为，网络素养是技能与社交能力的融合，涵盖了注意力、垃圾信息识别、参与度、协作精神以及联网意识等五个关键组成部分。目前，这一理念已被广泛采纳，并被认为是网络素养领域内最具权威性的理论之一。随着网络素养逐渐受到国内学者的关注，他们结合我国教育环境的特殊性以及不同学科领域的特点，对网络素养的概念进行了多元化的解读。2002 年，卜卫学者提出，网络素养的培育应使青少年形成对信息的批判性反应机制、发展媒介相关思维、增强对不良信息的抵御能力、掌握利用大众传媒促进个人成长的能力、熟练进行计算机网络的使用与管理、具备信息的创造与传播能力以及保障网络活动安全的技巧。贝静红以综合的视角审视网络使用，从个人对网络的认知、批判、管理等多维度扩展了网络素养的概念。她将网络素养定义为网络用户基于对网络知识理解的素养，网络的正确运用与有效应用，以及合理利

用网络信息，服务于个体成长的综合能力。喻国明在 2017 年提出，如今的网络素养研究应该是包含媒介素养研究、信息素养研究、数字素养研究的一种宏观的研究逻辑，从更宽泛的角度定义网络素养。

综上所述，网络素养描述的是人们在网络环境中应当拥有的全面素质和技能。网络素养教育主要涵盖了网络安全意识、网络伦理观点、网络信息处理能力、网络认知技巧以及网络技术应用能力等多个方面，其核心目标是提高网络用户的网络素养。

1.2 网络成瘾

截至 2015 年 12 月，中国青少年网民规模达 2.87 亿，占青少年总体的 85.3%，远超过全国互联网平均普及率 50.3%。^[1]2019 年《中国互联网发展状况统计报告》显示，截止到 2018 年 6 月，中国网民有 8.29 亿，其中 10 ~ 19 岁群体占比达 19.4%。^[2]青少年作为网络时代的原住民，从小就与网络紧密相连，享受其便捷和乐趣。但网络普及也导致青少年网络成瘾问题日益严重，引起社会关注。美国精神病学家 Goldberg 首次提出“网络成瘾症”概念，随后学者们对此进行了深入研究和讨论。目前，按照世界卫生组织的定义，所谓网络成瘾症，就是指过度地使用网络而导致的一种慢性或周期性的着迷状态，并产生难以抗拒的再度使用的欲望，对上网有了心理和生理上的依赖。^[3]

2 挑战探究：青少年网络成瘾防治的现实难题

2.1 学校视角下青少年网络成瘾防治的现实难题

2.1.1 学校网络教育观念的落后欠缺

针对青少年网络成瘾现象的普遍性，学术界提出了一套综合性的预防、干预和控制策略。具体而言，预防策略包括强化学校、家庭及社会对青少年的教育与引导，以避免其网络沉迷；干预策略涉及屏蔽易引发成瘾的游戏内容；控制策略则侧重于限制青少年上网的时间和地点，例如在学生宿舍设定网络断开的时段，禁止大一学生购置个人电脑，以及禁止未成年人进入网吧等。然而，面对青少年网络成瘾问题，部分教育机构和教育工作者仍坚持传统观念，将网络视为潜在威胁，并采取统一的管理措施。这种做法反而可能无意中加剧了青少年对网络的依赖。

2.1.2 学校青少年网络成瘾防治的形式化

为预防及治疗网络成瘾，学校需投入大量资源。然而，由于升学压力的影响，学生网络行为管理常被忽视，导致防治工作难以深入进行。网络教育资源的不均衡分布，使得大多数学校缺乏专业的防治知识，防治措施往往仅停留在表面。学校管理者对防治网络成瘾的重要性认识不足，导致资源和人员配置不足，防治工作无法触及问题的根本，甚至可能加剧问题。网络技术的不断进步使得网络依赖问题持续演变，学校需要创新预防和治疗方法，但目前缺乏创新意识和举措，难以应对日益严峻的网络成瘾问题。

2.2 家庭视角下青少年网络成瘾防治的现实难题

过去的研究主要集中在家庭结构、家庭亲密度和亲子关系等方面对青少年网络成瘾的影响，但本文旨在深入探讨家庭网络教育在预防和治疗青少年网络成瘾方面所面临的实际挑战。家庭是教育的起点，也是家庭成员永久的课堂。^[4]在当前网络时代背景下，青少年群体在互联网环境中成长，其生活方式与思维模式相较于以往发生了显著变化。家长作为青少年成长过程中的重要引导者，亟需提升自身的网络素养，以便更好地引导孩子健康成长。然而，由于教育水平的限制、工作压力以及家庭事务的繁杂，许多家长难以实施有效的家庭网络教育。此外，传统的教育方式难以满足网络时代的新需求，这进一步加剧了家庭网络教育的困难。青少年网络成瘾的预防与治疗工作需要社会各界的共同努力，但由于家庭网络教育的不足，这一工作的全面性和深入性受到了限制。

2.3 社会视角下青少年网络成瘾防治的现实难题

除家庭与学校外，社会亦是实施网络教育及预防青少年网络成瘾的关键力量。本研究主要从网络服务提供者的角度，探讨社会视角下青少年网络成瘾防治所面临的现实挑战。尽管《未成年人网络保护条例》通过多项条款明确划分了网络服务提供者的责任，例如构建完善的防沉迷系统（第42条），为网络游戏、网络直播、网络音视频、网络社交等服务设置未成年人模式并依法提供服务（第43条），以及对网络游戏、网络直播、网络音视频、网络社交等服务的付费服务进行限制（第44条），网络服务提供者在追求商业利益的过程中，仍可能采取边缘策略，试图在履行社会责任方面规避监管。例如，2019年3月28日，国家互联网信息办公室组织抖音、快手等短视频平台试点上线青少年模式，预防青少年沉迷网络。之后，该举措在全国主要网络平台全面推广，并形成统一的行业规范。^[5]调查显示，超七成参与者认为青少年模式效果不佳，多数家长不希望孩子上网。24.4%的家长认为模式效果差。新媒体时代，青少年使用网络频繁，流量变现趋势明显，商业炒作普遍。青少年是主要网民，但实名制缺乏法律规范。网络平台对青少年身份识别模糊，导致依赖和过度娱乐化。青少年模式未能充分发挥，实名认证制度消极，青少年易沉迷。网络服务供应商规避责任，技术手段有限，限制措施易被绕过，防治效果不佳。

3 策略研究：基于网络素养教育防治青少年网络成瘾的具体措施

3.1 家庭根基：筑基网络素养，预防青少年网络成瘾

3.1.1 家长提升自身网络素养，成为榜样父母

榜样教育是一种以榜样人物作为教育模范，帮助学生树立正确的人生目标和价值观，促进学生全面发展的教育方法。^[6]在培养儿童网络素养的过程中，家长扮演着至关重要的角色，必须首先提升自身的网络素养，以树立积极的榜样。研究显示，父母网络知识的提升对于儿童在信息评估、网络运用及安全防护方面的能力提升具有显著的促进作用。因此，家长应主动提高自身的媒体素养，以增强家庭媒体教育的成效。国外媒介教育机构十分重视提高家长对青少年媒介素养教育的策略。美国的“媒体与家庭国家研究所”发起了名为“Media Wise”的运动，其宗旨为“关注您孩子所观看的”（Watch what your kids watch），大力提倡更加健康的媒体行为，通过志愿者进入社区授课指导的方式，帮助父母

选择适宜于孩子的媒体接触策略。^[7]

一方面,根据教育对象的不同,网络素养教育可分为两大板块:一是学校网络素养教育,其教育对象是在校学生;二是社会网络素养教育,其教育对象是社会公众,^[8]教育部门和媒体监管部门分别负责青少年网络成瘾的预防和治疗。媒体监管机构主要负责提升社会大众的网络素养,而家长作为主要的受众,应积极利用公共网络资源学习网络科学知识,提高网络素养。家长可加入社交媒体教育群组,交流网络教育经验。家长学校是提升家长网络素养教育理念和技能的重要途径,通过专题讲座和研讨会等形式,家长可以学习网络素养教育方法,更好地与学校合作培养孩子。这些活动帮助家长理解网络对孩子成长的影响,指导孩子正确使用网络资源。

3.1.2 开展家庭网络素养教育,亲子共成长

家庭网络素养教育旨在培养青少年健康、积极的网络使用态度和行为模式,重视情感投入和价值观塑造。通过家庭亲子活动,家长与青少年共同体验网络世界,共同面对数字时代的挑战。这种教育是双向互动的过程,增进理解和信任,加深情感联系。强调情感和价值观共鸣,家长传递网络道德和法治意识,帮助青少年做出明智选择,避免不良信息影响。家长和孩子应共同制定并遵守网络使用规则,确保良好习惯。家长应监督孩子,同时以身作则,展示有序的家庭网络使用。结合孩子兴趣,引导学习网络技能,培养创新和实践能力。重视孩子心理健康,预防网络成瘾,深入理解青少年网络沉迷原因,有效预防和治疗网络成瘾问题。

3.2 学校领航:多元培养网络素养,防治青少年网络成瘾

3.2.1 “学科+网络”主题探究活动助力网络素养教育

学校设立网络素养教育独立课程的难度相对较高,难以在教育教学中落地。^[9]因此,更为常见的做法是通过学科教学的途径,将网络素养教育的内容融入其中,以此实现间接而有效的教育过程。教师通过创设情境,将网络很自然地融入到儿童的学科探究学习活动中,让网络支持儿童的研究、学习过程,丰富儿童体验、为儿童创造、表达提供支持,使网络探究与学科探究融为一体,将网络素养教育融入学科课程探究中。^[10]例如,小学数学教学中,实施“数学与网络世界:探索与自律”项目,旨在引导学生认识网络沉迷的危害,培养自律使用网络的能力。结合网络素养教育与学科课程,教师需具备高水平教学素质,明确网络素养为探

究核心目标,使用网络作为工具。活动形式如项目式学习、辩论赛,教师设计开放性问题激发学生主动性,培养健康网络使用习惯。教师们合作开展“跨学科+网络”主题探究,构建网络素养教育共同体,通过集体讨论制定教学大纲,确保活动系统性和针对性。

3.2.2 “生活+网络”主题探究活动促进网络素养教育

网络素养教育应超越理论,结合青少年认知发展和日常生活实际。教师需深入理解青少年网络使用问题,针对性地解决网络成瘾。同时,关注学生网络学习需求,找到教育有效切入点。家长支持和利用网络技术手段,如问卷星,了解学生网络使用情况,使教育更深入。学生通过研究小组和多种探究形式,系统开展研究活动,取得成果并分享。以“生活+网络”为主题,将学生真实生活作为教育切入点,激发学习兴趣,提高网络信息辨别能力和自我保护意识,促进对网络道德和安全的深刻思考。

3.2.3 学校网络探究平台支持网络素养教育

学校网站不仅是教学互动和个性化学习的平台,也是展示师生风采、学校历史和交流感情的空间,以及外界了解学校的窗口。一所学校一个好的网站它更是一座蕴藏丰富的宝藏,期待着历届学子、校友、家长来发掘,增添亮色。一所学校一个好的网站还是一个坚守马克思主义信仰的阵地,它包含着教师的学术阵地、德育的思想阵地、教学的展示阵地、理想信念阵地、学校声誉等无形的阵地。^[11]建立网络探究平台有助于创建和谐绿色的校园网络环境,为学生提供安全健康的网络空间,培养正确的网络安全意识和健康行为。平台促进学生共享讨论网络话题,拓宽知识面,提高素质,推动校园网络文化发展。它还旨在加强学生间网络探究成果的交流,让家长和社会了解学校网络素养教育情况。教师可利用平台提供学习支持,学生则通过不同路径进行探究活动。教育者需了解学生的学习方法,提供必要资源,并在过程中担任引导者角色,支持学生探索。

3.3 社会共筑:塑造晴朗网络,共促青少年健康成长

3.3.1 发挥政府在网络素养教育中的监督引领作用

为防止青少年网络沉迷,需社会各界支持参与,共同建立网络素养教育体系,保护青少年身心健康,避免网络成瘾。互联网的虚拟化和匿名性特点削弱了网络用户的道德自律,网络谣言、网络暴力、网络诈骗等现象对网络公共秩序和社会和谐稳定造成了诸多负面影响。政府应负责监督和引

导社会网络素养教育,强化网络空间治理和公共秩序规范化。通过立法完善网络法规,为网络交流提供法律支持,打击网络犯罪和谣言,维护网络秩序。加强对网络服务提供者的监管,特别是自媒体和网络平台,确保其遵守法规并承担社会责任。监管部门应建立有效监管机制,结合技术和人工审核,确保网络内容健康。这些措施有助于营造积极网络环境,促进青少年知识增长和价值观塑造,减少网络沉迷,为国家繁荣发展打下基础。

3.3.2 发挥社会组织对网络素养教育的推动性作用

社交媒体网络素养问题受到广泛关注,自媒体从业者需加强责任感,提升自我修养,确保信息真实可靠。他们应传播符合社会主义核心价值观的思想,成为推动网络素养教育的力量。互联网公司应使用技术工具严格监控网络环境,防止有害信息影响青少年。自媒体企业可与学校合作开发网络素养教育产品,提供多样化的教育资源,激发青少年学习兴趣,帮助他们提升网络素养。总之,自媒体企业和社会组织在净化网络环境、提高青少年网络素养方面发挥重要作用,助力青少年成为具备网络素养的新时代青年。

4 结语

青少年网络成瘾的预防与治疗是一项涉及多方面的综合任务,它要求家庭、教育机构以及社会各界携手合作,共同应对。通过提升家长和教师的网络素养,开展多元的网络素养教育活动,以及政府和社会组织的积极参与,可以构建一个全社会共同参与的网路素养教育体系。这样不仅有助于维护青少年的身体和心理健康,避免他们沉溺于网络成瘾,还能为他们的健康发展营造一个更为明朗的网络环境,并培养他们成为具有网络素养,能够积极抵抗网络不良信息诱惑的新时代青年。

参考文献:

[1] 中国互联网信息中心. 中国青少年网络行为 [EB/

OL]. [2016-08-18]. <http://www.cnnic.cn/hlwfzyj/hlwxzbg/qsnbg/201506/p020150603434893070975.pdf>

[2] CNNIC. 第四十次中国互联网络发展状况报告 [EB/OL]. [2019-02-18]. <http://www.cnnic.cn/hlwfzyj/hlwxzbg/hlwtjbg/201708/p020170807351923262153.pdf>.

[3] 常青林. 预防学生网络成瘾的教育对策 [J]. 教学与管理, 2010(24):45-46.

[4] 周洪宇, 范青青. 家庭教育是人生奠基性教育 [J]. 河北师范大学学报 (教育科学版), 2019, 21(02):5-8.

[5] 雷雳, 王兴超. 网络平台青少年模式缘何形同虚设 [J]. 人民论坛, 2020(28):123-12

[6] 吴昌龙. 小学榜样教育的五个维度 [J]. 教学与管理, 2024(11):18-21.

[7] 秦永芳, 马通. 青少年网络素养教育的家庭策略 [J]. 思想政治课教学, 2010(11):80-81.

[8] 王国珍. 《新加坡媒体素养教育的运行机制》, 《新闻记者》, 2011 年第 8 期.

[9] 方增泉, 祁雪晶, 元英, 等. 学校如何有效开展青少年网络素养教育 [J]. 人民教育, 2023(Z1):87-89.

[10] 李宝敏, 李佳. 美国网络素养教育现状考察与启示——来自 Lee Elementary School 的案例 [J]. 全球教育展望, 2012, 41(10):69-75.

[11] 贝静红. 学校提升青少年网络素养的方法研究——基于舟山市青少年 2006 年和 2013 年两轮随机抽样调查结果的 [J]. 青年探索, 2014, (03):65-69.

作者简介:

刘奥 (2001-), 女, 四川成都人, 硕士研究生, 研究方向为小学教育、课程与教学论方向。

马荣羚 (2001-), 女, 四川南充人, 硕士研究生, 研究方向为教师教育、比较教育方向。