

大学生心理健康教育课程单元教学设计

单元标题： “网”事知多少：大学生的网络心理			单元教学学时	2
			在整体设计中的位置	第8次
授课班级		上课时间		上课地点
教学目标	能力目标		知识目标	素质目标
	让学生理解掌握网络对大学生心理发展的影响。		了解网络的特征，大学生上网的心理需求。	通过学习，大学生能够培养健康的网络心理。
能力训练任务	<p>情境：</p> <p>一名沉迷于网络游戏虚拟世界的23岁张潇艺，根据自己在游戏中的感受写了一篇8万字的网游笔记《守望者传》选择一种特别造型告别了现实世界：站在天津市塘沽区海河外滩一栋24层高楼顶上，双臂平伸，双脚交叉成飞天姿势，纵身跃起朝着东南方向的大海“飞”去，去追寻网络游戏的那些英雄朋友：大第安、泰兰德、复仇天神以及守望者…</p> <p>任务：</p> <p>在你身上有没有出现过或重或轻的网络依赖？</p> <p>你对现在大学生实用网络现状的觉得合理吗？</p>			
本次课使用的外语单词	<p>互联网 Internet</p> <p>网恋 Cyber-love experiences</p> <p>网络心理障碍 Mental disorder of network</p> <p>网络孤独症 Network autism</p> <p>网络成瘾综合征 internet addiction disorder</p>			

案 例 和 教 学 材 料	<p>教材</p> <p>王灿. 大学生心理健康教育. 上海: 上海交通大学出版社, 2016. (普通高等教育公共课精品教材)</p> <p>案例:</p> <p>180 厘米的身高, 健硕的体格, 20 岁的韦晓在国庆黄金周结束后的第二天突然住进医院, 连续几天高烧不退, 医生了解到韦晓的病因是: 打网络游戏。在七天的黄金周内, 韦晓除了短暂的睡眠和草草了事的饮食之外, 全部时间都用来打网游…</p> <p>网络教学资源</p> <p>http://open.163.com/special/cuvocw/daxueshengxinlijiankang.html</p> <p>http://www.suu.com.cn/jingpinkecheng/daxueshengxinlijiankangjiaoyu/</p> <p>http://zlgc.gipc.edu.cn/JPKC/2016/dxsxljk/6.6.html</p> <p>http://mooc1.chaoxing.com/course/86887527.html PPT 课件</p> <p>开通网络 (学生团队查询资料用)</p>
--	---

教学过程 与时间 分配	主要教学内容	教学方法 与手段
<p>导入 5 min</p>	<p>1、教学过程的组织：案例引入、结合现状，让学生对本章的重、难点有较清晰的认识，在教学过程的组织中特别注重学生教学的互动性，以增强其对本课程的兴趣。</p> <p>2、讨论、练习、作业的布置与安排： 练习：通过本次课的讲解，了解自己在对网络的运用情况。检查自己运用网络的情况是否合理。同时提出相应的意见对不当之处进行改进。</p> <p>（案例1）一名沉迷于网络游戏虚拟世界的23岁张潇艺，根据自己在游戏中的感受写了一篇8万字的网游笔记《守望者传》选择一种特别造型告别了现实世界：站在天津市塘沽区海河外滩一栋24层高楼顶上，双臂平伸，双脚交叉成飞天姿势，纵身跃起朝着东南方向的大海“飞”去，去追寻网络游戏的那些英雄朋友：大第安、泰兰德、复仇天神以及守望者…</p> <p>（案例2）180厘米的身高，健硕的体格，20岁的韦晓在国庆黄金周结束后的第二天突然住进医院，连续几天高烧不退，医生了解到韦晓的病因是：打网络游戏。在七天的黄金周内，韦晓除了短暂的睡眠和草草了事的饮食之外，全部时间都用来打网游…</p> <p>讨论：在你身上有没有出现过或重或轻的网络依赖？ 你对现在大学生实用网络现状的觉得合理吗？</p> <p>1. 社会交往的需要 网络世界对于玩酷追星、宣展自我、极富好奇心和冒险精神的青年大学生而言，是一个“挡不住诱惑”的新奇世界，它以丰富的内容、方便快捷的信息传播途径和新时代的流行元素深深地吸引着大学生。</p> <p>网络交往就是在网络上进行非面对面的交往，主要方式有QQ聊天、BBS、电子邮件等，沉迷于网络交往的学生主要是用QQ聊天。迷恋网上聊天的学生更多的是一种心理需求。网络没有国界，没有等级，人人自由且平等，为我们提供了一个展示自己个性和才华的新舞台，在这个舞台上可以尽情地宣泄、尽情地发挥、尽情地表现，才能使个性得到淋漓尽致地发挥，通过网络可以跨越地域的限制建立新的人际关系。网络交往的隐蔽性和广泛性符合大家渴望真情又怀疑真情的心理，它为大家创造了恰到好处的“黄金距离”。它既可以毫无顾忌地交流，又可以保护自己的隐私；既实现了交流沟通的需要，又克服了现实交流的重重障碍。实现了在现实生活中无法表达或难以表达的真实情感或想法，满足了个人交往的心理。大学生选择网络交往，一部分原因是进入大学后少了家人的精心呵护，有了更多的个人空间；一部分原因是有些大学生在现实生活中社交面太窄，或者性格比较腼腆，缺乏社交能力，所以喜欢上网聊天，甚至希望来个“缘分的邂逅”，谈一场轰轰烈烈的网恋。他们在网上与人进行沟通和交流来获得安慰和支持，宣泄日常生活中的压抑、紧张和焦虑。</p> <p>2 获取信息的需要 网络传播信息的高效性、及时性符合大家追求时效和喜欢猎奇的心理。与传统媒体相比，网络能使我们在第一时间获得自己所需和所感兴趣的信息，这一特征符合我们对信息的敏感及追求时效的个性特征。当今，大学</p>	<p>心情 放松，面 带微笑</p>

生关注国内外的政治、经济、文化发展，关注人类各种问题，但紧张的学习、工作和生活迫使我们必须提高效率，传统媒介不能在第一时间满足大学生的这种需要，而网络则满足了大学生的这种需求，使大学生实现了“手指轻轻点击，世界尽在眼前”的梦想，真正做到了“足不出户知天下”。

网络信息的丰富性和开放性符合大家对知识信息的渴求心理。网络是一个巨大的信息宝库，学术信息、经济信息、政治信息、娱乐信息及各种各样的新闻无所不包，几乎涉及人类活动的各个领域，上至天文地理，下至衣食住行，都可以在网上找到相应的内容，而且集文字、图片等于一体。大学生可以在网上直接访问相关领域的资深人士或专家，可以进行包括专业知识、生活知识等方面的学习，可以尽情地遨游各种类型的信息库，可以围绕关心的问题在网上与一群人展开讨论，强烈的求知心理得到了满足。

3. 网络游戏的吸引力

网络游戏有引人入胜的动画和音响效果，有生动的故事情节。游戏能使不同地域、年龄和身份的人随时找到共同的爱好者，在游戏中交流、团结协作，让人感到友好、轻松和快乐。置身游戏中的紧张、激动与惊险，攻克一个个游戏难关时的成就感，能使人得到精神上的满足和愉悦。在许多大学生的眼中，网络游戏不仅仅是一种游戏，它更是一个情趣、兴趣和情感相互交融的世界，是一种生活方式。

网络对促进大学生的成长

1、开凿信息渠道，广纳百川营养

网络的逐步普及，使得大学生能够从各种网络上获得千变万化的时代信息和人文科技知识，广纳百川精华，汲取各种知识营养，来发展和壮大自我。通过上网，社会经验不足的大学生得到了充实和提高，他们可以通过网络了解校园文化、社会热点、国家大事、国际风云；了解政治、经济、文化、军事、哲学、科技的发展动向、历史沿革；进行休闲娱乐、感情交流、学术讨论等。所以，网络在很大程度上可以使青年大学生得到各方知识的陶冶和锻炼，

成为象牙塔中的社会人。

2、开拓知识视野，有所创造

网络是知识和信息的载体，它作为一个全新的事物进入我国，引发了创造性极强的大学生群体的极大好奇，也正是基于网络本身的广谱应用和硬件技术的不断改进和更新，给广大学子带来了极大的创造空间：网页制作、电脑设计、三维动画、工业造型、电脑预决算、网络科研项目、网络课件教辅、远程教育技术服务、大学生网络创业大赛等，无不在内容和形式上造就了大学生的创新欲望，于是，一大批以在校大学生为核心的电脑公司、网吧公司、信息公司、学生企业应运而生，它推动并引领了当今高校学子的无限创造激情，也给国家的未来和现实的经济带来了生机和活力。据调查，我国家电主打、国际知名品牌“海尔”就从全国各高校猎取了大批在高校学习中创造性极强的学子充当其技术核心力量，“北大方正”、“清华同方”旗下更有大批优秀学子的创造身影，据悉，每年各高校不断涌现大学生国家创造发明专利的获取和技术项目的拍卖。

3、友情互动，共同提高

网络最突出的优点是它的交互性，它既是信息的载体，又是媒体中介，实现了人与人之间交流的的通畅。花样繁多的论坛、聊天室、虚拟社区、

情感驿站等使广大学子网民可以直抒胸臆，发表自己的见解和看法，并充分表达和表现自我，结交各种朋友，相互介绍经验，共同进步。

目前，在校大学生大多数为独生子女，他们渴望得到与同龄人的交流和认可，但独生子女在家庭中的中心地位在走出家门的人际交往中受到了强烈的冲击和挑战，许多心理和情感苦恼常会不期而遇。高校大学生问卷调查中发现，大学生心理障碍严重影响了学习和生活，很多案例显示，有的大学生因此形成畸形心理并导致多种不良后果。同时，大学管理机制与中学不同，人际真情沟通减少，学业和未来择业的压力迫使各个学子为学习而疲于奔命，但是校园文化的丰富多彩又引发不定时人际情感交流的增加，这样，网上交友就解决了专心学习和择时交友的矛盾。因为网上交友是“点之即来，击之即去”的速成交友方式，可以按大学生的学习闲忙而调度，在网上既可以推心置腹，抒发情感、交流思想和心得，又可以大发牢骚，派遣抑郁，达到缓解学习和精神压力的双重功效。

4、 弥补教育缺陷，拓展教育空间

当前，我国仍以传统的灌输式教育为主，因材施教的方式只有极少的高校能部分做到这一点，而登陆各种各样的教育和科研网站，则可以弥补这一教育真空。英语四六级、考研、考 T、考 G 网站，各种层次计算机学习指导网站，数理化、历史、地理、医学、动、植、生物等各科目类别，均可登陆相应站点，进行自学辅导、作业测验、大考冲刺、升学模拟考场等等。每个大学生可以根据自身发展需要，浏览不同网页，来给自己加压充电。

另外，还可以从网站上浏览和学习本高校不具备而其它高校具备的相关教学资料和实验条件，借鉴学习方法，达到居一校而学各高校，知己知彼，扬长避短的效果。

网络对大学生的影响

1.网络文化垃圾对大学生世界观、人生观及价值观消极影响

网络资源虽然极其丰富,但是网上虚假信息、文化垃圾却屡见不鲜,大学生的身心还处于不完全成熟阶段,这种不良的网络环境,对一些大学生容易产生不良的后果。在网上虚拟的环境中,容易出现责任心不强、冒名顶替、肆意破坏、粗言恶语等道德伦理问题,感情问题、心理健康、人际关系及个人安全等问题,一些组织或个人可以怀着特定的目的,制造言论、传播非法信息或诽谤中伤他人或误导青年学生。在一些西方大国,凭借经济、技术和信息资料的优势,宣扬资本主义意识形态、加强信息大国政治的、文化的扩张与渗透,网络上大部分都是那些所谓西方国家的民主、人权的宣扬,大量的外来文化信息对社会主义意识形态和中华民族的传统文化产生了强大的冲击力。青年大学生的世界观、人生观、价值观尚未完全形成,辨别能力有一定的局限性,很容易受到这些信息的侵挠,使他们在价值观念上更重实惠,对社会的责任感和对他人的人文关怀越来越淡薄,甚至导致人文品格和道德水平的滑坡,同时使许多大学生对未来的目标有失偏颇,他们更趋向于用金钱来衡量一切。有的网站为了提高点击率,牟取暴利,宣传色情、暴力、沉沦等刺激大学生眼球的文化垃圾,使部分大学生沉溺于其中,难以自拔,荒废学业,有的甚至走上犯罪道路,对社会造成恶劣影响。诸如此类对那些涉世不深的大学生来说,无疑是一种伤害。

2. 网络游戏沉迷及网络对大学生人际关系的影响

在我们现实生活中,有些大学生对自己所处的现状及处境不甚满意。有的心比天高,整天夸夸其谈,总想超越他人,成为一名受人敬仰的人,而网络游戏则以独特的魅力吸引着很多大学生。一个很重要的原因是:追求心理满足。他们认为在虚拟世界中获取成功的机会远远高于现实生活。很多沉迷于网络游戏的大学生是因为在现实生活中受挫或达不到自己的理想。因此,选择网络游戏来满足自己的心理需求。他们一旦从中寻出快乐,就难以从中走出来。比如,现实中的不如意,可以在网络游戏中发泄,级别高点可以带着大批“兄弟”到处砍人、厮杀。不但从心理上得到满足,而且还能得到现实中很难得到的金币、金银手饰、武器装备等使自己更加强大、更具统治力。在这种虚幻的环境中,会使大学生依赖网络的情绪越来越强,上网成瘾已不再是不可思议,他们每天花大量时间泡在网上,长久下来,不但花费了大量金钱,还荒废了学业,摧残了精神。甚至造成心理畸形发展,心理变态。作为教育工作者,对大学生玩网络游戏上瘾这种情况,应引起重视。

学习人际交往和处理人际关系需要时间的投入。由于对网络的沉迷,在人机相对封闭的环境里,使得他们在很大程度上失去了与别人交往的机会,减弱了与他人交往的愿望。人际交往的减少很容易加剧自我封闭心理,造成人际关系淡化,导致一部分大学生脱离现实,只满足精神需求。一些学生在真实的交往中感到紧张,不适应,产生孤僻的情感反应,产生对现实人际交往的逃避和恐惧,甚至还会出现“网络孤独症”等症状,造成人际关系障碍,这对人生的发展是非常有害的。“学会共处”是现代素质教育的四大支柱之一。

3. 网络问题对大学生兴趣爱好的引导影响校园文化的建设

丰富多彩的文体活动是大学生生活的重要组成部分。大学生的学习任务繁重,没有良好的情绪情感和健康的体质是不能完成学习任务的。沉溺于网上游戏或聊天以后,大学生将会利用一切可以利用甚至不可利用的时间上网。人的时间和精力是有限的,从这一点来看,他们不可能再给以往的业余爱好让路。迷恋于互联网以后,他们对现实的各种活动,如打球、下棋、看电影以及班级里的各种活动都不感兴趣,认为这些活动没有什么意义,网络已成为能够代替一切活动的一种新的嗜好。

大学生网络成瘾的现状

1.网络成瘾的现状

网络成瘾是指在没有成瘾物质作用下的卜网行为失控,主要表现为由于对互联网过度依赖而导致个体明显的社会、心理功能损害。我国网民以青少年学生为主,据调查我国青少年上网率达80%以上。其中绝大部分学生能够正确处理上网与学习、生活的关系,但是也有大约10%的学生因为网络成瘾问题对自身的学习及健康产生不良影响。还有一些青少年为了实现达到上网的目的,进行欺骗、盗窃甚至伤害他人的行为,近年来频频出现因长时间上网而患上精神病、伤害亲人、迷恋网络与家长产生矛盾而自杀等事件。可见,网络成瘾严重影响着青少年的身心健康,已经成为严重的社会问题,需要引起广泛的关注。

2. 网络成瘾的表现

网络成瘾者常常患有强迫上网的渴望,在日常生活中脑海里常常反复出现网络上的内容,因

为沉迷于网络而忽略现实生活的存在；人际关系冷漠，交际范围小，常有孤独和忧伤的情绪；严重者造成饮食和睡眠方面的障碍，思维缓慢、精神不振，时间长了就会引起植物性神经紊乱、神经衰弱、焦虑症和抑郁症等神经系统疾病，还有可能诱发心血管疾病、胃肠神经官能症、紧张性头痛等种种疾病，甚至会诱发猝死。

网络成瘾的原因

一、来自网络的吸引力

随着网络社会的崛起，它越发以集文字、影像、声音于一体的独特魅力吸引着众多的大学生，成为他们网络成瘾的重要致敏原。具体来说，网络对大学生的吸引力主要表现在如下几方面：

1. 信息的丰富性

网络空间是一个丰富的百科全书式的信息世界，在这里，大学生几乎可以搜索到自己所需要的任何资料。这对他们而言，无疑是一个不可抵挡的诱惑。同时，这些信息在内容上的新颖、包装上的新奇、查询上的便捷、更新上的及时等，对具有较强猎奇心理的大学生又是一个强大的吸引。因此，目前大学生普遍受到网络空间各种信息的冲击、挤压，甚至是淹没。当他们长时间浸泡在杂乱无章的信息中时，极易形成对信息的依赖和认知麻痹，出现“信息超载”现象。随着时间的推移，后继信息对他们的感受程度将不再有更多的意义，浏览的时间越长，感受性越低，浪费的时间也就越多，从而出现成瘾行为。

2. 身份的匿名性

只要打开网页，我们就能看到“www”，这是“world wide web”。（国际互联网）的缩写。顾晓鸣先生则另辟蹊径，将“www”理解为汉语拼音“wu”（无）的缩写，认为英文中三个“w”的含义就是汉语中的三个“无”，即无身份、无性别、无年龄。顾晓鸣的理解形象地揭示了网络使用者在网络空间身份匿名的特点。在网络社会里，每个参与者都可以隐匿自己的真实身份，以面具化的形式扮演各种角色、从事各种行为。正是网络的这种身份匿名性，才使得大学生能够在一人一机的环境中不受传统社会熟人交往的约束，可以随心所欲地变换自己的身份，扮演不同的角色，体验不同的感受，享有自己在现实社会中渴望占有但又无法实现的权利和自由。网络空间这种身份的匿名性满足了大学生对自由度、安全感和成就感的追求和需要，他们极易在心理上形成对网络的深度依赖。

3. 地位的平等

在现实社会里，由于多种社会因素的制约，大学生一般处于社会弱势群体阶层。而在网络社会里，由于它的无中心控制设计，使得网络呈现一种去中心、权力扁平化的特点，每个人都有自己的ID号，大家的地位都是平等的。在网上，大学生作为平等的一员既可以就某个问题不停地“灌水”（发表自己的见解），又可以对某个事件不断地“发帖”（发布自己的评价），还可以尽情发泄自己在现实生活中产生的不满情绪。这里完全没有现实社会中的各种约束和限制，大家都是平等的参与个体。可见，网络社会中成员社会地位的平等性、社会关系的民主性和社会行动的自由性对大学生确实产生了极大的诱惑。

4. 行为的去抑制性

“去抑制性”是心理学的一个重要概念，是和“抑制性”相对应的一

个术语，它被认为是网络导致用户成瘾的最根本特性。“去抑制性”是指个体更少地受自我意识的约束，不在乎他者的存在，我行我素，随心所欲。网络环境中的去抑制性则是指个体在网络社会中因受某种外加因素的影响所出现的抑制作用的减弱，因而其行为比现实生活中更不受约束。如前所述，由于受网络匿名性、平等性、自由性等特点的影响，加之现实社会中的一些规范，如道德、法律、条例、制度等，对大学生网络言行的约束力明显减弱，甚至消失，他们在网络中的言行基本处于脱序状态。这样，他们在网络空间感觉到了梦寐以求的自由和平等，真正实现了“天高任鸟飞，海阔凭鱼跃”的理想，于是就有可能乐此不疲，乐不思蜀，最终造成网络成瘾；5. 功能的多样性；网络的多功能性可以使大学生在电脑上同时打开多个窗；二、大学生自身的推动力；如果我们把来自网络的吸引理解为导致大学生网络成瘾；1. 大学生的生理因素；网络成瘾是由于长时间使用网络而引起的一系列以植物；2. 大学生的心理因素；近期调查结果显示，年龄在 20 到 30 岁之间、受过良；网络成瘾的主要危害；网络成瘾危害多多；1.角色上自我混乱；在网络世络成瘾。

5. 功能的多样性

网络的多功能性可以使大学生在电脑上同时打开多个窗口，达到多种目的，获得多种享受。一旦被这些功能吸引，为获得更多的乐趣，他们就会不惜耗用大量的时间和精力上网，结果往往是身陷其中，欲罢不能。由此可见，网络以其自身固有的特点带给大学生无尽的电子愉悦，使得他们在心理上依赖网络，不能自拔。这或许就是人们称网络为“电子海洛因”的原因之一。所以，可以认定来自网络的吸引力是导致大学生网络成瘾的重要原因。然而，现实表明，并非每一位使用网络的大学生都会出现成瘾现象，网络仅仅提供了成瘾的可能性，他们自身的有关因素也是网络成瘾的一种推动力。

二、大学生自身的推动力

如果我们把来自网络的吸引理解为导致大学生网络成瘾的外部原因，那么他们自身生理、心理和人格特质的推动则是促成其网络成瘾的内部原因。

1. 大学生的生理因素

网络成瘾是由于长时间使用网络而引起的一系列以植物神经功能紊乱为主要症状的症候群，现代医学上称之为电脑病。生理理论认为人脑中有“快乐中枢”，每当网络成瘾者上网时，使得大脑相关高级神经中枢持续处于高度兴奋状态，它会对大脑进行化学反应式的刺激，并释放一种名为多巴胺的物质。伴随多巴胺的化学物质水平升高，引起肾上腺素水平在短时间内异常增高，交感神经过度兴奋，并使血压升高，然后则令人更加颓废、消沉。这些劣性改变可伴随一系列复杂的生理和生物化学变化，尤其是植物神经功能紊乱、体内激素水平失衡，免疫功能降低。如果这种刺激是经常性的，大脑会强化自身的这种化学反应，进而产生成瘾行为。

2. 大学生的心理因素

近期调查结果显示，年龄在 20 到 30 岁之间、受过良好教育的学生群体是网络成瘾的易感群体。大学生比其他群体更容易产生诸如网络成瘾等问题行为。除了与网络的吸引力有关外，还与他们的心理特点有关联。大学生具有强烈的好奇心，关注新事物并且容易接受，这种求新求异的特点

促使他们积极投身于由网络架构的新奇、丰富、动感的社会空间；网络与大学生之间存在很多契合点，造成他们对它“一网情深”，如大学生具有追求流行、赶时髦的特征，上网的时尚性符合他们追逐流行的心理，这样网络就为青少年提供了最好的心灵释放场所；大学生在认知能力上的局限以及较弱的自我控制能力也容易使自己走到网络成瘾的道路上去。

网络成瘾的主要危害

网络成瘾危害多多。它会使个体角色混乱,人格扭曲,道德感弱化,学习工作受到极大影响。极端情况下,成瘾者不清楚虚拟空间和现实世界的区别,人际关系和社会生活变得混乱不堪,身心也受到极大伤害。

1.角色上自我混乱

在网络世界里,上网者可尽情扮演自己希望又不同现实生活中的各种角色,随时随地通过网络到达“世界的每个角落”,很快地获得各种信息和娱乐。在网络中找到了自信,找到了展示自我、发挥自我潜质的大舞台;找到了内心理想化的状态;找到了发泄不满的空间;找到了精神的寄托。虚幻的网络空间成为逃避现实,寻求解脱的“避风港”。这种虚拟性的生活可能使“虚拟自我”与“现实自我”发生交汇与矛盾,出现“理想自我”与“现实自我”的冲突,迷失了真实自我,将网络上的规则带到现实生活中,找不到现实生活中自己的位置和坐标,表现出感情上自我迷失、角色上自我混淆,因此也就不可能不断调整自己的行为,塑造自己。在角色扮演过程中就会产生矛盾、障碍,甚至遭遇失败,出现角色冲突、角色不清、角色中断及角色失败,个体偏离了角色期待,招致他人对个体承担某一角色的异议或反对。会产生焦虑不安,导致自我认同感的混乱。

2.交往上自我失落

网络社会中的人际关系,大大突破了现实生活中人的社会阶层、地位、职业、性别等差异,在这个虚拟社会中,人们因共同的兴趣而联系在一起,恪守同样的规则发展人际关系,这种“集体感情”与现代生活中人与人之间的疏离、冷漠和猜忌形成鲜明对比,填补了成瘾者心理上的空虚和失落。在网络中,合则说几句话,不合就形同陌路,不会有任何的现实羁绊,而现实生活中真正的朋友关系并不是这样的,朋友不仅需要大家有相似的性格、爱好,更需要投入时间、经历去相互关心,而这种关系在网络中是不存在的。网络中的“虚拟自我”与“现实自我”的巨大反差,使得他们在活生生的现实生活中表现出对自己家长、同事、同学越来越冷漠,接触次数减少,沟通交往圈子缩小;与周围人际关系紧张,情感疏离冷淡,性格孤僻失落;对各种活动漠不关心,自我封闭、独来独往,进取意识减弱;现实生活中的人际关系一团糟,深感不适应现实生活,陷入焦虑痛苦中,变得更加孤僻。

3.道德上自我失范

在虚拟网络空间里,成瘾者不必与其他人面对面的打交道,缺少了现实社会中家人、同事、教师为核心的人际关系对他们的行为监督,加上匿名、隐匿性别和身份的形式,使得主体的道德认知、道德意识失去了稳定根基,许多现实社会中的规范、规则、道德在虚拟世界中被冻结,上网者在表现自我的同时,把社会自我抛得越来越远,放纵自己的欲望,导致严重的网络道德失范行为。他们抱着猎奇心理,追求感官刺激,浏览色情网站、下载色情图片、参加幻想角色扮演聊天室,以自己所设想的身份与别人进行聊天,发泄自己不良情绪,讲自己“心情故事”,演绎“网络婚姻”。总之,平时不好意思说的

	<p>话或受社会道德规范和行为准则的事情、动作,这里可以尽情说、做。互动游戏、虚拟赌场等以“攻击、战斗、竞争”为主要成分的飙车、砍杀、爆破、枪战等网络游戏,火爆刺激的内容容易使游戏者模糊道德认知,淡化游戏虚拟与现实生活的差异,误认为这种通过伤害他人而达成目的的方式是合理的。一旦形成了这种错误观点,便会不择手段,欺诈、偷盗甚至对他人施暴。目前,因为网络而引发的道德失范、行为越轨甚至违法犯罪的问题正逐渐增多,暴力、色情游戏甚至被一些人称为电子海洛因。</p> <p>4.学业上受损荒废</p> <p>对网络的过度沉迷对涉世未深的青少年来说是一种陷阱,尤其是在校读书学生,随着其上网时间不断延长,记忆力开始下降,对学习也逐渐产生厌烦感,常不交作业、缺课、成绩下降,甚至辍学,随着网络性心理障碍加重,这些学生对网络依赖更加严重,其表现为逃课上网,导致学业荒废。把大量的时间、精力、钱财花在网络上,对于以掌握知识为安身立命之本的学生来讲,不仅学业受损,长期以往会使智力受到很大影响。</p> <p>5.身体上诱发疾病</p> <p>长时间上网,会因为辐射和电磁波诱发青光眼、视网膜剥离等眼病;长期击键对手指、手腕和上肢不利,可造成腕关节局部肿痛、活动受限;久坐使体位难得有变化,容易导致肌肉骨骼系统的疾患,主要受累部位有腰、颈、肩、肘、腕部等。因此,易导致偏头痛、眼干畏光、腰酸背痛、肩痛;电脑屏幕发出的低频辐射与磁场,会导致7~19种病症,包括眼睛痒、颈背痛、短暂失去记忆、烦躁及抑郁等。对女性还易造成生殖功能和胚胎发展异常;电脑散发的的气体还能危害呼吸系统,会导</p> <p>致肺部发生病变;网瘾重症者整天沉迷于电脑屏幕前,边吃边玩,白天睡觉,夜里上网,有人甚至不洗漱、不更衣,食不规律,睡眠颠倒,易诱发癫痫发作,脑卒中而猝死。</p> <p>6.人格上异化扭曲</p> <p>在错综复杂的网络交往中,对于交往的主体来说,在现实中的正义感、是非感、尊严感、责任感等跑到无边无际的虚空地带,网瘾者忽视自身的角色要求和社会规范限制,淡化了自己的理想和价值观,淡化了自己的社会责任感。在网络中“陷”得越深的,其人格障碍越严重。一般讲,网络成瘾者性格内向,不善交往,希望得到重视,但又十分孤独。同时,对朋友和家庭冷淡,亲社会行为少,心境抑郁,缺乏现实的成就动机,欲寻求外界(网络)的认可,害怕被拒绝,自我封闭。他们自主需要很高,成就需要和表现欲望较高,而内省需要很低。在现实生活中常以“退避”、“自责”、“幻想”等方式应付困难和挫折。表现出抑郁、反叛,见人紧张、空虚无聊、冲动草率、缺乏明确人生目标的心理特征</p>	
<p>学生训练 30min</p>	<p>课本有关训练题目</p>	<p>由学生讨论完成</p>

检查评价 35 min	小组讨论，教师引导。	由学生独立完成
作业 40min	体验时刻:	
过关练习题 45 min	课本有关练习	由学生讨论完成
课后反思		