

大学生网络成瘾的 预防与戒除

王恪◎著



G645.5
172

网者由于长时间地和习惯性地沉浸
对互联网产生强烈的依赖，以至
程度而难以自我解脱的行为状态和



北京航空航天大学出版社
BEIHANG UNIVERSITY PRESS

013035552

G645.5

172

大学生网络成瘾的预防与戒除

王 恪 著



北京航空航天大学出版社

G645.5
172



北航

C1643079

013032225

内 容 摘 要

本书是国内第一部专门研究北京市高校大学生网络成瘾问题的专著。作者在总结、参考国内外网络成瘾问题研究的基础上,以北京市高校大学生为主要研究对象,阐述了大学生网络成瘾的现状与危害,剖析了大学生网络成瘾的深层原因,探讨了大学生网络成瘾问题的预防和戒除方法,以期为大学生的健康成长、成才起到积极的推动作用。

本书可供从事大学生心理健康研究工作的有关人员参考使用,也可供普通大学生作为心理健康辅导书使用。

图书在版编目(CIP)数据

大学生网络成瘾的预防与戒除/王恪著.--北京:
北京航空航天大学出版社,2013.5

ISBN 978-7-5124-1089-3

I. ①大… II. ①王… III. ①互联网络—影响—大学生—研究 IV. ①G645.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 048523 号

版权所有,侵权必究。

大学生网络成瘾的预防与戒除

王 恪 著

责任编辑:何晓慧

*

北京航空航天大学出版社出版发行

北京市海淀区学院路 37 号(邮编 100191) <http://www.buaapress.com.cn>

发行部电话:(010)82317024 传真:(010)82328026

读者信箱: bhpress@263.net 邮购电话:(010)82316936

涿州市新华印刷有限公司印装 各地书店经销

*

开本:710×1 000 1/16 印张:10 字数:213 千字

2013 年 5 月第 1 版 2013 年 5 月第 1 次印刷 印数:2 000 册

ISBN 978-7-5124-1089-3 定价:25.00 元

若本书有倒页、脱页、缺页等印装质量问题,请与本社发行部联系调换。联系电话:(010)82317024

序 言

随着计算机网络技术的飞速发展和普及,人类迈向了一个以网络、数字化技术革命为中心的新时代。互联网对社会经济、政治、文化等方面产生了全面而深远的影响,也改变了人们的工作方式、学习方式、生活方式、人际交往方式以及思维方式。网络生活已经成为人们日常生活中不可或缺的一部分。

高校处于互联网发展的前沿阵地,大学生不可避免地受到网络的影响和冲击,成为最重要的网络群体之一。互联网在当代大学生的生活中占据了重要位置,正以极大的广度和深度影响着大学生的日常学习和生活。诚然,互联网为大学生的学习和生活带来很大的便利,使大学生生活更加精彩纷呈。然而,有一部分大学生却沉迷于网络,严重影响了学业、身心健康及长远发展。各高校每年都有不少学生因网络成瘾而导致学习成绩下降、学业荒废,有的甚至因沉迷网络而走上了猝死、轻生或犯罪的悲剧之路。

自20世纪90年代末开始,网络成瘾现象作为一个新的社会问题越来越受到人们的广泛关注,并成为近年来心理学、临床医学和社会学研究的热点问题。2004年初,北京市未成年人保护委员会、共青团北京市委员会、北京市科学技术委员会联合中国科学院心理研究所,开展了“网络成瘾戒除”的课题研究,针对“网络成瘾”的标准、成因、类型及具体的干预和治理措施,形成了一套系统的理论研究对策。

大学生是国家未来的建设者,也是网络时代的主力军。关注大学生网络成瘾问题,就是关注未来。因此,如何采取有效措施帮助大学生克服网络成瘾,引导和教育大学生健康、科学、文明地使用网络,促进大学生借助网络全面发展,推动他们成为网络时代的主人,培养他们成为国家的栋梁和有用之才,已成为高校、家庭和社会思想政治工作的当务之急!从目前的实践与探索来看,大学生网络成瘾与大学生自身、学校、家庭以及社会因素密切相关。基于此,综合运用心理学和社会工作的方法对预防和戒除大学生网络成瘾问题具有相当的必要性和可行性。

迄今为止,学术界关于大学生网络成瘾的研究成果多是学术论文,学术专著寥寥可数。北京石油化工学院的青年心理咨询师王恪在总结、参考前人研究成果的基础上,选择了《大学生网络成瘾的预防与戒除》这一题目,撰写了国内第一部专门研究北京市高校大学生网络成瘾问题的专著。该书以北京市高校大学生为主要研究对象,

阐述了大学生网络成瘾的现状与危害,剖析了大学生网络成瘾的深层原因,并在此基础上,提出了对大学生网络成瘾问题的预防和戒除方法,必将对预防和戒除大学生网络成瘾、促进大学生健康成长起到积极的推动作用,是一件值得庆贺的事情。我为王恪老师所付出的科研努力和所取得的科研成果感到欣慰,并希望他在科研的道路上继续前进,取得更大的进步!

北京高教学会心理咨询研究会理事长

北京高校学生心理素质教育研究中心主任

林永和 教授

2012年8月于北京

目 录

第一章 网络与当代大学生发展.....	1
第一节 日益壮大的大学生网民群.....	1
第二节 网络对大学生发展的积极作用.....	4
第三节 网络对大学生发展的负面影响	15
第二章 大学生网络成瘾的类型与危害	28
第一节 网络成瘾的定义及诊断标准	28
第二节 大学生网络成瘾类型	32
第三节 大学生网络成瘾的危害	41
第三章 大学生网络成瘾的成因	52
第一节 大学生网络成瘾的家庭因素	52
第二节 大学生网络成瘾的学校因素	59
第四节 大学生网络成瘾的社会因素	64
第四节 大学生网络成瘾的自身因素	69
第四章 大学生网络成瘾的预防	76
第一节 家庭预防	76
第二节 学校预防	81
第三节 社会预防	86
第四节 个人预防	92
第五章 大学生网络成瘾的戒除方法	99
第一节 国内外网络成瘾干预概况	99
第二节 大学生网络成瘾戒除的基本原则.....	110
第三节 大学生网络成瘾戒除的心理方法.....	118
附 录.....	135
附录一 全国青少年网络文明公约.....	135
附录二 青少年学生网民的上网管理协议.....	136
附录三 大学生网络行为和网络意识调查问卷(自制)	137
附录四 优秀网址推荐.....	140
参考文献.....	147
致 谢.....	152

第一章 网络与当代大学生发展

计算机与互联网的迅猛发展和普及,将全世界卷入了信息时代的变革浪潮中。互联网对社会经济、政治、文化等方面产生了全面深远的影响,也改变了人们的工作方式、学习方式、生活方式、人际交往方式以及思维方式。

高校处于互联网发展的前沿阵地,大学生不可避免地受到网络的影响和冲击,成为最重要的网络群体之一。互联网在当代大学生的生活中占据了重要位置,正以极大的广度和深度影响着大学生的日常学习和生活。

互联网是个神奇的东西,它信息丰富,传递快捷,开阔了大学生的视野,为大学生提供了大量的学习机会和学习材料,满足大学生学习知识的主动性和猎奇心理,激发了人的创造欲、求知欲。大学生享受着互联网带来的便利,在网络中畅游,搜集学习资料、阅读国内外新闻时事、寻找就业信息、与亲朋好友聊天交流,在网上论坛、在线栏目里点评天下大事,关注祖国命运……这极大地丰富了他们的学习生活和业余生活。

正像硬币有正、反两面一样,网络也是一把双刃剑。它在给大学生的学习和生活带来便利的同时,也带来了诸多负面效应,如网络成瘾、人际交往失范、情感混乱、道德感缺失、身体健康状况下降等问题。

第一节 日益壮大的大学生网民群

自1969年网络在美国诞生以来,在不到40年的时间里,网络以惊人的速度在全世界迅速传播开来。1987年,中国向世界发出第一封电子邮件,标志着我国迈入了互联网时代。1994年,我国正式接入因特网。

日渐普及的网络,对人类社会的各个生活领域、各个阶层都产生了深刻的影响。对于广大的青少年网民,尤其是大学生网民来说,网络给他们的冲击更大。精彩纷呈的网络世界对于渴求知识、追求新异刺激的青少年来说,无疑具有莫大的吸引力和诱惑力。他们纷纷涌入网络的海洋中遨游冲浪,并逐渐成为网民中的主力军。

现在,网络在青少年生活中占据的地位越来越重要,对青少年心理发展的影响也越来越大,这种现象引起了政府部门、社会学家、心理学家、教育学家越来越多的关注与研究。他们对青少年的上网人数、在线时间、浏览内容、所受影响等都表现出了更多的重视。

1997年11月,中国互联网络信息中心(CCNIC)第一次向世界发布了《中国互联网络发展状况统计报告》,当时中国的互联网用户为62万。

2000年,中国社会科学院的研究人员卜卫、郭良对北京、上海、广州、成都、长沙五

座城市的青少年互联网使用情况进行了调查,结果显示,在这些青少年网民中,约 80% 的人自 1999 年开始使用互联网,平均每周上网时间为 212 分钟;约 50% 的青少年网民常用电子邮件与朋友保持联系;约 25.2% 的青少年网民在聊天室或 BBS 上经常参与发言、发帖;37.6% 的青少年网民使用 QQ 与认识的或不认识的朋友聊天。调查结果还显示,青少年网民使用互联网的主要目的是“获得新闻”、“满足个人爱好”、“提高学习效率”、“研究有兴趣的问题”以及“结交新朋友”等。

2003 年,浙江“青少年运用互联网现状调查及相关政策法规研究”课题组的调查报告显示:18~24 岁青年成为网民的主流人群,泡吧人群中青少年所占比例为 80% 以上。报告中还指出,互联网对青少年的正面作用主要有以下几个方面:获取大量信息、有助于学习、拓展人际交往、提高社会参与程度的自主性、丰富娱乐生活等。

2007 年 1 月,中国互联网络信息中心发布的第 19 次《中国互联网络发展状况统计报告》显示,我们的网民总数为 1.37 亿,网民中 18~24 岁的年轻人所占比例最高,达到 35.2%。从普及率上看,18~24 岁网民的普及率最高,达到 38.8%,同比高出 10.2 个百分点。由此可见,年龄在 18~24 岁之间的人相对于其他年龄段的人,更加容易接受并使用互联网。

2007 年 6 月,中国互联网络信息中心发布的第 20 次《中国互联网络发展状况统计报告》显示,网民的人数已经上升为 1.62 亿。短短半年时间,就增加了 2500 万新网民。中国的 1.62 亿网民仅次于美国 2.11 亿的网民规模,位居世界第二。在这 1.62 亿网民中,25 岁以下的青少年网民约占 50%。

从 1997 年至 2007 年这 10 年时间,我国网民人数从 62 万上升至 1.62 亿,增加了约 260 倍。可以说,互联网已覆盖我们生活的各个方面。

2008 年 1 月,中国互联网络信息中心发布的第 21 次《中国互联网络发展状况统计报告》显示,截至 2007 年 12 月,中国网民数已达到 2.1 亿人。中国网民数增长迅速,2007 年一年增加了 7300 万,年增长率为 53.3%。从接入方式上看,宽带网民数达到 1.63 亿人,手机网民数达到 5040 万人,这两种接入方式发展较快。其中,中国青少年网民数已经达到 1.07 亿,占总体网民规模的 50.9%,是中国网民中规模最大的一个年龄群体。

2008 年 7 月,中国互联网络信息中心发布的第 22 次《中国互联网络发展状况统计报告》显示,截至 2008 年 6 月底,中国网民数量达到 2.53 亿,比去年同期增长了 9100 万人,同比增长 56.2%,网民规模跃居世界第一位。但是普及率只有 19.1%,仍然低于全球平均水平(21.1%)。其中,使用手机上网的网民数已经达到 7305 万人,占全部网民数的 28.9%。在 2.53 亿网民中,中国青少年网民约为 1.26 亿人,在总体网民中所占比例为 49.9%。

2009 年 1 月,中国互联网络信息中心发布的第 23 次《中国互联网络发展状况统计报告》显示,截至 2008 年 12 月 31 日,中国网民规模达到 2.98 亿人,普及率达到 22.6%,超过全球平均水平,网民规模较 2007 年增长 8800 万人,年增长率为 41.9%。其中,使用手机上网的网民数已经达到 11760 万人,较 2007 年增长了 133%。在 2.98

亿网民中,中国青少年网民数达到 1.67 亿,在总体网民中所占比例为 55.9%。

2009 年 6 月 30 日,中国互联网络信息中心发布的第 24 次《中国互联网络发展状况统计报告》显示,中国网民规模达到了 3.38 亿人,普及率达到 25.5%。较 2008 年年底增长 4000 万人,半年增长率为 13.4%。其中,中国手机网民规模为 1.55 亿人,占整体网民的 45.9%,半年内手机网民增长超过 3700 万。目前的手机网民中,28% 的人表示未来半年有使用 3G 手机上网;目前尚没有使用手机上网的手机用户中,7.25% 的人表示未来半年可能使用 3G 手机上网。在 3.38 亿网民中,中国青少年网民规模为 1.75 亿人,在总体网民中所占比例为 51.8%。网民的最大群体仍然是学生人群,所占比例为 31.7%。

2010 年 1 月,中国互联网络信息中心发布的第 25 次《中国互联网络发展状况统计报告》显示,截至 2009 年 12 月 31 日,中国网民规模达到 3.84 亿人,普及率达到 28.9%,网民规模较 2008 年年底增长 8600 万人,年增长率为 28.9%,超过全球平均水平。中国手机网民规模年增加 1.2 亿,达到 2.33 亿人,占整体网民的 60.8%。其中只使用手机上网的网民 3070 万,占整体网民的 8%。手机上网成互联网用户新的增长点。在 3.84 亿网民中,中国青少年网民规模达 1.95 亿人,占网民总体的 50.7%,同比增长 16.8%。中国青少年互联网使用普及率达到 54.5%。

2010 年 7 月 15 日,中国互联网络信息中心发布的第 26 次《中国互联网络发展状况统计报告》显示,截至 2010 年 6 月,我国总体网民规模达到 4.2 亿,突破了 4 亿关口,较 2009 年底增加了 3600 万人,其中手机网民 2.77 亿,占全部网民人数的三分之二。互联网普及率攀升至 31.8%,较 2009 年底提高 2.9 个百分点。其中,青少年网民占整体网民人数的一半左右,仍是网民的最大群体。

2011 年 1 月,中国互联网络信息中心发布的第 27 次《中国互联网络发展状况统计报告》显示,截至 2010 年 12 月,我国网民规模达到 4.57 亿,较 2009 年底增加了 7330 万人;互联网普及率攀升至 34.3%,较 2009 年提高 5.4 个百分点。宽带网民规模为 4.5 亿,手机网民规模达 3.03 亿,手机网民在总体网民中的比例进一步提高。其中,学生网民占整体网民人数的 30.6%,依然是网民的最大群体。

2011 年 7 月,中国互联网络信息中心发布的第 28 次《中国互联网络发展状况统计报告》显示,截至 2011 年 6 月底,我国总体网民规模达到 4.85 亿,互联网普及率攀升至 36.2%,较 2010 年底提高 1.9 个百分点。我国手机网民规模为 3.18 亿,较 2010 年底增加 1494 万人,在总体网民中的比例为 65.5%。在全部网民中,位居首位的仍是学生人群,在总体网民中所占比例为 29.9%。

2012 年 1 月,中国互联网络信息中心发布的第 29 次《中国互联网络发展状况统计报告》显示,截至 2011 年 12 月底,我国总体网民规模突破 5 亿,达到 5.13 亿,全年新增网民 5580 万。互联网普及率较上年底提升 4 个百分点,达到 38.3%。我国手机网民达到 3.56 亿,占整体网民比例的 69.3%,较上年底增长 5285 万人。其中,学生网民占总体网民比例的 30.2%,仍居首位。

2012 年 7 月,中国互联网络信息中心发布的第 30 次《中国互联网络发展状况统计

报告》显示,截至 2012 年 6 月底,我国总体网民规模达到 5.38 亿,互联网普及率为 39.9%。手机网民规模达到 3.88 亿,较 2011 年底增加了约 3270 万人。在总体网民中,学生群体所占比例为 28.6%,远远高于其他群体。

中国互联网络信息中心(CCNIC)每年发布两次《中国互联网络发展状况统计报告》,限于篇幅,这里只列举了比较重要的或者是最新的数据。从历次调查结果来看,网民年龄构成中,18~24 岁的青年最多,远远高于其他年龄段的网民,占据绝对优势。从普及率来看,18~24 岁的青年的互联网普及率也最高,已经接近这一群体的 50%。从近几次的调查数据来看,年龄在 18~24 岁的网民平均每周上网的时间也最长,为 20 个小时以上。

据调查,在 18~24 岁的青年网民中,一半以上是大学生。高校处于互联网发展的前沿阵地,大学生们最先享受着信息社会带来的便利。大学生接触网络主要通过两种接入方式,一是宽带,二是手机。随着手机的普及,再加上手机上网具有方便性、随时随地性,手机上网已经越来越广泛,逐渐成为现代生活中重要的上网方式之一。据 CNNIC 在 2008 年 3 月发布的《2007 年中国青少年上网行为研究报告》显示,使用手机上网的网民中,在校大学生网民使用手机上网的比例最高,已有四成半年内使用过手机上网。

虽然大学生网民在全国网民中占有相当的比例,网络的普及率在这一群体中也占相当优势,但与互联网较发达的美、日、韩等国家的大学生网民的所占比例与普及率相比,差距还是很大。

随着互联网的日益普及,中国大学生网民的队伍将会越来越壮大。

第二节 网络对大学生发展的积极作用

互联网信息丰富、功能广泛、容量大、速度快、更新及时、覆盖面广,为当代大学生的学习和生活带来了很多高效便捷之处,因而备受大学生的青睐。网络的世界精彩纷呈,就像蕴藏着丰富资源的浩瀚大海一样,为求知欲旺盛的大学生提供了遨游的机会。面对互联网,大学生们表现出极高的认同度和参与热情,他们甚至以“网络新生代”自居,对因特网“e 网情深”。

不可否认,互联网对大学生的学习方式、生活方式、就业方式以及思维方式都产生了积极的影响。

一、网络使大学生在学习上如虎添翼

信息技术的发展使全球资源网络化,网络提供的共享资源给大学生的学习和生活带来了巨大的影响。网络已经成为大学生学习的重要工具,大学生可以直接从网络上获取自己所需要的知识信息。与传统的通过书本、报刊、课堂获取信息方式相比,从网络获取信息的方式具有十分明显的快捷性、便利性、廉价性和实用性。

(一) 课程学习更加集中、高效

目前,很多高校已经将大学生在校期间所修的课程编制上网,逐渐形成了网上选课、课堂教学、网上辅导、网上交流、网上作业、课堂考试的教学系统。网络在大学课程的学习中占据了越来越重要的位置。

大学课程一般由各高校教务处负责排定或统筹排定。每个新学期之初,教务处会下达一项本学期各个院系网上选课的通知,将任课教师、课程学分、上课时间、上课地点等基本信息公之于校园网网页上,供学生浏览、选择。

根据网上选课通知的内容,大学生在规定的时间内,上网选择必修课、选修课、公选课、限选课的課程名称并及时提交选课信息。选课成功后,进入课堂教学环节。

如今,不少高校教师都专门建立了自己的课程建设网页,积极发挥网络资源优势,开展网上教育教学,对学生进行网上辅导。大学生可以直接登录老师建设的网页,自主选择学习的内容和进度,还可以进入“网上辅导室”向老师请教,或与同学交流各自观点,完成“网上作业”。

此外,全国高校精品课程已陆续上网,学生可根据自己的专业或兴趣,登录高校精品课程资源库网页,了解学术前沿,拓宽知识视野。

各门课程期末结课后,进行课堂考试。任课教师将考试成绩汇总,然后上交教务处,教务处再将学生的考试成绩数据上传到校园网上。学生可根据自己的学号、密码等登录信息上网查询。

网络为大学生的课程学习提供了极大的便利,使大学生对自己的学习安排有了越来越多的自主选择权,大大节约了学生的时间成本,在学习中如虎添翼,更加集中、高效。同时,网络也加快了高校教学管理信息化进程。

(二) 海量信息拓宽知识视野

随着信息技术的迅猛发展,信息已成为人类社会不可或缺的一种资源。互联网是全世界最大的信息宝库,是人类进行学习、科研、商务活动和共享资源的重要手段。

统计资料表明,1983年全球数据库总量为3.1亿条,1984年上升至10亿条,1995年为81.6亿条,2000年已飙升到100亿条以上……目前仍处于不断地更新和扩充中。网络数据库提供了浩若烟海的信息,内容涉及政治、经济、历史、文化、军事、教育、考试、科技、体育、金融、股票、房地产、影视、购物、旅行、美食、娱乐……,可谓包罗万象,应有尽有。

如何在茫茫信息海洋中获取你想知道的信息呢?很简单,只要你按一下鼠标,打开Google、百度、雅虎、网易、搜狐、新浪等任何一个搜索引擎,在搜索栏里输入你想查询的关键词,海量信息便铺天盖地汹涌而来。例如,你想搜索托福考试的相关信息,只需在百度(www.baidu.com)搜索栏里输入“托福考试”一词,关于托福考试的所有网页信息都会出现,之后你根据自己的需要,点击链接,进入网站,就可以获取相关信息。在国内,网民使用次数最多的是有着“全球最大的中文搜索引擎”之称的百度。“有问题百度一下”、“百度一下,你就知道”这些广告词已经深入中国亿万网民的心中。

大量的网上信息,丰富的共享资源,为大学生的学习和研究提供了方便和快捷,开

拓了他们的视野,丰富了他们的生活。网络就像一件神奇的工具,借助它可以获取最新最全的信息。

大学生从网络上获取的知识信息,主要分为以下几类:

1. 新闻类信息

通过登录一些门户网站,如新浪、搜狐、雅虎、人民网、新华网、凤凰网、北青网、中国新闻网、国际在线等,可以浏览时政、教育、体育、军事、娱乐、生活等方方面面的信息。

这些新闻信息时效性强,相对于报刊、电台、电视新闻三大媒体来说,具有无可比拟的“新鲜出炉性”。因为一个事件从发生、采访、成稿、上版、印刷、发行到报端等纸质媒体最快也得需要半天的时间,而电视新闻、广播新闻除了直播、偶尔插播外,一般更新周期是以天或小时来计算的,具有一定的滞后性。而被称为“第四媒体”的网络却能使新闻做到真正的新鲜,它的更新周期是以分钟、甚至是以秒来计算的。在北京举办的2008年奥运会各项决赛中,评委裁判刚刚报出成绩,腾讯网奥运站马上弹出了冠军得主的报道,时间仅仅相差几秒。大学生四、六级英语考试的试卷甫一上交,网上已经出现了专家名师对考试内容的点评。

通过浏览网络新闻,大学生获悉国内外的时事,关注国家大事,了解自己感兴趣的学业、体育等话题。

2. 资料类信息

对于大学生来说,比较重要的是资料类信息。完成作业、撰写论文(尤其是毕业论文)、了解国内外各学科的研究前沿等,都需要掌握资料类信息。这类信息主要分布在网上图书馆和一些专业网站上。还有一些科研机构、学术团体建立了自己的专门网站,将积累的本专业资料系统整理后传输到网上,并适时进行补充和更新,以达到信息聚集、共享、交流的目的。这些网上数据库有中国学术期刊全文数据库、中国心理学家网、国学网、中华文史网、超星数字图书馆、Wiley InterScience(英文文献期刊)、美国 IEEE(英文文献期刊)等。

此外,还有一些图书馆将图书资料进行数字化处理后,由计算机保存,读者可以通过计算机网络来访问图书馆,随时随地进入馆内查索资料,开展学习和科研。

3. 校园 BBS 信息

通过校园 BBS 获取信息是当前深受大学生欢迎的一种方式。

BBS 是英文 Bulletin Board System 的缩写,翻译成中文为“电子布告栏系统”或“电子公告牌系统”,国内一般称之为“论坛”。与电子邮件一样,BBS 也是一种电子信息服务系统,它向用户提供了一块公共电子白板,每个用户都可以在上面浏览信息、发布信息、进行聊天或讨论。早期的 BBS 由教育机构或研究机构管理,现在多数网站都建立了自己的 BBS 系统,供网民通过网络来结交更多的朋友,表达观点和看法。BBS 是一种交互性强、内容丰富且即时的网络电子信息服务系统。目前,国内的 BBS 已经十分普遍,高校网站基本都有自己的 BBS,如 watermark BBS(清华大学)、北大未名 BBS(北京大学)、天地人大 BBS(中国人民大学)、紫金香 BBS(北京师范大学)、含羞草 BBS(首都师范大学)、日月光华 BBS(复旦大学)、同舟共济 BBS(同济大学)、小百合 BBS(南京大

学)、云开月明 BBS(中山大学)、西大秦风 BBS(西北大学)……数不胜数。

校园 BBS 具有用户管理、讨论管理、实时讨论、用户留言、电子邮件等诸多功能。一般的 BBS 都分为很多个讨论区,以水木清华 BBS 为例,它的分类讨论区有校园、学术、文化、娱乐、游戏、信息、电脑、生活、体育、感性、地域、理财等。每个讨论区又细分为若干版块,如校园信息、英语角、海外学人、新软件介绍、小语种天堂、考研读研、求职广场、职业生涯、心理、读书心得、签证、公务员、电脑市场、二手市场、数码单反、中华武术、绿茵世界、羽毛球、碧水情深(游泳)、贴图……用户可以选择自己感兴趣的区域参与讨论,发帖子、回帖子、交流学习经验、买卖东西、与同学讨论各种问题、收集各种信息。

为了维护秩序,BBS 都设有一定数量的管理员。管理员监控讨论的话题,可以通过置顶、删除甚至限制用户发言权来达到引导话题的目的,为大学生提供一个良好的学习和生活氛围。校园 BBS 的信息与大学生的学习和生活有很多契合点,越来越受到大学生欢迎。

4. FTP、电子邮件提供的信息

FTP 是 File Transfer Protocol(文件传输形式)的英文简称,中文之意是“文传协议”。FTP 是目前比较常见的上传和下载工具,它的主要作用是让用户连接上一个远程计算机(这些计算机上运行着 FTP 服务器程序),察看远程计算机有哪些文件,然后把文件从远程计算机上下载到本地计算机,或把本地计算机的文件传送到远程计算机去。大学生可以通过文件下载进行学习。

各高校都有自己的 FTP,借助它实现资料的批量上传、下载。教师或学生可以将一些教学软件或文件资料存放到互联网上,供其他人进行自由下载。有需要的人只要将这些材料直接下载到自己的计算机上,就可以打开文件,进行学习。这种方式能够在一定程度上控制上网时间,减少上网费用。

电子邮件(e-mail,被大家昵称为“伊妹儿”)也是一种提供信息的工具。教师和学生,或学生和学生之间可以通过电子邮件来传递信息、发送文本、图片、声音、视频等多种类型的文件,进行点对点的交流。这种方式的特点是简单易操作,适用面广泛。在 2003 年“非典”期间,全国绝大多数高校利用网络及时通报“非典”疫情,同时,各院系、各班级每天通过电子邮件来汇报大学生们“非典”防控的最新信息。班主任、辅导员通过电子邮件和大学生交流,关心大学生的身体健康。班干部每天定时向班主任和辅导员发电子邮件,报告同学的体温等情况。这让师生们足不出户就能了解到校内外最新的“非典”防治情况,有效地控制了人员流动带来的“非典”传播。此外,高校的任课教师、辅导员、心理咨询工作者也经常通过电子邮件,不断收集大学生的疑难问题,开展网上调查,并进行答疑、辅导等,及时疏导,解决问题。

随着网络技术的不断提高,电子邮件的功能也不断得到完善。现在,大学生在收发邮件的同时,还可以得到大量免费的新闻、专题邮件,并实现轻松的信息搜索。

5. 就业信息

互联网的飞速发展,为大学生和用人单位招聘单位提供了很好的交流平台。许多用人单位在网上进行招聘,其中不乏知名企业。互联网成为大学生求职就业的一条经济便

捷的渠道,为大学生的择业和就业提供了大量的信息。大学生获取招聘信息的各种渠道中,以互联网所占的比例最大,而学校就业指导中心和老师或亲友推荐所占的比例呈现出减少的趋势。

我国毕业生就业开始迈入信息化时代,毕业生就业形式将发生革命性的重大变化。各种用人单位组织的网上供需洽谈会以互联网为媒体,面向高校毕业生和具体用人单位,直接发布用人信息和个人意向,为供需双方提供网上信息交流服务。这种方式减少了盲目性,节约了成本,提高了“双向选择”和“供需见面”的速度,缩短了从招聘到上岗之间的流程。大学毕业生通过互联网获取就业信息,与用人单位在“网上见面”已经越来越普及。

二、网络使大学生生活更加多姿多彩

网络是大学生生活中很重要的一部分,它不仅仅是一种工具,更是一种生活。网络改变了大学生的传统生活方式,并产生了一定的积极影响,使他们的生活更加精彩纷呈。

出生于1990年的大三女生小江是典型的“90后”,她每天的生活几乎都要和网络打交道:看新闻、查找资料、学习、咨询、聊天、购物、娱乐(在线看影视)、写博客……

小江的生活是当代大学生生活的一个缩影。他们从网络上汇集自己需要的信息,并享受网络给他们带来的便捷和乐趣。

那么,大学生在生活中是如何与网络亲密接触的呢?

(一) 聊天交友

目前,聊天交友是大学生上网的一个普遍现象。在大学生的各种网上娱乐活动中,聊天交友位居榜首,其次是玩游戏。QQ、MSN、BBS、网络聊天室等是深受大学生欢迎的聊天场所。大学生适当地在网上聊天交友是有很多好处的。

首先,网上聊天交友可以满足大学生的心理需求。现在的大学生大多是独生子女,进入大学后,他们更加渴望友谊,渴望同龄人之间的倾诉和理解,渴望寻找到与自己兴趣爱好相似的人,相互交流和支持。网络恰恰给他们提供了一个这样的空间。网络的开放性、匿名性、隐蔽性和随意性,给大学生带来了交往上的轻松感和安全感。在网民中间流传着一句有名的戏言:“在互联网上,没有人知道你是一条狗。”这句话的意思是,因为网络的虚拟性和隐匿性,在网络交往过程中,没有人知道坐在电脑那端的人是谁。网上的人都以符号图片的形式出现,他的年龄、相貌、性别、职业、所在地域,都可以被隐匿。有人曾戏谑说:假使一条狗会敲打键盘,那么,在网上,也许有人会把它当做一个心仪已久的梦中情人。在网络世界中,绝大部分人使用的都是虚拟的身份,这就为言论自由、平等交流创造了最便利的条件。

其次,聊天交友可以缓解压力、放松心情。由于现在大多数大学生是独生子女,相对优越的成长环境导致其心理承受能力比早期的大学生差,再加上学业压力、就业压力、恋爱问题、家庭问题、人际交往问题等多方面原因,难免会产生心理问题。而一些来自贫困地区、贫困家庭的大学生,除了上述原因外,也会因经济原因、比较心理等各种因素,出现心理失调。对待这样的大学生,关键在于正确引导和学生的自我调节。在自我

调节中,不少大学生把上网作为减压方式。确实,适当地上网聊天交友,发发牢骚,倒倒苦水,寻求理解和支持,可以帮助大学生松弛一下紧张的神经,宣泄一下自己的不良情绪,然后再投入到新的学习和生活中去。

再次,聊天交友是提高大学生人际交往能力的一大渠道。网络是一个神奇的平台,它大大缩小了人与人之间的时空距离,使交往对象的范围大大扩展。网络以其虚拟性、便捷性、平等性、自由性、新奇性等特点,吸引了大批大学生。在网上,他们可以找到自己的兴趣圈子和共同爱好者,相互交流学习经验和心得,相互了解对方学校的政策,相互了解对方的生活。在网上,大学生结交到天南地北、相隔千里万里甚至远在异国的朋友,既开阔了视野,又使自己的生活变得丰富多彩,既满足了交往的心理需求,又提高了交际的能力,真可谓“网”内存知己,天涯若比邻。通过与网友接触,大学生不仅可以相互探讨一些话题,互通知识,实现资源共享,也可以在此过程中认识更多志同道合的社会各界朋友,提高与人交往的能力。这是有利于个体社会化发展的。

(二) 玩游戏

在大学生的网上娱乐活动中,玩游戏的人数仅次于使用QQ等工具聊天的人数。在玩游戏的大学生中,以男生居多,他们比较热衷的游戏有魔兽世界、星际争霸、CS、CF、棋牌类等。女生的人数相对少一些,她们一般选择比较简单的、画面比较卡通的游戏,如劲舞团、QQ炫舞、QQ飞车、QQ农场、开心网等。

提起网络游戏,我们经常听到的是它的负面影响和反对意见。其实像玩网络游戏、上网聊天等这样的网络娱乐不是不能提倡,关键是大学生要能自觉约束自己,要把网络娱乐当成一种适度的休闲方式,而不是沉溺其中害了自己。

一些专家学者的研究表明,适度的网络游戏,对大学生并不是没有好处的。很多大学生非常喜欢游戏中自己扮演的虚拟角色。一些学生觉得通过玩游戏可以发泄自己的不满情绪,放松心情。还有些学生觉得自己玩得很好,很有成就感。另外还有一些爱好街舞的学生很喜欢QQ炫舞、劲舞团这一类的游戏,认为它们的画面很炫,音乐很好听,舞姿也很酷,可以用来模仿。

网络游戏还为大学生提供了一个交友的平台,这个平台与网上聊天室相比,不但能通过语言表达,而且还可以通过玩家角色的行动相互交流。在网络游戏中,人们也可以通过游戏中的相互合作、相互帮助,相识相知,成为肝胆相照的好朋友。这样不仅能轻松地获得其他玩家的认可,而且满足了大学生的交往需求。

适度的网络游戏,对大学生的逻辑思维能力、空间感、动机水平、社会阅历、交往需求等有一定的积极影响。但一定要把握住一个度,过犹不及,万不可深陷其中而不能自拔。

(三) 进行网上交易

网上交易,主要是指利用电子商务的各种手段,在网络的虚拟环境中进行的交易。目前,大学生进行的网上交易主要有网上购物、二手转让、网上开店等。

1. 网上购物

网上购物是一种新兴的消费模式。作为接受新事物最快的群体,大学生们对网上

购物行为很认可。据调查,至少有 50% 以上的大学生都有过网上购物的经历。

小张是北京某高校中文系的一名大四男生,昨天他从当当网订了几本专业书。今天上午,快递公司的快递员就把书送到了他的宿舍。小张说:“我有很多东西都是在网上买的。大家都知道,男生们都不爱逛街,买东西怎么省心就怎么来。况且,现在我们这个年级的学生临近毕业,大家都忙着写毕业论文、找工作、复习考研、签证出国等事情,没有太多时间去逛超市和书店,很多同学都选择了从当当、京东商城、卓越、淘宝、阿里巴巴、易趣、新蛋上买东西。从网上买东西很方便,坐在电脑前,敲敲键盘,点点鼠标,就能从网上小店或网上商城里买到自己想要的学习和生活用品,价格比较实惠,送货速度也快,而且可以选择货到付款,不满意的话可以要求换货,也可以拒收。”

小张的一席话,道出了大部分大学生选择网上购物的原因。促使大学生网上购物的主要原因是方便快捷、节省时间和价格便宜。为了毕业后能有个好出路,大学生要多学习、多考证、多实习……没有太多时间去逛街买东西。另外,绝大部分大学生的经济尚未独立,消费水平有限,因而商品价格对他们来说,是一个必须考虑的重要因素。网上商品由于省去租店面、招雇员及储存保管等一系列费用,总的来说其价格较一般商场和超市的同类商品更便宜,其价格优势迎合了大学生追求物美价廉的消费心理。

点击 www.taobao.com,你就会进入当今颇受大学生青睐的购物网站——淘宝网。淘宝网的商品应有尽有,书籍、手机、电脑、数码相机、电视、DVD、光盘、优盘、服装、鞋帽、背包、玩具、首饰、护肤品、药品、鲜花、水果、特产……琳琅满目,几乎汇集了全国各地的所有商品。看中了一双运动鞋是吧? 点击鼠标把它放进你的购物车,这叫“拍下宝贝”,然后选择付款方式,你可以通过支付宝付款,付款成功后,接下来你需要做的就是安心等待你的运动鞋的到来。担心付款后收不到货物? 不用怕,你是把钱付给了支付宝这个“中介人”而不是卖家,完全不用担心卖家卷款逃跑。等你收到货物后,验收完好,再到淘宝网上点击“确认收货”,此时钱才会由支付宝转到卖家手中。如果你对货物不满意,可以拒收,不确认收货,之后与卖家协商换货或退款。有了网络,一切就是这么简单!

那么,大学生上网都购买些什么呢? 据调查,书籍、电子数码产品、游戏类、护肤品以及服饰是学生的主要消费方向。其中,游戏和电子数码产品主要是男生消费为主,而服饰、护肤品则是女生的主要开销。在书籍这项必要的开销上,男、女生花费的差别不大。也有一部分大学生在网上购买食品、特产等东西,但所占比例很小。

网上购物给大学生的学习和生活带来了极大的便利。网上商品种类齐全,款式新颖,购物环境宽松,24 小时均可下单订货,不用亲临现场,不受时间和空间的限制,省时省力,支付方式(支付宝、网上银行、财付通、百付宝、货到付款)多样,付款安全,操作起来也比较简单。如果组织团购,价格更加优惠。正是网上购物的这些优点,吸引了大学生的注意,越来越多的大学生开始加入到网购大军的队伍中来。

2. 二手转让

在网上进行二手转让交易,这在大学校园里是很常见的一件事。

乌兰其木格(化名)是北京某高校的一位大四女生,再过一周她就要毕业离校,回到内蒙古老家的一所学校去工作了。乌兰买了很多纸箱子、行李袋,开始提前收拾行囊。书籍、衣服这些都好说,装在箱子或行李袋里托运回去就OK了,让她犯愁的是,自己用了两年多的台式电脑如何处置?托运肯定不行,运送路途中难免会损坏电脑部件,再加上它体积不小,运费不菲,运回家的代价太大,还要承担风险,真不如回家后再买一台新的。乌兰想来想去,最后决定把电脑转让出去。她在校园BBS的二手市场版块上发了一个标题为“离校,转让八成新台式机电脑一台”的帖子,帖子的内容是“因毕业离校,转让八成新台式机电脑一台。主要配置如下:CPU英特尔赛扬E430,内存金胜DDR2,硬盘西数500G,主板MSI微星G31TM—P21,DVD光驱,优派17纯平,爱国者键盘,联想鼠标。价格面议,详情请咨询本人(看看也欢迎)!电话:1511016***。”乌兰的帖子刚发表十分钟左右,就陆续接到了五六位在校大学生购买者的电话。

萨仁其其格(化名)是一位大一女生,她是给乌兰打电话买电脑的人之一。萨仁是个文学爱好者,学习之余,喜欢写写小说、随笔之类的,她想买一台电脑,这样创作起来就方便多了。萨仁认为新电脑的价格比较高,倾向于买一个二手的。她正准备在校园BBS上发求购帖的时候,看到了乌兰发的帖子,认为比较适合自己,于是就打电话与乌兰联系。

经过一番协商,萨仁以600元的价格从乌兰的手里买到了这台电脑。乌兰还把自己的竹凉席、小电风扇送给了萨仁。

像乌兰和萨仁的这种网上二手转让交易,几乎每天都在高校发生。转让的物品有电脑及其部件、自行车、书籍教材、电脑桌、手机、复读机、光盘、台灯、护肤品、电话卡、体重秤、简易衣柜、背包、服装、电影票、购物券、游泳卡、网球拍……

二手商品最大的特点是价格比较便宜,学生之间的相互交易相对比较可靠,而且省时省力。想求购什么,或者想转让什么,只需在校园网上发个帖子,一般都能轻松搞定。每年大四学生离校前夕,都会掀起一阵转让热潮。

3. 网上开店

如今,越来越多的大学生利用大量的课余时间,在淘宝、易趣、阿里巴巴等网站上开起了网上店铺,掀起了“淘金热”。进货、发布信息、收钱发货,大学生们风风火火地做起了网上“小老板”。据淘宝、易趣、拍拍等网站公布的数据,在校大学生网上开设的店铺已占40%左右。大学生经营的商品五花八门,其中以服装、首饰、护肤品、电子产品居多。姑且不论对大学生开店的争议,先来看看网上开店给大学生带来的全新生活体验。

在淘宝网上注册了一家网店后,北京某高校大二学生小苏便开始了自己的创业之路。热爱服装设计的小苏,家境并不宽裕,为了减轻家庭经济负担,小苏利用自己的专业特长,亲自设计服装款式,然后联系服装加工厂代为制作。小苏把消费群体定位在女大学生身上,她专门设计了各种款式的漂亮裙子,每个款式、每个颜色都只有一件,购买者不会出现“撞衫”的情况。因为裙子款式新颖漂亮,价格公道,小苏的态度热情细心又讲诚信,因而吸引了很多顾客,其中包括大量的回头客。通过买卖,她与许多顾客成