

青少年网络沉迷的多主体影响因素分析及干预策略研究

陈锋, 陈琦

浙江安防职业技术学院, 浙江 温州 325000

DOI:10.61369/HASS.2025100010

摘要 : 本研究以青少年网络沉迷为研究对象, 通过系统梳理其行为特征与心理机制, 结合家庭、学校、企业及社会等多主体影响因素分析, 构建“三维四层”协同干预体系。研究发现: 青少年网络沉迷表现为失控性使用、戒断反应、认知预占及掩饰行为四大典型特征, 其心理机制涉及奖赏强化与认知偏差、情感调节与需求补偿、执行功能与冲动控制受损三个维度; 多主体影响因素包括家庭数字监护能力结构性缺陷、学校教育缺位与企业技术伦理失范的双重叠加、社会支持体系协同机制断裂。基于此, 提出认知维度培育批判性数字公民意识、技能维度强化数字化生存核心能力、伦理维度塑造健康网络道德规范的“三维四层”干预策略, 为青少年网络沉迷防治提供理论支撑与实践路径。

关键词 : 青少年网络沉迷; 行为特征; 心理机制; 多主体影响因素; 干预策略

Analysis of Multi-Actor Influencing Factors and Intervention Strategies for Adolescent Internet Addiction

Chen Feng, Chen Qi

Zhejiang College of Security Technology, Wenzhou, Zhejiang 325000

Abstract : This study focuses on adolescent internet addiction, systematically analyzing its behavioral characteristics and psychological mechanisms. By examining the multifaceted influences of families, schools, enterprises, and society, a "three-dimensional, four-layered" collaborative intervention system is constructed. The findings reveal that adolescent internet addiction manifests in four typical features: uncontrollable usage, withdrawal symptoms, cognitive preoccupation, and compensatory behaviors. Its psychological mechanisms involve three dimensions: reward reinforcement and cognitive bias, emotional regulation and need compensation, and impaired executive function and impulse control. The multifaceted influencing factors include structural deficits in family digital supervision capabilities, the dual of educational neglect in schools and ethical lapses in corporate technology, and the breakdown of collaborative mechanisms in social support systems. Based on these findings, a "three-dimensional, four-layered" intervention strategy is proposed, encompassing cognitive dimensions to cultivate critical digital citizenship awareness, skill dimensions to enhance core digital survival competencies, and ethical dimensions to shape healthy online moral norms. This study provides theoretical support and practical pathways for preventing and addressing adolescent internet addiction.

Keywords : adolescent internet addiction; behavioral characteristics; psychological mechanisms; multi-agent influencing factors; intervention strategy

引言

随着数字技术的迅猛发展, 网络已成为青少年日常生活的核心组成部分。然而, 过度使用网络导致的网络沉迷现象日益严峻, 已成为影响青少年身心健康、学业发展及社会功能的关键社会问题。据《2024中国青少年网络使用调研报告》显示, 我国青少年轻度网络沉迷比例高达48.9%, 轻度网络沉迷比例高达17.6%, 轻度网络沉迷比例高达4.1%, 重度沉迷会引发学业退化、社交萎缩、健康恶化等多重负面后果^[1]。

现有研究多聚焦单一维度分析, 如行为特征或家庭影响, 缺乏对多主体协同作用的系统性探讨。本研究基于“现象-机制-对策”逻辑链, 系统梳理青少年网络沉迷的行为特征与心理机制, 构建家庭、学校、企业、社会四维影响因素分析框架, 并提出认知、技能、伦理三维协同干预策略, 旨在为青少年网络沉迷防治提供理论支撑与实践路径, 推动形成全链条治理的网络素养教育生态, 促进青少年全面发展与健康成长。

课题信息: 2024年浙江省妇联、浙江省妇女研究会课题《新时代青少年网络素养教育提升对策的研究——聚焦网络十大领域》(编号202423)。

一、青少年网络沉迷的行为特征和心理机制分析

本部分内容系统梳理青少年网络沉迷的典型表现，从行为模式、心理特征两大维度，结合不同年龄段发展特点揭示网络沉迷的阶段性差异，为后续影响因素分析与干预策略制定提供现象学基础。

(一) 青少年网络沉迷的典型行为特征

网络沉迷的青少年在行为模式上往往表现出一种失控的、具有功能损害性的使用模式，这些特征共同构成了识别与判断网络沉迷的重要行为学指标。

1. 失控性使用与优先性丧失。青少年无法自主控制上网的冲动与时长，尽管多次试图减少或停止，但均以失败告终。网络活动在其日常生活中占据绝对优先地位，显著挤占了原本用于学习、社交、体育锻炼及家庭互动的时间与精力。具体表现为：因过度上网而迟到、旷课、学业成绩显著下滑；放弃原有的兴趣爱好；减少甚至断绝与现实生活中朋友和家人的面对面交流。

2. 戒断反应与耐受性增强。当无法上网或被强制中断网络连接时，沉迷个体会出现明显的生理与心理不适，即戒断反应^[2]。具体表现为焦躁不安、易怒、情绪低落、注意力不集中、失眠等，一旦重新接触网络，这些不适感便迅速得到缓解。与此同时，个体对网络使用的耐受性不断增强，即需要不断增加上网时间或投入更刺激的网络内容，如更激烈的游戏、更新颖的短视频，才能获得与以往同等程度的满足感。

3. 认知预占与持续渴求。个体的思维活动被网络内容持续占据，即使在非上网时间，也念念不忘网络中的经历，并强烈期待着下一次上网。这种“认知预占”使得他们在课堂、家庭聚会等现实场景中表现出心不在焉、神游天外的状态。对网络使用的渴求成为一种强大的内在驱动力，主导其行为决策。

4. 掩饰行为与负面后果。为了维持其上网行为，青少年可能采取撒谎、隐瞒等方式向家长或老师掩饰其真实的网络使用时长和内容。即便已经意识到过度上网带来了严重的负面后果，如视力下降、腰颈椎疼痛、学业荒废、亲子关系恶化等，他们依然无法停止，呈现出一种“明知故犯”的矛盾行为模式。

(二) 青少年网络沉迷的心理机制探析

行为特征是其外在表现，而内在的心理机制则是驱动这些行为的深层动力。网络沉迷可被视为个体在心理需求的驱动下，通过网络活动寻求满足与补偿的一种适应性策略。

1. 奖赏强化与认知偏差。网络世界，尤其是游戏和社交媒体，设计有精密的即时反馈与奖赏系统，如升级、点赞、虚拟货币。这种即时、高强度、可预测的正向反馈，强烈激活了大脑的多巴胺系统，长期下来，青少年个体对现实世界中延迟性、不确定性较高的奖赏兴趣索然，如努力学习取得好成绩。同时，沉迷青少年普遍存在一系列认知偏差：认为自己能够随时控制自己，低估了网络成瘾风险的乐观偏差；因已投入大量时间、金钱和情感，而难以割舍网络平台的娱乐活动；将学业失败归因于外部因素，而将游戏中的成功归因于自身能力。

2. 情感调节与需求补偿机制。青春期是情感波动剧烈、自我

认同感形成的关键时期。网络为青少年提供了一个便捷的情感和需求补偿空间，能够帮助青少年逃避现实压力，寻求心理需求补偿。当面临学业压力、人际冲突或家庭矛盾时，网络世界成为一个可以暂时忘却烦恼的领域，这种逃避虽然短期内缓解了负面情绪，但长期却阻碍了其发展现实问题解决能力。在现实中受挫的青少年，如学业不佳、被同伴排斥、父母控制过严，可以在网络游戏通过升级通关获得胜任感；在虚拟社区中通过自由选择身份和表达获得自主感；通过网络团队协作和社交获得归属感。网络成功地补偿了其在现实中未被满足的心理需求。

3. 执行功能与冲动控制受损。长期过度的网络使用可能影响青少年前额叶皮质的发育，该区域负责高级认知功能，如计划、决策和冲动控制。网络沉迷的青少年常表现出“执行功能”受损，即在面对诱惑时，抑制不当行为、转换注意力和制定长远目标的能力下降。这使得他们更倾向于选择即时满足的网络活动，而非需要付出努力和耐心的现实目标。

二、青少年网络沉迷的多主体影响因素分析

青少年网络沉迷是家庭环境、学校与企业责任、社会支持体系共同作用的结果^[3]。基于多主体的分析框架，可清晰识别各主体在沉迷形成机制中的差异化影响。

(一) 家庭数字监护能力的结构性缺陷

家长作为青少年网络使用的第一道防线，其数字素养水平直接影响沉迷风险。研究表明，家长在网络娱乐时间管理与内容筛选环节的角色缺位，是导致青少年过度使用网络的重要诱因。部分家长因缺乏数字媒介认知能力，既无法有效引导子女合理分配上网时长，也难以识别不良网络内容对青少年认知发展的潜在危害。实践中，简单粗暴的“堵截式”监护方式，如强制断网、设备没收，反而可能激化亲子矛盾，降低青少年的自我管控意愿；而缺乏边界的“放任式”监护则易使青少年陷入无节制的娱乐依赖，两种极端监护方式均显著提升沉迷发生率。

(二) 学校教育缺位与企业技术伦理失范的双重叠加

学校网络素养教育的系统性缺失构成沉迷预防的关键短板，当前多数学校尚未将网络素养教育纳入必修课程体系，教师普遍缺乏媒介教育专业能力，导致青少年在信息辨别、娱乐节制等核心能力培养上存在明显断层。与此同时，互联网企业的算法设计与防沉迷技术执行问题进一步加剧沉迷风险。算法通过精准捕捉用户偏好，持续推送同质化娱乐内容，不仅强化信息茧房效应，更通过即时反馈机制，如点赞数、虚拟奖励，塑造娱乐依赖，使青少年陷入“娱乐-反馈-再娱乐”的恶性循环。尽管部分企业已推出防沉迷系统，但在实际操作中存在实名认证漏洞、时限限制形同虚设等执行不到位问题，技术防护效能大打折扣。

(三) 社会支持体系的协同机制断裂

社区干预资源匮乏与跨部门协同机制缺失，削弱了沉迷预防的社会支持力度。现有研究强调，需构建学校课程教育、社区活动、互联网企业技术三位一体的干预合力，但当前实践中三者仍处于孤立状态。社区缺乏专业的青少年网络行为指导服务，学校

与家庭的联动教育机制尚未普及，企业技术标准与教育部门的需求导向存在明显脱节。这种协同机制的断裂，使得单一主体的干预措施难以形成持续效果，亟需建立跨领域的政策协调平台与资源整合机制^[4]。

三、青少年网络沉迷的干预策略

本部分内容构建了新时代青少年网络素养教育的“三维四层”协同提升体系，即基于认知、技能、伦理三维素养框架，通过个体、家庭、学校、社会四层主体联动与差异化策略设计，实现青少年网络素养教育的精准化与系统化。

（一）认知维度培育批判性数字公民意识

建立分龄认知培养体系，小学阶段通过数字侦探等数字化游戏训练信息筛选能力；中学阶段开设网络信息鉴别必修模块，剖析信息茧房效应；高中阶段引入《数字公民》选修课，探讨网络言论边界、隐私保护等议题；高等教育阶段强化学术伦理与批判性思维，开设《数字化学术伦理》必修课，结合案例剖析学术造假、数据篡改等网络学术不端行为；推行科研诚信档案，将网络学术行为纳入研究生培养评价体系；开展“全球数字治理”研讨课，培养国际视野下的网络伦理判断能力。

（二）技能维度强化数字化生存核心能力

1.家庭层面实施“数字导师”计划，提升家长数字化知识储备，指导家长与孩子共制家庭网络使用公约，明确屏幕时间、内容选择等规则；开展数字亲子活动，如共同制作科普短视频、参与在线编程挑战。

2.学校层面打造智能化实践平台。建设网络安全实验室，模拟网络诈骗、隐私泄露场景，训练学生实战应对能力；开发《虚拟仿真编程》课程，通过游戏化学习掌握基础编程技能；推行数

字技能认证，将数据整理、信息可视化等纳入综合素质评价。

3.社会层面构建企业、学校、社区联动生态。企业开发青少年专属工具，如具备内容过滤功能的社交软件、防沉迷游戏系统；社区设立数字素养实践站，提供免费编程课程、网络安全培训；政府通过税收优惠激励企业履行社会责任。

（三）伦理维度塑造健康网络道德规范

青少年个体层面，通过角色扮演模拟虚拟偶像过度消费、网络暴力等场景，引导青少年反思行为后果，并记录网络行为反思与成长；家庭层面推进行情感沟通优先模式，家长避免简单禁止上网，转而通过数字陪伴活动建立情感联结，如共同参与公益短视频创作、讨论网络热点事件，定期开展家庭数字伦理讨论会，培养孩子道德判断能力；学校层面将学生网络行为纳入综合素质评价，对抵制不良信息、参与网络公益的行为给予积分奖励，表彰践行网络伦理的优秀学生；社会层面完善法规与监督机制，出台《青少年网络伦理法规》，明确平台对暴力、色情内容的过滤责任，整合政府、企业、学校资源，设立第三方监督机构，定期评估平台内容合规性。

四、结语

本研究系统地揭示了青少年网络沉迷的行为特征、心理机制及多主体影响因素，构建了认知、技能、伦理三维素养框架与个体、家庭、学校、社会四层联动机制。研究结果表明，网络沉迷的防治需突破单一主体干预的局限，实现多主体协同的全链条治理。未来研究可进一步探索不同地区、不同年龄段青少年的差异性特征，完善干预策略的实证评估体系，推动政策制定与实践应用的深度融合，为构建健康网络生态、促进青少年全面发展提供科学依据与行动指南。

参考文献

- [1]北京师范大学新闻传播学院.《2024中国青少年网络使用调研报告》在京发布，揭示未成年人用网趋势与挑战 [R/OL].(2025-05-30). <https://sjc.bnu.edu.cn/xwdt/xctt/1d-6c37ad603b414bbc996613f06d16b9.html>.
- [2]韩雨,李杭平,姚庚华,等.青少年网络沉迷现况及防治策略思考 [J].健康研究,2025,45(03):258-262.
- [3]刘宗珍.青少年网络沉迷的界定、特点、影响因素及防治举措 [J].预防青少年犯罪研究,2024,(06):51-59.
- [4]孙安清.疏堵结合治理青少年网络沉迷 [N].法治日报,2025-03-10(007).