**第10课 认清利弊　健康上网——大学生网络心理管理**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **课 题** | 认清利弊　健康上网——大学生网络心理管理 | |
| **课 时** | 3课时（135 min）。 | |
| **教学目标** | **知识技能目标：**  1．了解网络心理概述。  2．通过学习与练习掌握大学生网络心理的特征与问题。  **思政育人目标：**   1. 培养学生辩证看问题的能力、社会化能力。 2. 培养学生良好的生活习惯、生活态度，学会做好时间管理，利用好网络这把双刃剑。 | |
| **教学重难点** | **教学重点：**网络心理概述  **教学难点：**大学生网络心理的特征与问题 | |
| **教学方法** | 讲授法、问答法、讨论法 | |
| **教学用具** | 电脑、投影仪、多媒体课件、教材 | |
| **教学设计** | 第1节课：考勤（2min）--知识讲解（40min）--作业布置（3min）  第2节课：知识讲解（40min）--课堂小结（3min）--作业布置（2min）  第3节课：知识讲解（40min）--课堂小结（3min）--作业布置（2min） | |
| **教学过程** | **主 要 教 学 内 容 及 步 骤** | **设计意图** |
| **考勤**  **（2min）** | ■【教师】清点上课人数，记录好考勤  ■【学生】班干部报请假人员及原因 | 培养学生的组织纪律性,掌握学生的出勤情况 |
| **知识讲解**  （40min） | **【教师】**展示睁开慧眼看网络：网络心理概述  **一、人类进入智能时代**  进入智能时代，互联网技术的发展可以不断满足或激发人的需求，甚至“控制”人的需求。比如某些小程序有推荐功能，你只要查找过某些信息，它就会智能地帮你推送，让人一直关注到某些信息。另外，从满足的难易程度看，“需要”被满足得太容易，一台手机便可。手机从初步进入人们的视线到在人们的生活中占据主要地位前后不过 30年。在如今的社会生活中，手机已成为人们的重要伙伴，工作、学习和休闲都离不开手机的身影。人们可以在不同的时间和地点使用手机，手机功能的发展不断满足着人们的需求，使得手机从发明之初到现在，对人们的作用日益重要。  中国互联网络信息中心（CNNIC）发布的第 53 次《中国互联网络发展状况统计报告》显示，截至 2023 年 12 月，我国网民规模达 10.92 亿人，较 2022 年 12 月新增网民2480 万人，互联网普及率达 77.5%。互联网在加快推进新型工业化、发展新质生产力、助力经济社会发展等方面发挥重要作用。  大学生的手机持有率几乎达到了百分之百。打电话、发短信是手机最基本的沟通功能；手机微信、微博时刻登录，使得大学生能及时获得最新消息，占据了绝大多数大学生的日常生活，刷朋友圈已经成为常态；修图、美颜相机、电子书、游戏等手机功能也受到了大学生的青睐。手机不仅带来了方便，也带来了很大的危害。手机依赖的现象引起了社会大众和学者们的广泛关注，成为一个热点问题。  互联网技术发展本是科技的进步，是为了帮助人类更好地生活。然而，如果应用不当，就会造成网络依赖，影响正常的学习、生活。技术不是问题，人如何使用才是问题。  **二、网络的含义与特点**  **（一）网络的含义**  网络是由若干节点和连接这些节点的链路构成的，这些节点和链路表示诸多对象及其相互联系。在计算机领域中，网络是指信息传输、接收、共享的虚拟平台，它把各个点、面、体的信息联系到一起，从而实现信息资源的共享。  **（二）网络的特点**  网络之所以对人们有如此强大的吸引力，与网络自身的特点密切相关，其主要特点如下。  1. 虚拟性  网络的存在状态是虚拟的、非现实的，无数网络用户组成了一个无形的网络世界，每个网络用户通过这张无形的“网”进行相互联系和彼此沟通。在这种虚拟化的网络交往中，个体现实生活中备受关注的特征被掩盖在网络世界中，如身份、年龄、性别、外貌、职业、性格等，导致个体之间的交往只剩下符号间的交流。这种网络虚拟性的特点满足了个体“隐匿”的愿望，人们可以在网络上随心所欲地张扬自己的个性，尽情地施展自己的才华，也可以自由地尝试扮演各种社会角色，还可以轻松实现社会生活中无法企及的愿望。  2. 丰富性  网络信息的丰富性带给人们全新的体验。网络所容纳的信息量是巨大的，可以用“海量”一词加以描述。网络承载的信息复杂多样，呈现形式多种多样，且更新速度非常快，这是吸引人们投身网络世界的重要因素。就大学生群体而言，课业压力相对高中要小，可自由支配的闲暇时间较多，接触手机及计算机网络的机会也更多，稍不注意就掉入互联网的“陷阱”中。网络游戏、色情和网贷等不良信息在网络上的传播，可能会使部分大学生沉迷其中，甚至走向违法犯罪的道路。此外，网络对求知欲望强烈、易于接受新鲜事物的大学生而言，具有很强的吸引力，构成了他们生存的“第二空间”。部分大学生因涉世未深、热衷追求感官刺激且缺乏稳定的自我控制能力，容易对网络产生迷恋，长此以往会发展成网络成瘾，给他们的心理健康造成不良的影响。  3. 开放性  网络拉近了世界各地的距离，扩大了人类的生活范围，使人类的活动不再受到时空的限制，人们能够利用网络进行及时、充分的交流并获得反馈。网络已经成为一个全球性的开放系统，连接了世界的每一个角落，加快了信息的传播，任何一个网点引起的涟漪都有可能迅速波及全球各地。全球随时随地都可以相互联系交流，所有网民都可以自由进入其中，“各取所需”，还可以通过网络迅速了解到全球范围内的最新消息，“地球村”变成了现实。  4. 交互性  网络中每一个用户既是信息的接受者，又是信息的发布者，形成发布—接受双向或多向互动。这种网络交互性可以实现用户之间近距离地交流沟通，拉近了人与人之间的距离，真正实现了自由沟通和平等交流。人们通过网络不仅可以根据自己的需求和喜好搜集、获取和选择信息，还可以通过网络轻松实现人与人之间的沟通与交流，实现网络资源的高度共享。与此同时，人们还可以是信息的发布者、创造者或反馈者，可以自由参与网络交流活动。然而，网络的交互性也会使信息的发布、传播、接受和使用出现一些不良影响和导向。网络信息良莠不齐，大学生需要仔细甄别和判断。  **三、网络与个体心理需求**  除网络本身的特性外，网络的吸引力还源于网络空间可以满足人们不同层次的心理需求，具体表现如下。  **（一）满足人们强烈的求知欲和好奇心理**  网络以其信息体量庞大、内容丰富、获取便捷以及互动性强等特点极大地满足了人们的求知欲和好奇心，激发人们对学习和掌握网络知识以及应用网络技能的欲望。对大学生而言，他们求知欲强、兴趣广泛并喜欢寻求感官刺激，渴望了解书本以外的各种知识、信息和周围多彩的世界。比如网络游戏就因其生动的故事情节，引人入胜的动画和音响效果，以及游戏中互动性、挑战性和所能体验到的紧张刺激感，极大地满足了大学生的好奇心。另外，还有部分大学生上网是出于猎奇心理，寻求在现实生活中通过正当途径难以获得的信息。  **（二）满足人们寻求归属感与人际交往的需求**  寻求归属感是人类的一种基本需求。一些网络依赖者往往存在现实的或潜在的归属认同危机感，如家庭成员之间的关系危机、与同学缺乏认同等，他们沉迷于网络既是在逃避不愉快的现实，也是在寻觅来自网络的归属认同。但不可否认，网络以其匿名性、即时性和便捷性扩大了人们的交往范围，增加了人与人之间的情感沟通，更好地满足了个体人际交往的需求。比如有些同学性格内向，不太善于交际，但他们可以在网上突破人际交往障碍，更直接、更准确地表达自己，结识志趣相投的人和群体，从网络世界中获得朋友和友谊。  **（三）满足人们赢得自尊与追求自我实现的需求**  强烈的自我意识是大学生群体的一个显著特点，每个人都有获得别人尊重、认可和追求成功的基本心理需要。学校中那些能力突出、成绩优秀的学生往往容易得到家长、学校和社会的认可与肯定，而大部分成绩处于中等或偏下的学生得到关注的机会则较少，但他们也像其他同龄人一样强烈地渴望得到关注、尊重和认同，渴望成功带来的满足感。网络提供了一个重建自我认同和自我实现的舞台，在这个舞台上，他们可以享有平等、自由、刺激和成功的感觉，可以在游戏中成为“侠客”“高手”“将军”“富豪”。  很多大学生被网络游戏所吸引，因为在游戏中，他们不仅可以扮演虚拟的角色，还可以不断升级角色或打败其他角色，赢得其他玩家的尊重和认可，获得在现实生活中得不到的满足。  **（四）满足人们排解压力与宣泄情绪的需求**  大学生在大学生活中不可避免地会遇到这样或那样的危机和挫折，诸如学习、生活、情感和人际关系等方面，部分学生又不愿意向同学、父母倾诉，从而容易产生抑郁、焦虑等不良情绪。如果此时缺乏相应的社会支持系统或未能及时进行干预，他们就会产生极度的不自信甚至自卑。面对压力，有些大学生会到网络中寻求安慰和支持，每天花费大量的时间，通过聊天工具、网站聊天室进行人际交流，甚至沉迷于网络聊天交友而不能自拔，网络成为他们排解压力、宣泄情绪和寻求自我解脱的一个重要的环境和途径。比如孤独者就容易被网络中一些具有交互作用的社会活动所吸引。  **（五）满足人们追求娱乐与时尚的心理**  随着大学生独立意识的增强、自由支配的课余时间增多，他们在课余生活的安排与课余时间的利用方面呈现出多样化、个性化与时尚化的发展趋势。其中，以网络为媒介的娱乐活动方式逐渐占据了大学生的休闲时间，成为这一群体最为时尚的娱乐休闲方式。运用网络进行网上聊天、逛论坛、发微博、听音乐、看视频、玩游戏、看书、打牌、下棋、观看体育赛事和网上购物等已成为大学生消遣娱乐和追求时尚的主要内容。  这些活动刺激着大学生的感官，在很大程度上满足了他们自我表现、好奇、玩乐和追逐时尚的心理需求，也有利于他们排解在现实生活中遇到的烦恼。  **四、网络对人际交往的影响**  **（一）积极影响**  1. 时空阻碍弱化，人际交往圈扩大  人们在钢筋水泥的森林中孤独地出没，急切需要快捷便利而又自由的交际方式。网络交往使得人们的交往空间扩大，人际沟通的时效性、便利性和准确性提高，有利于良好人际关系的建立和发展，并且对学生网民心理健康带来积极的影响。在传统交往方式下，个体的人际交往常常囿于实际生活中狭小的生活圈子。网络社会的人们却可以跨越千山万水，突破地域空间的限制，让整个地球变成一个小小的村落，真正实现“我们的朋友遍天下”。  2. 人际交往的难度降低  由于网络人际交往的匿名特点，学生网民间一般不发生面对面的直接接触，使得网络人际交往比较容易突破年龄、性别、地位、身份、外貌等传统人际交往影响因素的限制，建立更为和谐、民主、平等的人际关系。  **（二）消极影响**  1. 人际交往手机依赖化  不少大学生满足于虚拟社交网络中的人际交往，在现实生活中，社会交往能力渐渐减弱，更有甚者以此来避开现实生活的互动。久而久之，现实世界中的人际交往方式逐渐变成了无法逾越的巨大鸿沟。很多时候，大学生宁愿待在寝室玩手机，也不愿出门与同学或者亲友进行深入交流，变得内向。  2. 人际交往冷漠化  在网络环境下，大学生人际交往主要通过微信、QQ 等方式进行。长期使用手机短信、视频聊天、电子邮件等新媒体工具，大学生变得缺乏人与人之间最真实自然的现实交流，当真的回到现实生活中需要表达真实情感时会感到无法适应。  3. 人际交往虚拟化，责任感弱化  大学生在使用新媒体工具进行交流时，因网络的虚拟属性，网络世界中的身份、姓名等信息都可能不真实，降低了交往责任的成本，这就有可能导致感情错付、欺骗与被欺骗等现实问题。  **【学生】**思考、讨论。 | **展示睁开慧眼看网络：网络心理概述，激发学生的学习欲望。** |
| **作业布置**（3min） | **【教师】**布置课后作业  简述网络对人际交往的影响。 | 通过课后练习，使学生巩固所学新知识 |
| **知识讲解**  （40min） | **【教师】**展示你是不是网络的“奴隶”：大学生网络心理的特征与问题  **一、大学生网络使用的特征**  当前，网络发展的速度已经大大超过了人们的预期。中国互联网络信息中心发布的最新数据显示，学生是我国网民构成中人数最多的群体，占网民总数的 21.0%。有研究者（中国社科院刘保中、郭亚平、张磊）对大学生网络使用行为进行了实证研究，全面客观地分析了当前大学生网络使用的特点，总结如下。  **（一）平均触网时间早**  当代大学生初次接触网络时间的低龄化趋势明显加强。“95 后”大学生首次触网的平均年龄约为 11 岁，而“00 后”大学生首次触网的平均年龄已经提早到 9 岁。可以说，当代大学生是伴随网络快速发展和普及而成长起来的一代，是不折不扣的网络“原住民”。  **（二）网络使用时间长**  有调查显示，40% 的大学生日均上网时长超过 4 小时，20% 的大学生日均上网时长超过 6 小时；张磊的调查结果显示，78.1% 的大学生每天累计上网超过 3 小时，超过四成受访者认为自己上网时间安排欠佳，近 1/4 受访者常会因为聊天、购物和游戏等而忘记时间。  **（三）大学生上网的动机和目的多元化**  当代大学生使用网络的动机和目的日趋多元化，主要包括浏新闻、获取资讯、交友聊天和娱乐购物等，基本覆盖了大学生活全方面、学习全过程。有研究显示，当代大学生丰富的网络生活主要是为了满足人际交往和休闲娱乐需求。如张磊的调查结果显示，关于受访学生上网主要目的中，聊天、娱乐、购物和玩游戏等占比较高，分别为 77.6%、68.5%、60.1% 和 55.8%；通过网络学习、关注社会及了解时政的占比依次为56.3%、42.3%、35.1%。这说明大学生在网络使用上偏向娱乐休闲，而以提高学习和完善自我为主要目的的学生相对较少。  **（四）大学生上网工具多样化**  大学生上网的方式越来越趋于多样化、灵活化和便携化。刘保中和郭亚平的调查结果显示，手机和笔记本电脑是主要的上网工具，其中使用手机上网的比例达到 96.1%，使用笔记本电脑上网的比例为 47.8%，使用台式计算机上网的比例已经变得很低，平板电脑、智能手表等上网设备也被越来越多的大学生所使用。  **二、常见的大学生网络使用偏差行为**  **（一）网络成瘾**  网络成瘾是当前大学生常见的网络使用偏差行为。网络成瘾是指在无成瘾物质作用下的上网行为失控，表现为由于过度使用互联网而导致个体的社会、心理功能受损。  ICD-11 对游戏障碍作了定义，即一种持续或反复地使用电子或视频游戏的行为模式，特点是对游戏失去控制力，日益沉溺于游戏，以致其他兴趣和日常活动都必须让位于游戏。即使出现负面后果，游戏行为仍然继续下去或不断升级。就游戏障碍的诊断而言，行为模式必须足够严重，导致在个人、家庭、社交、教育、职场或其他重要领域造成重大的损害，并通常明显持续了至少 12 个月。  中国科学院院士陆林指出，世界卫生组织的初衷是希望通过把游戏障碍定义为疾病，使网络成瘾问题受到社会更多关注，甚至在治疗时能得到保险支持。他表示，网络成瘾不应被简单定义为一种疾病，青少年过度使用网络往往伴随着其他问题，涉及家庭、学校和孩子自身，问题的改善和解决需要多方共同努力。家长正确关注和教育、学校支持，以及同伴帮助，都可以减少青少年对网络的过度使用。  随着脑神经科学技术的进步，越来越多科学家揭示了成瘾的脑秘密，有些科学家不认同瘾是一种疾病，认为瘾也只是一种行为，是大脑固化下来的模式，但大脑具有“神经可塑性”的能力，即大脑可以通过形成新的神经通路来产生新的行为。  只有了解瘾产生的大脑机制，进而了解成瘾的心理机制，才能够治疗包括网络成瘾行为在内的瘾，也才可以在生活中调整网络的使用时间。  网络成瘾者主要有以下特征：  （1）耐受性增强，即成瘾者要不断增加上网的时间才能获得和以往一样的满足。  （2）出现戒断反应，如果一段时间（从几小时到几天不等）不上网，就会变得焦躁不安，不可抑制地想上网，时刻担心自己错过什么。  （3）上网频率总是比事先计划的要高，上网时间总是比事先计划的要长，企图缩短上网时间的努力总是以失败而告终。  （4）在与互联网有关的活动上花费大量时间，比如安装新软件、下载大量的文件等。  （5）上网使其社交、学习、工作等社会功能受到严重影响。  （6）虽然能意识到上网带来的严重问题，仍然继续花大量时间上网。  **（二）网络畏惧**  网络畏惧是个体由于担心网络带来不可预料的、不确定的因素而导致无所适从的一种强烈的情绪反应。比如部分来自经济落后地区的大学生，他们很少有接触网络的机会，面对色彩斑斓的网络世界，他们害怕自己学不会或学不好网络操作技术，或者害怕隐私泄露，而产生对网络的畏惧感。同时，还有部分同学熟悉网络，但担心自己跟不上网络技术的快速发展，害怕自己因无法掌握新的网络技术而被淘汰，从而对网络产生一定的畏惧心理。  **（三）网络孤独**  网络孤独是个体希望通过从网上获取大量信息、网上人际交往和网上娱乐来提高或改变自己，但上网不仅未能使自己结束孤独，反而使自己因为接触网络而加重了原有的孤独感等不良心理健康状况。部分大学生由于性格内向、退缩、敏感、自卑，不愿意或不善于与他人交往，或者厌恶与社会上那种虚情假意的人往来。他们乐于通过这种隐匿性别和身份的上网方式，向网友宣泄自己的不良情绪，排解忧虑，讲述自己的“心情故事”，从网友那儿得到一些心理支持和慰藉。但是网络交往由于缺乏现实中诸如表情、眼神、姿势和手势等身体语言，使其对孤独感的排解不过是“隔靴搔痒”，离开网络世界后，部分学生发现自己面对的依然是“斯人独憔悴”。  **（四）网络自我迷失和自我认同混乱**  网络自我迷失和自我认同混乱也称为人格心理失真，个体因为过度沉溺于网络，人格发生严重改变，其言行严重违背了许多现实社会中的规范、规则和道德，主要表现为脱离现实、退缩、孤僻和幻想等行为特征。在网络交往中，由于网络的虚拟性特征，部分学生在网上交际时经常扮演与自己实际身份和性格特征相差悬殊甚至截然相反的虚拟角色，如男扮女、女扮男的现象非常普遍。在这种情况下，部分学生会面临网络情境和现实情境下两种或多种不同性格角色的混淆或冲突，就容易在网络中迷失自我，导致角色混乱，无所适从。  **【学生】**思考、讨论。 | **通过教师讲解，了解你是不是网络的“奴隶”：大学生网络心理的特征与问题。** |
| **课堂小结**  （3min） | 【**教师**】**回顾和总结本节课的知识点。**  **这节课我们一起学习了你是不是网络的“奴隶”：大学生网络心理的特征与问题，让学生知道大学生网络使用的特征和常见的大学生网络使用偏差行为。** | 通过对所学知识的回顾，培养学生的归纳总结能力 |
| **作业布置**（2min） | **【教师】**布置课后作业  简述网络成瘾者的特征。 | 通过课后练习，使学生巩固所学新知识 |
| **知识讲解**  （40min） | **【教师】**展示投身现实：合理使用网络策略  **一、正确认识网络**  通过网络，大学生能接触到前所未有的广阔空间，能更加有效和广泛地获取信息、学习知识、交流情感和了解社会。然而，网络在给大学生带来丰富信息的同时也带来了一定的危害：网络成瘾、网络犯罪、网上色情和网络病毒等。所以大学生要正确认识网络，把握好学习和生活的方向，以健康的心态选择性地进行网络学习。  网络是一个虚拟世界，其存在状态是非现实的。作为当代大学生，要能够区分现实世界和虚拟世界。个体要把握好虚拟人格和现实人格的统一与转化，使虚拟人格和现实人格保持良性转化和互动，让现实人格变得更为丰富和完善。若虚拟人格和现实人格转化得不顺利，则易造成个体人格的分裂，个体就有可能把虚拟世界当作避风港，过度依赖网络以回避现实生活中的矛盾，导致更不适应现实社会。  **二、提升对网络的控制感**  网络信息浩如烟海、网络游戏惊险刺激、社交网站层出不穷……许多大学生沉迷其中不能自拔，或被各种负面信息所裹挟，不但浪费青春年华、荒废学业，还可能影响身心健康，乃至违法犯罪。因此，当代大学生需要学会理性地对待网络，自觉地提高对网络使用的控制感，有意识地选择上网环境，严格控制上网时间。面对网络，大学生必须调整好心态，提高抵制诱惑的能力，可以尝试通过以下方法加强对网络使用的控制感。  **（一）选择健康的网络环境**  大学生要尽量选择在学校公共场合上网，因为校园网络环境相对清洁，网络管理系统完善，不良信息较少。同时，大学生还可以通过网络设置，过滤掉不良网站，避免网络游戏和色情成瘾等影响。  **（二）预先规划任务目标**  每次上网前，大学生要先抽时间规划自己上网要做什么，比如了解今天的新闻、发一封电子邮件或查找与作业相关的资料……然后，依据这些任务的重要性给予紧迫性排序，可做可不做的事情可以暂时搁置，避免随意浏览网页而浪费时间。  **（三）预先设定上网时间**  大学生在上网前要根据所列出的任务清单，粗略估计上网所需要的时间，避免养成随意浏览的习惯，提高上网的操作效率。比如，大学生可以在计算机中安装一个定时提醒的小软件。  **三、积极投身社会现实活动**  许多网络依赖者将网络作为逃避现实生活问题或消极情绪的工具。心理学家卡德菲尔特·温瑟提出了“互联网使用补偿理论”，认为现实生活中消极的生活状态，比如缺少社会、情感联系，会使个体产生消极的心理状态，进而个体希望通过互联网补偿这种消极的心理状态，当这种弥补过度时便容易造成网络成瘾。因此，个体积极投入现实活动中，既可以发挥自身能力，获得成就感，又可以在现实社交中满足交往和归属的需求，从而避免仅从网络中寻求理解与支持。建议大学生尝试以下两种方法。  **（一）积极参与社会实践活动**  大学生可以尝试多参加感兴趣的社团、创建社团或主动联系实践单位，做些事情让自己充实起来，转移闲暇时间对网络的依赖。  **（二）寻求替代兴趣**  兴趣是最好的老师，大学生可以尝试培养一些有趣、新鲜、快乐的业余爱好来替代虚拟世界的刺激，抵制网络诱惑，比如阅读感兴趣的书籍、参与各种体育运动、远足旅行等。通过这些替代活动，大学生能够开阔视野、陶冶情操、结交朋友、培养兴趣、磨炼意志，进而转移和替代来自网络的诱惑。  **四、主动克服网络依赖**  冰冻三尺，非一日之寒。网络依赖的形成是一个循序渐进的过程，企图一朝克服也是不现实的，不能急于求成。网络成瘾的克服与戒除通常采取认知疗法、系统脱敏疗法以及寻求社会支持等方式。  **（一）认知疗法**  认知疗法主要从改变不合理的信念和认知开始。个体要克服网络依赖，首先要重建认知，改变不合理的信念；其次，自我辩论，想象自己成瘾的各种各样的严重后果；最后，自我提醒，写出由于网络依赖导致的主要问题和 5 个戒除网络依赖的主要好处，并做成卡片随身携带，每天反复看这些卡片，从而树立戒除网络成瘾的信心。  **（二）系统脱敏疗法**  系统脱敏疗法主要是引导网络依赖者暴露于因不能上网而导致的焦虑情境中，让其以放松的心理状态对抗由戒网引起的焦虑情绪，按层次逐级消除对网络过敏的情绪反应。根据实际情况引导网络依赖者逐级减少上网时间，当预期目标实现时，可以奖励网络依赖者。据此依次进行系统脱敏疗法，网络依赖者通过努力实现一个又一个小目标，最终摆脱网络依赖。  **（三）寻求社会支持**  寻求社会支持也是摆脱网络依赖的一种方法。如果个体意识到了网瘾的危害，想要戒除网络依赖而自己又没有那么强的毅力，这时个体可以寻求他人的帮助，比如自己的父母、老师、同学或者朋友，通过他们的及时提醒和监督来减少自己上网时间，让自己留出更多的时间做有意义的事情。  1. 寻求父母、同学和朋友的帮助  当需要外力帮助以摆脱网瘾时，个体可以求助老师、同学和朋友，请求他们及时出现在自己身边，对自己的上网行为进行监督，请求他们严厉制止自己的网上耗时之举。  2. 求助于专业人士  个体要勇敢地向专业人员求助，从调节网络心理依赖入手，运用心理治疗技术，解决网络沉溺问题。  3. 求助于网络资源  网络上有许多优秀的心理健康专业网站，个体可以从中寻求网瘾问题的解决方法和途径。  **【学生】**思考、讨论。 | **通过教师讲解，熟悉投身现实：合理使用网络策略。** |
| **课堂小结**  （3min） | 【**教师**】**回顾和总结本节课的知识点。**  **这节课我们一起学习了投身现实：合理使用网络策略，让学生知道正确认识网络、提升对网络的控制感、积极投身社会现实活动和主动克服网络依赖。** | 通过对所学知识的回顾，培养学生的归纳总结能力 |
| **作业布置**（2min） | **【教师】**布置课后作业  如何主动克服网络依赖？ | 通过课后练习，使学生巩固所学新知识 |
| **教学反思** | 心理健康教育课堂强调过程，强调对知识技能的应用，强调学生亲身参与探索性实践活动并获得感悟和体验，强调学生的全员参与。 | |