

多数人潜水，这种群你加了吗



初中同学群、高中同学群、大学同学群……通过社交媒体，不少人加入了各类同学群，有的甚至连幼儿园、小学同学都建了群。但不少群建群时热热闹闹，不久就冷冷清清，少数几个人唱“独角戏”，大多数人都成了“潜水员”；有的群还逐渐异化成为“拉票群”“广告群”“助力群”，虽然反感，但是碍于情面，也不好意思贸然退出。

越来越多的人习惯于“潜水”

“你看，这个是小学同学群，最近的一次有人留言是在4月23日，半年没有人在群里说话了；这个是初中同学群，也有两个月处于零消息状态了……”毕业于武汉一所部委直属院校的王诚给记者展示了他的同学群。建群时情况并不是这样。王诚介绍，

2016年春节，陆续返乡的小学同学们互相添加社交媒体好友，随后组建了同学群。“好多人都是好久不见，大家在群里聊个不停，经常是一会儿没看手机，就有上百条信息未读。”

热闹之后，归于沉寂。“渐渐地，说话的人少了。现在完全处于‘潜水’状态。”王诚说。

和王诚的经历类似，基层公务员小陶介绍，他的大学同学群起初是最活跃的群，因为毕业不久，大家都在群里分享入职经历，畅谈理想未来。时间长了，能聊的共同话题似乎越来越少了。“入职就意味着责任，再也不可能像在大学‘卧谈’时的那样天马行空，大家都忙了。”小陶说。

越来越多的人开始在群里“潜水”。中部

地区一位县领导的“朋友圈”，长期处于不更新状态。他高中同学群的一位“群友”介绍，这位干部极少在群内发言。“再醇的酒打开盖子也会变淡。几十年过去，个人经历各异。群里发言，明明不是那个意思可能会被曲解；有时小范围交流的内容被截图传播，容易产生不好的影响。”这位要求匿名的县领导说，“关系近的，总能联系上。没有必要借助同学群。”

功能出现异化

众多成员在群中“潜水”的同时，一些同学群出现了功能异化。记者调查发现，不少群成了“拉票群”“广告群”“助力群”，让人不堪其扰。

“拉票群”增多。“孩子参加了一个美术比赛，请帮忙支持一下。”10月17日，湖北咸宁市民汪女士一个很久没人发言的同学群内，出现了一条信息，以及一个投票的链接。随后，有人在信息下回复，有人放上了投票完成的截图。汪女士把群里的信息向上拉，展示给记者看。“最近几个月一共只有4个人发信息，两条都是希望大家帮着投票。”汪女士说。

“广告群”盛行。有的群里，部分从事网络销售的群友成了最活跃的“主力”，甚至每天“刷屏”；一些多人组团才能优惠“砍价”的广告，让不少人不堪其扰。湖北嘉鱼一位基层供电职工说：“小学群、初中群里，卖东西的人很活跃，深入交流的越来越少。”

“助力群”泛滥。每逢节假日临近，一些长期“沉睡”的群开始变得活跃。原因在于一些抢票程序、网站发起的“助力抢票”“加速抢票”活动，吸引了很多抢票者参与。

为了实现“加速”，不少人把链接转发到了同学群里。于是，“我正在抢火车票，快来帮帮我……”“到××的火车票太难抢啦，需要你助我一臂之力……”等信息泛滥。还有一些人把真假莫辨的“爱心募捐”“众筹”等信息转发到群里，希望大家“助力”“支持”。

还有的同学群如今已变成“点赞群”“贴图群”。“有的人勉强发个‘表情包’，很少说话。”一位受访者表示，虽然反感，但要在“众目睽睽”之下退群还是有所顾虑。

注意厘清“网络交往”的边界

从建群时热热闹闹，到后来的冷冷清清，甚至一些同学群出现功能异化，有关专家认为，网络时代，“线上距离”近了、“心理距离”却远了的现象提醒人们，要注意厘清“网络交往”的边界。

武汉大学城市安全与社会管理研究中心副主任尚重生说：“地域不同了、经历不同了、价值观可能也不同了，这很容易导致大家的兴趣点、关注点不同，对于同一事件的判断和理解有所不同。在这一背景下，有的人发到群里的内容，对一部分人可能就是打扰，甚至引发心理不适，产生争论或者矛盾。于是就出现了干脆不说的‘潜水’现象，或者只有在拉票、发广告的时候才想起。”

受访专家指出，网络交往其实是“线下”人际交往的延伸，要多换位思考。一是勿扰原则，深更半夜尽量不要往群里发信息，以免打扰别人休息。二是避免抬杠，有的同学经常为一些问题争执，你来我往，喋喋不休，与其这样，不如两人选择私聊，谈深谈透。三是守时原则，别人询问尽量及时回复。

尚重生认为，现在，大家太多的交往都是“线上”进行，“线下”反倒少了许多，“找点时间、找点空闲，和老同学见见面，面对面地交谈，要比‘线上’交流更深入、更重要。”

“无论是现实生活还是网络交往，都要严格自律。”长期从事党建及廉政研究工作的湖北工业大学教授吴建峰说，“我们每个人都要注意自己的言行，共同维护清朗的网络空间。唯有如此，才能让同学群回归增进友谊、维系情感的初衷。”

本报综合消息

走出网瘾的漩涡

从无心学习、学业荒废、沉迷网游，再到违法犯罪、身陷囹圄，很多青少年就这样一步步脱离正常生活轨迹，最终毁掉了自己的青春和人生，也毁掉了无数个家庭的完整和幸福。网瘾问题专家认为，家庭关系氛围、个体心理健康、社会有效管理等是影响青少年形成网瘾的关键，应从自主和自律规范自己行为两方面培养孩子能力，多管齐下，预防青少年形成网瘾、沉迷游戏。

“除了上网，就是搞钱”

多年关注未成年网瘾问题的管教干部表示，很多网游沉迷者生活内容单调的程度是常人无法想象的：他们要么沉迷于网络空间难以自拔，几乎没有正常的现实社会交往，他们在网吧上网包机动辄连续几天几夜，甚至一次包机一个星期、一个月也很常见；要么就是上网钱花光了，想办法搞钱，很多人甚至为了上网费铤而走险，偷抢诈骗，走上犯罪道路。

“刺激、过瘾，坐上网吧的沙发后，外面这个世界就和我没关系了。最主要的是，我在这个游戏里交了一帮朋友。每天商量怎么组队，怎么走位更厉害，如果技术好，有很多人认你做大哥。”北京市沐林教育矫治所19岁的少年王兵说，他8岁丧母，父亲对他的教育都是拳打脚踢，自己从三年前春节离家出走后，再也没回过老家。

他离开家之后，间或做过一些零工，一般工资每周结一次，拿到手里的钱基本全交给了网吧。即使是上班期间，想的也都是游戏里的事情，心思根本不在工作上。随着手里的钱越来越紧，王兵不得不开始接受一些比较危险但来钱快的活儿，比如替人要债。随后，因涉嫌非法拘禁，他被警方逮捕。

经过测试分析，王兵网络成瘾量表得分为72分，属于中度网络成瘾。同时，在家庭关系测量表中，家庭亲密度与适应性量表为91分，家庭亲密度较低，再犯风险评估(CRA)量表得分为84分，属于重新犯罪“高度危险”等级。

“普通人去网吧包机一两个小时比较常见，但是网瘾青少年网吧包机时间之令人惊悚”，沐林所副大队长王欲博说，在他接触管理过的很多网瘾问题青少年中，有的人在网吧包机连续一两个星期，还有的甚至长达一个月之久，吃饭、睡觉等都是在电脑前面，普通人对此会觉得无法理解，但是他们却沉迷其中无法自拔。等到钱花光了，他们再去想办法搞钱，搞到钱再回网吧继续包机。很多青少年为了数额并不大的上网费，就这样逐渐走上犯罪道路。

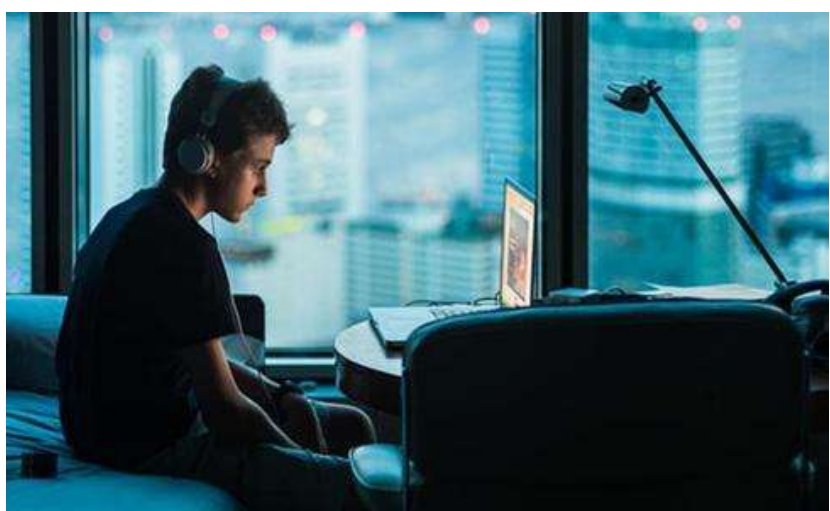
网瘾是如何形成的

对于青少年来说，把电子游戏仅仅当成娱乐是正常的，形成网瘾沉迷其中则是问题。网瘾问题专家分析总结发现，对沉溺网瘾者，家庭氛围、心理状况、社会环境都是比较关键的因素。

形成网瘾的首要因素是家庭不良关系影响。王欲博认为，孩子的问题很多都是家庭问题的体现。在网络成瘾的过程中，不良家庭关系是其最主要成因。父母的过度宠爱，或者过度粗暴的管教方式，都会造成孩子安全感和满足感的缺失。网络游戏则会为其提供一定的心理满足，在游戏中体会到的成功消除了现实世界中的痛苦感觉。对游戏的依赖，又会进一步令孩子忽视实际问题的存在，与现实越来越远，进而形成恶性循环。

其次是个性心理状况的不同。据沐林所心理咨询中心心理咨询师黄亮介绍，在沐林所内相关罪犯群体中开展的心理测试结果显示，接近一半的网络成瘾人群有一定程度的抑郁感。这和孩子本身的生理及心理特质存在密切关系。低自尊、缺乏动机、寻求外界认可等与抑郁相关的人格特征可能助长了过度使用网络的行为。现实世界中，他们大多比较内向，对自己缺乏信心。而沉溺于网络游戏，则能让他们暂时逃避内心痛苦。

中国教育科学研究院研究员储朝晖认为，



为，自主性丢失是造成青少年沉迷于游戏的根本原因。不能仅仅指责青少年为什么玩游戏，而应深层次分析他们的自主性为什么丧失了。这与家庭氛围、学校教育等都有密切关系。教育工作者最需要防范的是摧毁孩子的自主性，很多孩子正是因为自主性被摧毁，感到无所作为、想做的事情都是被别人要求的，而不是自己选择的，这种情况下最有可能导致孩子沉迷游戏。

除了内在的心理原因，社会有效管理缺位也是重要的外因。随着一些网络游戏和网吧的无序扩张，让未成年人能轻易接触到网络。涉世不深、年少无知、社会阅历和生活经验匮乏、看事物简单、想问题粗浅的孩子，很容易混淆是非界限，为寻求新奇刺激想入非非，抱着试试看的心态走进网吧，结果难以控制自己，愈陷愈深。

培养自主性，多管齐下防网瘾

专家认为，要尽可能尊重孩子的自主性，让孩子从幼年阶段在自主和自律规范自己行为两方面的能力同时发展、平衡发展。储朝晖建议，在保留孩子自主性基础上，让他们能健全地自主自律，而不是在摧毁孩子自主性的前提下，来谈解决青少年网

络游戏成瘾的问题，一定要明确这个大方向。否则，把孩子从游戏中拉出来难以取得长远效果。

上海师范大学心理学教授傅安球介绍，一旦青少年出现疑似游戏成瘾的情况，教师和家长应该多与孩子进行开放式交流，以平等身份去了解他们的内心世界，恢复正常的生活规律，引导并培养有益的兴趣点，扩大其在现实生活中的人际交往面。

网游企业业内人士坦言，由于舆论压力、青少年支付能力不强等，很多游戏并不欢迎未成年人。随着舆论的关注度提高，目前对厂商要求实名注册，对厂商要求高了，但对家长要求没提高。希望能从家庭角度更多关注孩子成长环境，这是解决未成年人沉迷问题的根本问题之一。

专家建议多管齐下预防网瘾。安徽师范大学心理学系主任方双虎教授建议，父母要高质量地陪伴，让孩子养成良好的习惯；学校要开展多样有益的校园活动，提升学生学习成就感；青少年自身要加强自制力训练。监管方面，相关部门应加大对网络游戏行业和市场的监管，对企业低俗营销、诱导消费加大打击处理力度。 本报综合消息