



案例式大学生
心理发展丛书

丛书主编：樊富珉 岳晓东



E海 逃生

应力 岳晓东 / 著

为什么网络虚拟世界如此吸引他？

为什么他会向父亲举起刀？

为什么他把游戏与现实混淆？

解密！当代大学生心灵困惑！

**FAREWELL TO
INTERNET ADDICTION**

网络成瘾及其克除

 高等教育出版社

■七彩人生——案例式大学生心理发展丛书

丛书主编 樊富珉 岳晓东

《上海逃生》

——网络成瘾及其克除

应 力 岳晓东 著



高等教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

E 海逃生—网络成瘾及其克除/应力, 岳晓东著.
—北京: 高等教育出版社, 2008. 5

(七彩人生——案例式大学生心理发展丛书/樊富珉,
岳晓东主编)

ISBN 978 - 7 - 04 - 024537 - 0

I. E… II. ①应…②岳… III. 因特网 - 影响 -
青少年 - 案例 - 分析 IV. C913. 5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 055039 号

策划编辑 何明星 杨利平 责任编辑 杨利平
版式设计 范晓红 责任校对 姜国萍
责任印制 毛斯璐

出版发行	高等教育出版社	购书热线	010 - 58581118
社 址	北京市西城区德外大街 4 号	免费咨询	800 - 810 - 0598
邮政编码	100120	网 址	http://www.hep.edu.cn
总 机	010 - 58581000		http://www.hep.com.cn
		网上订购	http://www.landraco.com
			http://www.landraco.com.cn
经 销	蓝色畅想图书发行有限公司	畅想教育	http://www.widedu.com
印 刷	北京宏伟双华印刷有限公司		
开 本	880×1 230 1/32	版 次	2008 年 5 月第 1 版
印 张	9.625	印 次	2008 年 5 月第 1 次印刷
字 数	180 000	定 价	24.00 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 24537 - 00

七彩人生——案例式大学生心理发展丛书

编 委 会

主 编：樊富珉 岳晓东

编 委：（按姓氏汉语拼音排序）

樊富珉（清华大学）

李 桦（中山大学）

马喜亭（北京航空航天大学）

聂振伟（北京师范大学）

彭 萍（湖南大学）

桑志芹（南京大学）

汪海燕（华中师范大学）

王东莉（浙江大学）

吴才智（华中师范大学）

吴少怡（山东大学）

吴薇莉（西华大学）

应 力（团中央中国青少年网络协会心理
研究院）

袁 辛（南开大学）

岳晓东（香港城市大学）

张海燕（华东政法大学）

总序



大学生活是什么？

首先，大学生活是人生的转折点。每个人由中学升入大学，面临的不仅是学习内容上的选择及学习方法方面的挑战，而且还有独立生活、情感把控、人际关系处理及个人生涯规划等方面的挑战。这些挑战从不同方面磨炼着一个人的心智，塑造着一个人的人格，也记载着一个人成长的心路历程。

由此，我们每个同学都要力争过好这一关，以迎接下一个转折点的到来。

其次，大学生活是人生的加油站。经过高中三年的艰苦努力来到了自己和家人所期望的大学学习，这是每个学子人生中的一个巨大成就。但大学生活对于每个人来讲，它不是休憩点，更不是终点站，而是一个加油站。同学们要在加油站加足了油，好准备继续上路。

再次，大学生活是人生的竞技场。大学生活期间，要在学习成绩、人际关系、师生交往、社团活动、爱情表达、情绪管理、考研、留校、申请出国、寻找工作等方面力争上游，发挥自己的才智，彰显个人的魅力，这都不是一朝一夕可以做得到的，而是需要同学们不断做出努力。



为了帮助同学们在大学生生活中平稳过渡，力争上游，做最好的自己，我们特别编写了“七彩人生——案例式大学生心理发展丛书”（下面简称“七彩人生”），针对同学们的实际生活和成长需求，分别从自我认知、情绪管理、爱情智慧、人际交往、珍惜生命、学习心理、网瘾戒除等十几个话题进行分析讨论，并单独编辑成册。

为了编好“七彩人生”丛书，我们特别邀请了国内高校的一批知名的一线心理咨询专家担当分册主编，他们了解大学生，有丰富的心理咨询经验，他们把工作实践中最鲜活的事例编写出来，这些鲜活的事例就是当代大学生心灵成长的轨迹。

除此之外，为了增强“七彩人生”的可读性，我们要求每一个单元都以案例入手，以期给同学们最真实的感受。在每个单元中都设置了“分析点评”、“知识链接”、“锦囊妙计”“测试与练习”和“训练营”等模块，以期给同学们一些具体的心理健康指导和有效的帮助。

在这里，我们由衷地感谢每一位参加“七彩人生”写作的老师和心理专家，他们分别是：桑志芹、马喜亭、聂振伟、王东莉、袁辛、张海燕、彭萍、汪海燕、吴才智、吴少怡、吴薇莉、李桦、应力。没有他们的辛勤付出，这套丛书是无法完稿的。我们还要感谢高等教育出版社社会学习资源分社的领导及杨利平编辑，他们对本书的筹划、编排、出版付出了巨大的心血，令我们十分感动。

当然，我们最该感谢的是同学们，你们的接受与赏识

总 序

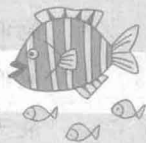
是对本丛书的最大肯定，你们的积极行动和健康成长是对我们的最大鞭策。

是为序。

丛书主编：樊富珉 岳晓东

2008年3月10日

写在前面的话



网络，是现代科技与文明的标志，也是社会进步的突出表现；大学生，是当代先进文化的代名词，也是未来世界的栋梁。两者的结合，应当创造出更加辉煌的成就，无数青年俊杰的事例做了很好的佐证。但当两者的结合带来的是把天之骄子拉入地狱，就不得不令人扼腕叹息了。

网络成瘾，已日益成为现代家庭教育与社会和谐的巨大障碍，成了个人堕落、家庭毁灭新的代名词。一组来自《中国青少年网瘾数据报告》（2007）的数字，深深震撼着所有人的心：18~23岁上网者中，网瘾者达到了11.39%，而大学生和研究生中网络成瘾者的比例分别达到10.99%和13.95%，这是2007年底发布的数据，给我们的信息就是：网络成瘾，已经成为一个关系到我们民族未来的大毒瘤，我们对其不能抱有任何的侥幸心理。

我们长期从事青少年心理教育和治疗工作，近年来，越来越多地接触到因网络成瘾而导致各种心理问题的青少年，有些走到了精神分裂的边缘，有些走上了犯罪道路，有的已经成了精神病人……

每当接触到这些因网络而堕落的青少年，我们的心情就



无比沉重，虽然以自己绵薄之力去挽救这些孩子，但更多的网瘾者依然在各个角落里越陷越深。

这些人，现在都在哪里?!

他们的家庭，曾承受了何等的打击?!

他们的亲朋好友，又曾经历了何等的担忧?!

最大的可怕，是这些沉迷在网络世界中的人，他们不知道什么是可怕。最大的麻木，是不知道什么叫麻木。

由此，不知道网络成瘾的可怕，就不能够及时发现其危害；不走出网络成瘾的麻木，就无从下手来加以有效控制。在收到“七彩人生——案例式大学生心理发展丛书”的邀请函时，我们看到了希望。

在继续努力挽救网瘾青少年的工作间隙里，我们把这些年来接手的案例整理出来，把网瘾的危害展示给大家，同时也告诉一些应对措施，希望这有限的篇幅可以给所有的青少年朋友以及你们的家人一点帮助。如果有人能通过我们的努力，感悟到什么，甚至走出网瘾的泥潭，我们内心的欣慰将无以言表。

网络成瘾像电子鸦片一样腐蚀着我们民族未来的栋梁，这已经成了一场事关中华民族生死存亡的战争，让我们行动起来，全家总动员，全校总动员，全民总动员！防范网瘾是一项综合性的社会工程，需要家庭、学校、社会多方形成合力，净化网络使用环境，共同治理青少年网瘾问题。

新的时代离不开网络，所以对于网络使用，我们追求的境界是——能下能上，上下自如。这不仅是网络使用的自制表现，也是个人成长的人格完善。

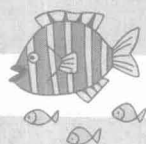
我们在此祝愿所有的青少年朋友都能很好地利用网络，成为网络的主人！

在本书的创作过程中，得到了心理咨询师郝献忠先生的全力支持。在此，我们表示最诚挚的谢意！

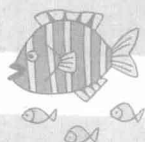
本册主编：应力、岳晓东

2008 年 4 月

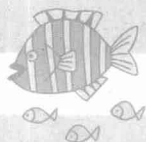
目 录



一 盗贼——游戏还是现实 / 1	白* 恩美 (一)
心像素描 / 1	白* 恩美 (二)
充满期待 / 2	白* 恩美 (三)
什么导致了落差 / 3	白* 恩美 (四)
依然孤独 / 5	白* 恩美 (五)
跌入游戏黑洞 / 6	白* 恩美 (六)
真正的“盗贼” / 8	白* 恩美 (七)
我绝不原谅你 / 9	白* 恩美 (八)
最糟的结果 / 10	白* 恩美 (九)
绝处逢生 / 11	白* 恩美 (十)
分析透视 / 12	白* 恩美 (十一)
(一) 人格扭曲的多元因素 / 12	白* 恩美 (十二)
(二) 催眠——解读潜压的心结 / 13	白* 恩美 (十三)
(三) 引导自我反思和体验 / 14	白* 恩美 (十四)
(四) 揭示消极认知图式 / 15	白* 恩美 (十五)
(五) 家庭功能重建 / 15	白* 恩美 (十六)
(六) 目标的设定 / 15	白* 恩美 (十七)
心理贴士 / 16	白* 恩美 (十八)



(一) 如何实现“自卑”的超越 /	16
(二) 小心, 价值观念扭曲 /	18
知识链接 /	19
(一) 什么是网络成瘾 /	19
(二) 什么是网络游戏成瘾 /	21
(三) 青少年心理发展的重要阶段 /	22
心灵转盘 /	24
(一) 网络成瘾的自我测定 /	24
(二) 催眠治疗小常识 /	26
(三) 经验的和人本主义的家庭治疗小常识 /	27
二 飘忽在网络中的幽灵 /	28
心像素描 /	28
一封遗书 /	29
黑夜深渊 /	30
QQ 美女 /	31
阳光聚会 /	33
第一次割腕 /	34
阴阳人 /	36



桂花树下 / 37

伴你在灵魂的黑夜 / 38

分析透视 / 39

(一) “逃避”把她带入了网络 / 39

(二) 绘画中的投射 / 40

(三) 坐上“空椅子” / 40

(四) 驱赶意象中的恶魔 / 41

(五) 用应对性思维替代自我挫败思维 / 41

心理贴士 / 42

(一) 请慎重选择你的网友 / 42

(二) 别让“防御机制”统治我们 / 43

知识链接 / 45

(一) 什么是网瘾症和网络成瘾综合征 / 45

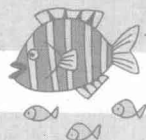
(二) 什么是网络关系成瘾 / 48

(三) 网络人际交往的主要特征 / 49

心灵转盘 / 50

(一) 抑郁自我评定 / 50

(二) 绘画治疗小常识 / 52



(三) “空椅子”治疗小常识 / 52

(四) 意象治疗小常识 / 53

三 欲望乞儿 / 54

心像素描 / 54

日记一：没有责备 / 55

日记二：沙盘 / 57

日记三：那一次迷惑 / 59

日记四：黑夜里疯长 / 61

日记五：吞噬 / 62

日记六：“厌恶”治疗 / 62

日记七：复活 / 64

分析透视 / 64

(一) 谁是青春期的支持系统 / 64

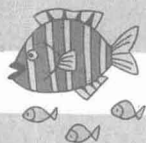
(二) 共情与支持 / 65

(三) 沙盘透视与动力修正 / 66

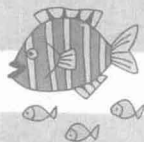
(四) 厌恶疗法控制冲动 / 66

(五) 引导其自我陈述 / 67

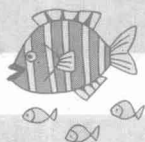
心理贴士 / 67



(一) 网络成瘾是本能欲望的放大	/ 67
(二) 努力培养积极的自我认知	/ 68
知识链接	/ 70
(一) 什么是网络色情成瘾	/ 70
(二) 网婚与网恋现象	/ 71
(三) 什么是网瘾的神经心理链	/ 73
心灵转盘	/ 75
(一) 菲尔测试的性格自我评定	/ 75
(二) 沙盘治疗小常识	/ 79
(三) 厌恶治疗小常识	/ 79
四 输掉了什么	/ 81
心像素描	/ 81
无心学习	/ 82
赌徒父亲	/ 82
子不教父之过	/ 84
妈妈瘫痪了	/ 85
网络赌城	/ 85
极大的“激励”	/ 87



- 输掉了“道德” / 87
- 债台高筑 / 89
- 救救我的孩子 / 90
- 分析透视 / 91
- (一) 习得——耳濡目染 / 91
- (二) 家庭悖论治疗——反向激起 / 92
- (三) 心理剧里的失声痛哭 / 93
- (四) 影视治疗, 凸显生命意志 / 94
- 心理贴士 / 94
- (一) 网络成瘾是不良习惯的养成 / 94
- (二) 青少年情商培养及“5P”原则 / 96
- 知识链接 / 97
- (一) 什么是网络交易成瘾 / 97
- (二) 什么是网瘾的社会因素 / 98
- (三) 网络时空特征有哪些 / 99
- (四) 青少年网瘾现状 / 101
- 心灵转盘 / 103
- (一) 人际倾听能力自我评定 / 103



(二) 影像治疗小常识 / 105

(三) 心理剧治疗小常识 / 105

五 我是“百宝箱” / 107

心像素描 / 107

清晨第一要事 / 108

49 个移动硬盘 / 109

黑色情人节 / 110

亲情远去——谁之罪 / 112

我会被抛弃 / 114

柳暗花明 / 115

分析透视 / 117

(一) 凡事都有个度 / 117

(二) 成瘾行为的强化 / 117

(三) 接纳是起点 / 118

(四) 修正曲解认知 / 119

(五) 学习冲动控制 / 120

心理贴士 / 120

(一) 懂得求助和助人 / 120