

# 孩子， Self-help Book for Parents with a Teenager Addicted to Internet 我拿什么拯救你

——给网络成瘾中学生家长的一本 **心理自助书**

请放下为人父母的姿态，做一个虚心的学习者。

我们已经无法拒绝网络，我们只能以更全面的视角来看待这个汹涌而至的网络时代。

请随我们一起澄清您头脑中关于“网络成瘾”的看法。

偏见无处不在，有时候它足以欺骗你。

我们知道您很爱您的孩子，但如何让爱流动起来，使每个家庭成员都感觉到温暖，也许是您还需要学习的功课。

要理解网络游戏成瘾的孩子，您首先需要一颗开放的心。

迷恋网络上人际交往的孩子常常十分孤独，他们的世界往往并非如您看到的那样。

看似不可思议的行为背后依旧有缺乏爱与自信的影子。

一个有意义的爱的连接是人们内心隐秘而强烈的渴望。

妈，其实我知道你很关心我，只是你并不了解我。

蹲下身去，试试从孩子的视角看看这个世界。

陈刚 张亚 /著



上海教育出版社

SHANGHAI EDUCATIONAL PUBLISHING HOUSE

陈刚 张亚 / 著



孩子，

Self-help Book for Parents  
with a Teenager Addicted to Internet

我拿什么拯救你

——给网络成瘾中学生家长的一本 **心理自助书**



上海教育出版社  
SHANGHAI EDUCATIONAL PUBLISHING HOUSE

### 图书在版编目(CIP)数据

孩子,我拿什么拯救你:给网络成瘾中学生家长的一本心理自助书 / 陈刚, 张亚著. —上海:上海教育出版社, 2010.7

ISBN 978-7-5444-2858-3

I. ①孩... II. ①陈...②张... III. ①因特网-影响-青少年-研究 IV. ①C913.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 094128 号

### 孩子,我拿什么拯救你

——给网络成瘾中学生家长的一本心理自助书

陈 刚 张 亚 著

上海世纪出版股份有限公司 出版发行  
上 海 教 育 出 版 社

易文网: [www.ewen.cc](http://www.ewen.cc)

(上海永福路 123 号 邮政编码:200031)

各地新华书店经销 昆山市亭林印刷有限责任公司印刷

开本 700×1000 1/16 印张 11 插页 2

2010 年 7 月第 1 版 2010 年 7 月第 1 次印刷

印数 1-5,000 本

ISBN 978-7-5444-2858-3/B·0060 定价:29.00 元

(如发现质量问题,读者可向工厂调换)



## 目录

### 引言 / 1

也许我们只需改变一下爱的方式,就能不再以爱的名义互相伤害。

### 第一章 怎样阅读这本书 / 5

请放下为人父母的姿态,做一个虚心的学习者。

关于您阅读本书的心态 / 6

关于您的一些看法 / 6

关于您说话的方式 / 8

关于因改变带来的不适 / 9

如何阅读本书 / 10

### 第二章 您需要了解的网络时代 / 13

我们已经无法拒绝网络,我们只能以更全面的视角来看待这个汹涌而至的网络时代。

网络这把“双刃剑” / 14

网络时代的“代沟” / 15

网络时代的“新型学习方式” / 16

### 第三章 您需要了解的“网络成瘾”现象 / 19

请随我们一起澄清您头脑中关于“网络成瘾”的看法。



网络成瘾是什么 / 20

网络成瘾行为的判断标准 / 20

网络成瘾自测量表 / 21

网络成瘾与网络依赖的区别 / 22

网络成瘾行为的“恶性循环”机制 / 23

网络成瘾行为的家庭系统分析 / 23

网络成瘾行为目前的干预方法 / 24

我们对网络成瘾行为的干预模型 / 24

## 第四章 您可能存在的八个偏见 / 27

偏见无处不在,有时候它足以欺骗你。

关于八个偏见 / 28

注意! 哪些期望是您自己的 / 30

## 第五章 您需要思考的几个问题 / 33

我们知道您很爱您的孩子,但如何让爱流动起来,使每个家庭成员都感觉到温暖,也许是您还需要学习的功课。

您是否了解自己的孩子在网上做什么 / 34

您和孩子的关系是否足够好 / 38

您可以做些什么帮助孩子控制网络使用 / 48

## 第六章 游戏成瘾的孩子怎么了 / 53

要理解网络游戏成瘾的孩子,您首先需要一颗开放的心。

网络游戏面面观 / 54

小张的故事——“我从‘天空’落回‘地面’” / 57

小黄的个案——“浮生若梦,你努力了又能怎么样” / 60

小杨的故事——“我和他们有代沟” / 63

小磊的个案——“四大皆空与魔力宝贝” / 66

强强的故事——玩“杀人游戏”的小男孩 / 68

小明的故事——“那些无聊的游戏占用了我整整一个长假” / 73

阿飞的故事——“我没想过未来,未来很难决定” / 76

牛牛的故事——“假如母亲懂得尊重我” / 80

小宇的故事——“我的 CS 团队怎能放弃” / 84

孩子为什么会沉迷网络游戏 / 86

第一步:走进孩子的世界 / 91

第二步:帮助孩子看到更多 / 99

第三步:共同规划使用网络的时间 / 103

第四步:将计划付诸实践 / 113

## 第七章 网络关系成瘾的孩子怎么了 / 117

迷恋网络上人际交往的孩子常常十分孤独,他们的世界往往并非如您看到的那样。

大兵的故事——“爱上比我大 18 岁的家庭主妇” / 119

文文的故事——独在异地的日子 / 124

关注孩子孤独的心灵 / 127

怎样引导孩子更好地进行人际交往 / 129

从“网上关系”回到“现实关系” / 134

如何教育孩子注意网络安全 / 135

## 第八章 信息浏览成瘾的孩子怎么了 / 139

看似不可思议的行为背后依旧有缺乏爱与自信的影子。

小林的故事——“我是一无所有的垃圾……” / 140

孩子会在网上看什么、下载什么 / 144

如何恰当地帮助孩子提高自信心 / 145

## 第九章 色情成瘾的孩子怎么了 / 149

一个有意义的爱的连接是人们内心隐秘而强烈的渴望。

小刘的故事——“满脑子都是罪恶的女人体……” / 150

了解色情成瘾的孩子怎么了 / 154

帮助孩子区分色情信息和性教育 / 155

如何更好地对孩子进行性教育 / 156

如何帮助色情成瘾的孩子学会自我控制 / 158

## 第十章 口述实录：网瘾少年们给家长的话 / 165

妈,其实我知道你很关心我,只是你并不了解我。

## 第十一章 从今天开始您可以尝试 / 169

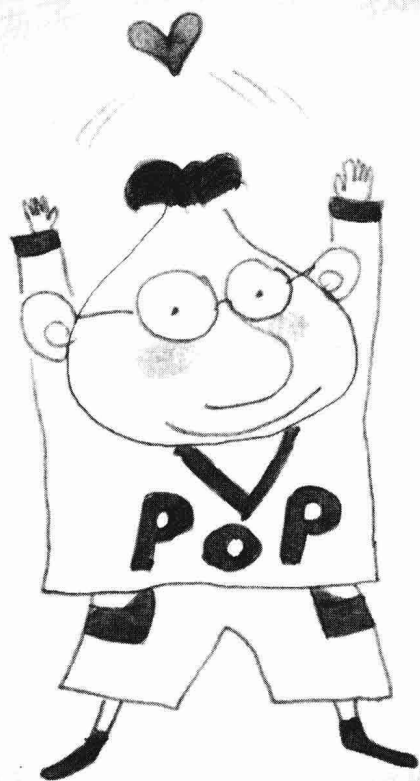
蹲下身去,试试从孩子的视角看看这个世界。

孩子，我拿什么拯救你

拯救你

# 引言

也许我们只需改变一下爱的方式，就能不再以爱的名义互相伤害。



这个世界上只有一种人，就是需要被关爱的人

亲爱的爸爸妈妈,你们好!很高兴您愿意尝试阅读这本书,这意味着您和我们一样期待一些真正的改变,这是一个好的开始!

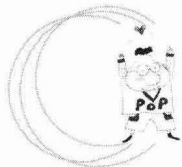
我们猜测您可能正在为自己的孩子担心,甚至伤心、愤怒、不解、以泪洗面。假如您的孩子正处于中学阶段(一般 12—18 岁),遇到了沉迷网络方面的问题,而您希望真正做一些对他/她有帮助的事情,那么,我们非常建议您花一些时间认真阅读这本小书,作为您开始行动前的参考;假如您已经尝试了很多方法却收效甚微,那么,我们尤其建议您先停下来读一读这本书,然后再做定夺。恕我们直言,您可能需要做改变心态及思维模式的准备。

研究中学生网络成瘾问题的三年多来,我们在脱网瘾训练班、讲座现场、咨询室里,在学生家中、社区办公室里、中学课堂上接触了为数不少的“网瘾少年”和他们的家长,发现了一些很有意思的现象,愿与您分享:

- “网瘾少年”中有一些孩子非常有思想、有活力,反应敏捷,超乎我们的想象。
- “网瘾少年”的母亲常常比父亲更加积极地以各种方式阻止孩子上网。
- 约 40% 的父母武断地给自己的孩子扣上了“网络成瘾”的大帽子,让孩子觉得不被信任,甚至被伤害。
- 约 80% 的“网瘾少年”自己也很希望改变。
- 少数重度“网瘾少年”的确需要更多的耐心和帮助。
- 父母态度的改变常常能引发“网瘾少年”行为的改变。

此外,从以往的实践经验来看,我们在进行脱网瘾矫治时常常无法说服某些孩子走进团体活动室或咨询室,因而尝试针对他们的家长开设了亲子训练班和家长座谈会,收到了意想不到的效果:许多家长主动改变了自身的态度,不再把责任一味归咎于孩子或网络,而是试着去聆听孩子的心声,了解孩子的内心世界,进而联合整个家庭共同面对难关。

老实说,我们看到太多家长选择了一些“适得其反”的干预方法。比如有些家长采用打骂、强行管制、时时监控的方法,造成了孩子的逆反情绪,使亲子关系非常紧张,导致孩子更不由自主地沉溺于网络世界,以逃避不愿面



对的现实；有些家长还把孩子送到军事管理学校去，无意间给孩子造成了心灵的创伤；也有些家长慢慢地从与孩子的“控制战”中败下阵来，干脆不管不问，让孩子觉得“终于没人管”了，更加抓紧时间上网。当然，会有家长比较懂得策略，与孩子一起商定如何控制上网时间，但这些家长中有些其实心里并不相信孩子，口头上却还要说一些鼓励的话，反而让天生敏感的孩子觉得不被尊重，感到愤怒；单亲家庭的家长，尤其是单亲妈妈更加辛苦，这些家庭中的母亲往往把所有的注意力都放在孩子身上，稍有风吹草动就慌乱不已，反而让孩子不自觉地学会了掌控整个家庭的气氛，父亲角色的缺失让他们没有地方可以学习规则和限制……

我们在这里并不是指责家长，我们甚至强烈地体会到，所有父母的行为背后都蕴含着深深的爱。唯一遗憾的是，这些爱却没有顺畅地流淌到孩子的心间，反而让他们觉得不被理解、不被尊重、不被接纳，煞费苦心的父母也同样觉得苦不堪言。因为网络问题和父母反目成仇的孩子屡见不鲜，父母和孩子好像站在了对立的两极，互相伤害。

也许我们只需改变一下爱的方式，就能不再以爱的名义互相伤害。

这本给网瘾少年家长阅读的心理自助书力图以最简洁、通俗的文字和家长们交流怎样才能做一些真正对“网瘾少年”有帮助的事情。虽然我们也针对18岁以上的大学生做了一些脱网瘾的工作，但是，对于已经成年的大学生来说，控制网络使用的关键在于如何更好地适应大学生活，家长对他们的影响相对中学生要小。因此，本书更合适的阅读对象是12—18岁孩子的家长。假如您的孩子小于12岁，您也可以尝试阅读本书以了解相关知识，但值得注意的是，12岁以下的孩子需要您更多的行为示范，12岁以上的孩子则更加看重您对他们是否尊重、理解。

我们希望父母对孩子的这份爱可以顺畅地流入孩子的心里，滋润他们有迷惘、有困惑，却也有希望、有梦想、有激情的心灵，希望父母和孩子之间永远无法割断的爱的纽带能够散发出本来就有的温暖。

爱，也只有爱，才能带来真正的改变。





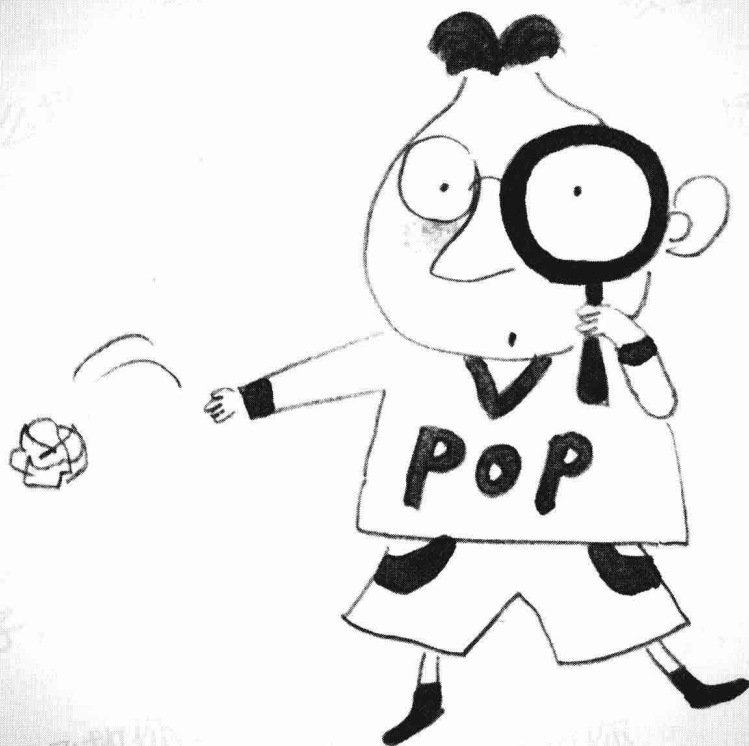
孩子，我拿什么

拯救你

# 第一章

## 怎样阅读这本书

请放下为人父母的姿态，做一个虚心的学习者。



你只能看见你想看见的





在您正式阅读这本书之前,我们很想花 10 分钟时间和您讨论以下几个重要主题。

## 关于您阅读本书的心态

在阅读本书时,您可能会看到一些让您觉得不悦的建议——它们挑战了您一直固有的观念。甚至从现在开始,您心里已经有一种隐约的不舒服感——毕竟,我怎么做父母还用得着你来教吗?

在我们的文化中,父母天生就是父母,他们就是那样的,不要期待他们改变。你我小时候很有可能都曾对父母失望过、抱怨过,甚至痛恨过,直到有一天我们自己有了孩子,才发现原来做足够好的父母是这么不容易。

假如您仔细想想的话,似乎有些不对劲——事实上,我们在短短的几个月间突然变成了“爸爸妈妈”,从来没有人教过我们该如何做,也没有人告诉我们怎样做会更有效。所谓“有效”是指,父母的确能让自己的孩子感觉到被爱,确实帮助孩子学会了如何更好地生存、选择以及对选择负责。

回头想想,您会发现自己其实是潜移默化地从父母那里学会了怎么和孩子相处——这意味着您很有可能在以当初您的父母对待您的方式来对待您现在的孩子,不由自主地让他们重复您小时候在家庭里的感觉。

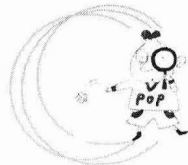
这本书为您提供了一个新的机会学习如何做有效的父母,您需要放下为人父母的姿态,做一个虚心的学习者。

## 关于您的一些看法

- 您的看法:我的孩子不会发生改变,他/她也就是这个样子了。

另一种观点:改变永远在发生,哪怕是小小的改变。关注孩子小小的改变,会带来“滚雪球”式的大改变。

我们的提示:20 世纪 70 年代末期,美国心理学家做过一个著名的实验。研究人员给一所学校提供了一份学生名单,并告诉校方这些名单上的孩子是天才。他们宣称他们通过一项测试发现,该校有几名天才学生,只不



过这些天才学生的才华尚未在学习表现出来。其实,这些孩子只是研究人员从学生名单中随意抽取出来的几个人。然而有趣的是,在学年末的测试中,这些学生的学习成绩的确比其他学生高出很多。研究者认为,这就是教师期望的效应——由于教师认为这个学生是天才,因而寄予他/她更大的期望,在上课时给予他/她更多的关注,通过各种方式向他/她传达“你很优秀”的信息。学生能感受到教师的关注,这种关注导致了一种激励作用,使其学习时加倍努力,因而取得了好成绩。

20 世纪 80 年代初对少年犯罪的研究表明,许多孩子成为少年犯的原因之一就在于受不良期望的影响。他们因小时候偶尔犯过错误而被贴上了“不良少年”的标签,这种消极的期望引导着孩子们,使他们也越来越相信自己就是“不良少年”,最终走向犯罪的深渊。

积极的期望促使人们向好的方向发展,消极的期望则使人向坏的方向发展,这就是心理学中著名的“皮格马利翁效应”——说你行,你就行;说不行,你就不行。当然,这个“说”的人必须是对某个人来说影响重大的人。也正因如此,我们不得不提醒您,您对孩子积极的期望很有可能潜移默化地影响着他/她的一生。

- 您的看法: 我的孩子管也没用。

另一种观点: 孩子当然要管,怎么管是做父母的艺术。

我们的提示: 让一个尚未成年的孩子自己决定什么对他来说才是好的,就好像把他放在一艘小船上,再丢到河里,又不给他桨,任他往瀑布漂去一样。最终孩子当然能为自己做出好的决定,但是不把我们的经验以及我们心里所感受到的“什么对孩子才是好的”告诉他们,是父母最严重的失职。

- 您的看法: 我的孩子小时候没教育好,现在已经迟了。

另一种观点: 父母和孩子的坦诚沟通永远不迟,哪怕您的孩子已经 80 岁了! 并且,世界上从来就不曾出现过完美的父母。

我们的提示: 也许以前您的确不太注意让孩子自己做选择并对选择负责,但可以肯定地说,从现在开始如此做并不迟,只是您和孩子都需要一个

过程来慢慢适应。并且,我们不得不提醒您的是,有时候正是您自己内心深处拒绝让孩子真正长大——那意味着您不再被需要。

- 您的看法: 孩子网络成瘾是社会的责任,政府应该关闭网吧。

另一种观点: 您无法让孩子处于“真空”的环境中,剥夺他/她经历痛苦、挣扎、选择的权力,事实上,这些正是人生必不可少的一部分。与其把责任推给社会,不如以此为契机,教会孩子如何做出选择。

我们的提示: 政府已经推出“防沉迷系统”等举措来控制青少年的上网行为。不过,控制带来的副作用常常是反抗,我们想和您一起尝试不同的思路: 不是让孩子不上网,而是让孩子有自知地上网,主动从网上获取他们真正需要的东西。

- 您的看法: 孩子网络成瘾是他自己没有意志力。

另一种观点: 您的孩子可能有了您所不知道的烦恼,他一时无力应对,于是选择在网络中逃避现实。

我们的提示: 在您了解真相之前,不要轻易给孩子下某种判断。我们遇到很多网瘾少年在学业、人际、情感方面遇到了阻碍,他们其实对自己很有期望,正是理想和现实之间的差距太大才让他们无力面对现实生活。

- 您的看法: 不给孩子买电脑、不让他上网就可以从根本上解决问题。

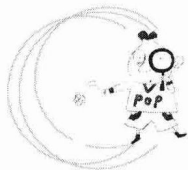
另一种观点: 也许 20 年后,您的孩子不会使用网络就像您今天不会写字一样糟糕。不过,我们理解您同样不希望看到他除了写字什么也不会。

我们的提示: 网络时代的家庭需要学习与网络和平互利的共处,就像我们小时候学习与电视、录像机、小人书和平相处一样。

### 关于您说话的方式

在家长座谈会和亲子训练营中,我们尝试用场景模拟、录像回放的方法帮助家长们看到自己平时和孩子说话的态度、语气、神情,结果常常出人意料。

同样的一句话可以说得温情脉脉,也可以充满指责的味道。当家长们



自己扮演孩子的角色时,他们能够真切地体会到怎样说话才能让孩子听得进去;孩子们也在扮演家长的过程中体会到父母的良苦用心。

在给每个家庭播放他们模拟的家庭互动场景录像时,几乎每个人都有新的发现:“唉,原来我一直板着脸,看上去好像在生气!”“我说话的口气的确让人觉得咄咄逼人。”“我一直漠无表情地打游戏让整个家庭很沉默,有点使人抓狂……”

也许,您无法亲自参加这些场景模拟和录像讨论,但您可以和您的伴侣一起讨论彼此的说话方式,甚至有可能的话,和您的伴侣一起做互换角色的练习,您会发现怎样说话才更能够被孩子真正听见。

假如您做以上的尝试有困难的话,不妨回忆一下小时候您希望父母如何与您说话。试着放慢语速、降低音调、看着孩子的眼睛说话,并且注意观察孩子脸上表情的变化。当孩子感兴趣时,他/她会停止手头的事情,眼神开始和您有接触,表情也会有细微的变化,否则您说的话孩子不但没有听进去,而且常常厌烦至极。

还有一种更容易实施的方法,就是对着镜子模拟一下您通常和孩子说话时的样子,看看您自己的说话方式是否真的让人愿意听下去。

记住,您小小的改变会引发整个家庭系统的大改变,就好像一串风铃中的一个被轻轻牵动了,之后整串风铃都响起来一样。

## 关于因改变带来的不适

改变大多数时候会带来整个家庭系统的震荡。当您首次尝试以不同的方式和孩子说话时,您的孩子可能会觉得不习惯,甚至怀疑您另有企图。这种反应非常正常,毕竟,一觉睡醒父母变了样的事情只有童话书里才会出现。

不要急着解释什么,也不要期待您一星期的改变会带来什么样的效果,我们强烈建议您默默的行动,直到孩子自己发现您的变化。

假如在此期间您的孩子有一些哪怕非常微小的变化,比如当您说话时

停止玩电脑游戏,主动为您拎包,回到家看了10分钟的课本之后才开始玩游戏等,我们都请您务必真诚地给予孩子赞美,您可以直接说:“今天你看了10分钟的书,比昨天有进步。”“你今天提前睡觉了,和上周很不一样。”您也可以说说自己的感觉,比如:“你跑过来为我拎包让妈妈觉得很高兴。”“你看着妈妈的眼睛说话让妈妈觉得很舒服,心里好像和你靠近了”,等等。关键的一点是,描述您所看到的,不要附加什么新的要求,比如“你今天看了10分钟的书很好,要是能看一个小时就更好了”,太快的提出要求结果常常是适得其反。

只有当您和孩子的关系真正深入、彼此信任之后,您才有可能和孩子一起尝试合理的使用网络,控制沉迷行为。没有前面稳固的关系作为基石,您几乎无法帮到孩子,甚至如大多数心急如焚的家长一样,把孩子越推越远。

有一种情况可能出现在亲子关系比较紧张的家庭:当您尝试改变时,不但没有得到孩子的认可,而且会让他/她觉得您在故意讨好或另有所图。有些孩子甚至非常不屑地说:“她以为她那样对我我就不上网了?没门儿!”

假如出现这种情况,说明孩子在家庭里从来没有被真正信任过,也压抑了很多委屈、愤怒的情绪。您需要十分耐心地坚持自己的改变,试着理解孩子内心深处的苦衷。千万不要被孩子的情绪带走。有些家长一气之下会说:“我都已经改变了,你怎么还没有变?”“你就得管严点,软的对你没用!”这样一来,此前的努力不但白费了,而且这些话进一步刺伤了孩子的自尊心。

我们相信,每个孩子都是天使,都有他们善良、闪光的一面,您需要一双发现美的眼睛。

## 如何阅读本书

本书是一本心理自助读物。

前面两部分——“您需要了解的网络时代”、“您需要了解的‘网络成瘾’