



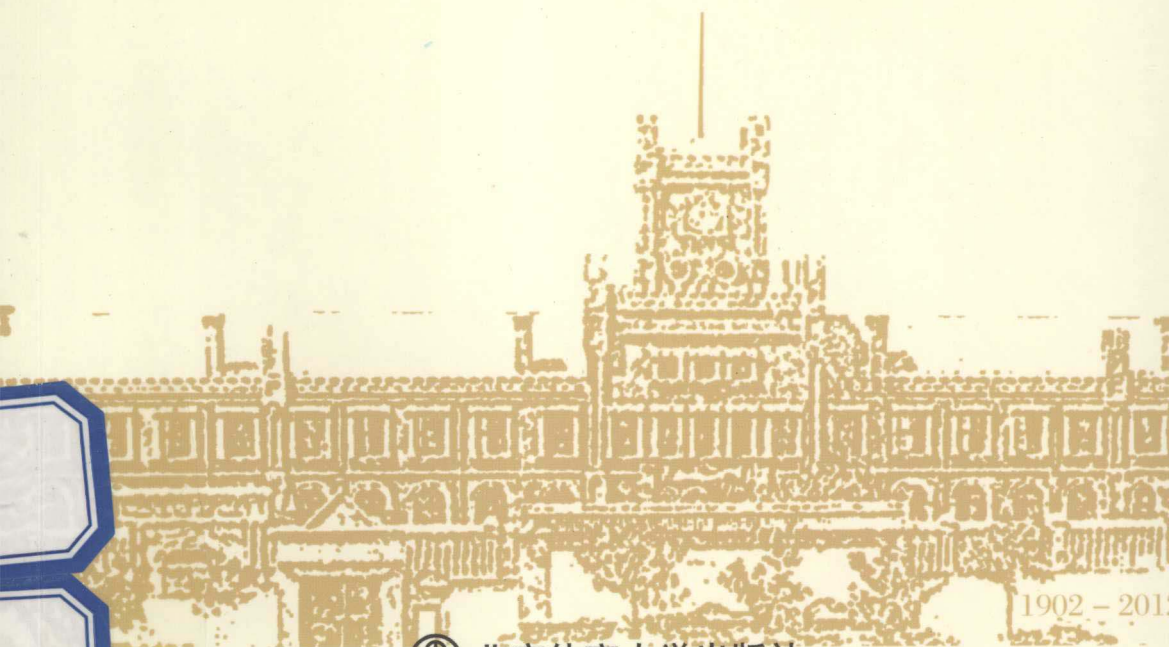
山西大学建校 110 周年学术文库

动 悟

DONGWU

——青少年网络成瘾的体育干预

刘映海 著



北京体育大学出版社

内容简介：

体育所具有改善体质、提高素质、疏导情绪、释放压力、展显活力、促进社会化等功能在一定程度上能满足青少年的归属、成就和社会认同等心理需求，而这些心理需求的缺失被研究者认为是青少年网络成瘾的主要成因。体育同时还具备为青少年提供一种相对开放的沟通交往环境，并且体育运动本身也契合青春期青少年的发育特征，这些又使以体育为主导的干预方法能更容易地为网络成瘾青少年所接受并愿意尝试改变。本研究采用文献研究法、实验法、行动研究法等，对网络成瘾青少年实施了三个实验研究，取得了良好的效果，为网络成瘾青少年的预防和干预研究提供了新思路。

ISBN 978-7-5644-0923-9



定价：26.00

山西大学建校 110 周年学术文库

动 悟

——青少年网络成瘾的体育干预

刘映海 著

北京体育大学出版社

策划编辑 冬 梅
责任编辑 光 远
审稿编辑 梁 林
责任校对 林学芹
版式设计 司 维
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

动悟:青少年网络成瘾的体育干预/刘映海著. - 北京:北京体育大学出版社,2012.4
ISBN 978-7-5644-0923-4

I. ①动… II. ①刘… III. ①互联网络-影响-青少年-研究②青少年-体育锻炼-研究 IV. ①C913.5②G806

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 059681 号

动悟:青少年网络成瘾的体育干预 刘映海 著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区信息路 48 号
邮 编 100084
邮 购 部 北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432
发 行 部 010-62989320
网 址 www.bsup.cn
印 刷 北京昌联印刷有限公司
开 本 720 × 1000 毫米 1/16
印 张 12.5

2012 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

定 价 26.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

《山西大学建校 110 周年学术文库》序言

2012 年 5 月 8 日，山西大学将迎来 110 年校庆。为了隆重纪念母校 110 年华诞，系统展现近年来山西大学创造的优秀学术成果，我们决定出版这套《山西大学建校 110 周年学术文库》。

山西大学诞生于“三千年未有之变局”的晚清时代，在“西学东渐，革故鼎新”中应运而生，开创了近代山西乃至中国高等教育的先河。百年沧桑，历史巨变，山西大学始终与时代同呼吸，与祖国共命运，进行了可歌可泣的学术实践，创造了令人瞩目的办学业绩。百年校庆以来，学校顺应高等教育发展潮流，以科学的发展理念引领改革创新，实现了新的跨越和腾飞，逐步成长为一所学科门类齐全、科研实力雄厚的具有地方示范作用的研究型大学，谱写了兴学育人的崭新篇章，赢得社会各界的广泛赞誉。

大学因学术而兴，因文化而繁荣。山西大学素有“中西会通”的文化传统，始终流淌着“求真至善”的学术血脉。不论是草创之初的中西两斋，还是新时期的多学科并行交融，无不展现着山大人特有的文化风格和学术气派。今天，我们出版这套丛书，正是传承山大百年文脉、弘扬不朽学术精神的身体力行之举。

《山西大学建校 110 周年学术文库》的编撰由科技处、社科处组织，将我校近 10 年来的优秀科研成果辑以成书，予以出版。我们相信，《山西大学建校 110 周年学术文库》对于继承与发扬山西大学学术精神，对于深化相关学科领域的研究，对于促进山西高校的学术繁荣，必将起到积极的推动作用。

谨以此丛书献给历经岁月沧桑、培育桃李芬芳的山大母校，祝愿母校在新的征程中继往开来、永续鸿猷。

山西大学校长

二〇一一年十一月十日

序 一

关于青少年心理问题，尤其是对网络成瘾问题的关注由来已久。国内外涌现了大量相关的定性研究成果，但干预研究及其他定量研究成果却凤毛麟角，罕有之。其主要原因还是研究难度很大所致。

本书作者刘映海副教授对网络成瘾青少年学生进行体育干预的探索研究已有五六载，期间陆续发表了一些研究成果，特别是其中一篇论文被《新华文摘》转载，引起了很大的社会反响。有关青少年网络成瘾体育干预这一课题的研究得到了国家社会科学基金的大力资助，并成为他后来攻读博士研究生进行研究的主要方向。

期盼间，终于等来研究成果公之于世的这一天，为他感到高兴。作为一名体育教师能取得这样的成果，可喜可贺！

本书是我国第一部关于青少年网络成瘾体育干预的学术著作。其整体构思缜密，研究设计合理，研究方法得当，结论具有建设性与实效价值。所提出的体育主导性干预方案是学科交叉的创新思维成果。

行动研究的成文方式是本书的一大特点。生动描述被研究者行为产生时的情景、情感反应和思想变化过程，并将反思及时揉入对研究过程和结果的报告中，符合一般学术研究将事物进行分类的思维模式。研究结果还可以在相似个体中进行推广，对青少年网络成瘾问题的解决有很大的帮助。

众所周知，青少年网络成瘾是一个十分复杂的科学问题和社会问题。本书在试图解决青少年网络成瘾问题上可以说是“迈出了坚实的一步”，这是一个很好的起点。

事无尽善，仍需努力！本书既是作者研究成果的结晶，也让他有了自己潜心的努力方向和研究视角。后续，希望他能将这一问题研究得更深入、细致，并在青少年网络成瘾及体育干预机理问题的探索上更进一步！

是为序。

山西大学博士研究生导师、二级教授

2011年12月31日

序 二

古有诗吟：“田家少闲月，五月人倍忙。夜来南风起，小麦覆陇黄。”接到挚友作序之邀请，立刻萌生饷读其丰收成果的热望，于是连夜嚼毕。醒来细细品味，确有些微情理之言。

遥知挚友近些年执著研究青少年网络成瘾问题，并已取得一些喜人成果，此书是挚友核心成果的集中体现。网络成瘾是当前的焦点社会问题之一，受到广泛的社会关注和评论，各界人士都在努力地寻找解决这一问题的有效方法和途径。只可惜，尚在征途而任重道远。然，挚友之努力，另辟蹊径为网络成瘾等青少年心理问题的传统研究增添了活力，打破了经验的单纯的心理教育和医学治疗模式，综合体育研究与其他学科研究的优势，已有较丰厚的研究成果见诸于《北京体育大学学报》《体育与科学》等核心期刊，并转载在《新华文摘》等权威期刊。

综观本书，构思严谨，逻辑缜密，行文流畅通透。题目“动悟”一词涵盖了研究的主旨和结论。在运动中获得正确认知，在运动中领略生命真谛，极尽体育热血运动的教育功能。本书主要由理论研究、体育干预理性思考与论证、实验研究及行动研究等四部分构成，向读者清晰地展示了研究课题的选题意义、研究价值和操作性。就研究方法来看，不仅设计合理贴切，同时也增强了研究结果的可信度和实效性。采用实验研究和临床研究相结合，断面研究和跟踪研究相结合，把体育干预的研究结果醒目跃然纸上。

掩卷，回味悠长。突然感到人生路竟是宽广敞亮，什么样的挫折和困难，都能在顿悟和执著中嬗变。青少年朋友一定能在读罢此书后顿失困顿而后生。

天津体育学院教授

2011年11月22日

导 言

现代人类社会已经进入了“网络社会”（卡斯特，2007），学界普遍认为网络将在 21 世纪导致广泛的社会、文化、经济和政治变化，而且其对人类的行为方式、思考方式、社会认同以及社会形态等社会结构的革命性影响，将比 17 世纪的工业革命远为深刻、更为长久。不管愿意不愿意，网络都将融入人们的日常生活环境，成为人们生活与交往的无形背景。

在这样的一个时代，几乎每个人都在上网浏览、收发邮件、在线聊天、网上购物、网络游戏中享受着网络所带来的便捷。但正如老子所言“祸兮福之所倚，福兮祸之所伏”，网络成瘾、网络犯罪等负面影响伴随着互联网的渗透扩张而日益突出。很多人承认沉迷于网络已经改变了他们的现实交往，也有人表示已经很难离线。

进入 21 世纪以来，由于网络用户组成出现了年轻化的趋势，青少年网络成瘾问题更加突出，青少年身心发展的不成熟和不稳定性，极易导致他们对网络过分迷恋甚至产生“网络成瘾症”，由于诸多“待解”的原因，我国网络成瘾问题则更加突出，已经成为 12 ~ 20 岁的青少年健康成长的主要问题行为之一。人民日报甚至用“网瘾猛于虎”来形容青少年“网络成瘾”社会问题的严重性。由于“网络成瘾”而导致自杀、伤人、杀人等悲剧屡见报道。

这一新型的青少年问题行为，引起了来自医学、心理学、社会学、教育学、体育学等领域学者的关注，进行了多层次、多视角的研究。取得了一定的成果，如界定了网络成瘾的概念、类型，提出了网络成瘾的诊断标准，进行了网络成瘾的流行病学调查，论证了网络成瘾的形成机制，讨论了网络成瘾的成因，探讨了网络成瘾的干预治疗等；达成了一定的共识，如网络成瘾的研究具有重要的价值，青少年是网络成瘾的主要群体，青少年网络成瘾主要集中在“网络游戏成瘾”和“网络交际成瘾”，青少年网络成瘾的形成是个体认知因素决定的，并受家庭、学校和社会因素的影响，青少年网络成瘾

问题行为的成因表现为归属、成就、社会认同等心理需求的缺失；也存在着诸多的不足，如研究多集中在概念、类型、归因、机制等理论探讨，干预研究因受网络成瘾的形成的复杂性、多变性而少有涉及，至今尚未有一种普适性的干预方案等。

综合多学科文献的整合与理解，结合本研究团队的学科背景和科研实践，认为：

(1) 由于青少年“网络成瘾”产生的原因是多元化的，因此采用单一的药物治疗或单纯的心理辅导从理论上是不全面的，在实践上的效果也不尽如人意；那有没有一种能契合青少年身心特征、综合教育、心理干预理念的干预措施呢？

(2) 研究显示，青少年“网络成瘾”是由于个体心理因素中的归属、成就、社会认同等心理需求的缺失决定的，那为什么国内青少年的“网络成瘾”问题较国外的突出很多倍呢？综合文献可知，这与我国学生处于相对封闭的家庭、教学、社会环境有关。既然如此，那为青少年提供一种相对开放环境是否有利于其“网络成瘾”问题行为的改善呢？

(3) 体育作为一种健康的社会实践活动，不论对于健全人还是残障人都有着积极的作用。体育所具有的改善体质、提高素质、疏导情绪、释放压力、展显活力、促进社会化等功能在一定程度上满足青少年的归属、成就和社会认同等心理需求，同时又能为青少年提供一种相对开放的交往环境，而且还契合青少年身心发育特征，那体育能否解决青少年“网络成瘾”问题行为呢？

带着这样的疑问，本研究通过文献研究法、实验法、行动研究法等，对网络成瘾青少年进行了体育干预的实验研究。以期在理论方面充分挖掘体育的独特教育功能，探索体育角度解决学生“问题行为（网络成瘾）”的理论和方法；在实践方面，拟在体育主导干预领域探索和创造一套科学、有效、合理的的方法，以改善青少年“网络成瘾”症状，使他们逐步走出“网络成瘾”的行列，投入健康的生活和学习。

目录

CONTENTS

第一章 网络成瘾综述	(1)
1 网络成瘾概述	(1)
1.1 网络成瘾的定义	(1)
1.2 网络成瘾的类型	(3)
1.3 网络成瘾的判定指标	(3)
1.4 网络成瘾的诊断标准	(5)
1.5 网络成瘾的流行病学调查	(6)
1.6 青少年网络成瘾的心理特征分析	(8)
2 网络成瘾的发生机制	(13)
2.1 网络成瘾神经心理链的提出	(13)
2.2 网络成瘾的生物学因素	(15)
2.3 网络成瘾的心理学机制	(18)
3 网络成瘾的因素分析	(26)
3.1 网络成瘾个体成长因素	(26)
3.2 网络成瘾个体家庭因素	(26)
3.3 网络成瘾的学校因素	(28)
3.4 网络成瘾的社会因素	(28)
4 网络成瘾的干预	(29)
4.1 网络成瘾的“五位一体”干预模式	(29)
4.2 网络成瘾的医学治疗模式	(30)
4.3 网络成瘾的心理治疗	(30)
4.4 网络成瘾的现象学技术治疗	(31)
4.5 网络成瘾的艺术疗法	(31)
4.6 网络成瘾的系统家庭疗法	(32)
4.7 网络成瘾的“八阶段三分之三疗法”	(32)
4.8 网络成瘾的军训、教育及社会体验干预	(32)

4.9 网络成瘾的体育干预	(33)
第二章 青少年网络成瘾体育干预的理性思考	(34)
1 耗散结构理论视角下青少年网络成瘾体育干预的可行性思考	(34)
1.1 运用耗散结构论分析网络成瘾者心理系统的理论基点	(35)
1.2 网络成瘾者心理系统特征分析	(37)
1.3 网络成瘾者心理失调的分析	(40)
1.4 网络成瘾的运动调适	(43)
2 锻炼心理学视角下青少年网络成瘾归因及体育干预理性思考	(48)
2.1 网络成瘾的心理归因及损害	(50)
2.2 锻炼心理学视角下网络成瘾的防治	(54)
3 研究构思图	(61)
3.1 体育干预的定义	(61)
3.2 体育干预的特点	(62)
3.3 体育干预的内容	(63)
第三章 研究对象与方法	(64)
1 研究对象	(64)
2 研究方法	(65)
2.1 文献研究法	(65)
2.2 实验法	(65)
2.3 访谈法	(68)
2.4 行动研究法	(68)
2.5 数理统计法	(68)
2.6 测量工具	(68)
第四章 结果与分析	(70)
1 实验一: 24 例青少年网络成瘾体育干预实验	(70)
1.1 实验组与对照组前测比较	(70)
1.2 实验组与对照组后测比较	(71)

1.3	实验组与对照组各组内前后测纵向比较	(72)
1.4	讨 论	(73)
2	实验二：体育干预对不同网瘾程度青少年的影响	(75)
2.1	网络成瘾量表结果与分析	(75)
2.2	SCL-90 量表得分结果与分析	(79)
2.3	讨 论	(86)
3	实验三：体育干预对不同网瘾类型青少年的影响	(88)
3.1	网络成瘾量表结果与分析	(88)
3.2	SCL-90 量表得分结果与分析	(90)
3.3	讨 论	(96)
第五章	行动研究结果与反思	(98)
1	研究设计、计划阶段	(98)
1.1	研究总体计划	(99)
1.2	具体行动安排	(102)
2	行动研究阶段及反思	(102)
2.1	第一阶段行动	(102)
2.2	第二阶段行动	(113)
2.3	第三阶段行动	(124)
3	反 思	(131)
第六章	研究总讨论	(133)
1	青少年网络成瘾的归因	(133)
2	体育干预效果	(134)
3	行动研究反思	(136)
4	关于运动成瘾	(137)
5	体育干预模式的讨论	(138)
附 录		(142)
附录一	行动研究简介	(142)
附录二	调查问卷一	(147)
附录三	SCL-90 问卷	(149)

附录四 网络使用行为日记录登记表	(152)
成果汇报	(153)
后 记	(182)
致 谢	(184)



第一章 网络成瘾综述

自 1995 年美国精神病医生 Ivan Goldberg 提出“网络成瘾症”（Internet Addiction Disorder; IAD）开始，网络成瘾的研究逐渐为学者所重视，美国心理学会（APA）于 1997 年正式承认“网络成瘾”研究的学术价值。虽然此领域在研究前期产生了诸多争论，如是否用“成瘾”表述沉迷于网络的现象，诊断标准是什么等。但随着网络飞速地普及，网络成瘾问题日益突出，多学科的学者进入此研究领域，对网络成瘾的概念、机制、诊断标准、归因分析、干预研究等进行了深入探讨，成果斐然。



1 网络成瘾概述

1.1 网络成瘾的定义

“成瘾”这一概念最初来自临床医学中的药物成瘾（如毒品成瘾、酒精成瘾等），具有相应的生化机制和明显的生物学效果。之后又被引用到赌博成瘾和游戏成瘾等行为成瘾之中。一般认为，成瘾是指对某种物质或行为产生心理依赖。WHO 专家委员会于 20 世纪 50 年代就将“成瘾”定义为由于反复使用某种药物（天然药或合成药）而引起的一种周期性中毒状态^①。药物成瘾一般包括两个方面，一是生物药瘾，一是心理药瘾。其中心理药瘾的破坏性影响更大，持续作用时间更长，更容易受到适宜环境影响，而唤起成瘾者的心理渴求^②。Goldberg（1995）借用了《美国精神疾病分类与诊断手册》DSM-IV 中关于药物依赖的判断标准，首次提出互联网成瘾障碍（Internet Addiction Disorder; IAD）的概念，主要是作为一种应对机制的行为成

① 郭建安，李荣文．吸毒违法行为的预防与矫治 [M]．北京：法律出版社，2000：10.

② 陈猛．互联网使用与青少年自我认同的生态关系[J]．心理科学进展，2005，13（2）：169-177.



瘾，认为它是一种缓解压力的方式^①。Kimberly Young (1996) 则从 DSM - IV 对病理性赌博的判断标准中发展出病态网络使用 (Problematic Internet Use; PIU) 的概念。暗示着网络成瘾和药物依赖之不同在于它更像是一种冲动控制障碍^②。Davis (2001) 将 PIU 分为一般性和特殊性两种。所谓特殊性的 PIU 是指成瘾者以前就有成瘾行为 (如赌博、沉溺于色情材料)，网络的使用加重了这种成瘾。所谓一般性的 PIU 是指和一般网络使用有关的成瘾行为，如聊天、浏览网页等。如此 PIU 就可分为由病理激发的和单独一般化的成瘾。Davis 还提出了认知—行为模型，试图解释病态网络使用的发展和维持。该模型的中心因素是适应不良认知 (maladaptive - cognition)，是 PIU 发生的充分条件。他认为 PIU 的认知症状先于情感或行为症状出现，并且导致了后者。Hall、Alex 和 Parsons、Jeffrey (2001) 提出另一种网络相关障碍的概念——网络行为依赖 (Internet Behavior Dependence; IBD)。网络行为依赖的并发症包括意志消沉、冲动控制障碍和低自尊。认为网络的过度使用是生活中的一个良性行为，可以弥补在其他方面缺少满意感而又必须克服解决问题的不足。因此，IBD 仅仅是一种适应不良的认知应付风格，可以通过基本的认知行为干预加以矫正^③。

目前，一般认为网络成瘾是指在无成瘾物质作用下的上网行为冲动失控，表现为由于过度使用互联网而导致的个体明显的社会、心理功能的损害^④。据此，行为科学研究者对应于药物成瘾提出了行为成瘾 (Behavioral Addiction) 的概念。这些成瘾行为，可能并不涉及任何具有直接生物效应的物质，而是以某些有强烈心理和行为效应的现象为基础。

有研究认为^⑤行为成瘾应具备以下 7 个方面的条件，具备其中 3 条及以上即可以被认为“成瘾”，包括：(1) 容易产生耐受性；(2) 出现戒断综合症；(3) 行为的不可预料性，即行为的时间、频率、强度都大大超过自己的预料；(4) 多次试图戒除或控制而不成功；(5) 花大量的时间为这一行为做准备从事这一行为或从其后果中恢复过来；(6) 基本停止或大大减

① Goldberg I. Internet addiction disorder. <http://www.cog.brown.edu/brochure/people/duchon/humor/internet.addiction.html>, 1995.

② Young K S. Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder. *Cyber psychology and Behavior*, 1996, 1 (3): 237 - 244.

③ Hall, Alex S. Parsons, Jeffrey. Internet Addiction: College Student Case Study Using Best Practices in Cognitive Behavior Therapy. *Journal of Mental Health Counseling*, 2001, 23 (4): 312 - 328.

④ 林绚辉. 网络成瘾现象研究概述[J]. 中国临床心理学杂志, 2002, 10 (1): 74 - 76.

⑤ 陈贇文. 新的心理疾病: 网络成瘾症[J]. 社会, 2000 (6): 22.

少正常的社会交往、职业或娱乐活动；(7) 明知这一行为已经产生生理或心理方面的不良后果，但仍然坚持这一行为。台湾学者梁朝云认为，互联网成瘾与其他成瘾症的最大差异在于它缺乏明显生理机制的介入，互联网成瘾大多数是以心理上的依赖为主要病理机制。这表明互联网的消极影响与传统意义上的物质成瘾存在着不同的病理机制^①。在最初的研究中，Young^② 结合对网络成瘾的实际研究，提出了 8 个问题以判断网络成瘾。如果个体对下列问题中的 5 个题目给予了肯定的答复，就可以判定为网络成瘾：(1) 你是否沉溺于互联网？(2) 你是否经常不能抵制上网的诱惑和很难下网？(3) 你是否需要通过逐次增加上网时间以获得满足感？(4) 停止使用互联网时你是否会产生消极的情绪体验和不良的生理反应？(5) 每次上网实际所花的时间是否都比原定的时间要长？(6) 上网是否已经对你的人际关系、工作、教育和职业造成负面影响？(7) 你是否对家人朋友和心理咨询人员隐瞒了上网的真实时间和费用？(8) 你是否将上网作为逃避问题和派遣消极情绪的一种方式？

1.2 网络成瘾的类型

Armstrong (2001) 认为网络成瘾包括如下类型：(1) 网络游戏成瘾，指网络用户强迫性地沉迷于电脑游戏；(2) 网络交际成瘾，指的是沉溺于经由网上聊天或色情网站结识新的朋友；(3) 色情成瘾，指着迷于成人话题的聊天室或网络色情的图片、视频、音频、文字等内容；(4) 强迫信息收集成瘾，指有一种难以抗拒的冲动使网络用户去进行网络赌博或拍卖、购物等；(5) 网络信息成瘾，指强迫性地浏览各种网页以查找和收集信息^③。我国青少年主要的成瘾类型为网络交际成瘾和网络游戏成瘾。

1.3 网络成瘾的判定指标

网络成瘾的指标判定对网络成瘾的预测、诊断、干预和治疗起着关键性的作用。但从理论和实践上来讲，网络成瘾形成的原因是极其复杂的，我们必须多层面、多角度、系统整合地看待这一问题。具体到临床鉴定，需考虑以下 6 个因素。

① 梁朝云. 网络成瘾对学校教育的潜在影响[J]. 台湾教育, 2001 (6): 10-16.

② Young K. Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder. Paper presented at the 104th Annual Convention of American Psychological Association, 1996.

③ 陈侠、黄希庭、白纲. 网络成瘾的心理学研究[J]. 心理科学进展, 2003, 11 (3).

1.3.1 自然标准

上网时间是判断网络成瘾的自然标准，但只可充当参考指标。原因在于不同职业、不同年龄阶段个体上网的时间对于其个体而言具有不同的意义。因此，我们在判定是否网络成瘾的时候不仅要考察网络使用的时间长短，还要关注由于过度使用网络是否给个体带来生活、学习和工作的困惑和不利影响，同时还要考虑周围同伴及家人对其网络使用行为的评价等。

1.3.2 间接指标

网上行为及活动内容对于判定网络成瘾具有间接意义。如果网络使用个体在网上所从事的活动内容与其生活内容、学习内容及工作内容毫无关系，而且无节制的从事这一网上活动。那么，此个体很有网络成瘾的可能，需进一步通过其他指标来综合鉴定。

1.3.3 心理和行为指标

个体心理指标主要体现在情绪和认知两个方面。由于网络上、下不同的情绪体验和认知改变了个体正常健康的网络行为方式。例如，个体只有在网上才能体验到放松、兴奋和自信等积极情感，上网导致个体产生适应不良和泛化的灾难性的认知模式，并且具有“我不好”或者“我是一个失败者”这样类似的核心观念^①。个体网络行为指标主要指个体需要不断增加上网时间以维持一定的满足感的获得；个体对自己的过渡上网行为感到焦虑而又无法抵制上网的诱惑；个体在不上网时会产生消极的情绪体验和不良的生理反应；个体试图对家人和朋友隐瞒真实的上网时间和费用等。

1.3.4 生活事件指标

生活事件通常作为个体重要的应激源而影响着个体应对方式。考察并关注主诉近期家庭内部、社会人际环境中所发生的一些典型事件、偶然事件及重要事件十分必要。

1.3.5 直接指标

由于过度使用网络和不当使用网络给个体日常生活、学习和工作造成的不利影响及个体情绪、行为异常均可看做网络成瘾判定的直接指标，也是网络成瘾与否判定的终结性指标和实质性指标。如果个体网络使用状况和特点符合所有其他指标，但仍未对其生活、学习和工作造成任何不良影响，即不判定其为网络成瘾者。

1.3.6 典型指标

典型指标主要指个体由于过度网络使用和不当网络使用造成个体脱离实

^① 叶新东. 网络成瘾研究概述[J]. 心理科学, 2004, 27 (6): 1446 - 1448.