

优教
书系

儿童和青少年的

成瘾行为

Addictive Behaviour in Children
and Young Adults

【南非】拉乌尔·戈德堡 著

Raoul Goldberg

黄璇 译



当孩子的灵魂被毒品、香烟、酒精和不健康的性行为等侵蚀时，
极端管教有效吗？

著名心理、行为学专家独创的唤醒谈话技巧，帮助孩子迷途知返。

黑龙江出版集团

黑龙江教育出版社



儿童和青少年的

成瘾行为

Addictive Behaviour in Children
and Young Adults

【南非】拉乌尔·戈德堡 著

Raoul Goldberg

黄璇 译

黑龙江出版集团

黑龙江教育出版社

版权登记号: 08-2016-063

图书在版编目(CIP)数据

儿童和青少年的成瘾行为 / (南非) 拉乌尔·戈德堡 (Raoul Goldberg) 著; 黄璇译.
--哈尔滨: 黑龙江教育出版社, 2016. 6
ISBN 978-7-5316-8800-6

I. ①儿… II. ①拉… ②黄… III. ①青少年—家庭教育 ②儿童—病态心理学—研究 ③青少年—病态心理学—研究 IV. ①G78 ②B846

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第162698号

ADDICTIVE BEHAVIOUR IN CHILDREN AND YOUNG ADULTS THE STRUGGLE
FOR FREEDOM: RAOUL GOLDBERG MD

Addictive Behavior in Children and Young Adults (Simplified Chinese Language)

First published English Floris Books in 2012

©2012 Raoul Goldberg MD

The simplified Chinese translation rights arranged through Rightol Media(本书中文简体版权经由锐拓传媒取得 Email: copyright@rightol.com)

Chinese simplified translation © 2016 by Heilongjiang

Educational Press Co.Ltd.

ALL RIGHTS RESERVED

Printed in China

儿童和青少年的成瘾行为

ERTONG HE QINGSHAONIAN DE CHENGYIN XINGWEI

作 者 [南非] 拉乌尔·戈德堡 (Raoul Goldberg) 著
译 者 黄 璇 译
选题策划 王春晨
责任编辑 宋舒白 郝雅丽
装帧设计 Amber Design 琥珀视觉
责任校对 孙 丽

出版发行 黑龙江教育出版社(哈尔滨市南岗区花园街158号)
印 刷 北京鹏润伟业印刷有限公司
新浪微博 <http://weibo.com/longjiaoshe>
公众微信 heilongjiangjiaoyu
E-mail heilongjiangjiaoyu@126.com
电 话 010-64187564

开 本 700×1000 1/16
印 张 19.5
字 数 252千
版 次 2016年10月第1版 2016年10月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5316-8800-6
定 价 34.80元

前言 时代的流行病

成瘾现象已经成为当代最为严重的社会文化问题之一，影响着儿童和成年人。成瘾从未像今天这样深刻地影响一个文明，也从未如此深重地影响文明中的年青一代。成瘾已被该领域的专家当作对儿童健康的严重威胁。

在我们的文化中，儿童从生命的最初阶段，就开始接触快速的解决方式和即刻的满足，儿童成瘾行为和完全成瘾大范围出现，出现时间之早，史无前例。这一世界性流行病的成因，不仅是法律禁止的危险物质，其他事物也能造成依赖，如食物，社会允许的上瘾物（香烟、酒精、咖啡因饮品、掌上设备、游戏机），虚拟网络（因特网、社交网络、聊天室），娱乐媒体（电视、影院、视听工具），还有暴力以及过激不健康的性行为（色情文学、乱交、性交易）。

这些成瘾物质会如何给人的心理、心智还有情感的健康带来什么影响，已有详尽的研究，下面我们也将探讨。

它们都有一个主要危害，即成瘾经验似乎都会造成人的依赖，让人成为它的附庸。关于这一点，我们将在前面的三章详尽叙述。

成瘾性饮食失调，比如肥胖、神经性厌食还有暴食症，在过去的10年中大肆泛滥，发展中国家更是深受其害。在美国，有15%的儿童患有肥胖症，研究显示，在南非每五个女孩中，就有一个患有饮食失调。在12岁到15岁的美国青少年群体中，有20%的人抽烟，相比不抽



烟的同龄人，他们使用违禁药物的可能性高达8倍，大量饮酒的可能性高达11倍。

在世界范围内，18岁到20岁的人群最可能使用违禁药物，占到使用违禁药物总人数的18%；60岁到70岁的人群与其差距不大，占15.6%；12岁到13岁的占到4.5%。在南非，约有10%的高中生使用甲基安非他命，戒毒病人中，有三分之一是青少年。据统计，南非25%到45%的性和暴力案件的犯案者是青少年，其中有的只有6岁。

在短短几十年中，成瘾现象已经开始改变儿童和年青一代体验自身和探索世界的方式；他们和自己的身体、自然、同胞还有他们真正的潜力渐行渐远。

这是孩子所处时代的标志。自由、自我决定是这一时代的革命浪潮，而孩子们正试图模仿、高过这一浪潮。

本书将探索儿童和青少年成瘾行为的内在性质，并提出一个经过反复测试的方法，来理解每个被这些不良倾向困扰的儿童。以此为出发点，开拓一种合理的方式来帮助有成瘾倾向的孩子。

我们发现，成瘾现象深刻触动着许多人，那些身担父母、老师和看护者责任的人，一旦和有成瘾倾向的儿童和青少年相处过，那种经验便可能深刻地影响到人。阅读本书，你会发现成瘾深深地根植在人性之中，在某种程度上，它影响着所有人。这意味着，关于成瘾，每个人都有所了解，都能真实地、第一手地感受成瘾。通过个人经历，我们能直接接触外部世界中可能遭遇的种种成瘾现象。这让我们能够感同身受地了解有上瘾倾向的孩子，同时又给了我们创造性的机会，用最深入的方式，来帮助他们。

这本书主要关注的是儿童和青年的成瘾现象，但成瘾的核心性质也适用于成年人的成瘾问题。关于本书是否应仅专注于儿童的成瘾，我考虑过一段时间，因为这是一个全球性的问题，而书中的大部分内容，既能应用于成人，也能应用于儿童。作为一名执业医师和心理医

生，我见过许多成人成瘾的病例，解决成人成瘾和解决儿童成瘾一样，都迫在眉睫。但我还是决定专注于儿童和青少年，因为我相信，多数成人成瘾问题的根源和性格原因要在童年中寻找。甚至于多数成年后的心理、情感问题发源于青春期前的童年。

多年前，我便意识到，人生的前10年到20年决定了人的身心健康，因此我决定尽己所能，尽可能地培养、保护儿童的健康。在大部分的职业医疗生涯里，我都致力于治疗儿童，给家长提供建议，改进他们照看孩子的方式。不但如此，我还撰写与儿童有关的书籍，我发现研究要可靠，就要探索自己儿时和青年时期的经历。这些研究主要是我在学习心理语音学辅导时做的。心理语音学是一种方法论，它以鲁道夫·斯坦纳的人智学和心理学为基础，又经过耶胡达·塔加尔的发展。它能推动自我转变、自我发展，还能用来指导生活、提供咨询，进行心理疗法。心理语音学认为，一个完整的人可能蕴含着巨大的活力、创造力、智慧、同情心、亲密、扩展意识和精神性，有生命力的身体、灵魂还有个体精神，是构成完整的人不可缺少的要素。^①

在学习的过程中，我发现它仿佛像树木的年轮，我的整个童年和整个青年都存在于我无意识的内心生活中，而这些隐藏在内心深处的故事并非无法接近。个人经历还有执业医师的工作经验告诉我，所有人的心中都隐藏着过去的经历，因为我们都曾身历其境，一旦有了兴趣加上适当的训练，我们至少能将其中一些故事带到有意识的记忆中。我们不仅能鲜活地、详细地回忆，还能想起作为一个3岁幼儿、一个10岁孩童、一个15岁少年时的内心情感。

① 心理语音学是以表达为基础的心理咨询方法，它拓展了以病人为中心的心理疗法，将其变成一种集合了身体意识、姿势、行动、可视化、利用人类对话为一体的非语言表达形式。这种方法使我们快速进入经历者的深层心理和情感中。它是一种短期的心理辅导—咨询过程，鼓励人们为自己的康复负责，转变、发展自我。它能改善人际关系、亲子关系，它有助于职业发展、性发展，能提升创意，还能提高艺术表现力和精神性。它能加速各种心理、情感问题的康复，如，成瘾、抑郁、焦虑、心理创伤、虐待以及行为模式失调。其治疗生理、心理疾病的整体的医疗系统中，也有积极的应用。



我的第一本书《警惕儿童健康问题：儿童和青少年的健康发展》^①就从这个角度出发，描述了儿童和青少年的健康发展。该书的目的在于，让读者发现深入了解儿童、照顾儿童的方法，不论是他们照看的孩子，或是他们内心中的孩子。该书的第二卷《警惕儿童健康问题Ⅱ》讨论的是在这一时代中对儿童和青少年影响最广的健康问题，并且指出用心去体验、理解、解决这些问题的方式。其中的成瘾问题，因分布之广，值得用一本书来叙述。

本书的内容来自于2007—2008^②我在《南非自然医学杂志》发表的文章。它们让有些人受益，因此我相信应该将其成书出版。

每一章的开头，都会有反思性的段落，用以概括该章节的主要目的。

第一章探索了普通人如何感受需求和满足，而后者正是所有成瘾的基础。第二章和第三章描述深入了解，帮助解决落入这一不良倾向的儿童和成人的问题的方法。

第四章到第十一章将用我执业时的经历，来解决具体的成瘾问题。

第十二章将描述有成瘾倾向的儿童和青少年，要面临哪些问题、遭遇哪些痛苦。

今天，任何资讯都唾手可得，其数量远远超出了人们吸收的能力。这些信息几乎都来自于他人，或是别人的个人经验，或是他们从其他地方汲取的知识。我们将这些信息当作个人的知识储备，忘记了自己也有丰富的个人经验，而这种经验，远比他人的经验更真实。

本书的主要目的之一，就是唤醒每个人心底的成瘾经历。有了这种经历，我们就能带着一颗有准备的心，去倾听那些有成瘾问题的孩子，了解他们、激发自身兴趣，用最有效的方式来帮助他们。

① R. 戈德堡 (Goldberg, R): 《警惕儿童健康问题(第二版)》[*Awakening to Child Health Part (second edition)*], 山楂树出版社, 2010。

② R. 戈德堡: 《南非自然医学杂志》(*South African Journal of Natural Medicine*) 上若干文章。

序

在本书中，拉乌尔·戈德堡博士将注意力放在了我们这一时代最为紧迫的一个难题上：成瘾的泛滥以及防止成瘾的困难性。以他担任家庭医生和在教育界从事咨询工作时获得的丰富经验为基础，本书诞生了，这本书一方面探寻成瘾问题的成因，另一方面寻找如何与成瘾共存的方法，对如何处理带有如性扭曲、性虐待的破坏倾向的成瘾问题更做了深入讨论。

本书包括了鲁道夫·斯坦纳对灵魂的研究，这是书中最为有趣和发人深省的地方之一。他是一位生活的改革者，一个文化哲学家，一个畅想21世纪的远见者。2011年，世界各地都在庆祝他115岁的诞辰。抵御成瘾倾向的唯一一种长期的、有效的方法就是达到内在和外在的自由。作为拉乌尔·戈德堡的欧洲同僚和一个儿科专家，我十分开心地发现，拉乌尔·戈德堡确认这一深刻见解。他写道：只有一种力量能解救儿童的灵魂，防止它落入依赖的阴影和束缚，那就是成为一个独立个体的意志。孩子必须有渴望自由的意志，激发灵魂所有的力量，这些力量能帮助儿童从诱人依赖的黑暗力量中解脱。这股力量的唯一源泉，就是儿童所有的超越肉体 and 灵魂的自由空间。因为决断力、调节力、个体存在幸福的源泉、人性、自我，就存在于这内在的、权威的、纯然的、活动的领域之中。

虽然今天每个人都有陷入依赖的危险，但是每个存在体也有一个



与众不同的性格核心。这一核心的发展能给人挣脱依赖的力量。因此，我们需要发展一种强化健康、培养健康人格的学派，而不是一门教授知识，帮助年轻人融入当代经济社会生活的学派。拉乌尔·戈德堡的新书正是以此为目的的。对此，年青一代应对他表示感谢。

米凯拉·克罗克勒博士

2012年2月22日于多哈，歌德馆，医学部



*Addictive Behaviour in
Children and Young Adults*

前言 时代的流行病	1
序	1
1 / 第一章 警惕成瘾	
需求和满足	4
意志	8
需求和自由	8
依赖的连续体	9
感受依赖倾向	10
满足与自我控制间的挣扎	11
13 / 第二章 理解儿童和青少年成瘾	
有成瘾倾向的儿童	15
理解、关怀儿童的体验法	16
走近有成瘾倾向的儿童	18
儿童和青少年的完全发展	19
成瘾的本质	25
成瘾的精神动力学	26
成瘾合约	28
成瘾环境	29
成瘾者的大脑	30

身体、心灵、灵魂连续体	34
37 / 第三章 控制儿童和青少年成瘾	
控制儿童和青少年成瘾	
理解成瘾的本质	39
自省和自我关怀	39
了解某个孩子和他的需求	40
有效控制	43
成瘾带来的挑战和机遇	51
54 / 第四章 食物成瘾和饮食失调	
幼儿饮食失调	55
年龄较大儿童以及青少年	58
理解食物上瘾的本质	64
帮助食物成瘾的年青一代	68
71 / 第五章 社会许可药物的滥用	
这些药物给过你什么样的体验?	73
什么是药物?	73
咖啡因	75
烟草	78
酒精	83
理解社会许可药物的本质	93
理解依赖于社会许可药物的年轻人	96
帮助对社会许可药物成瘾的儿童	97
101 / 第六章 非法药物成瘾	
体验药物滥用和药物成瘾	103
人类的构成	104
世俗体验和超然体验	105

了解非法药物的方法	108
物质化的药物	109
超然的药物	114
兼具世俗性和超然性的药物	119
年轻人对这些药物上瘾会有什么危害？	121
药物导致的片面化	122
帮助非法药物成瘾的年青一代	123
129 / 第七章 娱乐媒体的暴政	
为什么看电视？看电视有什么感觉？	132
成瘾现象	133
历史性的事业	133
电视魔灵的崛起	134
电视的本质	134
电视的影响	137
帮助依赖娱乐媒体的年青一代	143
147 / 第八章 电脑奴役儿童和青少年	
日常体验	149
现代电子设备的吸引力	151
依赖和成瘾	152
电脑，你是谁？	153
电脑，你对孩子做了什么？	157
警示：可能的副作用	158
我们的责任	167
帮助电子设备成瘾的年轻人	167
173 / 第九章 儿童和青少年的暴力成瘾现象	
每日新闻	175
暴力给我们的感受	176

暴力的形态	177
破坏性行为失调	179
自残	183
了解暴力	187
适者生存	192
更高的追求	193
暴力从何而来?	193
媒体培养歧视	200
暴力成瘾	202
帮助暴力成瘾的年轻人	204
209 / 第十章 性成瘾	
日常现象	211
变为成瘾性行为的性行为	213
体验性	222
了解性	223
性的发展	226
正常行为如何变为反常的性行为?	229
性成瘾	230
反人类的力量	231
帮助有成瘾性性行为的儿童	233
性变态和康复	237
239 / 第十一章 成瘾行为模式	
内在行为依赖	241
成瘾性行为反应	242
个人经历	244
了解成瘾性行为模式	244
内心的守卫	248

控制和看护	249
时代的斗争	252
235 / 第十二章 心灵的战场	
为自由奋斗	255
成长的威胁	257
心灵的发展	258
体格、气质和人格特点	259
“我”的觉醒	261
黑暗力量	262
负面力量的来源	263
心灵的战役	263
战役	265
追求自由	266
269 / 附录一 理解控制儿童和青少年成瘾计划	
271 / 附录二 唤醒深层体验——用艺术性的表达体现成瘾体，并了解其本质	
279 / 致谢	
281 / 参考文献	

第一章 警惕成癮

*Addictive
Behaviour in
Children and
Young Adults*



儿童和青少年的成瘾行为

一生中，人不停地在满足低层次的自然本性和用更高的人类能力来控制它之间挣扎。这一挣扎发生的领域，我们称它为灵魂或者是更高自我。当灵魂的欲望过于强烈，自我的管理平衡能力可能无法控制它的力量。

我见过成瘾带来的痛苦，见过它给孩子和年轻人破坏性的影响。我也见过战胜它所带来的在转变中蕴藏的力量，我正逐渐认识到成瘾的本质。它作用于人的心灵。因此，我希望在日常生活中，探寻一般人对需求的体验，了解他们的满足和依赖。

提摩西的故事让我认识到成瘾能给孩子纯真的灵魂带来何种可怕的折磨。他的故事帮助我了解未被满足的需要的力量，还有一个孩子需要如何奋力挣扎，才能满足这些需要。

提摩西10岁，聪明，敏感，因一场不幸的潜水事故，他的父亲去世了。父亲是家里的支柱和提摩西的榜样，父亲教他冲浪，给他的健身计划提意见。在过去无论什么时候，只要提摩西需要意见和帮助，父亲总在身边，但现在，他突然不在了。提摩西没有表现出什么情感波动，但很快就出现了焦虑和缺乏安全感的征兆。他总想着作业，每天花上几小时，只为了完美地完成作业和学习任务。做完了这个，他又马上开始健身，跑完五公里后，在接下去的时间里，定时地做一些锻炼。他对晚饭十分挑剔，只吃特定的几种食物，而且分量很小，因为这么做让他感觉身体更舒服。睡觉前，他会几次三番地检查屋子的安全系统和防盗系统。放松和娱乐对他来说成了难事，他变得越发严肃、抑郁、不合群。

几个月以来，我看着这个男孩被他内心深处的需求控制，这种需求逼迫他用一系列强迫的、无法控制的行为，寻求短暂的满足。这种强烈的需求似乎贯穿于他所有的清醒着的时