

# 青少年网络成瘾及其干预

——2005 年沪港新专家圆桌会议论文汇编

上海市青年联合会

香港青年协会

主编

新加坡人民协会青年运动



华东理工大学出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

青少年网络成瘾及其干预——2005年沪港新专家圆桌会议  
论文汇编/上海市青年联合会,香港青年协会,新加坡人民协会  
青年运动主编. —上海:华东理工大学出版社,2006.11

ISBN 7-5628-1978-5

I. 青... II. ①上... ②香... ③新... III. 因特  
网-影响-青少年-国际学术会议-文集 IV. C913.5-53

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第128165号

## 青少年网络成瘾及其干预

——2005年沪港新专家圆桌会议论文汇编

主 编/上海市青年联合会 香港青年协会 新加坡人民协会青年运动

责任编辑/高虹

封面设计/戚亮轩

责任校对/张波

出版发行/华东理工大学出版社

地址:上海市梅陇路130号,200237

电话:(021)64250306(营销部)

传真:(021)64252707

网址:www.hdlgpress.com.cn

印 刷/上海展强印刷有限公司

开 本/787mm×960mm 1/16

印 张/14.25

字 数/193千字

版 次/2006年11月第1版

印 次/2006年11月第1次

印 数/1-3050册

书 号/ISBN 7-5628-1978-5/C·113

定 价/28.00元

(本书如有印装质量问题,请到出版社营销部调换)

# 编 委 会

## 主编

马春雷 上海市青年联合会主席

王莒鸣 香港青年协会总干事

庄永昭 新加坡国会议员、人民协会青年运动中央理事会  
顾问

## 编委(沪方)

李跃旗 上海市青年联合会副主席

蔡 忠 上海市综治办副主任、上海市社区青少年事务办  
公室主任

褚 敏 上海市青少年教育协会秘书长

武 舸 上海市青年联合会秘书长

李江英 上海市社区青少年事务办公室副主任

姚 强 上海市社区青少年事务办公室副主任

## 编委(港方)

陈锦祥 香港青年协会副总干事

何永昌 香港青年协会业务总监(教育服务)

李炎昌 香港青年协会督导主任

## 编委(新方)

李宏壮 新加坡人民协会青年运动中央理事会主席

吴伟进 新加坡人民协会青年运动中央理事会副主席

鲍存义 新加坡人民协会青年运动副理事长

黄丽琴 新加坡人民协会青年运动主任



## 主题报告<<

上海青少年网络成瘾预防和矫治的实践与思考 .....	(蔡 忠) 3
网络文化与青年工作的新机遇 .....	(王芑鸣) 11

## 青少年网络成瘾的评估<<

上海市青少年网络成瘾状况的调查报告 .....	(德瑞姆网络成瘾调查研究课题组) 19
青少年网络成瘾的评估与预防 .....	(梁宁建) 43
上海市大学生网络成瘾与影响因素研究 .....	(顾海根) 56
网络成瘾诊断标准探析 .....	(郭铁军 程立勋) 70
香港中小学生迷“网”现象调查及其对社会服务的启示 .....	(倪锡钦) 81
青少年网络成瘾的评估和预防 .....	(傅仰承) 93

## 青少年网络成瘾的综合矫治<<

网络过度使用者的综合干预 .....	(杜亚松) 99
社区青少年网络沉迷行为的调研与干预方法初探 .....	(叶 斌 张 亚) 118



.....	(金武官)	132
青少年网络游戏成瘾的应对策略	.....	(吴增强) 140
加强父母亲职 增进亲子关系——网络成瘾青少年的社工干预	.....	(韩晓燕) 148
网络成瘾的心理干预	.....	(黄山 梁国香) 154
网络成瘾的矫治	.....	(曾繁光) 163
青少年网络成瘾的干预	.....	(傅仰承) 170
<b>青少年网络成瘾的预防&lt;&lt;&lt;</b>		
互联网等新兴 E 媒体对青少年的影响及对策	.....	(杨 雄) 175
青少年过度上网问题解析及对策	.....	(黄宝财) 182
在学校教育层面——如何引导青少年正面利用网络、媒体和信息科技	.....	(苏咏梅) 189
如何引导青少年正面利用网络、媒体和信息科技	.....	(何永昌) 194
如何引导青少年正确使用网络	.....	(傅仰承) 199
附录一 会议主办单位简介	.....	202
附录二 会议承办单位简介	.....	210
后记	.....	215

# 序一

● 上海市青年联合会主席 马春雷

时代的进步带来了互联网技术的普及。网络时代为青少年提供了多元、互动、多媒体的社会交往机会,使青少年的社会活动空间得到了极大地延伸和拓展。但我们也看到,因沉溺于网络而导致的网络成瘾和网络不良文化也给青少年带来了消极影响,对青少年的健康成长乃至社会发展造成了不可轻视的负面冲击。

青少年是祖国未来的建设者,也是网络时代的主力军。关注网络与青少年成长问题,就是关注未来,这理应成为当前青少年工作关注的重点和工作开展的着力点。基于这样的共识,2005年12月,上海市青年联合会与香港青年协会、新加坡人民协会青年运动共同举办了“网络与青少年成长”——2005年沪港新专家圆桌会议暨第五届上海青年发展战略论坛。上海、香港、新加坡三地的青少年组织和业界专家以“网络与青少年成长”为主题,分别就青少年网络成瘾的评估和预防、青少年网络成瘾的综合矫治以及如何引导青少年正确使用网络等三个专题进行了深入交流和探讨,形成了一系列具有较高学术研究价值和实践指导意义的理论研究成果。

此次会议是上海、香港、新加坡三地青年组织和有关研究机构互



相交流、开展合作的有益尝试,是三地有关专家、学者和青少年工作者集思广益、各展所长的有形载体,更是三地青年组织增进了解、加深友谊的有效途径。我们将此次理论研究成果编辑出版,必将有利于引导青少年在成长中科学认识和正确使用网络,同时也必将进一步增进上海、香港、新加坡三地青少年组织的友好交流和有益合作,促进三地的相关工作发展与青少年的健康成长。

上海、香港、新加坡三地地缘位置相邻,文化背景相似,青年之心相连,三地的青年组织都肩负着在各自城市社会发展进程中,引领青少年健康成长的光荣使命。衷心地希望上海、香港、新加坡三地青年组织在今后的工作中能进一步加强交流与合作,共同把握时代赋予青少年工作的历史性机遇,共同应对青少年工作面临的挑战,共同创造青少年美好的未来。



## 序二

● 香港青年协会总干事 王荃鸣博士

青年工作需要与时俱进地掌握社会发展与青少年成长的关系,对他们的需要作出响应。而这正是青少年工作充满挑战的原因之一。

互联网的发展突飞猛进,影响遍及人类的生活、工作、消费与学习模式。由于互联网上信息繁多、用途广泛,内容极具吸引力且方便接触,因此对青少年而言,互联网很快就成了他们的最佳良伴。

据中国青少年网络协会 2005 年的一项调查显示,内地网瘾青少年约占青少年网民的一成三,人数超过 1 100 万。由于青少年成长与网络日益息息相关,青少年上网成瘾的趋势,在海内外均深受关注和重视。

香港青年协会与上海市青年联合会、新加坡人民协会青年运动联合举办的“网络与青少年成长”——2005 年沪港新专家圆桌会议暨第五届上海青年发展战略论坛,既是一次崭新的尝试,共同探讨彼此关注的课题,更是凝聚了三地专家、学者的经验和意见,为这个不断发展中的议题掌握实况与探索新的对策及矫治良方。

青少年网络成瘾牵涉许多复杂因素。我们一方面须积极找出问题成因,对症下药,另一方面亦须加强教育与预防工作,培养青少年正



确的价值观念。

这次会议不仅意义深远,也是一个令人鼓舞的起步。随着互联网与信息科技的急速发展,我们本着以青年为本的服务精神,需要不断检视新的形势和问题,透过深入的分析、协作与经验交流,提升我们的专业服务与成效。

会议取得了实质而美满的成果,实有赖上海市青年联合会、新加坡人民协会青年运动的全力支持,以及上海市社区青少年事务办公室、上海社会科学院青少年研究所、上海市青少年教育协会,以及上海青年研究中心等承办机构的协助。本人谨代表香港青年协会,藉此致以由衷谢意!



## 序三

- 新加坡国会议员、人民协会青年运动中央理事会顾问 庄永昭

随着信息科技的不断发展和时代的不断进步,互联网为我们的生活带来了诸多便利:电子邮件、MSN 等大大加快了信息传递的速度,我们可以在线聊天,在网上买书、购物等。但是,网络也是一把“双刃剑”,在为我们提供便利的同时,它也可能成为害人的工具,尤其是在网络上出现各种不良信息诱惑的时候,受害的通常都是青少年。因为青少年在这个年龄阶段的分析能力较弱,容易受到周围事物、周围人的影响。因此青少年必须学习如何利用网络来提升自己而不是沉迷于其中。随着沉迷于网络的青少年人数的增多,接触现实生活的青少年就会减少,导致人与人之间正面的交流、接触相应减少,所以有人称网络为“电子海洛因”,容易上瘾而自己可能全然不知。网络成瘾的青少年生活在自己的虚幻世界里,与现实世界脱节,这样就容易诱发各种社会问题,影响到诸如学业、与家人的关系,以及自己的脾气性格、价值观乃至健康等。因此要正视、减少这些现象,我们必须整合各方面的力量和资源,包括政府机构、专家、家长、学校、商业机构等来共同采取措施,引导我们的青年一代正确地使用网络,让网络成为造福青少年的工具而不是相反。



上海市青年联合会与香港青年协会、新加坡人民协会青年运动共同举办的“网络与青少年成长”——2005年沪港新专家圆桌会议暨第五届上海青年发展战略论坛,目的就是为了探讨网络如何影响青少年的成长、如何评估和预防青少年网络成瘾等问题。这次专家圆桌会议有很多来自沪、港、新三地的知名专家、学者参加,会议论文质量很高,对网络的认识和见解也很有见地。因此把这些会议论文集结出版,对于促进青少年健康上网、引导青少年正确使用网络将大有裨益。

上海市青年联合会和新加坡人民协会青年运动友好合作关系由来已久,早在2000年双方就签署了合作备忘录,约定每两年举办一次类似的研讨会,互相探讨、学习、借鉴青少年所面对的一些问题。2003年在新加坡第一次举办研讨会的时候,议题是有关青年的企业精神,参加对象为来自上海以及其他亚洲国家的青年领袖,大家从中收获不少,这次专家圆桌会议大家也有同样的收获。相信随着双方合作交流的不断增多,可以为两地青少年的健康成长提供更多的服务和作出更大的贡献。





**<主题报告<<**

# 上海青少年网络成瘾预防和矫治的实践与思考

● 上海市综治办副主任、上海市社区青少年事务  
办公室主任 蔡 忠

## 一、上海青少年网络使用的基本情况

### (一) 上海青少年网络使用的普及程度

根据中国互联网信息中心(CNNIC)的调查,2005年中国大陆上网用户的总户数为1.2亿户。同2004年相比,增加了2600万户,增长率为28%,而且上网人数将继续以爆炸式的速度增长。根据中国互联网信息中心(CNNIC)发布的《上海市互联网发展状况统计报告》显示,上海市上网用户的数量为431.6万户,上网普及率为26.6%,位居全国第二,远远高于全国6.2%的平均普及率。在上海市的上网用户中,18~24岁的用户所占比例最高,达到33.2%;其次是18岁以下的用户,所占比例为23.3%;两者合计高达56.5%。在用户的职业分布方面,上海市上网用户中,学生所占的比例最多,达到33.1%;其次是专业技术人员,所占比例为20.4%;其他职业的用户所占比例较少。青少年是网络使用的主要人群。



## （二）上海青少年过度使用网络的情况调查

为全面了解上海青少年过度使用网络的基本情况,上海市青年联合会及上海市社区青少年事务办公室联合上海德瑞姆心理教育机构和复旦大学心理研究中心,于 2005 年 6 月实施了“上海青少年网络成瘾调查计划”。

本次调查历时 3 个月,在全市 18 个区共 34 所学校,抽取了 2 125 个样本,采用“DRM 青少年因特网使用情况 52 量表”作为测量工具。

经过试测和普测,上海青少年(年龄 11~17 岁)网络成瘾总发生率为 14.2%,其中:

I 级轻度网络成瘾,即网络迷恋(Internet Infatuation)的发生率为 11.6%;

II 级中度网络成瘾,即网络沉溺(Give Oneself Over to Internet)的发生率为 2.5%;

III 级重度网络成瘾,即病理性网络成瘾(Pathological Internet Addiction)的发生率为 0.1%。

对于青少年网络成瘾进行分级是我们的一项崭新尝试。与以往对于网络成瘾的调查只有成瘾率一个单一指标不同,这次我们加入了具体的分级标准,其意义在于以下两点:

第一,更为客观地分析上海青少年网络成瘾的基本现状;

第二,进一步明确了网络成瘾预防和矫治工作的主要目标与重点。

## （三）调查结果的简要分析

按照《2004 年上海年鉴》统计,上海市普通中学(包括初中、高中)以及中等职业技术学校共有在校生 100.6 万人。

### 1. 网络成瘾程度和比例

经过试测和普测,测试样本 2 125 人(年龄在 11~17 岁)中的网络成瘾程度为:

I 级轻度网络成瘾有 246 人,发生率为 11.6%;



Ⅱ级中度网络成瘾有53人,发生率为2.5%;

Ⅲ级重度网络成瘾有2人,发生率为0.1%。

结论:测试样本中网络成瘾总发生率为14.2%。

## 2. 各成瘾程度特点及趋势分析

I级轻度网络成瘾——对网络有所依赖,但程度较轻。此程度虽较轻,但有发展成为Ⅱ、Ⅲ级的可能性。此程度属最佳矫治期。

Ⅱ级中度网络成瘾——已明显影响学业和人格成长。此程度的青少年已明显影响学业(如旷课等),社会交往明显减少,已比较严重危害到青少年的生理健康。此程度属被动矫治期,矫治较为困难。

Ⅲ级重度网络成瘾——已呈病理性网络成瘾症。此程度人数虽然较少,但已属病理性网络成瘾,很难矫治,青少年心理和生理受到严重损害,家庭关系破裂,可能导致违法犯罪。

综上所述,上海青少年在总体上是有能力正确使用网络的,这是青少年在网络使用方面的主流。另一方面,在部分青少年中,“网络成瘾”问题的确是客观存在的,不能掉以轻心,但也不是遍地成灾。值得注意的是,很多青少年对网络成瘾会给自己自身造成的危害不理解、不重视,网络成瘾已经威胁着青少年的健康成长。因此,青少年网络成瘾问题必须引起高度重视。

## 二、上海青少年网络成瘾预防和矫治工作的科研与实践

长期以来,上海各界十分关注青少年网络成瘾的预防与矫治工作,也取得了一定的科研成果和实践经验。以下从专业性研究和政府实务操作两个层面来小结上海方面所做的工作。

### (一) 上海青少年网络成瘾的专业性研究工作

青少年网络成瘾的评估、预防及综合矫治是一项复杂的系统工程,也是一项科学性很强的工作,必须以科学的专业性研究为先导。上海有关



高等学校、研究机构、教育机构和医疗机构以高度的社会责任感,在青少年网络成瘾问题上开展了富有成效的科学研究工作。

### 1. 上海青少年网络成瘾评估和预防的研究

上海德瑞姆心理教育机构推出的《上海市青少年网络成瘾症状诊断分级标准的研究》,根据青少年使用网络的不同特征,把青少年网络成瘾症状分为三级,使我们能更好地对处于不同程度网络成瘾症状的对象实施有针对性的干预。

华东师范大学心理学系梁宁建教授所作的《青少年网络成瘾的评估与预防》,分别从网络成瘾者的年龄分布、青少年网络成瘾的原因探悉、青少年网络人格特征、青少年网络成瘾与抑郁水平,以及青少年网络成瘾的预防等方面展开了深入的讨论,为我们开展预防青少年网络成瘾提供了理论依据。

上海师范大学顾海根教授等所作的《上海市大学生因特网成瘾障碍的研究》,根据国际上普遍认可的网络成瘾障碍诊断标准编制了上海大学生因特网成瘾障碍量表。通过该量表和其他相关量表,得出了以下研究结论:上海市大学生网络成瘾发生率为 12.9%;上海市大学生网络成瘾发生率存在学校、年级和性别差异;大学生网络成瘾与下列因素有关:① 家庭环境、父母教养方式、家庭关系满意度等家庭因素;② 老师支持、朋友支持、师生关系满意度等人际关系因素;③ 学习动力、课余娱乐活动、在班级中的地位等学校因素;④ 上网动机、兴趣爱好、网络行为偏好、人格特质等自身因素。这就提示我们在预防大学生网络成瘾方面要注重这些综合因素的影响。

华东师范大学心理咨询中心主任叶斌副教授所作的《社区青少年网络沉迷行为的调研与干预方法初探》,对上海市社区青少年上网情况进行了调查,结果显示社区青少年接触网络人数占 88%,网络沉迷倾向达 29%,社区青少年九成会上网、三成有网络沉迷倾向。这些都说明了社区青少年网络成瘾倾向值得关注。

### 2. 上海青少年网络成瘾综合矫治的研究

上海市教科院普通教育研究所副所长吴增强所作的《青少年网络游



戏成瘾的应对策略》，分别介绍了网络游戏成瘾的特点，网络游戏成瘾的技术因素、社会因素和生理因素及网络游戏成瘾的应对策略等。

上海交通大学医学院精神医学教授杜亚松所作的《网络过度使用者的综合干预》项目，重点研究了网络过度使用的家庭干预方法——让家长认识孩子过度使用互联网的特点和危害；减少孩子负性社交行为，增加正性社交行为；学习与孩子沟通的技巧；帮助孩子解决现实问题以及帮助孩子解决冲突等。

上海交通大学医学院附属瑞金医院心理教授金武官所作的《金深义文化根治网瘾》，主要探讨了“金深义文化”在青少年网络成瘾矫治中的应用。

华东师范大学社会学系副教授韩晓燕博士，从家庭亲职模式的角度提出了矫治网络成瘾的新视角，为我们打开了矫治网络成瘾的新思路。

### 3. 上海青少年网络成瘾的综合研究

上海社会科学院社会发展研究院副院长杨雄研究员所作的《网络对我国青年的影响评价》，探讨了网络对青少年的积极影响以及可能造成的负面效应。

华东师范大学心理学系梁宁建教授所作的《大学生网络行为元认知的研究》，提出了大学生网络行为元认知的水平与网络成瘾间存在显著的负相关，网络成瘾倾向与非网络成瘾倾向的大学生在网络元认知总水平上有显著的差异。

以上专业性的研究分别从不同的角度，为上海市在引导青少年正确使用网络，评估、预防和综合矫治青少年网络成瘾方面提供了理论支撑。

## （二）上海市政府及青联的工作实践

### 1. 为青少年营造健康的上网环境

上海市、区两级文化综合执法机构加大打击黑网吧的力度，全市无证照或证照不全的网吧和变相经营网吧的行为基本清除，基本杜绝了在中小学校周边 200 米内开设网吧及游戏机房，网吧接纳未成年人进入和利用互联网传播有害信息的违法现象也得到了遏制。上海市文广局紧抓网