



北京市青少年网络依赖戒除“虹”计划项目科研成果

聚焦

新生代

青少年网络成瘾与网络游戏 研究和调查

共青团北京市委员会
北京市未成年人保护委员会 编著
中国科学院心理研究所

地质出版社

聚焦
新生代

青少年网络成瘾与网络游戏 研究和调查

JUJIAOXINSHENGDAI
QINGSHAONIANWANGLUOCHENGYINYU
WANGLUOYOUXIYANJIUHE DIAOCHA

ISBN 7-116-04997-5



9 787116 049970 >

ISBN 7-116-04997-5
G·1269 定价: 28.00 元



北京市青少年网络依赖戒除“虹”计划项目科研成果

聚 焦 新 生 代

青少年网络成瘾与网络游戏 研究和调查

共青团北京市委员会
北京市未成年人保护委员会
中国科学院心理研究所

编著

地 资 出 版 社

· 北 京 ·

内容简介

“网络成瘾”科学的定义应该是“网络依赖”，当前有不少青少年深受其害。社会民众与媒体的广泛关注使得人们期望科学的研究结果，以揭示网络成瘾现象的成因、受影响群体、诊断方法与矫治手段，帮助受影响的青少年及其家庭走出困境。

从2002年的大规模调查，到2004年的验证性补充调查，从网络依赖戒除研究的“虹”计划研究试验，到“网络问题图谱”的动态描述、网络成瘾的心理机制——“失补偿理论”假说的提出，本书详细介绍了网络成瘾研究的一个完整过程。

从网络成瘾的文化、社会背景、形成原因、高危人群的分析，到诊断标准的本土化问题，以及如何应用新的理论分析和矫治的理论和案例，使本书成为网络成瘾青少年问题关注者的一本重要的参考资料。

最为重要的是：本书提供了诊断与测量是否网络成瘾的测量工具，其中的“青少年网络使用状况自我定位图”和“青少年网络使用问题诊断图”，首次给青少年的自我判断提供了最新的工具。

本项目获国家自然科学基金(30300113)支持。

图书在版编目(CIP)数据

聚焦新生代：青少年网络成瘾与网络游戏研究和调查 / 李先忠主编；北京市未成年人保护委员会，共青团北京市委委员会，中国科学院心理研究所编著. —北京：地质出版社，2006.10

ISBN 7-116-04997-5

I. 聚... II. ①李... ②北... ③共... ④中...
III. 计算机网络-影响-青少年-研究-中国
IV.D669.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第111176号

责任编辑：郑长胜

责任校对：郑淑艳

出版发行：地质出版社

社址邮编：北京海淀区学院路31号，100083

咨询电话：(010)82324519(办公室)；(010)82324587(总编室)

网 址：<http://www.gph.com.cn>

电子邮箱：zbs@gph.com.cn

传 真：(010)82310759

印 刷：北京中科印刷有限公司

开 本：787mm × 960mm 1/16

印 张：14.75

字 数：280千字

版 次：2006年10月北京第一版·第一次印刷

定 价：28.00元

书 号：ISBN 7-116-04997-5/G · 1269

(如对本书有建议或意见，敬请致电本社；如本书有印装问题，本社负责调换)

编 委 会

主 任：刘 剑

副主任：李先忠

委 员：张丽红 高 晶

姜广智 张中原

主 编：李先忠

副主编：张丽红 高 晶

编 委：张中原 高文斌

孙铁楠 张敬华

总策划：高 晶

执 笔：石韶华 高文斌

高 晶 祝卓宏

网络依赖是随着网络技术的普及而新出现的一种心理障碍,许多国家都陆续出现了这一问题并呈日趋严重之势。近年来,我国也出现了比较严重的青少年网络使用问题,网络依赖已成为影响我国人民健康,尤其是青少年健康发展的重要问题之一。

为全面了解我市未成年人现状,提高未成年人保护工作的科学性、预见性和实效性,2000年,北京市未成年人保护委员会、共青团北京市委、中国科学院心理研究所共同成立了“北京市未成年人监测中心”。同年,公开出版了2000年北京市未成年人发展状况白皮书——《聚焦新生代——第一次未成年人现状调查报告》,并有针对性地提出了“调查计算机和互联网对北京青少年身心发展的影响”等重大的研究课题。2002年、2004年先后两次在全市开展了“北京市青少年使用计算机、互联网和游戏机状况调查”,首次全面、系统、科学地研究了电脑技术的使用对青少年的认识发展、社会性发展和心理健康等方面的影响,完成了近20万字的调查报告。

电脑游戏成为青少年喜爱的活动并不是偶然的,这是因为电脑游戏中包含了大量符合青少年心理需求的要素,这些要素本身并不会带来危害,但如果和某些不良因素结合起来就会给玩游戏的青少年造成负面影响。为了全面揭示网络“成瘾”的形成机制,制定科学有效的干预措施,北京市未成年人保护委员会、共青团北京市委与中国科学院心理研究所在前期调研基础上,联合开展了“网络‘成瘾’心理治疗与预防综合研究”项目。该项目是国家批准立项的第一个综合性网络“成瘾”研究课题,是目前政府支持的最大的网络“成瘾”防治课题,得到了国家自然科学基金委员会与北京市科委的大力支持。

2005年1月,“北京市青少年网络依赖戒除‘虹’计划”项目正式启动,这标志着“网络‘成瘾’心理治疗与预防综合研究”项目开始由理论研究走向实践探索。“虹”计划实施以来,按照“科研出成果、工作见成效”的总体要求,针对青少年及其家庭进行了如何科学使用网络的宣传教育活动,举办了青

少年网络依赖戒除名家系列讲座。在科研实践方面，分别于2005年1月、5月、7月开办了三期“虹”计划公益训练营，正式报名参加训练营人数超过500人。通过严格筛选与匹配，有65人/家庭进入研究范围，全部进行了心理评估与深度访谈，最终有38人/家庭入组，成为深入临床研究对象。

通过前期研究与临床实践，“虹”计划项目组专家率先总结描绘了“我国当前青少年网络问题谱系”，全面反映了青少年网络问题的全貌，提出了解释网络“成瘾”的病心理心理机制——“失补偿”假说，制定了“系统补偿综合心理治疗”方案，用于临床治疗与大人群的预防。本项目的研究成果是多层面的，包括：网络“成瘾”心理依赖机制、临床诊断和评估方法及参考标准、标准化心理治疗与预防方案等。目前在已经取得的阶段性成果基础上，正在做进一步的总结推广，也为继续深入研究我国当代青少年心理健康问题打下良好基础。今后，我们将继续深化研究我国青少年网络问题的演化规律，将心理干预方案进一步系统化、标准化，通过建立北京市青少年心理健康促进与研究基地，为广大青少年提供帮助与指导，并带动相关青少年发展问题的实践与研究。

青少年是数字时代的主人，学习掌握计算机技术和网络技术是时代对他们的必然要求。计算机和互联网与其他形式的信息载体一样，在给青少年带来巨大益处的同时也带来很多危害。如何使用好网络这柄双刃剑已成为亟待解决的重要课题。希望本书能为踟躅于网络世界的青少年提供一些借鉴，给困惑于网络少年的家长一些启迪，为关心于网络问题的有识之士注入一些动力。

共青团北京市委员会
北京市未成年人保护委员会
中国科学院心理研究所
2006年8月

序 言

第一篇 青少年网络成瘾研究 1

第一章 概述 3

- 1 项目背景 3
- 2 问题的提出 3
- 3 “网络成瘾心理治疗与预防”项目执行情况 4
- 4 阶段性研究成果 5

第二章 中国青少年网络成瘾现状 8

- 1 中国青少年网络问题全景 8
- 2 网络问题类别 9
- 3 我国当前网络问题特点 11

第三章 什么是网络成瘾 12

- 1 网络成瘾的概念 12
- 2 本项目制定的人组标准 12
- 3 国外参考标准 13
- 4 项目组建议的参考评估标准 14
- 5 中国青少年网络使用问题严重程度评估 15

第四章 为什么会网络成瘾——“失补偿”假说 17

- 1 “失补偿”假说的基本概念 17
- 2 网络成瘾的主要原因 18
- 3 网络成瘾的形成过程 20

第五章 什么人会网络成瘾 25

- 1 青少年心理发育特点与网络时代 25
- 2 网络时代青少年心理发展的影响因素 28
- 3 网络成瘾青少年的总体特点 35
- 4 网络成瘾青少年心理行为特点 36
- 5 网络成瘾青少年生理心理特点 38

第六章 如何干预网络成瘾 42

- 1 “系统补偿综合心理治疗”方案基本结构 42
- 2 “系统补偿综合心理治疗”方案主要内容 43
- 3 “系统补偿综合心理治疗”方案效果评估 46
- 4 “系统补偿综合心理治疗”方案特点 47

第七章 应用“失补偿”假说的案例分析	48
案例1: 高考状元——从“高危人群”到“失补偿”	48
案例2: 迷途羔羊——在现实与网络的推拉之间	60
第八章 未来工作重点与建议	71
1 未来工作重点	71
2 综合干预意见和建议	71
附 录	74
附录1 青少年发展多维评价体系自我评价图	74
附录2 青少年互联网使用状况自评量表	74
附录3 青少年互联网使用父母评定量表	75
附录4 青少年学业目标取向量表	76
附录5 青少年网络使用状况自我定位图	77
附录6 青少年网络使用问题诊断图	78
第二篇 青少年与电脑网络游戏调查	79
第一章 谁使用计算机和互联网	81
1 谁使用计算机,谁不使用?	82
2 中学生花多少时间使用计算机和互联网	90
3 结论	99
第二章 中学生使用计算机和互联网的活动内容和地点	103
1 使用计算机和互联网进行哪些活动	103
2 中学生在哪里上网? 谁在网吧?	114
3 父母应该如何监管孩子使用计算机和互联网?	117
4 结论	121
第三章 中学生使用计算机和互联网与学习成绩的关系	125
1 家庭是否拥有计算机,是否连接互联网与中学生的学习成绩的关系	125
2 屏幕时间对学习成绩的影响	126
3 学习使用的软件或程序对学习成绩的影响	130
4 有关计算机与课业学习的综述与展望	131
5 结论	137
第四章 中学生使用计算机和互联网与他们的逻辑、 空间和创造能力	140
1 问题的提出	140
2 研究方法	140

3 结果	144
4 结论	146
第五章 中学生使用计算机和互联网与他们的心理健康 的关系	149
1 问题的提出	149
2 研究方法	149
3 结果	151
4 结论	160
第六章 中学生使用计算机和互联网与亲子关系	162
1、问题的提出	162
2、研究方法	162
3 调查结果	164
4 结论	169
第七章 青少年使用计算机和互联网与他们的人际关系	171
1 问题的提出	171
2 研究方法	171
3 结果	174
4 讨论	183
5 结论	184
第八章 青少年使用计算机和互联网与他们的反社会倾 向的关系	187
1 问题的提出	187
2 研究方法	187
3 结果	188
4 结论	198
第九章 青少年网络成瘾和其可能相关因素	200
1 问题的提出	200
2 关于网络成瘾问题的讨论	201
3 研究方法	207
4 上网原因量表的调查结果	207
5 结果	212
6 结论	220
参考文献	223
编后语	225

第一篇 青少年网络成瘾研究^①

“网络成瘾心理治疗与预防研究”项目是国家批准立项的第一个综合性网络成瘾研究课题，是目前政府支持的最大的网络成瘾防治课题。共青团北京市委在项目实施全过程中提供了稳定而有力的支持，保证了各项工作顺利进行。

这个项目的研究工作分为心理评估、心理治疗、心理机制三个主要部分，综合使用了深度访谈、心理测量、事件相关电位(ERPs)、心率变异性(HRV)、个体与团体心理干预等多种心理学手段，对网络成瘾进行脑神经机制、生理机制、行为改变等多水平研究。

该项目具有鲜明的系统性、深入性和操作性，研究内容与成果是多层面的，包括网络成瘾心理依赖机制、临床诊断和评估方法及参考标准、标准化心理治疗与预防方案等，并为深入研究我国当代青少年心理健康问题打下良好基础。

本项目通过前期研究与临床实践，提出“失补偿”假说解释网络成瘾的病理心理机制，使用“网络问题图谱”描述我国当代青少年网络问题现象群，制定了“系统补偿综合心理治疗”方案用于临床治疗与大人预防，并重点回答了以下四个方面的问题。

1. 什么是网络成瘾？——提出“中国青少年网络问题图谱”。全面总结了我国当代青少年网络问题的演化过程与问题类型，制定了针对我国具体情况的分类标准与评估方法。

2. 为什么会网络成瘾？——提出“失补偿”假说。从青少年心理发展角度深入系统地分析了网络问题的成因，阐述了网络成瘾的形成过程，动态描述了网络成瘾青少年的病理心理过程。

3. 什么人会网络成瘾？——提出“注意功能易化”机制。综合运用多种研究方法，科学地研究了网络成瘾个体与人群的心理、行为、生理特点，多层面地揭示了过度使用网络给青少年带来的心身影响。

4. 如何干预网络成瘾？——制定了“系统补偿综合心理治疗”方案。包括团体治疗、家庭治疗、个体治疗、家长干预等多项方案，努力确保网络成瘾青少年真正得到有效帮助。

本项目从几个方面对网络成瘾问题进行了研究，并取得了阶段性的重要研究进展，主要成果体现在：

1. 当前青少年网络问题全景分析和网络成瘾青少年的心理行为特点；
2. 网络成瘾的心理学分类方法与标准；

^①本文为共青团北京市委、中国科学院心理研究所“网络成瘾心理治疗与预防研究”项目组2006年5月完成的研究成果。

3. 网络成瘾的成因与病理心理机制；
4. “系统补偿综合心理治疗”方案的制定与标准化。

在下一阶段工作中，项目组将继续深化研究我国青少年网络问题的演化规律，将心理干预方案进一步系统化、标准化、操作化，通过建立北京市青少年素质教育发展基地，为广大青少年提供帮助与指导，并带动相关青少年发展问题的实践与研究。



第一章 概述

→ 1 项目背景

网络成瘾是随着网络技术的普及而新出现的一种心理障碍,许多国家都陆续出现了这一问题并呈日趋严重之势。目前我国已经出现了比较严重的青少年网络使用问题,网络成瘾成为影响我国人民健康,尤其是青少年健康发展的重要问题之一。

此前,我们分别于2002年(4329名)和2004年(1668名)做了两次北京市中学生抽样调查,了解计算机和网络的使用状况及发展趋势。2004年底的调研报告指出,估计在北京市有13.2万中学生存在不同程度的网络使用问题,其中1.2万左右情况较为严重,出现明显影响学习、人际交往、亲子关系等社会功能的表现。

调研发现,北京市中学生平均每周用电脑玩游戏15.1小时,在使用计算机的各项活动中占到了第一位;而且北京市中学生中超过70%使用互联网,比很多国家青少年使用互联网的人数比例都要高;北京市中学生平时使用互联网的时间平均每周8.98小时,假期使用互联网平均每周21.34小时,而玩游戏是主要用途之一。

电脑游戏成为青少年喜爱的活动并不是偶然的,这是因为电脑游戏中包含了大量符合青少年心理需求的要素,这些要素本身并不会带来危害,但如果和某些不良因素结合起来就会对玩游戏的青少年造成负面影响。

当代青少年是数字时代的主人,学习掌握计算机技术和网络技术是时代对他们的要求。而计算机和互联网与其他形式的信息载体(如电影、电视)一样,在给青少年带来巨大益处的同时也带来很多危害。在当代教育中可以清楚地看到,计算机技术用于教学可以提高学习效果、促进创造力的培养。但同时由于青少年沉迷于电脑游戏、网络聊天、联网游戏,也会造成学业荒废、人际关系紧张、逃学、赌博、非法获取钱物等不良后果。如何使用好网络这柄双刃剑成为当代教育界与科技界亟待解决的重要课题。

做到这一点的关键在于做好电脑游戏和网络使用中心理行为特点的研究,这一方面具有很大的市场价值,另一方面也会为促进青少年健康成长提供有力的帮助。因此,及时开展有关网络成瘾脑机制的研究具有很大的现实意义和学术价值。

→ 2 问题的提出

面对迅速发展而又不断变化的青少年网络使用问题,亟须抓住问题的关键点,深入而系统地揭示问题的本质。总结前期研究网络问题的情况,本项目重点提出并回答了以下四项问题。

► 2.1 什么是网络成瘾?

重点探讨如何全面理解表现多样的青少年网络使用问题,研究界定网络成瘾的心理行为标准,提出评估网络问题类别与严重程度的指标与影响因素。

► 2.2 为什么会网络成瘾?

揭示网络成瘾的成因及其病理心理机制,研究网络成瘾形成的动态过程,以及破坏性因素与保护性因素。

► 2.3 什么人会网络成瘾?

总结网络成瘾人群的突出特点,从生理、心理、行为等多层面研究网络成瘾人群特质,为防治网络成瘾问题提供切入点,也为评估网络成瘾个体提供参考纬度。

► 2.4 如何治疗网络成瘾?

制定网络成瘾的心理治疗方案,提出综合干预网络问题的系统方法,并在临床实践中检验、完善。

➔ 3 “网络成瘾心理治疗与预防”项目执行情况

2004年底,北京市科委批准了“青少年网络游戏研究”课题,进而在共青团北京市委的大力资助与支持下,正式开展了“网络成瘾心理治疗与预防”项目,该项目成为目前政府支持的最大的网络成瘾防治课题。

2005年度是该课题深入展开与推进的阶段,按计划完成了各项研究与临床治疗工作。“网络成瘾心理治疗与预防研究”是本阶段的重要任务,已开展的工作分为心理评估、心理治疗、心理机制三个主要部分,综合使用了传统心理学研究方法与现代研究技术,对网络成瘾问题进行了脑神经机制、生理机制、行为改变等多水平研究。

与国内外相关研究比较,该项目具有鲜明的系统性、深入性和操作性,取得的阶段性成果是多层面的,包括网络成瘾心理依赖机制的剖析、临床诊断和评估手段与参考标准、标准化的心理治疗与预防方案等系列成果,并为深入研究我国当代青少年心理健康问题打下良好基础。

► 3.1 研究目标

本项目的主要目标包括两个方面。

第一,揭示网络成瘾的成因及心理病理机制,为及早有效预防网络成瘾问题提供系列的指导方案;

第二,探索一套行之有效的心理行为干预方案,为网络成瘾的心理治疗及网络问题的整体干预提供参考与指导。

本项目于2005年度围绕两个主要目标开展了一系列实验研究和临床工作,取得了阶段性成果与成效,为下阶段工作提出了进一步的任务与方向。

► 3.2 研究内容

1. 网络问题的成因;
2. 网络问题的病理心理机制;
3. 网络问题的评估方法;
4. 网络问题的心理干预方案。

► 3.3 研究方法

1. 心理测评和问卷调查;
2. 深度访谈;
3. 脑事件相关电位 (Event-related potentials, ERPs);
4. 心率变异性 (Heart rate variability, HRV);
5. 心理治疗的行动研究。

► 3.4 临床治疗与研究——“虹计划”

为全面开展网络成瘾的临床治疗与研究,2005年1月对社会启动了“虹计划”行动。该计划通过系列宣传与科普工作,招收自愿参与网络成瘾心理干预的青少年及家长,于2005年1月、5月、8月举办了三期“虹计划”训练营。

在活动期间,科普对象数千人,报名超过500人。通过严格筛选与匹配,有65人/家庭进入研究范围,全部进行了心理评估与深度访谈,最终有38人/家庭成为临床追踪研究对象。

每期“虹计划”训练营为期4~8天,综合进行团体心理干预,对于部分家庭和个人采取家庭及个体治疗。每期工作分为心理评估组、基础研究组、心理治疗组、素质训练组、内务保障组共同协作开展工作,前后参与专业人员20余人,管理人员及志愿者30余人。

通过集中力量投入,项目组在较短时间内完成了大量临床干预与研究,三期训练营不断总结提高,获取了大量宝贵资料与数据,保障了干预效果与研究成果的取得,按计划完成了一系列研究成果。

➔ 4 阶段性研究成果

通过基础研究与临床实践,项目组各项工作已经取得了重要进展,在几个方面对网络成瘾问题进行研究,并初步取得了阶段性成果,主要通过专著、论文、教学课件与光盘、技术专利等多种形式汇总体现。

该项目于2006年1月24日通过了北京市科委组织的项目验收,并由我国心理学、教育学、医学、法学等领域的一流学者组成专家组,于2006年3月10日举行了成果鉴定会,得到了专家组一致的高度评价。

此外,该项目的部分研究结果与科研成果分别在第十届中国心理学大会、第九届

中国心理卫生协会青少年专业委员会年会等高水平学术会议上作重点报告,得到了各方面专家、同行的充分肯定,同时也认真听取了各领域专家的中肯意见,使本项目的研究成果得以进一步完善和提高。

► 4.1 “失补偿”假说

“失补偿”假说是目前对于我国青少年网络问题提出的最为系统的理论体系,是心理学基础理论与实践研究相结合的创新性理论建构,是解释与解决青少年网络问题的理论依据和指导。

面对纷繁复杂的网络问题现状,需要提炼出一套全面而深入的理论体系,以阐述网络问题的形成原因及演化规律、评估网络问题的严重程度、制定有效的干预方案。“失补偿”假说很好地解决了上述几个问题,是本项目收获的重要成果之一。

► 4.2 中国当前青少年网络问题的全景揭示

使用谱系概念解释中国青少年与网络有关的系列问题,描绘了“中国青少年网络问题图谱”,深入而全面地展示了中国当代青少年网络问题的全貌,以动态眼光描述了不同严重程度的网络有关问题,不仅指出了“网络成瘾”、网络使用过度等相关问题在当前网络问题谱中的恰当位置,而且进一步提出了有关网络使用“高危人群”的概念与特点。

这一成果为全面理解我国网络问题现状与成因提供了理论指导,也为制定不同层面干预措施提出了富有针对性的目标。

► 4.3 网络成瘾的心理学分类方法与标准

根据“失补偿”假说,从个体心理发展角度入手,系统地阐述了网络成瘾的不同类型,并研究了综合心理功能的评估方法与工具,初步制定了参考标准。

与目前的分类方法相比,本项目制定的心理学分类方法有其鲜明的包容性与实用性。该分类方法包容了当前青少年网络问题的各种表现形式,同时又对不同类别有明确的区分,对综合防治网络成瘾有很好的指导作用。

► 4.4 网络成瘾的成因及病理心理机制

解决网络问题的关键在于研究网络问题的形成原因及网络成瘾的病理心理机制。本研究通过生理、行为、个体人格、家庭及社会多层面的立体式研究,在科学论证与推理的基础上总结出“失补偿”假说,比较全面而深入地阐述了成因与病理心理机制。

“失补偿”假说的提出,为深入理解网络问题的形成机制提供了崭新的视角,也为制定系统而有效的心理干预方案提供了重要的理论基础,更为社会多层面预防网络问题与帮助网络成瘾青少年提供了理论指导。

► 4.5 网络成瘾的综合心理干预方案

在“失补偿”假说的指导下,结合临床研究结果,最终制定了“系统补偿综合心

理治疗”方案，通过临床实验取得了良好效果，并进一步使之标准化。这套方案包括个体、家庭、团体治疗等多套方法，适合不同类型的网络问题的实际情况与操作中的具体要求。

防患于未然是青少年工作的基本原则，项目组还制定了适用于边缘人群和高危人群的预防性干预方案，从而降低青少年网络成瘾的风险，帮助大多数青少年在信息时代健康发展，各部门可以依据本方案并根据具体情况协同开展工作。

目前，“系统补偿综合心理治疗”方案可以通过适当的方式进行推广，并在实践中不断深入完善，以帮助更多的青少年摆脱网络问题的困扰，指导青少年安全而有效地使用网络资源。

