

心理援助系列丛书

Xinli yuanzhu xilie congshu

顾海根 · 主编

QINGSHAONIAN

WANGLUOCHENGYIN

YUFANG YU ZHILIAO

青少年**网**络成瘾
预防与治疗



华东师范大学出版社



心理援助系列丛书

Xinli yuanzhu xilie congshu

顾海根 · 主编

青少年**网**络成瘾 预防与治疗

华东师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

青少年网络成瘾预防与治疗/顾海根主编. —上海:华东师范大学出版社, 2007. 3

(心理援助丛书)

ISBN 978-7-5617-5291-3

I. 青... II. 顾... III. 因特网—影响—青少年—研究
IV. C913.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 039102 号

心理援助系列丛书

青少年网络成瘾预防与治疗

主 编 顾海根

项目编辑 张 捷

文字编辑 张 捷

责任校对 乔惠文

封面设计 通文设计

版式设计 通文设计

出版发行 华东师范大学出版社

社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062

电 话 021-62450163 转各部 行政传真 021-62572105

网 址 www.ecnupress.com.cn www.hdsdbook.com.cn

市 场 部 传真 021-62860410 021-62602316

邮购零售 电话 021-62869887 021-54340188

印 刷 者 上海崇明裕安印刷厂

开 本 890×1240 32 开

印 张 6.5

字 数 160 千字

版 次 2007 年 6 月第一版

印 次 2007 年 6 月第一次

印 数 6000

书 号 ISBN 978-7-5617-5291-3/B.313

定 价 15.00 元

出 版 人 朱杰人

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社市场部调换或电话 021-62865537 联系)

作者简介

顾海根

顾海根,男,上海师范大学应用心理学系教授,博士生导师,上海心理学会统计与测量专业委员会主任,主持国家十一五规划项目:《大学生因特网成瘾障碍研究》。

全国青少年网络文明公约

要善于网上学习	不浏览不良信息
要诚实友好交流	不侮辱欺诈他人
要增强自护意识	不随意约会网友
要维护网络安全	不破坏网络秩序
要有益身心健康	不沉溺虚拟时空

前 言

网络成瘾障碍、病态网络使用或网络依赖都是对过度使用网络这种随计算机和网络发展而产出的新心理疾病的不同描述。正如赌博、酗酒、吸毒一样,网络成瘾已逐渐成为困扰人们工作、学习和生活的一个重要社会问题。大量研究证明,网络成瘾对人的身心健康、社交、工作、学习和家庭生活等各方面造成严重影响,尤其对青少年的危害更大。近几年来,因为沉溺于网络不能自拔而发生的青少年退学、猝死,甚至自杀、他杀等伤害事件屡见于报端。无数家长为此寝食难安。青少年网络成瘾现象受到社会越来越多的关注,也受到各级政府的重视。

我对网络成瘾的关注始于2002年,这一年我的学生江楠楠以“大学生网络成瘾”为其硕士论文的选题。2003年我申报的“大学生网络成瘾研究”的课题被作为全国教育科学“十五”规划重点项目和上海市哲学社会科学项目立项。从此我用更多的精力研究青少年网络成瘾问题。在网络成瘾研究和普及网络成瘾预防知识的过程中,我更深入地了解当前青少年网络成瘾的严重程度,也更深切地体会到网络成瘾者家长的痛苦感受和渴望得到专业人员的有效指导的迫切心情。记得2004年夏天在四川绵阳,我作了一场介绍网络成瘾的报告后,一位母亲特意找到我,泣不成声地向我诉说她的儿子如何因网络成瘾从一名优秀学生一步一步沦为罪犯的过程。我至今还清晰地记得这位母亲泪流满面的痛苦表情。这促使我萌发为广大教师、家长和青少年撰写一本介绍青少年网络成瘾的预防和治疗的书的念头。

2006年春,沪港两地学者在上海华东师大举办圆桌会议,会议主题为“青少年网络成瘾及预防”。会议期间,华东师范大学出版社的张

捷编辑约我写一本青少年网络成瘾的预防与治疗的书籍,作为《心理援助丛书》之一。我欣然答应,并立即着手编写书的提纲,并组织我的研究生一起撰写初稿。参与本书初稿撰写的有蔡晓领(第一章)、邓颖琦(第二章)、杨静(第三章)、顾海根(第四章)、常薇(第五章)、王金吉(第六章)。最后,我对全书进行统稿。

本书撰写过程中参考了很多文献,也得到编辑张捷的大力支持,在此一并表示衷心感谢。由于本人水平有限,再加上成书时间较仓促,因此缺点错误难免,恳请读者指正!

顾海根

上海师范大学应用心理学系

2006年6月

目 录

CONTENTS

✚ 第一章 青少年与网络 / 1

- 第一节 神奇的网络,精彩的世界 / 2
- 第二节 青少年:网络中的弄潮儿 / 21
- 第三节 网络成瘾:高科技时代的新问题 / 41

✚ 第二章 网络成瘾的定义、症状与诊断标准 / 62

- 第一节 网络成瘾的定义与症状 / 63
- 第二节 网络成瘾的诊断标准 / 67
- 第三节 青少年网络成瘾的诊断方法 / 71
- 第四节 青少年网络成瘾的类型 / 76

✚ 第三章 国内外对网络成瘾的研究 / 87

- 第一节 国外对网络成瘾的研究 / 88
- 第二节 国内对网络成瘾的研究 / 107

✚ 第四章 青少年网络成瘾的成因分析 / 115

- 第一节 家庭因素与青少年网络成瘾 / 116
- 第二节 学校因素与青少年网络成瘾 / 123
- 第三节 青少年自身因素与网络成瘾 / 130

✚ 第五章 青少年网络成瘾的预防方法 / 135

- 第一节 父母如何引导孩子正确使用网络 / 136
- 第二节 学校如何预防青少年网络成瘾 / 143
- 第三节 青少年自身如何预防网络成瘾 / 154

1

2

3

4

5

目 录

CONTENTS

6

✚ 第六章 青少年网络成瘾的治疗方法 / 162

第一节 青少年网络成瘾的行为疗法 / 163

第二节 青少年网络成瘾的认知疗法 / 173

第三节 青少年网络成瘾的团体心理辅导 / 178

第四节 青少年网络成瘾的家庭治疗 / 184

附录：团体心理辅导案例 / 190

第一章

1

青少年与网络

- 第一节 神奇的网络,精彩的世界
- 第二节 青少年:网络中的弄潮儿
- 第三节 网络成瘾:高科技时代的新问题

以计算机技术、基因工程、生物科技和航天科技为代表的新技术，将人类社会推进了信息时代。而作为信息时代的标志，也是第三次科技革命的龙头——计算机技术的发展，包括计算机网络技术的发展，更是日新月异。

自从1969年计算机网络在美国诞生，网络便以惊人的速度在全球扩张，这种扩张不仅仅是指网络规模的扩大，更重要的是网络已经完全占领了当代人类社会生活的各个领域，人们在网上交谈会友、看书读报、看电影、炒股票、订购可口可乐，政府银行在网上办公，就连美国太平洋舰队的战舰都要通过网络系统下达的指令来控制。

日渐普及的网络，已经把整个人类社会载上了一条通往虚拟社会的信息高速公路。人类和网络的关系是如此的紧密，它不仅深刻地影响社会的变革，而且广泛而深刻地影响到人们的生活方式，甚至是人们的心理、个性、观念。而对于广大的青少年群体来说，网络给他们的冲击更大。缤纷多彩的网络世界对于渴求知识，追求新异刺激的青少年犹如有着万有引力，使他们趋之若鹜，并使他们成为网民的主力军。

科学技术从来是一把双刃剑，互联网络自然也不例外，它在给我们生活带来种种方便的同时，也带来了许多负面影响，这在青少年中表现得尤为突出。由于青少年自身特殊的生理、心理特点，网络的传播对青少年的一些负面影响日益明显，网络成瘾问题就是一个青少年网民面临的、全社会普遍关注的新问题。

第一节 神奇的网络，精彩的世界

2004年的中央电视台春节联欢晚会上，在小品《钟点工》中，赵本山饰演一个进城享福的农村老头儿，不知道电脑是何物，竟把网络当成

自己在家打鱼用的渔网,惹得大家哄堂大笑。小品让人们开心,可现在如果生活中还真的有哪个人对网络一窍不通,那他估计很难开心得起来。目前,联合国重新定义新世纪文盲标准:第一类,不能读书识字的人,这是传统意义上的文盲;第二类,不能识别现代社会符号(即地图、曲线图等)的人;第三类,不能使用计算机进行学习、交流和管理的人。后两类被认为是“功能型文盲”,他们虽然受过教育,但在现代科技常识方面,却往往如文盲般贫乏。也就是说,如果你不会使用计算机,那你就会被列入信息时代的“新文盲”之列。

一、认识网络

互联网络被认为是人类有史以来最伟大的发明。互联网的英文名字叫 Internet,译成中文即是因特网,有人也叫它万维网和全球网。简单地说,它是一个由各种不同类型和规模的、独立运行和管理的计算机网络组成的世界范围的巨大计算机网络——全球性计算机网络。组成互联网的计算机网络包括小规模局域网(LAN)、城市规模的区域网(MAN)以及大规模的广域网(WAN)等。这些网络通过普通电话线、高速率专用线路、卫星、微波和光缆等线路把不同国家的大学、公司、科研部门以及军事和政府等组织的网络资源连接起来进行通信和信息交换,从而实现资源共享。

然而,仅仅从计算机网络硬件连接的角度来描述互联网是很片面的,因为互联网是一个世界规模的巨大的信息和服务资源。通过各种各样的简单而且快捷的信息检索手段,人们可以获取巨大的信息资源和服务资源。通过使用互联网的通信手段,全世界范围内的人们既可以互通信息,交流思想,又可以获得各个方面的知识、经验和信息。

下面我们首先来了解一下互联网的发展历史和它的分类状况。

1. 网络的历史

1946年2月14日,世界上第一台计算机在美国的宾夕法尼亚大学诞生。计算机的诞生,为互联网络建立提供了可能,但互联网络的出现则是23年后的事情。1969年,美国国防部为了帮助那些为五角大楼工作的研究人员收集和交换情报信息,组织一些大学研发了Arpanet计算机网络。Arpanet网络建立的初衷是军事目的,却成为了人类历史上迄今为止最伟大的发明,并无意间打开了现代信息社会的大门。

Arpanet网络建立之初只有4个网络节点,一共有4台电脑运行。到1994年,也即是互联网庆祝它的25岁诞辰的时候,联网主机数已经达到300万台,建立了1万个WWW站点。更重要的是:政府、银行、超市开始纷纷步入互联网,商业化运作正式开始。在美国,人们可以在线订购必胜客的Pizza了。仅隔两年,即1996年,微软公司进入互联网产业,这个时候,接入互联网的主机数目是1200万台,有50万个WWW站点。此时网络电话业务受到美国电话公司的关注,电话公司甚至上诉到国会,要求禁止此技术以保证传统业务的利润。

根据最新的统计信息报告显示,截止到2005年5月底,全球的网民数量为:888 681 131,共统计约6千5百多万个网站。下表所列的是全球各互联网大国网民数量、普及率、在全球所占的比例(数据截止到2005年5月底,来源:中国互联网络信息中心)。

互联网在中国起步比较晚,但是互联网在中国的发展速度是超乎想象的。1994年3月,中国教育科研网接入因特网,标志着中国正式加入互联网,吹响了中国互联网发展的号角。

2000年4—7月,中国三大门户网站搜狐、新浪、网易成功在美国纳斯达克挂牌上市。时隔不久,搜狐率先宣布盈利,宣布互联网的春天已经来临。

表 1-1 互联网大国的网民数量、普及率

名次	国家地区	网民数量	普及率(%)	占全球网民的比例(%)
1	美国	200 333 147	67.8	22.6
2	中国	94 000 000	7.3	10.6
3	日本	67 677 947	52.8	7.6
4	德国	46 312 662	56.0	5.2
5	印度	39 200 000	3.6	4.4
6	英国	35 179 141	58.7	4.0
7	韩国	31 600 000	63.3	3.6
8	意大利	28 610 000	48.8	3.2
9	法国	24 848 009	41.2	2.8
10	俄罗斯	22 300 000	15.5	2.5
11	加拿大	20 450 000	63.8	2.3
12	巴西	17 945 437	9.9	2.0
13	印度尼西亚	15 300 000	7.0	1.7
14	西班牙	14 590 180	33.6	1.6
15	澳大利亚	13 611 680	66.4	1.5
16	墨西哥	12 250 000	11.8	1.4
17	中国台湾	12 200 000	53.5	1.4
18	荷兰	10 806 328	66.2	1.2
19	波兰	10 600 000	27.8	1.2
20	马来西亚	9 513 100	35.9	1.1

续 表

名次	国家地区	网民数量	普及率(%)	占全球网民的比例(%)
	全球网民数量前 20 名国家/地区的网民	727 927 531	18.4	81.9
	其他国家网民	160 753 600	6.6	18.1
	全球网民	888 681 131	13.9	100.0

据统计,截至 2005 年 12 月,中国互联网用户已经超过了 1 亿,上网计算机总数已达 4 950 万台,是 1997 年 10 月第一次调查结果 29.9 万台的 165.6 倍。2005 年全年的全国上网费用总规模已经超过 1 000 亿元,仅次于美国,居世界第二位。

2. 网络的分类

(1) 按照网络覆盖的面积分类

按照此标准,可以将互联网络分为 3 类,局域网、城域网和广域网。局域网分布的地理面积较小,一般在几十平方米到上千平方米之间,可以容纳几台至几千台计算机。生活中常见的网吧实际上就是一个典型的局域网。城域网的覆盖面积比局域网大得多,一般在几十甚至上百平方公里之间,差不多就是一个城市的面积。广域网的面积最大,它是跨国甚至是跨洲的全球性互联网络。它实际上是由大大小小的局域网和城域网连接而成。因特网就是广域网的典型代表。

(2) 按照网络信号的传输介质分类

按照此种标准,可以将互联网络分为 2 大类:有线网络和无线网络。

熟悉电脑的人都知道,计算机要想连接到因特网上,必须有“猫”的帮助。“猫”当然不是动物,它是电脑上网必须有的一个硬件,叫调制解调器。原来,网络中所有的信息在传输过程中都是以数字信号的形式

存在的,计算机是不能直接读懂这些信号的。“猫”的作用就是将数字信号的信息转变成计算机能够识别的指令,以便于人们对计算机进行操作。这些数字信号要借助于一定的媒介进行传输,双绞和光纤纤维就是这样的两种介质,它们就包含在网线内。凡是以此为传输介质的网络,称之为有线网络。

生活中的有线网络大部分还是双绞线连接,它的价格比较便宜,安装也很方便;缺点是速度慢,容易受到干扰。光纤传导就很快,安全性也很高,但价格稍贵。

随着笔记本电脑的普及,与之相应的无线网络发展迅猛。移动笔记本上网采用的是微波红外线无线电等电磁波作为传输介质,无线上网的特点是灵活、方便、时尚。当然,费用也是最贵的。

(3) 按照网络的连接方式分类

按照网络内计算机的连接方式,可以将网络分为星状网络,环状网络和总线型网络。在星形网络中,计算机通过点到点的方式与中心站点相连接。这种网络结构的优点是:有利于中心站点的电脑对其他电脑进行网络监控,而且很容易在网络中增加新的站点。缺点是:中心站点若发生故障,整个网络就会瘫痪,风险较大。环状网络是各个站点之间形成了封闭的环形,这就便于安装和监控,但计算机站点数目不大,一旦建成,增加新的站点很麻烦。总线型网络在生活中应用较广,网络中所有的计算机站点共享一条数据通道。它的安装比较简单,成本较低,且各个站点的故障不会影响到整个网络,但是不利于监控,安全性差。

另外,还有其他许多分类方法,比如按照网络的服务对象来划分,我们经常说的校园网就是为大学中学小学服务的网络,其他还有企业网、政府网、军事网等等。

这里提到的军事网络是一种比较特殊的网络,它跟国家安全紧密联系,所涉及信息带有机密性。为了解决其信息安全问题,军事网络的

数据传输采用的是专线的形式,基本上与外部网络隔绝。军事网络内部还采用严格的身份验证机制,控制内部网络的访问权限,防止恶意的内部人员的越权访问以及泄密和破坏。可谓是“内外兼防”。此外,军事网络强大的安全扫描系统会定期检查整个网络交换平台上主要网络设备、服务器、操作系统的安全漏洞,随时改变或实施安全措施,以达到不断增强网络安全性的目的。

二、精彩的网络

20 世纪对人类是非常钟爱的,因为它把自己的宠儿——互联网络留给了人类。这个宠儿自诞生不久,便以人们未曾意料的速度渗透到人类社会生活的各个领域。人们逐渐认识到:人类历史上的任何一项发明创造从来没能像网络这样深刻地影响到人类自身的生活和行为,网络不仅仅是一个工具,网络更是一种生活。

网络让我们获取新闻信息变得从未像今天这样简单,不费吹灰之力;网络让我们和远在异国他乡的亲友视频交谈,实现天涯若比邻不再是一种奢求;网络给我们带来了一辈子也看不完听不完的电影和音乐,你需要的只是择优欣赏;网络还给我们带来了网上大学,你不用专程赶到上海,或许就能成为复旦大学的一名学子,拿到复旦大学的大学文凭;网络还能帮你订火车票,网上购物,交电话费,炒股票,等等。总之,网络能满足你在现实生活中的同样的其他任何要求和愿望,而且更加方便快捷。今天我们到处都可以听到人们在津津有味地谈论着 Windows、Dos、Office、E-mail、IP 电话等网络时代的新名词。互联网已经用虚拟手段为人类开启了一方全新的生活空间,以其无可抵挡的魅力对人们的教育、生活和工作方式以及价值观念产生着巨大的影响。

网络已经带给了我们一个全新的世界,下面就让我们置身于网海,零距离地感受一下精彩的网络世界。