

临床心理学指导丛书

Guidebooks in
Clinical Psychology

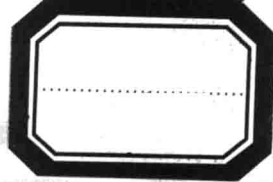
网瘾评估治疗手册

金伯莉·S·扬 克里斯蒂亚诺·纳布科·德·阿布雷乌 主编

郑维廉 等 译

Internet Addiction:
A Handbook and Guide to
Evaluation and Treatment





网瘾评估治疗手册

金伯莉·S·扬 克里斯蒂亚诺·纳布科·德·阿布雷乌 主编

郑维廉 等 译

Internet Addiction:
A Handbook and Guide to
Assessment and Treatment

Internet Addiction: A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment

Edited by Kimberly S. Young, Cristiano Nabuco de Abreu

ISBN: 978-0-470-55116-5

Copyright © 2011 by John Wiley & Sons, Inc.

All Rights reserved. This translation published under license. Authored translation from the English language edition, Published by John Wiley & Sons, Inc. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the original copyrights holder.

上海市版权局著作权合同登记号 图字 09-2012-168 号

本书封面贴有John Wiley & Sons, Inc.防伪标签, 无标签者不得销售。

图书在版编目(CIP)数据

网瘾评估治疗手册 / (美) 扬, (巴西) 阿布雷乌主编;

郑维廉等译. - 上海: 上海教育出版社, 2014.4

ISBN 978-7-5444-5327-1

I. ①网… II. ①扬… ②阿… ③郑… III. ①互联网

络-病态心理学-评估-手册②互联网络-病态心理学-

治疗-手册 IV. ①C913.5-62②B846-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第075677号

责任编辑 谢冬华

书籍设计 陆 弦

临床心理学指导丛书

网瘾评估治疗手册

金伯莉·S. 扬

克里斯蒂亚诺·纳布科·德·阿布雷乌 主编

郑维廉 等译

出 版	上海世纪出版股份有限公司 上 海 教 育 出 版 社 易文网 www.ewen.cc
地 址	上海永福路123号
邮 编	200031
发 行	上海世纪出版股份有限公司发行中心
印 刷	苏州美柯乐制版印务有限责任公司
开 本	700×1000 1/16 印张 20 插页 4
版 次	2014年6月第1版
印 次	2014年6月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5444-5327-1/B·0095
定 价	49.00元

(如发现质量问题, 读者可向工厂调换)

互联网的发展已经形成爆炸之势,成为我们日常生活的一个有机组成部分。对于大部分人来说,互联网代表一种神奇的信息工具;在我们进行社会交往、自我教育、经济改善、摆脱羞怯和摆脱令人瘫痪的抑制这一系列过程中,互联网都提供了毋庸置疑的机会。对这些人而言,互联网改善了他们的福祉和生活质量。对另一些人,互联网则可以导向一种似乎符合《精神障碍诊断与统计手册(第四版修订版)》(DSM-IV-R)定义的精神障碍状态。《精神障碍诊断与统计手册(第四版修订版)》对精神障碍作了如下描述:“这是一种临床表现明显的行为或心理的综合征,它可以导致当前的苦恼,或者使死亡、痛苦和失去能力或重要自由的风险明显增加。”(American Psychiatric Association, 2000)

本书第一主编金伯莉·S. 扬(Kimberly S. Young)博士 1996 年发表了关于问题性网络使用的案例报告(Young, 1996),成为首位对该问题进行临床关注的人。她的患者是一位 43 岁的非技术专业取向的家庭主妇,她有令人满意的家庭生活,以前并无瘾癖或精神障碍,在参与网上聊天后不到 3 个月的时间里,她变得每周在网上花费 60 个小时。该患者报告,每当她面对计算机,便倍感兴奋,一旦下线,便变得容易烦躁、生气。她描述说,自己就像有酒瘾的人,对计算机这种媒介上了瘾。

自那篇报告之后,源于东方和西方的颇具规模并十分翔实的有关资料积累起来。汇总起来看,这些资料描绘了关于互联网引起心理伤害的真实潜力的警世故事。研究已经揭示网络问题的各种亚型,例如在线强迫症、网络赌博(以下简称网赌)、聚友网(MySpace)瘾和视频游戏瘾。2008 年,美国医学会估计有 500 万儿童染上视频游戏瘾,在修订后的诊断手册中,一度考虑将游戏过度使用称为成瘾行为。

网瘾相对而言仍然是新问题。研究已经就这一日益严重的健康问题给出

大量资料,然而还没有一本书将有关文献汇编成册。《网瘾评估治疗手册》一书是为满足这一紧迫需求的第一本有关该领域实证方面的书籍。本书总结了迄今为止的研究成果,并且就临床的、社会的和公共卫生的干预提出了建议,这些建议既针对一般人,也针对青少年,而后者被认为是网瘾的高风险人群。本书将帮助临床实践者了解网瘾在当代的和当前的临床意义,以及相关的测评和处理方法,使他们能够筛查和帮助网瘾当事人。

作为一种如此急剧和不可逆转地改变了我们生活的媒介,互联网对于心理健康的影响仍然没有得到充分研究。更多地谈论这一话题的是被煽情驱动的新闻记者,而不是临床实践者或专业研究者。而且甚至在我们对基础的互联网心理学理解仍然滞后的情况下,随着传统浏览器向智能手机(将网上交谈、阅读和视频游戏功能合为一体)转变,网瘾症状正随着技术的进化在悄然改变。仅仅说随着每一种新技术的出现都会产生类似的恐惧,是无法切中要害的:当这种虚拟媒体令人身临其境的互动性质与它对生活每一方面的真实渗透结合起来时,它与以前所有的媒体都大相径庭,人们更有可能去过度使用或滥用它。在我们对技术的依赖性增长的形势下,本书的出版增强了对网瘾进行临床干预的适宜性,进一步提升了公众和专业人员对于这一问题的警觉,这将使未来的研究能够在这片正在拓展的领域进一步开展。随着新的科学探索视野的出现,该领域正在迅猛地发展。正是基于这样的理由,此类帮助我们了解虚拟世界中固有问题的研究驱动型书籍才显得如此地必不可少。

埃利亚斯·阿布贾乌德医学博士
斯坦福大学医学院冲动控制障碍诊所主任

参考文献

American Psychiatric Association (2000). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (4th ed., text rev.). Washington, DC: Author.

Young, K. S. (1996). Addictive use of the Internet: A case that breaks the stereotype. *Psychology of computer use: XL. Psychological Reports*, 79, 899-902.

有人认为,未来5年内人类产生的知识将超过有史以来积累的知识总和。确实,十多年前我们会对这样的声明心存疑窦,感到这种结论来自夸张的和错误的视野。那时我们使用传真机,并用磁带录像机看电影,而计算机还是一件让人惊奇和困惑的物品。但是如果我们想到,如今手机体现的技术其实比阿波罗12号更为复杂或成熟,那么这种离谱的冠冕堂皇的预测,也许是正确的。

我们正处在科学史上重大变化的震中。我们有可能成为人类行为和知识领域伟大革命的见证人。这些转变会产生许多影响,其中包括这一技术影响日常生活产生的后果。对互联网的依赖已经初露端倪,成为对社会、家庭、临床家和研究者的挑战之一。尽管我们对于互联网这一新沟通系统产生的长远影响还知之甚少,本书仍然可以为理解网瘾作出些许贡献。对于致力于解除因互联网使用不当所致痛苦的专业人员,我们希望本书能提供帮助。本书奉献给那些身陷痛苦的人。

我们感谢约翰·威利父子(John Wiley & Sons)出版公司的帕特里夏·罗西(Patricia Rossi)和菲奥娜·布朗(Fiona Brown),以及我们在卡罗尔·曼文献经纪机构(Carol Mann Literary Agency)的代理人卡罗尔·曼(Carol Mann)。他们支持我们,并信任我们的项目。

金伯莉·S. 扬博士

克里斯蒂亚诺·纳布科·德·阿布雷乌博士

金伯莉·S. 扬博士是国际知名的网瘾和在线行为专家。她是1995年建立的网瘾康复中心的诊所主任,在全国范围举办了关于网络影响的讲习班。她是第一本网瘾专著《陷入罗网》(*Caught in the Net*)一书的作者,此书已经被翻译成6种语言。她的其他著作包括《纠缠在网页》(*Tangled in the Web*),以及最近的《挣脱网页:天主教徒与网瘾》(*Breaking Free of the Web: Catholics and Internet Addiction*)。她是圣文德大学(St. Bonaventure University)的教授,发表了40余篇论文,探讨网络滥用造成的影响。《纽约时报》、《伦敦时报》、《今日美国》、《新闻周刊》、《时代杂志》、CBS新闻、福克斯新闻台、“早上好,美国”和美国广播公司的“今晚世界新闻”都曾经报道了她的著作。请她举行演讲的邀请来自数十个大学和会议,包括位于挪威的欧盟健康与医学会,以及在苏黎世召开的第一届国际网瘾会议。她是《网络心理学和行为》(*Cyber Psychology & Behavior*)和《网络犯罪和刑事司法国际杂志》(*International Journal of Cyber Crime and Criminal Justice*)的编委。2001年和2004年她获得宾夕法尼亚心理学会的媒体心理学奖。2000年她因突出的贡献被宾夕法尼亚的印第安纳大学授予年度校友大使奖。

克里斯蒂亚诺·纳布科·德·阿布雷乌博士从葡萄牙的米尼奥大学获得临床心理学博士,在圣保罗大学医学院精神病学系从事博士后研究。他具有认知治疗和关于网瘾治疗的经验,协调过圣保罗大学医学院精神医学研究所冲动障碍门诊部的网瘾项目。自2005年以来,该项目采用了在巴西和拉丁美洲堪称先驱的工作方法,为成人、青少年及其家庭提供了治疗和咨询。纳布科·德·阿布雷乌博士在葡萄牙的各类杂志上发表了不少文章。他也是巴西认知治疗协会的前任主席、美国人文科学建构协会咨询委员会成员。他发表了大量科学文章,出版了7本书籍,内容涉及心理健康、心理治疗和心理学,其中包括

《认知治疗和认知行为治疗》(*Cognitive Therapy and Cognitive Behavior Therapy*)、《精神障碍:健康卫生专业人员的诊断与面谈》(*Psychiatric Disorders: Diagnostic and Interview for Health Professionals*)和《冲动控制障碍临床手册》(*Clinical Handbook for Impulse Control Disorders*)等。

List of Contributors

作者名单

基思·W. 比尔德(Keith W.Beard) 马歇尔大学(亨廷顿,西弗吉尼亚)心理学系副教授

香农·克雷斯莫尔(Shannon Chrismore) 普罗科特医院(伊利诺伊)伊利诺伊瘾癖康复研究所

埃德·贝策伯格(Ed Betzelberger) 普罗科特(Proctor)医院(伊利诺伊)伊利诺伊瘾癖康复研究所

戴维·L. 德尔莫尼科(David L.Delmonico) 杜肯大学(匹兹堡,宾夕法尼亚州)咨询心理学与特殊教育系副教授

利比·比尔(Libby Bier) 普罗科特医院(伊利诺伊)伊利诺伊瘾癖康复研究所

弗朗茨·艾登本茨(Franz Eidenbenz) 苏黎世瑞士逃避中心主任心理治疗专业心理学家

卢卡斯·布林卡(Lukas Blinka) 马萨里克大学(捷克共和国)社会科学院儿童、青少年及家庭研究所

多拉·桑帕约·格斯(Dora Sampaio Goes) 圣保罗大学(巴西)精神医学研究所冲动障碍门诊部

托尼娅·卡马乔(Tonya Camacho) 普罗科特医院(伊利诺伊)伊利诺伊瘾癖康复研究所

戴维·格林菲尔德(David Greenfield) 网络与技术瘾癖中心(西哈特福德,康涅狄格州)

斯科特·E. 卡普兰(Scott E. Caplan) 特拉华大学(纽瓦克,特拉华州)传播学系

伊丽莎白·J. 格里芬(Elizabeth J.Griffin) 明尼苏达州(明尼阿波利斯)网

络行为咨询

马克·格里菲斯(Mark Griffiths) 英国(诺丁汉)特伦特大学国际赌博研究所赌博研究教授

达维德·什马赫尔(David Smahel) 捷克共和国马萨里克大学社会研究学院儿童青少年和家庭研究所

安德鲁·C. 海伊(Andrew C. High) 宾夕法尼亚州立大学(大学园, 宾夕法尼亚州)艺术与科学学院传播学系

莫妮卡·T. 惠蒂(Monica T. Whitty) 英国(诺丁汉)特伦特大学心理学高级讲师

权中惠(Jung-Hye Kwon) 高丽大学(韩国首尔)心理学系

应力(Li Ying) 中国青少年网络协会研究所(中国)

罗伯特·拉罗斯(Robert LaRose) 密歇根州立大学(东兰辛, 密歇根州)电信信息研究与媒体系

岳晓东(Xiao Dong Yue) 香港城市大学(香港)应用社会研究系

导言	> 1
 第一部分 理解网络行为及网瘾	
 第一章 网瘾的患病率估计和病因学模型	> 7
跨文化的患病率	> 7
病因学因素	> 10
认知行为模型	> 10
神经心理链模型	> 12
补偿理论	> 15
情境因素	> 17
意义	> 19
参考文献	> 20
第二章 网瘾当事人的临床测评	> 23
理论框架	> 24
网瘾测验	> 26
施测	> 26
适度和有控制的使用	> 29
治疗的动力	> 29
多重瘾癖	> 31
潜在的社交问题	> 35
未来趋势	> 36
参考文献	> 38

第三章	线上社交互动、心理-社会幸福感和问题性网络使用	> 41
	线上社交互动、问题性网络使用和幸福感	> 42
	线上社交互动与问题性网络使用	> 42
	线上社交互动与幸福感	> 44
	人际困难与问题性网络使用	> 45
	线上社交行为与认知行为模型	> 46
	计算机中介交流与面对面交流有何区别	> 49
	结论	> 55
	参考文献	> 56
第四章	网瘾的功用及带来的满足感	> 62
	网瘾的功用及带来的满足感	> 62
	网络习惯的利与弊	> 63
	功用和满足感范型	> 63
	网络的功用和满足感	> 66
	功用和满足感范型的社会认知模型	> 66
	从功用和满足感到无意识的习惯	> 69
	失去控制	> 71
	为什么不是所有人都会网络成瘾	> 74
	预防网络滥用的提示	> 75
	概要和结论	> 77
	参考文献	> 78
第五章	在线角色扮演游戏成瘾	> 81
	什么是大型多人在线角色扮演游戏	> 82
	谁在玩,玩多久	> 83
	玩大型多人在线角色扮演游戏的动机	> 84
	网络成瘾与大型多人在线角色扮演游戏	> 86
	游戏中的成瘾因素	> 88
	玩家方面的成瘾因素	> 91
	在线游戏成瘾问卷	> 93
	成瘾的自我感知	> 94

结论:治疗师能做些什么	> 95
参考文献	> 97
第六章 网络赌瘾	> 101
网络赌博	> 101
网络赌博的实证研究	> 102
促成在线赌博成瘾的因素	> 106
网络成瘾和网赌成瘾	> 110
网络赌博:心理-社会问题	> 111
对脆弱群体的保护	> 111
工作场所的网络赌博	> 111
电子现金	> 112
更具胜算的练习模式	> 112
不择手段的经营者	> 112
网络赌者的在线帮助和治疗	> 115
多媒体时代的网络赌博	> 117
结论	> 117
参考文献	> 118
第七章 线上性瘾和线上性强迫症	> 122
技术与在线性行为	> 123
网络心理	> 124
线上性问题评估	> 126
非网络评估	> 126
网络整体评估	> 127
网络性问题筛查测验	> 128
网络快筛评估	> 129
在线的性违法行为	> 133
问题性线上性行为的管理	> 133
电脑和环境管理	> 133
电子管理	> 134
使用许可规定	> 135

评估和处理的整合	> 135
网上青少年	> 137
结论	> 138
参考文献	> 138

第二部分 心理治疗、处理和预防

第八章 网络使用的成瘾属性	> 143
网络使用的成瘾特性	> 144
耐受性和戒断反应	> 146
神经化学因素	> 147
数字媒体的吸引力	> 148
内容因素	> 148
过程和易入性/易得性因素	> 149
强化/奖赏因素	> 152
社交因素	> 154
数字一代因素	> 157
结语	> 158
参考文献	> 160
第九章 网瘾的心理治疗	> 163
网瘾心理治疗的性质	> 163
结构化的认知疗法	> 170
最初阶段	> 171
调整阶段	> 173
最后阶段	> 176
结论	> 177
参考文献	> 178
第十章 青少年网瘾的治疗	> 181
导言	> 181
线上行为	> 182

益处	> 184
问题	> 185
问题性网络使用的警示信号和症状	> 187
风险因素和社会互动过程	> 188
治疗	> 191
结论	> 194
参考文献	> 195
第十一章 互联网偷情:一个现实问题	> 199
网络亲密关系	> 199
在线关系的理想化	> 200
定义网络偷情	> 202
网上发生的偷情行为	> 203
偷情约会网站	> 205
社交网络站点	> 207
利用互联网勾起和促成线下风流	> 207
在婚姻破裂前,一切都是玩乐和游戏	> 208
治疗的提示	> 208
结论	> 210
参考文献	> 211
第十二章 网瘾住院治疗的 12 步康复法	> 214
网络成瘾的影响	> 215
情感匿名者协会	> 215
特殊人群	> 218
女性	> 219
青少年	> 219
筛查和评估工具	> 220
住院/居住治疗	> 224
网瘾治疗的注意事项	> 226
预防复发	> 227

结论	> 230
参考文献	> 231
第十三章 青少年网瘾的预防	> 233
青少年网瘾	> 233
青少年网瘾的发生率	> 236
网瘾高风险青少年的特征	> 238
网瘾的理论模型	> 238
认知行为模型	> 239
逃避自我理论	> 240
预防:当前与未来	> 241
当前的预防方式	> 242
提供知识和信息	> 242
高风险青少年的鉴别	> 243
预防方案	> 244
实施	> 246
政府拨款和支持	> 246
预防工作的未来发展方向	> 247
针对基本因果过程的预防措施	> 247
需要更广泛的多模式方案	> 247
需要针对低龄群体的预防方案	> 248
长时间和高剂量	> 249
对父母的培训和志愿者的利用	> 249
实证研究的需要	> 250
参考文献	> 250
第十四章 青少年网瘾的系统动力学	> 255
成瘾和系统性治疗	> 255
在线沟通	> 257
角色弥散和角色发散	> 258
成瘾和沟通	> 260
治疗	> 261

行为成瘾治疗中心:临床经验	> 262
当事人的环境资源	> 263
初始状况	> 267
治疗过程:阶段模式	> 268
开始阶段	> 268
动机阶段	> 269
探索阶段	> 270
稳定及最终阶段	> 271
彻底戒除游戏	> 272
系统性治疗的案例	> 273
讨论与展望	> 274
参考文献	> 275
第十五章 结语与未来展望	> 279
 人名索引	 > 286
 主题索引	 > 295
 后记	 > 301