

中华医学会行为医学分会推荐用书

用“心”戒网瘾

YONGXIN
JIEWANGYIN

杨永信◎编著 杨志寅◎主审



科学出版社

中华医学会行为医学分会推荐用书

用“心”戒网瘾

杨永信 编著
杨志寅 主审

科学出版社

北京

内 容 简 介

50 个案例，50 个角度。作者以高度的社会责任感和对青少年的无比关爱，把自己数年来戒治网瘾和走进校园、走进社区宣传健康文明上网的宝贵经验，以“一个故事，一段解析，一句警示，一项对策，一幅漫画”的形式，娓娓道来，让人过目不忘，铭记于心。本书通俗易懂，深入浅出，条分缕析，角度不同，警示不同，对策不同，极具科学性、实用性、可读性、警示性。文中所选事例主要来自于媒体报道和在临沂网戒中心治疗过的真实案例。本书的宗旨就是通过心理行为干预使网瘾防治关口前移，真正实现网络的有益无害。

本书既是家长们教育引导孩子远离网瘾的必读书，也是青少年健康文明上网的必读书，同时也是网瘾戒治或心理卫生工作者的工具书。

图书在版编目（CIP）数据

用“心”戒网瘾 / 杨永信编著. —北京：科学出版社，2011.4

ISBN 978-7-03-030617-3

I. 用… II. 杨… III. 互联网络—影响—青少年—研究 IV. C913.5

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第047978号

责任编辑：杨小玲 / 责任校对：何展琛

责任印制：刘士平 / 封面设计：范璧合

版权所有，违者必究。未经本社许可，数字图书馆不得使用

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街16号

邮政编码：100717

<http://www.sciencep.com>

中科印刷有限责任公司 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2011年4月第 一 版 开本：B5（720×1000）

2011年4月第一次印刷 印张：12 1/2

印数：1—10 000 字数：216 000

定价：28.00元

（如有印装质量问题，我社负责调换）

序

网络把人带进了色彩斑斓的缤纷世界，让人们尽情地享受着畅游信息海洋的无穷乐趣，网络通信、网上聊天最大限度地拉近了人与人之间的距离，并无限扩大了人际交往的空间，丰富多彩的网上娱乐内容让人们目不暇接、乐而忘返，科技与文明的进步借助网络一日千里，而要实现这一切，只需鼠标轻轻一点。

点击鼠标能把人带进快乐的天堂，也能把人带进万劫不复的地狱。淫秽色情网站、不良网络游戏如同潘多拉魔盒，一旦打开，就会让人性中丑恶的一面幻化为噬血吸髓的妖魔，把自己毁灭，使家庭破碎。2400 万网瘾孩子及其背后的 2400 万个家庭正在遭受着网络游戏的摧残，古老而伟大的中华民族正经受着空前的威胁。民族兴衰，匹夫有责，以心理医生杨永信为代表的一大批富有社会责任感的有识之士，义无反顾地投入了这场没有硝烟的网瘾战争。

网瘾是个新问题，没有现成的诊断标准和戒治方法可以参考借鉴，甚至连是不是疾病都还在争议之中，但其造成的危害和后果是有目共睹的。杨永信医生敢于尝试，敢于探索，经过 5 年的不懈努力，总结出来一套安全而有效的网瘾戒治模式，成功救治了数千例网瘾孩子和家庭，令受益孩子和家长感激不尽，得到了行内专家的充分肯定，在全社会反响强烈。特别是他所创建的心理点评大课堂，以及让家长与孩子共同住院改变的特色模式，成为心理精神卫生领域的一大创新，且很有推广价值。

很难想象，网络居然会让成瘾者如此没有人性，没有良知，其性格是如此扭曲，行为是如此幼稚、荒唐、冲动而愚蠢。杨永信撰写的《用“心”戒网瘾》这本书，50 个故事，50 个悲剧，桩桩件件，触目惊心。13 岁的张潇艺模仿游戏角色跳楼飞向大海；16 岁的赵劲手持匕首用游戏中学来的招式刺穿“情敌”的头颅；27 岁的小刚为玩游戏逼死亲娘；两名孩子为报复网管，一把火烧死了网吧中的 25 人，还有迷网弑父，狂恶杀亲，钟情死亡，网络“猿人”，马桶婴儿……简直不敢相信，这一切就发生在我们身边，其主角竟然还都是些孩子，仅仅因为网络，仅仅因为游戏！如果不采取及时有效的措施，类似这样的悲剧不知道还要上演多少？从这个意义

上讲，成功救治一个孩子都是功德无量的，何况杨永信已经成功救治了数千例。

俗话说“上医治未病”，杨永信清楚地知道仅局限于救治已病者是最为被动的办法，他以高度的社会责任感和对青少年的无比关爱，把自己数年来戒治网瘾，走进校园、走进社区宣传健康文明上网的宝贵经验，以“一个故事，一段解析，一句警示，一项对策，一幅漫画”的形式娓娓道来，通俗易懂，深入浅出，条分缕析，让人过目不忘，铭记于心，极具科学性、实用性、可读性、警示性。衷心希望能有更多的孩子或为人父母者早日看到这本书，以防自己或自己的孩子有一天成为网络成瘾的悲剧性角色。

原卫生部副部长

全国政协委员

卫生部健康教育首席专家

中国医师协会会长

中国健康教育协会会长

中华健康快车基金会副主席兼秘书长

前言

随着网络的出现和网吧的普及，网瘾现象已经成了全社会的灾难。在坐诊的过程中，经常有家长问我，孩子上网成瘾该怎么办？特别是有一次，一个网瘾孩子的妈妈在我面前长跪不起，苦苦哀求我救救她的孩子。为此，我翻阅了一些资料，吃惊地发现，我国的未成年人犯罪 80% 以上竟然与“网络成瘾”有关！网瘾，真的能把一个孩子从“天使”变成“魔鬼”吗？强烈的社会责任感和使命感促使我义无反顾地投入到了网瘾戒治这一全新的领域。

在临床实践中，我们发现，网瘾患者存在的问题不止是网瘾本身，关键是认知偏差和性格缺陷。通过从矫治性格缺陷入手，祛除一切不良习惯和行为，能有效地帮助网瘾孩子回归亲情、重塑自我。

随着临沂网戒中心知名度的不断提高，全国各地的患者慕名而来。在我们收治的患者中，有个天津来的孩子，初二时染上了网瘾，除了网络游戏，对什么都没兴趣，撒谎偷盗、不服管教，还多次企图自杀。妈妈为了找他，曾跑遍 100 多家网吧。为了给孩子戒除网瘾，八年中，孩子的父母走遍了全国各地，甚至远赴美国等地求治，但都无功而返。后来，孩子爸爸看到了中央电视台播出的电视片《网梦醒来》，就抱着试试看的心里把孩子送到了我们网戒中心。几经周折，孩子被治愈了，他的父母非常感激，主动要求加入拯救网瘾孩子的志愿者队伍。

经过我们的共同努力，到目前，网戒中心已累计收治来自全国各地的网瘾患者 3000 多名，治愈率达 90% 以上。那些曾经沉溺网游的孩子，在相互感动、相互影响、相互带动的和谐氛围中，重新绽放出灿烂的笑容，走上了健康的人生之路。

如果说在网瘾戒治方面，我们已经探索总结出了一套安全而行之有效的模式，并已成功救治了数千例网瘾孩子的话，我想我并没有体验到真正的成就感和释怀感。因为，一个网戒中心，力量很有限；一个杨永信，力量更有限。如果网瘾已经形成，危害已经显现，后果已经产生，遗憾和惋惜总在所难免，最理想的情况是，网瘾还没发生，就未雨绸缪，防患于未然。本书的宗旨就是通过心理行为干预使网瘾防治关口前移，真正实现网络的

有益无害。

原本认为写这样一本书，并不是太难的一件事，但真正动笔以后，才感觉并不轻松。“一个事例，一段解析，一句警示，一项对策，一幅漫画”，看似简单，实则颇费思量。事例很多，但要避免雷同；解析必写，但借鉴内容太少；50个事例，50个角度，角度不同，警示不同，对策不同，既不能牵强，也不能重复；既要说明问题，又要简洁；既要深透明晰，又要通俗易懂；既要讲究科学，又要讲求实用。而作为一名医生，看病开方是专业，但文字功夫就捉襟见肘，虽费九牛二虎之力，纰漏错谬在所难免，但愿读者能予谅解并指正。

文中所选事例主要来自于媒体报道和在临沂网戒中心治疗过的真实案例，为保护隐私，全文将名字做了相应处理。一个案例所涉及的问题往往是复杂和多样性的，但为了突出重点和便于表述，我们将着重于某一角度，而讨论的内容并非完全针对网瘾，事实上也是在如何矫治性格缺陷上下了功夫，这正是我们几年来成功戒治网瘾的心得体会。如果这本书真的能使人们免于网瘾之患、网瘾之痛的话，我将感到莫大的欣慰。

杨和信

目 录

如此“第一”.....	1
成就不在虚拟里.....	1
心理点评 参悟成功 走出虚拟.....	3
荒唐的“爆头”.....	4
心灵不可生痼疾.....	4
心理点评 心垢常扫 心明如镜.....	6
残忍的“土狼”.....	7
亲情莫被网游毁.....	7
心理点评 孝老敬亲 和谐美满.....	9
失火的“天堂”.....	10
无知报复惹祸殃.....	10
心理点评 心存善良 远离灾祸.....	12
真人版的PK.....	13
莫让游戏操纵人.....	13
心理点评 理智养性 乐享人生.....	15
复仇的“战火”.....	16
生命怎可当儿戏.....	16
心理点评 注重修心 避惹祸端.....	18
飞向大海的“守望者”.....	19
人应活在现实里.....	19
心理点评 投身现实 规避网魔.....	21
魔性的疯狂.....	22
游戏怎能成天堂.....	22
心理点评 向善避恶 成就美好.....	23
流星蝴蝶剑.....	25
人格岂能被异化.....	25
心理点评 保持理性 战胜魔性.....	27
“熊猫烧香”之祸.....	28
天赋岂能事罪恶.....	28
心理点评 驾驭才智 恶远功成.....	30
小扬的自白.....	31
莫因贪婪毁自身.....	31

心理点评 博爱无私 快乐无边	33
“财富梦”的破灭	34
天上不会掉馅饼	34
心理点评 打消侥幸 逍遥自在	36
“考霸”张非	37
一俊不能遮百丑	37
心理点评 用对聪明 好钢好刃	39
可怕的“地震”谣言	40
莫为刺激陷囹圄	40
心理点评 健康情趣 利人益己	42
死亡的约会	44
莫让网恋成墓穴	44
心理点评 慎近网恋 谨防陷阱	46
灵与肉的分离	47
人死怎能再复活	47
心理点评 热爱生命 享受奇迹	49
“偷菜”偷来了什么	51
“开心农场”不开心	51
心理点评 玩乐有度 家和业兴	53
网吧厕内的“分娩”	55
网吧不应是产房	55
心理点评 学会自律 平安自在	57
马桶内的死婴	58
莫因网恋悔一生	58
心理点评 自尊自爱 自珍自重	59
“摸屁股”引发的命案	62
淫秽色情乱人性	62
心理点评 六根清净 一生无忧	64
狂恶的杀亲案	65
人性、兽性与魔性	65
心理点评 点亮心灯 光耀人生	66
家贼难防	68
何故让其成“家贼”	68
心理点评 重教适养 骄子必成	69
网上娶了“二奶”	71
莫因“网婚”毁家庭	71
心理点评 忠诚婚姻 幸福一生	73
迷网弑父	74
父爱缺失酿悲剧	74
心理点评 均衡施爱 慧善可得	76

“聪明”的绑匪	77
聪明反被“聪明”误.....	77
心理点评 拥聪务诚 世事通达.....	78
宅居网络“猿人”	80
耍尽心机反成拙.....	80
心理点评 坦然面对 快意无限.....	82
堕落的“天使”	84
天使也能变魔鬼.....	84
心理点评 释怨解恨 戒恶择善.....	85
从网聊到吸毒	87
青春憾葬“网”“毒”惑.....	87
心理点评 远离诱惑 心安无忧.....	89
少年“黑客”	90
黑客到底黑了谁.....	90
心理点评 补偿自卑 崇尚善行.....	92
索命的两巴掌	93
自尊太强易自伤.....	93
心理点评 适度自尊 谨防自伤.....	94
骇人的“网络暴力”	96
以讹传讹害非浅.....	96
心理点评 去伪存真 文明上网.....	98
“黔驴技穷”的父亲	100
都是溺爱惹的祸.....	100
心理点评 变溺为巧 育子成才.....	102
“骂”出的血案	104
谩骂冲动惹祸殃.....	104
心理点评 摒弃秽语 理性慎行.....	106
“黄”毒的罪恶	108
都是纵欲惹的祸.....	108
心理点评 立德克欲 修心抵惑.....	110
“拐卖少女”的少女	112
莫为虚荣葬尊严.....	112
心理点评 放下面子 踏实做人.....	114
陨落的生命	116
命丧虚拟实堪悲.....	116
心理点评 明辨真假 青春无悔.....	118
“非主流”的90后	120
是非颠倒耻为荣.....	120
心理点评 明荣知耻 重德有为.....	123
圈钱的“黑洞”	125

不良网游胜毒品	125
心理点评 识破骗局 谨落陷阱	129
棍棒下的逆子	131
“棍棒教育”何时休	131
心理点评 巧赏妙责 心想事成	134
天堂来信	136
“天堂”哪有人间好	136
心理点评 理性自制 殃祸不沾	138
困卧铁轨酿惨祸	140
莫因留守悔断肠	140
心理点评 共同关爱 人尽其责	142
拉电闸惹儿杀身	144
祸生网瘾悔已迟	144
心理点评 综合干预 远离网瘾	147
“随大流”的明明	148
盲目从众终须悔	148
心理点评 明辨是非 谨忌盲从	151
锁不住的网瘾	153
可怜天下父母心	153
心理点评 戒治网瘾 科学为本	156
辽宁骂人女	158
自私无德惹众怒	158
心理点评 克服自私 利人利己	161
“过劳死”的班长	163
命殒网游太不值	163
心理点评 上网有度 生命无价	166
网游职业玩家	168
莫做网游赚钱梦	168
心理点评 生财有道 勤劳为本	171
钟情死亡	173
网络岂是伊甸园	173
心理点评 阳光心态 快乐一生	176
“犀利哥”的传说	178
莫拿弱勢作消遣	178
心理点评 同情弱勢 尊重他人	180
父与子的内心独白	182
谎言背后是魔鬼	182
心理点评 真诚守信 坦荡做人	185
后记	187

如此“第一”

成就不在虚拟里

小涛在2007年迷恋上了《梦幻西游》，在这里他找到了所谓的自由，自认为可以随心所欲地生活。

2009年11月10日，小涛的游戏账号以全游戏第二名的身份进入了梦幻名人榜。从此在游戏中，几乎所有的人都低声下气地喊他“哥”，近似世界霸主的感觉让小涛乐不可支、妙不可言，现实中因“差生”给自己带来的自卑感荡然无存。

当有一天，小涛又在32届服战里夺得了甲组第一名，进一步激起了他的虚荣和好胜心理，现实中朋友的好言相劝完全成为了逆耳之言，小涛视他们为“眼中钉、肉中刺”。小涛已不分是非，任意挥霍着父母的钱财，任凭自己的青春和时间流逝。乌烟瘴气的网吧，成了他的第二个家。

为了夺得更好的名次，为了战胜更强的对手，为了傲视群雄、天下无敌，小涛从每天睡6个小时，到全天24小时趴在电脑旁，偶尔在电脑桌上打个盹倒成了一种奢侈，一天一顿或两天一顿的矿泉水、方便面成了他生命的唯一支撑。

过度的消耗，严重的睡眠不足，日益加重的脱水和营养不良，让小涛的身体迅速消瘦，佝偻如虾，因懒于梳洗而蓬头垢面、脏臭无比。他忘记了现实中的亲人是谁，原有的同学、朋友都逐渐从记忆中消失，意识中只有他游戏服战中的团队和网友。

他开始双目无光，神情迷离，面无表情，呆滞木讷，犹如行尸走肉。有时也会自言自语或胡言乱语，对现实世界已经失去了正常的感知，只有在游戏中才能偶尔看到他的往日神采。

成功和梦想，是每一个人都想达成的愿望。现实生活中，人不仅仅满足于基本的生存需要，人的最高层次需要是自我价值的实现，也就是理想、抱负和自身潜力的最大发挥。而这种自我价值的实现，既能成就个

人，又能贡献社会，是人人都神往但又需付出巨大努力的一种最高境界。

既想得到，又不想付出，是人所共有的一个弱点，凡是克服了这个弱点的人往往就成了现实中的强者。小涛也像很多人一样，严重的懒惰心理和强烈的虚荣心让他在不知不觉间成了网游的俘虏。因为游戏是虚拟的，游戏中的第一、霸主、富豪、超能力等都是可以无限复制的。只要付出一定的时间、精力，特别是游戏商贪恋的金钱，你就可以得到在现实中得不到的东西。在短时间内，他能让你享受到霸主的无上权力和荣光，他能让你体验到超能力的无所不能，也能让你在虚拟的世界里挥金如土。但游戏商不会让你就此止步，他会利用某些技术把你死死套牢，让你无休止地投入时间、精力和现实中的金钱，直至把你榨干、变成现实中的粪土，而小涛就恰恰付出了如此悲哀而荒唐的代价，用健康乃至生命换取了在现实中一文不值的第一；用亲情、友情甚至爱情换取了在现实中毫无价值的荣耀；用时间、精力、金钱换取了在现实中毫无意义的级别和权势。《梦幻》中的第一成了现实中的傻子。

警示

人人都想成功，成功不是人人；成功需要付出，成功需要执著；空想只是皂泡，梦幻过眼云烟；虚拟中的老大，现实中的愚傻；唯有活在现实，才是做人根本；劝君脚踏实地，远离虚拟梦幻；成就不在虚拟，心血浇筑成功。



心理点评 参悟成功 走出虚拟

“第一”，不知让多少人为之癫狂，也不知让多少人为此付出代价，有些甚至是血的或生命的代价，如果你所追求的“第一”，利己又利人，理当受人夸赞和羡慕，但若相反，定会人人唾之、厌之、斥之、攻之。有些“第一”虽不至于直接害人，像小涛，但自毁其身其心，令爹妈痛心伤心，也实非聪明之举。

若想走出盲目追求“第一”的误区，并非难事。

1. 自身就是一个神奇的造化，千万亿年的生命进化，无数代人的优秀基因。十月怀胎，一朝分娩，历尽成长的坎坷艰辛，穷尽父母的心血汗水，独一无二的容貌、个性，足以令你无上骄傲。健康活着就是一个奇迹。

2. 虽说“胸无大志，枉活一世”“不想当将军的兵不是好士兵”，但“绣花枕头——一包草”，一味追求时尚，一味哗众取宠，一味满足虚荣，在不知烟火粮米为何物的情况下，一味追求游戏中的老大，当吃？当喝？若不是爹妈亲人供养，恐早成一堆粪土。

3. 感恩父母养育，感叹自然神奇。“不积跬步无以至千里，不积小流无以成江海”。拥抱现实，珍惜生命，脚踏实地，勤奋进取，“千里之行，始于足下”，用“99%的汗水+1%的灵感”达至成功的彼岸，造福社会，万世流芳，乃真豪杰。

4. 活在当下，乐在其中。成功可以有无数种诠释，并非所有的人都能取得非凡的成就，而更多的人也仅停留在为生存而忙碌的层面上，能够做一个普通人，做一个自食其力的人，做一个养老爱小的人，做一个不沮丧、不抱怨、不颓废、不当他人包袱的人，也是一种成功。做人成功，才是真正意义上的成功。成功做人，才是一个真正的人。

5. 虚拟和梦幻并无二致，无论你在游戏中多么强大，回到现实却一无所有。在任何情景下，都不要忘了自己是现实中的生命个体，为了维持生命离不开各种现实中的条件，如衣、食、住、行等，而在虚拟或梦幻中所拥有的一切都不会给自我生命的维持带来任何意义。要做生活中的强者，不做游戏中的老大。

荒唐的“爆头”

心灵不可生痼疾

他叫赵劲，1993年出生在北方的某个小城市里，上中学后，青春懵懂的他，对班上一个女生起了好感，表达爱慕却被无情拒绝，失恋让他走进了网吧，陷入了网游，坠入了不三不四的损友圈子。两年中，他翻墙逃学，上网打架，可谓无恶不作，学习成绩一落千丈。

他玩的是一款非常流行的对决游戏，角色间持匕首相互刺杀。在这里，赵劲尽情宣泄着他对整个世界的仇恨，快意的报复和肆意的杀戮让他体验到了从未有过的快感。

一天晚上，他在街道上无意看到曾经心仪的女生和另一个男生并肩而行，强烈的嫉恨心理让此刻的男生幻化成了游戏中他要刺杀的对象。接下来的事情令人难以置信，他紧握着刚刚买来的匕首，红着眼睛埋伏在路边，当那个男生走近的时候，冲上去照着头猛刺几刀，然后迅速逃离，留在现场的是那位倒在血泊中并停止了呼吸的无辜男孩。

当尸首被发现的时候，人们被这样残忍的手段惊呆了，恐怖弥漫了这座小城，当地的警方动用了最大的警力来搜捕犯罪嫌疑人。案件告破时，令人诧异的是，嫌疑犯仅仅是一个不到十七岁的少年，更令人不可思议的是，被捕后的赵劲竟面带骄傲的微笑说了这样一句话“我爆头了。”（“爆头”是指在游戏中将对方的头一击毙命）

赵劲最终被判处无期徒刑……

众所周知，人的肉体一旦染疾，感觉到的莫不是不适或痛苦。有些疾病，不需用药，与生俱来的自身免疫系统会使其自愈；有些疾病，在医疗手段与自身免疫系统的共同作用下，也会痊愈；有些疾病，无论你付出怎样的努力，最终走向死亡。

而人的心灵也如此理，始终保持清亮如镜、清灵如水，方可永不染疾。若想永不染疾虽非易事，但只要在生痼后，轻者，通过自我调适，便

可自愈；稍重者，只要及时求助，照单抓药，加以自我调适，也无大碍；最糟糕者，如赵劲，原本单纯好学，仅因恋爱受挫，便消极颓废，一味纵欲沉迷，网毒日深，虚实不分，且不自知，当某日遇见心仪女孩与其他男生并肩而行时，强烈的嫉恨心理导致其激情犯罪，后果荒唐而悲惨。

警 示

魔由心生，祸由魔出；心病甚于身病，网魔甚于病魔；小病不治会成重疾，心魔不除害人害己。有垢常扫，不染心尘；无尘心明如镜，心明无处藏魔。



心理点评 心垢常扫 心明如镜

蝇蛆生于粪污，心魔生于欲念；机器重在维护，身体重在锻炼；心理重在调适，心魔重在防范；只有心垢常扫，方能永不生魔。

人一出生，便欲念相随，适当的欲念是人类生存繁衍的基础，无食欲会饿死，无性欲会绝后，但若一味放纵欲念，与纵魔唆凶又有何二致？笔者认为，只要淡泊名利，清心寡欲，行前三思以悟事，行后三省以悟身，时时反思，处处谨行，内观自省，养性修心，必定心明如镜，尘灰不染。

俗话说，忠言逆耳利于行，良药苦口利于病。面对他人劝告、斥责或批评时，应认真对待，深刻反思，立即修正。即使是被误解或被冤枉，哪怕是他人恶意的嘲讽、辱骂，也应以感恩之心待之、谢之，切不可怨之、恨之。

世间不公平事常有，人生苦难挫压常存；不要抱怨上天对你不公，也不要抱怨自己太过倒霉。一颗平常心，放眼向前看；若有挫压至，上天青睐你；莫被怨所累，功到自然成。逃避于事无补，破罐更不可摔，网游甚于毒品，放纵更是愚蠢，区区小小失意，怎可毁己一生。常言道，宝剑锋从磨砺出，那么快乐无魔的心境也必定源自于心垢的勤扫常擦。