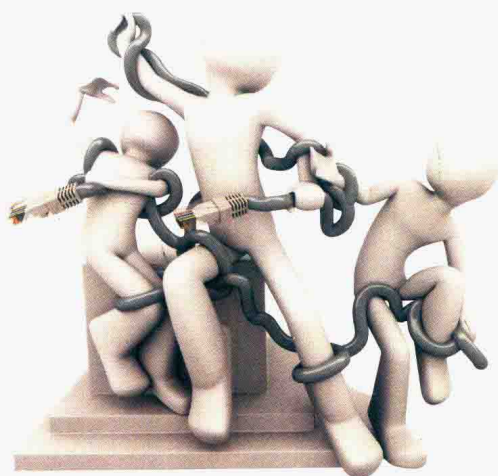


中国青少年的网络沉迷研究： 特征表现、风险因素与干预策略

Internet Addiction in Chinese Adolescents:
Characteristics, Risks and Interventions

蒋俏蕾 著



人民教育出版社

中国青少年的网络沉迷研究： 特征表现、风险因素与干预策略

Internet Addiction in Chinese Adolescents:
Characteristics, Risks and Interventions

蒋俏蕾 著



人民教育出版社

责任编辑:郭彦辰

封面设计:林芝玉

图书在版编目(CIP)数据

中国青少年的网络沉迷研究:特征表现、风险因素与干预策略/

蒋俏蕾 著. —北京:人民出版社,2018.8

ISBN 978-7-01-018269-8

I. ①中… II. ①蒋… III. ①计算机网络-影响-青少年-研究-
中国 IV. ①D669.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 233200 号

中国青少年的网络沉迷研究:特征表现、风险因素与干预策略

ZHONGGUO QINGSHAONIAN DE WANGLUOCHENMI YANJIU:
TEZHENG BIAOXIAN、FENGXIAN YINSU YU GANYU CELÜE

蒋俏蕾 著

人民出版社 出版发行
(100706 北京市东城区隆福寺街 99 号)

北京汇林印务有限公司印刷 新华书店经销

2018 年 8 月第 1 版 2018 年 8 月北京第 1 次印刷

开本:710 毫米×1000 毫米 1/16 印张:21.25 字数:260 千字

ISBN 978-7-01-018269-8 定价:62.00 元

邮购地址 100706 北京市东城区隆福寺街 99 号

人民东方图书销售中心 电话 (010)65250042 65289539

版权所有·侵权必究

凡购买本社图书,如有印制质量问题,我社负责调换。

服务电话:(010)65250042

序 一

网络沉迷：数字时代新兴的健康风险

新闻媒体时有报道年轻人因沉迷网络而与家人发生肢体冲突，甚至演变成伦理惨剧；又有报道年轻人因沉迷网络游戏而过度虚耗精力，危及健康，以致丧失性命。这只是网络沉迷负面影响的冰山一角，因其特别严重才被曝光，更多的则隐藏在日常生活里，没有受到媒体的注意。这些一般网瘾患者除了因过分依赖互联网而受到各种负面情绪和身体问题困扰外，他们身边最重要的人际关系也往往因矛盾冲突频生而变得异常紧张。倘若处理不当，或者没有及时得到解决，相关人际网络很可能因而断裂，丧失个人的发展机会。

以上种种足以让我们看到网络沉迷可能对个人和社会产生的危害。网络沉迷绝不是个别社会的问题，而是现代社会普遍的问题：凡是互联网盛行的地方，大概都有因沉迷而成瘾的现象。很多地区都没有网瘾患者的统计数字，但是从个人接触和新闻报道可知，网瘾并不罕见，最明显的是青少年因网络游戏而衍生的，可以发生在你我的身边，是一个跨社会阶层的问题。

虽然网络沉迷是如此普遍和重要，但是有关研究并没有想象中多，也没有受到研究社群广泛的注意。

蒋俏蕾博士这本书《中国青少年的网络沉迷研究：特征表现、风

险因素与干预策略》可以说是网络沉迷研究的及时雨。还在香港中文大学新闻与传播学院念博士的时候，俏蕾对网络沉迷议题已萌生兴趣，最后并以此作为毕业论文的研究主题。这本书是结合她的毕业论文所得和近年国家社会科学基金相关项目的研究成果而成。由于她的论文在很多方面都比较突出，是以在香港中文大学社会科学院的论文评奖中突围而出，获颁“香港中文大学优秀博士论文青年学者奖”。这个奖项十分难得，除了是一项荣誉外，更是对本书基本研究的独立肯定，特别值得在此一提。

本书的研究问题涵盖了网络沉迷研究的主要方面，包括：(1) 网络沉迷历年如何被传媒建构？(2) 导致网络沉迷的风险因素为何？(3) 如何应对网络沉迷？俏蕾熟识有关网络沉迷的理论，对理论有热切的追求，希望从研究中找到解释网络沉迷的理论概念和理论成立的特定条件。方法方面，她尊崇实证精神，务求言必有据。她同时掌握量化和质化研究方法，使用多种方法——内容分析、调查统计分析和民族志等——来对应研究的课题。俏蕾不单熟识方法，她也为数据的收集及分析付出了巨大的劳动。内容分析方面，她的样本长达 11 年，从中可以看出传媒对网络沉迷框架的历时演变。又譬如，她驻留在北京某医学成瘾科 4 个多月，进行数据挖掘和民族志式深入的探究。这些努力为她带来难得的资料、观察和洞见。由于本书有理论的指向，又适得其法，故它为研究提问所提供的答案是扎实的、深刻的、很具说服力的和富有启发性的。

本书的研究意义重大。就我所知，它应是中国网络沉迷最全面、系统和实证的研究，填补了好多空白，增进了学界和业界对网络沉迷的了解。我相信，俏蕾的研究会成为世界网络沉迷研究重要的参考。事实上，虽然这项研究是以中国社会为背景，但是有关网瘾的成因，以至于治疗干预的策略，对其他社会也提供了一个参照比较的重要基

础。在众多的结果中，俏蕾发现家庭在青少年网络沉迷的形成与干预中皆扮演着关键的角色，用她的话说，这是对家庭传播重要性的“再发现”。家庭是华人社会最基本的组织单元，它的重要性在世界各地也不遑多让，是以无论是从网络沉迷研究出发，或是为了开拓一般传播理论的研究，家庭传播都应该受到我们更大的注意。网络沉迷是数字时代新兴的健康风险，也可以看成是日趋严重的社会问题，对青少年的福祉影响尤其大。我们应该如何论述有关议题？应该如何防止网络沉迷？以至于应该如何干预治疗网络沉迷？本书的发现无疑是为回应这些问题提供了坚实的政策依据，值得业界和有关方面的注意。

蒋俏蕾博士是年轻学者。这是她的第一本书。俏蕾在香港中文大学拿到传播学博士，又在南洋理工大学当过两年博士后，最后才回到中国内地任教。作为俏蕾以前的一位老师，我非常高兴地看到俏蕾毕业后这几年来她一直在国际学刊发表多项研究成果，并写就今天这本专著。从这些发表的作品中，我们可以看出俏蕾的学力和勤奋。我期待这本书会引起学界和业界的回响，开拓中国的网络沉迷研究。

陈韬文 博士

(香港中文大学新闻传播学荣休教授、国际传播学会会士、新闻传播学长江学者讲座教授)

序 二

网络化生存，还是网络化灭亡？

每一种新的媒介出现，都会带来人类的适应困境、关系重构等伦理的难题，化用尼葛洛庞帝所说的话“数字化不只是与计算有关”，就是：互联网不只是与传播有关，它决定着人类的生存。蒋俏蕾博士的这部著作，正是通过深入的实证研究，探讨了一个关涉新媒体技术、人的健康和日常生活交糅中的风险议题——青少年的网络沉迷（网瘾）。这也是中国第一部从传播学视角实证、系统地论述青少年网络沉迷问题的研究专著。作者充分调研后拥有了翔实的一手案例资料和数据，引用丰富的理论文献，运用数据挖掘与分析、民族志、内容分析等研究方法，对中国青少年的网络沉迷的总体状况、网络沉迷的种种表现进行了深入的分析，并描述和分析了干预情况。研究从社会层面、个体层面的探讨，既有利于我们认知理解“网络沉迷”这个复杂的现象，也尝试全面系统地按照医学成瘾的治疗模式，提供系统的治疗措施，帮助建立新型的家庭环境，使得接受专业治疗的孩子恢复健康、保持疗效和减少复发的情况。论文运用网络与个体、家庭、现实社区、虚拟社区的关系对网络沉迷语境的分析，颇多启发性。作者的研究卓有成效，其对网络沉迷研究的发现，不仅具有理论贡献，对网络沉迷的预防、应对和康复也有着积极的现实意义。因此，作者不

仅获得了香港中文大学优秀博士论文青年学者奖，还因为相关研究获得了多项学界的国际重要奖项。

作者蒋俏蕾在香港攻读博士期间曾多次回北京调研，大约在2010年的一个假期里我曾听到她详述其调研时见到的“奇观”，其中一个被父母送到医学成瘾科治疗的少年骨瘦如柴、表情呆滞、乱发及腰、指甲长到卷曲的形象，多年在我脑海里都挥之不去。未成年人网络沉迷、游戏成瘾的故事，在中国数不胜数。自从互联网出现以来，我们听到了太多的网络沉迷、游戏成瘾引发的悲剧故事，这些故事不只关乎少年儿童个体及其家庭，还深刻影响了社会关系和社会环境。某年评选中国新闻奖时，我们评的作品里有一篇某省电视台报送的报道，内容竟然是一个少年为了玩网络游戏而杀掉了爷爷奶奶、叔叔婶婶和小妹妹，即使他成了杀人犯，沉迷游戏的他仍然对亲人、对世界一片木然。十多年前，报纸上不断爆出各种网瘾造出的新闻：《13岁少年迷恋上网被父亲拴脖游街》；《（11岁）男童被父亲挂上“再上网吧格杀勿论”牌子游街》；“一名沉溺网络游戏虚拟世界的13岁男孩小艺，选择一种特别造型告别了现实世界：站在天津市塘沽区海河外滩一栋24层高楼顶上，双臂平伸，双脚交叉成飞天姿势，纵身跃起朝着东南方向的大海‘飞’去，去追寻网络游戏的那些英雄朋友：大第安、泰兰德、复仇天神以及守望者”……与此同时，中国的网络游戏产业却如日东升，有些带着血痕的成功产品贡献了不少GDP，造就了许多企业和富豪。互联网以漠然的态度，让我们人类发疯、发狂。

网络是恶之源吗？没有网络之前，孩子们也曾沉迷于电视、沉迷于电子游戏机……已经有大量的文献批判过各种媒介之恶了，但是人类还是不断创造出新的带恶的媒介，而且人类有着对它们的需求，它们给人类带来本能需求的愉悦。早年在对少儿的媒介需要的研究

中，施拉姆在 1958—1960 年在北美进行的实验研究认为：儿童出于某种自身存在的需要才看电视，这些需要主要有三种：娱乐需要——超脱现实生活中的问题情境，需要幻想世界与电视人物共享欢乐；信息需要——社会学习的信息，确定在社会中的角色及相应的行为；社会实用需要——如交往资源，主要有两个用处，即情感需要和认知需求。布拉德利·格林伯格 (Bradley Greenberg) 1974 年的研究显示，儿童看电视的需要按强度依次为：习惯、消磨时间、寻求伙伴、寻求刺激、社会学习、放松、忘记、了解自我。20 世纪 80 年代研究的儿童对电子游戏机的需要包括：朋友替代、社会学习、交往、消磨时间、逃避现实。许多关于未成年人对各类的媒介使用的研究中，都会有一个结论：具有较强烈的交往需要和逃避现实需要的青少年，一般都大量看电视、接触电子游戏机、使用网络……

北京电视台 2008 年夏天曾经播出过一部电视剧《网络年代》，其中展示了高一班的学生们迷恋网络游戏、网络交往的故事。剧中的网瘾原因，我看完后归纳过，大致是出于相似的原因：一是在学校被歧视、被忽略，到网络世界却备受尊敬、推崇，从而逃避现实，如向大伟；二是家庭不能满足孩子们的情感需要，孩子在父母的争吵中深受困扰，自己也很孤独，这时去网络世界寻求安慰，如孟响、刘瑶瑶；三是受到老师、同学、家长的误解，或者对大人世界的“卑鄙”无可奈何，怀着逆反、“对着干”的心情去泡网吧。每一种新的媒介出现，在适应和带动社会进步的同时，一定有具有很强杀伤力锋刃的另一面，关键还是使用它们的人，尤其是成年人在其中的主导作用。孩子的控制能力、辨识能力都还不够，是弱者，易受环境影响。曾经有人评论说：父母在无法追究网游生产者、传播者和传播场所责任的情况下，只有拿自己心爱的孩子作惩罚对象，也是弱者。那谁是强者呢？大家普遍认为是政府、媒体以及成年团体，他们是强势的，应当

保护未成年人健康地成长。其实这是一个系统工程，不只是控制者有能力、应当积极行事，家长与孩子也是一样的参与者。当然，这个话题说远了。

2015年时，有一项调查这样描述中国典型的青少年网民：他们是中国2.77亿青少年“网民”中的一员，他们占全国总网民数的42.7%，与青少年中的80%的人一样；他们最热衷的网络活动是上网聊天交友、听音乐、玩游戏，很少用网络查资料、看电影电视剧。最喜欢的游戏，排在前三位的可能就是“植物大战僵尸”、“赛尔号”和“小黄人快跑”。也可能他们与60%以上的青少年网民一样，相当信任互联网上的信息——远远超过年长者对互联网的信任度，而且对互联网依赖性很强，安全意识又较弱……网络的影响，会更深层次、更复杂、更难解，现阶段的网瘾就是一道大难题。因此本书讨论的问题，是一个人们都普遍关心的、又难以明白就理，或者明白了又难以解决的问题。由于作者深度的观察、深入的研究，这项研究中提示出来的意义，就不仅具有了学术价值，而且具有非常重要的现实意义。

蒋俏蕾是北京大学新闻与传播学院第一届本科学生，后来又留在北京大学攻读了硕士，其时我在北京大学任教任职，对她的勤奋、聪慧、性情纯真仍有深刻印象。她在香港中文大学攻读博士，理论积淀、学术训练均精进，在新加坡做博士后又有更多的进步和积累，是新锐青年学者中的佼佼者，在国际顶尖的学刊、论坛上发表了多篇有影响力的学术成果。相信这项研究成果会给学术和实践带来多方面的重要启示和思考。

陈昌凤 博士

(清华大学新闻与传播学院教授、常务副院长、
中国新闻史学会会长)

序 三

爱与放手

在从事网络成瘾临床治疗与研究的十年里，很多人问过我：“对于青少年来说，网络成瘾该怎么预防？”多年的临床研究发现，总结起来其实就是一句话：爱与放手！

这里所谓的爱，就是给孩子创造一个能让他们健康成长的环境，让他们自我探索，懂得区分虚拟与现实，积累对生活、世界体验的经验，满足他们真正的心理需求，特别是情感的需求。

所谓放手，就是给孩子独当一面的机会，让孩子自己去承担，去成长。家长不必事必躬亲，将孩子紧紧握在手里。如果家长包揽孩子所有的事，很少与孩子共同分担责任，认为孩子要什么就给什么就是对他们好，缺乏对孩子发展自主能力的信任，忽视孩子逐渐形成的独立意识——这样的父母包办代替使得孩子适应能力、独立生存能力和责任意识下降，在遇到网络诱惑时，容易丧失判断力、自控力。

其实在孩子成长的不同阶段，父母的爱与放手，应当是注意帮助他们完成相应的发展任务。5岁以前的孩子，父母要让他们感受到足够的安全感与归属感；5—12岁的孩子，家长应培养他们的自尊、自信、建立各种规则；12岁以后，也就是青春期的孩子，父母应当

协助他们建立起自我同一性，特别是理想自我与现实自我的同一性。

一位成功的网络游戏开发商说：“我设计的网络游戏之所以吸引玩家，总结起来是八个字：荣耀、目标、互动、惊喜。”我们家长在教育孩子的时候，应让孩子在现实生活中去体验和拥有这些东西，而不是让他们从网络的虚拟世界中寻找。多用赞美、鼓励的语言让孩子感受到自信、荣耀；陪伴孩子制定切实合理的短中长期的目标，并协助他们一个一个实现，让孩子感受到亲情、友情、爱情（适当年龄）的真实互动；适当放手，让孩子在生活中体验惊喜、挫折。

蒋俏蕾博士这本书是我国第一部从传播学视角全面、系统地论述青少年网络沉迷问题的实证研究专著。特别是梳理了从我国报纸关于网络沉迷的第一篇报道开始的十余年间的报道文章，挖掘和分析了六年多的青少年网络沉迷案例，以及在青少年成长基地网络沉迷治疗中心进行了长达近四个月的实地考察和深度访谈，是迄今为止关于中国网络沉迷问题最为翔实的研究之一。

愿本书的出版能够进一步丰富青少年网络成瘾的预防、应对和康复的相关知识，为青少年的健康成长保驾护航。

陶 然 教授

（中国青少年心理成长中心主任、首都医科大学临床心理系副主任、陆军总医院专家组专家、中国最早提出网络成瘾临床诊断标准的专家学者）

目 录

序一 网络沉迷：数字时代新兴的健康风险.....	陈韬文 1
序二 网络化生存，还是网络化灭亡？	陈昌凤 1
序三 爱与放手	陶 然 1

第一章 我国互联网的发展与网络沉迷问题凸显.....	1
----------------------------	---

第一节 我国互联网发展一览.....	1
一、我国互联网发展大事年表.....	2
二、我国网民剪影	4
三、我国互联网相关产业一览.....	6
四、我国政府对于互联网的管理	9
第二节 我国网络沉迷现状.....	12
一、公众对网络沉迷的忧虑.....	12
二、我国青少年的网络沉迷现状	15
三、我国网络沉迷应对概况.....	17
第三节 网络沉迷研究的必要性与重要性.....	20
一、填补相关研究空白	20
二、将理论模型应用于我国网络发展的具体情境中.....	21

三、为未来比较研究提供基础	22
四、理论贡献与价值	23
第二章 国内外网络沉迷风险研究综述	25
第一节 网络沉迷相关研究	26
一、网络沉迷简史	26
二、网络沉迷研究回顾	27
第二节 作为新兴健康风险的网络沉迷现象	31
一、网络沉迷作为健康风险的历史观点	32
二、网络沉迷作为健康风险的跨文化视角	36
第三节 风险研究的理论与分析	39
一、风险、技术、健康与日常生活	40
二、风险研究的理论谱系	46
第四节 风险的呈现与应对	50
一、风险的呈现	50
二、个人层面的应对	53
三、家庭层面的应对	55
四、专业层面的应对	59
五、风险的应对	61
第五节 网络沉迷的研究设计	62
一、研究框架	63
二、研究问题	64
三、研究设计	65
第三章 网络沉迷风险的浮现、发展与变迁	70
第一节 作为创新扩散的网络沉迷风险	71

一、创新扩散	71
二、框架的四大功能	75
第二节 关于网络沉迷的中文报道	80
一、网络沉迷相关报道的数据收集	80
二、网络沉迷相关报道的编码	82
三、网络沉迷相关报道的测量	83
四、网络沉迷相关报道的整体情况	84
第三节 网络沉迷报道的扩散与变迁	90
一、1998 年至 2009 年间中国报纸关于 网络沉迷的相关报道	90
二、大陆报纸网络沉迷报道的框架使用 (1998—2009 年)	92
三、不同阶段报道的显著性与报道属性	93
四、不同框架报道的显著性与报道属性	95
五、不同框架之间的关联	100
第四节 网络沉迷风险的呈现	102
第四章 青少年网络沉迷的影响因素分析	110
第一节 网络沉迷的相关因素探析	111
一、网络沉迷的症状表现	111
二、互联网连通性	112
三、网络游戏	114
四、个人特质	120
五、家庭沟通环境	124
六、人际关系	132
七、问题或风险行为	136

八、社会心理健康	141
第二节 网络沉迷机构间接调查	147
一、数据收集	148
二、样本描述	148
三、变量测量	150
第三节 网络沉迷数据挖掘与分析	159
一、网络沉迷及其相关因素的相关性分析	159
二、网吧使用者与非使用者的差异分析	161
三、网络游戏玩家与非玩家的差异分析	162
四、网络使用变量在人口统计变量方面的差别	163
五、网络游戏使用对于互联网连通性和网络沉迷 症状的调节效应	165
六、网络游戏使用对于父母婚姻关系和子女网络 沉迷症状的调节效应	167
七、探析网络沉迷症状表现的影响因素	168
八、探析问题行为的影响因素	171
九、网络沉迷症状在网络游戏使用与学业问题间的 中介效应	173
十、心理健康状况及出入院时的差别	175
十一、学业表现的相关影响因素分析	177
十二、心理健康状况的相关影响因素分析	180
十三、心理健康状况改善的相关因素分析	185
第四节 网络沉迷的风险因素	194
一、青少年的社会心理健康	200
二、网络沉迷青少年的性格特质	201
三、网络沉迷青少年的家庭沟通环境	204

四、网络沉迷青少年的网络游戏使用	205
五、网络沉迷青少年的其他问题行为或风险行为	207
六、网络沉迷青少年的人际关系	208
七、网络沉迷青少年的人口统计特征	209
八、研究局限及未来研究建议	210
第五章 网络沉迷的治疗与干预	213
第一节 网络与青少年生活的融合	214
一、网络与自我	216
二、网络与家庭	217
三、网络与真实社会	218
四、网络与虚拟社会	219
第二节 网络沉迷专业机构走访与调研	220
第三节 青少年网络沉迷的具体表现与治疗	222
一、青少年网络沉迷的日常表现	222
二、网络沉迷的治疗手段	226
第四节 网络沉迷的干预策略	236
第六章 网络沉迷风险应对的中国经验	239
第一节 我国报纸报道中网络沉迷问题的呈现	240
第二节 网络沉迷风险的应对	242
一、网络沉迷的专业干预	242
二、网络沉迷的家庭应对	244
第三节 理论贡献	245
第四节 现实意义	248
第五节 研究局限和对未来研究的建议	250