

the Net Caught in



网虫综合征

网瘾的 症状与 康复策略

[美] 金伯利·S·扬 著
毛英明 毛巧明 译

上海译文出版社





303
G 301
Y26
Caught in the Net

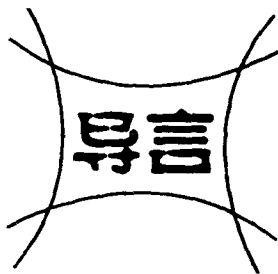
网虫综合征

——网瘾的症状 与康复策略

〔美〕金伯利·S·扬 著
毛英明 毛巧明 译



上海译文出版社



一种有争议的新嗜好

遍及全国的调制解调器进入家庭的浪潮正在产生一个在线瘾君子的社会。

——有线电视新闻网(CNN)

在这个“电子接管者”出现之前，我曾拥有真实的生活。

——引自《纽约人》的因特网使用者

因特网不是一种癖好……它是现代生活的一种无法消除的特色。

——《新闻周刊》

3年前，我接到我的朋友玛莎打来的一个紧急电话，她是

北卡罗来纳的一位中学英语教师。

“我准备和约翰离婚，”玛莎宣布说。我吓了一跳。玛莎和约翰在一起已有5年了，而且在我的印象中这是个稳定的婚姻。我问她究竟发生了什么事：是约翰酗酒？有了外遇？还是他虐待她了？“不，”她回答说，“是他对因特网上了瘾。”

她抽噎着给我讲了问题所在。每天晚上他6点钟下班回来就直奔电脑。没有表示问候的亲吻，也不帮忙准备晚餐，或者洗碗、洗衣服。晚上10点，当她叫他上床睡觉时他还在上网。“马上就来，”他会说。四五个小时后，他终于下线，才东倒西歪爬上床。

这种情况一直持续了好几个月。她向他抱怨过，说她觉得受到忽视，对他怎么能每周花40或50小时沉醉在电脑空间里她感到困惑。他既没听她的倾诉，也没停下来。然后上网服务费的账单就来了，每月350美元或更多。“我们那时正努力存钱买房子，”她说，“但他却在因特网上挥霍我们所有的积蓄。”所以她准备离开。她不知道除此之外她还能做什么。

我尽可能以同情的态度倾听着我朋友的诉说，但当我们挂上电话，我的脑子被这些问题搅得嗡嗡响：一个人花这么长的时间在电脑上都做了些什么呢？是什么诱使一个普通人对因特网这么着迷呢？为什么约翰不能让自己停下来，特别是当他看出他的婚姻陷入了危机时？因特网使用者真的会变成瘾君子吗？

我的职业好奇心被激发起来，我长期以来对技术奇迹的兴趣使我的好奇心更盛。我是个临床心理学家，但我多年来始终了解计算机的所有细节。我有个商科方面的大学本科文凭，专业是管理信息系统(MIS)，并曾在一家制造业公司作为电脑专家工作过。我浏览《今日因特网》的时间和阅读《当今



心理学》最新期刊的时间是同样多的。而且就像全世界成千上万的人们一样,我的工作日是以一边呷着早晨的咖啡,一边迅速地查看是否有我的电子邮件开始的。

但在接到玛莎的那个诉苦电话之前,我认为因特网在 90 年代初的迅速发展就像它被兜售的那样,至多不过是一个技术和通讯的奇迹。确实,当我还在罗切斯特大学的医学院完成我的临床研究项目时,我记得看见成群的学生挤在电脑实验室里,一天 24 小时都是如此。这是一个奇怪的现象,但也许能自由接近电脑会鼓励学生把更多的时间和精力花在他们的研究论文上,我当时是这样想的。

我也模糊地记得在媒体上有一些对迷恋因特网的半开玩笑的评论。商业杂志《有限公司》用一种分为 12 个台阶的发展程序来评论因特网上瘾者。有线电视新闻网(CNN)则评论说,突然出现的遍及全国的调制解调器进入家庭的浪潮“正在产生一个在线瘾君子的社会”。

现在我用一种新的眼光来倾听这种评论。具有讽刺意味的是,那天早晨在我与玛莎通话之后,我碰巧在因特网的一个聊天室里看到了一篇“今日”展示报告。在 O·J·辛普森案的审理过程中,这群人每天在因特网上花费数小时争论他是有罪还是无罪,而这种闲聊要花掉一个女人 800 美元的上网费。我猜想,这听起来同赌博成瘾的结果惊人地相似。是不是在电脑空间中有某些罪恶的东西在发生呢?

现在是去找出答案的时候了。利用以前用来判断强迫性赌博和酗酒的同样标准,我设计了一个简短的问卷表来询问因特网使用者。我问:

·你是否觉得对因特网着迷?(也就是说,想着先前的上网活动或者期待着下一次上网时间?)



·你是否感到为了得到满足而需要用更多的时间使用因特网?

·你想控制、减少或停止使用因特网的努力是否一再地失败?

·当你尝试减少或停止因特网使用时,你是否觉得坐卧不安、闷闷不乐或者很容易动怒?

·你实际上网的时间是否比最初打算的时间要长?

·你是否会因为因特网而甘愿冒失去某个重要的关系、某项工作、某种教育或职业机会的危险?

·你是否会为了隐瞒你对因特网的迷恋程度,而对你的家人、治疗师或其他人撒谎?

·你是否将因特网当成了一个逃避问题或减轻烦恼情绪(比如无助、内疚、焦虑、沮丧的感觉)的手段?

我将这份问卷表在 1994 年 11 月的某天张贴在几个 Usenet 新闻组上——这是因特网使用者能收到和发出有关特定主题领域的消息的虚拟讨论场所。我预料会得到一些响应,并且它们都不会像玛莎的故事那样富有戏剧性。但是第二天,我的电子信箱里面就塞满了从佛蒙特州到俄勒冈州发来的因特网使用者的 40 多封回信,还有从加拿大来的消息以及来自英国、德国、匈牙利的越洋邮件。

确实,问卷回复者们写道,他们都对因特网上了瘾。他们一次上线要花 6 到 8 个小时,有时甚至 10 个小时以上,日复一日,而不管这种习惯正对他们的家庭、人际关系、职业生涯和学习造成各种各样的问题。当他们离开网络时,他们会感到焦虑和易怒,并且期盼着与因特网的下一次相会。而且,尽管因特网造成他们离婚、失业或者成绩很差,他们也无法停止或甚至是控制他们的上网习惯。



显然,信息高速公路上会有一些障碍。但是在得出任何一个重要结论前,我知道我需要更多的数据,因此我扩大了我的调查范围。我询问因特网使用者,他们上网有多少时间是为了个人使用(没有学术或工作方面的目的),是什么牵住了他们,他们的着迷究竟引发了什么问题,他们采取了哪种解决办法(如果有的话),以及他们是否曾有过其他成瘾的历史或心理问题。

当我结束这项调查时,我已经收到 496 份因特网使用者的回复。在对他们的回答作出评估后,我将其中的 396 位(80%)回复者归为因特网上瘾者!从探索万维网(World Wide Web),收看即时新闻节目和股市行情,到参加群体互动的聊天室和游戏,因特网使用者承认他们在网上投入了愈来愈多的时间,而他们的真实生活则为此付出愈来愈大的代价。

除了这次最初的调查绝大部分是通过网上交换问题和回答来进行的以外,我趁机进行了更深入的电话采访和当面采访。同因特网上瘾者们交谈得越多,我越相信这个问题是切实存在的——而且很可能会迅速扩大。随着人们普遍预计在以后几年里因特网会覆盖美国人口的 75% 至 80%,而且看来在其他国家同样发展很快,我意识到我已经接触到一种潜在的流行病。

媒体很快就获悉我的研究。关于因特网瘾的新闻故事上了《纽约时报》、《华尔街日报》、《今日美国》、《纽约邮报》和《伦敦时报》的封面。我在“新闻内幕”(Inside Edition)、“真实重现”(Hard Copy)、CNBC 以及瑞士和日本的电视节目上就此现象接受采访。在多伦多举行的 1996 年美国心理学协会年会上,我的研究论文“因特网瘾:一种新的临床失调症的出现”是第一篇被批准宣读的关于因特网瘾主题的论文。当我收拢起



我的材料时,我瞥见了那些开始蜂拥着围拢我的记者们的标志:美联社、洛杉矶时报、华盛顿邮报。麦克风伸到我的面前,摄影师频频地按动相机快门。一场专业演讲变成了一次即兴的新闻发布会。

我为此紧张不安。就在我们的文化渴望将因特网当作未来信息和交流的工具而接纳时,我们已经忽视了电脑空间的阴暗面。我对因特网上瘾者们研究揭示了这个问题,自此之后,着迷的因特网使用者以及关心并渴望解决这个问题的家庭的网络一直在不断扩大。全世界有 1000 多人同我联系过,他们有着一种共同的苦恼,并对有一个倾诉这种苦恼的讲台表示感谢。

“终于有一个专家来严肃地对待这个问题了,我真是说不出的高兴,”一位两个孩子的母亲,家庭主妇西莱斯特这样写道,她已经迷上因特网的聊天室,每星期要把 60 小时花在一个虚幻的网上世界里。“我丈夫同我争论过这个。我从来也不管孩子。我对我的所作所为感到害怕,但我好像停不下来。”

毫不奇怪,一些批评家对因特网瘾一说的合理性提出了疑问。《新闻周刊》上一篇题为“呼吸也会上瘾”的文章劝告读者“忘掉那些关于被因特网钩魂的耸人听闻的故事。网络不是一种癖好,它是现代生活的一种无法消除的特色”。一个因特网在线瘾支持团体的创办人,精神病学家伊万·K·戈尔德贝格说他只是把它当成一种笑话。但大多数的媒体报道以及越来越多的心理治疗师和嗜好顾问都已经承认,对因特网上瘾并不是一件开玩笑的事情。

没有人会比那些因特网上瘾者的家人更加深切地了解上瘾的严重性。伴随着每个关于我的研究工作的最新报道,我

都会收到对此关注的家庭成员写来的成打的信。他们通过电子邮件和我联系,而那些还未学会如何在网络上遨游的人则通过电话甚至是普通的信件来与我联系,而此类信件已经被因特网常客称之为蜗牛邮件。

沮丧、困惑、孤独、经常悲观失望,这些人向我吐露了同一个因特网上瘾者一起生活的各种细节。相爱的人们诉说了各种隐瞒和撒谎、争吵和违约的状况,而且这种状况经常在他们的伴侣离开他们去和他(或她)仅仅通过因特网认识的人一起生活的那天达到最高峰。父母们则告诉我有关他们的儿子和女儿的伤心故事,他们的孩子在发现聊天室和互动游戏以后,成绩就从全优一直降到不及格的边缘。其他的家庭成员以及因特网上瘾者的朋友们则哀叹,上瘾者已经完全失去了对那些曾经颇为珍视的爱好的兴趣,如电影、舞会、看望朋友、在晚餐时交谈或者因特网过度使用者称之为真正生活中的几乎所有其他东西。

对于酗酒、药物依赖或者像赌博和暴饮暴食那样的上瘾现象,与上瘾者共同生活的人经常会比上瘾者更早、更容易发现这些问题并尝试对此做些什么。在工作中,我发现那些同因特网上瘾者相爱的人们身上具有同样的这种动力。当他们试着想和因特网上瘾者谈谈有关他或她的行为以及由此造成的后果时,他们遭到了强烈的拒绝。“没有人会对一台机器上瘾,”因特网上瘾者这样回答道。或者,也许这位上瘾者会这样反击道:“这只是一种业余爱好,再说现在每个人都在使用它。”

这些苦恼的人们跑来向我寻求认同和支持。我让他们确信他们的感受是合情合理的,问题是切实存在的,而且他们并不是孤独的。但他们想要对他们最苦恼的问题作出更直接的





回答:当确信他们所爱的人已对因特网上了瘾时他们该怎么办?警告信号是什么?要把因特网上瘾者拉回到现实中,需要对他或她说些什么?他们能去哪里寻求治疗?谁会认真对待他们?

帮助只是在慢慢地开始出现。治疗电脑/因特网瘾的诊所已经在伊利诺伊州皮奥里亚的普罗克特医院和马萨诸塞州贝尔蒙特的麦克莱恩医院开办,后者是哈佛大学医学院的一个主要教学医院。得克萨斯大学和马里兰大学的学生现在能在校园里找到有关咨询或研讨班,来帮助他们理解和控制他们的因特网瘾。关于这个问题的信息乃至支持团体都在网上突然活跃起来——尽管一些学究们将这比作在酒吧开AA制的会议。为了响应人们对我研究的兴趣和对更多信息的需要,我建立了自己的网页:在线瘾中心。这个网页旨在提供一个有关我的研究的便捷概览,并提醒因特网使用者对我所揭示的问题引起注意,在第一年里它就被几千个使用者访问过。

但迄今为止,这样的资源只是少数的例外。大多数承认他们有问题并寻求治疗的因特网上瘾者仍然无法从精神健康专家那里得到接纳和支持。一些人抱怨说,治疗师告诉他们当电脑变得过于介入他们的生活时只要“关掉电脑”就行了。这就像告诉一个酒鬼对酒“只要说不”就行一样。这使得因特网上瘾者和他们的爱人感到更加困惑和孤独。

这就是我希望本书将起到帮助作用的原因。在以后的章节中,你将了解到为什么因特网会变得让人上瘾,谁会对它上瘾,上瘾者的行为举止是怎么样,以及对此该如何处理。如果你已经知道或者至少怀疑自己是一个因特网上瘾者,你很可能将会在那些加入了我的全球范围研究的因特网使用者的许多个人故事里看到你自己的影子。你将对自己的经历获得



更多的了解。并且认识到你并不孤独。我会概要地说明将会帮助你控制因特网使用的具体步骤,并在你的日常生活中为它设计一个更加平衡的位置。我还会告诉你另外的资源以使你保持正轨。我将帮助你走出电脑空间的黑洞。

如果你是那些生活已变得固定在因特网上的人的伴侣、父母或朋友,本书将会提醒你注意因特网瘾的警告信号和症状,这样你就能更好地理解这个问题并为你所爱的人——也为你自己——找到证实、指导和支持。你知道某些严重的事情已经进入你的生活,你将从本书所描述的因特网上瘾者家庭的言辞和经历中看到你自己的现实生活。

对精神健康专家来说,本书能作为一种临床治疗指导,它将帮助你辨识出这种嗜好并进行有效的治疗。当我给治疗师或咨询师作讲座时,我经常发现很多人甚至不知道因特网是如何运作的。因此,他们就很难理解究竟是什么使这项技术如此令人沉醉,或怎样帮助那些人控制对它的使用。对那些一无所知的人来说,打消因特网上瘾的念头是很容易的——在每次讲座上我都能发现至少有一个怀疑者在说“没有人会对一台机器上瘾”。但就像我们将要看到的那样,因特网使用者对于在使用那台机器时所获得的感受和体验已经具有某种心理上的依赖,而那正是使因特网瘾难以控制或停止的东西。

当应用到强迫性的赌博和暴食时,嗜好咨询师们承认这种心理上的依赖性。我希望本书将鼓励他们将其成瘾康复计划扩展到能专门处理因特网上瘾的问题。

本书也将帮助学校和大学的咨询顾问和老师们注意到因特网瘾,这样他们就能更快地发现它并有效地劝导学生。就像我们将要看到的那样,青少年和大学生特别容易受到聊天室和互动游戏的诱惑。当他们迷恋上网络而且每天晚上都上



网到很晚时,他们就会缺少睡眠,考试不及格,不爱与人交往,并对发生的事情向他们的父母撒谎。咨询顾问和老师们可以帮助提醒学生和他们的家长关注这个问题,并指导他们如何来应付。

在工作场所,经理和雇员们将通过阅读本书获得有关因特网瘾在工作中如何表现以及对此如何处理的更多认识并从中受益。拥有因特网访问权的工作人员会更好地理解这一点,着迷地浏览 Web 页面、新闻组、聊天室和个人电子邮件可能会导致他们无意或有意地浪费许多工作时间。雇主们将认识到限制和监督其雇员网络使用的重要性,以确保因特网是恰当地用于工作目的,而不是成为降低生产率或产生不信任的源泉。人力资源经理将被提醒需要去询问那些疲劳和缺勤率突然上升的雇员,他们是否刚刚将一个能访问因特网的电脑搬回家,是否深更半夜仍在使用它。

我也希望那些因特网的倡导者以及到处宣扬因特网兴起的政治家,能够来读读本书并思考一下这项革命性技术的潜在上瘾性质。对因特网的诸多应用途径以及人们事实上如何使用它们有一个更加彻底的了解,将会帮助每个人对网络的贡献和陷阱保持一种清晰和平衡的眼光。同样,媒体可以继续扮演一种重要角色,用对这个故事另外一面的不时提醒来平衡关于这种新玩艺奇妙之处的泛滥的报道。

对那些还没有加入因特网一族的人来说,你也许已经听说因特网可能将成为你日常生活的一部分,就像电视一样——而且很快。因此,这是一个最好的时机去了解网上会有些什么,以及会导致你过度使用因特网的那些危险信号。你处在学习如何使用因特网而且不滥用它的最佳位置。

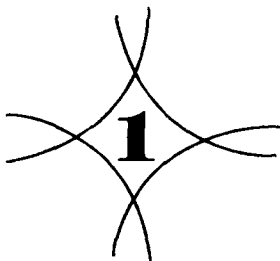
让我澄清我自己的立场。我当然不会把因特网当作会破

坏我们生活方式的恶棍。我也绝没有鼓吹摆脱因特网或停止它的发展。我承认并赞赏它在寻找信息、跟踪最新新闻和快速高效地与他人交流方面所具有的许多优点。事实上,当我需要开始一个新的研究项目时,因特网经常是我停留的第一站。



我的目标是去帮助人们确信,当我们还处在因特网发展相对早期的阶段时,我们就看见和了解了全部景象。我们受到文化信息连珠炮似的袭击,它催促我们去欢迎这个新工具,而且向我们保证这只会改善和丰富我们的生活。它确实具有那种能力。但它也具有造成不利后果的上瘾可能性,如果这种可能性不予发现、不加控制,它就会慢慢地在我们的学校、大学、办公室、图书馆以及我们的家里蔓延开来。通过给予提醒和警示,我们能最好地为因特网找出将我们联系起来而不是将我们分隔开来的方式。

显然,因特网就在眼前。但是当我们一起驶入信息高速公路时,让我们至少确信对前方的道路有一个清晰的视野,并且系紧我们座位的安全带。



电脑空间的阴暗面

在现实生活中我笨嘴拙舌,但面对因特网我的手指却十分灵活。

——一位沉湎于聊天室的

38岁芝加哥妇女

让我带你游览一下因特网的“另外一面”。在这次游览中,你将不会听到克林顿总统坚持要求每个班级的每个孩子都必须联上因特网,以使美国人能提高他们的教育水平和在全球经济中保持竞争力的声明。你将不会受到那些邀请你“在万维网上访问我们”的广告的骚扰。你将不会被鼓励去利用舒舒服服在家用电脑上进行存钱和购物的简便。你不会知道霍华德·斯特恩的个人网上地址。而当你看过电视新闻或者读过报纸以后,你不会被告知如何在因特网上找到最新的

消息。



相反,我们将向电脑空间的阴暗面进发。你将会遇到那些在我的因特网瘾研究中出现的男人、女人和孩子。这些因特网上瘾者们陷入了一个永不停顿的网上地下世界,这个世界由聊天室、充斥着怪物和暴力的虚幻地下城,以及比一个小城市的电话号码簿目录还要多的电子公告板组成。他们沉湎于一种非常不同的体验,它绝不是你能想象得到的热切的学习者和热诚的信息探寻者的那种体验。因特网上瘾者们的自白表明,在你每天从大众媒体上看到的那个备受称赞的因特网之外还存在着一个截然不同的部分。因特网没有变成我们时代的技术救世主,而只是作为这个千年纪的嗜好出现,它对我们思想和精神的普遍支配力甚至超过了电视。

一旦你开始后,你将沿着信息高速公路对面的羊肠小道,用类似电脑空间的速射步伐移动。你将会瞥见这些因特网上瘾者和他们的家庭,并对他们所遭遇的问题有一个基本了解。在本章后面以及全书中,你将对因特网上瘾者了解得更多——他们是哪些人,为什么他们会着迷,这种嗜好造成了什么损害,是什么吸引他们进入电脑空间,以及他们怎样才能爬出来。在本章结尾处的因特网上瘾测试将帮助你或你所爱的人判断你是否上瘾。

网上的地下世界

首先就是这次旅行,它是以引起任何网上活动的那个单词开始的。



点击。^①

鲍勃是新泽西州一位 38 岁的汽车机修工，他迷失在因特网的 Usenet 组中。他把大部分休闲时间都花在阅读和回答从商业和政治到汽车修理和担当酒吧招待的公告上。当他的妻子和两个孩子请他一起去周末野营旅行或者去看场电影，他都告诉他们他不参加，让他们自己去。13 岁的儿子乔希恳求爸爸跟他在自家车道上一起玩投篮。“没看见我正忙着吗？”鲍勃厉声说道。鲍勃有一次过分沉浸于向一位中西部的“朋友”提供一条汽车修理建议，以至于忘记去学校接 11 岁的女儿切西。“我并非有意要这样消磨掉我所有的时间，但我停不下来。”鲍勃哀叹道。“这是一个我的意见真正起作用的地方，而且我感到这很重要。”

点击。

玛丽·卢在北卡罗来纳的一个小镇上经营着一家本地的时装店，并照顾她的 4 个不满 12 岁的孩子。作为一个因特网聊天室的深夜常客，她一直要到凌晨 5 点才睡。她顾不上料理家务活、做饭和照看生意。而且当她整天和她的那些聊天室伙伴交换没完没了的故事时，她也忽视了她的丈夫和孩子。“我对此感到内疚，但当我试图挣扎出来时，我只是没有力量去关掉电脑，不再用它。”玛丽·卢悲叹道。“我一直是一个吸烟者，但我发现，每天一早起来就进入因特网的渴望比点燃一支烟的冲动更强烈。”

点击。

① 指鼠标点击。——译者