

GOLDEN  
SUNSHINE

金色阳光·心理健康辅导丛书



卫亚莉  
著



# 和您一起 带溺网的孩子 回家

一套青少年网络成瘾的解密档案  
一份挑战困境、完善人格的精神套餐  
一道战胜心魔、走出网瘾的精妙处方  
一把打开心锁、追寻快乐的钥匙

山西教育出版社





金色阳光·心理健康辅导丛书

# 和您一起 带溺网的孩子 回家

卫亚莉 著



山西教育出版社

## 图书在版编目 (C I P) 数据

和您一起带溺网的孩子回家/卫亚莉著. —太原: 山西教育出版社, 2007. 7

(金色阳光心理健康辅导丛书)

ISBN 978-7-5440-3300-8

I. 和… II. 卫… 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 036522 号

## 和您一起带溺网的孩子回家

---

责任编辑 赵 峰  
复 审 张宝东  
终 审 张金柱  
装帧设计 薛 菲

出版发行 山西出版集团·山西教育出版社 (太原市水西门街馒头巷7号)  
印 装 晋中万嘉兴印刷有限公司  
开 本 787×1092 1/20  
印 张 12.6  
字 数 202千字  
版 次 2007年7月第1版 2007年7月山西第1次印刷  
印 数 1—5000册  
书 号 ISBN 978-7-5440-3300-8  
定 价 39.00元

---

## 前言



这是一部有关青少年网络成瘾的心理咨询与治疗手记，作者作为全国著名的心理治疗专家，将抽象的心理学理论与实际的心理咨询治疗实践相结合，通过对十余个典型案例的全景展示和分析，提供出对不同类型的青少年网络成瘾问题进行心理干预和治疗的有效的家庭防疗处方。

进入 21 世纪，现实生活中的一个显著的变化，就是因特网和电子游戏对人们心理和生活的影响显著增强。特别是近年来，因迷恋网络和电子游戏而造成大中小学学习成绩下降，甚至旷课、逃学的现象不仅具有普遍性，而且有日趋严重的倾向，成为一个严重的青少年心理行为问题。关于青少年网络成瘾的问题报道和数据更让人触目惊心。对北京、上海、深圳等城市中小学生的调查表明，80% 多的城市青少年经常上网，其中网络成瘾的发生率高达 9% ~ 14%，仅北京就有十余万中学生罹患“网络成瘾症”。大量的数据和报道表明，网络和电子游戏正侵蚀着越来越多的青少年的身心健康，也使越来越多的家庭陷于困境当中。

毫无疑问，网络和电子游戏这一电子海洛因对青少年身心的危害，已经成为目前中国最为严峻，也是最为突出的影响千千万万个家庭安宁、稳定的社会问题之一。

青少年对于网络和电子游戏的迷恋，家长往往归结为“孩子贪玩，不爱学习”等等，但透过现象看本质，网络成瘾实际上是科技的高速发展与心理



健康教育和教育体制发展相对滞后的产物，有着复杂的社会因素和家庭因素，可以说网瘾病在孩子，根源却在不良的家庭教育和学校教育。具体来说，亲子关系不良、缺少家庭温暖、心理压力过大、童心童趣的剥夺、学习上的高压和负担过重、缺少与伙伴的沟通等等，都容易导致孩子的情绪失衡，对网络和电子游戏形成依赖。其次，青春期的生理和心理躁动、好奇心强、对冒险和新奇刺激的渴望，也是青少年容易对内容新奇、富于刺激的网络和电子游戏产生迷恋的成因之一。

网络成瘾症也称“游戏脑”，属于“冲动控制障碍”，轻者精神依赖，不上网就焦虑、烦躁，坐立不安，注意力不能集中；重者与毒品成瘾相似，完全被游戏和网络控制，难以摆脱。另外，由于长时间上网使大脑神经中枢持续处于高度兴奋状态，植物神经紊乱，内分泌失衡，可使免疫功能降低，引发心血管、胃肠道等躯体疾病，严重者甚至导致死亡。这并非是危言耸听，近几年来，这样的悲剧事件屡见报端。

科学研究发现，电脑游戏可以阻碍少年儿童大脑的正常发育，并且早、中期的智力开发也会受到影响，所以说网络或电脑游戏成瘾危害极大。网络游戏对青少年的思维方式和情感发展的影响也不可小视。人的思维是一种内在的交谈，人的经验、词汇、语言等共同形成了人的逻辑思维方式。芬兰心理学家的研究认为，儿童如果长时间与电脑打交道，所形成的基本思维将与电脑的符号式思维相同，即零碎的符号式机械思维代替了人的逻辑思维能力。另外，如果儿童一味地使用电脑来替代头脑的记忆，那么，人脑将降为智能机器。更为严重的是，儿童若过早、过长时间与电脑相处，会在情感上对电脑世界产生过分的眷恋和依赖之情，不利于其与他人的情感连结和人际交往能力的发展。

面对孩子的网络成瘾问题，很多家长非常焦虑，束手无策之下，他们要么用打骂体罚的方式来管束孩子，要么不辞辛苦地跟踪和盯梢。但是，打骂

和体罚只能使问题雪上加霜，盯梢和跟踪往往导致恶性循环，怎样才能有效地帮助家庭将沉溺于网络的孩子带回家呢？

对于青少年网络成瘾的心理帮助和治疗，是心理咨询和治疗的一个新兴课题，现有的治疗理论和手段非常匮乏，作者作为一个高级心理治疗师，在这方面进行了大胆的实践和探索。本书以典型个案的形式，将作者对于网络成瘾者的心理干预和治疗的理论探索和实践经验深刻而生动地总结出来，奉献给读者，清晰地揭示了青少年网络成瘾的心理症结和演绎过程，为饱受网瘾之患的家庭提供了既通俗易懂，又有较高理论性、思想性，且可实际操作的预防和治疗方法。

本书特别提供了网络成瘾可能导致的大脑功能形态学变化的直观图片，这对于成瘾的青少年的治疗来说，是非常有吸引力和说服力的。笔者在做网络成瘾的心理治疗时，这些由美国阿门博士提供的图片一直是笔者最好的助手，很多孩子在看了原来光滑圆润的大脑变成了干瘪、布满坑坑凹凹、千疮百孔的大脑后，都发出了这样的感叹：“我不要这样的大脑！”，从而下决心摆脱网络和电脑游戏的控制。征得阿门博士的许可，我把这些图片提供出来，也希望它们能够成为每一位家长的助手、每一位孩子的良友。

对于没有网络成瘾问题的青少年来说，本书可以使他们正确认识和应对心理挫折，以积极有效的方式消除压力，提高对网络成瘾的免疫力和抵抗力并提供多种有效的心理调节手段。

对于学校和社会如何预防和解决青少年网络成瘾问题，相信本书作者的探索具有一定程度上的积极作用。



## 作者简介

卫亚莉（女），副教授，著名高级心理治疗师和亲子关系心理学专家。德中心理治疗研究院高级心理治疗师连续培养项目毕业。现任《医学心理指导》杂志编委，北京树人天地教育研究所特聘国家级教育顾问，长城经济广播“爸爸妈妈时间”和多档电视节目的特邀嘉宾。作者开办了我国大陆地区第一代心理治疗门诊，近十年间接待和诊治数千名各类心理障碍的来访者，擅长于青少年心理咨询、亲子关系辅导、婚姻咨询和各种神经症的认知行为治疗、催眠治疗和系统家庭治疗等多种心理疗法。作者在繁忙的临床心理治疗工作之余，非常热心心理学的科普事业，在大中小



学、医院、图书馆、科技馆以及媒体上作专题讲座和报告百余场，并创办了心理网站“亚莉心理绿洲”（[www.yalepsycho.com](http://www.yalepsycho.com)）。

作者发表心理学科普文章和咨询/治疗手记 500 余篇，并出版有《好父母，坏父母？亲子关系沟通技巧》、《好孩子，坏孩子？亲子关系成功技巧》、《心病探秘》以及《心理放松自助疗法》等著作。其中，《好父母，坏父母？亲子关系沟通技巧》、《好孩子，坏孩子？亲子关系成功技巧》两部著作已在韩国翻译出版。





正常的大脑扫描图象



网络成瘾者的大脑图象



(注：以下图象引自 <http://amenclinics.com> : "Copyright 2004, Amen Clinic Inc., A Medical Corporation. All rights reserved.")

# 目 录




前言	1
1/紧急电话“SOS”	1
[心理自助教室] 减少不当行为的技巧	19
2/迷失在网络里的中考考生	25
[心理自助教室] 强化好行为的技巧	37
3/她在网上“过家家”	43
[心理自助教室] 青春期的性心理教育和性问题	58
4/爱为何变成负担	65
[心理自助教室] 家庭内的批评技巧	85
5/沉迷网络的尖子生	93
[心理自助教室] 家庭内的比较技巧	110
6/寻找危险刺激的少年	115
[心理自助教室] 非语言沟通技巧	130
7/他与网吧争夺女儿	137
[心理自助教室] 减少和化解逆反心理的技巧	154



8/迷上游戏，大一成了我的“鬼门关”	161
[心理自助教室] 青少年网络成瘾的预防和干预	176
9/燃烧的火炉终于熄灭	183
[心理自助教室] 青少年的性心理行为问题	201
10/“网”里走，“网”外走？	207
附录一：网络成瘾自测试题	227
附录二：父母检测孩子网络成瘾测试题	234
附录三：网络色情成瘾自测试题	240
后记	1



## 1/ 紧急电话“SOS”

 心理治疗全景真实再现 >>>



..... “儿子说要统治全世界！” .....

半年前的一个下午，我做完心理治疗，刚刚走出治疗室，我的助手忙对我说，马上有一个女士要给我打电话，她是外省的，孩子的问题非常急迫，刚才已经打了几次电话了，想和我谈一下。

助手的话音未落，电话铃响了，果然是那个女士。

电话那端传来浓浓的南方口音，一听是我，就像连珠炮似的诉说开了。

她的儿子上初中，她在教育儿子上很下辛苦，但儿子一点都不领情，和她非常对立，不喜欢学习，迷恋上了电子游戏，每天回家不写作业，父母一说就和父母闹。更让她忧心的是，儿子有明显的反社会倾向，恨家长、恨老师，在日记里写了很多令父母毛骨悚然的话，要报复妈妈，报复老师，要统治全世界。她和丈夫看后非常害怕，他们不知道该怎么办才好。

“我昨天偶然在书店看到您写的《亲子关系沟通技巧》和《亲子关系成



功技巧》两本书，我看了就想给您打电话，像抓住了救命稻草一样。卫老师请您一定帮帮我们这对可怜的父母，救救我们的儿子，不然他就完了，不知道哪天会做出什么事情来。”

从她所叙述的情况来看，她的儿子确实有比较严重的心理和行为问题，不仅对电子游戏比较迷恋，而且有很强的攻击欲望和冲动。

我的心情很沉重，一个十四五岁正值花季年龄的孩子，为何心理会如此扭曲呢？我也非常理解电话那端这位母亲的焦灼，因此，我答应她调整一下我的预约，晚上为他们安排一次电话咨询。我想先和她的儿子谈谈，了解他的问题是怎样形成的。

快到约定的时间了，我的心里有点隐隐的担心：这个男孩子和母亲如此的对立，他会愿意和我来谈吗？他会信任我这个几千里以外的陌生人吗？我要不要让他知道，我从她妈妈那里了解到的有关他的资讯呢？

但不论怎么样，我还是有足够的信心，因为正如以人为中心疗法的创立者罗杰斯所言：“人性基本可以信赖，人都有自我实现的趋向。”人的基本属性在自由发挥作用时是建设性的，是可以信赖的。我相信，当我把他从防御心理中解放出来，使他对自己广大范围内的需要和对广大范围内环境与社会的要求全都开放时，可以相信他的反应是积极的、前进的、建设性的。

“我肯定不是她亲生的，是外星人把我扔到了她的家门口”

“你好！你是夏进吗？”

“是。”

“我叫卫亚莉，是一名心理医生，也是一名亲子关系心理专家，你妈妈有没有向你提过我？”

“哦，有的。”他的声音很低沉，而且很快，如果不注意听，可能就听不

清楚。

但我心里已经比较踏实了，尽管他只哼哈，但起码没有拒绝我，开局不错。

“你妈妈看了我的书，今天给我打过电话，她谈了一些你的情况。这些当然不是令人愉快的事情，但是夏进，在没有充分的证据之前，我相信你一定是个好孩子，你妈妈所说的那些事情，我相信你一定是有原因的，你一定有足够的理由才会那样想、那样做的。

“如果你相信我，能不能和我来谈一谈，不管是涉及爸爸妈妈还是老师，我都会帮助你的，帮助你做自己真正想做的事情，帮助你成为你真正想成为的人！”

一阵沉默，话筒里只能听到他的喘气声。

“请你相信我，我是真心想帮助你。”

“我妈妈老打我，我特恨她。”他终于说出了心里话，尽管只有一句，我听了如释重负。

“她是从什么时候打你的，小时候比较多，还是现在？”

“不知道，一直是这样吧，小时候是因为我淘气、看电视姿势不好、做作业不认真、考试成绩不理想，动不动就打，无论发生什么事都打。小学三年级我想学武术，拿自己攒的零花钱偷偷报了名，被她知道后一顿狠打。”他木然地说着，速度很快，好像不是在说自己的事情。

“是吗？看来你是在妈妈的打骂中长大的，挺不容易的吧？”

“已经习惯了，在我六年级时，每天上课很累，我喜欢动画片，做完作业特别想看一会儿，但每次想看，妈妈得训半天，骂我什么都不积极，就是看电视积极，我分辩几句，她说‘你还敢顶嘴！’就又打。一年下来，她总得打十几二十次，上学期因为考试成绩不好，有一门不及格，她三两天就打我一顿。

“她经常和老师联系，如果我在学校表现不好或和老师顶嘴，老师告诉妈妈，回家轻则挨骂，重则挨打。”

“爸爸呢？他对你好不好？”

“我对爸爸也很，我妈妈打我时他不制止，反而还说‘不打不成才’，让我努力学习，但他们打完后我更不想学了，我凭什么给他们学习呢？”

“爸爸妈妈这么对待你，你一定很伤心吧？”

“无所谓了，他们对我不好是应该的。”夏进还是很漠然，好像他真的没有什么感觉。

“为什么会这么说呢，你不觉得自己委屈，你不会怨恨他们吗？”

“怎么不委屈？但我肯定我不是他们生的，肯定是外星人生下我，把我扔到他们家门口，被他们捡回来的。所以，他们不会对我好的，他们不对我好是应该的。”

“你怎么会有这样的想法？是从什么时候起开始有这种想法的？”

夏进的怀疑让我大吃一惊，如果是一个低年级的小学生有这样的想法还可以理解，一个14岁的初中生，对自己和父母的关系有这样的猜测，确实让我难以置信，可电话里的他，不像是在开玩笑。

“我从小就有这种感觉，要是亲妈能这么对待我吗？不是骂，就是打，我是独生子，在我奶奶家是长孙，别人像我这样的情况，全家宠都宠不过来，哪会像我这样呢？”

“有没有了解过别的同学，他们的父母对他们怎么样，打不打他们？”

“我调查过了，有的同学一次都没有挨过打，最多的长这么大加起来总共不到五次，哪儿像我挨打就如家常便饭。”

“和同学们相比你是不是很委屈很自卑，觉得爸爸妈妈讨厌你不喜欢你，才会这样对待你。”我从各方面来探询他的心理状况。

“有啊。暑假里我的表哥来我家，他说他也被打，还说他的爸爸妈妈没





有我的爸爸妈妈好，要我原谅他们。但我觉得我和他的情况不一样，他是亲生的，他的父母打他是为了他好，我不是亲生的，我父母是讨厌我、后悔捡了我，才这样打我。

“我和好几个同学说过这种感觉，他们也说我不应该这么想，说我爸爸妈妈挺好的，和他们有说有笑，但这更让我觉得我不是亲生的，他们和我的同学能那么好，对我却无话可说。”

“你父母知道你恨他们，认为你不是他们亲生的吗？”

“原来可能能感觉到，但不清楚，有一次我妈打我时，我对她说，‘长大了我也对您不好’。她说，‘我就让你对我不好，只要把学习搞好就行’。

“但是前几天她发现了我的日记，大发雷霆，半夜把我从梦中叫醒，又骂又打，把我的脸都抽肿了，第二天早晨起来又狠打，还不让我上学去。”

“哦，你妈妈好像失控了，把你打得这么狠，你在日记里写了什么，让她这么愤怒？”

如果说夏进前边关于自己身世的猜测让我很惊讶的话，他下边关于日记和游戏内容的回答，则让我的心灵久久地震颤。

## “游戏里，妈妈就是我的敌人和靶子”

“我的日记本里全写的是怎么报复我妈妈的计划。我玩游戏，一直把敌人当作她去打她、炸她，拿机枪扫射她，有时候我想统治全世界，让她做我的奴仆，为我当牛做马。

“我这么想着，对她有一种报复的快感，心里挺过瘾，有时候上课我也不由自主地想起这些游戏来，老师讲什么我一点儿也听不进去，眼睛盯着黑板都把眼睛盯花了，心里却在想着在那些游戏里怎么发泄和报复她。”

“是吗？听你说这些让我很难受，但我能够理解你，是妈妈做了很多事



情，伤害了你的自尊，伤害了你的情感，你才会这样做的，而且你并没有真正做什么。”我没有径直对他开导，给他讲道理，而是尽量站在他的角度去理解他的感受。

在亲子关系中，孩子是弱勢的，被动的一方，他的情绪和心理反应往往是对家长的权威和暴力无奈也无助的反抗。

我很高兴他把话题引向了游戏，在此之前我一直不主动去提这个话题，一方面是想先了解他和父母的关系，可以肯定这是问题所在；另一方面在没有得到他的充分信任前去谈论这样的话题，很可能使他启动心理防御机制，让我吃闭门羹，而现在时机已经成熟了。

“你从什么时候开始对游戏比较感兴趣的？”

“在小学我的成绩是前五名，那时候我挺喜欢学习的，只是偶尔玩玩游戏。我特别喜欢历史和童话，课余时间喜欢看历史书和童话故事，现在我被打得不想看了。”

“我妈妈觉得第五名成绩是很差的，她骂我打我，不让我看这些课外书，说看这些书提高不了我的成绩，每天除了老师布置的作业外，每门课她要额外布置六七道题。”

“到初中以后她更过分，经常给我额外布置两张数学试卷，对此我很反感，很烦她，弄得我连老师布置的作业都不想做了，其后肯定是挨打。现在我的成绩很差啦，语文 50，数学 67，我已经不想学了，她越打我越不想学。”

“我明白了，妈妈想让你好好学习而逼你、强迫你，但她的方法不仅让你丧失了学习兴趣，也丧失了信心。你不能直接反抗妈妈，但你可以通过消极学习来达到反抗她的目的。”我尽可能从内心深处去理解他，去理解他的情感过程。

“可能是这样吧。我以前还喜欢看电视，主要是看看动画片吧，但完成了老师的作业她不让看，必须完成她要求做的作业后才让看电视，而且你看