



青少年心理分析与对策丛书

本书对青少年上网成瘾现象进行了分析与解答

作者在此方面有丰富的经验

该书出版对家长、学校老师及相关社会工作者有一定的指导作用

谁来挽救我 上网成瘾的孩子

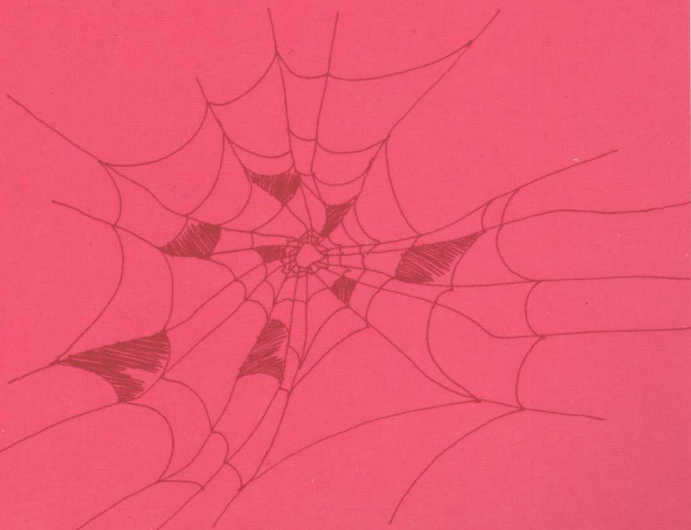
青少年上网成瘾的心理分析与对策

为什么孩子会迷恋网络，对学习等其他活动变得毫无兴趣

迷恋网络并非孩子的错，完全是我们教育不当造成的

读完本书，您会明白怎样处理孩子上网的问题

许泽高 著



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社



中国青少年网瘾防治工程

中国青少年网瘾防治工程专家委员会

中国青少年网瘾防治工程

中国青少年网瘾防治工程专家委员会

谁来挽救我 上网成瘾的孩子

中国青少年网瘾防治工程专家委员会

中国青少年网瘾防治工程专家委员会

中国青少年网瘾防治工程专家委员会

中国青少年网瘾防治工程专家委员会

中国青少年网瘾防治工程专家委员会



中国青少年网瘾防治工程
中国青少年网瘾防治工程专家委员会



青少年心理分析与对策丛书

谁来挽救我 上网成瘾的孩子

青少年上网成瘾的心理分析与对策

为什么孩子会迷恋网络，对学习等其他活动变得毫无兴趣

迷恋网络并非孩子的错，完全是我们教育不当造成的

读完本书，您会明白怎样处理孩子上网的问题

许泽高 著



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

谁来挽救我上网成瘾的孩子:青少年上网成瘾的心理分
析与对策/许泽高著. —武汉:武汉大学出版社,2007.9

青少年心理分析与对策丛书

ISBN 978-7-307-05723-4

I. 谁… II. 许… III. 因特网—影响—青少年—研究
IV. TP393.4 C913.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 124210 号

责任编辑:郭 静 责任校对:黄添生 版式设计:詹锦玲

出版发行:武汉大学出版社 (430072 武昌 珞珈山)

(电子邮件:wdp4@whu.edu.cn 网址:www.wdp.com.cn)

印刷:华中科技大学印刷厂

开本:960×1300 1/32 印张:11.5 字数:266千字 插页:3

版次:2007年9月第1版 2007年9月第1次印刷

ISBN 978-7-307-05723-4/TP·265 定价:18.00元

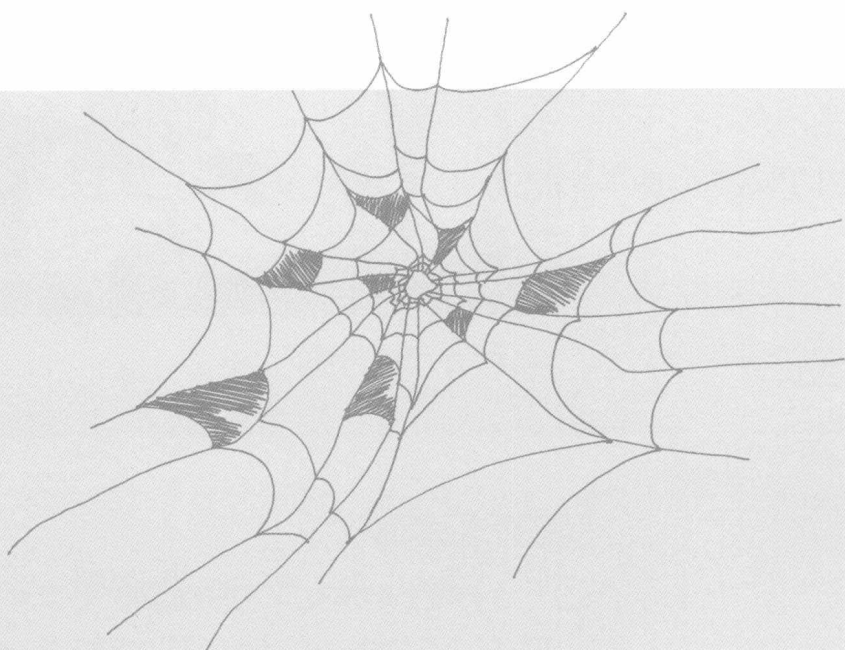
版权所有,不得翻印;凡购我社的图书,如有缺页、倒页、脱页等质量
问题,请与当地图书销售部门联系调换。



作者在心理咨询现场

作者简介

许泽高（笔名许言心），华中师范大学毕业，北京师范大学心理学系学习研究生课程。现为中国生理卫生协会会员、高级心理咨询师、中学高级教师，曾受聘于湖北省经济干部管理学院心理学副教授、湖北人民广播电台《打开心窗》嘉宾主持。从事青少年心理教育研究工作20多年，1997年开始研究青少年上网成瘾问题，将1000多个上网成瘾的青少年挽救过来；2000年着手研究高中生复读心理问题，以湖北省最大的高考复读中心——仙桃市沔州中学为研究基地，并兼任了7年复读班班主任，协助培养出北大、清华学子及省状元。发表了多篇论文及《应试策略与技巧》等专著。





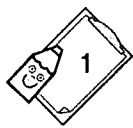
前言

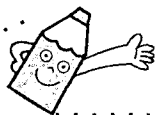
1997年，我在媒体上连续看到了几则关于青少年上网成瘾问题的报道。报道中谈到青少年上网成瘾后，有的学习成绩下降，甚至中途辍学，有的情感冷漠，容易冲动，因上网成瘾而发生凶杀等恶性案件的报道也不少。青少年为什么会上网成瘾？成瘾后的危害到底有多么严重？我们应该采取什么措施来防治青少年上网成瘾？作为一名从事教育心理学的工作者，我内心产生了强烈的责任感。从那时起我便开始对青少年上网成瘾资料进行收集分析和研究。

在分析研究过程中，我发现青少年上网成瘾其面之广、危害程度之深令人难以置信。有人把互联网比喻成了“洪水猛兽”，也有人称之为“21世纪的电子海洛因”。网络真的是“洪水猛兽”吗？从我这9年中分析研究、亲身经历的1000多个案例看，这种看法是对互联网的一种误解。

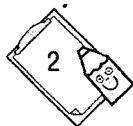
网络毕竟是现代高科技的产物，它对人类的影响，有如工业革命带给人们丰富物质享受的同时也造成了环境污染一样，在带给人们工作、生活便捷之时，也造成部分人对其的迷恋，尤其是身心发展还没有完全成熟的青少年。

对青少年上网成瘾问题，目前国内外还没有一套有效的防治措施；家长、老师还没有完全作好正确引导的准备；不少网络商家受利润的驱使，违背社会公德，使出各种招数来诱惑青





谁来挽救我上网成瘾 的孩子



少年增加上网时间。所有这些，使我国青少年上网成瘾人数越来越多，危害程度越来越深，这种现象已经成为我国一个重大的社会问题。

为了帮助家长、老师和社会工作者更清楚地认识到青少年为什么容易上网成瘾，本人根据自己这些年来工作中所得出的经验和体会，从心理学角度编写完成这本书。由于青少年上网成瘾的原因千差万别，在防治过程中并没有一套固定可借鉴的模式，也很难找到一个行之有效的具体方法，所以不少家长、老师对此深感困惑。现在，当你读完本书后，你可以领悟到怎样引导孩子（学生）上网、怎样预防孩子（学生）上网成瘾、怎样对已经上网成瘾者进行教育转化，再也不会为孩子上网的问题而烦恼。这就是本书编写之宗旨。

在本书的编写过程中，参阅引用了大量国内外专家学者的观念和思想，引用过程中如有不当之处，希望各位专家谅解，多多给予指导，本人深表谢意。

本书编写过程中，武汉大学心理学系戴正清教授提出了不少宝贵意见，武汉大学心理咨询培训中心汤主任、陆老师给予了大力支持，特别是武汉大学出版社书记丁成标教授在百忙中抽出时间亲自审稿、王雅红博士帮助做了大量工作，本人在此深表感谢！

由于本人水平有限，加之编写时间仓促，书中难免存在缺点和错误，望广大读者批评指正。

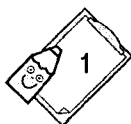
作 者

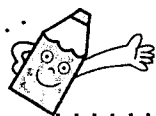
2006年6月于湖北省仙桃市沔州中学



第一章 谁来挽救我上网成瘾的孩子	1
第一节 怎样看待因特网	1
一、神奇的网络世界	1
二、怎样看待因特网	3
第二节 网络环境的组成与特点	4
一、网络社区环境的组成	4
二、网络语言环境的组成	8
三、网络环境的特点	10
第三节 谁来挽救我上网成瘾的孩子	17
一、青少年上网成瘾防治工作中存在的主要问题	17
二、谁来挽救我上网成瘾的孩子	21

第二章 网络环境对青少年学习和身体健康的 影响	24
第一节 网络对青少年学习的影响	24
一、网络为青少年学习提供了新的途径	24
二、网络对青少年学习的负面影响	29
第二节 网络环境对青少年身体健康的影响	30
一、电磁辐射危及健康	30
二、信息污染综合症	32





谁来挽救我上网成瘾的孩子



三、信息爆炸的冲击	34
四、色情信息的泛滥	35



第三章 网络环境对青少年心理的影响	37
-------------------------	----

第一节 网络对青少年的影响	37
---------------------	----

一、网络作用于人心理的主要形式	38
-----------------------	----

二、网络环境下的心理特点与矛盾	41
-----------------------	----

第二节 网络对青少年个性的影响	45
-----------------------	----

一、网络环境影响青少年个性的哪些方面	45
--------------------------	----

二、网络环境下人格异常的心理分析	48
------------------------	----

三、网络对自我意识成长的影响	51
----------------------	----

第三节 网络对青少年思想行为的影响	52
-------------------------	----

一、网络对青少年传统伦理道德观念的冲击	52
---------------------------	----

二、网络信息对当代青少年思想和行为的影响	55
----------------------------	----

三、网络观念冲突对青少年心理的影响	58
-------------------------	----

四、造成网络冲突的原因	60
-------------------	----

第四章 青少年网上团体行为	62
---------------------	----

第一节 网上团体的主要行为和类型	62
------------------------	----

一、网上的团体行为	62
-----------------	----

二、网上团体类型	64
----------------	----

第二节 网络中的从众现象和利他行为	66
-------------------------	----

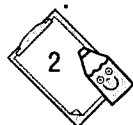
一、网络中的从众现象	66
------------------	----

二、网络中的利他行为	69
------------------	----

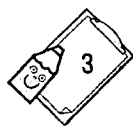
三、网络中利他行为的心理解释	75
----------------------	----

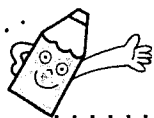
第三节 网上团体维持	77
------------------	----

一、网上团体的主要维持手段	77
---------------------	----

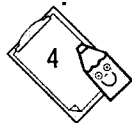


二、网上团体的两极分化	80
三、网上团体的动力——冲突与合作	82
第五章 青少年网上的友谊和恋情	87
第一节 青少年网上交友的主要群体及原因	88
一、哪些人喜爱在网上交友	88
二、青少年网上交友的主要原因	90
第二节 网络中人际吸引和交友动机	92
一、网络中的人际吸引	92
二、网络交友的根本动机	94
第三节 网络交友发展阶段	96
一、现实中的人际交往发展阶段	96
二、网上交往的发展阶段	98
第四节 青少年网恋行为	103
一、网恋产生的原因	103
二、网恋为什么易碎	108
三、给网络初恋者的几句忠告	112
第六章 青少年网络不道德与犯罪行为	114
第一节 网上欺骗行为	114
一、网上为什么有这么多的欺骗行为	114
二、角色扮演引发的危机	117
第二节 网上的攻击侵犯行为	122
一、形形色色的攻击侵犯行为	122
二、网上为什么会出现侵犯攻击行为?	125
第三节 网络犯罪行为	129
一、智能犯罪行为	129





谁来挽救我上网成瘾
的孩子



二、黄潮与逆流..... 139

第四节 网络不道德与犯罪行为的心理分析..... 140

第七章 青少年互联网成瘾概述 154

第一节 什么是瘾..... 155

一、成瘾行为的共同特征..... 155

二、互联网成瘾综合症..... 157

第二节 互联网成瘾综合症的主要症状及诊断标准..... 157

一、主要症状和模式..... 157

二、诊断标准..... 160

三、互联网成瘾诊断的心理测试..... 162

第三节 青少年上网成瘾的易患人群..... 167

一、为什么有的上网成瘾而有的不会..... 167

二、网络成瘾的易患人群..... 168

三、罗特内外控制点测试量表..... 170

第四节 上网成瘾者的心理防御机制和心理动力..... 174

一、上网成瘾者的心理防御机制..... 174

二、上网成瘾者的心理动力..... 177

第八章 上网成瘾的成因与危害 179

第一节 上网成瘾的主要原因..... 180

一、一般原因..... 180

二、大学生网络成瘾的主要原因..... 189

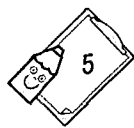
第二节 上网成瘾对青少年的危害..... 191

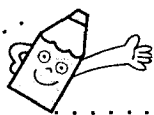
一、心理方面..... 191

二、生理方面..... 195

三、学业方面..... 195

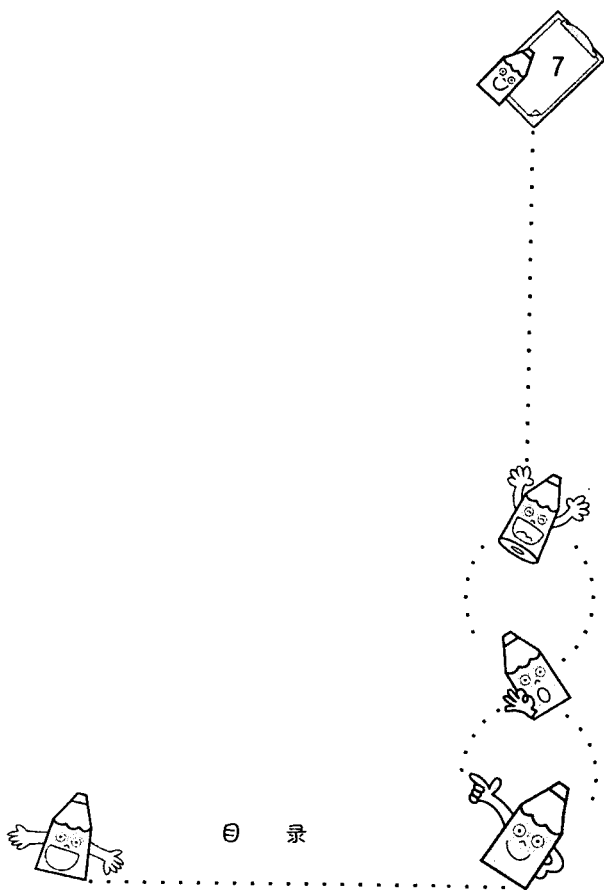
第三节	网络游戏成瘾的主要症状与成因·····	196
一、	网络游戏成瘾的主要症状·····	196
二、	网络游戏成瘾的主要原因·····	197
第四节	网络游戏成瘾的危害与对策·····	203
一、	网络游戏成瘾的主要危害·····	203
二、	网络游戏成瘾的对策·····	206
第五节	网络色情成瘾概述·····	212
一、	网络色情成瘾的定义与种类·····	212
二、	网络色情成瘾的传播途径·····	214
三、	网络色情的性别差异·····	219
第六节	网络色情成瘾的成因、危害、诊断与对策·····	220
一、	网络色情成瘾的产生和发展·····	220
二、	网络色情成瘾为何如此泛滥·····	221
三、	青少年与网络色情成瘾·····	224
四、	网络色情成瘾的诊断·····	225
五、	消除网络色情沉迷的对策·····	226
第九章	家庭环境、家教方式与青少年上网成瘾·····	229
第一节	家庭环境与家教方式对孩子成长至关重要·····	229
一、	家庭环境与家教方式对孩子成长至关重要·····	229
二、	家庭教育中的几个重要关键阶段·····	233
第二节	不良家庭环境对孩子成长的影响·····	235
一、	离异家庭·····	235
二、	夫妻关系不和睦·····	237
三、	隔代教育·····	237
四、	家庭精神垃圾·····	240
五、	父母角色失衡·····	241





六、母亲素质	244
第三节 不良家庭教育方式对孩子成长的影响	246
一、家庭教育方式与孩子个性形成	247
二、父母家教观念的误区	248
三、家庭精神虐待	252
第四节 怎样做好信息时代的父母	254
一、信息时代对父母提出了新的标准与要求	254
二、怎样做好信息时代的父母	258
第十章 青少年网络成瘾的心理辅导与咨询	262
第一节 网络心理健康的辅导与预防	262
一、网络心理健康标准	262
二、网络心理障碍的预防	264
第二节 心理咨询的主要形式与原则	267
一、什么是心理咨询	267
二、心理咨询的主要形式	268
三、青少年上网成瘾心理咨询的原则	274
第三节 心理咨询过程中运用的几种主要理论	281
一、主要心理咨询理论	281
二、几种心理理论模式在咨询过程中的不同作用	290
第四节 主要咨询技巧	291
一、突破心理防线,建立良好的咨询关系	291
二、帮助患者承认自己已经上网成瘾	299
第五节 行为改变技术与途径	314
一、基本技术	314
二、特殊技术	320

附一 青少年上网成瘾咨询纪实（二例）	332
例一 一位高中在校成瘾者的脱瘾过程	332
例二 一位高二退学成瘾者的脱瘾过程	340
附二 主要参考书目	358



第一章

谁来挽救我上网成瘾的孩子

- * 网络不是洪水猛兽，它是社会进步的标志。人类从农业社会到工业社会再到信息社会，社会每一次巨大变革带给人们丰富物质的同时，也带给了社会一些不利影响。
- ** 网络毕竟是人类发明的工具，它是为人类服务的。人应该是工具的主人，而不是工具的奴隶。
- *** 网络为青少年提供了丰富的信息资源，宽松的学习环境，但它的负面影响不能忽视。
- **** 信息时代，家长和老师只有了解了网络，才会在指导时不犯错误，可以说，要挽救上网成瘾的孩子，还得靠自己！

第一节 怎样看待因特网

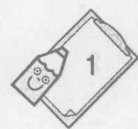


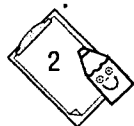
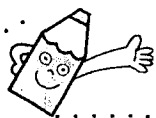
一、神奇的网络世界

记得还是在 1997 年秋的一天，我在媒体上看到了几则青



第一章 谁来挽救我上网成瘾的孩子





少年上网成瘾的报道，对于涉足网络不深的我来说，感到特别新奇，网络上有什么？这些人为什么对网络如此痴迷？为什么那些成绩优秀的学生一旦上网也难以下来？为什么做父母的、当老师的对此却无可奈何？为了弄清这个问题，揭开网络那层神秘的面纱，我从此开始了对青少年上网问题的研究。

在开始阶段，我有意识地 and 那些喜欢上网的青少年聊聊，发现每当他们谈起上网的感受时，个个满脸兴奋，情绪一下子高昂起来：从网络游戏的刺激到聊天室里的真诚；从国内应试教育到国外性文化；从青少年的开放到成年人的奴性；从西方的信息时代到中国的封建延续；从现实中的平庸到网络中的精英；从教室里的枯燥到数字世界里的伊甸园……其内容无所不包，无奇不有。每当他们谈完的时候，还很慎重地告诉你，只有当你亲自接触到了网络，你才会体会到网络的神奇与美妙。

网络既然是这样的神奇，我也想亲自去试一试。这天晚上，我来到了一家名为“英雄本色”的网吧，开始了我的第一次网络体验。首先，我让网管教我怎样玩《传奇》。玩法很简单，就是在一个虚拟的远古世界追杀那些怪兽，杀得越多积分越高，之后还可以宰割，鲜血淋漓，配上逼真的画面和音响，仿佛身临其境，再加上与对方的斗智斗勇，完全可以让人着迷；在聊天室，我用自己的化名扮成一名大学生，与某艺术学院大三的一名叫小百合的在校生聊天，我们聊得极为愉快，并约定了下次聊天的时间，简直就和真的一样，我发现在网上谈恋爱是很容易的；在网页浏览中，网上信息量如此之大，让你想看什么就看什么，你想查找的一些资料，只要输入名称和关键词，你就可以得到你所想要的，并且网上的信息在不断地更新。