

实用心理辅导丛书

青少年网络成瘾

Qingshaonian Wangluo Chengyin

预防与干预

Yufang Yu Ganyu

吴增强 张建国 主编

上海教育出版社

实用心理辅导丛书

青少年网络成瘾

Qingshaonian
Wangluo Chengyin

预防与干预

Yufang Yu Ganyu

吴增强 张建国 主编

上海教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

青少年网络成瘾预防与干预 / 吴增强, 张建国主编.
上海: 上海教育出版社, 2007.4
ISBN 978-7-5444-1137-0

I. 青… II. ①吴…②张… 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046105号

实用心理辅导丛书

青少年网络成瘾预防与干预

吴增强 张建国 主编

上海世纪出版股份有限公司出版发行
上海教育出版社

易文网: www.ewen.cc

(上海永福路123号 邮政编码: 200031)

各地新华书店经销 上海申光制版彩印厂印刷

开本 890×1240 1/32 印张 6 插页 2

2007年4月第1版 2007年4月第1次印刷

印数 1-5,000本

ISBN 978-7-5444-1137-0/G·0938 定价: 12.00元

(如发生质量问题,读者可向工厂调换)

实用心理辅导丛书编委会

主编 吴增强

编委(以姓氏笔画为序)

沈之菲 杜亚松 杨佐庭

张建国 吴增强 钟志农

蒋薇美

前 言

当今信息社会,网络已成为人们生活、学习和工作中不可分割的一部分。青少年作为一个特殊的上网群体,在心理特征、知识结构、学习能力等方面,都具有自己鲜明的特点,他们精力旺盛、富于想像力和创造力,是人生的黄金时期,但也是人生最为脆弱和动荡的时期。现代都市青少年面临着种种冲突和矛盾,如生理成熟提前与心理成熟滞后的矛盾、生理心理发展需求与社会教育要求的矛盾等,都容易使青少年产生各种心理困扰,并对青少年的网络行为产生重要的影响。2005年《中国青少年网瘾数据报告》指出,目前我国网络成瘾青少年约占青少年网民总数的13.2%,另有约13%的青少年存在网络成瘾倾向。可见,青少年网络成瘾现象已经不容忽视,无论对于社会、学校还是家庭而言,如何有效开展对青少年网络成瘾的干预和预防都是十分必要的。

本书试图通过对青少年网络成瘾问题的分析、干预方法的介绍和案例讨论,为广大家长和教师提供一些有效的操作方法与技术。本书作者都是长期从事学校心理辅导工作的专家和教师,且都有对青少年网络成瘾者个别辅导和团体辅导(针对网瘾倾向者)的丰富经验,撰稿时尽可能融科学性和可操作性于一体,使之成为对教师、青少年及其家长都有所获益的心理辅导读物。

本书第一章简述了青少年网络问题。第二章讨论了青少年网络成瘾的特点、成因与诊断。第三章讨论了青少年网络成瘾干预意义、原则与程序。第四至第六章分析了青少年网络成瘾干预的各种方法(包括行为干预、认知干预和家庭辅导)并以案例剖析辅助说明。第七章介绍了青少年网络成瘾的预防。第八章是针对网络成瘾倾向的小组干预方案,提供了八个单元活动方案。

本书撰写分工如下:周宇撰写第一、五章;包遵锋撰写第二、六章;张建国撰写第三、四章;王震撰写第七章;第八章的八个单元活动方案分别由王震、周宇、包遵锋和张建国撰写。

全书由吴增强和张建国修改和统稿,最后由吴增强定稿。

青少年网络成瘾预防与干预的心理辅导是一个新课题,目前尚处于初步探索阶段。我们在撰写本书的过程中虽作了认真的梳理与讨论,但文稿在选材及表达诸方面仍会有诸多不足,恳望广大读者和同行批评指正。

编 者

2006年11月

目 录

第一章 青少年网络问题概述	1
第一节 网络与青少年发展	1
第二节 青少年网络成瘾问题	12
第三节 青少年网络成瘾干预概况	16
第二章 青少年网络成瘾的特点、成因与诊断	23
第一节 青少年网络成瘾的特点	23
第二节 青少年网络成瘾的成因	28
第三节 青少年网络成瘾的诊断	39
第三章 青少年网络成瘾干预的原则与程序	45
第一节 青少年网络成瘾干预的意义	45
第二节 青少年网络成瘾干预的一般原则	47
第三节 青少年网络成瘾干预的基本程序	51
第四章 青少年网络成瘾的行为疗法	61
第一节 行为疗法理论简介	61
第二节 行为疗法的主要技术	67
第三节 行为疗法实施的注意要点	82
第五章 青少年网络成瘾的认知疗法	85

第一节	认知疗法理论简介	85
第二节	认知疗法的主要技术	97
第三节	认知干预的实例分析	104
第六章	青少年网络成瘾的家庭治疗	111
第一节	家庭治疗理论简介	111
第二节	家庭治疗的主要技术	116
第三节	家庭治疗的注意要点	125
第七章	青少年网络成瘾的预防	127
第一节	学校对青少年网络成瘾的预防策略	127
第二节	学校预防青少年网络成瘾的途径	129
第三节	青少年网络成瘾的家庭预防建议	138
第四节	青少年网络成瘾的社会预防对策	145
第八章	网络成瘾倾向的小组干预方案	149
第一单元	团体的建立	151
第二单元	辩论赛	156
第三单元	网络带给我们什么	158
第四单元	怎样在现实中找到需要	161
第五单元	E网情深	164
第六单元	我们E家人	168
第七单元	自我调控训练	171
第八单元	我的人生目标	175
参考文献		178

第一章 青少年网络问题概述

网络的产生是人类社会的一大进步,互联网所创造的信息流通的技术,超越人类发展史上的任何通信手段。无处不达的网络在覆盖整个世界的同时,给人类带来的是生活方式、学习方式、人际交往方式的巨大变革。同样,网络与青少年成长的关系也越来越密切,青少年通过网络学习知识、交流情感、娱乐休闲等,给青少年开辟了一个好奇的虚拟世界,当然也给他们带来挑战与危机。

第一节 网络与青少年发展

一、互联网发展对青少年发展的积极作用

1. 处于信息的“大爆炸”时代

如果说,知识曾经在 20 世纪 90 年代“爆炸”过一次的话,那么互联网给青少年带来浩瀚信息的汹涌之势恐怕用核爆炸的冲击波来形容也不为过。

青少年可以接触到的信息已经远远超过人们可以想像的。如果说上个世纪末的孩子们会因为看完一套《十万个为什么》而被视作好学典范的话,那么如今的孩子可以获得的信息可以用几个超大型图书馆来“配置”。统计资料表明,1983 年全球网上数据库总量为 3.1 亿条,1984 年达到 10 亿条,1995 年达到 81.6 亿条,2000 年已达到 100 亿条以上。内容涉及政治、经济、历史、文化、军事、教育、科技、体育等,可谓包罗万象,应有尽有。大量的网上信息、丰富的共享资源为青少年学习、研究提供了便捷,开拓了他们的视野,丰富了他们的生活。

● **信息丰富全面** 如果孩子不仅想知道百慕大的秘密,还想知道什么是汽车,又想了解人类的身体构造……这些以往至少需要走几个图书馆,抱上几大摞书,或者等着电视知识类节目好几个月的不同类型知识,在网络上,只要按按鼠标,就可以方便地找到。

快速全面的信息搜索完全颠覆了传统的学习方式,孩子不出家门,就可以知道所有他们想知道甚至还不想知道的知识与信息,这些信息涵盖了他们生活的方方面面,并且其中一些专业网站的内容系统而科学,是学习某些专业知识的好去处。“解惑”这原本属于教师的工作绝大部分已经可以被网络取代。

● **信息获得迅速** 与传统上图书馆查阅相比,网络显现出速度便捷上的优势。如果想要获取其他国家相关信息,那就更非网络莫属了。跨越时空在网络上只是文字类型的区别,用几个翻译软件就可以链接世界各地,甚至点击鼠标就可以与其他国家的机构或者个人取得联系,前一秒你可以在意大利了解足球,下一秒你可以到印度关注软件,翻山越洋在网络中是被忽略不计的。

● **信息真正“新鲜”** 一项研究成果被书写、认可、印刷、校对、出版,按传统流程最快也要几个月;一个事件从发生、采访、成稿、发排、印刷到见报至少也得半天,而电视新闻常会滞后一天,偶尔插播的即时消息常常是灾害天气警报或者是重大事件。看来传统报道的“新闻”常常是过时的“旧”闻。

而网络却能令新闻真正“新鲜”,英国的超级足球联赛本场结束的哨声还未停止,远在东海之滨的我们就已经知道比分;医院连体婴儿的手术刀刚刚放下,关注者已为手术的成功而欢呼……不仅如此,人们甚至可以同步看到正在发生的事件。

2. 开放的成长环境

当孩子们的生活中多了他们的祖辈都不曾有过的事物——网络,他们的成长环境又发生了怎样不同于电视机时代的变化呢?

● **网络让青少年更自主** 传统的电视、报纸、杂志等媒体,它们提供什么读者能了解什么,网络对网民则更亲善,你想要找什么,就

会有什么。孩子们在网络上自由地寻找信息,自由地发表自己的观点与意见,互联网为孩子们的个性化发展提供了广阔的空间。

● 网络使交流更平等 网络上有一句戏言,“在网上没有人会知道你是一条狗”。网上的人都以符号图片形式出现,无所谓年龄、性别、职业、社会地位和相貌,网民的差别都被隐匿。一位小学生可以与市长或者教授专家交流观点,可以被驳斥,也可以驳斥别人,交流自由度与平等性大大提升,这种平等感对于长期处于学生身份、敬畏权威的孩子们来说是极富吸引力的。增加的是思想沟通和心灵撞击的火花,减少的是现实中的虚情假意和利益冲突,网络情感的产生几率也因此大大超过现实中的人际交往。

● 人际交往更开放 网络QQ、聊天室、BBS讨论区,孩子们可以与许多互不相识的人交流、倾诉、互相支持。还有许多网站专门提供各种类型的交友服务,孩子们以个人的兴趣爱好、学习需要交到自己想交的朋友。网上交友相对安全、轻松,这种平等而自由的交友方式吸引了成千上万的青少年。

网络人际交往有其独特的交互特点:

第一,隐秘性。网络的人际交互往往省去了面对面的互动,依靠电脑与光缆,日常的举手投足、音容笑貌,被文字与图标所替代。身份更是隐蔽在电脑屏幕之后,青少年从现实生活中解脱出来,根据自己的兴趣爱好或某种动机,在网络上自由地展示自己,甚至可以有意塑造完全不同于现实生活的身份,并藉此获得相应的人际关系。

第二,随意性。在网络各式的聊天室、BBS论坛上,随时都可以找到陌生人,根据任意的主题进行随意交流,并且可以通过喜好选择是继续交流还是中断,这种无拘无束的交流使人性中情感交流的本能得到充分的表达,个性也得到充分的张扬,只要不违反法律,不用承担任何责任。

第三,神秘性。神秘源于陌生,陌生源于距离。网络上的互动交流,只有思想观念与心灵情感,其他无不充满着神秘,这给青少年的

想像提供了最大空间,这份神秘既给人以无限遐思,又因为距离而保持最大的安全感,少了拘谨与矜持,多的是人性的本色,甚至张扬了现实中压抑的一部分个性。

3. 娱乐方式全新突破

● 学习成为乐趣 网络使孩子们一旦产生疑惑就可以立刻寻求答案成为可能,这就极大地激励了青少年的求知欲,孩子们无须再看父母老师有没有时间理睬他们,网络是最耐心的老师,它可以任由你无休无止地询问。

网络的朋友相互帮助,还使孩子们大大缩短自己在某一领域充当“菜鸟”(即无知者)的时间,发一个帖子在论坛上,就会有热心的网友帮你解答,甚至不需要说一声谢谢。

专业机构对青少年从此免费开放,一旦需要更专业的数据,只要点击相关专业机构的网站,许多的研究成果呈现在你面前,你可以给任何知名教授写电子信函以求教、询问,而且通常都会有答复。

● 交流成为乐趣 在网上你可以与陌生人在一个安全的环境下进行完全开放式的交流,这真是一个奇妙的世界。只要不触犯网络交往的成规(比如外出见面、留电话号码等),那么网络就是一个绝对安全的交流天地,你可以与任何你想说话的人聊天,你可以嬉笑、怒骂、鼓励、谴责、提醒……,又可以无话不说、无所不谈,在硬件设施许可的情况下,还可以视频面对面交流,这些有趣的科技手段吸引着无数青少年。

● 游戏成为最神奇的经历 传统电子游戏,网上都可以玩,但最吸引人的应该是真正的网络游戏,那种你在一个故事中扮演一个你喜欢的角色,然后完成无数任务,在网络中自由地寻找敌人与搭档,共同游戏人生;还可以在网上虚拟找一份职业,然后遇到另一个网友,虚拟结婚、买房子建立家庭、生子,甚至离婚或者亡故——接着可以开始另一个全新(你想演绎)的人生。网络使所有神话、幻想成为可能,而最神奇的就是你可以是这些可能中最重要的那个人。

二、网络给青少年发展带来的负面效应

1. 网络信息量与青少年接受能力不相匹配

● 网络信息泥沙俱下良莠难辨 在网络的世界里,良莠信息对青少年来说往往界限模糊,较难分辨。每小时在网络上可以浏览到数以千计的信息,其中可能是研究成果,也可能是新闻、一些人的观点、牢骚,甚至是无稽之谈。但是,孩子们在来不及考证之前,就已经吸收了这些信息,成年人或许还能够以自己的阅历与思考力分辨哪一些可以接受,哪一些应该摒弃,而孩子们却不能够及时区别这些信息的是与非、对与错。

青少年时期正是一个人世界观形成期,如何对待外界事物、社会发展、科技进步、个人与社会关系等多种思维方式也在该时期形成并逐步定型。可是网络包罗万象,信息无法严控,使网络中的孩子犹如飘荡在大海中的一叶扁舟,虽然这个大海看似阳光和煦、风平浪静,内里却是暗潮汹涌,毫无经验的孩子根本无法找到明确的方向,只能随波逐流,任由浪潮推动、吞噬……这是十分可怕的,难以想像今后由这样一代甚至几代都是在如此无原则状态下成长起来的人所构成的世界将会怎样。

相比较从前的学校或社会、家庭教育,需要学习的知识,是经过专家或长辈筛选、机构认证、教育部门统一制定的纲要,然后对教师进行专业培训,再由这些专业教师有选择地教授给学生,中间环节紧密而严谨,保证知识的系统性与科学性。当然,这样传授的知识内容往往会缺少生气且有强烈的滞后感。

两者似乎是一对矛盾,而青少年就是在这样的教育与这样的网络中成长起来的,他们的思维模式必然不同于传统环境中成长起来的孩子,究竟会产生怎样的变化,还需要进一步研究。

● 海量信息超过青少年接受能力 网络信息量巨大,但过多的信息也易对青少年造成“信息污染”。尼葛洛庞迪曾说:“信息高速公路的含义就是以光速在全球传输没有重量的比特。”互联网世界是个信息极

其丰富的百科全书式的世界,来自各种不同信息源的信息数量按几何级数不断增长。打开一个综合类网站,充斥着形形色色的信息,从教育到房产,从科技到星座,从金融到哲学,从书籍到视频……内容丰富到极致,面对如此浩瀚的信息,孩子们将如何适从呢?

首先是他们的选择能力受挑战。信息以多媒体形式呈现在网络上,对于不同信息的取舍成为一种挑战,面对这一挑战,连许多有自控力的成年人都纷纷落马,手中的鼠标箭头会不自觉地去点击那些精彩纷呈的条目。那我们的孩子们呢?

青少年时期正是培养自控能力的关键时期,恰恰也是自我控制能力较为薄弱的时期。面对纷繁的诱惑,既不用承担被父母发现的危险,又不用外出奔波,只要轻轻地按几下食指,就可以进入一个五彩缤纷的世界,所耗费的除了父母支付的上网费以外,就是黄金时间或宝贵青春了。“一寸光阴一寸金”这句话在网络完全可以被“一寸光阴万条信息”来取代,而貌似丰富的信息似乎可以披着所谓“学习知识”的外衣,堂而皇之地被家长、老师,乃至学生自己认可,丝毫不觉得在浪费时间。可其中又有多少信息与知识是真正需要并一定要了解的呢?其中绝大部分只不过是链接、链接再链接罢了。正如2005年度中国网络情况调查中显示,网民上网的最主要目的是休闲娱乐和获取信息,学习仅排在第三位,上网目的呈现多样化发展。更多的人只是把网络作为休闲娱乐而不是学习的场所。

在这样的情况下,青少年控制自己如何选择需要的信息就成为一项技能,但是没有任何一所学校或一名家长教过孩子学习这种技能。选择能力是在上网的过程中慢慢培养出来的,而不是事先学习好的,这种放任的背后,使无数孩子的宝贵时间在一条一条看似有用的信息阅读中被耗费。

其次是他们的学习能力受挑战。俗语说“一口吃不成一个胖子”,可现在许多孩子都想做到这一点。对比传统学习,一本书看几天,思考一段时间,再钻研另一本。一个领域的学习是循序渐进的过程。网络上同一个领域的信息可以在同一时间从最初的研究到最新

的探索,从支持者的呼声到反对者的怒骂,往往会同时出现,令人应接不暇。

涉世未深的孩子们,要在同一时间了解未经筛选的所有信息,什么是对的,什么是错的,什么是可以接受的,什么是应该回避的,什么是还在争论的……网络上没有人回答这些。怎么来学习呢?依然没有人教过孩子该如何在网络进行学习与探索,在网上应该怎样学习确系一门新知识。信息丰富的背后是杂乱与无序,而在杂乱与无序中的学习,又怎能期待系统而合理?

2. 网络文化的消极面也影响青少年的成长

网络文化是指以网络为媒介所体现并传播的人类文明进化的成果及动态,包括网络上可以看到的文字、图像、声音及其反映的思想观念,同样还包括潜移默化传达给上网人的一些网络规则与原则,而当现实的社会规则与网络规则发生矛盾之后,深受网络文化影响的一代青少年就可能会以他们形成的网络规则来应对社会,那就会产生一系列问题。

● 民族意识与全球意识 如果说互联网是狭隘的,肯定会有人嗤之以鼻。如此全球化的信息工具带给青少年的当然是最丰富、最广泛、最没有国家民族界限的信息。但是,互联网上的基础语言是英语,95%的信息是用英文表达的,中文信息还不到1%。长期浸润在英语世界里的青少年,在运用最新的翻译工具浏览西方网页的同时,会潜移默化地接受着语言背后所蕴含的西方文化、思想、政治观念。

可以看到现代青少年身上越来越显现的强烈的国际化色彩,因为互联网的使用跨越了时空的界限,增强了他们作为“地球村”村民的意识,这有利于他们在日益“一体化”的世界中生存,但与这种“一体化”意识相伴的是民族意识的弱化,民族认同感减弱,民族身份逐步消解。这一种以文化冲击为表现的融合,我国的青少年更多地是毫无选择的接受,而不是有选择的“拿来主义”,结果会是怎样,在如此热衷过万圣节(很多成年人还未必知道何为万圣节)的孩子身上已经可以窥见。

● **多元文化与价值选择** 青少年的首要任务是思考人生、思考生命、思考未来、思考自己与社会与世界的关联,然后在一系列思索、冲突、反省、顿悟的过程中,以建立起自己的人生观、价值观、世界观。

青少年当然会利用所有的工具寻求答案,互联网首当其冲。但网络上的文化是多元的,价值观念更是多元的,有享乐主义的纵欲拜金、有怀疑主义的虚无呻吟、有唯心主义的上帝崇拜、有形而上学的唯物主义,更有妄图颠覆世界的恐怖主义……面对网络,家长与教师的说教总显得苍白无力,根本不能满足孩子的成长需要。每当自己的孩子带着求知的眼神专注盯着电脑时,家长往往感到无奈与担心:这一次他又会得到什么答案呢?

● **道德底线与个人欲望** 由于网络身份的虚拟与匿名的特点,上网者缺少“他人在场”的压力,“快乐原则”支配着个人欲望,日常生活中被压抑的人性中恶的一面,在这种无约束或低约束的状态下得到宣泄,造成青少年网上道德感的弱化,还会波及青少年现实生活中的道德行为。

因长期沉溺网络游戏,导致道德感低下,漠视生命而发生的伤害事故也层出不穷。2001年9月至2003年11月,长期在网吧受虚拟空间暴力杀人游戏影响,河南省农民黄勇先后从网吧、游戏厅、录像厅等场所,以资助上学、外出旅游和介绍工作为诱饵,将受害人骗到自己家中杀害。直至案发,黄勇共杀害无辜青少年17人,轻伤1人。2003年3月,合肥市17岁少年胡某,在玩一种“用刀捅人”的暴力游戏时屡屡被对方捅倒,一怒之下持刀将一旁笑他的16岁少年小安杀死。然后继续玩游戏,当警察询问他时,他还毫无意识地反问:“这一刀捅得很浅,不会有事吧?”这种完全漠视生命的态度令人发指,但又很无奈,一个长期反复玩杀人游戏的孩子,又怎能完全意识到现实中的生命是不能随便弑杀,是不会“重生”的?

● **现实社会与虚拟存在** 网络将各个地方的站点连在一起,形成一个虚拟空间。这样就形成一个与现实社会并行存在的空间。相同之处,他们都拥有一定的规则,都是真实存在的人类;不同之处,在

于虚拟世界没有现实世界的法律、道德规范,使青少年感觉更自由。

现实世界的竞争是激烈而残酷的,许多青少年为逃避现实生活压力,留连在虚拟世界中。而不愿与现实社会接触,停留在虚拟世界中那种直接表达的、不压抑欲望的、不必反省、不承担责任的状态中。同时,由于互联网拥有大量信息,导致待在网络上的时间越来越长。一个人一旦失去与社会互动的环境,人的成长就会遭遇阻碍,甚至出现人格障碍。

● 人际交往与网络符号 人际交往是青少年成长的重要环节,而网络人际交往给他们以深刻的影响。网络人机交往是一种虚拟的社会存在,人与人之间的交往,有着机器的阻隔,实际上是一种“人一机一符号—机一人”的交往形式,与真实社会情境中的社会化交往相去甚远,没有面对面的语言反馈、情感交流,只是一种符号化的、外在化的、冷冰冰的操作形式。与丰富的网络交往直接对应的,是上网者永远的网下孤独感与情感交流的缺失感。人类的情感是丰富的,是网络的符号语言难以准确描述与表达的,长期用网络符号语言表达自己的,在真实世界中往往感到害怕并难以与人正常沟通交流,个别还会出现紧张、恐惧、情感缺乏的情况,会造成情感体验的消失和现实社会交往障碍。

3. 网络游戏具有难以抗拒的吸引力

● 真正人与人的对抗 网络上的游戏,无论是棋牌、麻将,还是格斗闯关,一改以往电子游戏人机对抗的传统模式,而演变成人与人智慧的较量。青少年打开喜欢的某一个游戏类别,如围棋或桥牌,可以遇到来自全国各地的高手,凭借不同积分来判断水平的差距,然后根据自身实力加入相应的组别进行竞技。因为是真人对抗,所以能通过练习提高自己的水平;因为是网上交流,所以也不用担心失败时的窘态。虽然看不到对手与战友,但是共同的爱好却让彼此的心灵很接近,同样因为看不到的神秘,嬉笑怒骂,你来我往,好不自在。

而在竞争类游戏中,真正做到人与人的智慧竞争是一个保持网