



e路阳光

——上海青少年事务社工预防与矫治网瘾 案例选编

共青团上海市委员会
上海市社区青少年事务办公室
上海市阳光社区青少年事务中心
复旦大学心理研究中心



华东理工大学出版社
EAST CHINA UNIVERSITY OF SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS



e路阳光

——上海青少年事务社工预防与矫治网瘾 案例选编

共青团上海市委员会
上海市社区青少年事务办公室
主编：上海市阳光社区青少年事务中心
复旦大学心理研究中心



华东理工大学出版社
EAST CHINA UNIVERSITY OF SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

e路阳光——上海青少年事务社工预防与矫治网瘾案例选编 / 共青团上海市委员会, 上海市社区青少年事务办公室, 上海市阳光社区青少年事务中心, 复旦大学心理研究中心编.

—上海: 华东理工大学出版社, 2008. 3

ISBN 978-7-5628-2264-6

I. e... II. ① 共... ② 上... ③ 上... ④ 复...
III. 因特网-影响-青少年-案例-上海市 IV. D669.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 019856 号

e 路阳光

——上海青少年事务社工预防与矫治网瘾案例选编

主 编 / 共青团上海市委员会 上海市社区青少年事务办公室
上海市阳光社区青少年事务中心 复旦大学心理研究中心

责任编辑 / 高 虹

责任校对 / 李 晔

封面设计 / 戚亮轩

出版发行 / 华东理工大学出版社

地 址: 上海市梅陇路 130 号, 200237

电 话: (021)64250306(营销部)

传 真: (021)64252707

网 址: www.hdlgpress.com.cn

印 刷 / 上海展强印刷有限公司

开 本 / 787 mm×960 mm 1/16

印 张 / 15.25

字 数 / 216 千字

版 次 / 2008 年 3 月第 1 版

印 次 / 2008 年 3 月第 1 次

印 数 / 1-3 050 册

书 号 / ISBN 978-7-5628-2264-6/G·331

定 价 / 28.00 元

(本书如有印装质量问题, 请到出版社营销部调换。)

编委会名单

主 任：马春雷

副 主 任：李跃旗 蔡 忠

主 编：蔡 忠

副 主 编：孙时进 姚 强 刘庆元

委 员：(按姓氏笔画为序)

王 雷 朱 虹 李淑梅 吴国宏

沈 昕 张 瑜 陈新华 范洁琼

范惠娟 胡 喆 顾晨洁 郭铁军

陶慕蔡 蒋一贝

序

● 共青团上海市委员会书记 马春雷

随着信息技术的不断发展,互联网正渗透到现代生活的方方面面。据中国互联网信息中心 2007 年 7 月的统计,在我国已有的 1.62 亿网民中,35 岁以下青年网民的比例约为 80.7%,青少年学生网民的比例约为 35.8%,达 5 800 万人。对于青少年而言,网络一方面为他们带来了开阔的视野、丰富的资讯、便捷的沟通和愉快的体验,但另一方面也让他们因此而产生了不同程度的迷恋、依赖,甚至影响到他们学习、生活和人际交往等正常社会功能的实现,演变成为“网络成瘾”。

近年来,上海市共青团组织在引导青少年健康上网、文明上网,破解青少年“网络成瘾”难题等方面进行了积极的探索和实践。这其中,既有网络文化的专题研究,也有网络成瘾的专项调查;既有网络与青少年成长的专家研讨,也有网络成瘾的预防和干预实践。围绕青少年网络成瘾问题,我们正在探索建立一套可持续发展的三级预防和矫治体系:一是通过 12355 上海青少年公共服务平台的心理咨询专家热线,解决一般网瘾的预防和矫治需求;二是通过覆盖全市的青少年事务社工,运用社会工作的专业理念和专业方法解决轻度和中度网瘾的矫治需求;三是通过和专业机构合作解决重度网瘾的矫治需求,为网

瘾青少年及其家长提供多元化、多层次的服务。

《e路阳光——上海青少年网络成瘾综合矫治模式的实践与研究》一书,以共青团上海市委员会、上海市社区青少年事务办公室于2007年8月—11月举办的“e路阳光——上海青少年网络成瘾综合矫治特训营”为主线,通过分析梳理与专业机构合作举办“特训营”这一综合矫治模式和其中的典型个案,对青少年网络成瘾的现状、成因、后果、预防和矫治模式及方法进行了研究和解读,并对青少年网络成瘾的综合矫治模式及方法提出了相关的对策和建议。《e路阳光——上海青少年事务社工预防与矫治网瘾案例选编》一书,则对近年来上海青少年事务社工介入矫治的1000余名青少年网络成瘾个案进行了梳理和总结,以故事重现、案例分析和专家点评的方式,展示了上海青少年事务社工运用专业理念和专业方法,帮助青少年预防和戒除网瘾的生动案例。

从目前的实践与探索来看,青少年网络成瘾问题与青少年自身及其家庭、学校和社会支持系统密切相关,综合运用心理学和社会工作的方法来解决青少年网络成瘾问题既有必要性也有可行性。同时,网络成瘾也是青少年成长发展过程中诸多困惑的集中表现,和其他青少年问题的成因有着很多共性。提升青少年心理素质、养成良好生活习惯、改善亲子关系和社会环境,是解决网络成瘾等青少年问题的根本途径。

青少年是祖国的未来、民族的希望,是全面建设小康社会的重要人才源泉,也是构建社会主义和谐社会的新生力量。党的十七大报告提出,要“动员社会各方面共同做好青少年思想道德教育工作,为青少年健康成长创造良好社会环境”。上海市共青团组织将始终关注青少年的所思所想,积极回应青少年的所需所求,不断优化青少年生存发展的社会环境,以竭诚服务青少年的健康成长作为各项工作的出发点和落脚点,通过事业凝聚、思想凝聚、服务凝聚和组织凝聚引领青少年与时代同进步,与社会共发展,并以此来不断增强上海市共青团组织的凝聚力。



目录

CONTENTS



脱离对网络动漫与电影的沉溺	1
无敌母子情	8
团体康乐改变了他	18
网络世界里的弃暗投明	25
重新开始学说话	37
点亮心中那盏明灯	45
以网治网 美丽蜕变	52
重绽久违的笑容	58
耐心帮助 解决问题	65
改善单亲家庭青年的自我认知	73
寻找理想的少年	81
在阳光下成长	90
生活因你的改变而美好	99
走出网络 重拾梦想	107
从网瘾少年到最可爱的人	114
“网虫”变成了阳光少年	123
从虚拟世界中觉醒	129
多一点家庭交流 少一点冷漠隔阂	139
拥有了明天 笑容更灿烂	148
融冰之旅	156
别再说“无所谓”	163
路在自己脚下	170
等你回来	180





他握起了人生的方向盘	187
蜕变	194
春风化雨	202
昔日之“网虫” 今日大学生	209
指责中的爱 让我怎能承受	217
找回“我要的生活”	225
.....	232
.....	238
.....	244
.....	252
.....	262
.....	268
.....	278
.....	288
.....	298
.....	308
.....	318
.....	328
.....	338
.....	348
.....	358
.....	368
.....	378
.....	388
.....	398
.....	408
.....	418
.....	428
.....	438
.....	448
.....	458
.....	468
.....	478
.....	488
.....	498
.....	508
.....	518
.....	528
.....	538
.....	548
.....	558
.....	568
.....	578
.....	588
.....	598
.....	608
.....	618
.....	628
.....	638
.....	648
.....	658
.....	668
.....	678
.....	688
.....	698
.....	708
.....	718
.....	728
.....	738
.....	748
.....	758
.....	768
.....	778
.....	788
.....	798
.....	808
.....	818
.....	828
.....	838
.....	848
.....	858
.....	868
.....	878
.....	888
.....	898
.....	908
.....	918
.....	928
.....	938
.....	948
.....	958
.....	968
.....	978
.....	988
.....	998
.....	1008



脱离对网络动漫与电影的沉溺

故事陈述

小X,男,24岁,高中毕业,家住本市。小X因长期沉迷网络而少言寡语、情绪低落,不愿与外界接触。

小X家庭系动拆迁农民,一年半前搬至现住处。小X的母亲下岗后在一家私人企业做临时工,收入微薄,父亲在职,但收入也不高,家庭经济比较拮据。小X搬到新住处后,家里添置了电脑并安装了宽带。当时小X还在他父亲的单位打工,但由于痴迷网络竟辞了工作,天天在家上网,这种情况持续了两年。期间小X除了被家长带去办理换发第二代身份证手续外就没出过门,每天白天睡觉,晚上上网,日夜颠倒。父亲曾把小X骗出去,带其到医院看精神科,小X发现后非常不高兴,与父母发生口角,造成关系僵化,现已基本不与父母沟通,父母表示对小X已无计可施。

社工在接到小X父母的求助后开始介入,并针对小X的家庭支持系统以及小X本身进行工作。刚开始,社工的首要目的是了解小X沉迷网络的具体情况。社工通过上门直接观察及与小X交流等方式找到了切入点。在一次上门服务中,社工了解到小X在网络上主要是观看动漫和电影,也偶尔玩玩游戏。于是社工开始去了解小X的动漫世界,收集关于动漫的一些资料及知识,并着重观看了小X最喜欢的几部动漫,这些准备工



作都为以后能更好地和小 X 沟通打下了基础。

在先前准备工作的基础上,社工与小 X 进行了交流,随着对小 X 了解的深入,社工发现他还是有很多可贵之处的。小 X 的内心深处还是愿意接纳别人的,只是以前没人注意到或没能尊重他的想法,对他造成了一定的打击,以至于最后他将所有想法都憋在心里,不愿与别人交流和分享。

了解了这个情况后,社工以此为切入点,由浅入深地开导小 X。同时,社工还与小 X 的父母进行了沟通,希望父母多给小 X 一些鼓励和支持,让他能重拾自信,让他从内心深处感觉到家人还是很需要他的,并给予他一定的发展空间,让他的自我价值能够有所体现。

个案分析

一、基本资料

小 X,男,24 岁,高中毕业,家住本市。小 X 因长期沉迷网络而少言寡语、情绪低落,排斥与外界接触。

二、背景资料

小 X 家庭是动拆迁农民,一年半前搬至现在住处。母亲下岗后在一家私人企业做临时工,收入微薄,父亲在职,但收入也不高。

三、主要问题

小 X 与父母沟通断裂,孤立自己,平日根本不说话。长此以往,语言表达能力日益下降,甚至连叙述问题都比较困难,只能用简单的话语来表达自己的想法。

小 X 对社会、对自身都缺乏信心和勇气,封闭自己的内心世界,导致本人精神状态萎靡,无精打采,态度消极,性格内向,不愿与外人接触,不信任他人。小 X 两年以来一直没有工作,靠父母微薄的收入生活,家庭经济比较拮据。

四、问题分析

问题起初缘于父母的教育方式不当。他们对小 X 百依百顺,给他买



电脑装宽带,却没有对他使用网络进行正确引导和严格教育,以致后来以说教方式对小X进行教育时遇到重重阻力,小X无视父母的管教,常进行反驳、顶撞,甚至对父母不予理睬。

小X的主要问题是因为在现实世界中无法得到自我满足和他人的肯定,进而逃避现实,希望在网络这个虚幻世界中得到在现实生活中无法得到的诸如交友、得到认可等满足,因而网络成为他逃避现实的有效手段。但这种满足使他与现实距离日远,由此让他更没有自信心去面对现实,干脆放弃了自己,就这样过一天算一天。

五、服务模式

社工对小X采取了现实治疗模式和结构性家庭治疗模式。

现实治疗模式的主要目的是协助服务对象学习通过现实及负责任的行为去满足自己的需求,朝着心理健康的方向发展,有效控制自己的生活。这一模式强调把治疗的重点放在服务对象的行为上,通过改变小X的行为,来最终达到改变其思想的目的,并重视责任意识的培养,协助服务对象作出计划,将失败的行为改变为成功的行为。

结构性家庭治疗模式以家庭为治疗单位,通过改变家庭内部的交往和沟通,发挥家庭的功能,使个别成员的家庭问题真正得以解决。

现实中的客观因素和实际运用的治疗模式之间会有一些差别,要根据服务对象的实际情况来改变某些治疗模式的治疗手段,但治疗模式的原则性大方向是不变的。

六、工作计划

(一) 总体目标

协助服务对象循序渐进地面对现实,摆脱对网络的沉迷,使其自己采取实际行动重新回归正常生活状态。

(二) 工作计划

(1) 接触服务对象,了解服务对象感兴趣的话题,与服务对象初步建立专业关系。

(2) 进一步建立良好的专业关系,了解服务对象的内心需求。

(3) 询问并了解服务对象目前的行为,协助服务对象评估自己的行



为,制订恰当的工作计划。

(4) 推动服务对象采取行动执行计划,持续鼓励服务对象或者根据实际情况修改计划。

(5) 解决服务对象家庭中存在的问题,协调家庭关系(同时进行)。

(6) 效果评估,肯定服务对象的努力,必要时可继续跟进服务。

七、服务过程

社工始终以平等、尊重、友善的态度与服务对象接触。根据服务对象的实际情况,要想与其建立服务关系,但又不能使其产生排斥心理,需要在前期与服务对象进行充分的交流和沟通。社工通过扮演朋友的角色与服务对象进行交流,这种交流是多样性的,让服务对象感觉不单调、不乏味,从而愿意接纳社工。社工选择服务对象最熟悉的网络作为与其沟通的方式,因为在网络中服务对象不会坚持排斥、戒备的心理,容易与其进行交流。在社工与服务对象多达 20 多次的网络沟通中,服务对象已经对社工比较熟悉,主动与社工谈及自己的内心世界,把社工当作朋友,愿意吐露心事及对父母的看法,对自己的未来也有一定的打算。在与服务对象建立了良好关系后,社工开始逐渐增加上门服务次数,巩固初始网络服务的基础,并在此基础上发展专业的服务计划。在为服务对象提供服务的过程中,社工还力争与其父母达成共识,得到其父母的支持。在对待与服务对象日常交流沟通的问题上,社工帮助其父母与服务对象建立平等沟通的关系。同时,社工要取得其父母的信任和支持,让其父母参与到帮助服务对象的工作中来,配合社工制订好服务计划。

社工帮助服务对象认识其目前的行为,通过向服务对象提出问题,引导服务对象思考其行为的正确性,使服务对象了解到自己的行为可能造成的后果及对后果负责的重要性。

社工协助服务对象制订行动计划,根据服务对象的兴趣,帮助服务对象制订循序渐进的计划以改变现状,让其参加团康活动、小组活动,调动服务对象积极性,增强其与人沟通的能力,使其能尽快适应集体环境。

服务对象对电脑有着浓厚的兴趣,社工便收集各种信息,力劝他参加



关于电脑维修调试的培训课程。通过社工的努力,他已经同意参加培训课程,并在社工的帮助下办理好了报名手续。

八、效果评估

服务对象从先前的自我封闭状态到现在同意去参加培训,这已是很大的进步了,尤其在上网问题上,社工不断对其进行引导和教育,使他能够以正确的态度来面对这一问题,并反思自己在此问题上与父母之间的矛盾。

因服务对象沉迷网络的时间比较长,程度比较严重,现虽已有所改观,但为了不让其出现反复,在接下来的服务中,社工仍要鼓励,帮助其建立自信心,使其更有动力地去完成计划。

九、工作反思

个案开始时,由于考虑到此类青少年心理比较敏感,所以没有采用通常的接触方法来建立专业关系,而是采用网络方式并以该青年所喜好的内容为切入口进行突破,在成功取得联系并建立专业关系后,社工开始逐步推进与青少年的面对面接触与交流。此方法的成功运用直接影响到该个案后续工作的开展。

个案进行时,要考虑服务对象本身的服务阶段及家庭的服务阶段是否相连,不能出现中断。为青少年提供服务时连贯流畅、共同服务是非常重要的,整个家庭的气氛与环境给予了服务对象很大的支持,这在无形中对计划的完成起到了很好的作用。

双向同时进行工作,促使服务对象本身及外部环境同时发生变化,这种内外结合的工作方法给服务工作带来了更大的成效。

专家点评

一、对个案的点评

从小 X 的家庭环境来看,他的父亲和母亲都无法给予小 X 良好的资源与支持。生活在父母能力一般的家庭里,小 X 自幼就缺失优秀行为的榜样,无论是对自己未来的把握还是对于做事的责任感、与人交往的信心



方面,小X都未能培养起一个正确的观念。小X正处于应该开始自力更生、成为家里顶梁柱的年纪,可是他却将自己的未来置之脑后,对家里的经济状况也不闻不问,面对这种情况,单单批评小X的能力与态度就不够客观了,还应该看到其家庭的长期影响。小X的父亲与母亲的收入和社会地位都差强人意,若要小X成为有责任感的、出众的、超越父母的人,已经错过了非常关键的儿童发展期。现在应该做的就如社工所实施的那样,从行为主义角度出发,从一点一滴做起,通过有效的强化来巩固他的行为——即对小X正确积极的行为予以及时、明确的奖励,对于小X重复出现的懒散懈怠给予针对性强的惩罚,惩罚的时候绝对不能是社工自己情绪的发泄,而必须是对小X的所作所为的有的放矢。

小X对网络的沉溺从人本主义心理学的角度而言,属于趋利避害的行为范式。当小X对现实生活中的不顺利以及习得性无助且无能为力时,一直坐在电脑前看自己喜爱的动画片与电影而逃避一切其他的生活,比如责任、成就等等,属于本我的无限度释放。一般而言,理智的个体即使在本我追求快乐的趣事之下,仍然会被人格结构之中的“超我”部分通过使用道德标准、客观规则等来约束自己的行为,而沉迷网络之后的小X失去了强有力的“超我”,将自己的绝大部分精力投入在自己喜欢做的事情上。也许小X缺乏自信,而真正能够帮助他找回自信并且做一个有用的人的方法,就是像社工干预的方式一样,找到他喜欢的领域,比如计算机,并且让他在此基础上进行发展。同样也需要经常对小X进行鼓励、安慰,从而帮助他挑战现有的状态,迎接新生活。

二、对社工干预的点评

社工对小X的接近方式非常好,建立信任感是非常重要的一步,尤其对于缺乏自信与社会经验、害怕社交的小X更是如此。小X对父母的依赖感已经在他父亲带他去见精神科医生的那次经历中被破坏了,他对于人际关系的焦虑在对父母的怀疑中变得更加严重。如果身边再没有可以与之建立信任感的对象,他便会陷入病态。而该案的社工做得非常好,成功地通过投其所好建立了良好的专业关系,使小X开始相信他人,相信



自己。

三、总体评价和建议

接下来要做的便是使小X真正地成长起来,除了定期的社工干预中的康复小组工作等,还可以让小X与同他有相似经历的人群(喜欢电脑,也曾经日以继夜沉迷网络的同龄人)进行数次主题为摆脱网瘾、重新独立的团体心理训练,同时提升小X珍爱生命的价值观,开阔他的视野。

浦东新区青少年事务社工 林国平

案例小结

案例中的小X是一个沉迷网络、离家出走、有自杀倾向的青少年。在社工的介入下，小X逐渐认识到网络的危害，并开始尝试改变自己的行为。社工通过个案辅导、小组活动等方式，帮助小X建立自信，提高社交能力，并引导他参与一些有意义的活动，如运动、阅读等。同时，社工还与小X的家长进行了沟通，帮助他们了解孩子的情况，并提供必要的支持。最终，小X在社工的帮助下，逐渐摆脱了网络的束缚，开始重新面对现实生活。

在案例中，社工通过个案辅导、小组活动等方式，帮助小X建立自信，提高社交能力，并引导他参与一些有意义的活动，如运动、阅读等。同时，社工还与小X的家长进行了沟通，帮助他们了解孩子的情况，并提供必要的支持。最终，小X在社工的帮助下，逐渐摆脱了网络的束缚，开始重新面对现实生活。

在案例中，社工通过个案辅导、小组活动等方式，帮助小X建立自信，提高社交能力，并引导他参与一些有意义的活动，如运动、阅读等。同时，社工还与小X的家长进行了沟通，帮助他们了解孩子的情况，并提供必要的支持。最终，小X在社工的帮助下，逐渐摆脱了网络的束缚，开始重新面对现实生活。



。其編者爲國子監典簿司主簿徐元子，其子爲國子監典簿司主簿徐元子，其子爲國子監典簿司主簿徐元子。

为了消除小帆的疑虑,社工以招募高校志愿者为由开始了首次上门走访,从此,小帆作为志愿者参与了社工点的一系列活动。在这一过程中,社工了解到小帆并非故意如此,而是由于父母关系长期紧张,使他不愿面对这一病态的家庭环境,因此希望寻找一个虚拟世界让自己沉浸其中。

春节前的一次亲情活动,小帆再次作为志愿者参与其中,活动中诸多母子情深的场面让小帆感触颇深。活动结束后,小帆主动向社工提起了母亲,他觉得妈妈是一个感性的女人,自己迷恋网络一定伤透了她的心,最终小帆似乎下定决心地说道:“自己这样真的太对不起妈妈了,一定要努力改变现状。”有了这句话,社工好比吃下了一颗定心丸,而小帆的母亲听到这句话后也不禁热泪盈眶,但小帆的决心还是抵不过网络游戏的诱惑,之后许久也未见小帆有明显的进步。

2007年3月的一天,社工邀请小帆与其母亲一同参加社工点“亲情



驿站”的亲子平行小组活动。这一小组为小帆的家庭搭建了一个相互了解和理解的平台,母亲的抱怨得以在小组中宣泄,母亲也重新认识了自己的孩子。而小帆,也在小组活动开展的过程中理解和体谅了母亲的不易,逐渐成长并越来越懂事。他认识到过去沉迷网络给母亲带来的烦恼,尤其是看到母亲亲手折叠的、写满了母亲的心酸和对儿子深深的爱的千纸鹤时,这个大男孩的脸上布满了无限愧疚和心痛。他再次发自内心地表示一定要克制自己,尽力遵从母亲的建议,他们的母子情在“亲情驿站”中不断加深。

小组后期,社工了解到小帆的网络成瘾问题已基本解决,已从最初的上网时间长达12小时转变为现在的仅在双休日适当上网。在小帆母亲诉说这一变化时,社工分明又看到了她眼中闪烁着的晶莹的泪光。那是喜悦和自豪的眼泪,因为她那迷途知返的儿子又重新回到了母亲温暖的怀抱,经历了这番波折后,他们母子的心又贴近了。

个案分析

一、基本资料

小帆,男,21岁,目前是大三学生,平日酷爱上网。

二、背景资料

(一) 生理、心理状况

小帆身高约1.78米,因长期迷恋网络而显得萎靡不振,由于家庭环境的影响,小帆的性格较为内向,不善言辞。

(二) 家庭环境

小帆家庭结构完整,但父母之间长期关系不和谐,小帆自小由母亲带大,接受的家庭教育也大部分来自母亲,与父亲之间的正面交流较少,此种家庭状况也对其成长和性格造成了较多负面影响。

(三) 与服务对象有关的外部环境

小帆目前是学生,日常生活大多以校园为主,但除此之外,小帆大部分时间会选择在家上网,极少与同学或朋辈之间有正向互动,因而缺乏较