



法国当代心理治疗

[法]卢西亚·罗莫 斯蒂芬妮·比乌拉克
劳伦斯·科恩 格雷戈里·米歇尔 / 著
葛金玲 / 译

青少年电子游戏与网络成瘾



La dépendance aux jeux vidéo et à l'Internet

Lucia ROMO Stéphanie BIOULAC

Laurence KERN Grégory MICHEL

traduit par GE Jinling



上海社会科学院出版社
SHANGHAI ACADEMY OF SOCIAL SCIENCES PRESS

法国当代心理治疗

青少年电子游戏与网络成瘾

La dépendance aux jeux vidéo et à l'Internet

[法]卢西亚·罗莫 斯蒂芬妮·比乌拉克

Lucia ROMO Stéphanie BIOULAC

劳伦斯·科恩 格雷戈里·米歇尔 / 著

Laurence KERN Grégory MICHEL

葛金玲 / 译

traduit par GE Jinling



上海社会科学院出版社

SHANGHAI ACADEMY OF SOCIAL SCIENCES PRESS

图书在版编目(CIP)数据

青少年电子游戏与网络成瘾/(法)卢西亚·罗莫
(Lucia Romo)等著;葛金玲译. —上海:上海社会科
学院出版社,2016

ISBN 978-7-5520-1576-8

I. ①青… II. ①卢… ②葛… III. ①电子游戏-影
响-青少年-研究②互联网络-影响-青少年-研究
IV. ①C913.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 233916 号

Originally published in France as:

La dépendance aux jeux vidéo et à l'Internet, by Lucia Romo, Stéphanie Bioulac,
Grégory Michel & Laurence Kern

© DUNOD Editeur, Paris, 2012

Simplified Chinese language translation rights arranged through Divas
International, Paris 巴黎迪法国际版权代理(www.divas-books.com)

上海市版权局著作权合同登记号:图字 09-2014-050 号

青少年电子游戏与网络成瘾

著 者:(法)卢西亚·罗莫 等

译 者:葛金玲

责任编辑:杜颖颖

封面设计:式夕制作

出版发行:上海社会科学院出版社

上海顺昌路 622 号 邮编 200025

电话总机 021-63315900 销售热线 021-53063735

<http://www.sassp.org.cn> E-mail: sassp@sassp.org.cn

照 排:南京理工出版信息技术有限公司

刷:上海景条印刷有限公司

开 本:890×1240 毫米 1/32 开

印 张:7

插 页:2

字 数:153 千字

版 次:2016 年 11 月第 1 版 2016 年 11 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5520-1576-8/C·115

定价:35.00 元

版权所有 翻印必究

序 言

互联网是一个无法比拟的世界性现象。这种数字化影响了全年龄群体和不同社会阶层。据已有发现,人们在虚拟世界里的交往,几乎是个体参与社会和社区运作的一个必需的条件。互联网向世人证明,它既是提高工作效率的有用工具,也是促进年轻人和青少年学习的有效工具。信息,几乎瞬间就可以获取,尤其是通过推特(Twitter)和脸谱(Facebook)这样的社交网络,信息经历了真正的变革,让每一个国家的政治生活经历了深刻的转变。自从古登堡发明活字印刷机以来,这个星球再没有经历过如此规模的变革。随之发生的技术进步和数字化进程是史无前例的。

这种技术革命导致个体与社会的关系发生重大变化。如果饮酒是现代社会沿袭犹太教、基督教数千年来礼教的一部分,那么对于大多数成年人,即使从孩童时期算起,他们开始接触电子游戏到互联网的爆发,时间也不过 20 年。这个不断发生变化的时期在社会历史进程中相对较短。我们能够认识到这场变革有些让人感到恐惧,但是我们可能过会儿就无奈地在晚上起床查阅电子邮件,或遇见一个“魔兽世界”的小玩家拒绝出门离开电脑,因为他认为他

的化身必须出现，他要对自己的队友们负责。互联网所带来的根本性、侵略性的转变，遍布我们的生活。

这个与我们实际生活并列的虚拟空间，不仅重新构建了个体的生活，还涉及他们的身份以及他们与他人和社会的关系。我们不禁疑惑：互联网带来的个性化改变是否如书籍和其他资料，以及电影带来的改变那么重大呢？而且，互联网提供即时无中断服务，这可能产生竞争的意识、控制的印象和一些风险，尤其会对青少年和年轻成年人产生影响。最后，互联网的普及也可能导致使用者出现自我调节的问题，甚至产生网瘾等类似现象。然而，正是那些青少年和年轻成年人，无论女孩和男孩，他们身处于我们历史中无与伦比的变化阶段的最前沿。

关于新一代互联网用户以及他们与电子游戏和互联网的关系，这本书及时提出了至关重要的问题。由于年轻人之间的虚拟关系，他们与其他年轻人的关系如何呢？由于虚拟空间的存在，与现实的关系会怎样？化身的创建是一个简单的投射，这是思想、情感和欲望在外部世界中存在的方式，为了概念化与这些化身的关系，这是否超出了现有性格模式的范围？对于成瘾行为，是互联网促成了与现实关系管理的缺失？沉浸在虚拟世界，是否会产生风险和导致风险增加？对于互联网的成瘾性特征，在使用无处不在的互联网时，是否会导致一些自我调节方面的问题？这种成瘾性风险在最脆弱的社会群体中如何表现？对于关注我们社会发展的人们来说，这些问题无法回避。在本书中，这些问题会直接或间接地提出来。

通过深入考察电子游戏和网络成瘾现象，本书的作者探讨了这些变化。作者通过描述过度使用电子游戏和互联网，强调年轻

成年人、青少年,无论女孩和男孩面对这些新技术时的高度脆弱。他们和其他学者(S.Turtle, du Massachusetts Institute of Technology, S.Greenfield, d'Oxford, E.Aboujaoude, de Stanford, et L.Rosen)表示出的担忧大都集中于痴迷和强迫性使用互联网可能带来的危险。对此现象有兴趣的研究者认为,临床阈限的操作定义仍然是一个悬而未决的问题。对于儿童、青少年或年轻成年人互联网强迫性或成瘾性精神障碍的判断标准方面,目前还没有达成共识。有必要提醒的是,在这一研究领域内,还不像酒精和药物或焦虑症领域那样,有成熟的研究数据公布。有关互联网用户的时间演变轨迹的数据依然罕见:我们还没有看到消费者过度老化的情况。尽管就诊数量少,临床案例也很有限,本书所描述的问题,已引起了临床医生、研究人员和媒体的极大兴趣。尽管事实上,与有关酒精、抑郁症或那些主要精神障碍疾病方面的详尽研究资料相比,此书提供的信息还是相对较少。

在本章中,如果把上网当作逃避途径,至少主观上,涉及人际交往或情绪控制方面的困难和责任,本书作者强调了警惕其他并发精神障碍的重要性。这种回避反应机制可能是合并症的标志,或者是之前过度使用电子游戏或上网引发的另一种精神障碍。这个过程在因果关系上是众所周知的,包括互联网和电子游戏所带来的困扰——短期内,电子游戏和互联网会给年轻人减压,让他们忘记自己遇到的问题。然而,过度使用又会增加新的问题,这正是他们最初想要摆脱的。

本书指出,无论网瘾是否伴有并发症,网瘾问题突出了电子游戏和互联网在过度使用者身上所体现的沟通中的悖论。在屏幕前花时间来创建一个虚拟网络,不仅增加了与其他真人见面的恐惧

感,也使使用者对与他人之间的亲密感产生恐惧,在不可避免的冲突面前,选择逃避与人见面。

这本书不仅探讨了与年轻人有关的互联网社会变化,还探讨了伴随数字化社会而来的各种重大变革。这些个案故事、对评估所采用的衡量尺度的建议以及解决问题的方法,对于那些因为过度使用电子游戏和上网而处于困境的年轻人而言,都将有助于他们开始去敲开诊所的大门。

路易斯·纳多(Louise Nadeau),

蒙特利尔大学心理学教授,

麦吉尔大学道格拉斯研究中心副研究员、成瘾问题专家

目 录

序言 / V

导言 / 001

第一章 电子游戏和信息通信技术 格雷戈里·米歇尔 / 003

电子游戏:特点与类型 / 003

信息和通信技术 / 008

第二章 成瘾:定义和精神病理学 斯蒂芬妮·比乌拉克、格雷戈里·米歇尔 / 014

电子游戏和互联网:流行率 / 014

电子游戏用户及应用类型 / 015

电子游戏和网络成瘾的特点 / 017

第三章 电子游戏对个体的影响 劳伦斯·科恩 / 030

对电子游戏和互联网的一些误解 / 031

电子游戏、学习和认知能力 / 034

电子游戏对攻击性和暴力的影响 / 044

电子游戏对抑郁、焦虑、自杀和自尊的影响 / 053

电子游戏和社会化 / 057

与电子游戏成瘾有关的因素 / 062

其他合并症 / 067

第四章 对儿童和青少年的评估和治疗 斯蒂芬妮·比乌拉克、

格雷戈里·米歇尔 / 070

一般人群中的儿童和青少年网瘾者 / 070

对儿童和青少年的治疗 / 080

第五章 对成年人的评估和治疗 卢西亚·罗莫 / 088

游戏研究 / 089

电子游戏的特点 / 091

改变动机 / 094

认知行为疗法 / 104

心理治疗分析材料 / 122

治疗方案 / 132

附录 1 评估程序 / 158

工具的问题 / 158

游戏成瘾问卷 / 158

网络成瘾问卷 / 159

马克·格里菲思博士测验 / 160

青少年网络成瘾的诊断标准 / 161

电子游戏使用情况成人版问卷 / 162

特黑罗的问题使用电子游戏问卷(2002) / 171

扬的调查问卷 / 172

针对电子游戏使用者父母的问卷 / 173

附录 2 治疗中心 / 179

相关的协会和网站 / 183

参考文献 / 188

导 言

使用新的信息和通信技术已经成为儿童到成年人日常生活中的常见行为。作为这一进程的一部分,电子游戏在人们的生活中占有越来越重要的位置,并且用户日益年轻化。

在游戏画面和分辨率方面,有极其快速的技术发展,随之而来的是简单易学、更多的性能、与各种计算机系统(游戏机、平板电脑、手机)的兼容。

几年前我们还认为,仅仅是年轻人和男人在玩电子游戏。现在,电子游戏玩家的范围要广泛得多。这些玩游戏的人并不是都上瘾或具有侵略性。事实上,只有一小部分被认为是电子游戏“上瘾”。

由于认识的深化,这些老生常谈的看法都逐渐消失。是否只有一定的心理、环境、技术(比如游戏类型)因素,甚至在一些生活背景条件下,对同一个个体,才会出现病理学方面的情况。在一些国家,使用电子游戏所导致的患病率接近 10%(这特别涉及网络游戏或大型多人在线角色扮演游戏中在线扮演的多种游戏角色)。但目前,这些日益熟悉电子游戏的一代人的未来和这些长期行为的后果还不得而知。事实上,使用电子游戏可伴有合并症,如抑郁

症、焦虑症、其他成瘾(吸烟、酗酒)或肥胖症。

文中各章节介绍了在过去的 15 年内公布的主要研究的科学论据,其解释说明丰富了研究人员或医生的各种认识。即使各种观点有差异,但对于评估工具和样本异质性(学校人群、一般人群、互联网用户)的范围,将会给读者提供一些信息,从而得出观点。

有大量的文章叙述了电子游戏的负面影响。然而,同样有大量研究证实这些游戏作为工具,在认知康复、治疗依从性、自信问题等领域都有益处。

新技术的发展可以依托认知行为疗法,来治疗电子游戏相关的问题及主要合并症。

了解玩家的动机可以预防不当操作。我们在游戏中寻找什么:乐趣、挑战、走出孤独或摆脱无聊、权力、机敏、增强自尊……

本书的目的是重新认识电子游戏和互联网应用领域,分析电子游戏和互联网应用中产生的各种心理问题,以及这些游戏对个体的积极影响。

本书提供的有关方案和互联网网站信息,可能会帮助到那些受其影响的家庭,以改善他们的生活质量,使他们的问题朝有利的方向发展。

第一章

电子游戏和信息通信技术

格雷戈里·米歇尔

在本章中,我们将探讨电子游戏的发展、特点、主要类型,以及与信息和通信技术(如互联网)的关系。我们还将探讨有关互联网的风险问题,尤其是对儿童和青少年的风险。

电子游戏:特点与类型

历史与演变

在 20 世纪 50 年代,第一批电子游戏出现。首先是 1962 年的《星球大战》(*Spacewar*),然后是 1972 年的《嘭》(*Pong*,简单的网球游戏),还有《太空侵略者》(*Space Invaders*),电子游戏取得了惊人的成功。尤其是当 R·贝尔(R.Baer)发明了可连接到电视机的家用游戏机,这就让电子游戏被大众所熟知,因为先前这些游戏只能在游戏厅玩。各种屏幕已经侵入我们的日常生活中,各种完全不同的设备都支持游戏操作:电视、电脑、街机游戏机、手机、智

能手机、平板电脑,当然还有游戏机,包括最新的 3D 游戏机。在固定操作台式游戏机(如 Playstation、Xbox、Gamecube、Wii[®])或便携式游戏机(如 gameboy、DS 和 PSP),十多年的发展足以让人眼花缭乱。除了无线游戏控制器,还有陀螺仪,用于检测在空间中的玩家移动的位置。在另一方面,虚拟现实越来越广泛(如身临其境的交互式仿真:视觉、听觉、触觉)。除了技术进步,得益于重新崛起的社交网络,电子游戏世界变得更加大众化和社会化,也更有文化内涵。电子游戏已成为休闲领域的关键部分。事实上,电子游戏世界里已经有大量的人物名声显赫,如宠物小精灵、马里奥、索尼克、吃豆人、雷曼或劳拉·克劳馥,它们中的一些已经被改编成了电影^[1]。这些人物已经成为了文化的一部分,还与第七艺术具有相似性,可以认为电子游戏世界是一个完整的艺术活动。在经济方面,自互联网产生以来,电子游戏业已经得到显著的发展,其营业额甚至超过了电影业。电子游戏业发展的另一个标志就是这个行业中职业的多样性。事实上,该行业涉及非常众多的职业,如设计师(或游戏设计师)、技师、编剧、程序员、图形设计师、音乐家、作家、翻译,最后还有测试员。

电子游戏的主要类型和分类

游戏类型

1998 年,A·勒迪贝尔代和 F·勒迪贝尔代把电子游戏分为三大类(A.Le Diberder & F.Le Diberder, 1998):

[1] 如影片《超级马里奥兄弟》(*Super Mario Bros.*, 1993),《古墓丽影》(*Lara Croft: Tomb Raider*, 2001)。

- 益智游戏;
- 模拟游戏;
- 街机游戏或动作游戏。

然而,技术的进步使我们不能再依据这样的分类。尽管对电子游戏缺少标准化共识,但通常采用下面描述的方式。请注意,对于一些游戏,有几种类型的重叠:动作游戏、冒险游戏、角色扮演和模拟。

动作游戏

动作游戏需要快速反应,跨时空同步动作来完成。有下列亚类型:格斗游戏、平台游戏、射击游戏。

- 在**格斗游戏**中,玩家是一名战士/英雄,他拥有多种技能、素质、装备(武器、战斗作风、力量、速度、抗击打、作战技巧,也有弱点……),以此来对付敌人并打败他们。有一种亚型,称为**全部击败他们**,是一款不断升级的格斗游戏。
- **平台游戏**的特征在于从一个平缓的平台跳跃到另一个平台,或越过障碍,以及冲出给人物设置的各种“陷阱”。
- **射击游戏**属于动作游戏,要求玩家能够从控制的人物/车辆那里,向有武器/权力/子弹的对手射击,压制对手。射击游戏有一种亚型是**主动射击游戏**(或称为FPS,即**第一人称射击**)。

冒险游戏

在冒险游戏中,玩家是一个虚构的故事主角,他要依靠一些东西来解决一系列难题,回应一些要求,与其他人物进行沟通。冒险游戏包括潜入游戏和生存游戏。

- **潜入游戏**是动作游戏的一种变形,更多地依赖机智、准确性、判断力,以及使用的武器。为完成任务,主角(玩家)还要会隐藏、走密道等。

- **生存游戏**(如恐怖生存),会将玩家置身于危险的世界中,在那里,他必须设法生存。这里我们会发现恐怖电影的一些元素,从而创造出持续焦虑、恐怖的氛围,如怪物或僵尸。

角色扮演游戏

角色扮演视频游戏(或称为 RPG,即角色扮演游戏),来源于桌面角色游戏,如《龙与地下城》(*Donjons & Dragons*)。玩家被参与安排一个或多个“冒险”,经常是在中世纪和/或梦幻般的情节中进展。根据进展情况,人物能获得技能、装备武器和防护工具。在一些游戏中,会有战斗(比如依据达到的级别)、要解决的难题(如拼图游戏或迷宫游戏)。MMORPG(Massively Multiplayer Online Role Playing Games,大型多人在线角色扮演游戏)就是有特定区域的多人游戏。实际上,这些游戏通常是在虚拟世界中,数百甚至数千个玩家可以相互作用。这些游戏基于互联网,其特点是虚拟世界持续存在(24 小时都可进入)。

模拟游戏

分为车辆仿真、战略和运动游戏。

- 车辆模拟游戏旨在逼真地再现驾驶员操控机动车辆的行为和感觉(例如,汽车、飞机、火车等)。
- 在**管理游戏**中,玩家必须管理一个如城市一样的生活空间(如《模拟城市》(*Sim City*)),要提供经济增长、食品、住房、医疗、娱乐等,还有城市的管理。游戏成功取决于管理者的技能,根据收益、居民的满意度来进行评价。更多婴儿期的假想生命需要养育和照顾,如拓麻歌子(*tamagotchi*),或喂养、照料其他虚拟生物,如《任天狗》(*nitendogs*®)等。
- **战略游戏**类似于管理游戏,玩家管理特定的区域/军队,必须

发展贸易、管理外交事务。重点是使一个帝国或一个地区的经济和技术得到发展。

- **体育游戏**,其中包括数量众多的体育活动,如足球、网球、高尔夫球,游戏中的玩家在比赛中操控运动员。玩家必须管理体能训练、战略、护理。
- **在竞速游戏中**,玩家操控一种车辆(例如一级方程式赛车),车辆一定是性能最好、速度最快的,然后与其他车手进行竞争。

分类

依据玩家年龄和电子游戏内容,欧洲娱乐软件联盟已建立了第一个泛欧洲分类系统,称为 PEGI,即泛欧洲游戏信息组织(Pan European Games Information)。此系统是依据成年人感知到的游戏内容特征和适合于儿童的年龄特点来设计的^[1](例如,一些元素可能损害玩家的感觉)。



图 1.1 内容分级



图 1.2 年龄分级

也有其他分类方法,如电脑娱乐分级组织(Computer Enter-

[1] 目前的设计是在 2009 年年底被引入的。