

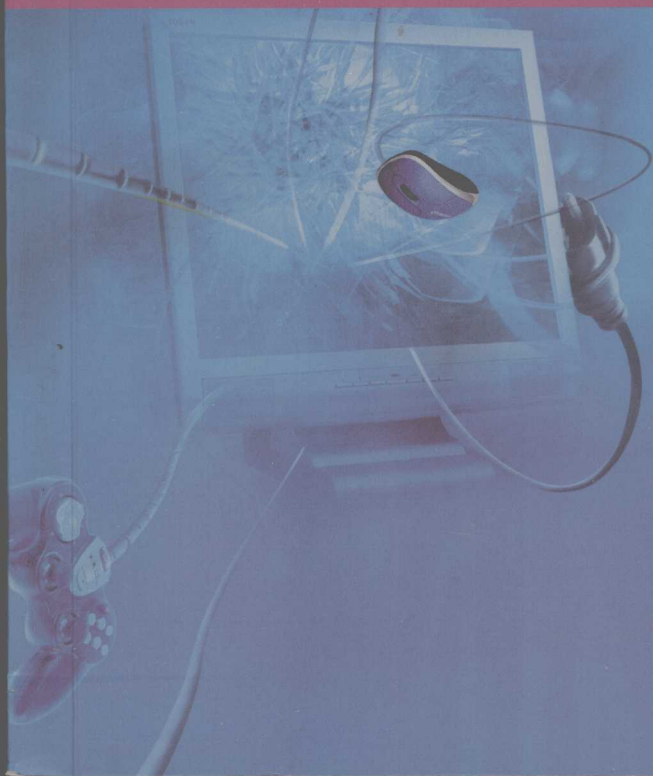
让孩子

杨永信●著

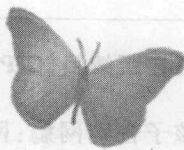
告别网瘾

——网瘾戒治纪实

让我们共同关注孩子的心理健康



 人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



让孩子告别网瘾

——网瘾戒治纪实

RANGHAIZI GAOBIE WANGYIN

—— WANGYIN JIEZHI JISHI

杨永信 著

 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

让孩子告别网瘾:网瘾戒治纪实/杨永信著. —北京:人民军医出版社,2007.6

ISBN 978-7-5091-0885-7

I. 让… II. 杨… 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 073214 号

策划编辑:杨小玲 文字编辑:杨小玲 责任审读:余满松

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编:100036

电话:(010)66882586(发行部) 51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部) 66882583(办公室)

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:潮河印业有限公司 装订:京兰装订有限公司

开本:880mm×1230mm 1/32

印张:7.75 字数:160 千字

版、印次:2007 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001~6000

定价:20.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585 51927252

我以

为了社会不再叹息，我将斩断网瘾的魔爪

我要找回自己，我要重拾信心

不负双亲的期盼，不负医生的厚望

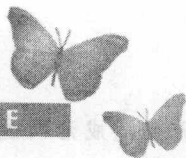
不负自己的青春，不做怯懦的退缩

带着自信的微笑，彻底摆脱网瘾的诱惑

去赢得戒网瘾战争的胜利

前言

P R E F A C E



自从有了网络游戏,作为一名心理卫生工作者,亲眼目睹了因痴迷网络而发生的一幕幕悲剧,众多网瘾孩子因迷恋上网而荒废了青春,失去了健康,丢掉了生命,或者因人格改变而抵触逆反,漠视亲情,仇视父母,失去人性,进而走向犯罪,成为家长的心头之痛,成了社会治安的不稳定因素。虽然就防范角度而言,我们也以走进校园、走进社区、走上广场、媒体呼吁等各种方式来讲述网络成瘾的危害与应对措施,让大批青少年朋友远离了网瘾,但不可否认的事实是,单纯以说教的方式难以奏效。

从许多网瘾孩子的网游经历和心理变化中,我们不难看出网络游戏在性格偏离、扭曲过程中所发生的巨大作用:模仿游戏角色跳楼“飞”向大海;幻想毁灭地球、杀死全人类……孩子在游戏中的角色体验、对现实世界的角色不满与自身原有的性格缺陷交互混,共同构成了极端心理或悲剧事件的激发源。

一位网瘾孩子的家长向我们哭诉:魔鬼般的网络游戏把孩子深深捆绑在地狱深处的泥潭中,打打杀杀的刺激与虚拟变态的网聊,扼杀了我们唯一和全部的希望!孩子再也找不到自己的方向,迷失在血腥与罪恶中:辍学、打架、欺凌、早恋、变态……漫长的日子折腾着孩子的身体,也折磨着爸爸妈妈的心灵,父母成了这个世界上最伤心、最无助、最无奈、最痛苦的人!



我们责无旁贷!

自 2004 年年初,我们开始把戒治网瘾作为主攻课题,经过一番努力,终于探索出了一套独特而有效的网络成瘾戒治模式,用 40 余个治疗环节成功救治了大批的网瘾患者。

《让孩子告别网瘾》一书,通过 8 个较为典型的案例较好地表述了网络成瘾戒治模式的全过程。希望该书能起到抛砖引玉的作用,让还未走偏或将要走偏的孩子得到警示,让更多的网瘾孩子和家长能从中受益,让有志于未成年人健康成长的各界人士能够有所借鉴,并由衷地希冀该书对构建和谐社会能起到块砖片瓦的作用。

值得欣慰的是,在我的书稿完成之际,已有 500 余个网瘾孩子得到成功救治,看着这些曾经一度走偏、心灵严重扭曲的孩子,这些让父母无奈、无助、濒临绝望的孩子,经过认知的纠偏、心态的培养、心灵的洗涤和性格的重塑,变得开朗、阳光、正直、乐观,富有亲情和人性,重新回到了父母的怀抱里,回到了充满温暖的社会大家庭里,我们体会到了一种从未有过的成就感和自豪感。我们坚信,只要我们永不言弃,每一个孩子都会迷途知返。



目录

CONTENTS

女孩戒瘾实例

靠偷自行车上网的信子 / 3

一个向往着成为天使的女孩,怀着一颗善良的心试图去感化虚拟世界中的孤独者、受伤者,然而她上当了!网线的另一端,连接的却是狩猎的陷阱,守候在旁的是饥渴的猎人。于是,她开始迷失……

在3个月的时间里信子先后接受了3次住院治疗。第三次治疗出院后使信子真正明白了人应该怎样活着,返校后学习成绩一路攀升。

破茧化蝶——因交友不慎而误入歧途的小丽 / 24

漂亮的小丽用错误的方式理解了生活。14岁的她在狐朋狗友的影响下变得不伦不类,穿另类的衣服,爱打扮,爱花钱,整天泡在网吧、KTV和宾馆。觉得那才是生活,才是时尚,才是现代年轻人该干的事。当父母干预她的行为时,她恨不得父母立刻死在自己面前。

治疗3个月后,阳光、纯真、可爱替代了入院时的虚弱和迷茫,返校后稳重、上进、乖巧、懂礼,孝敬父母、主动沟通、料理家务。

男孩戒瘾实例

我不喜欢现实的世界/ 49

小昭属于父母溺爱的牺牲品,他的种种不适应,他的敏感多疑,他的逃避现实、走进虚拟,他的仇视父母、仇视社会,均由此而起。现实世界并不让他喜欢,“父母的爱看不见、摸不着,还让人窒息”。

2个月后出院,经补考拿回了大学毕业证书,不久找到了一份比较理想的工作。3个月后,由于其父母对长效机制的理解和实施出了问题,小昭再度陷入虚拟不能自拔,在二次接受网络成瘾戒治模式的过程中,重点加强了长效机制意识的培养。目前小昭再次出院已半年有余,未出现反复。

从狼到羊的蜕变/ 74

虚荣、懦弱、依赖性强,是一些受宠爱的孩子身上突出的弱点。面对诱惑,他们往往更容易沉溺而不能自拔。当这些欲望不能得到满足时,他们将露出狼一般的凶残,伤害他们的至亲——家人。

治疗45天。出院10个月,反馈信息良好,时常“回娘家”分享和“充电”。



高手也戒瘾 / 97

甘欣自小学五年级开始即以玩游戏为生,以玩出“技术”为傲,网络游戏成为他生命的全部。他把去网吧玩游戏视作最快乐的事,把去网吧不被父母发现视作第二快乐的事。在甘欣的内心世界里,只有游戏、早恋、哥们和虚拟中的交易,理想、前途、命运等概念对他毫无意义。

1个月的住院治疗已使甘欣脱胎换骨。通过对自己过去的反思,对人生意义的重新理解,对网络游戏之危害的深刻认识,甘欣重新找回了亲情和人生的方向标。出院至今的8个月时间里,一直没在网吧里出现过,亲情关系、处事态度、学习成绩都有了大幅度的提升,家长与老师都感到欣喜不已。

都是上网惹的祸 / 116

一向乖巧、听话、懂事、学习成绩优秀的小伟因为老师的无心之举,而对老师心生怨愤,继而逆反、抵触、自暴自弃、一路走偏。自此便与结伙打架、纵欲早恋、撒谎偷窃、仇视父母、痴迷网络结下不解之缘,一个欢乐、温馨、幸福、美满的家庭就此成为了过去。

治疗2个月,从行为到认知,从习惯到性格,都在发生改变。重返校园后由于其出色的表现,被荣任为班长,在多次期考中均获得了年级第一名的好成绩。

问题少年 / 164

良子淘气、顽皮、粗暴。想上网的时候父母如果不给钱,就把家里砸得稀烂,什么能砸砸什么……茫然无知的心



经历了太多与自己年龄不相称的事。在他的世界里,充斥着暴力、游戏。

住院治疗3个月。出院后表现良好,人性回归,孝敬父母,勤奋学习。能守规守矩地做事,已无原有的江湖习气,不再结交社会不良青年。其情绪稳定,不再冲动,面对问题能保持冷静,彻底告别网络游戏,还能劝说其他网友也不要沾迷网吧。

寻找心灵的支点/ 173

小然在一次偶然的经历中滑入了网瘾的深渊。细读他的过去,小然染上网瘾似乎又是必然。多么聪颖的一个孩子呀,敏感、向上,随时都在追逐着最棒的自己。是什么让孩子失去了心灵的支点,滑向那必然的深渊?我们该怎样告诉孩子,最棒的自己到底来自何方?

经过1个月的治疗,小然重新找回了自我,出院7个月,状态稳定,学习成绩大幅度攀升。在自己班级的讲台上,他以网络游戏受害者的身份现身说法,影响了一大批同学删除了各自的游戏注册号及QQ号。其母也因孩子的回归而重新拾回了昔日的快乐,阴云密布的家庭上空又重见阳光。

网络成瘾戒治模式

一、机构设置/ 197

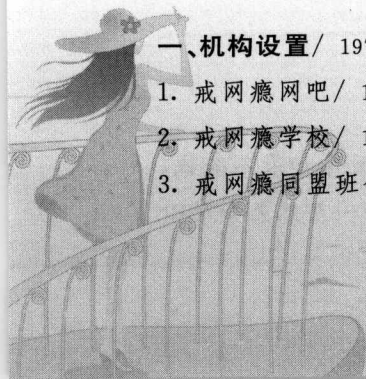
1. 戒网瘾网吧/ 197

2. 戒网瘾学校/ 198

3. 戒网瘾同盟班会/ 198

4. 戒网瘾家长同盟委员会/ 199

5. 戒网瘾心理课堂/ 201



二、治疗模式/ 201

1. 入院抚慰/ 202
2. 行为矫正治疗/ 202
3. 西药治疗/ 202
4. 中药治疗(戒网饮)/ 203
5. 内务整理/ 203
6. 早操/ 203
7. 军训/ 203
8. 郊游/ 203
9. 宣誓(戒网瘾宣言十“八荣八耻”)/ 203
10. 戒网瘾之歌(网梦醒来)/ 204
11. 上网作业/ 205
12. 戒网瘾日记/ 206
13. 父母心声/ 206
14. 我的过去/ 207
15. 早点评/ 207
16. 晚点评/ 208
17. 个别沟通/ 208
18. 点评互动/ 209
19. 奖赏鼓励机制/ 209
20. 周总结、月总结/ 210
21. 爱国主义教育戒网瘾/ 210
22. 亲情重建戒网瘾/ 210
23. 性格重塑戒网瘾/ 211
24. 心态培养戒网瘾/ 211
25. 快乐寻源戒网瘾/ 211
26. 品德教育戒网瘾/ 212
27. 认知纠偏戒网瘾/ 213
28. 培训家长戒网瘾/ 213
29. 剖析自我戒网瘾/ 213
30. 氛围影响戒网瘾/ 214
31. 真情打动戒网瘾/ 214
32. 透视家庭戒网瘾/ 215
33. 家境优化戒网瘾/ 215
34. 不幸角色体验戒网瘾/ 215
35. 恶劣环境体验戒网瘾/ 216
36. 虚拟情景戒网瘾/ 216
37. 情景再现戒网瘾/ 217
38. 成因追踪戒网瘾/ 217
39. 专业网站戒网瘾/ 218
40. 戒网瘾的长效机制/ 218

网瘾戒治知识窗

1. 网络成瘾的概念/ 223
2. 网络成瘾的同义词/ 223

3. 网络成瘾的类型/ 223
4. 网络成瘾者的认识误区
(认知偏差)/ 223
5. 网络成瘾的人格特征/ 224
6. 网络成瘾的表现/ 224
7. 网络成瘾的危害/ 225
8. 网络成瘾的特点/ 226
9. 网络成瘾的形成机制/ 227
10. 生理依赖与心理依赖之间的
依从关系/ 228
11. 网络成瘾的诊断标准
(Young1996)/ 228
12. 网络成瘾的自我诊
断/ 229
13. 网络成瘾自评量表/ 230
14. 网络成瘾的自我预防/ 230
15. 网络成瘾的自我戒
除/ 231
16. 预防网络成瘾,学校、家
庭和社会应该做出的
努力/ 232
17. “三心四步”戒网瘾/ 234



女孩戒癮实例





靠偷自行车上网的信子

主要表现：网恋、贪欲、偷窃、逃学、冷漠、逆反、抵触、仇视父母、离家出走。

性格问题：羞于表达、虚荣空幻、自相矛盾。

父母问题：夫妻不睦、管束孩子意见分歧、孩子体验不到家庭的温暖。

老师问题：面对问题，缺少沟通，采取了自以为是的简单教育方式。

上网初因：查资料、看新闻。

沉迷原因：因父母不和、学习压力大、不善处理人际关系而逃避现实。

我的过去

我为什么要去上网？

我以前就喜欢上网查资料、看新闻，但是从来不去聊天室。当时我还不会，但是我对聊天和上 QQ 一直都很好奇。再就是在学校里学习的压力挺大，学习越来越跟不上，上课听不进去，虽然没丧失前进的信心和勇气，但是我还是不想面对令我伤心难过的学业。我趁着午休和晚上到学校附近的网吧去上一两个小时的网，次数一多，就觉得上网可以得到短暂的安逸和乐趣，开始放弃学业，什么都不想要，只想上网，过一天是一天。



对于许多接触网络的孩子而言，最初的动机并不是真的要聊天或打游戏，但随着时间的推移，其上网的重心就会慢慢地发生转移，也就是把网络从工具到玩具的转换过程，尤其是在学习或生活中面对压力或挫折时。

上网的钱是从哪里来的？

大部分是平时我妈给我的生活费。妈妈总是多给我，我就省吃俭用，留出钱用来上网。当钱用光的时候，我就把老爸的手机给卖了，换了 80 元钱。还有就是去偷车。

在街头游荡的时候，想到自己的钱只剩寥寥，连饭都快吃不上了，又不好问妈妈要，她会问我把钱都花到哪里去了。我日思夜想，想出赚钱的办法——那就是街头的小混混们常做的事

情——偷车。

我心里好矛盾，我明白我会后悔的，做了这种事以后再怎么都不是一个问心无愧的人，我会为我的所作所为而忏悔一辈子的。但我还是做了，是一种冲动还是被逼迫，我也搞不清楚。我趁别人不注意的时候把车骑走，然后推到回收旧车的车行或是旧货场卖掉，最贵卖到150元，便宜的卖到三四十元。用这些钱，除了上网，我也买东西，包括衣服、用品、食物等。



点 评

上网需要费用，信子自己也明白痴迷网络是爸妈所不能容忍的，从父母所给的生活费里节省，其额度也有限，既想满足上网的欲望，又不能让家人察觉，最好的办法就是另辟蹊径。偷骗抢诈往往就成了网瘾孩子惯用的手段，其结果可能就是一步一步走向犯罪的深渊。

我在网上都认识些什么人？

我的第一个网友是退伍军人。他的穷追不舍打动了我，我答应了他。其实我并不太想做他的女朋友，只是出于对军人的崇拜，我喜欢军人的刚直坚毅和潇洒的风姿，还有就是他说他太苦太寂寞了，很想找个女朋友在他的背后支持他，给他安慰，我有些可怜他，想给他温暖。他给了我他的手机号，并在视频上见了面。

我知道了他的一些细节，他一再要求我快点回家不要待在网吧里了，告诉我网吧里会发生肮脏的事情。我不害怕，因为我本来就不漂亮，长得还很像男孩子，不会有危险的，而且我也不会去