

心理会所系列之二

真情的虐待

Zhenqing de Nuedai

——一个网瘾心理医生的手记

总主编/陶然 银子◎著

◎家庭教育的必备书 ◎心理工作者的参考书 ◎教育工作者的启迪书

💗 青少年对网络的过度沉溺其实仅仅是一个表面现象，
背后的主要因素是心理问题，他们的心理问题又主要来自于家庭的伤害。

💗 不少家长在孩子的教育问题上投注了许多精力和心血，
但遗憾的是无意中造成了诸多隐性虐待及显性虐待……

💗 青少年成长过程中出现的问题和成瘾性的人格特点，
大部分来自家庭貌似合理的虐待，有些虐待很明显，有些比较隐蔽，
不易为父母自身所察觉，甚至会被父母认为是一种爱的真情表达。

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



心理会所系列之二

真情的虐待

Zhenqing de Nüedai
—— 一个网瘾心理医生的手记

总主编/陶然 银子◎著

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

北京



图书在版编目(CIP)数据

真情的虐待:一个网瘾心理医生的手记/陶然主编. —北京:
人民军医出版社,2007.7

ISBN 978-7-5091-1068-3

I. 真… II. 陶… 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 094139 号

策划编辑:杨小玲 文字编辑:杨小玲 责任审读:黄栩兵

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:710mm×960mm 1/16

印张:17 字数:198千字

版、印次:2007年7月第1版第1次印刷

印数:0001~8000

定价:30.00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



主编简介:

陶然，硕士学位，主任医师，现任北京军区总医院成瘾医学中心主任，在成瘾医学、心理学、健康教育、精神医学等方面有很深造诣，尤其对网络成瘾的诊断和治疗有独到的见解，是国内首位在网络成瘾方面提出新概念、率先制订网络成瘾的诊断标准和陶氏分型的专家。



作者简介:

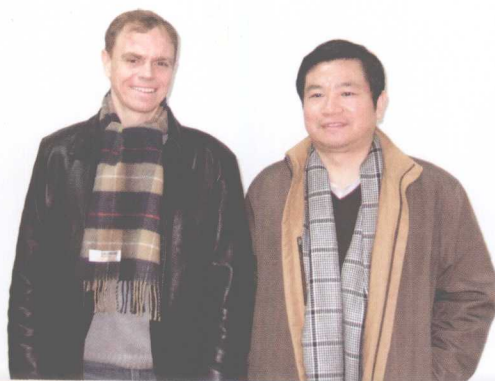
银子，硕士学位，毕业于河海大学人文学院，研究方向：心理健康教育。现任北京军区总医院成瘾医学中心心理医生，迄今为止一直从事青少年心理治疗及成瘾心理治疗的临床工作，尤其对网络成瘾的住院心理治疗积累了丰富的临床经验，擅长各种具体的心理治疗技术。



主编和作者接受巴西电视台的采访



主编接受中央电视台焦点访谈的采访



主编接受法新社(法国)的采访



主编接受美联社(美国)的采访



主编接受路透社(英国)的采访



作者接受英国BBC电台的采访

编者的话

青少年成长过程中出现的问题和成瘾性的人格特点,大部分来自于家庭貌似合理的虐待,有些虐待很明显,有些则较隐蔽,不易为父母自身所觉察,甚至会被父母认为是一种爱的真情表达。确实,不少家长在孩子的教育问题上投注了许多精力和心血,但令人遗憾的是无意中却造成了诸多隐性虐待及显性虐待,所以本书命名为“真情的虐待”,希望引起读者更为深刻的关注。

北京军区总医院成瘾医学中心从事成瘾心理的研究已有十多年,走过了从研究毒瘾、赌博成瘾、酒瘾再到网络成瘾的历程,发现所有成瘾者都有相似的人格特点、相似的家庭背景。成瘾性人格特点如下:有一种或两种以上的强迫行为;自我评价低;对事物的看法走极端;好异想天开;想弥补过去生活的缺失;依赖别人等。

关于网络成瘾的治疗,目前本中心已经收治近2 000例,患者绝大多数是青少年。青少年对网络的过度沉迷其实仅仅是一个表象,背后的主要因素是心理问题,他们的心理问题又主要来自于家庭的伤害。

通过对已收治病例的统计发现,排名第一的伤害是父爱缺失,占87%;排名第二的是父母的教养方式兼有溺爱和控制。家庭的伤害使无数的青少年在现实生活中得不到应有的尊重和肯

定,亲子关系得不到有效的沟通;青少年本人低自尊、高抑郁、普遍强迫,缺乏成就感、归属感和主宰感。长此以往,则进一步导致孩子在生活中的抗挫折能力、社交能力、情绪管理能力、自控能力偏差等症状。

据北京军区总医院成瘾医学中心的数据统计发现,大部分网瘾青少年,其父母在孕期的情绪非常焦虑;在孩子1~3岁期间和父母有半年以上的分离,没有构建良好的亲子关系;2~3岁期间没有建立满足感的延迟,“要啥给啥”;6岁以后普遍缺乏父爱。比如工作成瘾(工作狂)的父亲、爱愤怒的父亲,性格过于内向木讷、逆来顺受的父亲等都易造成父爱的缺失;父子、母子之间的有效沟通时间每周平均小于1小时……

除却以上情形,在成瘾青少年的生活中,还存在各种各样的虐待形式,除了家庭方面的虐待,也包括学校以及社会方面对孩子造成的伤害。本书将把各种易被我们忽略的,但确实给孩子们带来了伤害的各种问题向读者们呈现出来,并期待引以为戒。

接下来,我们将继续坚持研究关于成瘾心理的相关课题,努力更多地去发现成瘾行为与人格特点、成长经历等多方面的关系,并深入研究对成瘾进行综合干预的科学方法。

让更多的青少年告别网瘾!让家庭不再有真情的虐待!

陶 然

2007年4月于北京

序一

互联网在中国的快速发展和广泛应用令世人瞩目。2007 年度《中国互联网发展状况报告》统计,截至 2006 年底,我国网民人数达 1.37 亿,24 岁及 24 岁以下网民达 7 000 万以上。根据中国青少年网络协会及其他权威机构报告,24 岁及其以下的青少年具有网络成瘾综合征及严重网络成瘾倾向的人数高达 1 000 万。这些状况都表明青少年沉迷网络已成为日益突出的心理、家庭和社会三大问题。

要阻遏这三大问题的发展趋势,使青少年健康上网,需要全民的关注与参与!

中国青少年心理成长基地以“挽救孩子、造福家庭、构建和谐社会”为宗旨,集医学、心理学、教育及军事训练为一体,并积极开展国内外广泛的交流与合作,为全国 17%有心理障碍的青少年的身心矫治提供专业服务,帮助青少年健康成长。通过全体工作人员两年的努力和社会各方的支持,无论在心理、教育、医学等各方面都取得了显著的成效,获得了家长和社会各界广泛的好评。

《真情的虐待》是两年来基地综合心理治疗实践的浓缩和结晶,是对网络成瘾实施综合干预具有突破意义的记载;也是家长和教育工作者走进孩子心灵,解读孩子成长历程,帮助其成人成才不可多得的指导书。

作者以亲身感受的生动案例,从场景式的角度展示个案的发展过程,避开了寻常的说教和繁复的叙述,系统全面地展示了网络成瘾的个体因素、家庭环境及学校环境因素,恰如其分地凸现心理综合治理的原则、方式及手段。

特别值得一提的是,主编陶然先生是一位经验丰富、思想敏锐的成瘾医学专家,由他主持的北京军区总医院成瘾医学中心的工作得到了各方面的赞许,作者银子是该成瘾医学中心的心理医生,一直从事这方面心理治疗的临床工作。近年来,在陶然先生的领导之下,基地的工作取得了巨大成就,得到了海内外各方同仁及媒体的关注。对此,我深表敬佩!

作为一名心理学工作者,我非常高兴有这样的书籍问世。《真情的虐待》以生动鲜明、深入浅出、淡雅优美的文字与广大的读者进行真实的对话,让我们一起分享心理治疗的困惑、喜悦,与其共同成长。

相信《真情的虐待》也会给你带来许多思考和收获!
是为序。

香港城市大学应用社会科学系副教授

香港心理学会辅导学会会长

岳晓东

2007年4月

序二

互联网的出现极大地方便了人类生活，也在人们眼前呈现了一个异彩纷呈的新世界。不同的人使用网络的目的很不相同，正像以前有人沉溺于其他成瘾的活动一样，网络也会让人着迷。当前，青少年网络成瘾问题引起了社会的高度关注。作为一名心理学工作者，我曾经主持和参与过针对网络成瘾青少年的研究和心理援助工作。我发现，网络成瘾的原因是多方面的，其中家庭是关键的因素。本书的主题和内容表明：如果网络成瘾青少年能够走出家庭所给予的错爱，他就会在和煦的阳光下重新拥有健康和快乐。

本书展现了多个网瘾案例，内容丰富、结构新颖，真实记录了每个网瘾青少年的成长、变化以及与父母的互动过程。首先，作者采取夹叙夹议的方式，运用各种心理学观点，对个案的特殊经历所带来的负面影响进行解释与说明，有理有据，发人深省！其次，作者在文中穿插了富有成效的治疗片段，向读者传递了心理医生与网瘾青少年之间的相互信任、尊重、理解的关系，而正是这种关系才使得他们感受到了从未体验到的人间真情。整本书虽然呈现了网瘾青少年不同的家庭背景和成长道路，但自始至终表达了两种共同的鲜明态度。一种态度是对网瘾青少年深深的、发自内心的理解。作者通过对他们内心世界细致入微的刻画，表达

出他们对爱、真情、理解和自由的渴望和呼唤；另一种态度则是对网瘾青少年父母客观、理智的分析与评判。作者力图让他们能够意识到，正是父母的不健全人格以及不良养育方式，才使孩子掉进了网瘾的深渊。总之，该书反映出新时代、新问题对父母教养和教育方式的冲击和考验。作为孩子的监护人和教育者，父母只有尽快转变观念，与孩子建立起相互理解、平等交流的关系，才能让孩子找回失去的自我，树立人生的目标，拥抱真实的生活！

本书显示了作者的专业水平和实践精神，内容通俗、生动，文字优美、形象，可读性强。书中有理论，有实践，既可以帮助父母理解孩子，又可以帮助专业工作者开展辅导工作，值得所有关心青少年健康成长的人们一读。

杨凤池

2007年6月

前言

每个人都有自己的青春，都渴望青春记忆里充满着美妙动听的故事，而不愿意成为网络技术的俘虏，将自己放逐于社会的边缘。然而，当这个世界对这些其实尚未长大的孩子们说“不”的时候，他们便选择了这个近在咫尺，但不为人苟同的假想乌托邦来突围，从而“成全”了无法抑制的游戏冲动。

因为工作的关系，我一直和沉溺网瘾的青少年保持着较为密切的接触，他们的惆怅、困惑、无助、执拗、冲动、疯狂和苦涩，他们的可爱、真诚、激情、无畏、执著、善良和灵性，汇集成一种复杂的情绪和使命感包围着我，我心里有话要说，不吐不快！于是开始在键盘上逐字敲击起来，回忆并记录下和他们之间的点点滴滴。当我把他们挨个从记忆中认真提取的时候，一个个鲜活可爱的面容又在我面前闪烁，于是我沉入往事再次和他们一一对话。因此，本书是我感受的真实记录。

青少年和网络那无所顾忌、浑然天成的知遇似乎不完全是一种巧合，当青春的脆弱遭遇虚拟世界的绮丽，便碰撞出危险的火花！

我们也许应不仅关注网络本身无所不在的蛊惑力，也应关注青少年心灵上的那一抹黑影。这抹黑影更多地来自于灰暗的成人世界——难道说这个世界不需要为他们负一些责任吗？

本书所用皆为真实案例,以网络成瘾的心理治疗为主线,分别从宏观或微观向您揭开网瘾治疗的奥妙,客观地折射出网瘾少年的生存状态,涉及他们的家庭、学业、社交、情感需求、心理特点,以及所感受到的社会环境氛围,尤其是呈现他们在网络中所追求的另类生活,让我们近距离走近他们,倾听他们的所需所求、所思所想。

本着心理治疗的保密性原则,对于人物的姓名及一些细节做了处理,但也完全符合治疗时的相处状态。如果哪位读者发现书中人物,与您自己及身边的人或事有相关之处,请勿对号入座,更不要张冠李戴。因为,我在个案遴选时,希望能尽量反映出比较丰富和全面的问题,让关注网瘾话题的父母或教育者从中多多少少发现自己的影子,引发些许思考。

其中探讨的诸多教育问题及社会问题,不仅仅是发端于网瘾青少年家庭,也更多地存在于一般的家庭当中,希望能给家庭及青少年的教育工作者提供力所能及的参考,同时也希望与从事心理治疗的同仁们共同探索,旨在抛砖引玉,引起社会各界更多的关注和爱护,让青少年的心理健康成长!

所幸,游戏是有尽头的,不是一条不归的路。我们应该有勇气去宽宥他们的迷失。今天的痛苦是他们成长过程中的一次挣扎和洗礼,走过去!将带着更强的心智走入明天的光明!

特在此感谢给予本书大力支持的北京军区总医院青少年心理成长基地的同事们!

感谢我的同学杨维荣、孟婷婷!

感谢我亲爱的家人!

银 子

2007年3月于北京

目 录

◆ 遗忘的角落 /1

童年时能得到父母的爱和关注,长大后内心才会拥有安全!

沉迷游戏:《魔兽世界》

心理症状:冷漠、孤僻、固执,不易与人沟通,对外界持怀疑态度,喜欢夸大他人他物的消极面,自恋

成长环境:父母长期疏忽与孩子情感的培养,漠视孩子,无法提供孩子成长所需要的关爱;采取隔代教养,抚育任务更多地交给祖辈

◆ 我本善良 /19

孩子的不良行为,很多时候来自于对父母行为潜移默化的学习和模仿!

沉迷游戏:《反恐精英》

心理症状:性情暴躁,冲动,破坏欲、攻击性强,情感压抑和脆弱,情绪自控力极差

成长环境:父母脾气暴躁,经常发生争吵、暴力和攻击;母亲专

制,对孩子进行谩骂、殴打,并订立太多的家庭规则,压抑孩子情感的自然流露,在孩子犯错后,以故意疏离孩子的方式来表达自己的情绪;父亲性情善变

◆ 沉入边缘哲学 /41

父子交流的目的,不是为了得出胜负,而是表达个人的观点!

沉迷游戏:《北欧女神》

心理症状:退缩,懦弱,没有主见,好幻想,过度沉迷于精神世界,思想偏激,内心冲突剧烈——自负与自卑、自我肯定与自我厌恶,逃避现实

成长环境:母亲及祖辈溺爱;父母教养方式极度不一致;父亲严厉,实施身体及语言暴力,从不表扬和认同孩子,在孩子面前示强;对孩子不真诚和不守信用

◆ 受伤的童真 /63

一个人虽然无法选择自己的出生环境,早年的经历可能在心灵留下沉重的阴影,但是当他自立后,还是能通过自己的努力改变命运的轨迹!

沉迷游戏:《劲乐团》

心理症状:幼稚、退行(心理发育滞后,拒绝长大)、恐惧、自卑、多疑、自怜、自怨,缺乏与人交往的技能

成长环境:单亲家庭,离婚对孩子造成被遗弃感;母亲对父亲的过多非议,使孩子陷入矛盾和自责;父亲负面的榜样作用以及再婚后对孩子补偿式的爱,母亲与孩子间的相互依赖,使孩子的心理发展滞后甚至倒退;社会环境中被人歧视和排挤的人际氛围;学校对孩子异常行为不适宜的应对

◆ 且待逍遥游 /86

“反者，道之动”，身为父母，无论对待自己的人生，抑或是在孩子的教育上，都应该加入反向作用力，不要执著于一个方向！

沉迷游戏：《魔兽世界》

心理症状：经常说谎，虚荣，自卑，怯懦，缺乏行动力

成长环境：母亲是完美主义者，过于理性，热衷于表现自我的优秀，贬低孩子，无法满足孩子即时的情感需求；父亲冷漠、疏离，对孩子态度的前后不一致；父母关系紧张，缺少爱的表达，家庭气氛沉重压抑，孩子早期不能得到父母的关爱

◆ 贫穷的烙印 /107

父母对社会的敌对和怀疑，内心的自卑和抑郁会有意无意地传递给孩子，并产生深刻影响！

沉迷游戏：网络社区聊天，往论坛灌水

心理症状：自卑，敏感多疑，倾向于将过错归因于他人，压抑、偏执、自我封闭

成长环境：家境贫穷，父母将自己对生活的痛苦感受传达给孩子，并转而对孩子寄予过高的期望；父亲不断以优秀的哥哥为参照，进行比较，并加以贬低和责备，经常性地对孩子进行语言和身体攻击，家庭生活方式和生活态度不健康

◆ 超越“占有” /128

生命不是锦衣玉食，爱也不是占有。让孩子用自己的情感完整地体验这个存在危险然而丰富灿烂的世界，这才是生命的价值！