

青少年上网成瘾治疗对策

QINGSHAONIANSHANGWANGWANGCHENGYINZHILIAODUCE

绿色上网工程推荐用书

主编 / 刘炳伦



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



◎ 绿色上网工程推荐用书

青少年上网成瘾治疗对策

QINGSHAONIAN SHANGWANG CHENGYIN ZHILIAO DUICE

主 编 刘炳伦

主 审 杨德森 郝 伟

副主编 杨放如 耿 红 胡岱梅 卢传华

编 委 (以编写章节为序)

杨永信 唐济生 何 奇 咎玲玲

李 毅 韩 勇 原 伟 李宪伟

宋振铎 李万顺 王松波 王洪军

李仁军 胡长丽

 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

青少年上网成瘾治疗对策/刘炳伦主编. —北京:人民军医出版社,
2008. 1

ISBN 978-7-5091-1477-3

I. 青… II. 刘… III. 因特网—影响—青少年—研究 IV. TP393. 4
C913. 5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 192240 号

策划编辑:杨小玲 文字编辑:池 静 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

质量反馈电话:(010)51927270;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927300—8118

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印刷:北京国马印刷厂 装订:京兰装订有限公司

开本:710mm×960mm 1/16

印张:15 字数:212 千字

版、印次:2008 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001~5000

定价:24. 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

内 容 提 要

上网成瘾是一种疾病。本书从医学的角度,详细介绍了网瘾的成因、判断标准、综合防治措施,帮助青少年在戒除网瘾的同时学会应对人生道路上的各种挫折与困难、调节自己的心理活动、增加自己的人格魅力。书中精选了近 30 个案例,针对中学生最为常见的性、情绪、行为 and 自我评价问题进行心理剖析,提出心理忠告和治疗对策。书中的事例鲜活,内容丰富多样,文笔通俗易懂,具有可操作性和可读性,可供青少年及其家长阅读,亦可供相关从业人员参考使用。

序 一

健康上网 拒绝沉迷

当前,网络已经成为人类发展进步的基础设施,网络经济、网络社会、网络文化突飞猛进,极大地改变了生产方式、生活方式。目前我国已经成为互联网发展的大国,正在向网络强国转变。新型工业化战略和创新型国家战略,都把网络平台、网络技术、网络生产作为推动经济社会发展的重要依靠力量。

青少年是使用互联网的主体,网络环境与青少年成长发展关系密切。一方面,网络环境决定着青少年成长发展的方向和质量,为青少年提供了思想和知识。另一方面,网络也会把网络沉溺、网络违法、网络伤害带给青少年。青少年处在学习、成长、发展的高峰期,对新鲜事物有一种天然的追逐欲。同时,青少年的身心发育不成熟,自制力弱,对一些不适合自身成长阶段的信息辨识能力差,易快速认同虚拟世界的规则并沉入其中,混淆了虚拟世界与现实世界的区别,甚至走向社会的反面。互联网的负面影响最直接的表现是网瘾问题越来越严重。网瘾问题暴露出了我国家庭教育和学校教育中存在的一些弊端。

在这种情况下,引导广大青少年树立社会主义荣辱观、正确使用互联网显得尤为迫切。要教育青少年懂礼仪,明是非,遵守互联网上的秩序,发挥青少年的主导作用,让他们自己评点和推荐网络美德和网络礼仪,摒弃网络丑行,刷新网络风景,目的是激发青少年的活力,让他们成为网络的建设者,共同创造健康、清新的绿色网络空间,引导亿万青少年成为网络时代的生力军。

创意网络是青少年施展才华的网络活动。引导青少年树立适当的电子竞技有利于身心全面发展的观念,参加电子竞技运动对于青少年身心发展具有积极的促进作用,而且能刷新其思维;运用网络激发青少年的创意,依托网络展示青少年的创意成果,从不同的领域增强青少年的创意能力,切实推动中国青少年网络文化创意工程,以创意文化构筑青少年的核心竞争力,用绿色网络促进青少年健康成长。

和谐网络是青少年实现自身价值并得以全面发展的坚强纽带。胡锦涛总书记在党的十六届六中全会的讲话中明确指出：实施青少年绿色网络行动。李长春同志对“健康上网拒绝沉迷——帮助未成年人戒除网瘾大行动”做出重要指示，要求把这件得民心、顺民意的事情真正抓好，落到实处。建设绿色网络，发展创意网络，构建和谐网络，全面促进青少年在网络时代的成长发展。

此外，社会各界许多人士也纷纷从社会、家庭、学校教育和个人素质等不同的角度，探讨戒除网瘾的策略。

更为可喜的是，刘炳伦博士用自己的研究成果，证实了网瘾是一种行为成瘾，属于成瘾医学的范畴。它的成因较为复杂，既有社会环境的因素，也有学校、家庭方面的因素，更有青少年个人的因素在内；既有素质方面的弱点，是人性弱点的过度张扬，也有人类大脑生物学的基础，是大脑某些结构的功能过度兴奋。鉴于此，刘炳伦博士提出了要采取综合措施治疗网瘾：①去除诱发因素，改善应对方式；②纠正人格缺陷，增加社会支持；③治疗原发疾病，提高自身素质；④纠正认识偏差，改换思维方式；⑤药物心理并重，疏导限制并举；⑥社会齐抓共管，个人自觉抵制。这6个方面构成了刘炳伦博士主编的《青少年上网成瘾治疗对策》一书的主要内容。该书通俗易懂，语言简练。特别是网瘾的治疗部分，具有初中文化水平的家长，在医师的指导下，根据书中的方法，就可以在家协助孩子戒除网瘾，解除学生对住院治疗的紧张心理，或者是避免进入戒除网瘾夏令营之苦，极大地方便了家长和学生。书中还向青少年介绍如何应对自己生活中的失败和精神痛苦；如何提高社会技能、扩大社会交往、获得更多的社会支持；个人如何控制情绪和冲动，学会客观评价自己，培养自己的乐观主义精神；如何培养自己的人格、增加自己的人格魅力等具体的方法。青少年可以按照书中的内容进行自我心理保健，向成功者的道路迈进。此外，书中还提供了许多青少年心理咨询事例，大量的故事情节增加了该书的趣味性和可读性。因此，该书是目前较为全面阐述戒除网瘾的一本好书，值得向大家推荐。刘炳伦是我国第一位从事网瘾研究的临床医学博士，希望其继续努力，不断总结经验，为青少年戒除网瘾多做些工作。

序 二

青少年上网成瘾,荒废学业,并可引发严重的社会问题,早已受到社会各界的关注。家长们更是为孩子的前途担忧,家庭生活失去了往日的欢乐;学校老师和政府也为了挽救孩子们而作过各种努力,团中央组织的“戒除网瘾全国行‘十百千万工程’”在全国各大城市展开;社会各界人士纷纷献计献策。通过各种形式,做网瘾孩子的工作,希望孩子们迷途知返,回到学校的大家庭来,恢复正常的学习生活。关于戒除网瘾的书籍也散见于市,书中介绍大量的以说教和关爱来戒除网瘾的事例,给家长的心灵注入了战胜网瘾的力量和信心。

上网成瘾已逐渐被认识是一种医学疾病,与病理性赌博、物质依赖同属行为医学的一大类疾病,与攻击、自杀行为,性放纵与性禁锢行为,贪食肥胖与厌食行为,迷信与神秘行为并列,危害人类身心健康。因为网上的活动,特别是电脑游戏,满足了孩子们的好奇、争强好胜、求荣求奖的心理需求;满足了追求刺激,体验获胜的喜悦激情与失败的痛苦,缓解青少年学习与择业压力的心理需求。而这些都与大脑内部的“奖赏系统”形成病理条件反射有关,毒品也是通过这一“奖赏系统”使人反复体验吸毒的“快感”。而且网瘾还可能合并存在其他心理障碍(精神疾病)如情绪问题、行为问题和性格改变等。因此,医师特别是精神科医师,采取医学手段的介入为戒除网瘾提供了特殊的手段。

刘炳伦博士近几年一直埋头于网瘾的研究,从网瘾的成因、如何科学地判定网瘾到药物结合心理疗法等,积累了一定的经验,成为《青少年上网成瘾治疗对策》书中的主干内容。同时看到上网成瘾的学生毕竟只是网民大军的一小部分,但是他们都程度不等地存在学习压力、交友困难、自控能力较差等心理问题,遇到生活变故或出现心理危机时,不知如何应对、如何

摆脱精神痛苦,不知如何调节情绪与控制冲动,与家长缺少交流又得不到支持与帮助,从而把上网作为逃避现实的避风港。为此,书中增加了如何自我心理保健、促进心理健康、增加人格魅力的内容,为青少年在人生道路上健康成长提供了心理保障,也为家长和老师帮助青少年戒除网瘾提供建议。书中还提供了几十例青少年常见心理问题的咨询案例,青少年可以在医师的指导下逐步地戒除网瘾。该书语言通俗、易懂,尽量摆脱专业术语,实用性、指导性较强,适用于具有初中文化水平以上的家长、学生等读者阅读。

中南大学精神卫生研究所教授 杨德森

前 言

人一旦信仰某种文明,就会被这种文明所束缚,无论是所谓的“物质文明”与“科技成果”,还是所谓的“精神文明”与“思想信念”。

记得 1990 年我考取中国行为医学创始人、道家认知心理疗法创始人杨德森教授的硕士研究生时,杨老师作为世界卫生组织精神卫生顾问,就高屋建瓴地指出:21 世纪行为医学将会是一门时髦科学,它所涉及的问题比如暴力行为、酒瘾、吸毒、赌博、身心疾病等将会严重影响人类社会、人类健康。

如今,互联网作为人类 20 世纪最伟大的文明成果,正深深地影响着人类的生活方式与思维方式,促进社会的发展与进步。但是,它独有的娱乐功能却又使千百万家庭失去了欢乐。因为在中国,近千万的青少年正陷入网络,被它吞噬着青春年华。

据调查,1997 年 10 月 31 日前中国仅 63 万人上网;而截至 2006 年 6 月 30 日,中国互联网使用人群已达 1.23 亿,其中学生占 36.2%,接近 4 500 万。而在 2 亿中小学生中,上网学生已达 3 000 万。学生仍然比其他职业的人要多,并且在总体中所占比例在逐年上升。互联网使用人群在年龄结构上继续向低龄化发展。

正是这些学生,成为上网成瘾的主体,许多学生因为上网成瘾而荒废学业,身心受到摧残,丧失了个人前程,失去了生活的勇气。上网成瘾成为目前干扰学生学习与生活的最大问题之一,也是社会的不安定因素之一。

我于 2002 年着手研究成瘾精神医学。发现,尽管上网成瘾引起的社会问题比较严重,学术界却争论不休,学术研究相对滞后,对其性质未能界定。社会上也普遍认为上网成瘾不是心理疾病,而是素质问题,从而进一步影响了用科学的方法干预、防治和控制上网成瘾。深受上网成瘾所害的

学生求治无门,医师、老师、家长束手无策。此外,在与家长共同戒除学生的网瘾过程中,发现大多数孩子们所在学校、家庭环境中存在着各种各样的不利因素,有些因素涉及教育体制,有些因素涉及家长,更多的是涉及学生本人在成长过程中,应对所遇到的各种各样的困难时束手无策,正是这些因素使一部分学生把上网作为无法应对挫折与困难的逃避行为,将网吧作为逃避现实的避风港,折射出心理学知识普及与心理健康教育的必要性与迫切性。而我们不经意的几句话,就可以使家长茅塞顿开、疑惑全消。如何科学地认识网瘾、战胜网瘾,如何帮助学生学会应对人生道路上的各种挫折与困难,如何使学生学会调节自己的心理活动、增加自己的人格魅力,学会自我心理保健,如何把实验室的科学研究成果与心理学的知识用通俗易懂的语言和文笔介绍给社会大众,于是便逐渐有了写这本书的念头。有了各位长年活跃在教学与临床一线的老师 and 医师的积极参与,使本书得以完成。特别是我的师妹——杨放如博士,具有在湘雅医院丰富的心理咨询工作经历,她独章完成《引起学生上网成瘾的心理问题与心理辅导》(第10章),内容包括中学生最为常见的性、情绪、行为和自我评价问题的心理辅导,鲜活的事例、丰富多彩的内容、通俗易懂的文笔,增加了本书的分量与可读性。

本书参考了许多文章,特此致谢。特别是杨德森教授著的《中国人的心理解读》一书(安徽科技出版社,2004,合肥),因为书中内容的科学性和创新性、文字的优美性与结构的完整性,使得学生在征得老师同意的情况下,狠狠地作了一回文抄公。书中还有网络成瘾继续教育项目培训班杨德森老师、郝伟老师未公开的讲稿内容,增加了本书科学知识的趣味性。香花自有蜜蜂落,聪明的读者看后便知。

5年来,就该书的具体构想、写作方式与面向群体,曾多次向我的导师郝伟教授求教。郝伟教授时任世界卫生组织医学官员,在百忙之中给予指导,特此表示感谢。

我的硕士研究生王洪军、咎玲玲和李仁军医师,撰写相应的章节之余,还协助整理资料,加快了成书进度,深表谢意。

刘炳伦

目 录

第 1 章 互联网深刻影响人类生活	(1)
第一节 因特网的发明是对人类的贡献	(1)
一、因特网是怎么发明的	(1)
二、网络的应用	(6)
第二节 青少年上网之利弊面面观	(8)
一、学生上网有利的一面	(9)
二、沉迷网络害人不浅	(9)
第 2 章 人的本性与上网成瘾	(16)
第一节 趋利避害	(16)
第二节 趋乐避苦	(17)
第三节 攻击性	(19)
第四节 欺诈性	(19)
第 3 章 上网为什么会成瘾	(22)
第一节 犒赏与强化是成瘾的生理学与心理学原理	(22)
第二节 网瘾存在犒赏与强化机制	(24)
第三节 为什么游戏最容易成瘾	(25)
第四节 网络成瘾全面反映了个人、社会、家庭的差异	(26)
一、个体心理素质的差别	(26)
二、网络本身极具吸引力	(29)
三、社会环境因素	(33)
第 4 章 哪些人喜欢上网,容易成瘾	(36)
第一节 心理状态不好是上网成瘾的主要原因	(36)
一、网络是影响网民社会生活的主要工具	(36)

二、心情不好是上网成瘾的原因	(36)
三、其他可能容易上网成瘾的性格特点	(38)
四、其他可能容易引起上网成瘾的心理障碍	(38)
第二节 家庭环境有缺陷的学生容易成瘾	(39)
第三节 男生比女生容易成瘾	(39)
第四节 每周上网 20h 以上容易成瘾	(40)
第五节 上网头一年最容易成瘾	(41)
第六节 网吧是学生的避风港	(42)
一、网吧是学生主要上网地点	(42)
二、寻找乐趣是学生去网吧的原因	(42)
第 5 章 如何判定上网成瘾	(44)
第一节 上网成瘾的本质是行为成瘾,是对上网行为失控	(44)
第二节 上网成瘾的判定标准	(47)
第三节 目前标准未经验证是最大的缺陷	(49)
第四节 上网成瘾的早期信号	(50)
第五节 上网成瘾自评量表介绍	(50)
第 6 章 如何才能戒除网瘾	(52)
第一节 戒除网瘾需综合治理	(52)
一、提出网瘾综合防治策略的原因和基础	(52)
二、具体综合治疗策略	(53)
第二节 多方协作,行为纠治	(53)
一、知情同意,多方协作	(53)
二、行为矫治	(54)
三、药物治疗	(55)
四、生活技能训练	(55)
第 7 章 网瘾的药物治疗	(57)
第一节 治疗网瘾药物有多少种类	(57)
第二节 药物治疗时间	(59)
第三节 如何具体使用药物	(60)
一、治疗单纯的网瘾	(60)

二、合并焦虑症、抑郁症时的治疗	(61)
三、合并边缘性人格障碍的治疗	(61)
四、合并贪食症的治疗	(61)
五、合并购物失控症、赌博失控症的治疗	(61)
六、合并精神分裂症的药物治疗	(62)
第 8 章 网瘾的心理治疗技术	(63)
第一节 国外提出的认知行为心理治疗策略	(63)
一、Young 的心理治疗方法	(63)
二、Davis 的心理治疗方法	(64)
第二节 杨放如与郝伟教授采用的焦点解决短期疗法	(64)
第三节 网络成瘾药物心理综合治疗程序	(66)
第四节 部分高危成瘾者心理的调整	(68)
第 9 章 针灸技术在网络成瘾治疗中的作用	(71)
第一节 网络成瘾形成机制	(72)
第二节 网络成瘾与针灸	(73)
第三节 电针治疗网瘾具体操作方法	(74)
第 10 章 引起学生上网成瘾的心理问题与心理辅导	(79)
第一节 中学生性心理问题的心理辅导	(79)
一、我见男生就脸红,不敢与男生交往怎么办	(79)
二、我很羡慕其他同学成双成对,请问早恋有何不好	(81)
三、最近老是暗中想着一个女孩,已影响学习,该如何解脱	(84)
四、上网交男友后上当受骗,活着还有何意义	(87)
五、染上手淫的习惯几年了,我很自责,不知该怎么办	(89)
第二节 中学生情绪问题的心理辅导	(91)
一、遇到同样的事情为何个人情绪反应会不同呢	(91)
二、不知何时才能告别痛苦	(93)
三、经常是“怒发冲冠”,请问怎样平息怒气	(95)
四、她为什么不愿意上学、害怕与人交往	(97)
五、为何他害怕进考场	(100)
六、不要沉溺在过去的伤痛中耽误自己	(104)

七、我怎么老是容易记仇,想报复别人啊	(109)
第三节 中学生自我评价问题的心理辅导	(114)
一、行与不行,自己说了算,你的自我评价很重要	(114)
二、我总觉得无脸见人,为什么别人瞧不起我	(116)
三、最近我做什么事都不顺利,我怎么老倒霉啊	(119)
四、我不能忍受别人超过自己,这是为什么	(120)
五、我觉得老师和同学对我太不公平,该怎么办	(123)
六、为什么我总是疑心重重、情绪易受他人影响	(125)
七、总是遇到左右两难的局面,怎样抉择	(128)
第四节 中学生行为问题的心理辅导	(130)
一、学烦了,考厌了,不知怎样克服厌学心理	(130)
二、与人攀比的苦恼	(132)
三、社会能给我们学生提供一个安静的学习环境吗	(135)
四、我想戒烟瘾、网瘾,又怕同学说我不合群,我该怎么办	(137)
五、成天泡在网吧,我已上瘾,请问该怎样走出困境	(139)
六、借网消愁愁更愁	(141)
七、我怎么觉得自己好像是在“假面具”下生活	(145)
八、专业选择与父亲出现冲突怎么办	(149)
第 11 章 情绪调节与冲动控制	(152)
第一节 情绪调节	(152)
一、情绪调节与日常生活密切相关	(152)
二、情绪调节方式	(152)
第二节 冲动控制	(153)
一、冲动与冲动控制	(153)
二、冲动是如何产生的	(154)
三、如何控制冲动	(155)
第 12 章 锻炼与乐观心态促进心理健康	(158)
第一节 体育锻炼促进精神健康	(158)
一、锻炼提高睡眠质量	(159)
二、锻炼缓解焦虑、抑郁心情	(159)

三、体育锻炼的方法	(160)
四、锻炼有助于戒除网瘾	(161)
第二节 乐观主义促进精神健康	(161)
一、乐观主义有助于事业成功	(162)
二、乐观主义有助于正确应对心理危机和促进心理健康	(163)
三、如何成为一个乐观主义者	(164)
四、道家思想的运用	(165)
第 13 章 休闲、社交促进心理健康	(166)
第一节 学习、休闲两不误	(166)
一、会休闲是会生活	(166)
二、休闲活动促进心理健康	(167)
三、如何善用休闲	(168)
第二节 社会交往	(169)
一、社交有助于心理健康	(169)
二、增加人与人之间吸引力的因素	(170)
三、人际沟通是人类最基本的需要	(171)
第 14 章 怎样评价自己	(174)
第一节 正确评价自己不容易	(174)
一、正确评价自己的作用	(174)
二、与自我评价有关的心理障碍	(175)
第二节 影响正确自我评价的因素	(177)
一、性格的影响	(177)
二、智力的影响	(178)
三、年龄的影响	(178)
四、周围环境的影响	(179)
第三节 如何培养正确的自我评价	(180)
一、根据别人对自己的态度来评价自己	(180)
二、与社会上条件、地位相似的人比较来评价自己	(180)
三、全面分析,形成个人主观的自我评价	(180)
第四节 如何改变自我评价系统	(181)

一、正确认识自己	(181)
二、正确对待他人的评价,搞好与他人的关系	(182)
三、行动起来,去改善自己的评价系统	(182)
第 15 章 如何增加人格魅力	(183)
第一节 常见的特殊个性	(183)
一、特殊性格类型	(183)
二、社会通俗读物作者的分型	(185)
第二节 人格障碍的判定与分类	(185)
一、人格障碍的定义与诊断标准	(185)
二、各型人格障碍的判定与药物治疗	(186)
第三节 上网影响人格形成	(191)
第四节 文化与人格的形成和发展等级	(192)
一、文化影响人格的形成	(192)
二、人格的形成和发展等级	(193)
三、中国人的性格培养习惯取向	(194)
第五节 如何培养孩子健康的人格	(194)
一、良好习惯是健康人格形成的基础	(194)
二、学校和家庭是健康人格形成的重要环境	(194)
三、家庭是“创造人类健康人格的工厂”	(195)
四、大学生受人欢迎的性格特点	(196)
第 16 章 心灵创伤的常见表现与内部因素	(198)
第一节 心理方面的表现	(198)
一、与恐惧相关的急性创伤体验	(198)
二、抑郁、焦虑和适应障碍	(199)
三、身体功能障碍	(199)
四、人格偏离	(200)
第二节 生理方面的表现	(200)
一、肌肉应激症状	(200)
二、副交感神经应激症状	(201)
三、交感神经系统应激症状	(201)

四、内分泌应激症状	(202)
五、免疫性应激症状	(202)
第三节 引起精神痛苦的内部因素	(203)
一、特殊的心理素质	(203)
二、欲望的不满足	(204)
三、个人价值观影响对生活事件的评估	(205)
四、艰难选择与决策	(206)
第 17 章 如何摆脱精神痛苦	(209)
第一节 主动采用的自我心理保护方法介绍	(209)
一、选择性忽视	(209)
二、将达不到的目标贬值,对不能满足的欲望改变兑现方式, 以减轻心理挫折	(210)
三、改变价值观,或扭曲评价标准,求得心理平衡	(210)
四、提高愿望满足方式	(211)
第二节 逆境中的应对策略	(213)
一、正视现实,灵活采取多种心理应对方法	(213)
二、对任何困难都要抱有希望	(214)
三、努力回忆事情经过的积极方面	(214)
第 18 章 家长和老师如何帮助孩子戒除网瘾	(215)
第一节 加强沟通、寻找诱因	(215)
第二节 合理上网、共同学习	(218)
第三节 拓展兴趣、恢复自信、预防复发	(219)
参考文献	(222)