

让我们一起改变！

戒治网瘾 重塑性格

*JIEZHI WANGYIN
CHONGSU XINGGE*

杨永信◎编著



相信、配合、坚持

杨永信总结了 2500 多个案例，形成了一套包括 71 个环节的治疗方案，创造了一种“心理 + 药物 + 物理 + 工娱”的特殊治疗方法。71 个环节，环环相扣，其中最重要的是父母与孩子的沟通和信任，最后达到重塑自我的目的。杨永信的治疗环节一直在发展，针对不同的网络“瘾君子”的特点，要采取不同的方法治疗，每个治疗环节都具有极强的针对性和可操作性。

 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

戒治网瘾 重塑性格

JIEZHI WANGYIN CHONGSU XINGGE

杨永信 编著

 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

戒治网瘾重塑性格/杨永信编著. —北京:人民军医出版社, 2009. 4

ISBN 978-7-5091-2607-3

I. 戒… 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(2009)第 041341 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

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:三河市祥达印装厂 装订:京兰装订有限公司

开本:850mm×1186mm 1/32

印张:5 字数:118 千字

版、印次:2009 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001~5000

定价:18.00 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

谨以此书

献给网络成瘾的孩子及其家长们

人物和组织介绍

杨叔——临沂市第四人民医院网络成瘾戒治中心主任，享受国务院特殊津贴专家，“永信网瘾戒治模式”的创建者，创办了国内首家戒网瘾网吧、戒网瘾学校、戒网瘾同盟，被戒瘾孩子和家长们称为“杨叔”。

盟友——在临沂市第四人民医院网络成瘾戒治中心接受治疗的网瘾孩子，因为每一个接受治疗的网瘾孩子都是戒网瘾同盟的成员，所以相互之间称为“盟友”。

戒网瘾同盟班会——网络成瘾戒治中心管理体系中的盟友自我管理组织，由班长、副班长和分管委员组成，均由全体盟友民主选举产生，各分管委员都有相应的职责和规范细则，在班长的统一组织协调下开展工作，负责盟友的各种日常事务性管理，在督促盟友配合治疗、保持氛围稳定等方面起重要作用。

家长同盟委员会——网络成瘾戒治中心管理体系中的家长自我管理组织，由主任、分管副主任和委员组成，均由全体陪护家长民主选举产生，在主任的统一组织协调下开展工作，负责家长 and 盟友的各种日常事务性管理。在加强家长与医护人员之间的沟通与协作，引导家长积极配合网络成瘾戒治模式，加速孩子改变进程，提高网瘾戒治效果等方面发挥着关键性作用。

前 言

让我们一起改变。这是杨叔的话。

“杨叔的话”是针对不同的走偏盟友以及走偏盟友的不同经历说的。有的是和颜悦色地说出的,有的是严肃认真地说出的,有的是声泪俱下地说出的。说出了盟友的痛楚,说出了家长的无助,说到了盟友的心窝上,说到了家长的心坎上;也是盟友和家长在点评课堂上用笔、用心记下的。“杨叔的话”像一把把金钥匙,开启多少盟友关闭的心扉,似一滴滴甘霖滋润了多少盟友干涸的心田,如一座座灯塔照亮了多少盟友前行的道路。“杨叔的话”悦耳亲切,富含哲理,充满睿智,字字珠玑,掷地有声。经过家长和盟友回忆、摘录、归类,大致分为“责任·信念”“认知·观念”“心态·改变”“沟通·技巧”“理解·感恩”“行动·陷阱”等篇,生怕随着时光流逝而记忆淡忘,谨辑于此。

“杨叔答疑”也是杨叔的话。面对无助的网瘾孩子家长和亲友,面对关爱孩子成长的新闻媒体和社会各界,杨叔作了专业的回答。有对网络成瘾原因的精辟分析、权威的确认和科学的界定,有对网瘾戒治模式的阐述、措施的说明和疗效的介绍,也有对网戒事业认知的纠偏、误解的澄清和前景的展望。从杨叔对社会各界支持的期盼,对网瘾孩子拯救的执着,对网戒事业推进的无悔,我们看到了一位人类灵魂卫士的拳拳之心、殷切之意。

“家长心声”倾诉了家长在甜蜜地享受着为人父、为人母的天伦欢悦之时,突然发现自己的儿女、亲生的骨肉不听自己的话了,不听亲友的话了,不爱身边的人了。眼睁睁地看着自己倾注了全部爱的孩子一步步走向泥潭,走向深渊……有一天“杨叔的话”把他们唤回。看着孩子一天天地好起来,一天天阳光地生

活,家长们抑制不住内心的喜悦和激动,他们拿起了纸笔,哭诉着自己孩子的走偏历程,讲述着对孩子的期望,反思着对孩子引领的失误,也倾诉着对杨叔指点迷津的感恩。

“盟友心声”讲述了盟友的走偏过程。有一天,走进虚拟的网络世界里,盟友们迷失了方向,丢失了良知,丧失了人性,甚至仇视亲人,与魔兽共舞。对父母的忠告置若罔闻,对校(厂)纪校(厂)规视而不见。逃学(工)上网……越走越偏,越偏越远。亲人在伤心,社会在叹息。“杨叔的话”惊醒了梦中人,让盟友重拾亲情,唤醒良知,找到了正确的人生方向。这是走偏的孩子的忏悔,是回头浪子的呐喊,也是阳光孩子的憧憬。

“感恩与承诺”用一面面感恩的锦旗,真实地记录了盟友们由低迷到高扬的心路历程,有力地佐证了“杨叔的话”对盟友的警醒、指引和约束的强大力量。盟友感恩杨叔,家长感激杨叔。“相信配合,永不放弃”是家长的坚定誓言,“努力改变,永不走偏”是盟友们的庄严承诺。

由于家长和盟友生活有序而紧张,搜集整理工作仓促,编校者水平有限,疏漏在所难免,敬请谅解。

为了孩子不再走偏,让我们铭记杨叔的话“一起改变!”

家长同盟委员会

目 录

杨叔的话 (1)

 责任·信念篇 (1)

 认知·观念篇 (4)

 心态·改变篇 (13)

 沟通·技巧篇 (18)

 理解·感恩篇 (24)

 行动·陷阱篇 (26)

杨叔答疑 (30)

 网络成瘾的特点有哪些? (30)

 网络成瘾的形成机制是怎样的? (30)

 人之所以会对网络产生过分依赖(成瘾),其主要原因
 是什么? (31)

 戒治网瘾应该从何处入手? 主要采用了哪些措施? ... (32)

 为什么说网瘾并非网络问题,也不仅仅是家庭(社会)
 问题? (33)

 在孩子上网成瘾的问题上家长有责任吗? 为什么要全家
 一起戒? (33)

 对于家庭问题来说,网瘾是“原因”还是“结果”? (34)

 有人说,上网成瘾的青少年本身就有心理问题,大多因
 家庭教育、学校教育不当导致。在您接触的案例中,
 有没有这样的情况? (34)

 让家长参与孩子的治疗,这种诉诸亲情的方式在治疗网
 瘾中的作用机制是什么? (35)

在您的治疗中,强制手段有哪些? 强制手段能起到怎样的作用? (36)

人们对您使用的“电击疗法”很有争议,你怎么看? (36)

网瘾与毒瘾类似吗? (36)

网瘾、麻将成瘾与运动成瘾、科学研究成瘾有何区别?
这些行为成瘾会被忽视吗? 会有什么不良后果? ... (37)

作为非药物成瘾的一种病症,网瘾与药物成瘾有何异同?
..... (38)

非药物成瘾为什么要用到药物? 使用药物的意义是什么?
..... (38)

在治疗中是怎样把握药物的使用的? (39)

既然行为成瘾具有共通性,为什么单就网瘾进行戒治?
..... (39)

各种成瘾问题(比如网络成瘾)规模有多大? (40)

如何区别网络沉溺与正常的网络游戏? (40)

您认为网瘾是否会被“妖魔化”,甚至是否已经被妖魔化了?
..... (42)

有人说“康复中心之所以存在,并不是它真的能帮人解除毒瘾,而是投资人认为它有这个效果”,你是否同意? 毒瘾是否不可克服? (42)

如何防治网瘾复发? (43)

有人说你们利用强制手段限制“网络沉溺者”的人身自由,你怎么看这个问题? 是否需要与家长签订协议?
..... (43)

有人认为您敌视网络、敌视游戏,是真的吗? (44)

永信网瘾戒治模式的精髓有哪些? (44)

您是什么时候以及如何想到要去做青少年戒除网瘾这一工作的? (44)

您对戒除网瘾工作的预期和未来的展望如何? (45)

您是怎样想到让家长参与到网瘾治疗全过程的,这是您的独创吗?	(46)
网瘾孩子的家长没有一个不憎恨网吧,而您为什么还要在网戒中心里设立网吧?	(46)
为什么别的成瘾没纳入精神病范畴,而网瘾被纳入?可否举一两个您了解的案例或故事来说说网瘾问题的严重性。	(47)
界定网瘾是不是精神疾病和制定网瘾的诊断标准有没有意义?	(48)
所有的网瘾都是精神疾病吗?入出院的标准是怎样判定的?	(48)
家长心声	(50)
谁来战胜变种的魔鬼	(50)
爱心凝正气,奉献促和谐	(54)
拨开迷雾见云天	(58)
写就大爱铸华章	(61)
永信模式铸新生	(63)
这里有一支橄榄绿	(65)
这是一群什么样的人	(67)
大爱无疆	(70)
盟友心声	(88)
冰冷中温暖如春的火焰	(88)
感恩杨叔	(90)
期待美丽 造就人生	(92)
我的感悟	(93)
我心中的杨叔	(96)
给爸爸妈妈的一封信	(101)

天使与魔鬼	(104)
我不要让恶魔	(106)
感恩与承诺	(108)
同盟规约	(124)
盟友家长入院必读	(124)
新盟友必读	(127)
出院家长必读	(130)
出院盟友必读	(131)
家长同盟公约	(133)
戒瘾同盟行为细则(家庭试用版)	(138)
后记:央视记者的网戒中心印象	(140)

杨叔的话

责任·信念篇

1. 一切为了孩子的改变,一切为了孩子的未来,在孩子改变的问题上,没有任何理由逃避责任。

2. 早恋虽然能够给你带来一时的快乐,但更多的是无尽的痛苦。恋情不只是一时享受,更多的是随之而来的责任和付出。

3. 生命承载责任,责任重于生命。

4. 做任何事情之前,都要考虑到后果,考虑到后果的同时,就要有承担责任的思想准备。

5. 生命不只属于自己,更属于爱我的人和我爱的人。

6. 人首先要对两个人负责,生你的人和你所生的人。

7. 责任心和目标是促使自己积极进取的力量源泉。

8. 家长的责任不仅是陪好孩子,更重要的是改变自己。

9. 人活着必须要有责任、有目标、有付出意识。虽然有些事不一定是我们喜欢的,但却是我们必须去做的。给自己定个人生目标,设计整个人生规划,并为之付出努力,就会有源源不断的动力。

10. 这个世界上,一个人更多的是为责任而活着。

11. 离院孩子的再偏,问题可能不只出在孩子身上,更大的可能性是家长首先“漏电”,放松了警惕,降低了标准。

12. 当你遇到困难想逃避时,责任会成为你面对困难的驱

动力。

13. 只要你在这里挂上号,只要家长对你不放弃,我就管你一辈子。

14. 完善孩子的性格绝非一日之功,要充分认识到改变性格的“长期性、复杂性、艰巨性、系统性和差异性”。

15. 改变需要一个过程,有时是一个十分漫长的过程,急功近利或毫无信心都是不足取的,我们必须尊重客观规律。

16. 只有相信,你才会配合,只有在 100%相信和配合的基础上,你才能做到持之以恒,永不言弃,才能让孩子得到彻底的改变。“相信、配合、坚持”是保证孩子永不走偏的法宝。

17. 家长的“侥幸”心理、“赌一把”心理和“足疗程”误区,是导致孩子再偏的重要因素。

18. 急功近利,有害无益。

19. 改变,是我们惟一的路径。除此以外,没有任何退路。

20. 网瘾并不可怕,可怕的是失去战胜它的勇气。

21. 在改变的问题上,没有“尽量”,更没有“试试看”,只有全力以赴。

22. 有极个别的孩子因为种种原因没有得到相应的改变,而以各种方式来威胁我。我的态度是:如果怕死的话,我早就不干这一行了。

23. 对付孩子不改变的绝招就是“跟他没完”。父母们要保持这样一种心态:改变不改变是你的事,放弃不放弃是我的事。

24. 只要父母不放弃,无论孩子多么“邪性”,最终都会有好的结果。要给孩子一个信号:只要你一天不改变,我们就一天不放弃。

25. 你的孩子走偏 N 次,你就 N 次不放弃。让孩子明白,不改变是没有出路的。

26. 家长的执着和坚持是孩子永不走偏的保障。

27. 只要家长保持信念,孩子总有改变的时候。

28. 改变需要动力,动力来自于信念,信念相当于电能。持续的改变需要坚定的信念,坚定的信念需要持续不断的“充电”。家长“跑电”比孩子“跑电”更可怕。

29. 上帝只眷顾那些执着、勇于付出和坚持不懈的人。

30. 欲速则不达,提升无止境。

31. 付出加忍耐等于成功。

32. 虽然改变是痛苦的、漫长的、艰巨的,但只要我们有信心,并把永不放弃的信念保持一生,就一定会得到一个精品孩子。

33. 世界上,所有成功的人都是经历过千锤百炼的。

34. 不成功的人,其实是自己放弃了每一次成功的机会。

35. 无论面对什么样的压力和挫折,我依然坚强。

36. 住院改变的过程是必须的,而出院后的长效机制则是保障孩子永不走偏的重要环节。

37. 父母只要能做到 100% 的相信、配合和坚持,孩子就肯定会有 100% 的改变。

38. 孩子认识到自身存在的问题,只是改变的开始,而要彻底改变却是一个漫长的过程,何况在改变的过程中往往避免不了波动或反复。

39. 天不会总是阴着的,人也不会总生活在苦难中。

40. 改变一个人不是一段时间的事,而是一生的事。

41. 一个人没有目标不行,目标不符合实际也不行。咬定一个切实可行的目标不回头,成功就会归属于你。

42. 在你最困难、最无奈、最彷徨、最困惑的时候,不要觉得自己只是孤立的一个人。永远记着,在你背后会有很多人关注着你,支持着你,他们给你力量,给你信心,给你勇气,给你智慧。

43. 目标和责任心是促使自己积极进取的力量源泉。

44. 希望孩子怎样做,家长首先要做到。

45. 教育孩子是父母的责任和义务,不能带有任何情绪或觉得心里不平衡,决不能对孩子耍性子。

认知·观念篇

1. 欲望会蒙蔽人的眼睛,贪婪会扰乱人的心志,无论做什么事情,都要首先想到后果,在趋利避害的原则下反复思考、斟酌、论证,才能做出相对正确的决断。

2. 自私是人的本性,但自私是需要良好的心态来驾驭的。不良心态支配下的自私行为必定会害人又害己。

3. 不要认为自己曾经走偏,就会永远被人歧视;不要认为自己曾经被人看不起,就一味沉沦、自暴自弃、“破罐子破摔”。只要你能幡然醒悟,瞬间来个漂亮的转身,人们依然会认可你、接纳你、尊重你,更因为你改变的勇气和胆量而敬佩你、赞赏你。否则你会一辈子被别人看不起。

4. 眼睛是心灵的窗户,眼睛会传递爱意、欢乐、自信、接纳、诚实、坚强,也会传递仇恨、忧伤、自卑、拒绝、狡诈、怯懦。有的人成功在眼神上,有的人失败在眼神上。把自己的内心修炼好了,你的眼神自然就变了。

5. 越怕耽误孩子上学,孩子越会耽误。俗话说“磨刀不误砍柴工”,孩子一旦改变好,失去的时间会加倍找回来。

6. 犯错可以原谅,但不能原谅的是没有认识到错在哪里。

7. 生命的意义在于:①学会承担责任;②学会珍惜;③学会付出;④学会感恩;⑤学会追求;⑥学会创造;⑦学会传承;⑧学会快乐;⑨学会成功。

8. 网戒中心不仅戒网瘾,更侧重于矫治性格缺陷,打造精品孩子、精品家庭,最终构建和谐社会。

9. 就问题孩子而言,有问题是正常的,但不意味着允许这些问题的发生和存在。因此,增强防范意识就成为一种必要。

10. 过去,就像是一张纸,翻过去就不要再翻过来了。不要总是“舔伤口”,除非你把此当镜子和动力。

11. 氛围相当于一个磁场,磁场越强,氛围越好,吸引力越强,孩子改变就越快越好。

12. 你面对了,有问题也会没问题;你逃避了,没有问题也会有问题。

13. 电脑是工具,不是玩具。戒网瘾不是让孩子与网络绝缘,而是培养孩子健康文明的上网意识。

14. 过分娇宠溺爱和过分简单粗暴都会严重影响孩子健康性格的形成。

15. 成功不在大小,学习成绩提高一分是成功,和父母消除隔阂也是成功。

16. 不要试图把孩子打造成所谓的理想产品,了解比强制更重要。跟踪、限制或监禁孩子是最笨的方法;鼓励、信任、沟通是培养优秀孩子的重要手段。

17. 戒网瘾,塑性格,不只是孩子的事,更重要的是改变家长的心态以及纠正对孩子原有的不良教育方式。

18. 学会思考、判断和抉择,是走好人生路的基本技能。

19. 出院后学习成绩的优劣,不是衡量你改变好坏的主要指标。不再走偏是底线,只要你不再走偏,就会上进。

20. 要想让自己的孩子有博爱、宽容之心,家长首先要有博爱、宽容之心。

21. 三人行,必有我师,孩子有时也是我们的老师。

22. 在反思的基础上,学会适应。适应千变万化的客观环境,适应新的形势需求,适应他人也适应自己,适应身体也适应心态,适应氛围也适应个体,适应赞美也适应批评,适应成功也适应失败,适应辉煌也适应挫折。无论有多少种适应,我们的原则是提倡积极适应,避免消极适应;鼓励主动适应,减少被动适应。

23. 要学会珍惜,珍惜眼前、珍惜现在、珍惜已经拥有的一切,不要等到失去了才感到这件事物的珍贵。

24. 人要学会展现自己,展现自己的才智,体现自己的价值。

25. 面对他人的帮助,要学会感恩;面对困难的时候,要学会克服;面对诱惑的时候,要学会抵御;面对烦恼和失落,要学会寻找快乐。

26. 家长应有自己的主见,不要成为孩子的俘虏,不要让孩子牵着鼻子走。

27. 在了解自己长处的同时,也要清楚地知道自己的短处,扬长避短,展现自我。

28. 世界始终处在不断的改变之中,要让自己去适应环境,而不是让环境适应自己。

29. 每个人都会有大大小小的心理误区,都会有不同程度的认知偏差,不要自以为是,要避免灯下黑。

30. 扶危济困,乐善好施,是培养孩子爱心的最佳方式。

31. 让问题暴露出来是为了解决问题,而不是听之任之或放任、放纵。

32. 对孩子可以信任,但不意味着放纵,善意的提醒是孩子健康成长的保证。

33. 人的精力是有限的,但做事的效率却是有弹性的,就看你往哪些方面聚焦。

34. 成功的条件:好的身体、高的情商和智商、好的老师、明确的目标、脚踏实地的努力。

35. 家长要培养孩子的思考意识和能力,切忌做事浮躁、不假思索、不顾后果。

36. 万事万物的发生或发展都有个过程,急于求成、瞬间改变都是不切实际的想法。

37. 要孩子的问题,首先要解决家长的问题。

38. 道理不在你明白多少,而在于你能用多少。

39. 习惯就是一根绳索,每天织进一根丝线,它会变得非常