

C A U G H T I N T H E N E T

网络心魔 网瘾的症状与康复策略

〔美〕金伯利·S·扬 著 毛英明 毛巧明 译



上海译文出版社



网络心理

网络的困扰与应对策略

作者：[美] 詹姆斯·H. 坎农 著 王德胜 译

WWW.

cn

CAUGHT IN THE NET

网 络 心 魔

网瘾的症状与康复策略

〔美〕金伯利·S·扬 著

毛英明 毛巧明 译

上海译文出版社

图书在版编目(CIP)数据

网络心魔：网瘾的症状与康复策略/(美) 扬
(Young, K. S.) 著; 毛英明等译. —上海: 上海译文出版社,
2005. 4

书名原文: Caught in the Net

ISBN 7-5327-3690-3

I. 网... II. ① 扬... ② 毛... III. 计算机网络—影
响—社会生活—研究 IV. ① C913② TP393

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 020551 号

Kimberly S. Young

CAUGHT IN THE NET

Copyright© 1998 by kimberly S. Young

Authorized translation from the English language edition published by John Wiley & Sons, Inc.

2004 SHANGHAI TRANSLATION PUBLISHING HOUSE

All Rights Reserved

网络心魔 (美) 金伯利·S·扬/著 毛英明 毛巧明/译

开本 890×1240 1/32 印张 8.625 插页 2 字数 166,000

2005 年 4 月第 1 版 2005 年 4 月第 1 次印刷

印数: 0,001—6,000 册

ISBN 7-5327-3690-3/G·126

定价: 19.00 元

上海世纪出版集团

译文出版社出版、发行

上海福建中路 193 号

易文网: www.ewen.cc

全国新华书店经销

上海书刊印刷有限公司印刷

本书中文简体字专有出版权归本社独家所有, 非经本社同意不得连载、摘编或复制
本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题, 请向承印厂联系调换

推荐序 网瘾与驱鸟器

当我拿到《网络心魔——网瘾的症状与康复策略》一书时，不禁为上海译文出版社很早就关注网络成瘾的问题而欣喜。近一年的时间内，我在全国各地奔波，忙于预防和解决网瘾并寻找同盟军，而我相信，《网络心魔》一书一定会给我们良多的启迪。

本书是分析网瘾成因并揭示其危害性的一本有益的书，在本书中，我们会发现，即使是在科技发展到很高水平的美国，也曾出现我们现在正面临的一些棘手的问题，他们也曾说：“没有人会对一台机器上瘾。”事实上，他们也曾焦虑困惑甚至束手无策。但美国的电脑和网络比我们发展和普及得早，所以他们及早地意识到这方面的问题，并通过大量的调查研究积极地寻找预防和疗治的办法。

无独有偶，在我国经济突飞猛进的今天，我们也遇到了西方社会曾经出现过的同样问题，这已经引起了国人的广泛重视，并尝试着通过各种途径和方法来解决这个问题，毫无疑问，本书的一些研究成果和戒除网瘾的经验能够给我们一些实证、支持和指导。

当然,由于中美民族特性、文化传统的差异,导致对西方一些东西的引用或借鉴也会带来一些不同。中国的一个飞机场,因饱受鸟类的攻击,存在着严重的安全隐患,工作人员采取了多种方法都无济于事。最终,他们只好花重金从美国引进了一套驱鸟设备,可是在机场一试用,却仍然不管用。为什么呢?原来这套设备是用猛禽的叫声来驱赶鸟群的,但中国的鸟儿显然对来自太平洋彼岸的猛禽叫声并不惧怕。这让我们明白了一个道理:对于西方先进的东西我们并不能照搬,动物尚且如此,更何况作为万物灵长的人类呢?中美之间有着不同的文化、不同的传统、不同的宗教,西方的东西也是通过很长的过程才形成的。我们尤其应该意识到,人文的东西是不能生搬硬套的,这是要有一个过程的。对解决网瘾的态度和方法当然也是如此。

“他山之石,可以攻玉。”我之所以向广大读者推荐此书,目的即在于让大家了解国外网瘾的现状和解决办法,一方面请大家注意学习借鉴它的原理和方法,另一方面,也要考察我国的国情和现实状况,将这些原理和方法切实运用到我们的实践中去,这才是我们解决现实问题的一条行之有效的途径。

陶宏开

Hongkai Tao

美籍社会学家

华中师范大学特聘教授

2005年3月底

致 谢

首先,也是最重要的,我想感谢所有那些愿意公开地出来与我共同分享他们的故事的网络上瘾者和他们的家庭。正是你们的勇气为这本书奠定了基础。

我要把最诚挚的谢意送给凯文·夸克,没有他的写作才能和组织技巧,这本书是不可能问世的。还要感谢约翰·威利父子出版公司的执行编辑乔·安·米勒,她对本书出版计划提供了文字上的指导和敏锐的洞察力。更要感谢我的代理人卡罗尔·曼,她在本书创作初期就对该计划深信不疑并给予了很多鼓励。

感谢匹兹堡大学布拉德福德分校我们系的系主任沃伦·法斯博士,以及副校长兼学术事务主席卡罗尔·贝克博士,他们允许我减少一门课程的教学来从事本书的写作。感谢计算机、图书馆、公共关系部门和布拉德福德匹兹堡大学的工作人员

员在无数艰苦工作中所给予的帮助,尤其是琳达·布雷登格尔、海伦·亨德利、科利恩·詹姆斯、比尔·克兰、唐·莱维斯基、克里斯·马科维斯基、特丽莎·莫里斯、吉姆·墨菲、罗莎妮·奥哈内斯安、杰基·施特雷布、马克·范·蒂尔伯格以及谢里尔·维尔纳。感谢我的研究助手罗伯特·罗杰斯三世,他自愿为我的数据进行了统计分析。感谢唐·马蒂斯博士,他对制作我的 Web 网页提供了帮助。感谢吉姆·马特森,他帮助设置了我的 Web 网页,并向我展示了 MUD 游戏的各种细节。

感谢那些支持我的出版计划并校读初稿的人士,他们是沃尔特·比尔博士、德鲁·林莎拉塔、丽莎·利斯、戴维·林奇博士、弗朗西斯·马尔卡希博士、玛丽·卢·扎尼奇博士,尤其是我的妹妹苏茜·玛拉斯,她的反馈意见使我受益很大。还要感谢众多不能一一列举姓名的朋友们,他们给予了热情的关注和不断的鼓励。

我想要感谢我采访过的心理学、电脑和管理方面的许多专家,他们为本书出版的资料收集提供了极其宝贵的源泉。

我尤其要感谢所有公布了我对因特网瘾的研究消息的报纸、杂志、电台和电视台,正是他们使读者和听众能够与我联系,并参与我的调查。

特别要感谢我深爱的丈夫吉姆,他耐心地支持我长时间地将自己束缚在我们的电脑面前,并且始终让我对生活充满了希望。

最后,我要感谢我的父亲比尔·梅耶,他的挚爱和热诚给予我最初去从事这项事业的信心。

目 录

致 谢—1

导言 一种有争议的新嗜好—1

1

电脑空间的阴暗面—15

2

终端上的时间异常—43

3

网络瘾君子的形象—71

4

身份不明的社区—103

5

电脑寡妇：终端恋爱的牺牲品—139

6

父母、孩子和一种高科技定时炸弹—167

7

网虫兄弟会—199

8

今天不工作——大家都在网上冲浪—221

9

保持正轨—245

后 记—267

导言 一种有争议的新嗜好

遍及全国的调制解调器进入家庭的浪潮正在产生一个网络
瘾君子的社会。

——有线电视新闻网 (CNN)

在这个“电子接管者”出现之前，我曾拥有真实的生活。

——引自《纽约人》的因特网使用者

因特网不是一种癖好……它是现代生活的一种无法消除的
特色。

——《新闻周刊》

3年前，我接到我的朋友玛莎打来的一个紧急电话，她是

北卡罗来纳的一位中学英语教师。

“我准备和约翰离婚，”玛莎宣布说。我吓了一跳。玛莎和约翰在一起已有5年了，而且在我的印象中这是个稳定的婚姻。我问她究竟发生了什么事：是约翰酗酒？有了外遇？还是他虐待她了？“不，”她回答说，“是他对因特网上了瘾。”

她抽噎着给我讲了问题所在。每天晚上他6点钟下班回来就直奔电脑。没有表示问候的亲吻，也不帮忙准备晚餐，或者洗碗、洗衣服。晚上10点，当她叫他上床睡觉时他还在线上。网。“马上就来，”他会说。四五个小时后，他终于下线，才东倒西歪爬上床。

这种情况一直持续了好几个月。她向他抱怨过，说她觉得受到忽视，对他怎么能每周花40或50小时沉醉在电脑空间里她感到困惑。他既没听她的倾诉，也没停下来。然后上网服务费的账单就来了，每月350美元或更多。“我们那时正努力存钱买房子，”她说，“但他却在因特网上挥霍我们所有的积蓄。”所以她准备离开。她不知道除此之外她还能做什么。

我尽可能以同情的态度倾听着我朋友的诉说，但当我们挂上电话，我的脑子被这些问题搅得嗡嗡响：一个人花这么长的时间在电脑上都做了些什么呢？是什么诱使一个普通人对因特网这么着迷呢？为什么约翰不能让自己停下来，特别是当他看出他的婚姻陷入了危机时？因特网使用者真的会变成瘾君子吗？

我的职业好奇心被激发起来，我长期以来对技术奇迹的兴

趣使我的好奇心更盛。我是个临床心理学家,但我多年来始终了解计算机的所有细节。我有个商科方面的大学本科文凭,专业是管理信息系统(MIS),并曾在一家制造业公司作为电脑专家工作过。我浏览《今日因特网》的时间和阅读《当今心理学》最新期刊的时间是同样多的。而且就像全世界成千上万的人们一样,我的工作日是以一边呷着早晨的咖啡,一边迅速地查看是否有我的电子邮件开始的。

但在接到玛莎的那个诉苦电话之前,我认为因特网在 90 年代初的迅速发展就像它被兜售的那样,至多不过是一个技术和通讯的奇迹。确实,当我还在罗切斯特大学的医学院完成我的临床研究项目时,我记得看见成群的学生挤在电脑实验室里,一天 24 小时都是如此。这是一个奇怪的现象,但也许能自由接近电脑会鼓励学生把更多的时间和精力花在他们的研究论文上,我当时是这样想的。

我也模糊地记得在媒体上有一些对迷恋因特网的半开玩笑的评论。商业杂志《有限公司》用一种分为 12 个台阶的发展程序来评论因特网上瘾者。有线电视新闻网(CNN)则评论说,突然出现的遍及全国的调制解调器进入家庭的浪潮“正在产生一个网络瘾君子的社会”。

现在我用一种新的眼光来倾听这种评论。具有讽刺意味的是,那天早晨在我与玛莎通话之后,我碰巧在因特网的一个聊天室里看到了一篇“今日”展示报告。在 O·J·辛普森案的审理过程中,这群人每天在因特网上花费数小时争论他是有罪

还是无罪,而这种闲聊要花掉一个女人 800 美元的上网费。我猜想,这听起来同赌博成瘾的结果惊人地相似。是不是在电脑空间中有某些罪恶的东西在发生呢?

现在是去找出答案的时候了。利用以前用来判断强迫性赌博和酗酒的同样标准,我设计了一个简短的问卷表来询问因特网使用者。我问:

- 你是否觉得对因特网着迷?(也就是说,想着先前的上网活动或者期待着下一次上网时间?)
- 你是否感到为了得到满足而需要用更多的时间使用因特网?
- 你想控制、减少或停止使用因特网的努力是否一再地失败?
- 当你尝试减少或停止因特网使用时,你是否觉得坐卧不安、闷闷不乐或者很容易动怒?
- 你实际上网的时间是否比最初打算的时间要长?
- 你是否会因为因特网而甘愿冒失去某个重要的关系、某项工作、某种教育或职业机会的危险?
- 你是否会为了隐瞒你对因特网的迷恋程度,而对你的家人、治疗师或其他人撒谎?
- 你是否将因特网当成了一个逃避问题或减轻烦恼情绪(比如无助、内疚、焦虑、沮丧的感觉)的手段?

我将这份问卷表在 1994 年 11 月的某天张贴在几个 Usenet 新闻组上——这是因特网使用者能收到和发出有关特

定主题领域消息的虚拟讨论场所。我预料会得到一些响应,并且它们都不会像玛莎的故事那样富有戏剧性。但是第二天,我的电子信箱里面就塞满了从佛蒙特州到俄勒冈州发来的因特网使用者的 40 多封回信,还有从加拿大来的消息以及来自英国、德国、匈牙利的越洋邮件。

确实,问卷回复者们写道,他们都对因特网上了瘾。他们一次上网要花 6 到 8 个小时,有时甚至 10 个小时以上,日复一日,而不管这种习惯正对他们的家庭、人际关系、职业生涯和学习造成各种各样的问题。当他们离开网络时,他们会感到焦虑和易怒,并且期盼着与因特网的下一次相会。而且,尽管因特网造成他们离婚、失业或者成绩很差,他们也无法停止或甚至是控制他们的上网习惯。

显然,信息高速公路上会有一些障碍。但是在得出任何一个重要结论前,我知道我需要更多的数据,因此我扩大了我的调查范围。我询问因特网使用者,他们上网有多少时间是为了个人使用(没有学术或工作方面的目的),是什么牵住了他们,他们的着迷究竟引发了什么问题,他们采取了哪种解决办法(如果有的话),以及他们是否曾有过其他成瘾的历史或心理问题。

当我结束这项调查时,我已经收到 496 份因特网使用者的回复。在对他们的回答作出评估后,我将其中的 396 位(80%)回复者归为因特网上瘾者!从探索万维网(World Wide Web),收看即时新闻节目和股市行情,到参加群体互动的聊天

室和游戏,因特网使用者承认他们在网上投入了愈来愈多的时间,而他们的真实生活则为此付出愈来愈大的代价。

除了这次最初的调查绝大部分是通过网上交换问题和回答来进行的以外,我趁机进行了更深入的电话采访和当面采访。同因特网上瘾者们交谈得越多,我越相信这个问题是切实存在的——而且很可能会迅速扩大。随着人们普遍预计在以后几年里因特网会覆盖美国人口的 75% 至 80%,而且看来在其他国家同样发展很快,我意识到我已经接触到一种潜在的流行病。

媒体很快就获悉我的研究。关于因特网瘾的新闻故事上了《纽约时报》、《华尔街日报》、《今日美国》、《纽约邮报》和《伦敦时报》的封面。我在“新闻内幕”(Inside Edition)、“真实重现”(Hard Copy)、CNBC 以及瑞士和日本的电视节目上就此现象接受采访。在多伦多举行的 1996 年美国心理学协会年会上,我的研究论文“因特网瘾:一种新的临床失调症的出现”是第一篇被批准宣读的关于因特网瘾主题的论文。当我收拢起我的材料时,我瞥见了那些开始蜂拥着围拢我的记者们的标志:美联社、洛杉矶时报、华盛顿邮报。麦克风伸到我的面前,摄影师频频地按动相机快门。一场专业演讲变成了一次即兴的新闻发布会。

我为此紧张不安。就在我们的文化渴望将因特网当作未来信息和交流的工具而接纳时,我们已经忽视了电脑空间的阴暗面。我对因特网上瘾者们研究揭示了这个问题,自此之

后,着迷的因特网使用者以及关心并渴望解决这个问题的家庭的网络一直在不断扩大。全世界有1 000多人同我联系过,他们有着一种共同的苦恼,并对有一个倾诉这种苦恼的讲坛表示感谢。

“终于有一个专家来严肃地对待这个问题了,我真是说不出的高兴,”一位两个孩子的母亲,家庭主妇西莱斯特这样写道,她已经迷上因特网的聊天室,每星期要把60小时花在一个虚幻的网上世界里。“我丈夫同我争论过这个。我从来也不管孩子。我对我的所作所为感到害怕,但我好像停不下来。”

毫不奇怪,一些批评家对因特网瘾一说的合理性提出了疑问。《新闻周刊》上一篇题为“呼吸也会上瘾”的文章劝告读者“忘掉那些关于被因特网勾魂的耸人听闻的故事。网络不是一种癖好,它是现代生活的一种无法消除的特色”。一个因特网网瘾支持团体的创办人,精神病学家伊万·K·戈尔德贝格说他只是把它当成一种笑话。但大多数的媒体报道以及越来越多的心理治疗师和嗜好顾问都已经承认,对因特网上瘾并不是一件开玩笑的事情。

没有人会比那些因特网上瘾者的家人更加深切地了解上瘾的严重性。伴随着每个关于我的研究工作的最新报道,我都会收到对此关注的家庭成员写来的成打的信。他们通过电子邮件和我联系,而那些还未学会如何在网络上遨游的人则通过电话甚至是普通的信件来与我联系,而此类信件已经被因特网常客称之为蜗牛邮件。

沮丧、困惑、孤独、经常悲观失望，这些人向我吐露了同一个因特网上瘾者一起生活的各种细节。相爱的人们诉说了各种隐瞒和撒谎、争吵和违约的状况，而且这种状况经常在他们的伴侣离开他们去和他（或她）仅仅通过因特网认识的人一起生活的那天达到最高峰。父母们则告诉我有关他们的儿子和女儿的伤心故事，他们的孩子在发现聊天室和互动游戏以后，成绩就从全优一直降到不及格的边缘。其他的家庭成员以及因特网上瘾者的朋友们则哀叹，上瘾者已经完全失去了对那些曾经颇为珍视的爱好的兴趣，如电影、舞会、看望朋友、在晚餐时交谈或者因特网过度使用者称之为真正生活中的几乎所有其他东西。

对于酗酒、药物依赖或者像赌博和暴饮暴食那样的上瘾现象，与上瘾者共同生活的人经常会比上瘾者更早、更容易发现这些问题并尝试对此做些什么。在工作中，我发现那些同因特网上瘾者相爱的人们身上具有同样的这种动力。当他们试着想和因特网上瘾者谈谈有关他或她的行为以及由此造成的后果时，他们遭到了强烈的拒绝。“没有人会对一台机器上瘾，”因特网上瘾者这样回答道。或者，也许这位上瘾者会这样反击道：“这只是一种业余爱好，再说现在每个人都在使用它。”

这些苦恼的人们跑来向我寻求认同和支持。我让他们确信他们的感受是合情合理的，问题是切实存在的，而且他们并不是孤独的。但他们想要对他们最苦恼的问题作出更直接的回答：当确信他们所爱的人已对因特网上了瘾时他们该怎么