

音乐治疗

——网络成瘾治疗新思路



青少年网络成瘾 心理干预

WGLUO
CHENGYIN DE XINLIGANYU

徐娟 于红军 张德兰 姚聪燕 编著

适度上网，演“e”精彩！
畅游网络天空，莫陷网瘾深潭



化学工业出版社



QINGSHAONIAN WANGLUO
CHENGYIN DE XINLIGANYU



青少年网络成瘾的心理干预

★ “e”网情深，切莫迷恋

★ 网纳百川，择君所需

★ 网网有所得，念念非不忘

★ 全民总动员，携手治网瘾

销售分类建议：心理学

ISBN 978-7-122-07644-1



9 787122 076441 >

定价：35.00元



北京市教育委员会科研基地建设项目资助

青少年网络成瘾的 心理干预

QINGSHAONIAN WANGLUO
CHENGYIN DE XINLIGANYU

徐娟 于红军 张德兰 姚聪燕 编著

音乐治疗

网络成瘾治疗新思路



化学工业出版社

·北京·



本书对网络成瘾的定义、症状、诊断、成因以及森田疗法、现实疗法、家庭疗法、音乐疗法等心理干预方法进行了介绍。对于网络成瘾心理干预的具体疗法从理论渊源、技术介绍和实例分析三部分进行了论述,将科学性和操作性融为一体。特别是利用音乐治疗的艺术疗法手段来帮助网络成瘾者摆脱成瘾在国内尚属先例。

本书适合中小学心理辅导老师及青少年家长阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

青少年网络成瘾的心理干预/徐娟,于红军,张德兰,
姚聪燕编著. —北京:化学工业出版社,2010.3
ISBN 978-7-122-07644-1

I. 青… II. ①徐…②于…③张…④姚… 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(2010)第011474号

责任编辑:白艳云
责任校对:吴静

文字编辑:冯国庆
装帧设计:张辉

出版发行:化学工业出版社
(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印 装:北京云浩印刷有限责任公司
850mm×1168mm 1/32 印张10½ 字数291千字
2010年2月北京第1版第1次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686)
售后服务:010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价: 35.00 元

版权所有 违者必究

前 言

二十年前，美国的心理学家戈登伯格在网上就美国《精神疾病诊断统计手册》（第四版）提出了一条调侃性的诊断意见，创造一个虚假的疾病——网络成瘾障碍。当年的玩笑却不幸成为今日的事实。近年来，网络成瘾、病态网络使用或网络依赖却成为一个世界性的社会问题，大有愈演愈烈之势。受网络成瘾的影响，成千上万的人不能有正常的生活，成千上万的家庭也不能有正常的功能。

2004 年底中国科学院心理研究所承担了北京市教委的“青少年网络游戏研究”课题，开展了“网络成瘾心理治疗与预防”项目，于 2005 年 1 月启动相应的“虹计划”。

2006 年 8 月中央文明办、共青团中央等九部委发起并推进“健康上网拒绝沉迷——帮助未成年人戒除网瘾大行动”，同时启动了“戒除网络成瘾全国行‘十百千万’工程”。

2007 年 1 月，北京军区总医院与团中央等九部委共同承建中国青少年心理成长基地，作为国内第一家网络成瘾专业矫治机构，为网络成瘾的青少年提供一个良好的矫治环境。

战胜网络成瘾，不仅是在拯救个人，更是拯救社会。而这个艰巨的任务是需要社会不同力量的联合。在这样的背景下，2008 年北京联合大学师范学院应用心理学教学部积极申报了科研课题“青少年网络依赖的心理干预科研平台建设”，获得北京市教育委员会科研基地建设项目立项并得到相应的资金资助，拉开了应用心理学教学部系统开展网络成瘾的心理干预的序幕，也为本书的编著和出版奠定了基础。

经过一年来的探索，应用心理学教学部这个年轻的团队在网络成瘾这一主题上努力开展科研与实践活动，对网络成瘾的定义、症状、诊断、成因特别是如何对其进行心理干预初步形成了一些自己的想法。特别是在采用以音乐治疗为主的艺术治疗手段来帮助网络

成瘾者摆脱成瘾上进行了大胆的创新。

本书是集体智慧的结晶，其中，第一、二、三、四和十二章由徐娟执笔，第七、八、九、十这四章由于红军执笔，第五、六两章由张德兰执笔，第十一章由姚聪燕执笔。通过本书的出版，我们迫切地希望其中涉及的干预的方案能让广大的教师、家长、青少年以及心理辅导工作者从中得到一些有益的指导，我们同时也深切地希望广大的教师、家长、青少年以及心理辅导工作者能给我们更多好的建议和意见，帮助我们自身的成长。

编 者

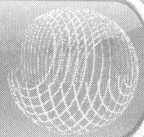
2010 年 1 月

目 录

第一章 青少年与网络	1
第一节 神奇的网络，精彩的世界	2
第二节 青少年：网络中的生力军	7
第三节 网络成瘾：新时代的新问题	16
第二章 网络成瘾的概述	22
第一节 网络成瘾的定义	23
第二节 网络成瘾的诊断	28
第三节 网络成瘾的危害	35
第四节 网络成瘾的分类	44
第三章 青少年网络成瘾的成因分析	51
第一节 家庭因素与青少年网络成瘾	52
第二节 学校因素与青少年网络成瘾	60
第三节 社会因素与青少年网络成瘾	66
第四节 青少年自身因素与网络成瘾	68
第四章 青少年网络成瘾心理干预的原则和程序	75
第一节 青少年网络成瘾心理干预的意义	75
第二节 青少年网络成瘾心理干预的主要程序	81
第五章 行为治疗与网络成瘾	90
第一节 行为治疗的理论	90
第二节 行为治疗的主要技术	101
第三节 行为治疗与网络成瘾	120
第六章 认知治疗与网络成瘾	123
第一节 认知治疗的基本理论	123
第二节 认知治疗的主要技术	131
第三节 认知治疗与网络成瘾	142

第七章 精神分析与网络成瘾	150
第一节 精神分析治疗的基本理论	150
第二节 精神分析治疗的主要技术	158
第三节 网络成瘾的精神分析理解与案例	164
第八章 森田疗法与网络成瘾	168
第一节 森田疗法的基本理论	168
第二节 森田疗法的主要技术	172
第三节 森田疗法网络成瘾干预实例	181
第九章 现实疗法与网络成瘾	184
第一节 现实疗法的基本理论	184
第二节 现实疗法的主要技术	188
第三节 网络成瘾的现实疗法实例	197
第十章 家庭治疗与网络成瘾	204
第一节 家庭治疗的基本理论	205
第二节 家庭治疗的主要技术	218
第三节 网络成瘾的家庭治疗实例	238
第十一章 音乐治疗与网络成瘾	244
第一节 音乐治疗的基本理论	244
第二节 音乐治疗的主要技术	250
第三节 音乐治疗与网络成瘾	276
第十二章 青少年网络成瘾的预防	302
第一节 青少年自身如何预防网络成瘾	303
第二节 青少年网络成瘾的家庭预防建议	309
第三节 学校对青少年网络成瘾的预防策略	314
第四节 青少年网络成瘾的社会预防对策	317
参考文献	322

第一章 青少年与网络



著名的诗人北岛曾写过一篇名为《生活》的诗，诗全篇只有一个字：网。一个“网”字高度概括了生活的本质，揭示了芸芸众生的生命状态，带有寓言般的深沉和精确。据报道，它还曾经被美国时代周刊评为世界上最短的小说。的确，生活本身就像一张大网，有亲情之网，也有仇恨之网；有互助之网，也有破坏之网；有善良之网，也有罪恶之网；有幸福之网，也有痛苦之网，就这样密密麻麻，相互交织，构成了一种复杂多样的图景。我们每一个人都是这网上的一个结，不管你愿意不愿意，高兴不高兴，你都和其他人有着千丝万缕的、无法割舍的紧密联系，谁也不可能摆脱甚或超脱这种生存状态。我们因为这种联系而存在，而具有了生活的欢快、进击的锐气、拼搏的勇气等。我们牵着亲人、朋友、师长、同事和所有熟悉的、不熟悉的人的手，别人同样也牵着我们的手。就这样，我们手拉着手，一起风雨兼程向前走，织就了一张亲密、和谐、富有凝聚力的网。

30多年前，诗人北岛写《生活》一诗时想表达的也许仅仅是这人情之网。而如今，时代跨过21世纪，当今天的年轻人再次阅读这首一字诗，他们看到的这个“网”，也许更多能想到的是“网络”、“Internet”。十几年前，网络挟着现代文明对21世纪的憧憬，闯入了我们的生活。经过一段时间的变革、进步，如今我们陷入了另一张巨大的“网”。有人这样比喻，没有网络，就如同没电一样，让人无所适从。网络已经成为我们生活中不可分割的一部分，并一步步影响了我们的生活，就像一个个铁钩，将生活的方方面面勾住，只要一个钩子掉了那么我们的生活就会因无所适从而面临崩溃。我们已经不可想象没有网络的世界……



本章要点

● 神奇的网络，精彩的世界

○ 网络购物——我们这样消费

○ 网络教育——我们这样学习

○ 网络聊天——我们这样交际

○ 网络游戏——我们这样“寻开心”

○ 网络博客——我们这样记录点滴

○ 网络监督——我们让世界更透明

● 青少年：网络中的生力军

○ 网络发展在中国

○ 青少年上网的普遍性分析

○ 网络双刃剑

● 网络成瘾：新时代的新问题

○ 从“网瘾”少年之殇看网络成瘾

○ 网络成瘾在中国



第一节 神奇的网络，精彩的世界

在2004年的春晚舞台上，小品《钟点工》中赵本山饰演的一个进城享福的农村老头，因误将网络意会成自家打鱼的渔网曾惹得大家哄堂大笑。那时候，上网是一种高消费，一个小时3块、5块的上网费让很多人都望而却步。现在，电脑已经走入寻常百姓家，就像当年的电视机一样普及。随着上网费的降低，我们不再为高昂的上网费而发愁了。网上聊天、网络购物、网络游戏、网上教育，博客、威客，伊妹儿，若干年前，如果你和别人讨论这些名词，恐怕大多数人都会觉得你不知所云。现在，这些都成为年轻人必备的生活元素。

视窗：互联网的起源

互联网产生于1969年初，它的前身是阿帕网，是美国国防部高级研究计划管理局为纯军事目的而建立的。1957年前苏联抢先用火箭发射第一个人造地球卫星Spunik一号，前苏联抢在美国之前发射人造地球卫星这使美国朝野大受刺激，全面检讨国家的科学技术

政策和教育，以便奋起直追。当时美国总统艾森豪威尔决定设立一个用来发展科学技术的机构，叫做 ARPA (Advanced Research Projects Agency)，就是这个机构后来提供经费设立最早的互联网，它叫做 ARPANET (阿帕网)。阿帕网开始时只连接了 4 台主机，这便是只有四个网点的“网络之父”。

到了 1972 年公开展示时，由于学术研究机构及政府机构的加入，这个系统已经连接了 50 所大学和研究机构的主机；1982 年 ARPANET 网又实现了与其他多个网络的互联，从而形成了以 ARPANET 为主干网的互联网。

1983 年，美国国家科学基金会 NSF 提供巨资，建造了全美五大超级计算中心。为使全国的科学家、工程师能共享超级计算机的设施，又建立了基于 IP 协议的计算机通信网络 NSFNET。最初的 NFS 使用传输速率为 56Kbps 的电话线通信，但根本不能满足需要。于是 NFS 便在全国按地区划分的计算机广域网，并将他们与超级计算中心相连，最后又将各超级计算中心互联起来，通过连接各区域网的高速数据专线，而连接成为 NSFNET 的主干网。

1986 年，NSFNET 建成后取代了 ARPANET 而成为互联网的主干网。早期以 ARPANET 为主干网的互联网只对少数的专家以及政府要员开放，而以 NSFNET 为主干网的互联网则向社会开放。

到了 20 世纪 90 年代，随着电脑的普及信息技术的发展，互联网迅速地商业化，以其独有的魅力和爆炸式的传播速度成为当今的热点。商业利用是互联网前进的发动机，一方面，网点的增加以及众多企业商家的参与使互联网的规模急剧扩大，信息量也成倍增加；另一方面，这又刺激了网络服务的发展。

互联网在中国起步较晚，但其发展速度却超乎想象。1994 年 3 月，中国教育科研网接入因特网，标志中国正式加入互联网，拉开了中国互联网发展的序幕。在 2004 年的 4~7 月，中国三大门户网站搜狐、新浪、网易相继在美国纳斯达克成功上市。时隔不久，搜狐率先宣布盈利，这意味着在中国互联网的春天已来临。

几条线，连接这千家万户；几条线，连接着世界各地；几条线，让我们能远距离地交流；几条线，让我们不出门方可知天下

事……几条线，把地球连成一个网，无形中，地球变小了，仿佛成了“地球村”。不管是吃穿住行还是其他，现代人生活的方方面面都早已深深地烙有了网络的印子，就让我们一同捕捉几张网络时代的典型画面，来一次网络翱翔。

一、网络购物——我们这样消费

叶×现在每天上网的第一件事就是去淘宝上看看自己买的东西到哪了，看到物流信息上自己的“宝贝”离自己越来越近，叶×的心才有一些宽慰。“我已经很久不逛商场了，现在什么都能在网上买到，只要你会淘，东西又便宜又好。何必顶风冒雨地去商场？”从衣服到化妆品，从日杂到首饰，叶×的家里遍布着从网上购来的东西。而不仅仅她这样，在单位里，每天都有大包小包的邮件在同事们手里传来传去，每一样从淘宝上淘来的“宝贝”都会引发一阵热议。网购已经成为人们生活里不可缺少的一种新的消费手段。

二、网络教育——我们这样学习

周×今年上初一，由于父母工作繁忙，很少对他进行学习的指导。小学时还不太明显，但上了初中，他的数学成绩就成了一个大问题，常常都在及格线上徘徊。久而久之，他甚至产生了厌学情绪。周×的父母非常着急，带着他上过补习班、请过家教、吃过补药，甚至去看了心理医生，但均不见起色。

2009年年初，周×的父母给他报了北京101网校。父母陪着他每周抽出一天时间来学习网上的内容，听名师面授课，将网上名师总结的一周重点、难点、解题思路弄懂，努力将这些知识变成自己的心得，补充到课堂笔记里。

经过4个月循序渐进的努力，周×渐渐有了自己的一套学习方法，学习也开始自信了，在期末考试进了班里前十五名。网络学习，让他有机会与名师面对面，获得更多的学习资源，网络教育帮助他走向学习的成功。

三、网络聊天——我们这样交际

2006年的台湾地震使多条海底光缆受损，也造就了一批“网

络灾民”。有些网站无法打开，防病毒软件不能及时更新，特别是即时聊天工具 MSN 难以正常登录，令一些“灾民”感觉度日如年。

在那几天，在一家杂志社市场部工作的陈小姐显得无精打采，她逢人就说：“我每天五百次尝试登录 MSN 还是不行，我快要疯了。”

陈小姐的主要工作是联系客户，平时她一到公司就打开 MSN，与客户在网上交流。这几天 MSN 出现故障，老板叫她联络客户时，她才忽然意识到：超过七成客户平时都用 MSN 联络，自己根本没有他们的手机号码，还有一些重要文件也都被“困”在 MSN 邮箱里。

陈小姐只好赶紧新建通讯录，好不容易找齐客户联系方式，拿起电话她又愣住了：平时习惯了用网名称，一下子连对方的名字都想不起来了。她苦笑道：“若是 MSN 再不恢复正常，我就要休假‘避难’了，不然要被‘炒鱿鱼’了。”

“MSN 不能用，总感觉生活中缺了点什么东西。”很多的“白领”都发出这样的感慨，的确，对于众多的“白领”来说，每天早晨走进办公室，坐下后第一件事就是打开电脑，上 MSN。在聊天窗口中打出笑脸符号分别发送给同事，算是与大家问好。“今天一起去吃午饭吗？”“把你的文件传给我看看……”“白领”们早已习惯敲击键盘来相互沟通，这就是网络时代我们的交际。

四、网络游戏——我们这样“寻开心”

贺×是开心网的铁杆。平时，他会调好闹钟一早来到自己的田地里“收菜”，再到朋友家顺手牵羊偷几把虫草、人参之类的贵价“庄稼”。即便是外出采访时，他在深更半夜完成稿件后，还不惜顶着困意上网“种菜”；每天一有空闲时间，就沉浸于和朋友们打几个招呼、组织几场拉力赛的互动之中。

甚至在与朋友聚餐时，他也不忘上好闹钟提醒自己哪个朋友家的庄稼在这个时候成熟。然后，匆忙吃几口饭，就赶紧回家“偷菜”去了。两个月来，贺×在开心网上的虚拟资产已经达到了数千万元。

他拥有装修豪华、位于市中心最佳位置的别墅，还拥有一支赢了不少奖杯的凯迪拉克车队。虽然这些在现实中都无法兑现，但是这样的“寻开心”真正应了那部电影的片名“没事偷着乐”呗。

五、网络博客——我们这样记录点滴

“晚饭过后爸爸带我去玩，可刚下去我就摔了一跤，回家一见到妈妈我就忍不住大哭，妈妈说没事，要坚强，贴上创可贴我又下去玩，一点也不疼……”这是大连市一位妈妈在博客里记录下的关于5岁女儿的一个小生活片段。近来，为年幼的孩子写“成长博客”正在不少妈妈中流行，她们希望以此网络手段把孩子最真实、最天真的一面记录下来，并与人分享及交流育儿经验。

实际上，眼下从怀孕到出生，从满月到周岁，通过博客图文并茂地记录孩子们成长的年轻父母越来越多。“今天，一个穿白大褂的阿姨告诉妈妈，肚子里已经有了个小小的你；今天，妈妈送上自己的第一份礼物，一个属于你的成长博客。”这是一名黄女士为儿子“开博”的首篇日记。如今黄女士的儿子已经半岁了，逢人她就自豪地说：“博客里140多篇博客文章就是孩子最好的成长见证和我最珍贵的回忆。长大后看到自己的成长经历，他会学会珍惜亲情。我还准备等他大了，就让他自己接着写这个博客。”黄女士还认为，给孩子写博客不仅是对孩子一种爱的体现，也可以交流育儿经验。在各种育儿博客圈、QQ群里可以看到，一些家长把孩子生病就医等情况也详细地记载到博客里，博友们的留言充满关切，也有不少建议。其实，家长为孩子写博客的过程，是再一次了解孩子的过程，在这点滴的记录中，流淌的是爱，传播的也是爱。因为网络，爱变得更为公开和广博。

目前，博客盛行，育儿博客仅仅是其中之一，众多名人博客，例如“老徐”的博客，潘石屹的博客都是网络世界的一道亮丽的风景，博客拉近名人与大众的距离，也让大众走进名人的生活。

六、网络监督——我们让世界更透明

小张喜欢去论坛“潜水”，也不为留啥帖子，就喜欢看那些网

友的爆料。“我现在就爱上论坛，有很多事情都是从论坛上看到的，有些事都是真的，挺震惊的。我觉得网络现在已经成为一种监督手段了。”

在这之前，被网民监督到“抽天价烟”、“戴天价表”的南京市江宁区房产局原局长周××，最后被“双开”。此外还有“封口费”事件、深圳“狼袭门”事件、公务员“出国考察门”事件……这些事件都因为网络的监督而发生了急剧转向，问题解决进入了快速通道。

传统媒体在舆论形成的过程中发挥着不容忽视的作用，但同时也存在一定的局限性，比如公众参与度受限、交互性较差等。而网络完全将这些弊病革除，在这里你可以畅所欲言，而且受众面广大，社会上每个角落的东西都可能被翻出来。用小张的话说，就是因为网络，所有人都变得透明了。通过网络，来自社会底层的消息、观点、声音找到了一个“出口”，普通公众借助网络同样拥有了表达权。

以上几个片段只不过是网络世界的几张掠影，但一滴水足以折射整个太阳的光辉，就这么几幅画面也足以反映网络世界的丰富多彩，以及它对于人类生活的无孔不入的渗透。对于这种网络的巨大影响，恐怕也还只能用北岛的“《生活》——网”一词以蔽之。那么，对于网络，我们应该报以如何的态度呢？正如一位世界著名的经济学家曾经说过：“不管你现在做什么或有什么想法，你必须要迎接互联网，然后适应互联网，除此之外你别无选择。”



第二节 青少年：网络中的生力军

21 世纪的人类无疑是上帝的宠儿，因为上帝送给他们一件弥为珍贵的礼物——互联网。这件神奇的礼物一经问世，就发挥着巨大的魔力，给我们带来一个全新的世界。有了它，浏览新闻、获得信息变得异常的便捷；有了它，“天涯若比邻”也不再是不可实现的童话；有了它，你就拥有了一辈子看不完的电影、听不够音乐；上学、购物、交费、炒股，网络为人类开启一方全新的生活空间。全世界的人们都在尽情享受这件礼物，中国也不例外。

一、网络发展在中国

据中国互联网协会的统计,截止到2008年,中国互联网用户数量成为世界第一,高达2.53亿,占全球互联网用户比例的17.3%,首次超过美国的互联网用户2.23亿。特别是在2008年,尽管国际金融危机蔓延,但我国互联网产业仍然保持较好的发展速度。工业和信息化部奚国华副部长在2009年6月4日举办的中国首届域名大会的报告中指出,2009年一季度中国的互联网用户就增加1800万,普及率达到23.9%,已经超过23.6%世界平均水平。中国网民人数增长如图1-1所示。

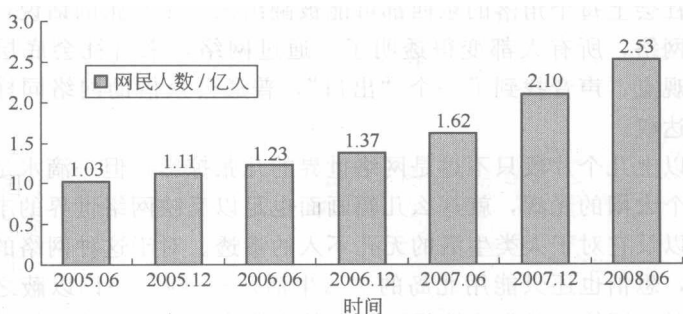


图 1-1 中国网民人数增长

(摘自 www.cnnic.cn, 2008.06)

据CNNIC（中国互联网络信息中心）2008年发布的《第22

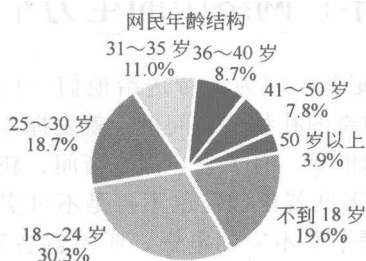


图 1-2 2008年中国网民年龄结构

(摘自 www.cnnic.cn, 2008.06)

次中国互联网络发展状况统计报告》中的数据显示,中国网民的主体是30岁及以下的年轻群体,这个网民群体占到中国网民的68.6%,超过网民总数的2/3(图1-2)。

显然,网民低龄化是中国网民构成的一个显著特色,特别是这些年轻人接触网络、成

为网民的数量还在不断持续地高速发展。与2007年12月相比,半年内各年龄段的网民增量如图1-3所示,30岁及以下的三个年龄段的网民增长量均超过900万人。

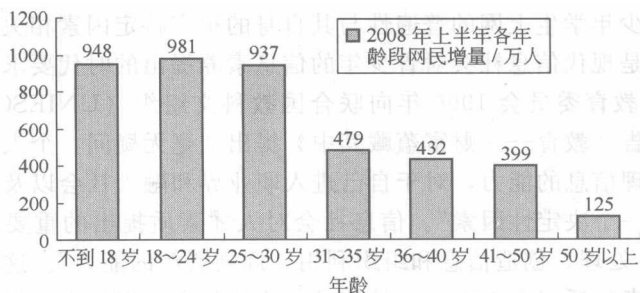


图 1-3 2008 年上半年各年龄段网民增长量

(摘自 www.cnnic.cn, 2008.06)

在这庞大的青少年网民中,又以青少年学生为主体。在2007年发布的第20次中国互联网络发展状况统计报告显示,中国的青少年学生网民数已经达到5800万人,占总网民比例的1/3(35.8%),占青少年网民的70%。5800万网民的结构特点非常突出。规模最大的是高中生网民,有2000万人;其次是大专及以上学历青少年学生网民,有1800万;初中和小学生共同构成了其他的2000万网民。这些青少年学生网民中大多居住在城镇,接近3/4的青少年学生网民都集中在城市,农村仅有1/4(28.3%),约1600万人。青少年对互联网的知识了如指掌,他们敲击键盘时手指如飞,令成年人都自愧不如。神奇精彩的网络对这些具有天生好奇心和反叛精神的人而言,就好比是有着无穷魔力的磁场,让他们不由自主地端坐在电脑前,网络已成为青少年学习知识、获取信息、交流思想、开发潜能、休闲娱乐的重要平台。各类青少

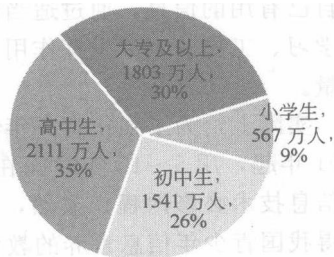


图 1-4 各类青少年学生网民的规模及比例

(摘自 www.cnnic.cn, 2007.06)