



华中师范大学出版基金丛书
学术著作系列

网络成瘾的 发生机制和防治

贺金波 著

C B J J



华中师范大学

出版社



华中师范大学出版基金丛书
学术著作系列

本书得到湖北省社会科学基金项目“网络成瘾的发生机制和防治研究”（2014280）的基金资助。

网络成瘾的发生机制和防治

贺金波 著

 华中师范大学出版社

新出图证(鄂)字 10 号

图书在版编目(CIP)数据

网络成瘾的发生机制和防治 / 贺金波 著. — 武汉: 华中师范大学出版社, 2015. 9

ISBN 978-7-5622-7134-5

I. ①网… II. ①贺… III. ①互联网络—病态心理学—防治
IV. ①C913.5 ②B846

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 242370 号

网络成瘾的发生机制和防治

©贺金波 著

责任编辑: 苏 睿

责任校对: 王 胜

封面设计: 罗明波

封面制作: 胡 灿

编辑室: 学术出版中心

电话: 027—67863220

出版发行: 华中师范大学出版社有限责任公司

社址: 湖北省武汉市洪山区珞喻路 152 号

电话: 027—67863040(发行部) 027—67861321(邮购)

传真: 027—67863291

网址: <http://www.ccupress.com>

电子信箱: hscbs@public.wh.hb.cn

印刷: 江西新华印刷集团有限公司

督印: 王兴平

字数: 296 千字

开本: 787mm×960mm 1/16

印张: 18.75

版次: 2015 年 10 月第 1 版

印次: 2015 年 10 月第 1 次印刷

定价: 45.00 元

欢迎上网查询、购书

敬告读者: 欢迎举报盗版, 请打举报电话 027—67861321

序：网络成瘾的研究应从多角度探讨到多层面防治

互联网已经而且还在飞速不断地改变着我们的生活。追根溯源，互联网的创立源于年轻人的构想。1975年，年仅19岁的威廉·亨利·盖茨(William Henry Gates)辍学创办了微软。1980年，不到25岁的蒂姆·伯纳斯-李(Tim Berners-Lee)首次大胆提出了互联网的构想。时至今日，互联网虽已年满40周岁，但她每分每秒都在生长着、更新着。也许，年轻才是互联网的首要特征。对青少年来说，网络世界的每一天都是新的。网络像童话里阿里巴巴的藏宝洞，里面似乎有取之不尽的宝藏。网络与青少年的连接已经不适合用天来统计，而应该用小时乃至分秒来计算。但正如一枚硬币有两面，网络对青少年的影响也具有双重性。网络为青少年提供知识、新奇、乐趣和随时随地分享情感的同时，也使得越来越多的青少年逐渐对此产生依赖，导致网络成瘾，成瘾后又反过来危害青少年的个人发展和身心健康。当今的中国，青少年网络成瘾者的数量已达到数千万的规模。所以，研究青少年网络成瘾的发生机制和防治措施应该成为心理学、教育学、社会管理学工作者最急迫的使命之一。

青少年为何更容易网络成瘾？一些心理学者提出了几个很有启发意义的理论。1997年，网络成瘾研究的代表人物之一Young将网络成瘾的形成归结为网络自身的三个特点：匿名性(Anonymity)、便利性(Convenience)和逃避现实性(Escape)，简称ACE模型。匿名性是指人们在虚拟的网络世界可以不用介绍自己的真实身份，因而无需面对现实，从而摆脱了肢体语言和社会身份等实体条件的限制。便利性是指用户的网络活动可以足不出户，只

要在计算机键盘或触摸屏上动手指就可以做自己想做的事情。逃避现实性是指当人们在现实生活中遇到消极事件或产生不良情绪时,可以借助上网找到暂时的解脱,从而规避不愿面对的残酷现实。ACE模型是从网络特征角度解释网络对青少年为何具有较大的吸引力。2000年,Grohol经过调查和观察发现,许多青少年对网络的沉迷只是在开始接触网络的某个时期,过了这个时期,网络的地位就会恢复到生活中的正常状态。他因此将人的上网行为分为三个阶段。第一阶段是“着迷”,常因上网与学习、工作、交友等发生冲突导致“困扰”。第二阶段是“觉醒”,开始思考网络与现实的关系,逐渐明白被网络困扰的原因。第三阶段是“平衡”,即能够把上网和实际生活平衡起来,生活秩序恢复正常,不再受到上网的影响。这个理论可以解释为什么大多数青少年没有成为网络成瘾者,而不能够说明为什么少数人会成为网络的牺牲品。2001年,Davis提出了认知—行为模型。该模型对导致成瘾病因链的近因与远因进行了区分。病因链的远端包括先前存在的心理病理性因素、不断发展的互联网技术和情境线索,病因链的近端包括适应不良的认知、社会孤立或缺乏社会支持等,其中适应不良的认知被视为导致成瘾的核心因素。许多研究支持了这个模型,如网络游戏成瘾的青少年确实存在一些心理病理性因素(像焦虑、抑郁和强迫等),这使他们表现出内向、害羞、爱幻想和缺乏与人交往的技能等人格特点(病因链的近端)。这些人格特征造成的社会孤立和适应不良,让他们倾向于自我怀疑和消极性自我评价,形成较低的对现实生活的自我效能感。而网络亲合性(如内向使之玩网游时不容易受外界干扰,精力更加集中;理科强项使之更容易熟练操作游戏软件等)则会增加他们的自我效能感。现实容易受挫,网游却能成功!按照“全或无”的归因方式,他们往往认为网络游戏才是唯一受到尊重的地方。该模型为解释青少年网络成瘾的形成和维持提供了动因解释和认知框架。2006年,我国学者高文斌提出了“失代偿假说”,其基本观点是:个体发展的顺利状态为常态发展,不顺利发展则为受阻状态。在发展受阻状态,通过建设性补偿可以激活心理自我修复过程,恢复常态发展。如采取病理性补偿则不能自我修复,最终发展为“失补偿”,导致发展偏差或中断。网络成瘾就是个体心理发育过程中受阻时的补偿表现,是“病理性补偿”引起的“失代偿”。该假设从发展的角度解释了网络成瘾的本质。

这些理论得到了诸多研究的证实,确实值得欢欣鼓舞。但现实的情况却

不容乐观：青少年网络成瘾的人数还在一如既往地增加。看来，需要心理学家们做的研究工作还有很多。其中有如下几个问题是迫在眉睫的：

第一，网络成瘾是不是同物质成瘾一样性质的精神病性障碍？如果是，就应该有神经系统特别是大脑的某些结构和功能改变，而网络成瘾领域对此的研究显然很不够。

第二，网络成瘾难道都是青少年个人的错误造成，或者完全归结为他们的发育不成熟？经验和现实给予的答案显然是否定的。有许多社会因素对青少年网络成瘾的发生有不可推卸的责任，如网络游戏产业为了追逐利润而在网游设计中毫不限制地添加一些吸引青少年欲罢不能的“致瘾元素”，各地方经济为了 GDP 目标的需要大肆鼓励针对青少年网游的产业发展等。

第三，父母或家庭在青少年网络成瘾中起了什么作用？许多研究发现，网络成瘾青少年的家庭和父母教养方式具有一定的特点，提示家庭因素可能影响了网络成瘾的发生，但迄今为止还没看到研究者提出富有解释力的相关理论模型。

第四，网络成瘾的治疗混乱现象是如何造成的？让心理学研究工作者无比痛心的事情之一，是常常看到许多网络成瘾青少年被走投无路的家长送到一些所谓的“戒网瘾学校”，致使他们遭受难以想象的虐待甚至被迫害致死，此类事件已见诸媒体。网络成瘾究竟应该如何治疗或者矫治，心理学家到现在还没能给出令人信服的答案，更没有采取协调一致的行动，所以才给了那些非法或者打擦边球的所谓“戒网瘾学校”很大的发展空间。

第五，如何才能阻止越来越多的青少年加入网络成瘾的队伍？虽然不少研究者已经提出了很多观点，但现实情况却是，不同心理学者均是从自己的研究视角来看问题，缺乏一些整合性的且具有明确操作性的预防体系。

令人欣喜的是，贺金波博士的这本专著尝试回答了上述问题。该书在充分查阅国内外最新文献的基础上，结合他带领的研究团队十余年来的研究成果，从生理、心理和社会三个方面全面论述了影响网络成瘾发生的重要因素，并根据这些因素针对性地提出了系统的预防策略和矫治措施。拜读完他给我发来的电子书稿后，我直觉性地感受到了该书的三个特点：全面性、理论性和应用性。

先说全面性。现在，越来越多的理论研究和实践观察让心理学研究者发

现,青少年网络成瘾的发生不是单因素作用的结果,而是来自个人、家庭、社会多方面因素的共同影响。但就我目前所阅的专著,几乎均是从某一个方面来探究网络成瘾的发生机制的,缺乏从生理、心理和社会三个层面的综合探讨。从这个意义上说,该专著的全面性弥补了这个空白。

再说理论性。尽管心理学一直强调它的自然科学性质,但当前的网络成瘾研究却似乎可以分为两种倾向,一种是经验主义的,基于现实的观察和个人体验提出的网络成瘾发生机制和矫治措施;另一种是科学主义的,是基于测量建模和实验研究提出的理论模型和矫治原理。目前我国已经出版的许多关于网络成瘾的书籍,第一种倾向的反而更多一些。作为自然科学取向的心理学者,我们无疑应该相信和鼓励后一种取向。贺博士在这本专著中提出的每一个观点,都有自己的实证研究的证据且参考了国内外最新的研究成果,因此具有很强的理论性。

第三是应用性。鉴于网络成瘾发生机制的复杂性和防治工作的迫切性,我们恐怕不能等完全弄清楚它的发生机制之后再来研究如何预防和治疗,而必须一边探究发生机制,一边开展尝试性地防治工作。所以,把最新的理论研究成果尽快应用到网络成瘾的防治实践是件非常必要的事情,贺金波博士的这本专著较好地满足了此种需求。此专著的基本结构是,前面论述理论基础,后面提出针对性的防治办法,因而具有较高的应用价值。

2012年12月,教育部批准华中师范大学心理学院建设“青少年网络心理与行为教育部重点实验室”,因此,与国内外同行一起共同探讨网络对青少年心理发展的影响规律,并将研究理论应用于促进青少年更加健康地发展是华中师范大学心理学人的历史使命。贺金波博士作为我们这个实验室的一位研究者将要出版的这本书,事实上也是我们实验室团队合作的成果。我很乐意将此书推荐给广大的心理学研究工作者,以及有志于青少年网络成瘾防治工作的教师、家长和社会工作者阅读,相信这本书一定可以有益于大家的理论探讨和实践工作的开展。

是为序。

周宗奎

2015年4月26日

前 言

2014年6月19日,在郑州市一所所谓“矫治网瘾”的学校,19岁的花季少女玲玲(化名)被带训老师体罚了500次左右的“前倒”和“后倒”之后,因颅脑损伤再也没能站起来!近年来,此类网瘾戒治机构中发生青少年受伤和死亡的悲剧并不鲜见。2007年,重庆市一家网瘾戒治机构中一个孩子跳楼死亡;2008年,新疆维吾尔自治区一个孩子在戒网瘾训练营中死去;2009年,广西壮族自治区一名少年到一家戒网瘾训练营接受训练,不到10个小时就被折磨致死……在独生子女一般被视为“小皇帝”的中国家庭背景下,这些家长何以狠心把自己的“皇帝”送去“赴难”甚至“受死”呢?皆因他们的“皇帝”得了一种在正常学校无法解决的问题行为——网络成瘾。

网络成瘾最早是由美国医生Goldberg于1995年提出,后经另一个美国心理学家Young加以深入研究,到现在已经被很多研究者和民众接受的概念。它是指一个人的生活几乎被上网行为所主导,而出现心理障碍甚至精神障碍,并逐渐丧失社会功能的一种心理—行为障碍或疾病。根据中国青少年网络协会2009年的调查统计认为,我国现有网络成瘾者逾2000万左右,其中有1/3的严重成瘾者几近丧失社会功能。作为正在上学的孩子发生网瘾,逃学或者辍学是最常见的现象,这是许多望子成龙、望女成凤的中国家长所不能接受的。因为没有正规的学校和政府机构接受对这些孩子的训练和矫治,家长只能把他们送到社会上一些无资质或没有正规治疗能力的商业机构去,才造成了上面所述的一个个悲剧。

为什么正规学校不愿意接受并帮助这些网瘾孩子?在中国,应试教育的升学压力使老师们无暇顾及他们,自然是原因之一。但更主要的原因是目前

还没有很好的方法来防治网瘾。那为何找不到很好的防治方法呢?显然跟学术界还没完全弄清楚网瘾的发生机制有关。所以,探究网瘾的发生机制及其防治是当前中国乃至世界共同面临的重要研究课题。本书正是作者带领的研究团队根据自己10余年从事网络成瘾研究的结果,并参考同类研究者发表的相关文献,为满足这一当前需要而写成的。

全书共七章,内容可分为三个部分。第一、二章主要是描述性研究部分,系统介绍了网络成瘾的流行趋势和特点、定义和结构、类型和特征、症状和诊断,以及网络成瘾的生理、心理和社会损害,目的是通过描述性研究,发现网络成瘾的流行规律和研究现状,分析其影响因素。第三、四、五章是机制探讨部分,分别详细论述了网络成瘾的生理、心理和社会发生机制。第六、七章为第三部分,目的是在前面三章机制探讨的基础上,结合对当前网络成瘾防治现状的分析,提出了一些行之有效的治疗和预防网络成瘾的方法及其原理。

本书的特色有三点:论述全面性、理论创新性和实践指导性。

论述的全面性体现在我们构建的、解释网络成瘾发生机制的生理-心理-社会模型上。本书的第一章到第五章,我们全面阐述了这个模型。为什么提出此模型呢?因为我们调研发现,既往较多的同类研究文献和少量的专著基本上只是关注到了网络成瘾发生的心理因素,只着眼于心理机制的探讨。事实上网络成瘾的防治难度之大,其根源就在于其影响因素的复杂性,其中既有生理因素,又有心理因素和社会因素。生理因素(如青春期烦恼、感觉寻求人格特质等)是发生的基础和前提条件,上网行为与这些基础条件的有效结合极大程度上满足了成瘾者的某些心理需要(动机补偿)才是心理机制的本质,而社会因素为这种结合提供的合适平台,又构成了社会机制的主体。

理论的创新性重点有三个内容:一是阐述了网络成瘾者的大脑发生了以功能异常为主的脑机制思想。在第三章,我们经过研究论证发现,与正常人相比,网络成瘾者的大脑主要存在四个方面的异常:(1)额叶和扣带回多部位存在结构性萎缩和功能退化,导致其对上网行为的冲动控制出现障碍。(2)海马功能障碍,导致其认知功能特别是工作记忆能力下降。(3)奖赏中枢功能代偿性增强,可能与其多巴胺系统的功能异常有关。(4)内囊后肢的神经纤维结构较密、活性较高,可能与其长时间兴奋性操作键盘、鼠标或游戏手柄有关。这些都说明,网络成瘾者的大脑存在一些功能性的、与物质成瘾者类似的异常。二是证实了网络成瘾者的认知加工存在异常的两个特征。其一,

网络成瘾者对声音刺激存在感觉“易化”(图 3-11)和知觉减弱(图 3-12)。感觉“易化”是成瘾者长期玩游戏导致的神经细胞病理性功能增强的结果,可以解释成瘾者对游戏行为的寻求倾向。知觉减弱是成瘾行为造成的认知功能损害,可以解释成瘾者何以产生异常的行为甚至精神障碍的表现,比如跳楼、杀父弑母等。其二,网络成瘾者对人类面孔的认知加工敏感性减弱。表现为在面孔识别早期,面孔特异性神经细胞对人类面孔的反应迟钝,可以说明为什么大多数网络成瘾者会出现不同程度的社交障碍。理论创新的第三点是网络成瘾心理机制的三阶段分析思想。在第四章,我们指出,任何一种成瘾,无论是物质成瘾还是行为成瘾,都应该有特定的致瘾原。致瘾原可以定义为引起成瘾的特定刺激物,既可以是某些物质,也可以是某些行为。所以,探究网络成瘾的心理机制,首先要分析导致其成瘾的致瘾原——网络的致瘾特征。作为致瘾原,不仅本身具有吸引人的特点,而且它应该有敏感的人群(易感人群)存在,这些人与其结合后更容易陷于难以自拔的境地。其次要考虑的是,这个致瘾原一定应该能够满足成瘾者一些非常重要的、在现实社会中难以实现的心理需求(补偿机制),才激发了他们十分强烈的心理动机。第三个问题是,发生成瘾行为之后,成瘾者的心理成分(认知、情感、意志)发生了哪些改变?这些改变为什么能够维持成瘾行为的存在。所以,探讨网络成瘾的心理机制应该从“网络的致瘾特征”、“网络对成瘾易感者心理需要的满足”和“成瘾行为导致的心理改变”三个阶段来分析(图 4-1)。

实践的指导性表现为两个方面:(1)完整阐述了治疗网络成瘾的多种有效方法。针对现在社会上网络成瘾的治疗乱象问题,在查阅大量文献和相关专著的基础上,我们于第六章系统总结了当前治疗网络成瘾已经取得一定效果的三类疗法(药物治疗、心理治疗和运动治疗)的原理和操作原则。(2)创造性提出了网络成瘾的系统预防思想。我们认为,探讨网络成瘾的预防,必须从网络成瘾的原因着手。从第三、四、五章的论证中可以得出结论,网络成瘾的产生既不是单一的个体行为(社会因素是形成的外因),也不是单纯的网络环境的产物(个人生理和心理特征是形成的内因)。基于此,在第七章,我们提出了网络成瘾影响因素的生态学模型(图 7-1)。依此模型,我们强调,网络成瘾行为的产生是其所处的社会大环境、社区小环境与个人微环境等诸多因素共同交互作用的结果,这就决定了对其防治也应从多方面考察成因,再制定适宜的预防方案,努力做到“防患于未然”。

因此,可以说本书兼备了理论性和实用性。理论方面,运用大量实证研究的证据,从生理、心理和社会三个方面论述了网络成瘾的综合发生机制;实用方面主要体现在以深厚的理论研究为基础,有针对性地提出了防治网络成瘾的对策、方法和原理。所以,本书无论对网络成瘾的专业研究工作者,还是关心网络成瘾的教师、家长和社会工作者均有很好的参考和指导价值。

专著的写成首先得益于我的几位研究生辛苦地收集、整理资料和撰写初稿。具体分工和贡献是:第一章、第二章为陈莹莹和陈昌润,第三章、第四章为胡月和任磊,第五章为罗伟健和任思远,第六章为景雅芹和鲍远纯,第七章为景雅芹和雷玉菊。我统筹改写定稿。景雅芹对定稿和参考文献进行了校阅。

其次,要感谢华中师范大学华大出版基金委各位评审专家对我的支持,没有你们的帮助,此书不会如此顺利出版。

最后,希望此书能为从事网络成瘾防治工作的研究者和实践者提供一些有益的帮助。

贺金波

2015年4月26日于华师桂子山

目 录

第一章 网络成瘾的概述	1
第一节 网络成瘾的流行及特征	2
第二节 网络成瘾的定义及争议	11
第三节 网络成瘾的分类和特点	21
第四节 网络成瘾的症状与诊断	30
第二章 网络成瘾的危害	48
第一节 网络成瘾的生理危害	48
第二节 网络成瘾的心理危害	57
第三节 网络成瘾的社会危害	68
第三章 网络成瘾的生理机制	79
第一节 网络成瘾静息状态下的大脑异常	80
第二节 非网络信息刺激诱发的脑功能异常	89
第三节 网络信息诱发的大脑异常	99
第四章 网络成瘾的心理机制	109
第一节 网络的致瘾原特性	110
第二节 网络成瘾的补偿动机理论	126
第三节 网络成瘾的心理特征	139
第五章 网络成瘾的社会机制	159
第一节 家庭因素对网络成瘾的影响	159
第二节 学校因素对网络成瘾的影响	168
第三节 社会环境对网络成瘾的影响	175

第六章 网络成瘾的预防	185
第一节 网络成瘾的个体预防	186
第二节 网络成瘾的家庭预防	193
第三节 网络成瘾的学校预防	199
第四节 网络成瘾的社会预防	207
第七章 网络成瘾的治疗	219
第一节 网络成瘾的药物治疗	219
第二节 网络成瘾的心理治疗	226
第三节 网络成瘾的体育锻炼疗法	244
参考文献	255

第一章 网络成瘾的概述

当今的时代，无处不在的网络社会(Ubiquitous Network Society，简称UNS)，一个由计算机、软件、物流、网络共同交织、构建的全新世界，正在成为人类技术发展的方向。它将人与人、人与物、物与物连缀在同一个网络或能够互相访问的不同网络里，相互关联，一触即发，一呼百应；它能够提供最史无前例的、自由自在信息化的生活和无处不在的便利。遇到难题了，只需点击鼠标或触摸键盘，我们很快就能得到许多答案。过去，从中国发一封信件到美国纽约，普通的信件不仅要耗时多日，还要远渡重洋对方才能收到。而现在，只需用网络发一封电子邮件，短短几秒，对方就能收到。在网上，人们可以与天南海北的亲人、朋友一起聊天、游戏，可以通过视频直接对话，在聊天的同时，可以看到对方，仿佛亲人、朋友就在自己身边。这一刻，人们觉得这世界真的变小了。在网上，我们还能看电影、读书、看报、订票、了解最新资讯动态，还可以通过网络购买到各种各样的商品。我们逛“网上商场”，用“电子钱包”付款，让商场把东西邮寄到家中，不仅不用出门，还可以货比三家，节省了开销。网络使用的不断更新，让我们有时不得不感慨网络的神秘和无穷魅力。可移动的办公室、没有教室的学校、家中的购物天堂、屏幕上的“白衣天使”、网络咖啡屋、数字图书馆等正改变着我们的生活，人们“忙”在网上，“学”在网上，“吃”在网上，“花”在网上，“玩”在网上，甚至“走”在网上。网络已渗入百姓的衣食住行。总之，网络成了不可缺少的环境因素，一个虚拟的空间正在变成现实的日常存在。

但任何事情均具有两面性，网络在改变我们生活、给我们便利的同时，

也会带来诸多负面的东西。就现有研究结果来看,随着网络对人们生活的逐渐浸入,越来越多的人对其产生依赖,甚至造成身心和社会功能不同程度的受损问题,这是当前网络最显著的负面影响之一。心理学家把这种负面影响统称为网络成瘾(Young, 1999)。

本章内容是在总结网络成瘾发生和流行规律的基础上,分别介绍了其定义、类型和诊断。

第一节 网络成瘾的流行及特征

一、网络已成为不可缺少的生产生活要素

网络之所以成为现代人不可缺少的生产和生活要素,是因为网络可以说具有了生产力形态。生产力就是人们进行生产活动的能力,它是人们进行物质生产和精神生产的基本物质基础条件。依此定义,完全可以说,网络已成为现实的生产力。其作用主要体现在三个方面:

首先,网络推动社会生产力以更快的速度发展。人类社会经历好几次技术革命,而计算机网络时代的到来,宣告了一场新的科技革命的到来。计算机和网络时代的主要元素就是信息,通过计算机和互联网,信息技术的发展将会空前加快,人们了解信息、传递信息的渠道增多、速度变快,信息的及时性和有效性也变得更强大。同时,信息技术的发展推动了与信息相关产业的进步与发展,如生物技术和电子技术等。在计算机网络时代,信息成了一个重要的社会资源。借助于网络,信息资源的开发和利用变得更为简单。我们可以通过建立专门的社会、行业、企业和个人的信息网络和信息数据库,使社会经济的各个部门都能够把企业生产和经营决策建立在及时、准确和科学的信息基础上,从而推动整个国民经济的水平得到大幅度提高。

其次,对于个人来说,通过使用计算机和网络,人类的工作和劳动方式也将会发生许多改变。生产活动有劳动者、劳动工具和劳动对象三个要素,劳动者是生产活动开展主体,他们将决定劳动工具和劳动对象以及劳动方式的选择。同时,几个生产要素也是相互作用的,它们的

合作程度如何将会直接影响到生产的效率和结果。在生产工具和生产水平比较落后的时代，人们在付出了辛勤的劳动之后，得到的回报却十分有限，这正是受到了落后的生产环境的制约。计算机网络时代的到来，改变了这一制约人类发展的生产环境。通过计算机网络的连接，人们可以足不出户地完成许多工作和学习任务，节约出更多的时间去处理一些其他的事，在行动甚至是思想上都得到解放。另外，借助计算机网络把我们的工作思维和方法输入到计算机里面，还可以完成许多本来需要我们亲手完成的任务。在企业的生产中，我们不仅可以通过计算机来对产品的外形、包装和性能进行全新的设计，还可以通过计算机对产品的生产、包装和发配过程进行全程的控制，节省大量的人力和财力。而且我们还可以把企业和公司里的计算机组合成为一个网络体系，由一台主机对分机进行控制，从而形成一个有效的连接网络，保证整个生产流程协调进行。通过网络进入生产过程，我们可以把原先大量的在各个生产环节的人力节约出来，让他们去从事其他更重要的工作，这可以说是人类生产发展史上的一个飞跃。

第三，计算机网络开辟了电子化管理的时代。计算机网络给政府部门的管理工作带来了新的方式和方法，上到高级政府职能部门，下到地方各级政府部门都可以通过网络以电子方式来履行管理的职能，通过建立专门的政府管理的电子系统，发布管理通告，颁布新的政策法律和相关政府新闻；各级政府和部门可以从自身的管理方向出发，建立起电子数据库，为政策的出台和查询提供有效的帮助；通过这些网络，有关部门可以及时了解相关的信息和基层群众反映的情况，从而比较及时地做出政策的调整。这个专门电脑网络，可以使政府和职能的管理工作更加清晰，增加行政和执法透明度。另外，还可以通过网络投票方式决定相关政策的出台和重大决议的推出，提高公民参政议政的积极性，保证政府与群众的有效联系。

基于互联网的生产力性质，越来越多的人开始接触和使用网络。据《中国互联网络发展状况统计调查报告》显示，截至 2013 年 12 月，我国网民规模达 6.18 亿，全年共计新增网民 5 358 万人。互联网普及率为 45.8%，较 2012 年底提升 3.7 个百分点，如图 1-1 所示。



2013.12

图 1-1 中国网民规模与互联网普及率

二、网络成瘾的发生率越来越高

但是,网络在给人们带来便利的同时,也给人们带来了困扰。最大的问题是,有些人因为不合理地使用网络从而导致了网络成瘾行为。从 2005 年和 2009 年中国青少年网络协会调查的数据可以发现,无论是实地调查还是网络调查结果,均显示网瘾青少年比例呈逐年上升趋势,如图 1-2 所示。2009 年的调查数据显示,我国城市青少年网民中网瘾青少年约占 14.1%,人数约为 2 404.2 万人,与 2005 年(网瘾青少年占青少年网民的 13.2%,人数约为 1 105.4 万人)相比,网瘾青少年的比例虽然只是略有上升,但在绝对数量上多了 1 倍多,可见,网络成瘾已呈现越来越严重的趋势。

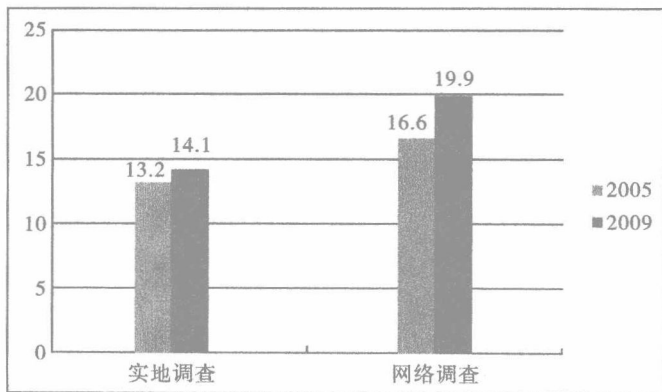


图 1-2 2005 年和 2009 年中国网瘾青少年比例比较