

戒/掉/网/瘾/还/孩/子/未/来

张寅◎编

让孩子 戒掉网瘾吧

上网成瘾

不仅毁掉了千万个家庭的幸福和谐
而且葬送了千万个孩子的前途
千万个家长在迷茫
在困惑
在奔走呼救……
眼泪 说教 哀求都无济于事
药物 精神折磨
更是错上加错
网瘾日益成为现代家庭与社会和谐的巨大障碍
也是个人堕落
家庭毁灭的代名词

陕西出版集团
太白文艺出版社

戒/掉/网/瘾/还/孩/子/未/来

张青◎编

让孩子 戒掉网瘾吧

上网成瘾

不仅毁掉了千万个家庭的幸福和谐
而且葬送了千万个孩子的前途
千万个家长在迷茫
在困惑
在奔走呼救……
眼泪 说教 哀求都无济于事
药物 精神折磨
更是错上加错
网瘾日益成为现代家庭与社会和谐的巨大障碍
也是个人堕落
家庭毁灭的代名词

陕西出版集团
太白文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

让孩子戒掉网瘾吧/张寅编.—西安:太白
文艺出版社, 2012.7
ISBN 978-7-5513-0306-4

I. ①让… II. ①张… III. ①互联网络—影响—青少年—研
究—中国 IV. ①D669.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第147543号

让孩子戒掉网瘾吧

编 者 张 寅
责任编辑 王大伟 荆红娟 李 丹
封面设计 魏亚妮
版式设计 信和书缘

出版发行 陕西出版集团
太白文艺出版社
(西安北大街147号 710003)
E-mail: tbyx802@163.com

tbwyzb@163.com

经 销 陕西新华发行集团有限责任公司
印 刷 北京市联华宏凯印刷有限公司
开 本 700毫米×960毫米 1/16
字 数 200千字
印 张 12
版 次 2012年7月第1版第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5513-0306-4
定 价 28.80元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄印刷厂质量科对换

邮政编码 101100

目 录

第一章	网络成瘾综合征	(1)
第二章	上网成瘾的危害	(9)
第三章	上网成瘾的原因分析	(28)
第四章	如何预防孩子网络成瘾	(34)
第五章	如何帮助孩子戒除网瘾	(78)
第六章	网瘾现状堪忧,引发深度社会问题	(136)
第七章	对网络与青少年成长的思考	(158)

第一章 网络成瘾综合征

一、网络心理问题界定

21 世纪是一个网络化的时代，随着互联网技术的迅猛发展，网络技术正以惊人的速度向社会生活的各个领域渗透，并进而改变着我们的生活、学习、工作乃至思维方式。敏感好奇而易于接受新生事物的青少年一代更是首当其冲，大踏步迈进了虚拟的网络世界。网络是一把“双刃剑”，它在给青少年带来丰富的知识信息以及心灵的挑战与愉悦的同时，网络中大量的“垃圾”和“黄毒”等消极因素正无情地吞噬着自控能力、识别能力不强的青少年，使得他们在心理和行为等方面出现诸多异常，严重地影响着他们的健康成长。

德国心理学家发表一份研究报告指出，长时间在网上聊天或者玩网络游戏，容易导致出现持续的心理问题。

来自汉诺威高等医科学学校的心理学家贝尔特·维尔特在名为《神经病学与精神病学研究进展》的专业杂志上报告说，“如今人们的日常生活越来越多地与虚拟的数字生活结合在一起。这带来了一个危险因素是，人们常常会被越来越多地‘拉’出现实世界。”“如果虚拟世界和现实世界的区别太大的话，就容易给人带来压力。”

维尔特认为，那些长期进行在线聊天，或者沉迷于网络游戏并满足于在游戏中扮演英雄形象的人，更容易出现心理问题。“回到现实将会变得非常苦涩，让人感到失望，产生心理压力。某些人可能由于这些压力而变得易怒或者富有攻击性，最终出现极端行为。”

他说，网络提供了匿名登录以及扮演另外角色的可能，这也可能带来长期的人格干扰。“扮演多种不同的角色将会导致人们具有不同的性格特点”，如果这些不同的性格特点之间差异很大，将可能给人们带来长期的心理问题。

青少年是社会网络活动的主体，青少年的网络成瘾问题已经引起了社会各界人士的重视。据统计，我国青少年网络成瘾症发病率高达 15%，人数近 250 万。

网瘾把越来越多的孩子和家长拖入了绝望的深渊，谁来拯救那些被网瘾缠绕多年的孩子们？这已经变成了全社会普遍关注的问题，值得我们去思考。

二、网络成瘾综合征简介

网络成瘾综合征（internet addiction disorder，简称 IAD），是指在无成瘾物质作用下的上网行为冲动失控。网络成瘾的起因应追溯到口唇期，婴儿通过哺乳期得到精神上的满足，并保留了对代表母爱的温暖、关怀、安全等美好感觉的回忆和思念，而患者通过上网，重新获得这种从口唇期结束后就似乎消失而又隐藏在潜意识中的满足感。成年后，当遇到挫折，如学业上的失败、工作上的失落、社会交往恐惧、失恋、家庭打击等，为了寻求解脱，而沉溺于网络之中，使这种埋藏在潜意识中的压抑得到释放。

在网络心理问题中，最严重的是网络成瘾综合征。

IAD 患者最主要的表现为由于过度使用互联网而导致个体明显的社会、心理功能损害。

美国心理学家杨格提出诊断网络成瘾的 10 条标准有：

1. 上网时全神贯注，下网后念念不忘“网事”；
2. 总嫌上网时间太少而不满足；
3. 无法控制自己的上网行为；
4. 一旦减少上网时间就会烦躁不安；
5. 一上网就能消除种种不愉快情绪，精神亢奋；
6. 为了上网而荒废学业和事业；
7. 因上网放弃重要的人际交往、工作等；
8. 不惜支付巨额上网费用；
9. 对亲友掩盖自己频频上网的行为；
10. 有孤寂失落感。

杨格认为上述 10 种情况，在 1 年间只要有 4 种以上，便可诊断为网络成瘾综合征。

三、青少年网络成瘾的类型

青少年网络成瘾现象大体上分为6种类型：

1. 网络游戏成瘾。根据对青少年上网目的的调查数据，玩游戏成为青少年上网的首要目的，所占比例高达40%以上。

2. 网络交友成瘾。通过 OICQ 等聊天工具、网站聊天室进行人际交流，沉迷于网络聊天交友而不能自拔，将网络上的朋友看得比现实生活中的亲人和朋友更重要，追求浪漫故事，包括“网恋”。

3. 网络色情成瘾。指沉湎于网络上的色情内容，包括色情文字、图片、电影和色情聊天等。

4. 网上信息收集成瘾。总是不能自制地在网上搜索或下载过多的对现实生活没有多大意义的资料或数据。

5. 计算机成瘾。对计算机知识特别感兴趣，沉溺于电脑程序，对那些新鲜的软件有强烈的兴趣，迷恋网络技术包括黑客技术，热衷于自建和发布个人网页或网站等。

6. 其他强迫行为。如，不可抑制地参与网上讨论、BBS 发表文章、购物、拍卖等活动。程度不同、类型不同的青少年网络成瘾者的几个类型的混合体。症状是不一样的，其身心所受的影响也是大不相同的。实际上网络成瘾者多是以上几个类型的混合体。

四、网络成瘾的心理机制与对策

从心理机制上看，青少年网络成瘾症的发生是与青少年所处的特殊的心理发展阶段分不开的。在青少年期，个体心理发展中出现了种种矛盾现象，如独立性与依赖性的矛盾、闭锁性与交友意向的矛盾、求知欲与认识水平的矛盾、性冲动与自控力的矛盾、要求理解与难为他人理解的矛盾、理想与现实的矛盾等等。另一方面，日益普及的网络是对现实社会的虚拟和“克隆”，如果青少年的上述矛盾心理在现实社会中没有得到正确的引导与释放，再加上个体特殊的心理特征的影响，就可能使青少年在网络的虚拟世界中找到缓解这些矛盾的途径而不能自拔。具体地说，形成“网络成瘾症”的心理机制主要可归纳为以下几方面：

1. 闭锁性与交友意向的矛盾影响下的交往心理的作用

青少年时期是个体交往需要最强烈的时期，交往也是青少年社会化和心理健康发展的必要条件。但由于心理不成熟、交往经验和交往技巧缺乏等原因，青少年在交往过程中往往会出现一系列的心理问题。主要表现为自闭与防御心理、自卑心理、交往恐惧、自我为中心等，从而导致在现实交往中的失败，交往需要得不到满足。而在网络上的人际交往主要是通过互发电子邮件与电子贺卡、在网上聊天室聊天和使用网上联络与聊天软件（如 ICQ）等手段进行，这种交流具备了人际交往的所有条件与特征，更为方便和及时，更重要的是使交往双方逃避了在现实交流中必须要面对面的压力，而且可以向对方隐瞒真实的身份、年龄甚至性别，以一个虚拟的“我”来与对方进行交往，这就使部分青少年觉得这种交往方式更随意、没有压力，既避免了现实交往中的紧张、不适应心理，又满足了交往需要，于是逐渐地乐此不疲。根据国外的研究，网络成瘾症的患者多为有不同程度的躁狂抑郁症和社交恐怖症的人，从个性特点上看，他们具有敏感、喜欢独处、缺乏社会交往等特点，这些正是这种心态的表现。

2. 性冲动与自控力的矛盾影响下的性好奇心理的作用

青少年正处于性意识从萌发到日渐明确和成熟的阶段，时常被性意识和性冲动所困扰。另一方面，又由于心理幼稚，意志力不坚强，自觉抵制不良信息的能力较差，再加上在当前获得正确性知识和性教育的渠道不畅，会产生一种强烈的性好奇心理。同时，在互联网上，充斥着各种与黄色、暴力有关的内容。据有关调查，在互联网上与娱乐有关的内容中，有一部分与色情有关，并且与其他媒体的同类内容所不同的是，互联网上的这类网站几乎是对任何年龄的浏览对象都不加限制的，而青少年的监护人或网络管理人员在限制此类内容方面又存在着较多的技术问题，难以完全杜绝。这就会使得青少年有意或无意地接触到有关信息后而不能自拔，成为“网络色情成瘾症（Cybersexual Addiction）”的患者。这不仅不利于这部分青少年心理的健康发展，而且还可能诱发性犯罪的动机和行为。

3. 求知欲与认识水平的矛盾影响下的“信息占有”心理与探索心理的作用

青少年个体求知欲旺盛，获得和占有信息的需要较强烈；而互联网上的信息丰富、直观，形式多样，易于理解和接受。这一切都会吸引求知欲旺盛的青少年，使他们成为“天然的网民”。但如果分不清这些大量信息

的实质，不加选择地加以接受和占有，就容易走入误区。在这种心态作用下的“网络成瘾症”主要有两种类型：一是“守财奴”型。这类人或者每天从网上收集大量并不重要的信息并分类，唯恐有所遗漏；或者下载和学习使用尽可能多的，而实际不急需的软件，登记注册大量的免费邮件列表和电子信箱，也有的不断尝试从网上购买商品和服务，参加与互联网有关的活动等等，严重者甚至表现出一种类似强迫的症状。另一种是“黑客型”。他们对网络安全技术与破解方法具有强烈的探究欲，并以攻击和破坏网页、非法进入加密网站获得资料以及制造和传播计算机病毒等来显示自己的能力，从中获得成就感，成为网络“黑客”。这种类型的网络成瘾症也可能会导致网络犯罪的发生。

4. 理想与现实的矛盾影响下的幻想、玩乐心理的作用

处于青春期的青少年好幻想，但容易脱离现实，看不到现实与幻想之间的距离，部分人因此会沉湎于幻想不能自拔。电子游戏给他们的这种心理提供了一个很好的表现渠道。部分青少年之所以迷恋电子游戏，是因为在玩电子游戏的过程中，个体始终存在一种“自居”作用，即把自己想象成为游戏中具有超强本领的英雄人物，最终能通过努力完成“伟大”的使命，以此获得成就感。再加上电子游戏中多媒体和三维技术的运用，更符合青少年的接受心理，使他们乐此不疲，达到痴迷的程度。而网络上的游戏资源更为丰富、获得更为方便快捷，并且可以通过“联机”，从传统的电子游戏的人与电脑的互动变为多用户网络游戏（multi user dungeons，简称 MUD），即用户使用自己的计算机登录游戏中心，扮演不同角色的人与人之间的互动，且不受空间距离的限制。据调查，以前迷恋单机电脑游戏的中学生在网络普及后又都转而成为网络游戏的迷恋者，他们上网的最主要活动就是玩游戏。

对于网络成瘾症的最终原因，在国外已有的研究中有着不同的看法。一种观点简单地把它归结为互联网的出现，理由是没有互联网的出现，就不可能有这种心理疾病的产生；另一种观点倾向于把它归结为患者的人格特征，如美国心理学家凯兹和艾斯波登（Katz. J. E. & Aspden. P, 1997）认为，互联网本身能扩大人们的交往范围，帮助使用者更容易地找到志同道合的同伴，对人的心理健康是有益的，心理健康问题的原因不在互联网而在使用者。实际上，从上述对青少年网络成瘾症的心理机制分析可以看出，它的出现并不像有人认为是必然的，也并非在互联网本

身所具有的缺陷而导致的。因为互联网的实质是一种传递与交流信息的工具，本身并不具有使人产生成瘾的特点。

这种心理行为疾病的产生，主要有以下三个方面的原因：一是从青少年总体来看，与处在青少年期的个体普遍的心理矛盾和心理特点有关，即上述的心理原因；二是从患网络成瘾症的青少年个体来看，与单个个体的个性特点有关，如内向、敏感、缺乏社会交往、兴趣单一等；三是从外部因素来看，与缺乏网络使用方面的教育引导有关。互联网作为一种新生事物，在青少年中迅速普及，与之有关的问题也随即出现，而教育工作者却还没有来得及研究并找到一种引导青少年正确使用互联网、对网络成瘾症进行矫正的有效方法。针对上述青少年网络成瘾症形成的心理机制，为避免它的发生，可从以下几个方面入手：

1. 确定网络成瘾症的“高危人群”，以便有针对性地采取一定的引导措施

如上所述，网络成瘾症与个体的个性心理特点有一定关系。根据凯伯利·杨（Kimberly S. Young, 1998）的研究，易患网络成瘾症的个体心理行为特点为：抑郁、焦虑、喜怒无常、自制力不强，或正在戒断其他不良嗜好。许多患者都有过药品、烟、酒、食物成瘾的经历，有的甚至认为自己有着“成瘾人格”。结合我国的实际情况与已有的报告，当前我国青少年中网络成瘾症的“高危人群”应为：年龄在十四五岁至二十四五岁之间，有一定文化教育水平，有条件经常接触网络，且个性较内向、敏感，自制能力较差的个体。

从身份上看，主要以大中专院校学生和中学生为主。但这只是根据国外有关资料与我国实际情况所作的一般性的判断，到目前为止并没有一个确切的、量化的调查结果，在这方面，还需要有关研究者作进一步的努力。

2. 在青少年中进一步普及互联网，消除对互联网的神秘心理

避免网络成瘾症的有效方式绝不是简单禁止和隔离，那样不仅效果不佳，更不能发挥互联网作为传递、交流信息的工具的作用，是一种因噎废食的做法。正确的措施不仅不是简单禁止，而且还要进一步地普及和了解。因为普及网络的使用和有关知识，能使青少年消除对网络的神秘感，了解互联网作为工具的实质，网络成瘾症的发生概率就会大大减少。据说在上世纪电话刚开始普及的时候，曾经有过热衷于打电话的“电话交谈成

瘾症”，而在电话已高度普及的现在，这种情况已绝无仅有。这说明，网络成瘾症的出现与网络的普及程度、个体对网络的了解有关。网络越普及，越成为生活中的一部分，人们就越能以正常的心态来对待它。当前在多数大学中已普及使用互联网的情况下，一些大中城市的中小学也已逐步开始建设校园网，并对师生进行网络知识和使用方法的教育培训，就是一个良好的开端。当然在这一过程中，加强对学生使用网络的监管与引导是十分重要的。

3. 建设适合青少年的内容丰富的互联网页内容，引导青少年正确使用互联网

首先，从当前互联网上的与青少年生活有关的中文综合类网站看，存在着数量少、内容贫乏、为提高点击率而一味迎合猎奇心理等问题，在形式上，多数仅是传统媒体的简单的移植和翻板，交互性不强，对青少年的吸引力不够。另一类针对青少年的网站为学习网站，则多数是课堂教学内容、习题、试题等在网页上的简单再现，沦为“互联网上的应试教育”。而且以上两类网站多数并非是教育行政部门或青少年研究机构所创办，不同程度地存在着教育性不强甚至导向错误的问题。实际上，建设适合青少年的内容丰富、有吸引力的网站，并不需要十分复杂的技术，也不需要天文数字般的投入，教育管理部门或有关研究机构完全可以利用自身优势和已有的资源，多创办融知识性、教育性、娱乐性、实用性为一体的青少年网站，这不但能发挥正确的导向作用，而且对青少年网络成瘾症问题的解决也提供了一个良好的途径。

五、互联网的特性对青少年网络成瘾的影响

网络是体现时代的重要标志，它的自由性、科技性和时尚性对青少年具有强大的吸引力，容易使他们上网成瘾。网络的自由性为青少年创造了自我实现价值的新空间，使之个性得到最大的张扬，追求一种自我的理想；网络的高科技特征易造成青少年的技术崇拜，他们渴望成为信息时代的英雄，在互联网上呼风唤雨，做冲浪的弄潮儿；网络的时尚性符合青少年追逐时尚的心理，青少年如果不上网，就会被视为老土，跟不上时代前进的步伐。

网络的超时空性为青少年扩大了交往的空间，同时易导致网络交友成

瘾。网上交友已成为青少年人际交往的一种重要形式，处于发育期的青少年的生理和心理，正在发生着剧烈的变化，他们渴望友谊、理解和交流，但是由于性格、文化及教育制度等原因，和亲人、朋友及老师之间的交流并不顺畅，在网络上，青少年可以在匿名的状态下，自由选择交流的对象，可以无所顾忌地吐露心声，在彼此倾诉成长中所遭遇的烦恼、困惑、孤独和痛苦中，找到共鸣和理解。网络创造的全新的交友方式，还为广大对爱情充满憧憬和追求的青少年，提供了一个结识红颜知己的广阔空间，“网恋”应运而生，方式更加直接和便捷，尽管可能面临失败和欺骗，但是“网恋”对青少年网络成瘾者具有强大的吸引力。

网络游戏的虚拟性、实时性和交互性是青少年网络游戏成瘾的主要原因。网络游戏的火爆导致越来越多的青少年长时间沉迷在网络游戏中，造成这样或那样的心理问题。在网络游戏的虚拟世界里，青少年不需要面对现实中的挫折、失败和各种规则的束缚。能够做很多现实社会规范所不允许的事情，比如结婚、杀人、随意骂人等，玩家不需要接受社会规范，可以随心所欲地宣泄自己的情感。游戏的虚拟现实性和互动性令玩家能够进入一个虚拟的世界去体验各种不同寻常的“存在”，通过拼杀最后达到胜利的宝座，称王称霸。这种满足青少年成功欲望的游戏程序，让他们玩起来过瘾，并且沉浸其中难以自拔。

互联网的全球性特征，容易导致青少年的思想混乱。由于技术的原因，对网上的内容现在没有也很难做到严格的审查和核实，使得有用与无用的、正确与错误的、先进与落后的信息充斥网络，淫秽、色情、暴力等丑恶内容也在网上广为传播。由于性教育在中国还刚刚起步，只有极少数的学校开设了性教育课程，身心发展非常迅速的青少年还有很大一部分成年人，通过互联网上各种各样的性知识栏目汲取性知识是情理之事，而青少年网络色情成瘾，是从一个极端步入另一个极端。正是由于网络具有匿名性（Anonymity）、便利性（Convenience）和逃避现实（Escape）的特点，使自我监控能力差的青少年在网上色情、游戏等引诱和刺激下越陷越深。

第二章 上网成瘾的危害

一、网瘾症状的主要表现

据当前网瘾的临床表现，网瘾症状主要表现在：

1. 对上网产生精神依赖。
2. 上网时间失控，不能自拔。
3. 除上网之外，对其他事物失去兴趣。
4. 出现厌学，逃学、叛逆现象。
5. 理智薄弱，行为反常。
6. 精神恍惚，产生幻觉。
7. 心理障碍，情绪异常，严重者头昏眼花，疲乏无力，食欲不振。

常见一些家长只要看到孩子不学习又上网，便扣上“网瘾”的帽子，这是不科学的。那么，如何知道孩子是不是上网成瘾了呢？根据有关专家分析认为：“网瘾”分为以下三个级别：

轻度：每天必上网打游戏，一放学就进入网吧或回家上网打半小时至一个小时游戏，做作业之前要先上网打一会儿游戏，不上网就有点心神不宁。

中度：每天上网约两小时，不上网会焦虑、紧张、敏感、坐卧不安、注意力不集中，对许多事情都失去兴趣。

重度，其特征是：

1. 对上网产生精神依赖，把上网当做最重要和最幸福的事情，每天上网时间越来越长，甚至8小时以上，且无法自控，特别是晚上，常至深夜，而且不知疲倦；

2. 行为反常，理智脆弱。如：逃学，废寝忘食，不与人交往，对人冷漠、暴躁，关机后急躁不安等；

3. 心理有障碍，情绪异常，严重者出现颈背肌肉痛、口渴、咽干、喉

部梗塞、手脚麻木、头胀等；

4. 经常在网上与陌生人聊天、通电话、约会等；
5. 脑海里常出现暴力、色情、赌博等画面；
6. 有说谎隐瞒上网的情况及程度等行为；
7. 宁肯借钱上网或甘冒一定危险，如去偷钱或偷用别人账号上网等。

二、网瘾的危害有哪些

1. 诱发说谎隐瞒上网的情况和程度等行为、偷钱或盗用别人账号上网等。

2. 造成青少年视力下降、生物钟紊乱、神经衰弱等生理特征。不能维持正常的睡眠周期，停止上网时出现失眠、头痛、注意力不集中、消化不良、恶心厌食、体重下降。

3. 会出现品行障碍，诱发孩子逃学、不与人交往、暴躁，产生攻击性等反常行为。一些人甚至会滑向犯罪的深渊。

4. 过去引发大学生心理问题的原因中，主要是学业压力、人际关系、感情问题等，沉迷网络是近年来出现的新现象，并且迅速上升为主因之一。一些学生终日沉迷网络聊天、网络游戏，不但耽误学业，考试挂红灯、留级甚至退学，以致于荒废了他们的学业。

5. 导致青少年出现情绪障碍和社会适应困难。在心理方面，会出现注意力不能集中和持久，记忆力减退，对其他活动缺乏兴趣，为人冷漠，缺乏时间感，情绪低落。

6. 网瘾综合征患者由于上网时间过长，大脑神经中枢持续处于高度兴奋状态，会引起肾上腺素水平异常增高，交感神经过度兴奋，血压升高，植物神经功能紊乱。此外，还会诱发心血管疾病、胃肠神经官能症、紧张性头痛等病症。

7. 青少年在充分享受着网络时代的快捷与方便的同时，其身心也正承受着网络负面效应的煎熬。

8. 一些青少年网民过分迷恋与网上的“人——机”式交往，会忽视真实存在的人际关系，产生现实人际交往萎缩和角色错位的现象；爆炸般的网络信息的挤压揉搓，会加大青少年网民的心理负担和压力，引发“信息污染综合征”等心理障碍；网络世界的虚拟性也会使青少年网民产生一种

“特别自由”的感觉和“为所欲为”的冲动，做一些平时不能做，也明显是不道德的行为；长时间的上网会使一些青少年沉溺其中不能自拔，产生对网络的过分依赖心理，成为“电子海洛因”的“吸食者”，染上“上网成瘾症”等心理疾病。英国诺丁汉大学心理学专家麦克·格里弗斯博士认为，“过分迷恋上网有损身心健康，严重的会导致心理变态，危害程度不亚于酗酒和吸毒。”“患者的行为与吸毒成瘾类似，一接触因特网就兴奋异常，没机会接触就寂寞难耐。”可见，网瘾问题的心理危害不容小视。

9. 网络欺骗、赌博、色情、人身攻击、反动言论、犯罪行为以及各种网络垃圾等都可能使青少年受到伤害。正如一位网络罪犯在法庭上所说：“对没有成年人监护的青少年来说，国际互联网是一个非常危险的地方。”

10. 人的心理状况是在环境与人的相互影响中形成的。由于人脑细胞使用能力特别强，人对自己所处环境很快会形成一种心理状态，孩子长时间和电脑在一起，他的思维将与电脑的符号式机械思维趋同，常人的逻辑思维能力受到抑制和削弱，弱化了人与人沟通相处的能力和现实生活的反应能力和应对能力，不利于独立生活能力的培养。况且，网络游戏良莠不齐，暴力和色情游戏充斥着网络，对道德观的形成有极其不良的影响，长时间处于这样的画面和情景中，很可能会认为现实生活也就是如此，也有可能潜意识地去模仿。

11. 很多上网成瘾的孩子与他人甚至是父母的沟通较差，情绪不稳定、易怒、多变，没有自控能力、自己做的承诺不能兑现。

三、网瘾危害典型案例

案例一 16岁“三好学生”沉迷网游离家出走

曾经是名“三好学生”，不料染上网瘾性情大变，母亲致电求助社会关爱。

母亲设置开机密码 儿子砸坏电脑泄愤

来到安宁区的徐女士家，打开家门，徐女士满脸憔悴。她指着家里几台被砸坏的电脑，潸然泪下：“不让儿子玩游戏，他竟拿砖块把电脑一一砸坏。”徐女士介绍，儿子16岁，正读初中，由于染上网瘾，多次逃学，

学校将其作休学处理。

孩子休学后，变本加厉沉迷游戏，一天至少要打十几个小时。母亲劝阻无效，便将家中几台电脑设置开机密码，怎料孩子竟把电脑全部砸坏，以泄愤怒。

看着儿子一天天沉沦下去，徐女士不知道怎么办才好。她先将儿子送到一家工读学校，后将儿子送到某戒网瘾中心，但儿子不仅没戒掉网瘾，反而染上一身坏习气。

孩子与戒网瘾中心合同期满后，回到家中。他屡屡向母亲讨钱，要上网吧打游戏，不给钱便破口大骂，大打出手。大年初二那天，孩子竟不辞而别，离家出走，去外地继续打网游。

曾经是名“三好学生” 迷上网游孤独自闭

徐女士表示，孩子以前成绩优秀，还曾评上“三好学生”，可自从迷上网游后，像变了个人一样。原本善于交际的他，变得孤独自闭，不愿与任何人沟通，整天把自己关在房间里昏天黑地打游戏。喜欢的足球也不踢了，爱好的书法也不练了。“他最喜欢打的游戏是‘魔兽世界’、‘街头篮球’，别的话题他懒得搭理，但只要说这两个游戏，他立刻两眼放光。”徐女士长叹一声。

拨通男孩的手机。电话那头，少年很不耐烦：“家里不让玩，那我去外边玩去。”告诉他，自他出走后，他的母亲茶饭不思，以泪洗面，对方沉默不语。徐女士透露，孩子父亲长年在外地，很少回家，母子俩无话不说，关系很好。可自从他迷上网络游戏后，母子俩一个月也难得说上几句话。

建议加强情感交流 盼望政府牵头救助

上海大学社会学教授顾骏表示，孩子有网瘾，不建议送去工读学校和戒网瘾中心。家长要与孩子加强情感交流，让孩子转移注意力，并约定上网时间和次数，逐日递减，采取适当的奖励和惩罚措施等。

“在一些西方发达国家，网瘾戒治机构都是由政府牵头发起、政府拨款运营，向染上网瘾的青少年提供免费救治。”顾教授说，政府即使拿出那么多钱来做这件事，至少也应该出台一些相关的扶持政策和规范化标准。

徐女士期盼，是否有政府公益团队或大学生志愿者团队，能让儿子参

与进去做些实事，借此转移注意力。

案例二 网瘾少年瘾犯难耐 为上网盗同学手机

港南治安分局幸福所接某技术学院学生邢某某电话报警称手机被盗。接警后，民警及时赶到现场，就案发特点对被盗手机宿舍和相邻宿舍人员进行了排查，同时根据报案人提供的发案时间线索，查看了案发楼层的监控录像，在录像中发现郭某某有作案嫌疑。当即将其列为重点嫌疑人进行传唤，起初郭某某百般抵赖，经过民警近3个小时的攻心，嫌疑人的心理防线被彻底攻破，如实地交代了其作案的动机和经过。

原来郭某某经常到校外网吧上网，因囊中羞涩，案发当日早上，到邢某某宿舍想找同学借钱，当时宿舍无人，郭某某发现邢某某放在床上正充电的手机，便起了盗为己有的歹意。随后到宿舍外观察，趁无人注意他，便迅速返回邢某某的宿舍将手机和充电器盗走。当日将所盗手机在三号院一手机店变卖，所得赃款被其挥霍。

目前，违法行为人郭某某（男，16岁，天津某技术学院学生）被行政拘留10日并处罚款400元，同时追缴非法所得110元。

案例三 为上网筹钱勒索敲诈 网瘾少年网吧被捕

海口三辍学少年敲诈勒索在校生，两人落网，一人在逃。

沉迷网络不能自拔，3名在校学生荒废学业，最终辍学在家。在家人不给钱、借钱又无望的情况下，他们把黑手伸向了原母校低年级学生。日前，海口警方将涉嫌敲诈勒索的其中两名嫌疑人送交海口市法制教育中心管教处理。

小林13岁，是海甸岛某校初中生。某日晚10时许下晚自习后，小林和同班同学小李一起回家，走到学校附近的报刊亭处时，突然被角落里闯出的3名年轻人拦住。这3人恶言相向，威逼他们掏出钱物。无奈中，小李拿出了20元，小林磨蹭了一会儿也拿出了5元钱。看到小林钱拿得少，这3人对其进行搜身。因小林身上还有100元生活费，不想被拿走，就开始反抗，3人便对小林拳打脚踢，将小林打倒在地。听到路过的学生称要报警，这3名年轻人逃离现场。

小林回家后，妈妈看到小林身上被打伤的淤血，一再追问，小林哭诉了事发经过。小林的妈妈迅速向红岛边防派出所报案。民警详细询问了3