

互联网心理学书系

新心理与行为研究的兴起

书系主编 雷雳

ADOLESCENT
AND
ONLINE GAME

青少年与 网络游戏

一种互联网心理学的视角

雷雳 张国华 魏华 著

心理学家权威解读
青少年应如何
与网络游戏共处



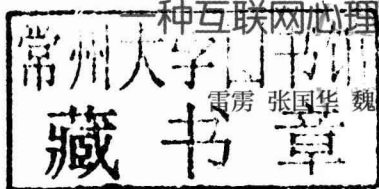
北京师范大学出版集团
北京师范大学出版社

为什么青少年会迷恋网络游戏？
为什么会出现网络游戏成瘾？
网络游戏到底对青少年的成长带来哪些影响？
网络游戏成瘾能不能预防？
青少年钟爱的网络游戏能不能寓教于乐？

ADOLESCENT AND
ONLINE GAME

青少年与 网络游戏

一种互联网心理学的视角



雷雳 张国华 魏旭 著



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

青少年与网络游戏：一种互联网心理学的视角/雷雳，张国华，魏华著. —北京：北京师范大学出版社，2018.2

ISBN 978-7-303-22656-6

I. ①青… II. ①雷… ②张… ③魏… III. ①网络游戏—变态心理学—青少年心理学—研究 IV. ①B846 ②B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 199565 号

营 销 中 心 电 话 010-58805072 58807651
北师大出版社学术著作与大众读物分社 <http://xueda.bnup.com>

QINGSHAONIAN YU WANGLUO YOUXI

出版发行：北京师范大学出版社 www.bnup.com

北京市海淀区新街口外大街 19 号

邮政编码：100875

印 刷：北京京师印务有限公司
经 销：全国新华书店
开 本：730 mm×980 mm 1/16
印 张：17.75
字 数：281 千字
版 次：2018 年 2 月第 1 版
印 次：2018 年 2 月第 1 次印刷
定 价：56.00 元

策划编辑：关雪菁

责任编辑：张凌敏

美术编辑：王齐云

装帧设计：王齐云

责任校对：陈 民

责任印制：马 洁

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话：010-58800697

北京读者服务部电话：010-58808104

外埠邮购电话：010-58808083

本书如有印装质量问题，请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话：010-58805079

前言

互联网在中国的快速发展有目共睹。据中国互联网络信息中心 2017 年 7 月发布的第 40 次《中国互联网络发展状况统计报告》显示,截至 2017 年 6 月,中国网民规模达到 7.51 亿,互联网普及率达到 54.3%,高于全球平均水平(47%)。继 2008 年 6 月中国网民规模超过美国成为全球第一之后,中国的互联网普及率再次实现飞跃,赶上并超过了全球平均水平。

另外,中国互联网络信息中心 2016 年 8 月发布的《2015 年中国青少年上网行为研究报告》显示,截至 2015 年 12 月,中国青少年网民规模达到 2.87 亿,占中国青少年人口总体的 85.3%。偏重网络音乐、网络游戏、网络视频和网络文学等网络娱乐类应用是青少年网民最重要的特点。其中,青少年网民使用网络游戏的比例高达 66.5%,高出网民总体水平 9.6 个百分点。另外,青少年手机网络游戏的使用率也达到了 51.0%。

看到这里,也许很多人想到的是青少年网络游戏成瘾问题。为什么有的青少年会喜欢网络游戏?为什么有的青少年会出现网络游戏成瘾?是网络游戏的原因,还是青少年自身的原因?玩网络游戏到底会给青少年的成长带来什么影响?对于网络游戏

成瘾，该如何干预呢？出现了网络游戏成瘾，又该如何矫治呢？青少年喜欢的网络游戏能不能寓教于乐呢？……这些问题就是本书试图解答的问题。

一方面，青少年正在经历巨大的身心变化，这表现在他们的身体发育、认知成熟、心理社会性成熟等方面。另一方面，互联网建构的虚拟空间为人们的心理世界提供了奇异的心理特性：视觉匿名、文本沟通、空间穿越、时序弹性、地位平等、身份可塑、多重社交、存档可查。这些特性使得互联网用户在互联网上的心理与行为或是通过互联网表现出的心理与行为，有了很多似曾相识又仿佛雾里看花的特征。如此种种也会表现在青少年玩网络游戏的过程中。

为了澄清这些关系，我们把本书的内容架构分为四个部分。第一部分“概述”介绍了互联网及网络游戏业的发展状况，简要分析了网络游戏与青少年身心发展的关系。第二部分“青少年网络游戏行为分析”先从三个视角描述了互联网心理的理论观，进而分析了青少年网络游戏行为的影响因素，以及网络游戏使用对青少年的影响。第三部分“青少年网络游戏成瘾的测评、干预与矫治”先阐述了青少年网络游戏成瘾的测评问题，继而探讨了青少年网络游戏成瘾的干预与矫治的不同模式。第四部分“健康的网络游戏行为与健康上网”从健康的网络游戏与健康的游戏行为等方面分析了健康的网络游戏行为，同时阐述了健康上网的相关内容与网络安全问题。

本书是团队合作的结晶，三位作者多年来都专注于互联网心理学的研究，尤其是张国华博士和魏华博士，两位都对网络游戏进行过深入的研究，他们的博士学位论文选题就是探索分析网络游戏。本书的内容架构由我构思制定，各章的具体写作提纲先由作者提出，后经我审定、修改、确定，书稿完成后再由我定稿。各章具体写作分工如下：雷雳（中国人民大学）撰写第一章、第二章的第一节和第三节、第三章、第十章，张国华（温州医科大学）撰写第二章的第二节和第四节、第四章、第五章、第九章，魏华（信阳师范学院）撰写第六章、第七章、第八章。

最后，感谢为互联网心理学的研究做出贡献的国内外专家学者，感谢为本书出版付出努力的出版社编辑，感谢国家社会科学基金教育学一般课题(BBA120019)、教育部人文社会科学重点研究基地(天津师范大学心理与行为研究院)重大项目(14JJD190005)的支持。同时，如果书中存在错谬之处，也恳请专家学者和读者给予批评指正。

雷 雳

<http://www.leili.net>

2017年8月18日

目 录

第一部分 概 述

第一章 互联网与网络游戏业的发展状况 /3

第一节 互联网的破茧与起飞

第二节 互联网的发展状况

第三节 网络游戏业的发展状况

第二章 网络游戏与青少年身心发展 /23

第一节 网络空间的心理特性

第二节 网络游戏的概念与特点

第三节 青少年的身心发展特点

第四节 网络游戏与青少年

第二部分 青少年网络游戏行为分析

第三章 互联网心理的理论观 /55

第一节 个体特征视角

第二节 网络情境视角

第三节 交互作用视角

第四章 青少年网络游戏行为的影响因素 /92

第一节 网络游戏相关因素

第二节 个体心理因素

第三节 社会环境因素

第五章 网络游戏使用对青少年的影响 /119

第一节 网络游戏使用对身体发展的影响

第二节 网络游戏使用对认知发展的影响

第三节 网络游戏使用对心理社会性发展的影响

第三部分 青少年网络游戏成瘾的测评、干预与矫治

第六章 青少年网络游戏成瘾的测评 /143

第一节 青少年网络游戏成瘾的测量

第二节 青少年网络游戏成瘾的诊断

第三节 成瘾者与非成瘾者的比较

第七章 青少年网络游戏成瘾的干预 /172

第一节 家庭路径

第二节 学校路径

第三节 社会路径

第四节 综合模式

第八章 青少年网络游戏成瘾的矫治 /195

第一节 心理治疗

第二节 运动治疗

第三节 药物治疗

第四节 综合模式

第四部分 健康的网络游戏行为与健康上网

第九章 健康的网络游戏行为 /221

第一节 健康的网络游戏与健康的游戏行为

第二节 网络游戏的教育作用

第三节 网络游戏的健康促进作用

第十章 健康上网 /244

第一节 健康上网概述

第二节 网络安全

参考文献 /273

第一部分

概述

第一章 互联网与网络游戏业的发展状况

批判性思考

1. 我们今天生活的世界几乎已经是一个互联网无处不在的世界。如果仅仅把互联网看成一项发明创造,你认为人类历史上的哪些发明创造可与之媲美?如果回溯过去,你认为没有互联网的生活好,还是互联网日益渗透的生活更加令人向往?

2. 互联网的发展可谓日新月异。哪一项网络技术的出现或者哪一项网络服务的启用最让你心潮澎湃呢?你对互联网的发展有何预测?10年、20年以后的互联网世界会是什么样的呢?

3. 中国互联网络信息中心(CNNIC,2017-08-03)发布的第40次《中国互联网络发展状况统计报告》显示,截至2017年6月,中国网络游戏(online game)用户的规模在半年内增长了1.1%,而手机网络游戏用户的规模则同比增长了9.6%,这可能对未来的游戏产业产生怎样的影响?

关键词语

互联网,阿帕网,电子邮件,域名,万维网,浏览器,博客,社交网站,手机病毒,网络游戏,移动游戏

在谈论青少年互联网用户的上网心理与行为特点,解析其玩网络游戏的心理特点之前,我们先简要看看互联网本身的诞生与发展历程。然后,我们再看看互联网建构的网络空间所具有的特点对人们的心理与行为有何意义以及可能产生什么影响。

第一节 互联网的破茧与起飞

互联网的快速发展是最近 20 余年的事，不过其起源却可以追溯到 20 世纪 60 年代。在此，我们通过若干具有里程碑意义的历史时刻，来简要了解一下互联网的诞生与发展过程。这些时刻反映了互联网的诞生、电子邮件的发展、万维网(World Wide Web)的发展、网络社交的演变、在线多媒体的普及、Web 1.0 到 Web 2.0 的演变等，同时也包括几个值得我们关注的“中国时刻”。大体上，整个互联网的发展过程可以分成四个阶段。

一、初步形成阶段

1969 年 11 月，阿帕网(ARPANET)创立。一开始它仅仅是美国军方为了远距离共享数据而开发的计算机网络，现在它成了当今互联网诞生的最主要标志。

1971 年年末，与如今的电子邮件类似的技术出现。程序员雷·汤姆林森(Ray Tomlinson)用自己编写的软件成功发送了第一封网络电子邮件。他同样也是电子邮件中那个标志性的“@”符号标准的确立人。另外，第一个网络病毒 Creeper 也是在这一年诞生的。

1974 年 5 月，管理计算机和互联网之间连接的封包协议由文顿·瑟夫(Vinton Cerf)和罗伯特·卡恩(Robert Kahn)发表，这就是最后被称作 TCP/IP 的协议，它让我们可以在网络上传送各种数据。瑟夫也被誉为“互联网之父”。

1978 年 5 月，第一个电子邮件广告(垃圾邮件)被发给 400 个用户，以推销产品，内容是邀请他们去参加某个产品的展示会。

1979 年，阿帕网的用户凯文·麦肯齐(Kevin MacKenzie)在互联网上使用了表情符号“-)”。

1982年,卡内基梅隆大学的计算机科学家斯科特·法尔曼(Scott Fahlman)在电子公告板上第一次输入了这样一串ASCII字符:“:-)”。他被誉为现代符号的鼻祖。

1984年10月,互联网先驱乔纳森·波斯特尔(Jonathan Postel)引入了所谓“顶级域名”的概念,并推出了“.com”“.org”“.gov”“.edu”以及“.mil”等数个顶级域名。

二、渐进发展阶段

1986年,美国国家科学基金会建立了一个网络,用以连接各大学的校园网。

1987年9月,这是中国互联网发展史上的一个特殊时刻,中国学术网(CANET)在北京计算机应用技术研究所内正式建立中国第一个国际互联网电子邮件节点,并发出了中国的第一封电子邮件,邮件内容为“Across the Great Wall we can reach every corner in the world”(越过长城,走向世界)。

1988年,第一个蠕虫病毒Morris诞生。

1989年,中国开始建设互联网,提出一个五年目标,以实现国家级四大骨干网络联网。

1990年11月,因为蒂姆·伯纳斯-李(Tim Berners-Lee)的贡献,万维网在早期的超文本试验中逐步形成。此外,阿帕网于这一年退役。11月28日,中国的顶级域名“.cn”完成注册,从此,中国在国际互联网上有了自己的身份标识。

1991年,在中美高能物理年会上,美方提出把中国纳入互联网络的合作计划。

1992年12月底,清华大学校园网(TUNET)建成并投入使用,这是中国第一个采用TCP/IP体系结构的校园网,在网络规模、技术水平以及网络应用等方面处于国内领先水平。

1993年2月，第一款真正意义上的网络浏览器诞生，它被称为“Mosaic”，由马克·安德森(Marc Andreessen)开发，它的出现极大地推动了万维网的普及。安德森后来又开发了网景(Netscape)浏览器。4月，中国科学院计算机网络信息中心召集在北京的部分网络专家调查了各国的域名体系，提出并确定了中国的域名体系。

1994年2月，雅虎(Yahoo)诞生。4月20日，中国在国际上被正式认定为真正拥有全功能互联网的国家。

三、高速扩张阶段

1995年5月，中国第一家互联网服务供应商瀛海威信息通信有限责任公司成立，中国互联网“飞入寻常百姓家”。7月，微软公司推出IE浏览器。亚马逊(Amazon)网站也于这一年开张。9月，ebay开拍，其最初的名字是Auction Web，拍卖的第一个东西是一支坏掉的激光笔。

1996年1月，中国公用计算机互联网(CHINANET)全国骨干网建成并正式开通，全国范围的公用计算机互联网络开始提供服务。11月，ICQ发布。这是全球第一款采用图形用户界面的即时通信软件，并且在20世纪90年代后期风靡一时。11月15日，中国第一家网络咖啡屋开张，它是在北京首都体育馆旁边开设的实华开网络咖啡屋。

1997年11月，CNNIC发布了第1次《中国互联网络发展状况统计报告》，截至1997年10月31日，中国上网用户数为62万人。12月，乔恩·巴杰(Jorn Barger)第一次提出“weblog”的理念，后来演变为“blog”(博客)一词。

1998年8月，谷歌(Google)得到资助，互联网搜索行业的巨人谷歌公司成立。同年，国际互联网用户突破100万人。

1999年8月，第一个博客网站开通，它可以让用户方便地创建自

己的博客。9月,中国招商银行率先在国内全面启动“一网通”网上银行服务,成为国内首先实现全国联通网上银行的商业银行。同年,第一个邮件病毒 Happy99 诞生,第一家网上商店美捷步(Zappos)上线开张。此外值得一提的是,这一年人们都在担心计算机是否能够顶住2000年的“千年虫”。

2000年4月—7月,中国三大门户网站搜狐、新浪、网易成功在美国纳斯达克挂牌上市。12月7日,由中国文化部等单位共同发起的“网络文明工程”在北京正式启动,主题是“文明上网、文明建网、文明网络”。

2001年1月1日,中国互联网“校校通”工程进入正式实施阶段。1月,维基百科(Wikipedia)诞生,它是目前互联网上访问量最大的网站之一。11月22日,共青团中央、教育部、文化部、国务院新闻办公室、全国青联、全国学联、全国少工委、中国青少年网络协会向社会正式推出《全国青少年网络文明公约》。12月20日,由信息产业部、全国妇联、共青团中央、科技部、文化部主办的“家庭上网工程”正式启动。

2002年,美国社交网站 Friendster 成立。

四、媒体融合阶段

2003年,MySpace、Linkedin、Skype 等上线,苹果公司推出 iTunes 和 Safari 浏览器。

2004年2月4日,社交网络服务网站 Facebook 上线。

2005年2月,YouTube 开张,第一个手机病毒 Cabir 诞生。7月,CNNIC 发布了第16次《中国互联网络发展状况统计报告》,截至2004年6月30日,中国网民首次突破1亿人,达到1.03亿人。在这一年,国际互联网用户突破10亿人。

2006年1月1日,中华人民共和国中央人民政府门户网站

(www.gov.cn)正式开通。6月，社交网络及微博客服服务的网站 Twitter 建立。

2008年1月，CNNIC发布了第21次《中国互联网络发展状况统计报告》，截至2007年12月31日，中国网民数突破2亿人，达到2.1亿人，为全球第二大规模。同年，苹果公司推出App商店。Facebook登陆英国、爱尔兰、加拿大、澳大利亚和新西兰。谷歌推出Chrome浏览器。

2010年1月，CNNIC发布了第25次《中国互联网络发展状况统计报告》，截至2009年12月31日，中国网民数增至3.84亿人，稳居全球第一位。这一年，震网(Stuxnet)病毒把目标转向了工业生产——它的攻击目标是伊朗的核工业生产。同年，苹果公司推出iPad。

2012年1月，CNNIC发布了第29次《中国互联网络发展状况统计报告》，截至2011年12月底，中国网民数增至5.13亿人，稳居全球第一位。同年，国际互联网用户突破24亿人。

2013年1月，CNNIC发布了第31次《中国互联网络发展状况统计报告》，截至2012年12月底，中国网民规模达到5.64亿人，互联网普及率达到42.1%，手机网民规模为4.20亿人，使用手机上网的网民规模超过了使用台式计算机上网的网民规模。6月，在美国“棱镜门”事件中，美国政府侵犯本国公民以及海外公民数据信息隐私权的行为，引起多国对信息安全保障的重视。

2014年9月，阿里巴巴正式在纽约股票交易所挂牌交易，成为全球第二大互联网公司，仅次于谷歌。这一年，互联网数据统计机构Internet World Stats发布的数据显示，截至2014年6月30日，国际互联网用户突破30亿人，普及率为42.3%，其中北美的普及率最高，为87.7%，大洋洲和欧洲均超过70%。

2016年8月，CNNIC发布第38次《中国互联网络发展状况统计报告》，截至2016年6月，中国网民规模达7.10亿人，其中手机网民规模达6.56亿人，互联网普及率为51.7%。

第二节 互联网的发展状况

一、互联网的整体发展状况

1997年,国家主管部门经研究决定,由CNNIC联合互联网络单位共同实施一项统计工作,调查中国网民人数与结构特征、互联网基础资源、上网条件和互联网应用等方面的情况。为了使这项工作正规化、制度化,从1998年起,CNNIC于每年年初和年中定期发布《中国互联网络发展状况统计报告》。最新的第40次调查于2017年8月发布。该次调查结果表明,截至2017年6月,中国网民规模达到7.51亿,互联网普及率达到54.3%,高于全球平均水平(49.7%^①)4.6个百分点。继2008年6月中国网民规模超过美国成为全球第一之后,中国的互联网普及再次实现飞跃,赶上并超过了全球平均水平。

中国网民人数飞速变化,从CNNIC于1997年10月进行的第一次调查时的62万人,激增到第40次调查时的7.51亿人,增幅巨大,互联网普及率的上升趋势也相仿。

据CNNIC分析,中国网民规模的快速增长与如下因素密不可分。

第一,中国经济的快速发展是互联网用户规模快速增长的基础。中国经过30余年的改革开放,在年均国内生产总值(GDP)增长9.8%的背景下积累了相当的实力。随着人们整体收入的增加,人们在信息需求上的投入会越来越多。同时,良好的经济环境为互联网产业的创新和发展创造了条件,并促使产业内的并购和商业模式升级,最终使更多人成为网民,并更好地服务于网民群体。

第二,为保证中国信息化健康发展,国家制定并发布了《2006—

^① 数据来源于 <http://www.internetworldstats.com/>, 对比的其他国家和地区的互联网普及率为2017年3月的数据。