

# “网”事 知多少

——网络心理与成瘾解析

王芳●编著



NLIC 2970701096

 复旦大学出版社



# “网”事知多少?

——网络心理与成瘾解析



NLIC 2970701096

复旦大学出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

“网”事知多少——网络心理与成瘾解析/王芳编著. —上海:复旦大学出版社, 2011.6  
ISBN 978-7-309-08116-9

I. 网… II. 王… III. 计算机网络-应用心理学-研究 IV. TP393-05

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 085625 号

“网”事知多少——网络心理与成瘾解析

王 芳 编著

责任编辑/傅淑娟

复旦大学出版社有限公司出版发行

上海市国权路 579 号 邮编:200433

网址:fupnet@fudanpress.com <http://www.fudanpress.com>

门市零售:86-21-65642857 团体订购:86-21-65118853

外埠邮购:86-21-65109143

常熟市华顺印刷有限公司

开本 787×1092 1/32 印张 3 字数 44 千

2011 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

印数 1—4 100

ISBN 978-7-309-08116-9/T·413

定价:10.00 元

---

如有印装质量问题,请向复旦大学出版社有限公司发行部调换。

版权所有 侵权必究

## 内容提要

本书分为两部分,第一部分介绍正常人群在网络应用过程中的心理特点。此部分案例丰富生动、贴近生活,既包括自我困惑,也有夫妻矛盾、亲子冲突。案例结合心理学原理进行讲解,让人们更易于了解自我在使用网络时的心理,并为有困惑的读者提供了细致的应对策略。第二部分介绍网络成瘾的相关知识,结合案例阐述网络成瘾的原因、判断标准,为防治网络成瘾提供指导性原则。本书适用于对网络使用心理感兴趣的读者,家庭中有网络成瘾问题的读者也可以从书中获得理解、干预此问题的相关知识。

## 前言

复旦大学出版社的编辑最初联系我时,希望我写一本关于网络成瘾的原因与干预的科普书籍。确实,网络成瘾正日渐为社会大众所重视,甚至有些谈“网”色变的现象。然而,一旦个体发展到网络成瘾,难免有些积重难返的感觉,严重成瘾的个体也很少主动寻求帮助,为干预造成极大难度。正因为治疗的困难,发展到网络成瘾时,仅仅依靠家庭的力量或阅读书籍获得的帮助,干预效果甚微,这时需要专业的治疗和更广泛的社会力量的支持。

而对于绝大多数普通人来说,网络正在逐渐改变人们的生活方式和思考方式。在充分享受网络所带来的便利与快乐的同时,人们显然对网络可能带来的负面影响缺乏心理准备。对于经常使用网络的人来说,他们逐渐习惯于每天在电脑前虚掷时光,倾向于把素未谋面的网友当作重要的朋友,常常用游戏的眼光来看待真实的世界……人们在网络的使用上会有所失控,在滑向成瘾的深渊前缺乏相应的警醒;而对于不太使用甚至不会使用网络的人来说,当看到身边的亲友过度沉迷网络游戏或社交网站,甚至为此不务正业时,很难不对网络心生恨意的。虽然网络作为一种媒介或使用工具,有其特殊的魅力,但为什么人们在使用时

会普遍产生困扰和不满,由使用网络所产生的内心矛盾、家庭纠纷、工作冲突,在笔者咨询的个案中占有相当的比例。人们显然对自我使用网络的心理缺乏充分的认识,对如何调控自己的上网行为还缺乏相应的策略。因此,除了对网络成瘾的原因、标准、干预原则的介绍外,网络使用心理成为本书更为重要的主题。

本书撰写过程中,借鉴了国内几位优秀同行在网络成瘾方面的研究成果,引用了相当数量的心理学理论与经典实验,也要感谢网络的便捷,为笔者提供了丰富的社会新闻作为写作素材,才得以顺利完稿。

由于成书过程比较仓促,笔者的咨询经验和理论水平还有待于进一步提高,书中难免有考虑欠妥的地方,若读者有任何意见或建议,欢迎与笔者交流,可发送电子邮件至:  
wangfang\_b@yahoo.cn。

非常感谢我的家人在写作过程中对于我的帮助,公公婆婆主动为我承担了所有家务,解决了我的后顾之忧;远在外地的父母给予我充分的精神支持;丈夫作为书稿的第一读者,提出了很多中肯的意见;年幼的儿子有时可以安静地在我身边玩耍,让我莫感欣慰。也非常感谢责任编辑在成书过程中对于我的帮助。

祝每一位读者愉悦、安心!

王芳

2011年5月8日



# 目录

## 第一篇 是非功过话网络——网络心理解析 / 1

### 一、恋上网络的 N 个理由 / 2

1 资讯的盛宴 / 2

2 与世界比邻而居 / 3

3 我的网络我做主 / 3

4 奇幻瑰丽的游戏 / 4

5 不断拓展的功能 / 5

### 二、网络之怪现象 / 7

### 三、想说爱你不容易 / 10

1 来自使用者的心声 / 10

2 来自反对者的声音 / 34

## 第二篇 迷途难返——网络成瘾解析 / 61

### 一、什么是网络成瘾 / 62

1 概念的发展 / 62

2 如何判断网络成瘾 / 63

3 网络成瘾的分类 / 68

4 简易的自测量表 / 69

## 二、网络成瘾,谁之过 / 71

- 1 尚需完善的个性 / 71
- 2 功能缺失的家庭 / 75
- 3 欠缺监督的社会环境 / 78
- 4 易被忽略的因素 / 79

## 三、有了网瘾怎么办 / 82

- 1 可以寻求帮助机构 / 82
- 2 如何看待治疗效果 / 83



## 第一篇

# 是非功过话网络

## ——网络心理解析

在 1994 年之前,知道或了解互联网的中国老百姓还屈指可数。然而短短十余年,互联网在我国快速普及,网民数量不断剧增。据中国互联网络信息中心(CNNIC)2011 年 1 月发布的《第 27 次中国互联网络发展状况统计报告》显示,截至 2010 年 12 月底,我国网民规模已达到 4.57 亿人,稳居世界第一位。互联网普及率攀升至 34.3%,全年新增网民 7330 万人,年增幅 19.1%。截至 2010 年底,我国网民规模已占全球网民总数的 23.2%,占亚洲网民总数的 55.4%。

网络能如此快速地普及,自然是由于其超乎寻常的魅力。但凡接触网络世界的人,尤其是青少年,很难不对它“一网情深”。那么,网络的吸引力到底在哪里呢?

## 一、恋上网络的N个理由

### 1 资讯的盛宴

如果你一时不知怎么回答下面的问题,琐碎的如怎样做东坡肉、扎兔子灯,深奥的如“人生的意义”是什么?在××情况下,你会怎么办?搜索引擎估计是许多人的首选。网络就像是一部无所不知的百科全书,随时为你提供丰富多彩的答案。如果你想了解现今世界正在发生什么大事,轻轻点触鼠标、上网浏览应该是最便捷的方式,网络正逐渐取代主流媒体成为人们获得信息的主要手段;如果你是后现代主义的爱好者,可身边的人都觉得你曲高和寡,不愿与你探讨,那么,在网络上找到相应的论坛、找到志同道合的爱好者并不是难事。

网络随时提供着海量的资讯信息,从科学知识到影视音乐、从时事要闻到经济动态、从体育赛事到娱乐八卦,网络的包罗万象绝对可以满足绝大多数网民的需求。只要你拥有了上网的条件,网络就像个永不停歇的饕餮盛宴,随时等待着各个年龄、各种

层次的人们享用。

## 2 与世界比邻而居

从最早的文字聊天软件,到如今的视频通讯、网络长途电话等工具,网络为用户提供了越来越多样的即时联络工具,即使身处地球两端的人们,也可以利用网络商务会谈、联络亲友,或与素未谋面的网友交流,网络的便捷、低成本突破了时空的限制。找个正宗的美国网友练习口语、和巴黎的网友谈一场网络恋爱、和外地的小学同学在网上发发牢骚,网络的存在,让我们真正体会到“地球村”的概念,人们的社交范围似乎一下蔓延到全世界。

## 3 我的网络我做主



### 【新闻聚焦】

#### 草根明星

胡戈,湖北省武汉人,电子音乐和视频作者。2005年12月因为创作剧本《一个馒头引发的血案》而风靡网络,成为众人追捧的网络红人。后因险些被大导演陈凯歌以侵权罪而告上法庭,更是让其名

声大噪,之后,胡戈和“馒头”的名字迅速成为国内娱乐圈的最热门话题。

网络因其使用成本低廉、易于进入等优势,成为大众展示自己的一个舞台。你可以把自己的文学创作、视频片断放在网络上。如果你的资料够独特、够新颖,就会引起人们的注意,继而吸引主流媒体的关注。对于绝大多数老百姓来说,想著书立说或上电视台露个脸,并不是一件易事,网络因其进入门槛低,有别于主流媒体的审美取向,催生了大批的“草根”明星。当然,要在浩如烟海的网络信息中被发掘,并不是一件易事。绝大多数网民并没有明星梦,网络更像是一个展示自己观点、表达自己感受的平台。继 BBS 灌水、发布博客后,只需只言片语的微博可以让人们更快捷地发布自己喜爱的内容,网络提供了现实生活中很难获得的自由、随性空间。

#### 4 奇幻瑰丽的游戏

虽然网络游戏给社会大众的印象并不好,但也不能否认网络游戏的巨大吸引力。丰富灵动的画面、玄幻夸张的情境、紧张刺激的冲突、过关斩将的满足,都会激起人们玩游戏的兴趣。网络游戏,无论是泡泡堂、赛车或魔兽世界,都是人们打发无聊、排

遣寂寞的好方法,当然通过打怪也可以宣泄负性情绪,将现实生活中的暴力倾向转移到虚拟世界中(值得注意的是,反向的可能性也是存在的)。网络游戏在不断增加竞争性和娱乐性的同时,也增加了社交功能,热爱网络游戏的人可以在游戏中与更多的志趣相投的伙伴交流。

## 5 不断拓展的功能



### 【新闻聚焦】

#### 1. “日记门”事件

2010年伊始,一篇题为《真实局长日记外泄:权钱色交易的鉴证》的帖子就如“深水炸弹”般迅速在网络炸开,不久便演变成全民瞩目的“日记门”事件。随着网络的传播,当地有关部门开始介入调查。在网民的声讨和监督之下,“日记门”的主角广西壮族自治区烟草专卖局法规处处长韩峰终因受贿罪被判处有期徒刑13年。

#### 2. 网络救助

2011年新春伊始,中国社会科学院农村发展研究所于建嵘教授开设的“随手拍照解救乞讨儿童”微博引起全国网友、各地公安部门的关注。此行动开

展以来,引发数万名网友关注,知名人士支持响应,多个慈善基金寻求合作,以求建立数据库和培训志愿者,网友上街调查拍照,警方接连出警调查核实,解救乞讨儿童。

2008年3月5日,3岁多的彭文乐被拐走,其父彭高峰多方寻找无果,在网上发布其寻子日记及儿子的照片,热心人士也助其在微博中发布寻子信息。直到2011年2月初,有网友在微博中看到彭文乐照片后,联想到自己曾见过的一个孩子,为彭高峰提供了重要线索。2月8日,彭文乐终于回到了亲人的身边。

正如北京大学法学院教授姜明安所说,“网络已不再单纯是一个工具,它开始深深影响着现实社会的发展。”时至今日,网络的便捷不仅体现在休闲娱乐、远程学习、商务沟通等方面,与民生相关的网络信息因其受关注度高、传播快速,可以更好地对政府行为起到监督和规范作用,也使平民大众在与政府的互动中拥有更多的话语权。同时,网民的智慧与力量通过网络汇聚与体现出来,并对现实社会产生着积极的反馈,这都是没有网络的时代无法想象的事情。当然,网络的功能不胜枚举,其魅力也在于其不断拓展的新兴功能。对于绝大多数密切接触网络

的人来说,网络确实已经成为人们生活不可分割的一部分。正如美国《时代》(Time)周刊在 2006 年时宣称:网络正在颠覆传统世界。

## 二、网络之怪现象



### 新闻聚焦

#### 1. 谣言四起

2010 年 2 月 20 日晚至 21 日凌晨,由于听信“地震”传言,山西太原、晋中、长治、晋城等地数百万群众离家避震。人们躲避在广场、公园等地,夜不归宿,甚至开车逃往外乡。山西地震官网一度瘫痪。这一切,都源于网络上的地震谣言,并通过网络、短信等方式迅速传播。山西省地震局随即进行了辟谣。但是,在此之后,河南新乡、江苏南京、陕西兴平、广东佛山又相继传出了地震谣言,造谣者的目的不一而足,而其中两位造谣的高中生,发帖只是为了提升 QQ 空间的人气。

#### 2. 水军凶猛

“网络水军”是指通过雇佣大批人手在互联网上

集体炒作某个话题或人物,以达到宣传、推销或攻击某些人或产品的目的。这些受雇人员在“网络推手”的带领下,以各种手法和名目在各大互联网论坛上发帖子。2010年,国内乳业巨头蒙牛集团高管和一些“网络推手”(通常是网络公关公司负责人)通过雇佣“网络水军”,在大型门户网站论坛、个人博客和百度等主流网站,发布伪科学信息,并假借消费者口吻,诋毁竞争对手产品,推荐本公司产品,损害另一乳业巨头伊利集团的商业信誉,内蒙古呼和浩特警方已对有关涉案人员采取了司法措施。

### 3. 情色泛滥

据 Google, WordTracker, 公共广播公司, MSNBC, NRC 和亚历克萨等的研究,全世界约有色情网站 420 万个,含色情网页 3.72 亿页(占总网页数的 12%)。截至 2010 年 11 月底,我国手机互联网淫秽信息整治专项行动排查网站 178.5 万个,关闭传播淫秽色情网站 6 万余个,删除文字、图片、视频等各类淫秽色情及低俗信息 3.5 亿条,查处非法涉性广告 1.3 万个,查处违法违规视听网站 800 多个、低俗音乐网站 30 多家、游戏网站 150 多家,先后分 8 批曝光谴责了 40 家网站,曝光违规接入服务企业 24 家。各地公安机关共查处网络淫秽色情违

法犯罪刑事案件 2 197 起,行政案件 1 773 起,查处违法犯罪分子 4 965 人。

#### 4. 自杀黑洞

2010 年 6 月 21 日,浙江丽水某高校毕业生张某在一个“死亡 QQ 群”里邀请有意愿的人一起自杀,并留下手机号等信息。不久之后,20 岁的上海某高校大一学生范某与张某联系,两人相约于 6 月 24 日自杀。当天两人实施自杀行为后,张某中途因感觉不适放弃,范某自杀身亡。仅在一个月前,浙江台州 3 名 90 后农民工通过网络、手机等相约集体自杀,2 人在喝下毒药之后抢救无效死亡,1 人被救活。

俗话说得好:林子大了,什么样的鸟都有。在网络所提供的资讯海洋中,其信息良莠不齐、真伪难辨,由网络所演生之怪现象也层出不穷。网络的存在历史不长,要体会其益处或发现其问题都需要一定的时间。更客观地说,网络只是一种工具或平台,无论是散布谣言或实施犯罪,都是社会问题在网络上的反映,对于问题成因的探究和解决更为重要。当然,要实时监控与管理网络上的不良信息,存在相当的难度,网络这种新兴工具,由于其开放性、隐匿性、交互性、便捷性等特点,在传播信息、尤其是负面信息方