

国家社会科学基金项目成果 (07BSH050)

# 网络成瘾的 心理学研究

——认知和情绪加工

郑希付 沈家宏 等著



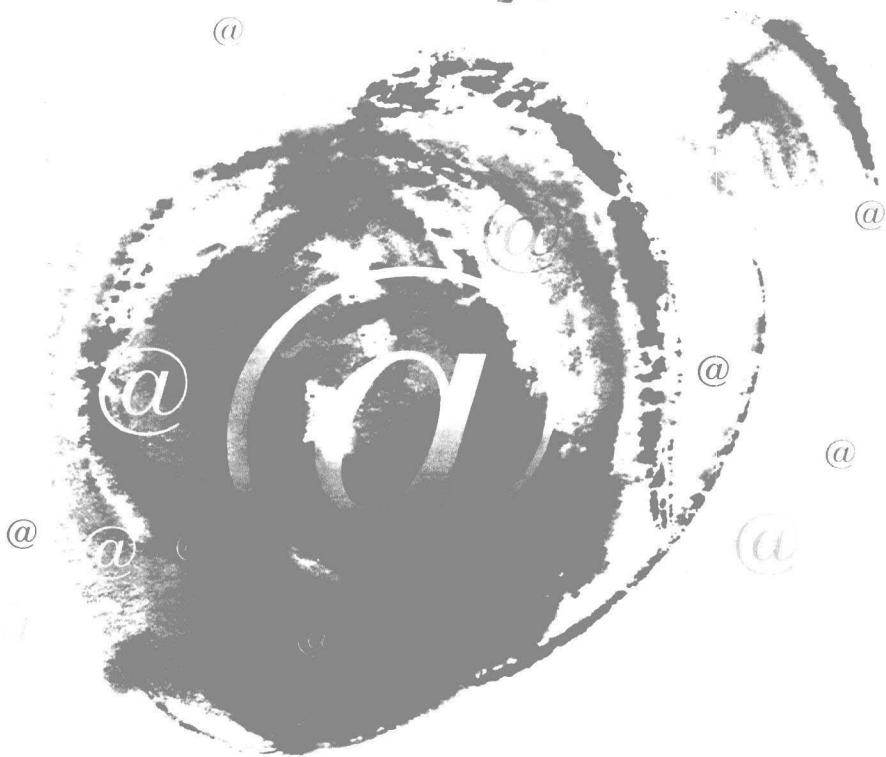
暨南大学出版社  
JINAN UNIVERSITY PRESS

国家社会科学基金项目成果 (07BSH050)

# 网络成瘾的 心理学研究

——认知和情绪加工

郑希付 沈家宏 等著



暨南大学出版社  
JINAN UNIVERSITY PRESS

中国·广州

图书在版编目 (CIP) 数据

网络成瘾的心理学研究: 认知和情绪加工/郑希付, 沈家宏等著. —广州: 暨南大学出版社, 2009. 9

ISBN 978 - 7 - 81135 - 190 - 3

I. 网… II. ①郑…②沈… III. ①互联网络—影响—认知—研究 ②互联网络—影响—情绪—研究 IV. B842

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 017030 号

出版发行: 暨南大学出版社

---

地 址: 中国广州暨南大学

电 话: 总编室 (8620) 85221601

营销部 (8620) 85225284 85228291 85220693 (邮购)

传 真: (8620) 85221583 (办公室) 85223774 (营销部)

邮 编: 510630

网 址: <http://www.jnupress.com> <http://press.jnu.edu.cn>

---

排 版: 广州市天河星辰文化发展部照排中心

印 刷: 广州桐鑫印刷有限公司

---

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 14.75

字 数: 351 千

版 次: 2009 年 9 月第 1 版

印 次: 2009 年 9 月第 1 次

印 数: 1—1500 册

---

定 价: 32.00 元

---

(暨大版图书如有印装质量问题, 请与出版社总编室联系调换)

**鸣谢：**

感谢国家社会科学基金的支持

感谢广州白云心理医院的合作

## 序 言

网络成瘾又叫病理性网络使用等，是随电脑网络的普及而出现的一种崭新的心理疾病，20世纪90年代首先由美国心理学家 Young 报告并进行了系列研究，之后其他心理学家也开始关注这种异常行为。目前发现网络成瘾在青少年中的发病率为6%~14%，我们国家报告的发病率基本与此吻合。

网络成瘾属于成瘾行为的一种。其他人们熟悉的成瘾行为包括药物依赖成瘾、赌博成瘾等，这些成瘾行为都对物质有一定的依赖性，但是网络成瘾则更倾向于是一种行为依赖成瘾，因为成瘾者依赖的是一个虚拟的空间。

由于网络成瘾的出现只有不到20年的时间，且对这种行为的诊断也没有明确的标准，到目前为止，人们仍然使用其他的成瘾模式解释网络成瘾，如 Coldberg 使用药物依赖模式解释网络成瘾，Young 使用病理赌博模式解释网络成瘾，而且都根据这些模式提出了诊断的标准。我们国家也开始研究自己的诊断标准，有的标准还通过了国家的鉴定，这说明我们的研究者也开始对我们国家的成瘾者进行个别化的研究。

网络成瘾一般分为五种类型，即网络信息摄取成瘾、网络关系成瘾、网络性成瘾、计算机成瘾（网络游戏成瘾）和网络强迫（通过网络完成其他行为）。成瘾行为一般形成于使用网络的最初半年，成瘾行为在各个文化层次、各种年龄阶段都有出现，其中青少年居多。

一旦网络成瘾，这种行为将给人带来极大的负面影响。首先，由于长时间上网，网络使用造成成瘾者身体素质急剧下降，甚至出现与网络关联的身体疾病，如信息疲劳综合征、腕管综合征等。其次，影响其心理社会功能，如网络造成学习和工作的瘫痪，家庭、社会责任感的放弃，家庭婚姻的破裂，甚至产生犯罪等。网络成瘾是目前各国政府都在寻求解决的一个主要的行为问题。

我们国家经常报道因为网络成瘾导致的各种悲剧：有青少年因为沉迷网络而去杀害家人的；有为了得到上网的费用而去抢劫的；有模仿网络暴力游戏在现实生活中实施暴力犯罪的；有痴迷网络而自杀的；有为了阻止子女沉迷网络而母亲离家出走的，等等。正确对待青少年的网络成瘾问题已成为当务之急。

和其他成瘾行为一样，网络成瘾的治疗难度很大，到目前为止，仍然没有快速有效的治疗方法，将成瘾者和网络隔离仍然是首选的治疗方法。不少地方出现了“走步学校”、“团体心理训练”等治疗模式，对网络成瘾进行尝试性矫正，但这仅仅是新的尝试，其效果还有待于进一步观察。



一个值得思考的问题是，为什么众多的网络使用者中，只有少数人会成瘾，而绝大多数人可以正常使用？如果能够回答这个问题，也许就是解决问题的关键。如果了解了少数成瘾者成瘾的根本原因，我们就可以通过正确的策略防止青少年成瘾，预防应该是根治网络成瘾的治本方法。对成瘾因素的研究因此成为了研究的核心和前沿。而这些研究主要集中在两个方面，一是网络成瘾的家庭生活因素，二是网络成瘾的人格因素。很多研究结果对成瘾行为的预防具有极好的参考价值。现在越来越多的人发现，内在的认知加工特点和态度价值是更加深层的因素，而这些因素的研究和探索似乎更加本质，对这个方面的训练不仅是预防网络成瘾的根本，也是校正和治疗成瘾者的有效方法。

正是基于这个想法，我们开展了对网络成瘾行为的认知和情绪加工的研究，这个研究得到了国家社会科学基金的支持，这本著作就是我们这个项目的核心研究成果之一。

本书的内容主要涉及如下几个部分：网络成瘾者的外显和内隐认知加工机制；成瘾者对情绪信息的初级认知评估和加工机制；成瘾者对信息的注意和记忆加工特点；成瘾者情绪表达和情绪调节特点，以及成瘾者情绪表达等诸多问题。这些研究在我们国家甚至在国际上都是比较早的，不少研究结论都是首次提出。因此，我们希望本书是网络成瘾行为的研究和治疗的引玉之砖。

研究项目由郑希付统一设计，其中一些子项目由郑希付及其研究生共同承担，具体分工如下：第一、第二章，郑希付；第三、第四章，李秋丽、郑希付；第五、第六章，李俊娇、郑希付；第七、第八章，杨振华、郑希付；第九章，祝菡、郑希付；第十章，闫沛、郑希付；第十一、第十二章，吴文丽、沈家宏；第十三章，李宝山、杨育峰。

本书的出版，要感谢广州白云心理医院给予的合作，医院为我们的研究提供了诸多帮助；此外，还要感谢国家社会科学基金的支持。

本书的出版还得到了暨南大学出版社的大力支持，张仲玲编辑为本书的出版付出了很多心血，在此表示真诚的谢意。

该研究是我们初步的尝试，在此基础上，我们将进行更加深入的探讨，希望广大读者对我们的研究提出宝贵意见，使我们后期的研究更加科学、有效。

郑希付

2009年5月

# 目 录

序 言 .....	1
第一章 青少年网络成瘾概况：诊断、理论和原因 .....	1
第一节 青少年网络成瘾的概念 .....	1
第二节 网络成瘾的类型和诊断 .....	4
第三节 网络成瘾的原因和影响 .....	9
第二章 网络成瘾的内隐心理特点比较 .....	17
第一节 内隐心理特点的意义和研究方法 .....	17
第二节 网络成瘾者的内隐心理特点 .....	20
第三章 PIU 青少年对情绪信息的注意特征 .....	29
第一节 Go - Nogo 范式中 PIU 青少年对相同客体的返回抑制 .....	29
第二节 情绪 Simon 范式中 PIU 青少年对情绪信息的注意偏向 .....	41
第三节 PIU 青少年情绪信息加工的注意瞬脱 .....	48
第四章 PIU 青少年对情绪信息的记忆特征 .....	56
第一节 PIU 青少年的内隐记忆和外显记忆 .....	56
第二节 PIU 青少年对情绪信息记忆的提取诱发遗忘 .....	62
第五章 病理性互联网使用青少年情绪初级加工特点 .....	70
第一节 病理性互联网使用青少年对情绪信息的语词表征与加工 .....	70
第二节 病理性互联网使用青少年对情绪信息的形象表征与加工 .....	78
第三节 焦虑状态对病理性互联网使用青少年情绪识别倾向的影响 .....	86
第六章 病理性互联网使用青少年面部情绪加工即时过程 .....	94
第一节 面部表情的研究 .....	94
第二节 不同人群对情绪图片的眼动特点研究 .....	98
第三节 病理性互联网使用青少年面部表情识别的即时过程 .....	102



第七章	PIU 青少年的情绪调节策略特征 .....	110
第一节	情绪调节策略概述 .....	110
第二节	PIU 青少年的认知情绪调节策略特点 .....	113
第八章	PIU 青少年的情绪表达特征 .....	122
第一节	不同情境下 PIU 对情绪表达规则的理解和运用 .....	122
第二节	情绪表达的手书特征 .....	129
第九章	述情障碍与网络成瘾的关系 .....	138
第一节	述情障碍与网络成瘾关系的调查分析 .....	138
第二节	网络成瘾青少年述情障碍特点 .....	144
第十章	情绪加工对抑制控制的影响 .....	160
第一节	执行功能概述 .....	160
第二节	病理性互联网使用青少年的抑制控制特点 .....	167
第三节	情绪加工对抑制控制的影响 .....	175
第十一章	大学生病理性互联网使用与互联网特点的关系 .....	182
第一节	大学生病理性互联网使用的概况 .....	182
第二节	病理性互联网使用与网络功能的关系 .....	189
第十二章	大学生病理性互联网使用与个体因素的关系 .....	195
第一节	病理性互联网使用与情绪、认知需要的关系 .....	195
第二节	病理性互联网使用与情绪、认知需要的模型构建 .....	200
第十三章	病理性互联网使用青少年情绪信息加工偏向与干预 .....	206
第一节	对 PIU 青少年心理干预概况 .....	206
第二节	对 PIU 青少年情绪信息注意偏向及其干预 .....	209
第三节	对 PIU 青少年中性信息的反应倾向及其干预探讨 .....	216
第四节	PIU 青少年面对中性信息生理指标变化及其干预 .....	222



# 第一章 青少年网络成瘾概况： 诊断、理论和原因

## 第一节 青少年网络成瘾的概念

### 一、计算机网络及其特点

#### (一) 从计算机到计算机网络

自从 20 世纪 40 年代美国人发明了世界上第一台计算机开始，计算机的时代就到来了。最初，人们只是设想让计算机代替那些烦琐的脑力劳动，如统计和计算等。后来人们发现，通过计算机的语言操作，计算机可以完成人们几乎所有的活动，计算机甚至可以代替体力劳动。从此，计算机的功能被极大地延伸了。现在越来越多的人通过计算机完成其日常工作，并且发现如果这个世界没有了计算机，自己将无法工作和生活。

20 世纪 70 年代，有人提出了可以将计算机联系起来的概念。最初这个概念并没有使人感觉其价值和潜在的作用，人们只是将计算机的联络用于军事的通信功能，之后计算机的功能主要是通信。随着人们对网络的熟悉，人们发现计算机网络的功能很多，从通信功能扩展到交流功能。这种功能的出现，使人们之间的交流由以前的电话方式交流扩展到计算机交流，一种崭新的交流方式出现了。同时，由于计算机是多媒体的组合，因此，现在的计算机网络已经成为电台、电视台之外的一种全新的视听媒体，而且因为其时空界限的限制缩小，它的很多功能已经超越了其他媒体。随着网民的增加，网络关联想象不断出现，如网络关系、网络语言、网络身份等，出现了典型的网络文化 (Internet culture)，这种文化有其特定的语言、价值和标准。

#### (二) 网络的基本特点

现代的互联网有以下几个特点：

##### 1. 多媒体综合性

通过网络，人们可以获得视觉、听觉等方面的信息，这些信息不仅快捷，而且清晰，是其他平面媒体无法比拟的。由于互联网的资源共享特点，人们随时可以获得自己需要的相关资料，互联网已经成为了一个非常庞大以及使用多媒体数据库的系统。

##### 2. 及时互动性

虽然可视电话可以完成视听互动交流，但是无法进行其他方面的信息交换，因此其互动受到极大的限制。其他媒体的互动受时间和空间的限制也很大，有的互动需要在很



长的时间内才可以完成，有的互动则受版面的限制等。但是互联网的互动可以让人在任何情况下和任何人完成除直接接触之外的任何形式的互动交流，不仅可以进行所有信息资料的交换，而且可以完成几乎所有的交流互动，甚至包括商业谈判和文件、协议签署程序。以前只有通过直接的形式才能完成的活动，现在依靠网络，在世界的任何地方，人们都可以进行这些活动。

### 3. 时空限制的解除

互联网基本上解除了时间、空间的限制。通过互联网，一方面，人们可以非常及时地获得有关资讯，在所有媒体中，对新闻等信息的传输，网络是最快的；另一方面，人们还可以设定时间程序，准确地依据时间计划将有关资料传输给任何人。通过网络，人们可以和远在天涯的人作“面对面”的沟通。因此，网络使人们之间的距离大大缩短。但是，这种限制也会使人产生很多烦恼，因为你在任何时间和地点都可能遭受他人的骚扰。

### 4. 虚拟性

网络是一种数码信息的交换，所有信息都是通过人的操作完成的。任何人不仅可以通过网络获得信息并进行交流，还可以在网络上发布信息。虽然通过网络可以完成几乎所有的沟通和交流，但是由于人们不是直接面对，交流的双方相互失去真实感，因此对方似乎永远是虚拟的，这就是网络的虚拟性。这种虚拟性使人们产生了极大的安全性和危险性的矛盾。由于虚拟性，人们可以肆无忌惮地和任何人交流，可以保留自己的任何思想和情感，因为对方永远不知道你是谁。但是，由于虚拟性，人们也可以肆无忌惮地保留任何一个人的隐私，如电话和照片。虽然人们对这种隐蔽的交流平台十分好奇，但是对其信度很低。在所有媒体里面，信度最低的就是网络。网络的匿名性使使用者产生了极大的冒险性，他们可以冒险表达自己在现实生活中无法表达的观点，可以冒险表达在现实生活中无法表达的情感，因此他们不断地进行思想冒险和情感冒险<sup>①②</sup>。

2

## 二、网络成瘾的概念由来

随着计算机的普及，使用网络的人越来越多，网络几乎成为人们生活的一个主要部分。美国及其他发达国家，有59%左右的人使用网络<sup>③</sup>，而且网络使用的人口在逐渐增加。2007年1月，中国互联网信息中心（CNNIC）报告，截至2006年12月31日，中国内地的网民有13700万人，占总人口的10%左右，其中35.2%为青少年（18~24岁）。网络给人带来了很大的便利，甚至改变了人们的工作和生活方式，但是也产生了其独特的负面属性——网络成瘾（Internet addiction）。

<sup>①</sup> King S. A. Is the Internet addictive, or are addicts using the Internet? January 9, 2002. <http://www.concentric.net/~astorm/iad./html>

<sup>②</sup> Young K. Internet addiction: Symptoms, evaluation and treatment. In Vande Creek L. & Jackson T (Eds.), *Innovations in Clinical Practice: A Source Book*, 1999 (17): pp. 19-31.

<sup>③</sup> Young K. Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. *American Behavioral Scientist*, 2004 (48): pp. 402-415.

## （一）概念的演变

首次提出网络成瘾概念的是纽约临床心理学家 Ivan Coldberg，他于1990年提出了网络成瘾的概念，并于1996年首次将这种现象命名为“网络成瘾障碍”（Internet addiction disorder, IAD）。在1996年的美国心理学年会上，他首次提出了这个概念，即指对网络过度依赖而产生明显的心理异常症状，而且存在生理受损的倾向。之后，很多学者开始研究这一新的行为异常。但是，由于没有现成的判断标准，研究者企图通过其他模式进行界定。

### 1. Coldberg 的药物依赖模式

Coldberg 依据药物依赖的症状解释和界定网络成瘾，而且认为两者有很明显的共性，只不过是成瘾物质，但是其行为表现和成瘾物质导致的成瘾极其相似，如冲动难以控制、成瘾行为逐渐加强、出现身体不适和心理与社会问题等。此外，戒断的时候都会出现戒断反应。但是，也有研究者认为，网络成瘾和药物成瘾有本质区别，药物成瘾是一次性接触就可以成瘾，而网络成瘾需要一定的时间；药物成瘾是由于药物的反应而形成的有强烈生理需求导致的身心成瘾，而网络成瘾主要是一种行为成瘾。因此，也有人将此称之为“网络行为依赖”（Internet behavior dependence, IBD）。<sup>①</sup>

### 2. Young 的病理赌博模式

1999年 Young 根据病理赌博（pathological gambling, PG）的症状界定和演绎网络成瘾，将网络成瘾归属于强迫控制障碍（impulse - control disorder）<sup>②</sup>，最初将网络成瘾命名为“病理性强迫网络使用”（pathological compulsive Internet usage, PCIU），之后正式使用而且被人们广为接受的名字是“病理性网络使用”（problematic Internet use, pathological Internet use, PIU）。一般认为，赌博模式的引入比药物依赖模式更具有合理性，因为两者都是行为成瘾，而且也是逐渐形成的。同时，两者有更多的共性，如心理异常、社会功能退化、有戒断反应等。

## （二）网络成瘾者的人口学特点分析

### 1. 发生率

网络成瘾的发生率为6%~14%，全世界的3亿多网民中，有1200万网络成瘾者，占网民人数的6%左右。中国内地的1.3亿网民中，900万人沉迷于网络。大学生的比例更高，有人发现大学生的网络成瘾者为6.4%；有人则认为更高，有9.8%~13%的大学生网络成瘾<sup>③</sup>。

### 2. 年龄

网络成瘾的平均年龄为18~55岁，男性的平均年龄为29岁，女性为43岁，58%以上的人是在最初使用网络的六个月到一年之间成瘾的。在网络成瘾者中，20岁以下的大约占6%，21~30岁的占31%，31~40岁的占23%，41~50岁的占20%，51~60岁的占13%，60岁

<sup>①</sup> Hall A. S., Parsons J. Internet addiction: College student case study using best practices in cognitive behavior therapy. *Journal of Mental Health Counseling*, 2001, 23 (4): pp. 312 - 327.

<sup>②</sup> American Psychiatric Association. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (4<sup>th</sup> ed. Text revision) (DSM - IV - 3R). Washington, DC, 2000.

<sup>③</sup> 薛云珍, 卢莉. 网络成瘾的形成、表现及其机制的探讨 [J]. *医学与哲学*, 2003, 24 (8): 60 ~ 62



以上的占7%<sup>①</sup>。国外的成瘾者一般年龄为20~30岁，但是我们国家的研究则发现13~18岁是网络成瘾的易感年龄，15~20岁是成瘾的高发期<sup>②</sup>。北京市民盟的一项调查发现，北京中小学生的上网率为81.3%，有七成学生沉迷于网络聊天，四成多学生经常光顾色情网站；北京市的中学生网络成瘾者大约有13万人，占北京中学生的14.8%。

Young将成瘾者分成两种，一种是新手，另一种是老手，83%的成瘾者为新手，他们都是在使用电脑半年之间成瘾的。最初，这些新手对计算机的使用是被迫的，但是随着对计算机的熟悉，他们对这种技术感到兴奋，由被动转化为主动，然后成瘾。

### 3. 性别

男性比女性更容易成瘾，男性成瘾者甚至是女性的一倍以上，而且女性成瘾者多是沉迷于网络关系，而男性则更多地沉迷于网络游戏。

成瘾者的上网时间是每周20~25小时，有的甚至达到40~48小时，未上瘾者为2.5~5小时，成瘾者每次上网的时间最长可以超过20小时<sup>③</sup>。

## 第二节 网络成瘾的类型和诊断

### 一、网络成瘾的一般类型

4

网络的功能非常强大，而人们在生活和工作中仅仅利用其中的一个或几个功能，而且很多人只对其中某个具体功能感兴趣甚至成瘾。到目前为止，人们发现的网络成瘾的类型有如下几个。

#### (一) 信息的过度摄取 (information overload)

成瘾者对网络信息有极大兴趣，只要出现在计算机面前，几乎唯一的目的是搜寻信息，而且这个冲动无法控制。对于不同的人而言，其表现有很大的不同，总体而言，有如下几个类型：

##### 1. 泛化信息搜寻

这样的成瘾者对所有信息都有兴趣，上网的时候没有明确的信息搜索目的，对所有信息极度兴奋，他们浏览的速度很快；有的成瘾者还有储存的习惯，但是对储存的信息不会重复阅读，他们热衷的是新信息。

##### 2. 特异信息搜寻

这样的成瘾者只对某一类信息感兴趣，如对明星人物的信息、社会现象的信息甚至某些灵异现象的消息等。他们通过搜索网站浏览几乎所有的相关信息，达到忘我的地步。

① Hall A. S., Parsons J. Internet addiction: College student case study using best practices in cognitive behavior therapy. *Journal of Mental Health Counseling*, 2001, 23 (4): pp. 312-327.

② 高文斌. 网络成瘾病理心理机制及综合心理干预研究 [J]. 心理科学进展, 2006, 14 (4): 596-603

③ Hapira N. A., Goldsmith T. D., Keck P. E., Khosla U. M. & McElroy S. L. Psychiatric features of individuals with problematic Internet use. *Journal of Affective Disorders*, 2000 (57): pp. 267-272.

### 3. 自我信息搜寻

这样的成瘾者热衷于自己的信息寻求，甚至自我创造个人信息，然后自我欣赏。这样的人对人们的反应非常敏感，经常无法控制自己对电子信件的浏览，有的每几分钟就要浏览一次，晚上睡醒的时候也要上网查询自己的邮件等方面的信息。

### (二) 网络关系成瘾 (cyber - relationship addiction)

成瘾者沉溺于建立网络关系。其基本特点如下：

#### 1. 很快形成和终止在线关系

其上网的目的就是发展在线关系，有的在几个小时内就可形成似乎比较紧密的关系，但是随着新的关系的出现，老的关系就很快终止。研究者发现，成瘾者和非成瘾者的主要区别在于，成瘾者通过网络发展新关系，而非成瘾者则通过网络维系老的关系<sup>①</sup>。

#### 2. 发展现实关系

这样的成瘾者一般不满足于发展在线关系，一旦有机会，他们就会通过现实的方式（如电话或直接见面）形成不同的关系，特别是和异性之间的关系，甚至形成性关系。因此，这种虚拟的联系和现实的联系的形成会破坏其生活和工作中已有的真实关系，甚至破坏婚姻关系。

### (三) 网络性成瘾 (cybersexual addictions)

成瘾者沉迷于网络上的性信息而不能自拔，具体而言，这样的成瘾者有如下特点：

#### 1. 文本信息强迫性阅读

成瘾者主要对网络上的色情小说或性行为的描述有强迫性的阅读欲望，在线的时间都是用来搜寻有关的文字描述，甚至收集整理，反复阅读。

#### 2. 性信息的暴露

这主要有两个方面的表现：一是发布文字色情描述。主要是成瘾者自己创作，同时也发布收集到的文字信息，这样的人有比较强烈的性描述的创作欲望，而且发现成瘾的青少年在这方面表现得比较明显。二是发布色情图片或影片。成瘾者发布的这些资料一般是收集到的，然后将其继续发布和传播，特别是一些新闻人物的有关资料，更是成瘾者发布的对象。

#### 3. 网络性行为

通过文字、语音甚至视频完成网络性行为。但是，大部分的网络性行为并非属于成瘾行为，少部分对网络性行为成瘾，上网的目的就是搜寻交往目标，甚至通过收费的非法成瘾网络达到自己的目的。据统计，大约有 70 000 个性关联网站，而且每天平均新增加 200 多个成人网站。现在这样的网站已经增加到了 40 万个，五分之一的网络使用者会进入这样的网站。

### (四) 计算机成瘾 (网络游戏成瘾) (online gaming addiction)

成瘾者强迫性地操作网络游戏，或者是一个人的游戏，或者是和其他人的网络游

<sup>①</sup> Chou C., Hsiao M. C. Internet addiction, usage, gratification, and pleasure experience: The Taiwan college student's case. *Computers and Education*, 2000, 35 (1): pp. 65 - 80.



戏。由于存在巨大利润，开发商总能够通过改进游戏的进度和强化其特点，促使游戏玩家无法摆脱甚至上瘾。网络游戏满足人们生活中无法实现的愿望，如暴力、冒险等。角色扮演等网络游戏，一旦成瘾，玩家便沉溺于其虚拟的世界，受虚拟的世界的影响，其现实中的价值观也会发生变化。如生命观，通过网络游戏，成瘾者发现人的生命不是唯一的，是可以控制和改变的，因此很多青少年成瘾者在现实生活中变得很暴力甚至去杀人，这都与其生命观的改变有关，这种“生命是可以控制的”的生命观甚至会导致青少年成瘾者的自杀行为。计算机成瘾是所有类型中发生比例比较高而且是最难以治疗的成瘾行为。

**(五) 网络强迫 (net compulsions)**

这主要是过度地通过网络完成其他目的性活动。具体而言，有以下几个方面的表现：

1. 网络购物

他们强迫性地使用网络近乎疯狂地搜寻新异或自己感兴趣的商品，并通过网络购买。

2. 网络交易

一般是通过网络的信息和物品交易，甚至设想使用一根大头针通过网络置换汽车或房子。

3. 网络赌博

通过网络进行某一种或各种赌博行为。

网络强迫一般导致突出的经济问题、家庭问题和职业问题。

**(六) 交叉成瘾 (cross addiction)**

成瘾者存在上述一种以上的成瘾行为，如网络关系成瘾和网络性成瘾。

**二、青少年网络成瘾的类型**

表 1-1 高文斌 (2006) 青少年网络成瘾系谱划分系统

	上网很少	上网时间较多	上网时间很多
健康	在学校、家庭正常发展	在学校、家庭正常发展，学习、生活未受影响	保持社会功能良好，但为数很少
一般问题	学业好，无显著问题，但无多维评价体系，有潜在风险	学习尚可，但没有兴趣，基本能控制自己的上网行为，失控可能性较小	一般条件下难以适应学习和生活，在某些环境下保持发展，如特殊学校
严重问题	由于网络以外的原因，学习、生活等社会功能受影响	学习、生活等社会功能受影响，存在网络及其他原因，仅脱离网络也不会在学习上有明显改善	学习、生活等社会功能严重受影响，甚至发生极端不良情况

外国学者高文斌等人通过研究将中国的网络成瘾分成三类<sup>①</sup>，即健康、一般问题和严重问题。他认为仅仅使用一个标准将成瘾者划分为“网络成瘾”是不合适的，他从两个维度去分析成瘾行为，一是网络使用程度，二是问题严重程度，并且提出了青少年网络成瘾的系谱概念。

### 三、网络成瘾的诊断

关于网络成瘾的特点，许多人提出了自己的看法。

#### （一）Kandell 的四特征观点

较早分析网络成瘾特点的是 Kandell<sup>②</sup>，他认为网络成瘾者有如下四个基本特点：<sup>①</sup>把大量精力投入到网络活动中；<sup>②</sup>下线之后情绪失落；<sup>③</sup>对在线行为过度容忍和适应；<sup>④</sup>否认自己有行为问题。

#### （二）五特征观点

有人认为，网络成瘾者有五个基本特点，因此在判断的时候要充分地考虑这些特点<sup>③</sup>：<sup>①</sup>对待工作、学业或家庭责任的困难越来越大；<sup>②</sup>随着网络的不断使用，其快乐也在逐渐减少；<sup>③</sup>不在线的时候会紧张和不安；<sup>④</sup>无法有效地减少上网时间；<sup>⑤</sup>尽管出现生理、心理和社会问题，仍然继续使用网络。

#### （三）Coldberg 的六标准观点

关于网络成瘾的诊断，一般都认为应该有确定的标准，但是这种行为障碍是 20 世纪 90 年代才发现的新的行为问题，因此缺乏现成的诊断标准。为了形成确定的诊断标准，Coldberg 根据 DSM 对药物依赖行为的解释将其定义为“网络成瘾障碍”，并且提出了诊断的六个标准：<sup>①</sup>上网行为突出；<sup>②</sup>存在情绪控制问题；<sup>③</sup>对上网行为过度容忍；<sup>④</sup>行为退缩特点明显；<sup>⑤</sup>冲突；<sup>⑥</sup>行为循环。

只要符合这些特点就可以确定为网络成瘾。

#### （四）Young 的八标准观点

Young 根据 DSM - IV - TR (American Psychiatric Association, 2000) 的病理赌博 (pathological gambling) 模式确定了上网成瘾的八个标准：<sup>①</sup>网络过度关注 (preoccupation with the Internet)；<sup>②</sup>有延长在线时间的需要 (need for longer amounts of time online)；<sup>③</sup>多次企图减少网络的使用 (repeated attempts to reduce Internet use)；<sup>④</sup>网络使用减少的时候出现退缩症状 (withdrawal symptoms when reducing Internet use)；<sup>⑤</sup>时间控制困难 (time management issues)；<sup>⑥</sup>环境紧张 [environmental distress (family, school, friends, work)]；<sup>⑦</sup>上网时段有欺骗行为 (deception around time spent online)；<sup>⑧</sup>通过网络使用调整心态 (mood modification through Internet use)。

① 高文斌. 网络成瘾病理心理机制及综合心理干预研究 [J]. 心理科学进展, 2006, 14 (4): 596 ~ 603

② Kandell J. J. Internet addiction on campus: The vulnerability of college students. *Cyber Psychology and Behavior*, 1998 (1): pp. 11 - 17.

③ Brenner V. Psychology of computer use: XLVII. Parameters of Internet use, abuse, and addiction: The first 90 days of the Internet usage survey (electronic version). *Psychological Reports*, 1997 (80): pp. 879 - 882.

只要符合其中的五个以上的标准，且症状至少持续一周，就可以诊断为网络成瘾。

#### (五) Davis 的认知行为标准

在前面的诊断标准基础上，Davis 提出了他的认知行为标准。他认为无论是六标准观点还是八标准观点，虽然都有一定的操作性，但都缺少理论依据。因此，他提出了网络成瘾的认知行为解释模式，并在此基础上提出了他的诊断标准。他将网络成瘾分成下面两个类型：

##### 1. 特异性病理网络使用 (specific pathological Internet use, SPIU)

成瘾者本身存在其他问题，网络是其他问题的进一步延伸和强化，如赌博。成瘾者在现实生活中就嗜赌，现在的赌博行为是通过网络完成的。

##### 2. 一般性病理网络使用 (generalized pathological Internet use, GPIU)

这是一种行为依赖，是一般性的使用。特异性病理网络使用基本上是技术依赖，而一般性网络使用则是过程依赖。因此，有人认为应该将网络成瘾行为称之为“网络行为依赖”(Internet behavior dependence, IBD)，涉及认识和行为等方面，而且这种行为又伤害到人们的认识和行为，所以它是可以通过一定的方法进行心理干预的。

### 四、网络成瘾的诊断工具

网络成瘾行为是一种新的行为障碍，因此其测量工具也是近几年才出现的，其信度和效度也有待于进一步的考证。

#### (一) 国外的测量工具

##### 1. 网络关联成瘾行为量表 (Internet-related addictive behavior inventory, IRAB)

这个量表由 Brenner 编制，共 32 个题目。台湾学者将这个量表翻译成中文并进行了信度和效度评价<sup>①</sup>。

##### 2. 网络使用调查表 (the Internet usage survey, IUS)

这个量表由 Armstrong 编制，有较好的信度和效度<sup>②</sup>。

##### 3. 网络成瘾诊断问卷和网络成瘾自评量表

这两个问卷都是由 Young 编制的，称之为 Young DQ 测试工具 (Young's DQ assessment tool)。网络成瘾诊断问卷是由 Young 确定的八个诊断标准演绎而成的，问卷共有八个题目，答案为“是”和“否”，只要有五个以上的肯定回答就可以诊断为成瘾。网络成瘾自评量表由 20 个题目组成，采用五等级记分法，超过 80 分的就可以诊断为成瘾。

##### 4. Davis 在线认知量表 (Davis online cognition scale, DOCS)

Davis 认为其他量表存在信度和效度问题，因此他编制了在线认知量表，这个量表包含五个项目，即安全感、冲动性、社会化、压力应对、孤独一现实。量表由 36 个题目组成，采用七等级记分法，超出 100 分的就可以诊断为成瘾。

<sup>①</sup> Bernner V. Psychology of computer use: XLVII. Parameters of Internet use, abuse, and addiction: The first 90 days of the Internet usage survey (electronic version). *Psychological Reports*, 1997 (80): pp. 879 - 882.

<sup>②</sup> Armstrong L., Phillips J. & Saling L. Potential determinants of heavier Internet usage. *International Journal of Human - Computer Studies*, 2000 (53): pp. 537 - 550.



## （二）国内的测量工具

### 1. 陈氏网络成瘾量表（Chen Internet addiction scale, CIAS）

这个量表由台湾学者陈淑惠编制，为四等级记分的自评量表，共 26 个题目，分五个维度，即强迫性上网行为、戒断行为与退瘾反应、网络成瘾耐受性、时间管理问题、人际及健康问题。该量表有较好的信度和效度。

### 2. 青少年病理性互联网使用量表（adolescent pathological Internet use scale, APIUS）

这个量表由雷雳等编制，共 38 个题目，分六个维度，分别是突显性、耐受性、强迫性上网/戒断症状、心境改变、社交抚慰、消极后果。量表采用五等级记分法，项目平均得分大于 3.15 分者为成瘾。

## 第三节 网络成瘾的原因和影响

### 一、网络成瘾的理论模式

为什么网络的使用导致一些人成瘾？很多人分析了成瘾的因素，并提出了网络成瘾的理论解释模型。

#### （一）Young 的 ACE 理论模型

Young 从网络本身的因素解释了网络使用导致成瘾的原因。他认为互联网有三个典型的特点，这三个特点是网络成瘾的根本外在原因。

##### 1. A（匿名性，anonymity）

网络使用过程中，人们可以隐匿自己的身份和信息而不用担心别人发现。网络由于具有这种隐匿性，使人们产生了无限的发挥空间，人们可以说自己想说的话、做自己想做的事情，而不用担心自己受到什么伤害。在现实生活中无法表达的思想通过网络淋漓尽致地表现出来，而现实生活中存在的诸多不满意，通过网络也得到了弥补，因此成瘾。

##### 2. C（便利性，convenience）

通过网络人们几乎可以做自己想做的任何事情。随着互联网功能的逐渐扩展，生活中不能完成的活动都可以通过网络实施。因此，你只需要一台电脑、一个空间，就可以做自己想做的任何事情，非常方便。网络的这种多功能特点是使用者成瘾的主要因素。

##### 3. E（逃避，escape）

这种逃避一般有两个原因：一是环境因素造成的逃避，如工作或生活中的压力、失败或挫折，或者工作和生活中的责任等，通过逃避可以暂时摆脱由此形成的焦虑，而计算机网络是逃避的最好方式之一。二是个性因素造成的逃避，自闭、不信任和不善于沟通的个性，都可以促使这些人充分地利用网络，在网络中他们可以轻松地展示自己。

#### （二）Grohol 的两阶段理论模型

Grohol 从成瘾的过程出发探讨成瘾的基本阶段，他认为网络成瘾使用者一般经历如下几个阶段：