

校 / 园 / 健 / 康 / 教 / 育 / 书 / 系



青少年与网瘾

关月玲 / 编著

青少年“网瘾”症结的基础在于家庭环境、育人氛围的不尽如人意。



I N G S H A O N I A N Y U W A N G Y I N

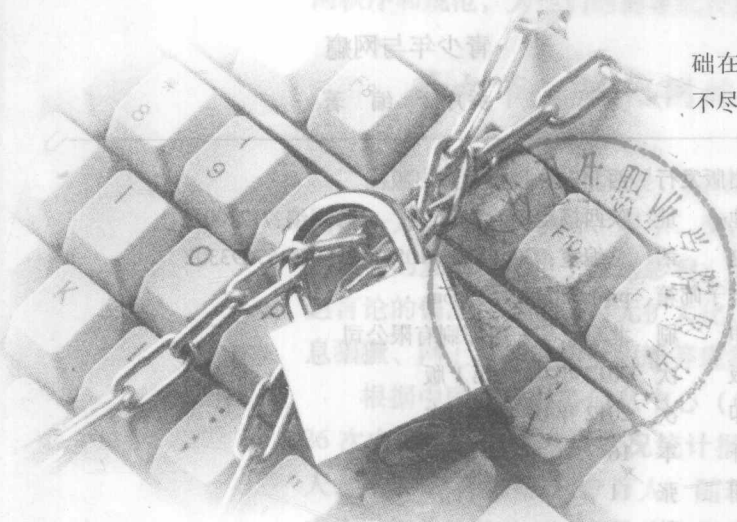
西北农林科技大学出版社

校 / 园 / 健 / 康 / 教 / 育 / 书 / 系

青少年与网瘾

关月玲 / 编著

青少年“网瘾”症结的基础在于家庭环境、育人氛围的不尽如人意。



Q I N G S H A O N I A N Y U W A N G Y I N

长沙卫生职业学院图书馆



CW0224381

西北农林科技大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

青少年与网瘾 / 关月玲编著. —杨凌:西北农林科技大学出版社, 2012
ISBN 978 - 7 - 81092 - 720 - 8

I. ①青… II. ①关… III. ①互联网络 - 影响 - 青少年 - 研究
IV. ①C913.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 136198 号

青少年与网瘾

关月玲 编 著

出版发行 西北农林科技大学出版社

地 址 陕西杨凌杨武路 3 号 邮 编:712100

电 话 总编室:029 - 87093105 发行部:87093302

电子邮箱 press0809@163.com

印 刷 北京联华宏凯印刷有限公司

版 次 2012 年 07 月第 1 版

印 次 2012 年 07 月第 1 次

开 本 16

印 张 11

字 数 176 千字

ISBN 978 - 7 - 81092 - 720 - 8

定价:25.80 元

本书如有印装质量问题,请与本社联系

目 录

第一章 网络成瘾综合征	(1)
第一节 网络心理问题	(1)
第二节 网络成瘾综合征	(2)
第三节 青少年网络成瘾的类型	(3)
第四节 网络成瘾的心理机制与对策	(3)
第五节 互联网的特性对青少年网络成瘾的影响	(7)
第二章 上网成瘾的原因	(9)
第一节 社会因素	(9)
第二节 学校因素	(10)
第三节 家庭因素	(11)
第四节 网络因素	(13)
第三章 上网成瘾的毒害	(15)
第一节 网瘾症状的主要表现	(15)
第二节 网瘾的危害与典型案例	(16)
第三节 “网虫”的心理伤害剖析	(29)
第四节 青少年染网瘾到底是谁的错	(30)
第五节 青少年上网成瘾怎么办	(31)
第四章 网瘾引发深度社会问题	(34)
第一节 青少年网瘾的社会现状	(34)
第二节 对青少年网络成瘾问题的观察与思考	(43)
第三节 青少年要珍惜青春,戒除网瘾	(45)
第五章 预防青少年网络成瘾	(47)
第一节 给网络心理病开个处方	(47)
第二节 如何避免青少年上网成瘾	(51)

第三节	网络成瘾癖的预防措施	(56)
第四节	家庭如何预防青少年网络成瘾	(59)
第五节	学校如何预防青少年网络成瘾	(73)
第六节	青少年自身如何预防网络成瘾	(76)
第七节	青少年、父母、老师约法三章可预防青少年网络成瘾	(77)
第八节	预防青少年网络成瘾,培养正确使用网络技能	(79)
第九节	素质教育是预防网瘾的根本	(84)
第六章	青少年如何戒除网瘾	(91)
第一节	网瘾少年,不是不能自拔	(91)
第二节	化解网瘾,功夫在网外	(100)
第三节	戒除网瘾,让爱做主	(110)
第四节	戒除网瘾的成功案例	(123)
第七章	对青少年成长的思考	(143)
第一节	网络与青少年的健康成长	(143)
第二节	网络条件下青少年的健康问题	(146)
第三节	关于中学生上网利与弊的调查与研究	(150)
第四节	如何引导中学生健康上网	(156)
第五节	网络使用应有度,科学合理才健康	(160)
第六节	当代青少年网络伦理问题分析	(162)
第七节	关于新时期青少年网络问题的思考	(166)
第八节	正确对待青少年网瘾问题,加强网络素质教育	(170)
第九节	净化网络环境,构建和谐社会	(171)

第一章 网络成瘾综合征

第一节 网络心理问题

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,容易导致人出现持续的心理问题。

来自汉诺威高等医科学校的心理学家贝特·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,网络提供了匿名登陆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。

第二节 网络成瘾综合征

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年间只要有过4种以上,便可诊断为网络成瘾综合征。

第三节 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。

第四节 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。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,使得他们乐此不疲,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,而且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

“网瘾症”，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，加强对青少年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版，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。

第五节 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 上网成瘾的原因

常见的“网瘾”成因，主要包括社会、学校、家庭和网络四大因素。

第一节 社会因素

社会因素包括各种社会级、时代级等大环境变化造成“网瘾”的原因。这种大环境变化正如旭日东升不可阻挡，是人类社会发展的规律，我们只能改变自己去适应，而不是去对抗。家长一定要清楚这些大环境的变化，才可以更好地理解当今青少年的心理与所面对的压力。

1. 巨变的时代和竞争日趋激烈的社会，令很多青少年（特别是中学以上的）感到对未来的不安，因此借上网来逃避。面对巨变所带来的压力（例如：就业压力、经济压力等），即使是成年人都会有恐惧和无力感，被压得透不过气来，更何况心智还不成熟的青少年们。网络能让他们逃避现实、发泄压力。

2. 过度强调的拜金主义，增加了孩子们物质方面的心理负担，无形中也加大了孩子的社会压力，因而逃避到物质压力小的网络世界。

3. 色情、暴力文化以及颓废文化所倡导的无节制放纵和只求快乐不讲责任的堕落主义等新型文化冲击，对青少年的影响超乎想象，令新生代缺失责任感，只想在逃避中找快乐，在堕落中灭亡，而上网和摇头丸等正好对上他们的胃口。

4. 社会上过度强调的厚黑学和复杂的人际关系，使想法相对单纯的青少年感到不适和恐惧，从而逃入网络这个人际关系相对简单化的虚拟社会。

5. 人生有很多挫折，许多青少年无法理解和面对，因而借助网络来发泄和逃避。

第二节 学校因素

当今孩子们所面对的学习压力之大，是我们许多家长无法想象的。很多是因为日趋激烈的社会竞争所导致的，与社会大环境有着不可分割的联系。

1. 我国人口众多，教育资源有限。因教育资源有限和教育体制的关系，绝大部分院校乃至政府相关部门都过度地强调分数，以达到可观的升学率，因此造成了这方面激烈的竞争。这种情况造成学生学习负荷过重，求知过程中充满痛苦。学生的学习压力极大，缺少娱乐，很容易借网络逃避压力和过度娱乐。在网络娱乐中轻松地得到宣泄和快乐，与充满痛苦和压力的求学之旅完全相反的经历，会造成极大的心理反差，使他们迷上网络，抗拒回到现实。

2. 在竞争激烈的分数体制下，教育系统过早地形成“成王败寇”的畸形环境。校方乃至社会对少数“分数精英”过度认可的同时，也制造了大量的“败寇”，令他们在挫折与轻视中逐渐自暴自弃，使得他们逃进网络，寻求分数以外的平等。

3. 反观“成王”，他们的压力也并不比“败寇”们小。“败寇”是渴望得到，“成王”是害怕失去。大部分人害怕失去的心理远强于想要得到。好学生们一天到晚地拼命学习，长期地过着乞求家长与老师们认可的生活。这种巨大的压力让他们无法承受失败，因此很多学生成绩一旦下滑，便有很强的挫折感。如果同时又受到来自父母的责难，他们很可能会开始逃避现实寻找寄托。成绩好的学生因为长期生活在大量学习负荷和压力中，所以，他们一旦接触到可以让他们发泄、轻松和享乐的网络时，反而可能会比普通学生更容易入迷。

4. 巨大的学习压力和负荷，加上过度对分数的认可，令孩子们学习目标不明确，不知书为谁而读，辛苦为谁？感到迷茫，进而产生逃避的念头。

5. 放学后，能引起孩子兴趣的课外活动及活动场所太少，而网络、游戏机等娱乐性更能吸引孩子。

第三节 家庭因素

家庭因素是三大因素中最值得家长重视与思考的部分，也是解决网瘾问题的根本所在。

1. 计划经济时代的家长们，大多对如何在市场经济环境下培养孩子成才毫无经验。很多家长没有主动承担对孩子心理引导和性格塑造的责任。造成孩子们心理与性格上的各种缺陷，在面对各种心理问题和压力时，感到无助和迷惑。网络世界的保护性、娱乐性简单化使他们沉迷。

2. 家长特别强调自己过去的经历和压力（例如下乡、穷困等），而忘记了如今孩子们身处不同的成长环境与社会，因此也忽视了他们成长中所面对的问题和压力。孩子们在家庭、学校、社会上得不到理解，只能在网络上寻求知心人。

3. 很多家长不了解孩子们所处的新时代、面对的新问题；而是一味想把自己过去的经验套在孩子身上。这种不得其法的教育，只会让孩子们抗拒和反感。沉迷于网络，一方面可以得到宣泄，另一方面可以逃避令人反感的现实。

4. 许多家长本身就无法适应时代的巨变，他们非但无法教育孩子们去面对巨变，反而更多地向孩子们传递各种负面信息，如对新时代的抱怨、不安等。父母是孩子在成长过程中所依赖的对象和效仿的榜样。父母发出这种负面信息的话，只会对孩子各种心理问题起到催化作用，使孩子不仅对未来有强烈的恐惧感，还会因为现实生活中的不安和无助（父母发出无法依赖的信息），而对现实有强烈的恐惧、厌恶，从而逃避到网络中去。

5. 对孩子的不良行为（例如：暴力、对色情事物感兴趣等）采取强制性禁止。这种简单粗暴的手段，虽然暂时禁止了孩子的表面错误行为，但因心理上的压抑和对错误的误解，使孩子不得不寻找其他途径进行宣泄，网络正好提供了很好的场所。

6. 许多家长在放弃家庭教育的情感职责后，尝试以物质来弥补与孩子之间的关系。这使亲子关系物质化、金钱化。亲子间关系冷漠，无法沟通，互不理解，互相埋怨。孩子利用网络来逃避缺乏亲情和理解的家庭生活，在网上追求现实中得不到的关怀和理解。

7. 独生子女家庭在家庭教育和亲子关系物质化方面的问题尤为严重。

对孩子过分溺爱和关注，造成孩子事事以自我为中心，同时变得脆弱。这种性格的孩子很难适应复杂的社会群体组织（如学校等）。而家长们又只会一味地溺爱和提供物质援助，却无法解决孩子在社会群众组织中所遇到的心理问题，这会使孩子的心理压力只能以物质形式宣泄，而对家庭、学校、社会有强烈的厌恶感，很容易染上“网瘾”。

8. 很多家长都只在乎孩子是否达到自己的要求，或能不能讨好子女，往往付诸打骂、唠叨等行为。而对于子女的心理诉求和个性塑造却置之不理，使孩子对家长抱有强烈的反感。恶劣的亲子关系，不光容易导致“网瘾”，也使父母在预防或挽救孩子“网瘾”时往往事倍功半。

9. 很多家长放不下架子，不转变观念，总是以家长身份强迫孩子接受他的观点，而不是以理服人，长期口服心不服的孩子自然迫切需要可以让他发泄不满的渠道。

10. 家长不坚强或没有耐心，急功近利，没有“教育孩子是人一生的责任”的觉悟。望子成龙心切，不够耐心去留意和培养孩子的各种长处。反而试图以简单的考试和分数系统去衡量孩子的成功与否，有的家长甚至借此满足自己的虚荣。这样的行为，一方面助长了分数体制，另一方面则带给孩子来自学校和家庭的双重压力，迫使学生逃避人生。家长的不坚强和急功近利，还体现在拯救孩子的过程中。很多孩子出了问题后，家长并没有长期关注的心理准备，并没有那种“救回孩子，舍我其谁”的觉悟，只是努力一阵子，就觉得孩子没救了，这会使孩子丧失自信更加自暴自弃。不坚强的家长还会觉得都是外部原因的错，而去埋怨社会、埋怨游戏等。这是本末倒置、舍近求远的做法。孩子看到家长这样的反应，只会感到厌烦、失望、无助和没安全感，反而更加想逃离现实。

11. 有的家长（特别是母亲或祖父母）无助时，会因软弱而哭闹，甚至会想以此来感化浪子回头，这是尤其不可取的。家长是孩子依赖的对象和效仿的榜样，家长的软弱表现只会令孩子觉得失望和不可信任，助长他们对现实的不安和恐惧，从而令他们越陷越深。

12. 家长没有正确引导孩子如何适当地娱乐。过度禁止或过度放纵，都会使孩子们娱乐时没有分寸，容易入迷。

错误的家庭教育观念使许多家长在孩子的品行塑造方面很失败。很多孩子都不坚强，没有自信，面对问题时总是软弱而选择逃避，对自己的人生不满，不是积极地去面对和改变，而是想简单地放弃。