


“癮”以为戒： 网络成瘾背后的心理学

刘勤学 著

 中国纺织出版社有限公司

内 容 提 要

我们为何会沉迷网络，欲罢不能？当网络使用突破自控边界，我们应该怎么办？网瘾戒断到底是一门生意，还是一门科学？网络成瘾心理学家深耕青少年网络成瘾问题研究十余年，从4个理论视角全面介绍网络成瘾是如何定义、如何形成的。详析4种网络成瘾类型：网络游戏成瘾、网络关系成瘾、网络信息成瘾、网络色情成瘾。为关注网络成瘾主题的家长、教育工作者和研究者提供测评、干预和治疗的具体建议与方案。

图书在版编目（CIP）数据

“瘾”以为戒：网络成瘾背后的心理学 / 刘勤学著
—北京：中国纺织出版社有限公司，2022.10
ISBN 978-7-5180-9066-2

I. ①瘾… II. ①刘… III. ①互联网络—病态心理学—研究 IV. ①C913.5 ②B846

中国版本图书馆CIP数据核字(2021)第217817号

责任编辑：关雪菁 朱安润 责任校对：高 涵
责任印制：王艳丽

中国纺织出版社有限公司出版发行
地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124
销售电话：010—67004422 传真：010—87155801
<http://www.c-textilep.com>
中国纺织出版社天猫旗舰店
官方微博 <http://weibo.com/2119887771>
北京华联印刷有限公司印刷 各地新华书店经销
2022年10月第1版第1次印刷
开本：787×1092 1/16 印张：16.5
字数：314千字 定价：88.00元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

在阅读本书前，建议完成以下量表：

健康网络使用程度量表

陈述	评分等级*				
	1	2	3	4	5
(1)当我上网时，我喜欢专注在重要的事情上					
(2)当我上网工作或学习时，我喜欢制订计划并按计划执行					
(3)当我有工作、学习或人际关系等现实问题需要网上解决时，我喜欢立即着手解决					
(4)我上网主要是为了获取与工作或学业有关的信息或知识					
(5)我上网主要是为了获取对自身发展有帮助的信息或知识					
(6)我上网主要是为了获取专业领域的知识					
(7)当我使用网络工作或学习的时候，网络游戏、有趣的网站或视频等网络娱乐不会让我分心					
(8)我花费在网络娱乐(网络游戏、有趣的网站或视频等)上的时间是合理的					
(9)即使我想玩网络游戏或看有趣的视频，我也能先完成应该做的事情再娱乐					
(10)网络使用增进了我与家人的感情					
(11)网络使用增进了我与现实生活中好友的关系					
(12)网络使用提升了我的学业或专业能力					
(13)网络使用改善了我的学业或工作表现					

* 1=非常不同意，2=比较不同意，3=不清楚，4=比较同意，5=非常同意。

(艾铭，汪燕，2018)

相关结论可见本书第十四章拓展阅读部分。

前 言

网络时代，“网络成瘾”似乎是一个时髦的话题。身在学术圈，我也经常会碰到同行调侃自己是网络成瘾者。在这个随时随地网络互联的时代，我们的确无法脱离网络而生活，对网络产生依赖，也是再正常不过的事情。但是，如果我们上网查一查“网络成瘾”，你会发现，网络成瘾在媒体、大众尤其是为人父母者眼中，已然是洪水猛兽。这个问题催生出一系列匪夷所思的所谓“治疗方法”。从广受质疑的电击疗法、没有科学依据的“网瘾戒除营”到各式各样以控制身体和体罚为主要形式的封闭式干预，网络成瘾在学术圈之外成了一个可以让商家盈利、让大众害怕的“网络怪兽”。基于这样的商业目的，很多关于网络成瘾的宣传也往往偏离了其内在事实和本质。每每看到如此，我就深感一个研究者的责任，不仅在于关注自己的研究进展，还要注意开展相关的科普宣传，让科学研究离大众更近。这是我写本书的初衷之一。

从2006年至今，我关注网络成瘾并从事相关研究已经有15个年头，在这期间，从最开始的对问题的好奇、对现状的担忧，到现在的因为理解而相对平和的心态，我发现自己和这个领域的发展一样，也在不断成长。由于网络成瘾与赌博成瘾行为表现的相似性，早期研究者直接借鉴了赌博成瘾的筛查和诊断指标，对网络成瘾行为进行界定和筛查，之后不断有研究者针对这一命名的恰当性和行为本质是否具有病理性提出质疑，不断有研究者提出意义类似但是本质内涵相异的术语，如病理性网络使用行为、强迫性网络使用、网络依赖行为等，尝试从不同视角对这一问题进行深入探讨。但由于“网络成瘾”这一名词简单易懂且被大众熟知，该术语已经被接纳成描述这一问题行为的普遍术语。2012年，网络

游戏成瘾更是被《精神障碍诊断与统计手册(第五版)》(DSM-V)收录为成瘾亚类，这似乎意味着关于“网络成瘾是否属于成瘾”的争论暂时得到了一个答案。然而，网络使用内容丰富多样，网络使用行为亦因个体差异而千差万别。网络成瘾的亚类，如网络信息成瘾、网络关系成瘾、网络色情成瘾和网络游戏成瘾等行为，呈现出了不尽一致的行为模式和表现特征。因此，对网络成瘾来说，其一般性的影响机制是什么？有哪些科学的干预方法？是否因为其属于不同亚类而有不同的行为和干预方式？能否提前预防？这些都是本书将要探讨的问题。

除此之外，本书亦尝试让不同的读者都能够找到自己想要的答案。例如，对于关心孩子是否网络成瘾的家长，本书能够帮助其了解何谓网络成瘾、如何判别孩子是否是网络成瘾以及可以从哪些方面进行一些家庭内的预防和干预；对于学校教育工作者，本书可以帮助其从学校系统层面、个体特征层面对学生进行预防和筛查，并可以参考相关的干预方法开展预防性干预和治疗性干预；对于相关领域的研究者和心理学领域的学生，本书则试图尽可能翔实丰富地介绍相关科研进展和研究数据，以辅助其进一步的学术探索。

此书是我们秉着严谨认真的态度对网络成瘾领域的一个整体梳理，涉及该领域已有的理论基础、测量方式、影响因素、干预方式、亚类特征等多个方面。在成书过程中，我们已经尽量对该领域的研究成果进行了全面的搜索整理和严谨的筛选，但是由于时间、精力有限，可能未能详尽列数该领域的研究成果，如有疏漏之处，非常欢迎同行和读者朋友们批评指正。

在撰写本书的过程中，我要感谢我的学生们提供的所有协助，感谢我的研究生丁子恩、辛璐、张荃、宋雪、孙丽君、刘晓丽、胡雨檬、曾丽芳、蒋欣玥、吴佳荫、黎霁辉、刘佩鑫以及我组内的本科生吕娜、朱硕、原佳莹、邹彩玲、张玲玲、胡琼、黄晶菁、陈罗康卉、潘悦、高小也、刘星、浦克涵在资料整理、初稿写作和文字校对等方面的协助。

最后，由于作者的时间、精力和学识有限，在对已有研究结果的整理和论述中存在的疏漏和不足之处，恳请广大读者朋友们不吝指教。

刘勤学

2021年7月22日

目 录

Part I

第一部分 什么是网络成瘾

第一章 网络时代的变革	3
第一节 网络的诞生与起飞	4
第二节 网络时代带来的影响	9
第二章 网络成瘾的界定	26
第一节 概念提出与发展	26
第二节 概念争论及归属	30
第三节 成瘾亚类型	35
第三章 网络成瘾的流行特征	40
第一节 网络成瘾的流行率及群体特征	40
第二节 网络成瘾流行率的文化差异	47
第四章 网络成瘾的理论模型	53
第一节 网络特征视角	54
第二节 个体特征视角	55
第三节 交互视角	56

Part II

第二部分 网络成瘾的影响与形成

第五章 网络成瘾对个体的影响	71
第一节 身体和认知层面	72
第二节 心理和人际层面	78
第三节 综合性损害	83
第六章 网络成瘾的个体易感因素	88
第一节 生理特征	88
第二节 人格因素	93
第三节 动机因素	100
第七章 网络成瘾的环境影响因素	107
第一节 家庭因素	108
第二节 同伴和学校因素	115
第三节 社会环境因素	119

Part III

第三部分 网络成瘾的类型

第八章 网络游戏成瘾	123
第一节 概念及测量	124
第二节 影响因素	129
第三节 影响及干预	139
第九章 网络关系成瘾	146
第一节 概念与测量	147
第二节 影响因素	155
第三节 影响及干预	160
第十章 网络信息成瘾	165
第一节 概念及测量	165
第二节 影响因素	169

第十一章	网络色情成瘾	178
第一节	概念及测量	179
第二节	影响因素及干预	185

Part IV

第四部分 网络成瘾的测量与干预

第十二章	网络成瘾的测量	197
第一节	测量工具的发展	197
第二节	测量中的共病	208
第十三章	网络成瘾的干预与治疗	218
第一节	个体干预	218
第二节	团体干预	220
第三节	家庭干预	223
第四节	综合性干预	226
第十四章	健康合理使用网络	232
第一节	如何实现健康上网	233
第二节	预防性干预的方法和策略	240
主要参考文献		253

Part I | 第一部分

什么是网络成瘾

第一章 网络时代的变革

第二章 网络成瘾的界定

第三章 网络成瘾的流行特征

第四章 网络成瘾的理论模型

网络时代的变革

开脑思考

1. 互联网作为人类文明的产物，全面而深刻地影响了人类的思想和行为。追根溯源，互联网是在什么背景下出现的？它又是如何一步步进入千家万户的？
2. 随着互联网使用门槛的降低，互联网用户群体变得越来越庞大。网络时代的到来究竟为人类的社会带来了怎样的变化？如何理解网络空间对人的行为的改变？
3. 网络空间作为新的社会环境和心理环境，到底是一个虚拟世界，还是一个真实世界？网络空间又与现实世界有何不同？《头号玩家》中的世界离我们还遥远吗？

关键术语

互联网，网络社会，网络空间，网络文明，三度影响力原则，网络人际互动，网络心理特征，网络新行为

1776年3月，瓦特制造的第一台实用性蒸汽机在英国波罗姆菲尔德煤矿点火，照亮了人类生活的一个新时代。20世纪中期，人类发明创造的舞台上，降临了一个不同凡响的新事物，众多学者认为这是另一项可以与蒸汽机相提并论的伟大发明，这项可能创生新时代的事物，叫作互联网。曼纽尔·卡斯特尔(Manuel Castells)认为，正如工业组织的形式是工业社会内贯穿一切的形式一样，网络的形式将成为贯穿一切事物的形式。^①

^① 本章部分内容来自纪录片《互联网时代》。

第一节 网络的诞生与起飞

今天的互联网是一个广泛的信息基础设施，它通常被称为国家(全球或银河系)信息基础设施的初始原型。互联网不仅深刻影响了计算机通信技术领域的发展，也影响着人们的工作与生活。人们开始越来越多地使用互联网完成电子商务、信息获取和社区运作等领域的任务(Novick et al., 2009)。互联网的发展意味着在人类信息交流的世界里，处于特权地位的中心被解构了，每一个普通的个人与每一个恢宏的机构，划时代地拥有了平等的地位。

回顾伊始，那是 20 世纪 60 年代末，互联网这个庞然大物才刚刚诞生。

一、互联网的起源

1957 年 10 月，苏联向太空发射了人类第一颗轨道卫星。两个月后，时任美国总统的德怀特·戴维·艾森豪威尔(Dwight David Eisenhower)在演讲中表达了对本国国防科技的担忧。1966 年春，罗伯特·泰勒(Robert Taylor)提出由高等研究计划局(Advanced Research Projects Agency, ARPA)出面，构建一个小型的实验网络，称之为 ARPAnet。

1970 年 12 月，ARPA 研发了网络控制协议(Network Control Protocol, NCP)。NCP 的主要功能是建立连接和释放连接。NCP 操作包括从发送主机到接收主机的存储和转发消息。当一个主机发送一条消息后，它被禁止发送另一条消息，直到收到下一条信息的请求。这一系列的请求形成了一个连接，连接将发送主机和接收主机之间的两个进程连接起来。

最初的 ARPAnet 只将 4 所大学的 4 台主机设立为它的节点，一年后，节点扩大到 15 个。1973 年，ARPAnet 跨越大西洋，利用卫星技术，与英国、挪威实现连接，开始了世界范围的登录。

人类科学技术的全面发展，为互联网的出现提供了充足的条件。但是由于地区差异，人类并没有做好迎接互联网的心理准备。不同的国家、不同的领域，甚至一个国家内不同的地区，出现了很多被称为“科研网”“校园网”“法国网”的网络，画地为牢的“小圈子”一个个出现。在让这些说着不同语言、遵循着不同戒条的邦国敞开门扉、互相接纳、形成统一网络的过程中，如何解决电子设备规范连入、数据传输共同标准问题等显得尤为重要。1973年5月22日，罗伯特·梅特卡夫(Robert Metcalfe)提出了“以太网”的概念。次年，温顿·瑟夫(Vinton G. Cerf)和罗伯特·埃利奥特·卡恩(Robert Elliot Kahn)推出了TCP/IP协议(Transmission Control Protocol/Internet Protocol)^❶，加快了进程消息的传递和接收速度。IP地址可以让用户在全球互联网中联系任何一台想要联系的计算机，实现不同的网络、不同网络上的不同计算机一起工作。

1983年1月1日，TCP/IP成为人类至今共同遵循的网络传输控制协议。同年，原本意义的ARPAnet退出历史舞台，并改名为“互联网”。

二、互联网的演变与崛起

互联网出现了，但是人类已经创造的关于文字、声音、图像的不同文本，在电脑硬盘的底层深处，依然是无法沟通的不同符号世界。

1989年，供职于日内瓦欧洲核子研究组织总部的伯纳斯·李(Berners Lee)发现，人们一般都能接触并使用电脑，但是每台电脑的系统各不相同，因此他认为应该存在一个假想的、虚拟的空间，使不同的系统能够交换数据。

1991年，伯纳斯·李和他的同伴带来了超文本传输协议(Hyper Text Transfer Protocol, HTTP)和超文本标记语言(Hyper Text Markup Language, HTML)。HTTP和HTML就是电脑之间交换信息时使用的语言。也就是说，当你在电脑上点击一条链接，就会自动进入你想查看的页面，之后电脑就会利用电脑之间的语言与其他电脑进行沟通，这就是

❶ TCP/IP(传输控制协议/网际协议)是指能够在多个不同网络间实现信息传输的协议簇。

HTTP。网络世界新生之际，只有专业人士才能通过复杂的代码程序前往特定的地方、捕捉特定的信息，但伯纳斯·李编写的网页编辑程序使普通人也不会在互联网中迷路。他贡献的超文本浏览器及相关协议，就是我们每次键入网址时出现的 HTTP。他命名的 World Wide Web，就是人所共知的 WWW，中文译为万维网。于是，网页的概念出现了。

1991 年，互联网被商业开发，新的主干网被用来提供通信服务。1995 年，基于万维网的网景公司得到了商界的极大重视。1996 年，互联网企业的风投资额占当年风险资本总额的 60%。

1995~2003 年，世界范围内的上网人数从两千万人增加到五亿人。

2001 年 1 月 15 日，维基百科(Wikipedia)正式上线。作为当今规模最大、最流行的网络工具书，截至 2021 年，维基百科各种语言版本共拥有词条数超过 5 300 万个，其中中文词条已超过 113 万个。

2006 年，《时代周刊》年度风云人物——“You”，即每一个使用互联网的普通人。

2007 年，苹果手机的问世让长期以来被网线束缚的互联网获得了新的自由。触摸的人机交互方式让冰冷的金属拥有了温暖的人性，而开放的应用商店为表面上千篇一律的移动智能手机创造了万千不同的内心。

2009 年，萨尔曼·可汗(Salman Khan)创立可汗学院(Khan Academy)，利用网络视频进行免费授课，该平台目前已涵盖了从幼儿园到高中的所有教学科目。

2012 年 12 月 31 日，美国《新闻周刊》发行最后一期纸质版报刊。

2013 年 11 月 11 日，淘宝日销售额达 350 亿元。

截至 2021 年 3 月 31 日，世界互联网普及率达 65.6%，全世界网络人口约为 51.69 亿。各地理区域详细信息见表 1-1(数据摘自 <https://www.internetworldstats.com/stats.htm>)。

表 1-1 世界互联网使用和人口统计

世界地区	地区人口 (截至 2021 年 3 月)	地区人 口占比 (%)	地区网络人口 (截至 2021 年 3 月)	普及率 (%)	增长率 (2000~ 2021 年) (%)	地区网络 人口占比 (%)
非洲	1 373 486 514	17.4	594 008 009	43.2	13 058	11.5
亚洲	4 327 333 821	54.9	2 762 187 516	63.8	2 316.5	53.4
欧洲	835 817 920	10.6	736 995 638	88.2	601.3	14.3
拉丁美洲/ 加勒比海	659 743 522	8.4	498 437 116	75.6	2 658.5	9.6
中东地区	265 587 661	3.4	198 850 130	74.9	5 953.6	3.9
北美洲	370 322 393	4.7	347 916 627	93.9	221.9	6.7
大洋洲/ 澳大利亚	43 473 756	0.6	30 385 571	69.9	298.7	0.6
总体	7 875 765 587	100.0	5 168 780 607	65.6	1 331.9	100.0

三、中国互联网的发展

1987 年 9 月 20 日，按照 TCP/IP 协议，一封以英德两种文字书写，意为“跨越长城，走向世界”的电子邮件，从中国寄达德国。

1994 年 4 月 20 日，中国国家计算机与网络设施(The National Computing and Networking Facility of China, NCFC)工程通过美国斯普林特(Sprint)公司接入互联网 64K 国际专线，中国实现了与国际互联网的全功能连接，成为接入国际互联网的第 77 个国家。

1995 年 1 月，中国邮电电信总局(邮电部电信总局)分别在北京、上海设立了 64K 专线，专线通过电话网、数字数据网(Digital Data Network, DDN)专线以及 X.25 网等方式开始向社会提供互联网接入服务。同年 5 月，张树新创办“北京瀛海威科技有限责任公司”，主管互联网服务供应商(Internet Service Provider, ISP)业务。

1997~1999 年，中国网站规模迅速从 1 500 个发展到 15 000 余个。后来形成中国互联网商业格局的大公司，在这一时期基本都已诞生。

2000年11月10日，中国移动推出“移动梦网计划”，提供接入平台和信息通道，各服务供应商利用“移动梦网”这一平台向用户提供各类信息和应用服务。

1997~2005年，中国的网民规模从62万人迅速增至1亿人以上。随着网络规模的快速扩张，中国互联网的商业价值也逐渐得到了认可，一些互联网公司开始摆脱对移动增值模式的过度依赖。

2007年12月18日，国际奥委会与中国中央电视台共同签署了“2008年北京奥委会中国地区互联网和移动平台传播权”协议，这是奥运历史上首次将互联网、手机等新媒体作为独立转播平台列入奥运会的转播体系。

2008年，中国网民数量达到了2.53亿，成为世界上网民最多的国家。

2009年，中国的网络覆盖率达到22.6%，首次超越了全球平均水平。

2014年2月27日，中央网络安全和信息化委员会成立。这是中国网络安全和信息化国家战略迈出的重要一步。

截至2018年6月，中国拥有人工智能企业1011家，占全球总数的23.3%；人工智能领域，中国在论文总量和高被引论文数量上都排在世界第一，中科院系统AI论文产出全球第一。

截至2020年12月，中国网民规模达9.89亿，较2020年3月新增8540万，互联网普及率达到70.4%。其中，我国农村网民占比为31.3%，规模为3.09亿；中国手机网民规模达到9.86亿，占整体网民的99.7%；我国网民使用台式电脑、笔记本电脑、平板电脑及电视上网的比例分别为32.8%、28.2%、22.9%及24.0%；我国拥有网站总数为443万个，“.CN”域名网站数为295万个；市场上检测到的移动应用程序（APP）在架数量为345万款；国际出口宽带为11511397Mbps，较2019年底增长30.4%。

中国，作为全球人口第一大国，作为一个强大的独立文明持续传承的国度，作为在现代化路途上攀登和跋涉的发展中国家，与互联网的相遇，对人类和中国自身来讲，都是一个历史性大事件。互联网激活了一个古老民族孕育已久的渴望，使中国逐步融入时代发展的潮流。

第二节 网络时代带来的影响

彼得·克斯汀(Peter Kirstein)说：“互联网像蒸汽机一样，掀起了一场革命。”计算机的横空出世，使我们从以物质、黄金为基础的社会，进入了以能源、信息为基础的社会。在互联网时代，海量信息全球流淌，人与人、人与物、物与物紧密联系在一起，人们有理由预见，财富、生活、交往、创造、观念又会发生一轮立体且激烈的变革。

一、网络时代的人类社会变化

有观点认为，网络社会的出现是远超工业革命意义的重大变革，人类走入网络社会不是历史的终结，而是“人类历史的刚刚开始”（卡斯特，2001）。

从人类技术的演变和文明进化的进程看，每一个新的重大技术变革阶段，都对应着一个相应的历史阶段(芒福德，2009)。人类就是在这些历史阶段中，在明显的技术和社会形态的转化间，整体推动人类历史的进步。研究者从人类社会行为特征出现的角度，提出了网络文明时代社会变革的5个层面(何哲，2017)。

(一)人类生存：从物理生存到现实与虚拟空间混合生存

孙伯鏊(2001)指出，人类的生存本质存在3个水平：第一个是自我身体的生存，即人类本身具有的生理系统与外界环境进行能量和物质的交换，实现自身的新陈代谢以及后代的延续；第二个是个体精神意识层面的生存，即个体通过思维和感觉系统形成对外界的认知和自我评价及发展，并形成相应的意识与思维存在；第三个是个体之间的社会存在，即个体通过社会组织的形式从事经济、政治、社会、家庭活动等。何哲(2017)进一步指出，在这3个水平中，互联网除了不能满足个体本身生理系统的需要外，其具备的越来越强的互动性和真实性为人类在个体的精神存在和社会存在方面提供了新的工具和选择。同时，以“物理+网络”形成的混合空间也能够产出更为多样的物质产品，能够更好地支撑个