



编者按：本刊于2009年3月曾刊登“直面网瘾”一文，从个体因素剖析了网瘾者的方方面面。此期由田捷老师牵头的调查组所撰写的“青少年网络成瘾的预防与调控”，是从青少年网络成瘾的个人、家庭和社会影响等因素的综合分析，为网瘾预防与戒断的有效引导提出了相关意见与建议，给从事与青少年成长的相关教育部门和教育管理部门工作者以启示。

青少年 网络成瘾的 预防与调控

□ 撰文 / 田捷

随着网络信息技术的发展，互联网席卷全球并改变着人类传统的生产、工作、生活和思维方式。互联网犹如一把“双刃剑”，在带来积极作用的同时，也带来了负面影响。2009年中国互联网络信息中心(CNNIC)发布的《第23次中国互联网络发展状况统计报告》显示，截至2008年底，中国网民规模达到2.98亿人，其中10~19岁的青少年所占比重最大(35.2%)，成为2008年中国互联网最大的用户群体。我国的网民以青少年居多，青少年网络成瘾问题正随着互联网的普及而日益凸现。据国内相关调研表明，我国青少年网络成瘾的“发病率”在14%~16%，并呈逐年上升趋势。据北京市150多位政协委员历时4个月完成的调查报告显示，中小学生上网达到81.3%，有七成学生网民沉湎于网上聊天，有四成多常光顾色情网站，互联网成为一部分青少年名副其实的“电子海洛因”。网络成瘾不仅阻碍了青少年身心健康发展，损害了其所生存和发展的人际空间，造成家庭关系、校园关系和社会关系的缺失与不和谐，更为严重的是，青少年的网络成瘾还易引

发各种犯罪行为，破坏社会的安定和祥和，对构建和谐社会的产生巨大的消极影响。据调查，北京青少年网络犯罪率惊人，90%的青少年犯罪与上网成瘾有关。

由于青少年网络成瘾的成因及干预手段缺乏科学依据，目前主要的心理疏导与干预治疗手段仍未收到较为积极的效果。值得注意的是，现在全国各种网戒机构已多如牛毛，各种“疗法”也层出不穷，其中更有甚者采用了电击疗法，不仅未达到预期的治疗效果，而且对青少年网瘾患者造成了二次伤害。当前国内对于青少年网络成瘾的治疗与干预措施尚缺乏科学规范，探究青少年网络成瘾的具体成因及影响因素，并以科学事实依据为基础，提出切实可行的有效治疗与干预方法，已成为解决青少年网络成瘾这一社会问题的关键之所在。本文通过实证考察，真实反映青少年网络成瘾的现状及成因，在此基础上采用脑功能成像手段检测其异常的神经加工机制，客观挖掘青少年行为生理表征的异常表现，为网瘾预防及戒除提供科学理论的指导依据；并通过青少年网络成瘾



个人、家庭、社会影响因素的综合分析,为网瘾预防与戒断的有效引导提出相关建议。

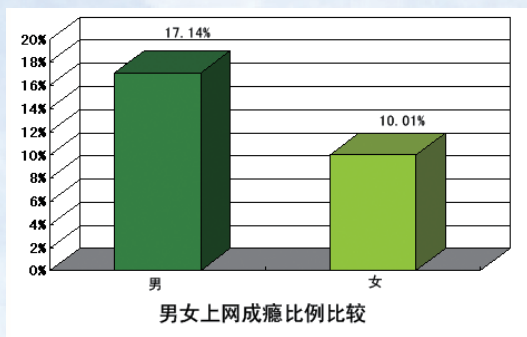
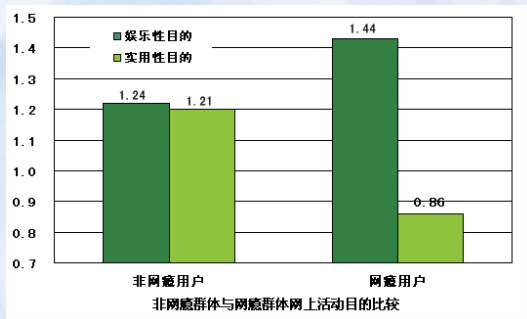
青少年网络成瘾的危害

青少年网络成瘾导致厌学情绪激增。根据调研结果表明,超过89.1%网络成瘾者上网的主要目的是玩游戏、聊天或者消遣,极少数是以学习为动机。由此使大部分学生的学习习惯变差,学习成绩下降,甚至造成有大于一半的学生逃学和16.4%学生离家出走的经历。大多数教师认为,互联网并不能提高学习成绩,因为互联网上大量零散的信息与学生系统的理论知识的学习无关,它们对于学生的知识掌握和专业技能的提高没有太多帮助。

网络成瘾将导致严重的心理冲突,甚至导致自杀倾向。有关青少年上网而导致心理、精神障碍甚至自杀的事件常有报道,更多的网络成瘾者明知过度使用互联网是有害的,但就是不能自拔,长期陷于严重的心理冲突之中,从而产生自轻自卑的心理,甚至导致自杀倾向或自杀行为的产生。

严重危害青少年的身体健康。在长时间沉迷网络过程中,由于全神贯注,身体始终处于一种姿势,眼睛长时间注视显示屏,必然会导致视力下降、肩背肌肉劳损、生物钟紊乱、睡眠节律紊乱、食欲不振、消化不良或者进食过多,而活动过少导致肥胖、体能下降和免疫功能下降。一旦停止上网,又会出现失眠、头痛、注意力不集中、消化不良、恶心厌食和体重下降等症。

网络成瘾诱发各类违法犯罪,严重扰乱了社会治安。互联网上80%的游戏软件来自境外,其中多数网络游戏都以扮演角色互相砍杀为主,充斥着暴力、欺诈等内容。未成年人如果长期玩如飙车、砍杀、爆破、枪战的游戏,火爆



◆ 上图:非网瘾群体与网瘾群体网上活动目的的比较(引自中国青少年网络成瘾调研报告)。

下图:男女上网成瘾比例比较(引自中国青少年网络成瘾调研报告)。

刺激的游戏内容,满眼都是血腥、暴力的画面,这就会使他们中的一些人模糊了道德认知、淡化了游戏虚拟与现实生活的差异,误认为这种通过伤害他人而达成目的的方式是合理的。中央电视台在一项新闻栏目中曾播出,一位16岁的少年胡某因在血腥暴力的游戏中失去理智,致一位同伴当场毙命的惨痛事件。据胡某后来的回忆,当年因网络成瘾铤而走险,用犯罪的手段获得经济来源,作为上网的费用。

网络成瘾导致严重的直接经济损失。按现行的网络用户收费标准,一年仅“网瘾毒资”就要花费660多亿元人民币,再加上误工损失、失业损失、伤残损失和矫正投入等,其经济损失还将倍增。上述损失的量级则相当于1998年



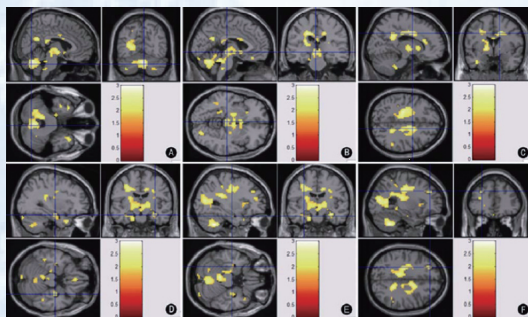
长江和松花江两大流域因洪灾直接造成的经济损失。据估算,一个青少年网瘾一年的毒资最低费用为2800元。对网瘾来说,每天上网将耗费了大量的时间(仅4~6小时/天计算,几乎相当于一个劳动者的日工作时间),因此,应考量网瘾因上网误工造成的直接物质损失。一个网瘾仅此项一年将造成损失18477元。不少家长为矫正自己的孩子网瘾行为不惜重金治疗,社会上“训练营”和“心灵成长中心”等大量出现。但无论是以“军事训练”方式为主的“学校、训练营”强制训练模式,还是精神疾病治疗模式、心理咨询治疗模式、家庭心理治疗、志愿服务治疗、回归学校治疗模式,都耗费了政府、网瘾者家庭大量的费用。粗略估算,要成功戒除一个青少年网瘾,至少要花费15000~30000元。

青少年网络成瘾的影响因素

青少年网络成瘾的主观原因之一,是网络基本特性迎合了青少年的心理特征。由于网络所营造的虚拟世界通常具有以下一些特性,如有限的感知经验、灵活而匿名的个人身份、平等的地位、超越空间界限、时间延伸和浓缩、永久的记录、易于建立大量的人际关系,以及变化的梦幻般体验等。上述特点正好迎合了青少年时期的众多需要,这就是青少年网络成瘾的关键所在。那么,青少年网络成瘾的主要动机及基本心理特征是什么?

其一是上网动机。由于他们求知欲望强烈,追求时尚,如有超过70%的群体认为通宵上网、玩网络游戏是当代时尚青年的必修课,网络游戏已成为同学日常交流的主要谈资。当尚未培养起有效的价值观及有益身心的兴趣爱好时,网络便趁虚而入;在上网动机调查中,网瘾群体主要以娱乐性活动为主。

其二是强烈的自我实现欲望。75%的青少



◆ 国内学者运用fMRI对网络成瘾者的研究提示,网络成瘾者可能存在额叶犒赏功能系统及抑制功能失衡,导致他们更倾向于选择近期犒赏——上网,而不考虑远期的不良后果。

年认为,导致其沉溺于网络的主要原因是网络游戏本身所具备的高技巧性和复杂性,从而使他们可获得在现实生活中不易取得的成就感、力量感和自尊感,并能展示自身人格在现实生活中难以表现的一面,使自我充分张扬。

现实生活中的挫败感及尚缺乏应对困难挫折的方法。有超过62%的青少年在遭遇家庭不和、对新环境适应不良、成绩下降、与恋人分手、与朋友吵架或受到委屈等情况下就会沉迷于网络,以借助上网来摆脱烦恼。

网络成瘾的性别差异。据调查发现,男生网络成瘾检出率显著高于女生,其主要原因是男生比女生操作计算机更熟练,喜欢冒险,易被新鲜事物所吸引,特别是青春期的男生比女生更有攻击性,并善于在网络这个虚拟的世界里得到胜利和权力感的满足,更易发生网络成瘾。另外,在青少年性开始发育并走向成熟的过程中,自然会产生性的冲动和欲望,但因缺乏科学性教育的引导,因而容易在网络中寻求感官刺激,以满足性心理和生理上的需求,这就是为什么他们频频光顾黄色网站的原因。

青少年网络成瘾的主观原因之二,是青少年人格特征与网络成瘾具有倾向性。人格的发展是一个有机体成熟、自我成长和社会关系的



交互作用过程,并具有阶段性。在青少年时期是个体心理发展的重要时期,也是人格形成的关键阶段。相当多的网络成瘾者在网络上瘾之前,就有某些心理障碍,特别是抑郁和焦虑者。

从青少年神经质人格有显著的正向影响中,有12种特质中的8种特质得分差异为显著,其中抑郁性、循环性、神经质、非合作性和攻击性这5个特质得分差异非常显著。由此说明,成瘾者在抑郁、情绪变化、是否信任他人和合作性等方面与非成瘾者有非常大的区别,可能正是由于对他人缺乏信任,不善于与人合作,成瘾者才把时间和精力都投放在网络上,期望从网络中获得信任和威望。当他们离开网络回到现实中时就会出现脱瘾综合症,如情绪容易变化、抑郁、对很多事情不感兴趣、容易神经过敏、好攻击等。这种类型的青少年在现实生活中往往容易出现社交问题,且容易受打击对生活产生沮丧情绪。

青少年网络成瘾的客观原因,首先是家庭、学校对青少年情感关注度的缺失。由于我国目前应试教育模式自我评价的标准是学业成绩,家长和老师对孩子的期望都过于单一,从而使这种单一的精英式评价标准给很多的青少年带来了自卑感,尤其是对那些学业成绩差的学生,这种自卑感尤其强烈。而且大多数沉溺于网络虚拟世界的青少年,在现实生活中体验不到学习带来的成就感和自豪感,更会倾向于在轻松有趣的网络虚拟环境中寻求解脱和满足。

其次是社会环境为网络成瘾营造了乐土。目前网吧遍布大街小巷,尽管有关部门出台了一系列禁止未成年人进入网吧的条例,但在实践中对网吧尚缺乏有效的管理措施。富有互动娱乐性的网络游戏和网上聊天室对中学生有着强大诱惑,促使他们将网吧当作乐土。

青少年网络成瘾的生理原因,是神经加工机制异常。近年来的研究表明,网络成瘾可

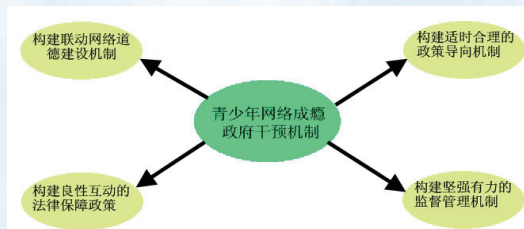
能存在一定的生物学基础,为网络成瘾的预防与治疗提供了较为直接的科学依据。例如运用fMRI对网络成瘾者的研究发现,他们可能存在额叶犒赏功能系统及抑制功能失衡,这就导致他们更倾向于选择近期犒赏——上网,而不考虑远期的不良后果。当额叶功能异常时,这种调节机制失衡,将导致个体更倾向于选择强化因子(上网带来的愉悦感),而忽视其他正常的犒赏,同时对认识上的冲动(上网意愿)及行为冲动(上网)抑制能力下降,最终导致网络成瘾。可以说,网络成瘾会导致脑功能的异常变化,可以为网瘾倾向性的早期检测及评判提供客观依据。研究结果表明:网络成瘾中由线索诱导引起的渴求与药物成瘾中的神经机制是类似的,由此可推断网络成瘾与药物成瘾具有某种类似的神经生物学机制。这也为网络成瘾的药物治疗及心理干预提供了科学的实验依据。

对青少年网络成瘾预防与调控建议

不可否认,互联网在促进人类社会和个体自身发展的同时,也逐步显示出其负面影响,为此,我们既要从技术层面普及网络知识,又要从社会道德、社会伦理、社会心理、法律法规等多方面引导青少年树立正确的网络价值观,以减少网络的负面效应。当前,为了综合干预青少年的网络成瘾者,可以说这是一个系统工程。

(1) 坚持标本兼治原则,加强青少年网络知识教育,培养科学的网络使用习惯。通过

◆ 政府构建互动性干预机制





教育,让青少年懂得虚拟社会的本质特性,懂得如何科学利用网络为社会的发展、自身的发展服务,懂得如何有效地组织利用网络资源提高对网络的选择力和判别力,学会有效管理时间,科学规划课外生活,促进自身素质的全面提高。对于有网络成瘾症状的青年来说,要特别注意及时、有效地开展心理治疗,必要时可辅以药物治疗,使之尽快摆脱困境。

(2) 建立正确的价值观与健全的人格,提高青少年的理性自觉。培养青少年健全的人格是应对各种挑战和诱惑的关键,健全人格的重要标志是具有自我监控能力,正确对待外界影响的能力,以及保持内心平衡和满足状况的能力。其中,自我控制能力是健全人格发展的重要保证。此外,针对因生活适应不良而产生各种心理障碍的青少年,应逐步培养他们的心理适应能力,从而达到消除障碍,建立理性自觉的目的。

(3) 学校要为青少年学生营造宽松的成才环境。学校作为对青少年教育的主要场所,要形成正确的与网络教育相适应的观念,采用积极举措把学生的求知欲引向正确轨道,改变目前的精英式教育模式。学校除了正常的学业,要为学生创造条件,发挥潜能,培养特长。学校要加强对学生的人际关系引导,通过开展活动创造人际交往的机会,鼓励学生掌握一般的人际交往的技巧,扩大人际交往的范围。一个良好的人际氛围可以减轻心理压力,利于青少年健康心理的形成,满足个体人际交往的需要。同时还要积极开展性知识的教育课程,消除青少年对性的神秘感和苦闷,从而对性有一个正确的认识,以消除他们对黄色网站的热衷。

(4) 用“家庭温暖法”来预防或戒除网瘾。据调查,在青少年网络成瘾的社会原因中,父母对孩子关心少,陪伴时间少,亲子关系不佳则是一个不能忽视的原因。家长对网络成瘾



的青少年应尽量减少责备,尽可能多地交流,共同制定上网的行为契约、计划,以形成良好的监督氛围,同时还要适时的给予鼓励和鞭策,这有利于戒除网络成瘾。

(5) 建立健全网络法律法规与伦理导向机制,加强对互联网的管理。针对当前我国青少年网络成瘾问题,政府要充分发挥其公共管理职能,构筑积极有效和全方位的干预机制。

首先,倡导社会主体对网络文明道德的规范建设,网络作为一种新型的传播媒介,如同一柄双刃剑,一旦网络对青少年造成负面影响或危害时,就成了“精神鸦片”。社会主体应建立健康的网络人文道德规范,真正做到文明使用网络,趋利避害,避免因网络的放任发展而导致网络的道德失范。

其次,以政府教育部门为主导,借助于多种机构的能力,形成一个健全的青少年网络道德素养教育格局。其具体举措是需要有一个主导的部门,即由政府教育行政部门负责,确立青少年网络道德素养教育的地位,使其成为学校教育的重要组成部分,并将网德教育计划纳入到大、中、小学的教学体系。同时要建立一种由政府引导,教育部门牵头,有关非政府组织和非营利组织等多方协作的实施机制。通过募集企业资金



成立青少年网络道德素养教育基金,使企业的资金优势和政府的决策优势相对接,以学校的科研优势吸引更多的社会资助,让全社会共同来推动青少年网络道德素养教育的发展。

另外,当前网络时代不仅带来了社会经济文化的空前繁荣,同时,人类也必然面临众多纷繁复杂的网络道德规范问题的困扰。在网络信息开发与利用的过程中,如何敦促企业和从业人员从社会利益、他人利益和人类利益角度出发,重视网络道德规范,尽最大的努力,确保和增加网络积极影响,消除和减少网络负面影响,将始终是网络社会行业道德规范建设的神圣职责。鉴于上述原因,政府应从以下三个方面加以规范:

第一、尽快制定网络游戏精神世界的指导性行为规范。为消除游戏公司利用青少年弱点来牟取暴利、加重成瘾的现象,建议政府有关部门针对网络游戏世界中诸如竞技战斗、虚拟婚姻、门派组织等现象,从社会学、心理学和教育学的角度进行分析和总结,设计出一套有效传播健康价值和规范的指导性行为规范,作为游戏公司开发游戏的指导思想,并辅以相应的鼓励和惩罚措施。

第二、政府应出面敦促国家的主流网站形成对遵守网络道德规范,抵制网络不道德行为的共识。同时政府要坚决打击网络犯罪,对于那些非法建立色情网站、向青少年传播色情等不良信息,以及对那些利用网络聊天工具对青少年实施网络诱骗和攻击的人,坚决予以打击。社会有关职能部门要加强对网络的信息监控和信息过滤。在新形势下要大力加强网络思想工作,建立网上思想政治教育基地,弘扬积极向上的网络文化。通过伦理、道理手段约束网络行为是当务之急,要对网络电影、游戏网站等加大管理力度,引导其加强伦理和文化建设,形成正确的经营理念,严格限制开放时段,为青少年

提供一个良好健康的网络环境。

第三、政府应及早推出网络从业人员职业资格制度,注重培养网络从业人员的职业道德。建议政府有关部门,对网络从业人员实行职业资格准入制度,网络从业人员必须经过严格的职业能力和职业道德的考核,才能“持证上岗”,进入网络行业工作,同时每年还要进行继续教育培训,而其中的一项重点内容就是网德教育培训。

促进预防网络成瘾专业化服务机构的建设。完善学校心理咨询中心建设,加强学生的心理健康教育,创办专业的网络成瘾治疗机构。加强心理咨询专业人员的培训,使他们切实掌握开展心理健康工作所具备的知识和技能。学校和社区及时对青少年的心理健康状况进行筛查,如果发现有青少年沉迷于网络的倾向,应及时到专业机构进行咨询或治疗。积极开展基础性、实证性、多学科的研究。目前,国内尚缺少网络成瘾治疗方法的实证研究,应积极开展基础性、实证性、多学科参与的网络成瘾的科学研究,为有效的咨询和治疗提供依据。■

作者简介

田捷,北京市人大代表,农工党北京市科技专委会副主任。

(责编 林月惠)

