

文章检索

特别专题

组织机构

专家库

您的位置: [首页](#) >> [论文库](#) >> [青年恋爱、婚姻与家庭研究](#)

“网瘾”危害青少年：板子该打谁？

米 丰/摘编 | 最后更新：2005-5-23

“网瘾”危害青少年： 板子该打谁？

米 丰/摘编

一、何为网瘾

1. 定义

《中国学术期刊全文数据库》，陈侠、黄希庭、白纲《关于网络成瘾的心理学研究》一文认为：互联网技术突破了时空限制和社会限制（如：身份、职业、地位等），为人们的生活、学习和工作带来了方便，与此同时，也导致一些用户无节制地使用网络，影响其生活、学习和工作，损害其身心健康。这种现象最先引起美国心理学家的关注，并将其命名为“网络成瘾”（internet addiction，简称 IA）或“网络成瘾症”（internet addiction disorder，简称 IAD）或“病态网络使用”（pathological internet use，简称 PIU）。

《河北青年管理干部学院学报》2001年9月第3期，李福坤、钟新海、苏雄峰文章认为：随着网络时代的到来，互联网事业在我国迅猛发展，上网人数急剧增加。这是我国追赶信息革命的具体表现，也是社会发展的必然趋势。但是应该看到，由于网络固有特点的影响，有许多青少年沉溺于网上不能自拔。不少人还患上了网络性心理障碍，俗称“网瘾”。而且，随着电脑网络在我国的迅速普及，上网人群中网瘾患者的数量也出现了快速增加的势头。

《心理健康教育》2004年第6期，《青少年学生网络成瘾症的探讨和预防》一文提出：“网络成瘾症”又称互联网依赖障碍、网络成瘾、网络依赖、病理性网络使用、网络空间成瘾、网络滥用等，是一种因频繁、过度使用互联网而导致的心理疾病。患者年龄未成年人患病比例远远高于成年人，男多于女。心理医学专家对“网络成瘾症”患者的描述是：对网络操作出现时空失控，而且随着乐趣的增强，

欲罢不能。现代医学认为“网络成瘾症”可造成人体植物神经紊乱，体内激素水平失衡，使免疫功能降低，引发紧张性头疼、食欲下降等躯体化症状和焦虑、忧郁、人格改变等，严重者可导致精神失常和死亡。该病导致一个人在学习、社交、财政以及工作上出现混乱状态，与赌博、饮食不规律和酗酒是极其类似的。

《沈阳大学学报》2003年第6期，《学生上网成瘾现象及行为的探讨》一文说：互连网的飞速发展给人类社会生活带来巨大的变革，对人们的心理产生了深刻的影响，网络心理学由此应运而生。网络成瘾（Internet Addiction Disorder）简称 IAD，是近年网络心理学研究的热点。匹兹堡大学金伯利·杨博士对 IAD 症的定义为：“无成瘾物质作用下的上网行为冲动失控，表现为由于过度使用互连网而导致个体明显的社会心理功能损害。”症状为网络用户长期情不自禁地使用互联网过度，使网络几乎成了现实社会的替代品，从而导致学习，生活和工作不能正常进行，经济的和情感的稳定性受到严重威胁。如果将他们与网络隔离，他们会感到孤独或脾气暴躁。

《现代计算机》总第139期，吴慧燕《浅析青少年学生的网络成瘾症》文章提出：网络成瘾症是一种心理异常的新型疾患，主要表现为网络操作时间失控，而且随着乐趣的增强，难以自拔，沉湎于网络世界，因此忽视了现实生活的存在，或对现实生活不再满足，初始时只是精神的依赖，以后即发展为躯体依赖，表现为情绪低落、眼花、双手颤抖、疲乏无力、食欲不振。网络成瘾症包括色情成瘾、网络交际成瘾、信息收集成瘾、游戏成瘾等类型。“网络成瘾”简称“网瘾”、“网痴”。

2. 主要表现

《河北青年管理干部学院学报》2001年9月第3期，李福坤、钟新海、苏雄峰文章说：患上网瘾的主要表现是：上网时神采焕发、精力充沛，在网上能连续呆上十几小时不休息；下网后精神疲惫、思维迟钝、眼光呆滞、表情木纳，对现实生活失去兴趣，有的人甚至不惜为此放弃地位、职业、婚姻甚至性命。我国就曾有一大学生在上网十几个小时下网后，觉得现实生活没有意义，万念俱灰，以致割腕自杀。

《心理健康教育》2004年第6期，《青少年学生网络成瘾症的探讨和预防》一文认为，网瘾的主要表现：（1）耐受性增强：需要不断增加上网时间才能达到同样的满足程度，也就是网瘾越来越大。（2）戒断症状：如果有一段时间（从几小时到几天不等）不上网，病人就会变得明显地坐立不安、焦虑、无所适从，上网的愿望特别强烈，时刻担心自己错过了什么，甚至做梦都与网络有关。（3）上网频率总是比事先计划的要高，上网时间总是比事先计划的要长。（4）企图缩短上网时间的努力，总是以失败告终。（5）在有关互联网的活动上花费大量时间，比如参与网络游戏、网上聊天、安装新软件、整理和下载大量文件等。（6）因为上网，严重影响了患者在现实世界中的工作、学习、社交和家庭生活。（7）虽然能够意识到上网带来的严重危害，患者仍然继续花大量时间上网。

《教育科学》2004年4月，王冲《网瘾症的基本问题探析》提出：这些网络成瘾者与赌博成瘾者非常相似，均为无成瘾物质作用下的行为冲动失控，导致上网者学业失败、工作表现变差、婚姻不和谐甚至离异、网络欺诈、诱发犯罪等弊害。一些研究还描述了网络成瘾的表现：对网络有一种心理上的依赖感，不断增加上网时间；从上网行为中获得愉快和满足，下网后感觉身体不适；在个人现实生活中花很少的时间参与社会活动及与他人交往；以上网来逃避现实生活中的压力、挫折、烦恼与情绪问题；倾向

于否认过度上网给自己的学习、工作、生活或思想等方面造成的实际损害。网瘾症的普通表现主要包括情绪低落、无愉快或兴趣丧失、睡眠障碍、生物钟紊乱、餐饮量下降和体重减轻、精力不足、精神运动性迟缓和激动、自我评价低和能力下降、思维迟缓、有自杀意念和行为、社会活动减少、大量吸烟、饮酒和滥用药物等。专家发现，网瘾症患者由于上网时间过长，大脑神经中枢持续处于高度兴奋状态，会引起肾上腺素水平异常增高，交感神经过度兴奋，血压升高，植物神经功能紊乱。此外，还会诱发心血管疾病、胃肠神经官能症、紧张性头痛等病症。

《当代教育科学》2003年第25期，程亮《青少年网络成瘾的心理机制及其矫治》一文说：青少年患上网络成瘾症后，开始时只是精神上的依赖，渴望上网遨游冲浪，以后发展为躯体依赖，表现为情绪低落、头昏眼花、双手颤抖、疲乏无力、食欲不振。这是由于患者上网持续时间过长，使大脑神经中枢持续处于高度兴奋状态，引起肾上腺素水平异常增高，交感神经过度兴奋，血压升高；体内神经递质分泌紊乱如5-HT 分泌减少，引起神经兴奋性降低等。这些改变可引起一系列复杂的生理和生物化学变化，尤其是植物神经功能紊乱、体内激素水平失衡，会使机体免疫功能降低，诱发种种疾病，如心血管疾病、胃肠神经官能症、紧张性头痛、焦虑症、抑郁症等。同时由于眼睛长时间注视电脑屏幕，视网膜上感光物质视红质消耗过多，若未能补充其合成物质维生素 A 和相关蛋白质，就会导致视力下降、眼痛、怕光、暗适应能力降低等，严重的还会出现心身障碍，如：烦躁忧郁症、强迫性神经症、精神分裂等。

《西南民族学院学报·哲学社会科学版》2002年5期，谢延明《关于网络成瘾对人的心理影响的研究》认为，网络成瘾的症状：（1）强烈的依恋网络成瘾者的心理和行为为上网这一活动所支配，上网也演变为其主要的心理需要，上网时间和精力所占比例逐渐加大，进而导致了个体生物钟的紊乱。当在无法上网时，会体验强烈到渴求，甚至产生烦躁和不安的情绪及相应的生理和行为反应，上网后情况好转。（2）情感淡漠成瘾者对网友如胶似漆，相比之下对有血肉联系的亲人则显得更为冷漠。网络成瘾者情绪低落时也不向家人和朋友表露，把情绪隐藏起来，转而在网上倾吐和宣泄。（3）人际交往范围变窄网络成瘾者往往寻求较高的社会赞许性，但在现实生活中的交往却遇到了相对较多的困难，从而产生严重的社交焦虑。另外，网络成瘾者的语言表达能力下降，出现人际交往障碍。（4）意志力薄弱网络成瘾者和药物成瘾者相同，具有反复性。经过一段时间的强制戒除之后，患者就会变得焦躁不安，不可抑制地想上网，最后成瘾行为反复发作，并且表现出更为强烈的倾向。

3. 网瘾的主要类型

《教育科学》2004年4期，王冲《网瘾症的基本问题探析》提出，“网瘾症”的类型五花八门，具体表现也有明显差异，主要包括以下几种类型：一是色情成瘾，指上网者迷恋网上的色情音乐、色情图片、色情影视、色情笑话以及网络色情文学作品等。二是网络交际成瘾，指上网者利用各种聊天软件、网站的聊天室或专门交友网站进行人际虚拟交流，甚至发生网恋、网络黑交易、发表反动或愚昧言论、网络欺诈与愚弄等错误行为甚至诱发犯罪。三是信息超载成瘾，包括强迫性地从网上收集无用的、无关紧要的或者不迫切需要的大量垃圾信息。四是游戏成瘾，这在许多大、中、小学生中是较为普遍存在的现象。五是视听成瘾，这在青少年学生中仍然是很普遍的现象。就是在网络上耗费大量的时间光顾“音乐在线”网站和“在线影院”网站，沉溺于网络音乐和电影资料的阅览。

《心理健康教育》2004年第6期，《青少年学生网络成瘾症的探讨和预防》一文认为，“网络成瘾

症”的类型：（1）色情网络成瘾（包括网上的色情音乐、图片和影像等）；（2）网络交际成瘾（包括用聊天室等在网上进行人际交流）；（3）网络强迫行为（包括强迫性地参加网上赌博、网上商业活动）；（4）强迫收集信息（包括强迫性地从网上收集无用的、无关的或者不迫切需要的信息）；（5）计算机游戏成瘾（包括不可抑制地长时间玩计算机游戏）。

《当代教育科学》2003年第25期，程亮《青少年网络成瘾的心理机制及其矫治》提出：从临床表现看，互联网络成瘾症包括这样几种类型：迷恋互联网中的交往成瘾，如聊天、发帖；迷恋互联网游戏成瘾；迷恋互联网恋爱成瘾；迷恋收集互联网信息成瘾，如：强迫性地在网络中查询信息，从网上收集无关紧要的或者不迫切需要的信息，堆积和传播这些信息；迷恋互联网上的色情内容成瘾；迷恋互联网技术成瘾，如：不可抑制地下载使用各种软件，追求网页制作的完美性或以编制新程序为嗜好；还有其他强迫行为，如：不可抑制地在网上购物、发邮件、破解密码、骚扰攻击他人等等。

《科学技术与辩证法》2003年12月第20卷第6期，刁生富《论网瘾的成因与对策》提出：网瘾的几种类型：要深入了解网络成瘾者，必须了解网络成瘾症包括的几种类型：网络交际成瘾、色情成瘾、强迫信息收集成瘾和游戏成瘾。

二、网瘾成因

1. 网络因素

《职教论坛》2002年第4期，李三波《网络成瘾的心理分析及预防》一文认为：从客观上看。首先，计算机和网络是人类创造力的最新“玩具”，而且更新换代的速度非常快，其新异性和变化性就像尼古丁和可卡因一样吸引人们沉迷其中。其次，计算机和网络具有很大的可操作性，可充分发挥用户的主观能动性，满足其控制欲。再次，计算机网络交流与现实生活的面对面交流存在许多不同的特点，包括其书面语言特点及匿名性、多对多、即时性、范围广、自由度高。这些特点使得网上交流可以不受现实生活中的道德准则和社会规范的约束，从而成为那些不堪现实生活重负者的“心灵避难所”。

《科学技术与辩证法》2003年12月第20卷第6期，刁生富《论网瘾的成因与对策》提出：在网络世界里，地理的界线没有了，人与人之间的距离不见了，一切真实生活中交流的障碍不存在了。网上交流确实有点儿是“至高无上”的选择。而且，网上交流使上网者对所交谈的对方产生莫大的好奇心。这种好奇心引导着你很想知道对方是谁，长得什么样子？越想了解他（她），就越想跟他（她）交谈，尤其对于想象力强的人，就越不能摆脱这种诱惑。这样，网瘾就产生了。当你与他交谈越来越快乐时，就会越舍不得，越放不下，处于异性关系时，便会陷入网恋。网络是一个巨大的宝库，信息博大丰富，适应性强，功能齐全，为人类开创了另一个无与伦比的巨大世界，虚拟的空间又为人们脱离现实生活提供了极大的可能性。只要在网上，人就仿佛置身于一个无需拘束和正视的大千世界。里面丰富的信息，齐备的功能，满足了人们的好奇心以及各种各样的需要和欲望。人人都需要信息，都想了解一些对自己来说也许是秘密的东西，且人人都有好奇心和偷窥心，而网络资源丰富性、自由性、超时空性、方便快捷性的特点便使产生成瘾成为可能，这是强迫信息收集成瘾和色情成瘾产生的客观条件。另外，网络世界里数字化、无政府主义和低责任性也使色情成瘾等成为可能。

《羊城晚报》2005年3月2日，尹安学《盗版易得，网游成瘾好容易》一文说：“网络游戏的大量生产加剧了‘网瘾’孩子的增多。”陶宏开教授在广州再次炮轰游戏生产商的言论在本报（《羊城晚报》）刊登后，引起很多人的议论。国内盗版游戏成行成市，只需60多元的FIFA，在国外要卖到好几百元，提高了购买门槛，孩子们玩游戏成瘾的几率必然大大降低。“网瘾形成的原因是多方面的，包括教育、文化、法制等，把过错全部推给生产商是不公平的。”

2. 学校因素

《中国青年研究》2002年第6期，朱美燕、朱凌云《透视青少年“网络成瘾综合症”》文章说：目前，全国许多高校都已经建立了校园网，有的还铺设了宽带网，为大学生的上网提供了便利。但随之而来的问题是，大约5%-10%的在校大学生患上了网瘾。国外的调查也证实了高校正成为网瘾滋生的主要温床。为何如此？我认为，更重要的是学校缺乏对大学生上网行为的有效引导和管理。有的老师即使看到有些学生投身和痴迷于网上聊天和互动游戏，也不加以制止，最终导致部分学生陷入网瘾。

《职教论坛》2002年第4期，李三波《网络成瘾的心理分析及预防》提出：部分学生在校纪律观念淡薄，时常受老师批评和同学的指责，加上基础较差，学习成绩也不理想，以及某些生理特征引发生活中的社交恐惧和社交障碍，而网络交流可使人们不受长相和实际生活中其他方面的约束，并可随心所欲地改变和修订自己的品质和人格特点。这也是网络成瘾的一个主要原因。

《羊城晚报》2005年3月1日，尹安学《应试教育让孩子染上“网瘾”》说：“在应试教育的指挥下，中国的孩子们在巨大的压力下丧失了求知的欲望，机械地死读书，很容易产生厌学情绪，进而逃课，上网吧，沉迷网络。”陶教授说，他到全国多个城市演讲时留意观察，国内很多城市缺少给孩子们游玩的场所，少年宫办成了培训班，一些体育设施收费太高，孩子们没有地方玩，也没有时间玩，染上“网瘾”实在是情理之中的事。

3. 家庭因素

《中国青年研究》2002年第6期，朱美燕、朱凌云《透视青少年“网络成瘾综合症”》一文说：在北京6个城区对4000名左右的学生进行了抽样调查，结果显示，被调查的学生中80%以上的家中都有电脑，但其中却有47%的家长并不知如何使用。由于许多家长对网络一无所知或知之甚微，因此错误地认为，不管孩子在网上做什么，都比浪费时间看电视要好。于是父母对孩子的上网并不干涉，也不限制他们的上网时间，对孩子在网上做些什么也不加以顾问。他们甚至还高兴地对亲友说：“我孩子对互联网知道的比我还多。”一旦发现问题，家长又往往走向另一个极端——把互联网拒之门外，他们天真地以为这样就能一劳永逸地保护孩子免受互联网的引诱和威胁。

《羊城晚报》2005年3月1日，尹安学《应试教育让孩子染上“网瘾”》说：中国的家庭缺乏对孩子的理想教育和挫折教育。孩子往往因为目标的缺失而变得迷茫。当他们令父母失望时，得到的经常是这样的数落：“你以后喝西北风去吧！”孩子的回答往往是：“喝西北风有什么大不了的！”他们没吃过苦，哪知道“喝西北风”是个什么滋味？很多家长并不懂得什么是爱，很多爱都是溺爱，最终害了孩子。就好比在田里施太多的肥，结果是野草疯长，光长叶子不结果实。

《青少年犯罪问题》2003年第1期，龙菲《迷失于网络的青少年——青少年上网成瘾的原因浅探》一文提出：美国著名的精神分析学家卡伦·霍妮认为，如果父母抚育子女的方式不当，就会造成子女无法

与他人正常交往，而这种人际关系的障碍可以导致青少年的基本焦虑。例如，对青少年的直接支配或间接支配；对他们的漠不关心或反复无常；对他们的缺乏尊重或缺少引导，对他们的过度赞扬或表示轻蔑；对他们的过分保护或缺少温暖；对他们的不守信用或充满敌意，等等，都能造成青少年的基本焦虑，使他们感到自己环境潜在地充满了敌意，感到被人离弃、缺乏安全、无能为力。

4. 社会因素

《青少年犯罪问题》2003年第1期，龙菲《迷失于网络的青少年——青少年上网成瘾的原因浅探》一文提出：与传统社会主要依靠家庭、学校、同龄群体完成青少年的社会化过程相比，现代社会，在青少年的人格形成和发展的过程中，大众传媒扮演着一个越来越重要的角色。在已步入信息化时代的今天，大众传媒如电视、电影、杂志、书报、互联网等，成为传播信息的主要工具。通过这些媒介，个人不但可以接受大量的信息，而且在知识、技能尤其是价值标准、角色学习方面开始出现“无师自通”的情况。大众传媒对青少年的影响尤其不容忽视，这是因为青少年是一个喜欢追逐时尚、效法偶像的群体，因此更容易受媒体宣传的左右。

纽约大学教授史密斯和科恩在连续5年追踪调查了500名15岁到45岁的美国男子后认为，新闻媒体整日吹捧世界软件行业巨头盖茨和美国在线的董事长史蒂夫等人奇迹般致富的成功事件，导致很多人患上了“盖茨史蒂夫崇拜症”。青少年将大量时间花费在上网、宽频上，甚至到了痴迷的程度。史密斯指出，最聪明的年轻人很容易患上一种精神失调症。他们本来有无穷的潜力，可以健康成长并实现快乐人生，却把宝贵的时间和精力耗费在电脑网络、宽频和股市价值瞬息万变的成功指标上。这是媒体过度吹捧电脑和网络界成功英雄的结果。他的同事科恩认为，经常夸大网络界“一夜致富”的可能性，使很多青年人头脑混乱，迷失方向，并且感到自卑（摘自“计算机世界网”）。

类似的情形在国内也同样存在，新闻媒体大肆渲染各种网络传奇、网络神话，网络精英成为我们这个时代最受推崇的人物，成为无数青少年崇拜的偶像。他们年轻、富有，一些人在20出头就通过互联网一夜暴富成为百万富翁甚至千万富翁。这样的文字连篇累牍，充斥着各种报刊、杂志，并对青少年造成了潜移默化的影响。他们幻想在这个虚拟的网络世界，可以找到迅速致富的捷径，他们幻想通过互联网捞到他们的第一桶金，他们迫不及待地要30岁甚至20岁就成为百万富翁。为了实现这个其实是完全虚幻的梦想，他们把除了吃饭、睡觉以外几乎所有的时间都给了网络，最终的结果却可能是一无所获。

《职教论坛》2002年第4期，李三波《网络成瘾的心理分析及预防》提出：由社会的飞速变迁带来的不确定感和焦虑以及对于残酷的社会竞争和沉重的社会责任的恐惧与逃避，也使许多缺乏社会竞争力的学生选择上网来求得暂时的安宁和超脱。愈演愈烈的竞争使得人与人之间互相猜忌，相比之下人们更愿意与陌生人进行交往，因为他们之间没有现实的利益冲突。

《科学技术与辩证法》2003年12月第20卷第6期，刁生富《论网瘾的成因与对策》提出：社会因素。还有一部分网瘾者把上网作为逃避现实生活问题或消极情绪，或者追求超现实满足的工具。现今社会，科技飞速发展，生活节奏日益加快，那翻天覆地的变化令人有点适应不过来。在这种社会氛围中，机器代替了大部分的体力劳动，脑力劳动放在越来越重要的位置，再加上物质的充足和文化的发展，人的脑子越来越聪明。现代人在享受着更完备的物质满足的同时，却不得不承受比前人更多更大更新更无从逃避的压力——竞争的压力、都市快节奏的压力、思维需要急速转弯的压力、人际关系越来越复杂越

虚假的压力……所有这些，都使现代人心理适应脱节，产生各种各样的心理障碍。而在这时，网络从某个角度上就成了现代人逃避现实问题或消极情绪、追求超现实满足的工具。烦恼时便“泡”在无意识的网上，形成习惯，逐渐成瘾。

5. 青少年自身因素

《中国青年研究》2002年第6期，朱美燕、朱凌云《透视青少年“网络成瘾综合症”》一文说：青少年时期正是人生处在生理上不断发育、心理上不断成熟的特殊阶段。这一时期的青少年对新事物敏感且容易接受、寻求自我并实现自我、好奇心强、渴望友谊和交流、自制力相对较弱。正是由于这些特点，再加上目前激烈的竞争环境，他们特别需要别人的理解、认同和支持。但在现实生活中，由于受一些因素的制约，如现在大多数的青少年都是独生子女、真实人际关系的建立和巩固并非易事等，因而对于人际交往、社会支持、自我实现等各种需要就难以在现实中得到满足。而网络以它特有的方式和丰富的内容，展示给人们一种全新的虚拟社会环境，这无疑为青少年提供了实现自身需求的最好舞台。网络游戏可以使他们找到自我、实现自我，网上聊天给了他们倾诉的空间和对象。当他们在这个神奇的虚拟世界里第一次获得快乐与满足时，便会希望重复获得。由于他们相对较弱的自制力，这种重复行为往往不能得到很好的控制，当达到失控的程度时，他们也就上瘾了。此外，青少年中存在的一些心理问题也易于使个体成瘾。如那些性格内向、不善交往并希望得到重视但又十分孤独的人；生活中受到过某种挫折的人；家庭不和的孩子；没有特长、学习成绩不突出、心情压抑，因环境变化导致成绩下降又难以适应的青少年最容易上瘾。这些青少年在现实生活中感受到的不是成功，而是挫折和失败，而网络具有的匿名、有限的感官接触等特殊性质，使他们在网上易获成功。这种网上的游刃有余和现实生活中的不断遭遇挫折，势必导致更多的重复上网行为。

《青少年犯罪问题》2003年第1期，龙菲《迷失于网络的青少年——青少年上网成瘾的原因浅探》一文提出：新精神分析学派的成员，美国人埃里克森的心理发展学说认为，人的心理发展是个体为适应社会文化要求而斗争的每一个人生阶段上一定程度的冲突或紧张的结果。他将整个人生按不变的顺序展开为8个阶段，并指出每一阶段个体都面临一种心理危机。他认为青少年期是极为重要的阶段，对人生前后各阶段起着枢纽作用。在这阶段，青少年面临的是同一性与同一性混乱的矛盾。所谓同一性，是指一个人对自己的认识、信仰和人生意义等存在一个过去、现在和将来内在一致性的连续之感。同一性问题在人生的其他阶段也会遇到，但是在青少年时期由于身体发育的巨大变化，新的情感和欲求的出现，新的社会任务的挑战，迫切需要重新认识自己，认识自己在社会实践的地位和作用，认识他人对自己的看法，因而该问题更为突出，处于危机阶段。处在同一性混乱之中的青少年，由于无法正确估计自我，容易走向偏执和极端的境地，盲目认同自己喜欢的事物。他们一方面精力充沛、富于冒险精神、求知欲、好奇心都极为旺盛，另一方面，心理和人格的发育却不健全，自制力比较薄弱，在缺乏有效引导的情况下，就容易过度沉溺于某种喜好。而网络，由于其亦真亦幻的虚拟现实，信息资源的交互共享，快捷友好的界面操作，引人流连忘返的刺激情境，特有的灵活而匿名的个人身份，自由而随意的进入，平等的地位有限空间的超越，易于建立的大量人际关系，梦幻般体验，对青少年产生了不可抗拒的诱惑，使他们迷失其中而流连忘返。

《职教论坛》2002年第4期，李三波《网络成瘾的心理分析及预防》提出：从人性论看：根据弗洛

伊德精神分析学理论，网络性心理障碍的起因应追溯到口唇期，婴儿通过哺乳得到精神上的满足，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。大部分学生都是因进职业学校而第一次离开家庭，家庭的温暖、老师的关怀这些基本需要在职业学校中很难得到满足，从而产生强大的内驱力，促使个别学生转向网络的虚拟环境中寻求满足。

6. 心理因素

《科学技术与辩证法》2003年12月第20卷 第6期，刁生富《论网瘾的成因与对策》提出：虽然我们不能把网络成瘾完全归结为性格或人格的原因，但研究表明，网络成瘾者往往具有某些特殊的性格或人格特征。一项对清华大学学生使用 BBS 的心理调查显示：越在公开场合不敢发表自己意见的学生，越会由于BBS的匿名而敢大胆发表意见；越在现实生活中人际关系搞得不好的学生，越会是虚拟世界里的人际高手。这些典型的在网上发泄埋藏情感的网络使用者极有可能成为网络成瘾者。在这类人群中，很多男性网瘾者沉迷在游戏的厮杀中。研究表明，大多数网络成瘾者在网络上瘾前都有各种各样的心理障碍。他们或者压抑，或敏感，喜欢独处，抽象思维丰富，不服从现实空间中的社会规范，往往有某些严重的情感和精神问题。在调查中，54 %的互联网瘾君子报告说，他们从前曾有过抑郁症的历史。另外 54 %的人患有焦虑症，还有一些人显示出长期的自卑心理。很多网瘾者以前也是酗酒者和其他东西的上瘾者。很多网瘾者都利用上网来排解自己压抑的心情，把网络当成情绪的发泄工具。他们压抑的心理、焦虑的情绪在网上得到了安慰和释放。这种网瘾更像酒瘾和毒瘾，一旦上网，情绪就高涨、兴奋，忘记了自己现实中的不满和痛苦，但一下网，就更加颓靡、消沉、无精打采。于是，就更加追求上网。这样，就造成恶性循环，网瘾也就逐渐加重。

《西南民族学院学报·哲学社会科学版》2002年5期，谢延明《关于网络成瘾对人的心理影响的研究》认为：网络成瘾的成因：（1）好奇心理网，有限的感知经验、灵活而匿名的个人身份、平等的地位、超越时空界限、广泛的人际交往、梦幻般体验……无不强烈地吸引着人们，人们上网的积极性大大提高。特别指出的是青少年正处于青春期，有着强烈的求知欲，对课堂之外的知识同样有着极强的兴趣，这也是青少年对互联网最为偏爱的原因。（2）补偿心理当现实与理想之间出现偏差的时候，人总是希望能寻找到合理的补偿，而网络的虚拟性、自由性恰恰满足了这种需要。网络中个体可以根据自己的喜好扮演一个满意的角色，真实生活中的缺憾可以通过网上制造出来的虚拟来弥补。网络的虚拟性则为网络成瘾者提供了在意识前提下实现理想的可能性，亲情、爱情、抱负、情绪宣泄以及潜意识的愿望都能在网络中得到实现。（3）逃避心理面对残酷的社会竞争和沉重的社会责任，缺乏竞争力的个体采取上网来逃避。网上的言行具有匿名性、自由性，为其设置了安全的屏蔽。当个体遭受挫折后面对压力情境（如工作失意、社交恐惧、失恋等），产生一些轻微的神症症状：抑郁或躁狂，为寻求解脱而沉溺于网络中。成瘾者上网实际上是为了逃避现实世界，同时也是为了获得一种认同感。另外互联网也作为一种全新的休闲方式，人们为缓解压力也会抽出时间上网以求放松。（4）生理因素大脑中有一个叫做“享乐区”（hedonic region）的区域，每当网络成瘾者上网时会对大脑进行化学反应式的刺激，从而释放出多巴胺，进而使人产生快感。如果这种刺激是经常性的，大脑会强化对自身的这种化学反应，从而产生成瘾行为（诺拉·沃尔科）。研究表明，瘾君子可用的多巴胺确实少于常人，而上网正好有提高大脑多

巴胺水平的作用。

7. 其他原因

《科学技术与辩证法》2003年12月第20卷 第6期，刁生富《论网瘾的成因与对策》提出：研究表明，每个人都具有潜意识和显意识，而潜意识和显意识“制造”了本我和自我。当一个人的潜意识，也就是本我长时间受到抑制，不被表达时，便会产生各种疾病。因此，人的潜意识需要在一定的时空内得到表达。网络的虚拟性、超时空性、低责任性提供了宣泄压抑的潜意识的好条件。每个正常人都需要通过正常交往、发表自己的意见等等来表达自我，但一部分人却因种种原因压抑着这些需要。一上网，那个不为人知的“我”便会出现，大展拳脚，舒筋活络，大谈恋爱，广交朋友，毫不顾忌地看色情网页，义无反顾地在游戏中疯狂厮杀。潜意识包含着两个这样的愿望：一是成为自己理想中的、但在现实中不可能成为的人，从而得到自己现实中得不到的东西。如现实中腼腆寡言的普通男生，在网上可能是一个幽默风趣、滔滔不绝的才子；在现实中是一个屡遭恋爱失败挫折的人，在网上却是个少女杀手；在网上可以变换现实生活中的性别角色，男变女，女变男，也可以转变自己的职业，把自己装扮成一个大律师、高级白领等等。二是成为一个能够实现人类丑陋的、本能的而在现实世界又受社会道德与规范所“扼杀”的欲望的人。他们在网上展现出本来的面目，纵横驰骋，可以说快乐无比。但当这种快乐一下网就会结束，这类上网者当然毫无疑问地都不愿下网，不愿回到现实世界的那种被压抑的生活中，结果他们就逐渐成瘾。

《中国高等医学教育》2004年第3期，邱杰《大学生网络成瘾的心理分析及对策》一文提出，大学生网络成瘾的原因是：（1）追求内在需求的满足。生理上走向成熟的大学生，已经达到性觉醒高峰年龄。他们常常想到性的问题，产生性的幻想，做性梦等。所有这些都是正常的，合乎生理与心理发展规律的。在现实生活中，学校很少开展这方面的教育，家长把这些问题看作洪水猛兽，在正常的人际交往中，又羞于启齿。他们无法从正常渠道得到相应的信息，不能发泄正常的感情。而网络则提供了虚拟空间，他们可以在这里寻求寄托，解除苦闷，倾诉心声，获得情感需求的满足。（2）理想自我与现实自我的失衡。没进大学之前，对于大学生活充满了憧憬。大学生活的现实，与他们想象的美景相差太远，难免产生不满足感。进入大学之后，面对着眼前的衣食住行，感到有些失落，烦闷的心情油然而生。大学校园里师生之间、同学之间的关系不如中学时亲密无间，焦虑的心理，在无形中产生。如果再遇到矛盾、打击、挫折等不愉快的事件，本来就很脆弱的自我控制和自我调节的能力，迅速地陷入低谷。网络所提供的虚拟空间，顺理成章地补充了现实的不足。（3）不会正确对待学习与考试压力。大学生在校期间，学习任务较为繁重，毕业时将面临就业竞争的种种压力，使大学生产生紧张、恐惧、焦虑、抑郁等情绪。由于复杂的原因，大学生遇到烦恼和心理问题时，没有勇气找心理医生或心理辅导老师，也不愿意向熟悉的老师、同学或朋友倾诉，于是诉诸网络。

《教育其实很容易——青少年网瘾原因与防治》罗新安认为：青少年为什么容易患网瘾？这是由于青少年的独立愿望得不到合理满足的原因。追求独立是11岁以上的孩子共同的愿望。独立本能的初始状态是对独立生活的渴望与追求。儿童追求独立的本能是原始的、盲目的、冲动的。凡是能离开父母管束的行为，孩子都会感到满足。追求独立的典型表现是离家出走。离家出走本身就是独立最原始、最典型的代表，原始人类或动物的独立的典型表现就是离家出走、独立为生。2000多年前的“汉姆拉比法典”

中就具体规定了那些声明同父母脱离关系或逃离家庭的孩子应得的惩罚。在网络对话中，相互看不到，人们之间的关系是平等的。如果话不投机，立刻可以更换对象，很容易找到“志同道合”的伙伴。在电脑游戏中，孩子就是能够控制一切的独立的“主人”，当英雄、成老板。独立感、荣誉感、征服感油然而生，马上就能满足“独立”的愿望。

三、网瘾的解决和防治

1. 国外的防治情况

2002年5月9日“新华网”，《美国调查报告：多管齐下才能让儿童远离网络色情》一文说：美国全国研究委员会近日发表调查报告说，仅依靠法律或科技工具，无法根除少年儿童接触网络色情内容这一问题。报告建议，解决这一问题必须综合使用各种方法，其中推动相关教育是最好的方法之一。报告指出，人们长期以来一直忽略教育的作用。报告以游泳为例说明教育的重要性。报告称：“游泳池对儿童而言是危险的。为了保护他们，人们可以给游泳池的入口处加锁，树立栅栏，装警报器。尽管这些措施都很有帮助，但最重要的是要教会孩子游泳。”与此类似，让儿童了解远离网络色情内容的重要性以及遇到情况时的应对方法才是最重要的。报告还设计了一些教育儿童的措施，比如邀请名人与孩子共同参加有关教育活动等。

2004年8月11日《光明日报》，《网瘾就像毒瘾 未成年人网络保护立法呼之欲出》一文说：针对互联网犯罪新动向，美国、德国、英国、澳大利亚、新加坡、韩国、日本等国家纷纷制定了保护未成年人免受网络淫秽、色情信息侵害，打击网络儿童色情犯罪的法律，采取了信息分级、过滤等有效保护措施。其中，美国在2003年要求所有的公共电子阅览室必须安装对淫秽、色情信息的过滤软件。

2005年3月13日“新华网”，《特别策划：助孩子戒“网瘾” 世界各国各出高招》一文提出：“五管齐下”治学生“网瘾”，部分专家认为，随着技术的进步，联网游戏、聊天室、即时通信等网上娱乐性内容在质量和数量上都比几年前有明显增长，更容易吸引青少年的兴趣，这可能与网瘾问题增加有一定关系。曾最早下定义并描述“网络上瘾症”的社会学家、美国网络上瘾中心执行主任金伯利·杨博士在她的报告《应对校园网络上瘾》中分析说，青少年学生沉溺网络的原因还包括：校园中几乎无限的免费上网机会；大量的课余时间；网上行为没有监管或控制；逃避学习压力；与社会疏离等等。那么，如何应对学生“网络成瘾”？这位学者建议应该“五管齐下”：（1）要让学校管理人员和教师了解青少年学生上网成瘾的危害，让他们在学校里更好地规范和管理学生的上网行为。（2）在健康教育计划中引入有关“网络上瘾症”的内容，让学生能像防范酗酒危害一样预防网络上瘾。（3）一旦发现学生有网络上瘾的苗头，就应该多加疏导，并鼓励学生找专业的顾问解决问题。（4）鼓励学生发展多方面的兴趣，多参加校园团体和社会活动，避免与社会生活疏离（5）应该围绕互联网这个主题鼓励学生进行深入讨论，让他们知道网络的益处和副作用。

印度大力防止青少年网络犯罪：2004年12月初，印度新德里某中学生将其和女友在学校发生性关系的过程用手机偷拍，发给同学并传到互联网上。这一举动在印度社会引起强烈反响，印度各界对青少年网络犯罪问题普遍表示关注。网络黄毒是导致青少年网络犯罪的一个重要原因。计算机在印度中小城市

的普及率只有12%，网吧上网成为青少年接触网络黄毒的重要途径。目前，印度议会已开始讨论青少年网络保护问题。警方也多次向色情网站开战，搜查了一批可以登录色情网站的网吧。在马哈拉施特拉邦，孟买高等法院还成立了一个特别委员会，要求网吧经营者实行规范管理，保证青少年远离“不合适的互联网资料”。委员会强制要求网吧提供附有顾客照片的身份卡片、个人简历，提供每天的全部上网历史记录。委员会还限制未成年人到没有设立未成年人室的网吧上网，防止未成年人接近色情资料。据悉，印度其他邦也准备效仿该邦的做法。

韩国协助家长帮孩子戒“网瘾”：青少年“网络中毒”现象在韩国已成为普遍现象，这引起了韩国社会的普遍重视。韩国信息通信部和韩国信息文化振兴院早在2001年就成立了“网络中毒咨询中心”。这个中心的任务主要有：以初、高中学校老师和家长为对象，开设“网络中毒”预防讲座，实施预防教育，帮助孩子培养正确的网络使用习惯；面向个人和家庭提供有关“网络中毒”方面的咨询，并直接向学校派遣咨询人员，对有“网络中毒”症状的学生进行集体教育。韩国信息通信部还提出了个人预防和治疗“网络中毒”的一些建议：（1）不漫无目的上网浏览，给自己定好上网时间并明确上网目的；（2）尽量在公共场所上网，这样能预防在隐秘空间上网所造成的虚拟空间“中毒”症；（3）删掉电脑中的游戏，把电脑用作工作和学习的工具；（4）做有规律的运动，不要在电脑前吃饭；（5）即使去网吧也要同朋友一起去；（6）寻找自己感兴趣的其他事情来做，以消除少上网所带来的空虚感。

德国注重引导青少年培养健康网络行为：为了解决青少年在接触互联网方面出现的问题，德国政府部门一方面努力让青少年都有机会使用互联网，为他们开辟丰富多彩的网络空间，另一方面采用技术手段严防青少年受到不良网络内容的侵害。近年来德国家庭、老年人、妇女和青年事务部（简称家庭部）首先开始大力推广“青少年在网上”行动，其目标之一是为1万所青少年机构配备个人电脑和互联网接入设备。作为该行动的一部分，2004年11月，相关部门新设立了一个以青少年兴趣为出发点的综合网站——WWW.NETZCHECKERS.DE，集信息、娱乐、学习和咨询于一体，并使该网站能链接到德国各地现有的青少年网上信息平台，并计划使这种链接扩大到欧洲和世界范围。青少年可以参与该网站的建设，加入网上社区活动。2005年，在德国全国性的自愿自我检查多媒体服务提供商组织的倡导下，GOOGLE德国、雅虎德国、美国在线德国公司等主要互联网服务商达成合作协议，被列为青少年不宜的网站将不会在接受协议的搜索引擎中出现，而继续提供上述“不宜网站”网址的商家将受到有关部门最高1.5万欧元的罚款。此外，DOM数据处理公司等与危害青少年媒体检查处合作，从2005年2月起在网上提供青少年保护过滤器免费下载，以过滤被列为青少年不宜的国外网站的信息。

日本采取措施让青少年远离网络危害：为了帮助青少年戒除网瘾，保护儿童远离网络危害，日本有关组织会经常举行由家长和孩子共同参加的网上安全冲浪讲座，让家长与孩子一起上网。在体验网上冲浪乐趣的同时，孩子还能掌握避开危险信息的方法。而家长和孩子一起决定上网时间，还有助于孩子戒除网瘾。日本文部科学省呼吁学校对学生上网进行指导，提高学生的网络免疫力。文部科学省下属的电脑教育开发中心向各学校发放了《信息道德指导案例集》，以有害网站、交友网站、电脑病毒为主题，用发生在青少年身边的真实案例，讲解青少年戒除网瘾和应对网络问题的方法。

法国专家告诫青少年莫染电子游戏“毒瘾”：过度沉迷于电脑游戏会对人的生理和心理产生严重危害。2002年10月，一名韩国25岁的青年连续在网吧玩游戏86小时后突然暴毙，引起了韩国以及西方媒体

的注意。法国电视台不久前也报道了美国一位母亲痛失儿子的不幸经历：她的儿子曾经玩游戏到了痴狂的境地，当他后来对游戏产生厌倦时，便因厌世而自杀。法国著名心理学家马克·瓦勒尔认为，电子游戏在一定程度上与鸦片有相似之处，适量的鸦片具有药用价值，而恰到好处的游戏娱乐能够起到调节身心、增强信心的作用，但过度沉迷游戏则危害巨大。因此他建议：（1）玩电子游戏，尤其是容易上瘾的网络游戏每天不要超过2小时；（2）尽量在受到有关部门监督的正规网吧玩游戏；（3）找到其他可以打发业余时间的活动；（4）加强体育锻炼；（5）与现实生活中的人多交朋友；（6）即使对游戏非常喜爱，也最好由一个以上的同伴陪同一起玩，以便互相提醒适可而止；（7）如果难以割舍自己构筑的网络游戏角色，可以尝试将“角色”有偿转让给其他网上玩家。瓦勒尔说，如果青少年对电子游戏欲罢不能，以致长期对周围事情不管不顾，就应及时去看心理医生。

2. 我国的政策措施

2005年1月16日“新华网”，《共青团中央等部门启动“青春自护远离网瘾行动”》：据介绍，“青春自护远离网瘾行动”将通过开展“青少年安全文明上网”宣传巡讲、“青少年网络文明校园行、社区行”等活动，组织各级青少年自我保护教育讲师团的成员，利用互联网、影视、广播、报刊等媒体，普及青少年安全文明上网知识，向家长和教师讲解青少年安全文明上网、远离网瘾的主要做法，不断提高监护能力和辅导水平。同时，将动员社会力量特别是青少年研究和心理矫正机构，对青少年网络成瘾问题进行深入研究。针对未成年人进入网吧、青少年沉溺网络游戏、不道德网络聊天等突出问题，开展“一助一”志愿者矫治和青少年同伴教育。组织开展“青少年远离网瘾夏（冬）令营”，联合专业的心理矫正机构，对沉迷网络的青少年进行封闭性训练和矫治。另外，还将招募教师、社工等关心青少年健康成长的社区志愿者，聘请青少年心理生理、自我保护教育和网络文明教育的专家学者，深入开展培训，帮助志愿者掌握谈心辅导、网络干预等科学有效的方法，建立志愿者“一助一”长效工作制度。加强青少年维权和心理咨询服务热线电话和青少年自我保护教育网站的建设，把“远离网瘾”作为青少年维权和心理咨询服务热线电话和青少年自我保护教育网站的一个重要项目。

2004年12月27日“新华网”，《陶宏开教授挽救上网成瘾者 网瘾患者亟须关心》：陶教授又与《武汉晚报》联手开展“挽救上网成瘾者”行动，并与当地团委联手向社会征集志愿者。活动推出后，几十名志愿者和上百名青少年辅导员也都加入这一行列，陶宏开教授每天要辅导20多名上网成瘾者，《武汉晚报》每天要接待上百个来电咨询者。这些志愿者和青少年辅导员在统一培训后，深入到武汉市每一个社区去挽救上网成瘾者。目前，武汉和北京等地的志愿者还陪同陶教授在全国十多个大中城市开展“挽救上网成瘾者”行动，有些刚戒除了网瘾的年轻人也在“挽救上网成瘾者”行动中现身说法，一同鼓励上网成瘾的同龄人远离网吧。

2004年8月11日《光明日报》，《网瘾就像毒瘾 未成年人网络保护立法呼之欲出》：由于互联网的跨国界、虚拟性的特征，给互联网立法带来了新的挑战。在国务院信息办举行的有中央文明办、人大内务司法委、教育部、公安部、信息产业部、广电总局、国务院法制办、全国妇联、团中央、中国关心下一代工作委员会等方面参加的未成年人网络保护立法座谈会上，专家们对网络立法提出了不少建议。借鉴国际上不良信息管理制度、网络分级制度、18岁以下受限网站等做法，针对保护未成年人的信息分级管理制度受到众多与会人士的赞成。他们建议对限制或禁止未成年人浏览的有害信息、不良信息和成人

信息的范围，做出明确的法律界定。一位与会人士强调说，立法应该明确指出什么信息是对成年人和未成年人都不能公开传播的，什么信息是只对未成年人不能公开传播的，只有这样明确规定，才可以在网络上就某些内容对未成年人设立禁入区域。如果能实行实名制上网，将有利于保护未成年人，但如果上网人与网吧经营者的利益是一致的，他们会联合规避政府的监管。因而在实施中存在一定障碍。专家们指出，实名制是必要的，实施中还需进一步研究，创造条件，加强管理。未成年人网络保护，要重视社会力量的作用。要建立长效机制，必须依靠全社会的力量。政府应该积极发动社会力量，比如，提供足够的举报渠道。同时，法律对家庭、社区、学校、政府、主管部门、其他部门的责任都要讲到，共同努力，各尽其责，形成合力。

2005年1月10日《北京晨报》，《我国约15%未成年网民有网瘾 戒网瘾计划将出台》：昨天（1月9日），在北京市青少年“戒网瘾行动计划”研讨会上，来自清华、北航、北工大和北京市青少年法律与心理咨询服务中心等机构的10名心理专家表示，将通过公益讲座、建立网站、开通心理咨询热线和建立家长学校等方式帮助青少年戒除网瘾。据介绍，正在研讨之中的青少年“戒网瘾行动计划”将在近期推出系列措施，帮助青少年和家长找到克服网瘾的办法，包括举办“网瘾戒除”免费公益讲座、开通心理咨询热线和建立“戒网瘾”网站。另外，旨在帮助青少年克服网络依赖的训练营近日也将正式推出。

责任编辑：木新月、路得

[\[返回页首\]](#)[\[关闭窗口\]](#)



版权所有 京ICP备05031004号

地址：北京市西三环北路25号 邮编：100089

编辑部：86-10-88422055 电子信箱：louke11@yahoo.com.cn

