

直面“网瘾”

□ 撰文·供图 / 高文斌

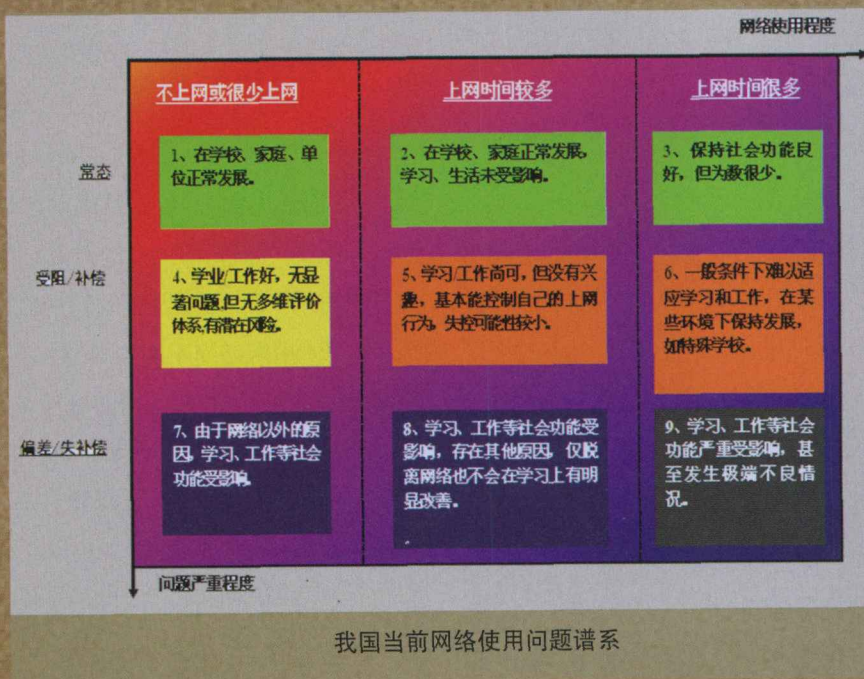
随着网络与人们的生活愈来愈密切，越来越多的人开始关注网络使用等方面的问题，“网络成瘾”这个词便出现了，但到底何谓“网瘾”呢？让我们一起来直面这个当前最热门的话题。

网络使用的问题

人们往往把所有的网络使用问题都称为“网络成瘾”，但实际上情况却是千差万别的。网络使用中出现的各种问题可以用右边的谱系图来简要说明，图中使用两个最为常用的维度——网络使用程度和问题严重程度描绘我国网络问题的现状，通常提及的主要现象和人群在该图谱中均有所覆盖。出现的网络问题有不同的表现形式和严重程度，其中有几个基本类别着重说明。

单纯性网络成瘾

通常提到的“网络成瘾”，也称为“病理性网络使用”，在我国确实存在，但并非所有与网络有关的问题都是网络成瘾。



最典型的当属“单纯性网络成瘾”，即主要由网络使用引发的个体发展性问题。这一问题人群在图谱中处于最右下角（黑色区域），即“上网时间很多且问题很严重”者，处于病理心理发展失补偿状态，容易出现发展偏差甚至终止。

这部分人的问题主要由于网络使用不当引起，如果能帮助他们纠正其中的问题，则很有可能恢复常

态发展。

复合性网络成瘾

大部分“网络成瘾”者同时都存在着若干其他心理行为问题，网络问题对于其中不少人甚至并非主要问题，这些可以称之为“复合性网络成瘾”。在图谱中处于中间和左侧的最下部（深蓝色区域），处于其中的群体在人数上远大于“单纯性网络成瘾”。

这部分人需要从主要问题入手，同时帮助他们解决或缓解存在的其他心理行为问题，诸如在校学习、正常亲子关系、顺畅的工作关系等。否则，仅仅帮助他们摆脱网络成瘾或网络使用问题，并不能使他们恢复正常的社会功能。

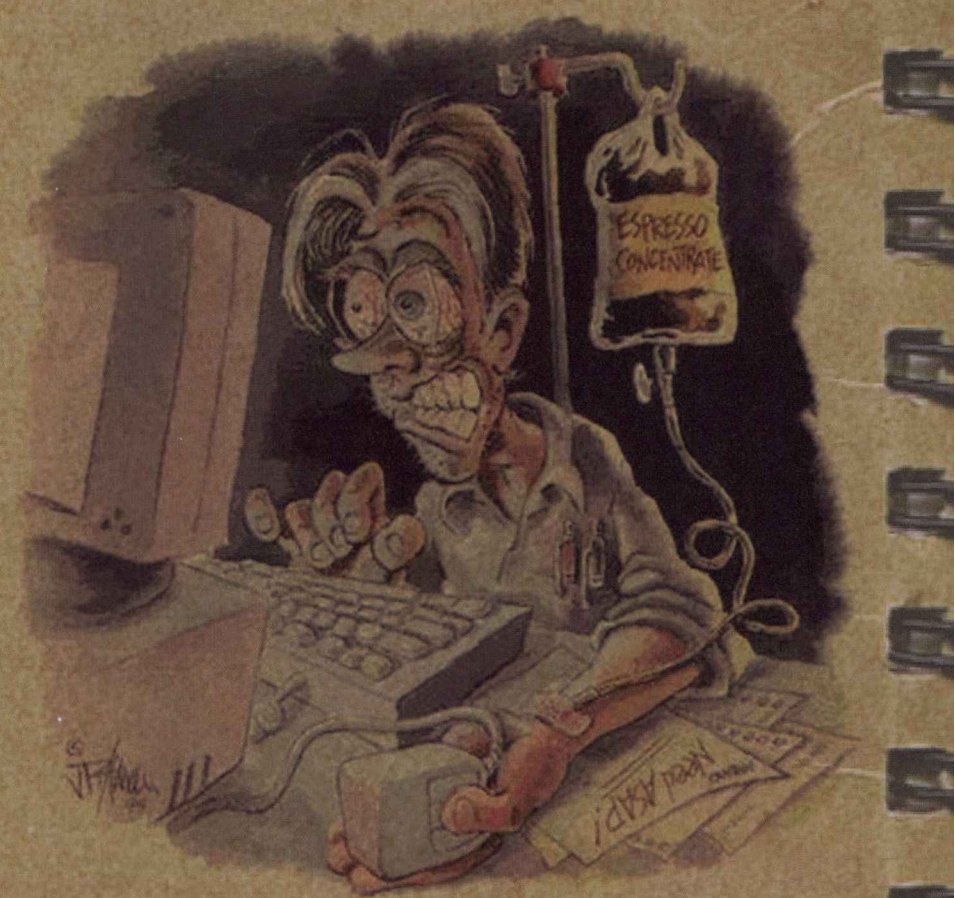
一般性网络问题

基于大量调研数据分析，可以指出当前我国大部分的网络问题属于“一般性网络问题”。即不适当地使用网络给个体发展造成了一定干扰，部分人的身心健康受到影响，在性质上不属于心理疾病范畴。在图谱中处于中部中、右侧（桔红色区域），这是造成网络问题社会化的主要背景人群。他们可以基本完成在校学习或社会工作，也能保持基本正常的家庭关系和人际关系，其中绝大部分也能够控制上网行为，只有小部分会发展成为“网络成瘾”者。

对这一人群的心理行为干预非常必要，可以有效改善他们的社会功能和主观感受，对个体顺利发展会起到很及时的效果。

为何会“网络成瘾”

毕业生小宇高考过后几乎全部时间都在疯狂地进行网络游戏，导致视网膜破裂；17岁的少年沉迷于网络游戏，为了偷钱上网，亲手砍死爷爷；一少年沉迷于网络游戏



跳楼自杀，留下8万字网游笔记；少年团伙为筹钱上网，开始结伙抢劫……一串串触目惊心的报道使人震惊，更让我们自省：网络有何魔力，为何会有这许多处于花儿一般年龄的青少年纷纷沉迷其中，甚至走向毁灭？

追溯当代中国青少年的成长过程，我们不难发现在不同程度上存在三个缺失：

“父亲功能”缺失。父亲对于青春期的男孩来说是很重要的，父亲往往代表着规则和秩序，孩子自控能力的形成与父亲的作用

有很大关系。但是现在很多家庭中，父亲的功能是缺失的，比如父母离异，孩子跟着妈妈生活；有的家庭虽然表面完整，但父亲很少在家。抚养孩子以及教育孩子的任务主要落在母亲身上，很多家庭存在父亲和孩子交流很少或者基本没有交流的情况。

游戏缺失。青春期的孩子仍然需要游戏，而且需要社会角色更丰富、更有象征意义的游戏帮助他们长大。现在中学体育活动不仅少，而且男生的活动和女生差不多，其实男生是需要在游戏中有一定的肢

体接触，甚至肢体冲突的。当现实生活无法满足时，他们就去找替代品。网络游戏很多都是战斗游戏，所以很容易被男生迷恋上。这也是为什么我国青少年网络成瘾以游戏为主的重要原因。

同伴缺失。对于青少年来说，同伴特别重要，没有伙伴就不能从家庭走向社会。但是中国城市中的孩子大都是独生子女，家庭内同伴为零。同时，很多孩子上学远，又因为安全问题家长不得不接送，致使上学路上也不能和同伴玩耍。而短短的课间时间，很难发展出高质量的同伴关系。当现实生活中同伴缺失时，网络却给青少年提供了机会。

在网络中，有游戏，有同伴交往，又能获得成就感，正好弥补了三个方面的缺失。在现实需要无法得到满足的情况下，越来越多的青少年选择去网络中寻找满足。网络成了另外一种满足需要的替代品。

从社会层面讲，“网瘾”引发全社会关注还有另外一个重要原因——“单一评价体系”。当前我国社会、家庭和学校等外部环境中，“单一评价体系”占据主体思维模式，也充斥着青少年教育领域。面对“什么是好孩子”这一问题时，不同年龄段都会有着单一的答案。从幼儿时期的“听话、不捣乱”到学龄时期的“学习好、有特长”，再到青少年时期的“考上名牌大学”等等。

我国目前“网瘾”的特点

各个国家都有一些网络使用问题以及网络成瘾的人群，但是我国的网络使用情况以及存在的问题与国外有着明显的区别，主要表现在以下几个方面：

与国外主体人群不完全一致

从前期国内外研究结果看，国外网络使用问题主体人群集中在20~30岁之间，而我国网络使用问题主体人群年龄偏小，尤其是出现“网络成瘾”等严重问题的人群主要集中在15~20岁之间。

使用内容集中性强

从最早报道“网络成瘾”的美国到陆续出现网络使用问题的西欧、日本等国，过度使用网络的内容包括信息下载、网络通信、网上聊天、网络购物、网络赌博、网上色情信息等多个领域。而我国网络使用问题主要集中在网络游戏上，其所占比例虽不同报道有所差异，但均超过了其他各种问题的总和。

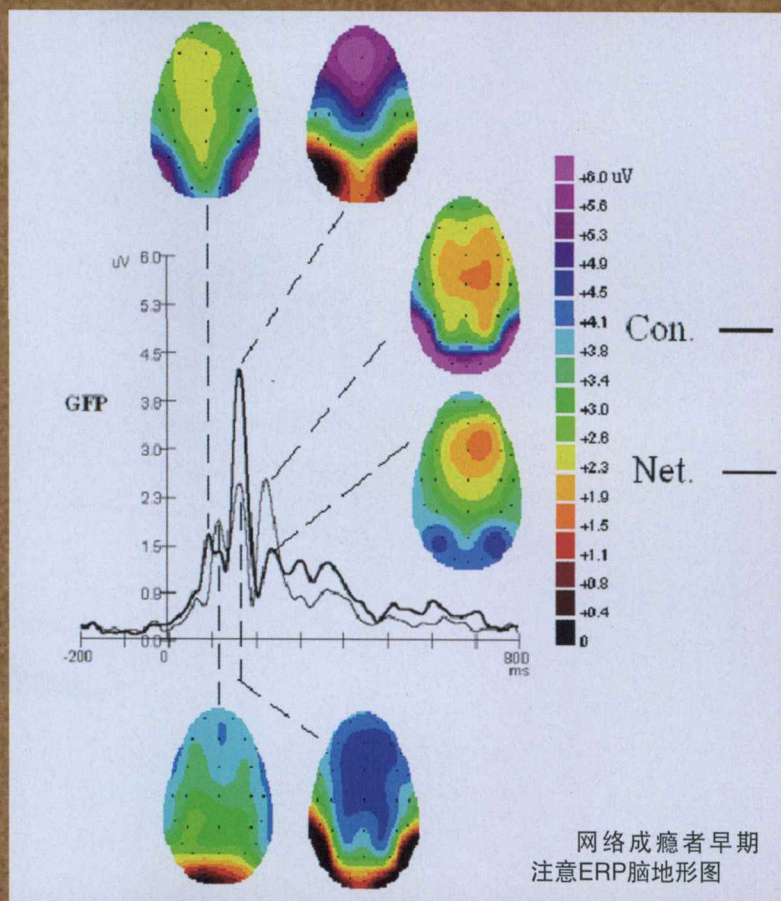
极端倾向明显

我国近几年青少年使用网络有关的恶性案例不断出现，包括长时间上网诱发猝死、盗窃、抢劫、诈骗、故意伤害人甚至杀人。这些日益增多的恶性案例有些直接由网络引起，有些已经超出网络应用范畴。也正是这些恶性案例引发了社会各层面的广泛关注，吸引、激发了越来越多的专业人员研究这一问题。

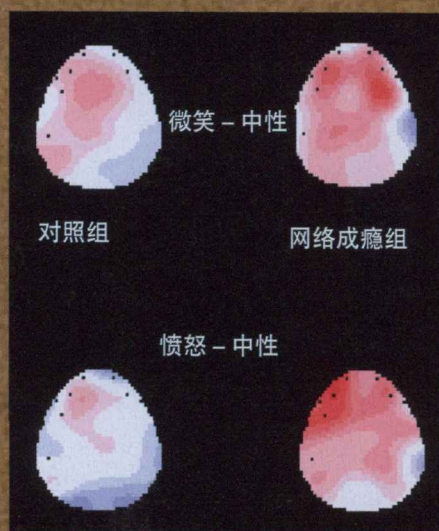


在众多因素的影响下，很多青少年也逐步认同了外部的“单一评价体系”，形成了自己内部的“单一评价体系”。不管内部与外部的评价体系是否一致，这种单一评价体系都会给个体发展带来风险和阻碍。一方面，青少年会形成单一的行为模式寻求满足；另一方面，青少年不能应对可能出现的新问题和新挑战，很可能退缩至自己的小世界，而不能发展新的应对方式，沉迷于网络世界就是很好的例证。

值得注意的是，有一些行为表现很好，也被老师和家长寄予较大期望的同学，他们中的一部分在接触网络后往往迅速陷入其中，出现一系列心理行为问题，甚至不乏恶性事件。这一小部分可以称为网络成瘾的“高危人群”，是当前“网瘾”问题中受重视最少、但将来受影响最大的群体。这部分青少年虽然在一般情况下表现良好，但在小学及中学阶段一直处于“学习成绩单一评价体系”中，而且他们通过良好成绩几乎获得了大部分心理发育所需，并不需要通过其他渠道获得满足，从而未能顺利建立“多维评价体系”。当他们进入大学或进一步社会化时，会遇到大量此前未遇到的困难，心理发育需求逐渐不能满足，又未能有其他适当渠道获得满足，这时如果接触网络，则很容易陷入其中而深受影响。



网络成瘾者早期注意ERP脑地形图



与正常组相比，网络成瘾青少年表现出明显的表情认知易化现象（左图）。

“网瘾”对心理生理功能的影响

“网瘾”是在网络环境中形成的一种心理行为偏差，成瘾者长时

间暴露在网络环境中，进行网络游戏、网络聊天、搜索下载等活动。无论是哪一种网络活动成瘾者，他们共同的一个基本背景就是经历长时间、大量的网络信息摄入，这是造成对网络心理依赖的基本客观条件。通过研究网络成瘾，恰好可以深入探讨大量交互信息长时间作用对人脑的影响，尤其是对正处于人格形成期的青少年心理发展的影响。

长期使用网络的青少年常常表现出对外界事物的注意力涣散，对网络内容有着特殊而敏感的注意力，而且很难自控。外界铃声、他

人的呼喊与喝斥均不能奏效，甚至如饥饿、寒冷等重要的生理感受也不能使成瘾者离开网络。这严重影响了青少年的学习、人际交往等社会功能，这一表现与人脑信息加工的注意功能改变有直接关系。

通过事件相关电位研究发现，网络成瘾青少年的早期注意功能明显易化，即外部信息不经高级调控、自动化加工程度增大。这一影响不仅局限在面孔这样的特异信息，而是泛化到了对无特殊意义的一般信息加工。由于外部信息进入人脑后不经过注意闸门的调控，造成了信息加工脱抑制，从而导致信息过载。一些有意义的外部信息不能进入大脑有效加工，如铃声、饥渴等，从而进一步造成网络成瘾者不能自控离开网络。

同时，网络成瘾者在离开网络的一段时间后大都会出现焦躁不安、情绪低落的症状。譬如，因突然停电被迫停止使用计算机，或家长老师的严格介入，被迫离开计算机停止上网，或者是自己下定决心要减少上网，都容易出现挫败的情绪反应。常出现的不良情绪反应包括：情绪低落、生气、空虚感，或是注意力不集中、心神不宁、坐立不安等。

这种情况与个体情绪体验和识别功能有关，通过研究发现，与正常组相比，网络成瘾青少年表现出明显的表情认知易化现象。

正常对照组在早期情绪信息加工

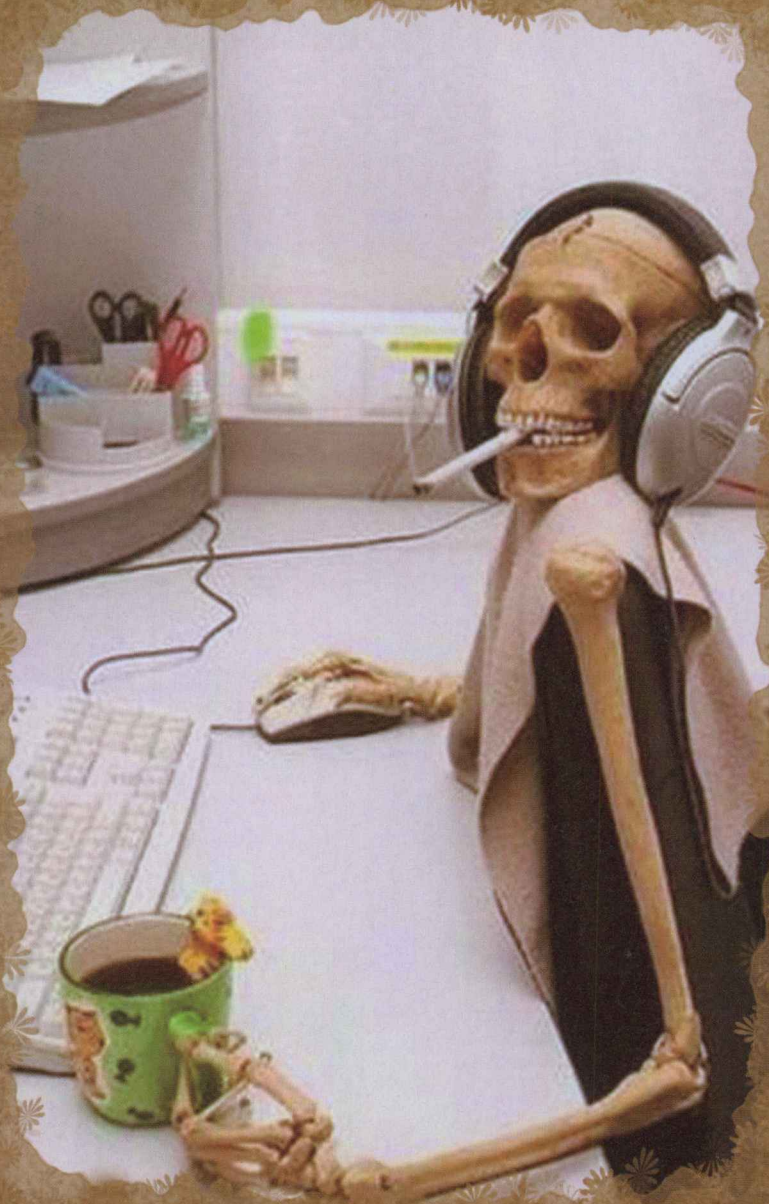
过程中，还不能区分情绪类别。而网络成瘾组的结果提示，在早期加工中就能区分“有情绪”与“无情绪”。这意味着网络成瘾青少年对情绪的识别能力更为敏感，而通常所说的“麻木”现象可能是由于加工易化降低了情绪觉察能力导致，而且网络成瘾青少年的情绪表达能力也往往不足。

健康使用网络

面对网络的迅速发展以及在生

活中发挥的不可替代的作用，我们不可能通过远离网络来减少网络的消极影响，而要采取一些积极的应对策略来更健康地使用网络以及其他信息产品，使网络为我们更好地服务。

青少年网络使用问题的不当大都是因为正常的发展受阻，转而向网络中寻求满足。如果能够在现实中提供给青少年更多满足自己需要的机会，也可以避免青少年过度使用网络。其中家庭的作用是巨大的，网络使用问题的孩子大多数家庭关系都



不和谐,父母教养方式不一致,缺乏足够的安全感、支持和理解,孩子和父母的关系存在一定的问题。因此和谐的家庭关系是保证孩子正常健康发展的必要条件,也是防止青少年出现网络使用问题的必要条件之一。

除了家庭提供一定的条件保护和支持之外,个人也应该采取一定的策略来应对。无论是青少年还是成年人都应该有合理的方式来应用网络,如增加体验现实的机会,加强现实生活的人际交往;必要的时候懂得向他人求助;合理分配上网时间;多渠道满足需要等,尽量避免网络带来的消极影响。■

作者简介

高文斌,中国科学院心理研究所副研究员,心理研究所心理健康促进研究中心主任,心理咨询治疗中心主任。主要研究方向为临床心理评估技术、心理干预理论与方法、青少年心理健康、职业心理健康、大人群心理健康促进。

(责编 李瑄)

答疑解惑

问题1:既然孩子容易上网成瘾,那还不如家长不给他们买电脑,等他们将来上班以后再说。而且应规定网吧不许中小学生进入,这不就能从根本上避免网瘾了吗?

网络成瘾的孩子一般都存在着一定的问题,如单一评价体系,生活目的感偏低,情绪表达和情绪调控能力不足等。这样的孩子在发展中遇到了问题,但是没有得到解决,恰好又和网络相遇,于是便由网络成瘾表现出来。如果没有遇到网络,这些问题也会通过其他途径和形式表现出来。所以避免孩子接触网络并不是根本的办法,要了解他们上网的原因,了解在发展中存在的问题,去解决这些问题,帮助他们顺利地度过这个发展阶段。

问题2:我先生白天工作很忙,可是晚上下班后几乎每天上网下棋好几个小时,这算是有网瘾吗?

我们评判网络成瘾的主要标准不在于网络使用的时间,而是主要看网络的使用有没有影响到社会功能,如果只是把网络作为一种学习或者娱乐的工具,能够自由地控制上网的时间,随时下网,就不算是网络成瘾。不过对于把网络作为唯一休闲娱乐工具的人,也建议其寻找一些除网络之外的其他娱乐方式。

问题3:只有青少年会有网络使用的问题,成年人不会有。

社会上报道的大量网络成瘾的案例基本上都是青少年,所以会让人形成一种错觉,认为只有青少年会出现网络使用问题。青少年自身发展还不是很成熟,对于信息的鉴别能力、控制能力以及应对方式都还不够成熟,容易产生各种网络使用问题。但是成年人同样也可能产生一些网络使用问题。如果成年人在现实生活中没有得到很好的满足,又没有成功的调节方式,他也可能沉溺于网络之中,出现问题。

