

## 安人公司特别说明

- 1) 您即将阅读到的文章为中国领先测评服务商——北京安人测评技术有限公司拥有完全版权的文章, 未经安人公司书面许可, 严禁以任何方式转载。
- 2) 您保证阅读该文章仅用于了解安人有关原创思想, 而不作其他任何用途。
- 3) 如果您未经北京安人测评技术有限公司书面许可, 而通过 Email、打印或者其它任何方式将该文章泄露给第三方, 北京安人测评技术有限公司将保留起诉的权力。
- 4) 如有其它未尽事项, 请联系我们。

北京安人测评技术有限公司

### 安人公司简介:

北京安人测评技术有限公司作为中国领先测评服务商, 以心理测量科学为基础, 致力于为个人与组织机构提供优秀的测评软件与测评服务。



公司主营业务为包括《安人企业人才测评系统®》、《安人中学生心理档案系统®》、《安人中学生心理档案系统®》、《安人大学生职业测评系统®》、《安人军人心理服务系统®》等在内的世界知名测评应用软件产品销售; 基于《安人网络人才测评系统®》的在线测评服务与素质模型、评价中心等中高端测评服务提供。

在整个大中华地区, 目前已有数百家大中型组织, 共计数百万人次使用公司测评产品与服务。作为测评行业的知名品牌, 公司提供的创新、专业、可操作、客观化与客户化导向的测评解决方案, 极大地促进了组织与组织成员成长。

在互联网时代, 公司领先的网络技术应用战略目前已取得丰硕成果。公司推出的安人测评网 ([www.arcp.cn](http://www.arcp.cn)), 365\*24 小时为成千上万用户提供领先的互联网测评服务。目前已在“Google”、“百度”等相关关键词检索排名位居前列。

## 文章引用地址:

本文已经在公共刊物或者安人公司内部发表,如果作为参考文献引用,请使用以下文献地址:

陈猛(2004),网络成瘾的剖析,北京安人测评技术有限公司内部资料。

# 网络成瘾的剖析

陈猛

(四川师范大学、成都,610110)

## 1 网络成瘾概述

网络从最初的学术研究工具迅速发展为一种大众信息传播与交流手段,已成为现今许多人日常生活中日益重要的一个组成部分。网络的即时性和广泛性使得人们能够迅速而准确的获得关于外部世界的多方面信息,为人们准确的认识外部世界和科学决策提供了技术基础。网络在全世界范围内的应用和普及提高了经济效益,促进了文化交流,从而推动了全球一体化的进程。

然而,科学技术从来都是双刃剑,网络也不能例外。对网络的正确使用有助于经济和文化的发展,而对网络的不正确使用则会引发许多方面的问题。网络的过度而错误的使用会影响身心健康,破坏现实的人际关系,从而导致家庭,学习和工作等各方面的问题。这种现象已引起许多社会学家和心理学家的广泛关注并作了大量研究,将之命名为“网络成瘾”(Internet Addiction,Young,1996)或“网络痴迷错乱”(Internet Addiction Disorder,Ivan Goldberg)。《新闻周刊》的一则报道指出有2—3%的上网者有严重的网络成瘾现象,他们花费大量时间在网上冲浪或聊天,平均每周可达38.5小时(Young,1996)。

从某种意义上来说,网络成瘾是一种新生事物,目前人们对它的认识和研究还不够深入,还存在许多不确定和未知的因素。本节拟简单介绍网络成瘾的概念,特点及其基本类型。

### 1.1 成瘾与网络成瘾

成瘾的概念源自临床医学中的药物成瘾(药物依赖)现象,比如成瘾者对酒精,尼古丁或咖啡因等的依赖。这些药物成瘾,都具有相应的生化机制和明显的生物学效果。与此同时,药物成瘾也具有心理因素的成分。多数的致瘾药物都是通过中枢神经系统起作用的,直接或间接的影响了生物体的心理活动,并通过心理活动表现出来,比如兴奋剂,镇痛剂等。因此,药物成瘾实际包含两个方面:一是生理药瘾,一是心理药瘾,而其中心理药瘾影响更大,持续作用时间也更长。以戒毒为例,消除心理毒瘾就远比消除生理毒瘾需要更大的精力和更多的时间。

随着研究的发展,基于药物摄入的成瘾定义已经受到了挑战。人们发现在一部分人身上存在着过度沉湎于某种事物或活动的行为,而在这些行为中并不像酗酒和吸烟那样包含有药物的摄入。在此基础上,人们不再囿于传统的以药物摄入为核心和基础的成瘾概念。对应于药物成瘾,行为科学提出了行为成瘾(Behavioral Addiction)概念,常见的有:赌博成瘾(Griffiths,1995a),过量饮食(Orford,1985),性成瘾(Carnes,1983),过量运动(Glasser,1976),计算机游戏成瘾(Griffiths,1993),过度亲密(Peele&Brodsky,1975),财富成瘾(Slater,1980)等。这些成瘾行为,并不涉及任何具有直接生物效应的物质,而是以某些具有强烈心理和行为效应的现象为基础。

通过以上对成瘾概念的分析,不难看出网络成瘾应归属于行为成瘾这一大类。那么,究竟什么是网络成瘾呢?网络成瘾实质上是一种技术成瘾(Technological Addiction),是一种包含人机交互的非生化(行为)成瘾,它可以是消极的也可以是积极的,并且往往具有能助长成瘾倾向的诱导和强化的特征。具体来说,网络成瘾指的是成瘾者无节制的花费大量时间和精力在网上冲浪,聊天或进行网络游戏,并且这种对网络的过度使用影响生活质量,降低学习和工作效率,损害身体健康,导致各种行为异常,心境障碍,人格障碍和神经系统功能紊乱等消极后果。其典型表现是生物钟紊乱,睡眠障碍,情绪低落,思维迟缓,社会活动减少,自我评价降低等,严重的甚至会产生自杀的意图或行为。

## 1. 2 网络成瘾的特点

网络成瘾作为行为成瘾的一种,虽然不具有明确的生物学基础,但与传统的药物成瘾具有类似的构成成分和表现,具有相似的特点。概括起来,网络成瘾具有以下几个主要特点:

1 突显(Salience)性质。网络成瘾者的思维,情感和行为都被上网这一活动所控制,上网成为其主要活动,在无法上网时会体验到强烈的渴望。

2 情绪调节作用(Mood Modification)。上网成为成瘾者应付环境和追求某种主观体验的一种策略,通过网络活动可以产生激惹,兴奋和紧张等情绪体验,也可以获得一些安宁,逃避甚至是麻木的效果。

3 耐受性(Tolerance)。成瘾者必须逐渐增加上网时间和投入程度,才能获得以前曾有的满足感,就像吸毒者必须逐次增加毒品摄入量一样。

4 停药症状(Withdrawal Symptoms)。在意外或被迫不能上网的情况下,成瘾者会产生烦躁不安等情绪体验和全身颤抖等生理反应。

5 冲突(Conflict)。网络成瘾行为会导致成瘾者与周围环境的冲突,比如家庭关系,朋友关系和工作关系的消退和恶化;与成瘾者其他活动的冲突,比如学习,工作,社会活动和其他爱好等;成瘾者内心对成瘾行为的矛盾心态:意识到过度上网的危害又不愿舍弃上网带来的各种精神满足。

6 反复(Relapse)。经过一段时间的控制和戒除之后,成瘾行为会反复发作,并且表现出更为强烈的倾向。

## 1. 3 网络成瘾的基本类型

网络成瘾是一个宽泛的概念,包含了大量的行为问题和冲动控制问题。概括起来,网络成瘾大致有以下五种最基本类型:

1 网络性成瘾(Cybersexual Addiction)。此类成瘾者要么沉迷于观看,下载和交换色情作

品, 要么在成人幻想角色扮演聊天室中乐而忘返。

2 网络关系成瘾(Cyber-Relational Addiction)。此类成瘾者将全部精力投注于在线关系或是虚拟偷情之中。在线朋友很快变得比现实生活中的家庭成员和朋友更为重要。在很多情况下, 还会导致婚姻不和与家庭的不稳定。

3 网络游戏成瘾(Net Gaming)。此类成瘾者将大量时间, 精力和金钱花费在网上赌博, 游戏, 购物和拍卖等活动之中, 并且往往丧失工作职责, 破坏重要的人际关系。

4 信息收集成瘾(Information Overload)。此类成瘾者花费大量时间致力于在网上查找和收集信息, 伴随有强迫性冲动倾向和下降的工作效率两个典型特征。

5 计算机成瘾(Computer Addiction)。此类成瘾者沉迷于电脑程序性游戏以致影响了正常的学习和工作。

网络成瘾作为一类倍受关注的并有许多人参与的复杂的问题行为, 除了上述五种基本类型外, 还包括其他许多方面, 在此不一一赘述。

## 2 网络成瘾的消极后果及其成因

### 2.1 网络成瘾的消极后果

尽管时间不是判定网络成瘾的直接标准, 但大多数成瘾者不管在什么地方, 每周的上网时间都在四十到八十小时之间, 单次上网时间最长可达十二小时。为了适应这种成瘾行为, 个体的睡眠习惯被打乱, 上网时间往就寝时间之后不断推移。成瘾者甚至会使用咖啡因等兴奋剂以强打精神上网。睡眠的剥夺和生物钟的紊乱导致成瘾者过度疲乏, 削弱个体免疫系统对疾病的抵抗能力。此外, 长时间的僵坐在电脑前使得个体缺乏适当的锻炼, 容易引起腕关节综合症, 背部扭伤和眼睛疲劳等不良身体反应。与药物成瘾相比, 网络成瘾对个体生理的消极影响相当轻微。然而, 网络成瘾还会导致人际关系, 学习和工作等各方面的危害:

#### 1 人际关系问题

1996年 Young 的一项调查发现: 53%的网络成瘾者报告网络的过度使用已经导致了严重的人际关系问题, “网上狂欢”已经影响到婚姻关系, 约会关系, 亲子关系和朋友关系。以家庭关系为例, 成瘾行为影响了家庭职责和义务的履行, 使得其配偶变成了“网络寡妇”(Cyberwidow)。成瘾者以上网为借口, 推脱那些必须而又不愿履行的诸如洗衣服, 修剪草坪和购物等日常杂务。随着时间的推移, 这种推脱行为会变本加厉的发展, 导致最后成瘾者连关心孩子这样重要的事情都会借上网来推脱。把大量时间花在网上一个必然结果是与家人相处和沟通的时间大大缩短, 导致亲情因缺乏交流而逐渐由浓转薄。在线朋友的重要性超过家人朋友表现在成瘾者的言行举止中, 会对家人朋友造成伤害。成瘾者为了种种原因会对家人隐瞒其真实的上网时间和费用, 长此以往会丧失家人的信任。此外, 争执之后成瘾者往往以上网代替和解, 从而使得双方积怨日深并导致最终的决裂。上述种种因素会对正常的婚姻关系和亲子关系造成危害, 从而导致家庭的不稳定甚至决裂。来自专门处理婚姻事务的律师事务所的一份调查显示: 近年来由于网络的过度使用导致的离婚案例正在不断上升。(Quittner,1997)

#### 2 学习问题

在现今的许多国家和地区, 网络已成为综合网络教学的首要工具。然而, Barber 在 1997 年进行的一项调查的结果却表明: 86%的参与调查的教师, 图书管理员和电脑管理员认为网

络的使用根本没有对提高学生的成绩产生丝毫作用。他们认为网上信息过于杂乱无章,而且与学校课程和教材毫不相干,无助于学生在标准化测试中取得更好的成绩。Young 在 1996 年所做的一份调查发现:58% 的学生报告网络的过度使用导致学习兴趣减弱,成绩下滑,并使逃课现象日益增多。究其原因,不难得出结论:网络的过度使用侵占了学习时间,削弱了学习兴趣,破坏了学习习惯,降低了学习效率,从而影响了学习成绩。

### 3 工作问题

雇员在工作场合对网络的不正当使用已成为越来越多的管理者的一块心病。针对全美 1000 家大企业的一项调查显示:55% 的管理者认为雇员在工作场合的非工作目的的网上冲浪正在逐渐损害雇员的工作效率。(Robert Half International) 与之相应,有一家公司通过追踪其雇员的网上活动发现雇员的网上行为只有 23% 与工作相关。由此可见,网络的过度使用已严重破坏了正常的工作秩序,侵蚀了工作时间,从而不可避免的对企业的效益提高和发展壮大产生负面影响,并迫使企业管理者制定相应对策来区分雇员在工作场合对网络的正当和不正当使用。

## 2. 2 网络成瘾的成因

因其日益显露的强烈的消极后果,网络成瘾已引起了社会各界的广泛关注。为了认识,解释,预测并控制这种问题行为,我们首先来探讨一下网络成瘾的成因。网络成瘾的行为主体是人,客体为网络,下面主要从这两个方面进行论述。

### 1 网络的某些特性具有致瘾倾向。

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(CMC)与现实生活的面对面交流(FTF)存在许多不同的特点,包括其书面语言特点,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,从而使人际交流变得更有吸引力。最后,互联网以多种形式存在着具有诱惑力的控制和授权,从而增加用户影响遥远的政治,商业和娱乐世界的感觉,让用户觉得自己是互联网的主人。

网络的这些特性综合起来突出的表现为网络的“去抑制性”。简单的说,网络的去抑制性就是指在网络的虚拟环境中,基于个体的内心准则和社会规范的制约而形成的行为的自我克制大大削弱或不符存在,从而人们的网上行为表现出一种解除抑制的特点,与现实生活中的行为方式存在巨大差别。网络的去抑制性有助于个体深藏在潜意识中的不为正常社会意识所容许的各种需要和愿望的满足,从而使得网络成为那些不堪现实生活的重负的个体的“心灵的避难所”。与此同时,网络意识在某种程度上可以被看作是集体潜意识的象征,呼唤着个体的人性的回归。

### 2 人性的原因

首先,马斯洛的需要层级理论指出交往,归属和尊重是个体的基本需要。人际疏离的社会现实使得个体的这些基本需要在现实生活中得不到满足,从而产生强大的内驱力,促使个体转向网络的虚拟环境中寻求满足。因此,从这个意义上来说,网络成瘾又称交流成瘾(Joseph B. Walther,1999)。其次,个体的许多本能欲望(诸如攻击本能和性本能)为正常的社会意识所不容许,在现实生活中没有表达的机会和空间,从而使得个体必须寻找一个去社会抑制的环境来释放潜意识中积聚的张力。再次,个体天生具有一定的权力欲和控制欲,这

在现实生活中可能因为某些因素而受到阻碍。而个体可以随意控制自己的网上活动,也可以随意选择自己喜欢的站点,改变自己的用户界面,从而获得一种“主宰一切”的感觉。再次,个体的消极个性特点和某些生理特征可能引发个体在现实生活中的社交恐惧和社交障碍。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,并可随心所欲的改变和修订自己的品质和人格特点。因此,社交障碍的个体和具有社会分离型(Dissociative)人格的个体更容易对网络成瘾。此外,力图维护自己在互联网上的拟实声誉和自我展示,自我实现的愿望也是网络成瘾的一个原因。(John Suler)另外,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个体选择上网来求得暂时的安宁和超脱。无处不在并且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。凡此种种,不能尽述。

### 3 网络成瘾的鉴定和防治

前文介绍了网络成瘾的概念,类型和特点等各方面的问题,尤其网络成瘾的消极后果让人心惊。那么,对于这种问题行为我们应该采取怎样的对策,又如何尽早而准确的对之加以判定呢?下面将着重探讨这两方面的问题。

#### 3.1 网络成瘾的判定

导致网络成瘾的原因是多方面的,因此对网络成瘾的鉴定也应该从多个角度,侧面和层次来进行。具体来说,临床上对网络成瘾的鉴定应考虑以下几个方面的因素:

1 上网时间。在经济学上,时间是价值的天然尺度。具体到这个问题上,上网时间也是判断网络成瘾的自然标准。不过时间在这儿只是一个参考指标,而不是硬性指标,因为同样的上网时间对于不同行业,不同年龄阶段的个体可以有完全不同的意义。因此,不能武断的规定上网时间超过多少小时就算是网络成瘾,而应该看这个上网时间是否干扰了个体正常的生物节律和社会活动,同时参考个体周围的人的评价。如果上网已经侵占了个体正常的工作和休息时间,并且为家人,朋友和同事所显见,则在多数情况下可以被判定为网络成瘾。

2 网上行为。个体在网上的活动内容对于判断是否成瘾具有间接的意义。如果个体的网络活动与学习,工作和生活毫无关系,而是无节制的沉迷与冲浪,聊天或者是游戏等消极行为,即使时间不算太长,也可以判定为网络成瘾。

3 个体的心理和行为指标。心理指标主要表现在两个方面:上网改变了个体的情绪状态,个体只有在网上才能体验到放松,兴奋和自信等积极情感,而在现实生活中则只能体验到压抑,焦虑和无助等消极情感;上网改变了个体的认知方式,导致个体产生适应不良和泛化的灾难性的认知模式,并且具有“我不好”或者是“我是一个失败者”这样的核心观念。行为指标主要有这几个方面:个体需要不断增加上网时间以维持一定的满足感的获得;个体对自己的过度上网行为感到焦虑而又无法抵制上网的诱惑;个体在不上网时会产生消极的情绪体验和不良的生理反应;个体试图对家人和朋友隐瞒真实的上网时间和费用等等。

4 生活事件指标。在作判断时应了解个体近期的各方面情况,如婚姻关系的不和谐,工作上的不顺心以及身体不适等,已确定个体是否把上网作为了逃避现实的手段。

5 直接指标。正常社会生活的恶化是网络成瘾的直接指标,也是网络成瘾的临床判断基准。主要表现在成瘾行为影响了个体正常的学习,工作和生活等方方面面的问题,导致人

际关系恶化, 学习能力减弱, 工作效率降低, 生活质量下降。

6 典型指标。主要表现在个体的主要社会生活来自虚拟空间而没有适当的现实生活环境。

美国布拉德福德的皮兹堡大学的 Kimberly Young 参照《美国精神疾病分类与诊断手册》(DSM—IV), 并结合对网络成瘾的实际研究, 提出了八个问题以判断网络成瘾。如果个体对下列问题中的五个题目给予了肯定的答复, 就可以断定其已经对网络上瘾。题目如下:

- 你是否沉溺于互联网?
- 你是否需要通过逐次增加上网时间以获得满足感?
- 你是否经常不能抵制上网的诱惑和很难下网?
- 停止使用互联网时你是否会产生消极的情绪体验和不良的生理反应?
- 每次上网实际所花的时间是否都比原定时间要长?
- 上网是否已经对你的人际关系, 工作, 教育和职业造成负面影响?
- 你是否对家人朋友和心理咨询人员隐瞒了上网的真实时间和费用?
- 你是否将上网作为逃避问题和排遣消极情绪的一种方式?

### 3. 2 应对网络成瘾的策略

心理学研究的根本任务是理解, 预测和控制人的行为。同样的道理, 对网络成瘾的概念, 特征, 类型和成因的探索, 其最终目的也是为了找出有效的应对网络成瘾的措施。到目前为止, 心理学家和社会学家已经得出了一些结论。下文将进行具体的阐述。

研究发现, 纠正网落成瘾行为的难点在于让成瘾者承认并正视这个问题。与药物成瘾相类似, 必须让成瘾者首先意识到成瘾行为的危害从而主动的寻求帮助, 这是关键性的第一步。Mary McMurrin 在其《成瘾心理学》一书中指出: 成瘾之后个体陷入的程度取决于当时的情形和他的应付能力。当个体发现自己被互联网“俘获”并意识到问题的严重性后, 就会想办法将其摆脱。实际情况也正是如此, John Suler 创建的 Palacoholics 网站通过介绍迷恋“王宫”的危害让许多王宫迷恋者意识到问题及其严重性, 从而采取有效措施成功的摆脱了成瘾行为。

当然, 唤起成瘾者的意识只是必要的基础而不能解决全部问题。同时, 大部分的成瘾者仅凭自身的力量不能摆脱成瘾行为。因此, 还需要专业人员的指导和家人朋友的支持。在这方面, 我们可以采用以下几种方法:

1 时间管理技术(Time Management Techniques)。这类方法的核心在于通过提高个体的自我效能感和给予适当的支持, 帮助个体发展一种积极的应对策略以取代消极的成瘾行为。具体做法是:(1) 打乱个体惯常的网络使用时间表, 让其适应一种新的时间模式, 从而打破其上网的习惯。(2) 运用闹钟等外部手段促使个体按照咨询人员的安排准时下网, 从而逐步削减上网时间。(3) 设定合理的小步子目标。

2 警示卡(Reminder Cards)。在很多情况下, 成瘾者由于具有错误的思维方式, 往往会夸大面临的困难, 并缩小克服困难的可能性。为了帮助成瘾者将精力贯注在减轻和摆脱成瘾行为的目标上, 可以让成瘾者分别用两张卡片列出网络成瘾导致的五个主要问题和摆脱网络成瘾将会带来的五个主要方面的好处。然后, 让成瘾者随身携带这两张卡片, 时时处处约束自己的行为。

3 自我目录(Personal Inventory)。让成瘾者列出网落成瘾之后被忽略的每一项活动, 并

按照重要性进行排序。然后,让成瘾者说出最重要的活动对其生活质量有何重要意义。通过这样的训练,可以让成瘾者意识到自己以前在成瘾行为与现实活动之间所作的选择。更为重要的是,可以让成瘾者从真实生活中体验到满足感和愉悦感,从而降低其从网络环境中寻求情感满足的内驱力。

4 支持群体(Support Groups)。让个体参加诸如互助小组,独身者协会,陶艺班,或者宗教团体等,提高个体结交具有类似背景的朋友的能力,从而减少对网络群体的依赖。

5 家庭疗法(Family Therapy)。主要包括以下几个方面的问题:让家人明白网络具有强烈的致瘾倾向;减少对成瘾者的责备;与成瘾者就其成瘾的原因进行开放交流;鼓励家人通过倾听成瘾者的感受,与之外出度长假或帮助其培养新的爱好等措施促进其恢复的进程。

6 行为契约法(Behavioral Treaty)。具体做法是让成瘾者与家人或朋友共同制订行为契约,接受外界的监督。

## 4 网络成瘾研究的回顾与展望

网络成瘾作为一种特殊的行为成瘾,具有较强的隐蔽性。它不具有与吸烟或酗酒等成瘾行为相同或相似的表现,对个体的负面影响也不是特别显著。更为主要的是它笼罩着一层先进技术的光环,并且缺乏明确的判断标准。这些原因就使得许多人对网络成瘾这种现象认识不够深刻甚至认为它根本不存在,从而阻碍了网络成瘾的研究。

尽管如此,许多富有责任心并且具有敏锐洞察力的社会学家和心理学家从 20 世纪 90 年代中期就意识到网络成瘾现象的存在及其危害,并进行了大量认真而卓有成效的调查与研究。通过 Kimberly S Young, James O'Mara, Jennifer Buchanan, Kimberly Young, Griffiths, Mark Griffiths, John Suler, Joseph B Walther, Egger, Thompson, Brenner, Scherer 和 Bost 等人的研究,目前我们已经对网络成瘾的性质,类型,特点,消极后果和成因有了一定程度的了解,并且在此基础上提出了一整套比较明确的鉴定标准和相当实用的矫治策略。而且,通过社会学和心理学工作者的努力,网络成瘾现象已得到了越来越广泛的了解与关注,许多研究网络成瘾的专家学者(如 Kimberly Young)及其著作出现在《福布斯》,《财富》,《华尔街杂志》,《时代》和《新闻周刊》等具有广泛影响的著名刊物上。专家学者的研究和人们的普遍了解与关注,必将导致对网络成瘾的更为深入的认识和更为有效的防治。

当然,网络成瘾作为一种新生事物,人们对它的认识还不够深入与完善。而且,随着计算机与网络技术的不断发展,网络成瘾这种伴随现象也会发生一定的变化。在已有的研究基础上,今后对网络成瘾的研究应侧重以下几方面问题:

- 从病原学的角度来探讨网络成瘾的成因,并构建一个整体体系,而不再局限于对单个的行为特征的孤立的研究。
- 结合认知神经科学界对成瘾者的网上行为进行具体细致的研究,找出其与个体生理和神经机能之间的对应关系,从而找出网络成瘾的生理机制。
- 结合精神分析和精神病学理论,探讨诸如抑郁等精神疾病在网络成瘾中的作用,从而可以借鉴精神分析和精神病学的方法来矫正成瘾行为。
- 结合个性心理学和社会心理学,探究个性品质,家庭因素和社交技巧等对网络使用者的影响,理解成瘾行为个体差异和社会环境因素。
- 对各种矫治策略进行对照研究,找出切实可行,成效显著的应对措施。

好比吗啡可以用于治病,网络成瘾行为也不只具有消极作用。所以要对网络成瘾行为作全面的分析和评价,探讨在何种情况下成瘾行为可能对何种个体产生积极的影响,以达到变害为利的目的。

## 参考文献

- 1、宋文英 · 何谓网络性心理障碍 · 北京: 解放军健康, 2000.
- 2、李少群 · 网络对青少年的负面影响 · 广州: 青少年健康研究所,2000.
- 3、冯川、苏克· 荣格文集· 北京: 改革出版社, 1997.
- 4、[美]Wallace,P.著 · 谢影, 苟建新译 · 互联网心理学 · 北京: 中国轻工业出版社, 2000.
- 5、Gackenbach,J.(1998) · Psychology and Internet: Intrapersonal, Interpersonal, and Transpersonal ·New York: Academic Press
- 6、Young, K.S. (1999) ·Internet Addiction: Symptoms, Evaluation, And Treatment ·From the WWW: <http://netaddiction.com>
- 7、Walther, J.B.(1999) ·Communication Addiction Disorder: Concern over Media, Behavior and Effects ·Boston: the annual meeting of the American Psychological Association.
- 8、How do you treat Internet Addiction? From the WWW: <http://netaddiction.com>
- 9、What is Internet Addiction? From the WWW: <http://netaddiction.com/virtueclinic>
- 10、Computer and Cyberspace Addiction. From the [www.rider.edu/users/suler/psycyber](http://www.rider.edu/users/suler/psycyber)
- 11、Dealing with Internet misuse in the workplace. From the WWW: <http://netaddiction.com>