

## · 网络成瘾 ·

## 网络成瘾综合戒治的经验体会

杨永信 吴绍兰 刘召英

网络信息化时代的到来给人们的学习、生活与工作带来了极大的便利,但与之相伴随的网络游戏泛滥已成为网络成瘾的主要原因,严重威胁着青少年的健康成长。就防范角度而言,虽然以走进校园、走进社区、媒体呼吁等各种方式来讲述网络成瘾的危害及应对措施,但仍有一部分网络成瘾患者单纯以说教的方式难以奏效,需要进行系统的网络成瘾戒除治疗。本中心自 2004 年初,开展了网络成瘾戒治工作,至今共收治网络成瘾患者 1300 余人,同期住院床位最高可达 150 张,对网络成瘾产生的原因、表现、预防、救治作了系列的研究,并取得了初步成果,以下是网络成瘾戒治的部分方法和体会。

1. 建立戒网络成瘾学校:为了让网络成瘾患者及其家人更多地了解网络成瘾的概念、特点、临床表现、发生机制、诊断标准、身心损害、预防治疗等知识,以期提高网络成瘾患者的近远期疗效,丰富患者的住院生活,避免或减少因养病休学所带来的学业荒废,特成立了戒网络成瘾学校,由网络成瘾戒治专家分别为网络成瘾患者或家人上课,同时让网络成瘾患者互为老师、学生,在健康文明的前提下,内容不限,形式不限,以增强其自信、敬业和责任感,并丰富自己的文化知识。

2. 开设戒网络成瘾网吧,创建戒网络成瘾网站和论坛:戒网络成瘾的目的不是让成瘾者永远与网络绝缘,而是让他们从对网络游戏、网络聊天、网络赌博、网络色情等的痴迷状态中解脱出来,以常人的心态把网络作为学习、工作、生活与娱乐的工具。鉴于此,在戒治中心设置了戒网络成瘾网吧,每天定时在心理专家的指导下和网吧主管的陪同下分阶段完成不同性质的上网作业,如上网浏览游戏成瘾危害为内容的指定作业,写戒网络成瘾日记,回顾走偏经历,登录戒治中心网站或论坛,书人生感悟,谈改变经验,同时培养他们健康文明上网意识,以论坛为平台让医生及时掌握网络成瘾患者的情绪变化、思想动态和内心世界,架起网络成瘾患者与心理专家之间沟通的桥梁,促进网络成瘾患者的快速转变。

3. 成立戒网络成瘾同盟班会:引导并帮助网络成瘾患者建立自己的同盟组织,在医务人员的监督下,让他们取人之长、补己之短、互相约束、互相提醒、互相交流、互相影响、互相告诫、互相勉励,真正达到自娱、自乐、自管、自律,既维护了病室良好的休养环境,又由此充分调动了网络成瘾患者的自信心及主观能动性,为重返学校、回归社会、适应竞争、强化生存意识做好铺垫。同盟班会设班长、副班长和分管委员数名,均需通过竞聘演说和全体盟友投票产生,班委成员都有相应的职责和规范,在班长的统一部署组织协调整体开展工作,班委直接对心理专家和家長同盟委员会负责。

4. 成立戒网络成瘾家長同盟委员会:为充分发挥家長在为患者戒除网络成瘾、完善性格中的作用,加强家庭与医院的沟通与协作,达到帮助、督促患者落实治疗措施,营造和维护治疗氛围,提高治疗效果的目的,特成立家長同盟委员会,并制定相应职责和规章制度,在心理医生的指导下让他们发挥出最大的能效性。

5. 创建戒网络成瘾心理课堂:从心理的层面来讲述网络成瘾形成的根源和危害,如何从心理的角度来战胜网络成瘾,并剖析性格缺陷和家庭教养环境在网络成瘾形成中的作用,如何求得家長的配合并施以心理的技巧来矫正成瘾者的性格缺陷,解决那些因学习枯燥、生活空虚、交际困难、自卑悲观而逃避现实、沉迷于虚拟世界的青少年成瘾,让他们用阳光的心态应对世界上发生的各种变化,培养他们自强、自尊、自信、自立意识,以及自律、自控并较强适应社会的能力,树立积极乐观的人生理念,让他们扬长避短、勇于挑战、稳立社会变革潮头,为自己打造一个辉煌美丽的人生。在点评课上,不仅是心理医生对患者出现的问题进行点评,同时还鼓励发动更多的患者就某些共性问题或话题发表见解。在此基础上,心理医生再针对患者发表的看法及其所体现出的心态给予点评和引导,这样不但有利于医生更加深入的掌握患者的思想动态及病情演变,更锻炼了患者的思维能力和表达能力,点评他人也就是在点评自己,点评自己时更是对自己最直接的心理纠偏,积极的自我心理暗示,必然会带来良好的治疗效果。

6. 入院抚慰:戒治网络成瘾最难解决的一个环节,就是几乎所有的网络成瘾患者都是被家長哄骗或强行送来医院的,他们否认自己存在问题,他们拒绝接受治疗,逃离、走失的风险几乎存在于每一个网络成瘾患者身上,站在网络成瘾患者的角度和利益上,晓之以情、动之以理、抚慰引导、现身说法,让其明晰网络成瘾之害、领悟戒网之益,逐步缓解或消除其抵触逆反情绪。同时让正在改变的老盟友现身说法,安慰鼓励新来的患者,让他们尽快适应并融入网戒中心这个氛围。

7. 药物治疗:西药治疗采用小剂量抗抑郁剂及、或小剂量抗焦虑剂。目的在于治疗和缓解网络成瘾所伴有的抑郁症状及、或于治疗和缓解网络成瘾所伴有的焦虑症状。脑细胞代谢促进剂以促进大脑功能恢复,改善认知和记忆力。中药治疗(戒网饮),通过中医理论辨证施治来调节因痴迷网络游戏而带来的内分泌紊乱。

8. 行为矫正治疗:对网络成瘾患者的认知偏差和行为偏离,采用物理治疗、厌恶性想象以及与之同步进行的心理暗示、认知领悟等方法来达到预期的目的。每天由教官给患者进行 2h 军训,其教程严格按照军人训练要求。磨练其意志,增强其体质,塑造其军人气质。每周日组织患者走进大自然,拥抱大自然,释放心情,陶冶情操,更多的时候借外出郊游的时机进行人生感悟、信念培养、亲情重建、爱国教育、人性回归等活动,达到寓教于乐的目的。通过每天进行戒网络成瘾宣誓和唱戒网络成瘾之歌,来不断强化患者的戒瘾和自我改变意识,让他们在宣誓和歌声中幡然醒悟、完成由茧化蝶的蜕变。网络成瘾患者的共性特点往往是漠视亲情、仇视父母、沟通障碍。就是以父母对患者的无私付出、甚至甘愿为患者不惜一切、愿以生命为代价的无上爱心为主线,辅以亲子活动、角色互换等手段,使患者们真正感受到家人对自己的真情和关爱,让其理解到没有任何一种感情能够替代或超越这种血缘之亲。患者在接受治疗前都会因先天性格缺陷或后天养育环境(父母、学校、社会等各种因素)造成认知偏差、性格扭曲。在治疗过程中,医生会通

过追述病史、了解家人、与患者交流并观察其言行,从而判断患者存在哪些性格缺陷,以便对症下药,使患者在性格得到重塑后远离网络成瘾,自然而然的步入正常的人生轨道。患者治疗前的思维模式往往是凡事往消极一面靠拢,看人看事看物就好像带着灰色眼镜,总是用扭曲的心理来歪曲事物的真实情况,并固执己见、一意孤行,从不听取他人建议,不考虑他人感受、做事不计后果等,医生通过施以心理的技巧加以引导、规劝、梳理、纠偏,慢慢纠正其根深蒂固的错误观念,使其认知回归到积极、正确、阳光的一面。

9. 建立奖赏鼓励机制:患者在接受治疗前几乎都存在着许许多多的不良习惯或不良风气。就此,采取了加减分机制,来客观评价患者的改变状况。心理医生会定期对患者所得分给予总结、点评、鼓励、表扬或行为矫正治疗,让患者们明白是非对错,祛除不良行为习惯。

10. 品德教育:通过各种教育手段,培养患者良好的思想品德,较强的守法意识,完好的心理素质,爱党、爱国、爱人民的高尚情操,舍己为人、公而忘私的崇高境界,让患者成为有正确的人生目标,有远大的理想志向,甘愿奉献、广施爱心的有为青年。孝悌是中国文化的基础,一个人能够孝顺,他就有一颗善良仁慈的心,有了这份仁心,就可以利益许许多多的人。为了解决网络成瘾患者的亲情感、道德感、羞耻感缺失,爱心、责任心、同情心缺失,用《弟子规》《三字经》结合具体实际或个例融入心理点评课,弥补患者的以上缺失。父母的感情不和或难解的家务纠纷也是导致患者走偏或影响改变的重要因素,用《夫妻妇德》结合具体实际或个例融入心理点评课,让患者的父母和好如初,让难断的家务事迎刃而解,给患者的不再走偏创造必要的条件。

11. 家境优化:就是通过多种方式或渠道让家庭成员为了患者敢于晾丑,以诊断出患者的家庭成因并对症施治,通过对相关家庭成员进行各种形式的点评和沟通说教,改变其家庭成员的认知偏差与行为偏离,进而形成和谐、民主、温馨、融洽、欢乐而阳光的家庭氛围,没有压抑、没有苦恼、没有污浊、没有家暴,让患者在一个洁净的家庭氛围中快乐生活和健康成长。氛围对人的影响尤其不可忽视,一个人在消极的氛围中就会变得悲观,在积极的氛围中就会变得勤奋,在快乐的氛围中就会变得开心,在坦诚的氛围中就会变得豁达直率,在尔虞我诈的氛围中就会变得多疑而敏感,在相互伤害的氛围里就会变得仇恨和残忍,在友好互助的氛围中就会变得充满爱心。努力营造的就是适合于这些网络成瘾患者相互正性影响的良好氛围,以完善其性格,最终告别网络成瘾。心态培养,网络成瘾患者因认知偏差等原因往往存在形式不一的心态不端正,继而导致人生观、世界观、价值观、恋爱观等陷入消极状态。心理医生会通过很多鲜活的事例或以小故事大道理的形式剖析不同表现形式的各种不良心态,并塑造其正确的心态、观念和意识,从而不会再因消极颓废、逃避现实而沉迷于虚拟世界中。

12. 角色体验:针对网络成瘾患者的消极颓废或轻视生命,首先让他们零距离接触盲聋哑或肢体残疾人群,让他们亲眼目睹残疾人的艰辛与痛苦,感受残疾人身残志不残的精神,进而让他们以“角色互换”的方式,如蒙上眼睛,塞实耳朵,吊起下腿等,亲自感受残疾人的苦难与不便,以激发其内心深处封存已久的那种良知、感恩、进取、奉献和博爱的情愫,摆脱网魔,崇尚美好,珍惜青春,珍惜生命。网络成瘾患者多数都生活在相对富裕优越的家庭或环境里,他们犹如温室里的花卉,经不起风吹日晒雨淋霜冻,他们承受不起些微的挫折或打击,为了弥补这一生活经历的欠缺,让患者们到远离城市、偏远而闭塞的山

区、最贫困的家庭里或者最艰难的生活环境里零距离感受,并进行生存技能的训练,培养他们不屈不挠的精神。

13. 情景教育:以某一个患者的某一件事作为索引,进行情节的虚拟或假设,让他们想象行为走偏会给自己带来的各种可能的严重后果,譬如上网成瘾,饮食睡眠少,过度消耗,体质虚弱,可能会导致的网吧猝死;学业荒废,前途尽失,将要面临的生存困难;冲动率性、打架斗殴,可能会带来的伤残或殒命;偷窃抢劫、诈骗吸毒,可能会带来的法律严惩等情景,提示患者要把握好自己。当然,也可以虚拟患者重塑自我后,经过奋力拼搏而金榜题名、鲜花铺地的情景,以起到良好的激励作用。网络成瘾患者可能会有过一些十分不理智的行为,或道德沦丧,或良知泯灭,或疯狂如兽,或打骂父母。在经过一段时间的治疗改变后,对其已往的类似情节进行情景再现,细致剖析,辨别是非,使其回归理性和人性,达到明辨善恶、重塑性格、远离网络成瘾的目的。当然,也可以重现其曾经出色、曾经优秀、曾经辉煌的经历,或者曾经的其乐融融、曾经的亲情四溢、曾经的圆韵甜美,这些类似的情景会重新激发起网络成瘾患者对生活的向往,对亲情的渴望,对美好的追求。

14. 成因追踪:通过分析其成长的经历,分析其生活或学习的环境,分析老师或学校教育体制的疏漏,分析其父母的养育方式,分析其对亲情的依恋有无,分析其固有的性格特点,分析其思维认知的有否偏离,分析其交友的价值取向,分析其走进网吧的偶然性或必然性,分析其对人生意义的理解和兴趣志向的追求,然后给予及时而恰当的诠释和引导,会收事半功倍固本之效。

15. 建立长效防治机制:性格重塑、认知纠偏、远离网络成瘾并非短期行为或朝夕之事,有很多家长担忧患者在医院里改变的很好,但回到家中或再次接触不良的社会环境,会再变回原来的样子。为了解决这个问题,推出了“奖赏机制”的家庭版,由其家长监督实施,定期来院复查“总结”、“分享和充电”,以确保患者不会因回到家庭或社会而再度走偏。同时加强电话随访,或医生上门随访。在成功出院盟友相对密集的地区,带着一部分在院的盟友和家長到当地进行点评分享课,并称之为“网戒和谐行”,真正形成一个网戒的大氛围。

针对于网络成瘾戒治模式的创建、补充或完善,始终遵循着这样一个原则,那就是“疗效是硬道理”,而这个疗效的标准交给网络成瘾患者的家长去判断,他们最清楚自己的孩子在走偏时的状态,也最清楚自己想要一个什么样的孩子,就是让家长带着精品孩子回家”,这个“精品”的概念不仅仅是让患者告别网络成瘾,更重要的是让患者找回亲情,找回人性,重塑自我,打造完美;让患者富有爱心,富有责任心,富有同情心;让患者积极、乐观、上进,有着良好的对不良诱惑的抵御能力、对是非对错的辨析能力和良好的自我情绪的控制能力。虽然本中心的网络成瘾戒治模式已经取得了初步成效,也得到了家长的广泛认可,在社会上也产生了较大影响和良好的口碑,戒瘾成功率始终保持在 90% 以上,且“精品率”也因戒瘾模式的不断完善而在持续性增加,但仍然有极少数的患者因出院后不能面对学习的压力和社会竞争的压力,或不能抵御消极环境给自己带来的诱惑,会二次走偏。针对于此,目前能够做到的就是培养患者“永不走偏”,培养家长“永不放弃”的信念,但要想从根本上解决这一问题,还需要全社会的共同努力,早日促成网戒学校一体化。

(收稿日期:2008-05-06)

(本文编辑:戚厚兴)



论文写作，论文降重，  
论文格式排版，论文发表，  
专业硕博团队，十年论文服务经验



SCI期刊发表，论文润色，  
英文翻译，提供全流程发表支持  
全程美籍资深编辑顾问贴心服务

免费论文查重：<http://free.paperyy.com>

3亿免费文献下载：<http://www.ixueshu.com>

超值论文自动降重：[http://www.paperyy.com/reduce\\_repetition](http://www.paperyy.com/reduce_repetition)

PPT免费模版下载：<http://ppt.ixueshu.com>

### 阅读此文的还阅读了：

- [1. 湖州市公安综合信息通信网络建设模式初探](#)
- [2. 大鼠局灶性脑缺血/再灌注模型的制作及经验体会](#)
- [3. 正定导纳和阻抗参数矩阵的实现](#)
- [4. 老年病科开展临床药学的体会及经验](#)
- [5. 网络成瘾的戒治](#)
- [6. 做好一名优秀专业教师的经验和体会](#)
- [7. 管道通信综合业务数字网](#)
- [8. 学科课程的合理性理解与变革](#)
- [9. 实践“三个代表” 建好“德政工程” 努力实现农村牧区饮水解困目标](#)
- [10. 浅谈初中几何教学中直觉思维的培养](#)
- [11. 大学生网络成瘾的原因及对策](#)
- [12. 大学生网络成瘾问题的理论与实践探索](#)
- [13. 网络成瘾对我国学生的危害及对策](#)
- [14. 大学生网络成瘾问题的理论与实践探索](#)
- [15. 青少年网络成瘾的分析](#)
- [16. “军字一号”工程检验科信息管理系统初步应用及体会](#)

- [17. 城市轨道交通中采用的综合传输网](#)
- [18. 对高中生教学与管理的几点经验和体会](#)
- [19. 大学生网络成瘾的心理诊断与分析](#)
- [20. 发展石家庄的物流业](#)
- [21. 大学生孤独感与网络成瘾关系](#)
- [22. 用人性、制度、理念破解网络成瘾戒治管理难题](#)
- [23. 急救技能岗位练兵活动的做法及体会](#)
- [24. 大学生网络成瘾戒除研究——财经类院校网络成瘾界定标准以及戒除对策](#)
- [25. 襄樊市143名中专学生上网现状](#)
- [26. 网上资源——综合篇](#)
- [27. 大学生网络成瘾戒除研究——财经类院校网络成瘾界定标准以及戒除对策](#)
- [28. 在高校“河南模式”国家助学贷款管理实践中的经验与体会](#)
- [29. 中学生网络成瘾原因及对策调查报告](#)
- [30. 写作点滴谈](#)
- [31. 加强校园文化建设促进学生人文教育](#)
- [32. 戒除网络成瘾](#)
- [33. 网络成瘾综合戒治的经验体会](#)
- [34. 浅议青少年网络成瘾矫治策略](#)
- [35. 大学生网络成瘾的心理诊断与分析](#)
- [36. 加强校园文化建设 促进学生人文教育](#)
- [37. 辅导员应如何面对大学生网络成瘾](#)
- [38. 注册土木工程师\(岩土\)执业资格考试复习与应试的体会与经验\(上\)](#)
- [39. 《狼图腾》编辑策划的经验和体会](#)
- [40. 某中专学校学生使用手机与网络情况调查](#)
- [41. 筹建大型综合性医院的做法及体会](#)
- [42. 高校大学生网络成瘾的对策探析](#)
- [43. 努力做好出国留学工作](#)
- [44. 煤矿综合自动化系统网络建设的基本原则及基本架构浅析](#)
- [45. 观叶医师重用活血化瘀药治疗继发性癫痫的体会](#)
- [46. 日本建设循环型社会的经验及启示](#)
- [47. “网络成瘾综合症”成因分析及矫正](#)
- [48. 浅析大学生网络成瘾的原因及对策](#)
- [49. 稳步实施基层医改的主要做法和体会](#)
- [50. 从心理摆脱网络“黄毒”](#)