

没有人生下来就是“问题儿童”，他们的“问题”大多是环境造成的。因此，良好的家庭环境、学校教育和社会环境对他们来说是非常重要的。

## “网瘾”背后的摧花辣手

■本报见习记者 赵广立



不久前，19岁的女孩灵灵（音）在父母送去“改造”自己的“学校”中失去了年轻的生命。

这是所名叫郑州博强新观念培训学校（下称博强学校）的“管教机构”。在此之前，博强学校以专门“解决”8-17岁青少年上网无度、厌学、早恋、离家出走、叛逆、自闭等问题闻名遐迩，自称为“问题少年中原教育第一品牌”。

事情发生后，涉事教官马艳飞和孔姓校长等5人，因涉嫌故意伤害致人死亡被公安机关刑事拘留，博强学校也被当地教育局撤销办学资质，同时被勒令立即停止办学。至此，一起刑事案件似乎已经尘埃落定。

在生命的花期凋谢在戒网瘾学校，灵灵不是第一个。2009年，广西一名网瘾少年被“南宁起航拯救训练营”的教官殴打体罚后死亡；2007年，重庆一名网瘾男孩因不堪忍受体罚，选择从楼顶一跃而下……这些年轻生命的枯萎背后，是怎样的摧花辣手？

### 网瘾定性仍存争议

孩子成绩不好、叛逆不听话、沉迷网络不能自拔，这些都会成为家长忍痛把孩子送去戒网瘾机构的理由。在戒除网瘾机构的宣传下，家长相信孩子得了“网瘾病”，需要接受“治疗”。

华夏心理网心理咨询师荀焱在接受《中国科学报》记者采访时表示，事实上，网络早就变成人们日常办公、娱乐不可替代的工具，将网络成瘾看作一种精神疾病颇值得商榷。

网络成瘾（Internet Addiction Disorder, IAD）这个名词最初是美国的精神科医生伊万·戈登伯格（Ivan Goldberg）批评美国精神疾病诊断手册（DSM-IV）不尽客观，因为酗酒、赌博成瘾等“行为障碍”缺乏生理基础而编造出的概念。通过比照病态赌博的定义，他编造了“手指会自觉或不自觉地作出敲打键盘的动作”等7条诊断标准，声称自己发现了“网瘾”这种精神疾病。

后来，戈登伯格声明该假设只是在一个社区论坛上当成玩笑提出的，是自己的恶搞。然而让戈登伯格没想到的是，自己一时兴起的恶搞竟引来精神卫生界一场持久的争论。

自1995年以来，美国精神病学界作了大量关于网瘾的学术研究。但即使是全球最先提出网络成瘾诊断标准的美国心理学家金伯利·杨，也认为网瘾不是一种独立的精神疾病，而是已知的“冲动控制障碍症”在网络使用者身上的体现，也就是和电视病、空调病等等一样，只是长期接触从而造成了心理上习惯性的依赖，可以归为心理问题，但决不能称之为一种疾病。

戈登伯格认为，网络成瘾症不是真正的成瘾，真正的成瘾症比网络成瘾症严重很多。如果成瘾定义过于空泛的话，会令每种补偿行为都能被称为上瘾。他曾对《纽约客》周刊表示：“如果你把成瘾概念扩大到人的每一种行为，你会发现人们读书会成瘾，跑步会成瘾，与人交往也会成瘾。”

发展中国家科学院院士、中国科学院心理研究所研究员张侃在接受《中国科学报》记者采访时表示，从目前心理学关于成瘾类行为的研究来看，成瘾行为伴随着体内激素水平和成瘾者心理方面的变化（心理学称之为“心瘾”），而现在最大的困难是，人们可以用药物调节激素水平，对抗生理上的“瘾”，但是无法对抗“心瘾”。

而网瘾的心瘾更严重，完全戒除非常困难。张侃说，与毒瘾不同，人们对网瘾还没有完全弄清楚，全世界范围内对它的诊断还在讨论之中。“既然无法明确什么是网瘾，这就产生一个问题：网瘾是不是病态？尤其是对孩子而言，我相信不可能每一个孩子都是病态的。”

荀焱告诉记者，具体到网瘾的界定，国际上确实没有统一标准。而且在医学上，网络成瘾会否对人产生脑损伤，也没有相关的研究。

目前医学上对网瘾也有争议。医学界认为，成瘾一般用来形容人对毒品、烟草、酒精等物质的依赖，这些依赖都是被医学可以论证的。但是网络是内容多样化的媒体，并非如毒品、烟草、酒精那样单一的化学或其他特定行为对大脑那样施加刺激。

### “这样的戒网瘾机构早倒早好”

尽管国际上网瘾尚未有确定的医学定义，但在中国，网瘾依旧被当成一个可以被强制治疗的精神疾病。网络成瘾问题成为社会问题的又一个大家，家庭矛盾、社会纠纷都可以往里装。为了对付“网瘾”，人们绞尽脑汁，各显神通。一些地区成立了网瘾戒除中心，试图利用军事化管理、电击等手段戒除网瘾。

在互联网毒害儿童观念下，敏感的家长们便打着“救救孩子”的旗号将孩子送入或骗入戒除网瘾学校或机构。2009年央视《新闻调查》栏目调查的“临沂市网瘾戒治中心”就是这样一家戒网瘾机构。据称该戒治中心在当时，不管上网成瘾有多严重、多么反抗父母意志的孩子，只要被送进一间治疗室，出来的时候会立刻向父母道歉认错。

但2010年，中国青少年研究中心公布《关于未成年人网络成瘾状况及对策的调查研究》结果令人惊讶，网瘾矫治机构资质审批混乱，批准的部门更是五花八门，包括教育、工商、共青团组织和卫生部门，甚至还有民政局、文化局等部门，但几乎都无医疗资质。绝大部分矫治机构是采用强制性的打针吃药、电击电疗、军事训练等方法。2009年，卫生部叫停电击治疗。但部分家长对卫生部叫停电击治疗的做法并不理解，“效果那么好，为什么叫停？”

张侃指出，当前许多集中营式的反网瘾机构，并没有国家相应资质的批准。而在这些机构致力于向孩子家长收受高额学费，行使其手段帮助孩子戒掉网瘾的义务时，有三个问题并不清晰。什么样的孩子该收治，什么样的不该收？每个孩子的情况千差万别，有无保证有效的方法？最后一个也是最关键的一个问题：达到什么程度可以认定为“治疗”成功了？

张侃认为，在这些问题搞清楚之前，戒网学校或机构没有资格谈“拯救”。“而且各类机构鱼龙混杂，存在很多问题，这些应该全部取缔，早倒早好。”

“一些戒网瘾中心以行为训练为主导的思路是对的，比如军事化训练辅以心理疏导，通过这种活动进行行为上的再教育。北京有一些医院在做这些事情，也有一定的成效。”荀焱说，“但决不能是以迫害性、高压管制、利用恐惧来实现控制。”

荀焱告诉记者，网络成瘾的孩子本身就存在情感上的缺失，心理格外脆弱。如果被迫面对高压恐惧，更不利于心理上的恢复，甚至有自伤自杀等过激行为，“从一个极端走向另一个极端”。

另外，荀焱注意到，现在的许多反网瘾机构在收治“问题孩子”时会与家长签合同，规定家长不得介入网瘾学校的“教育”。她认为，这种单方面屏蔽家长的做法是有问题的，因为孩子在网瘾矫治过程中，家长这一环不可或缺。

### 最该反思的是家长

“目前心理学对未成年人网络行为研究，有一种认同度较高的思路是，孩子们丧失社会功能

的背后其实是情感的缺失，即由于家庭环境、人文环境、人际关系的恶劣导致情感没有依托，只能通过网络游戏或社交，获得某种情感满足。”荀焱说，“所以一个幸福的家庭，很少出现类似沉迷于网络的偏颇行为。”

《新闻调查·网瘾之戒》在临沂网瘾戒治中心调查期间，曾经对正在治疗的孩子和家长进行随机调查，其结果令人深思。调查发现，这些孩子的家长中绝大多数对孩子使用过家庭暴力、过度溺爱孩子、不尊重孩子的独立人格、用言语刺伤孩子、不懂得与孩子进行有效沟通，有些家长还存在因夫妻关系不好，以孩子为发泄对象的现象，并且接近100%的家长认为，孩子出现网瘾问题，与家庭问题有关系。

而另一面的问卷调查同样令人唏嘘，这些网瘾孩子几乎100%遇到过家庭暴力，认为父母不爱他们，感觉非常孤独，而且有接近一半的孩子有过自杀的念头。当主持人问及“想要跟父母沟通、需要父母疼爱的请举手”，所有孩子齐刷刷高举右手。

荀焱指出，要真正帮助孩子戒除网瘾，家庭的积极干预必不可少，必要时要对家长的行为进行干预和辅导，“家庭问题是孩子沉迷网络的主

要因素，而恶劣的家庭关系背后都有复杂原因，这就需要多角度结合的方式去帮助孩子，对孩子、家长双管齐下”。

张侃认为，心态平和是一个家庭幸福的密码。“作为父母尤其不应攀比，只要做到引导孩子向好的方向发展就可以了。不是所有孩子都是‘学霸’，有的孩子的确存在学习困难，如果家长还要强求，孩子会很为难。这样做的结果是孩子慢慢会沮丧、闪躲、逃避，于是网络游戏成了他们的避风港。”

“要认识到人活着的本质意义，愉快的生活是最基本的。一定要（让孩子）上清华北大吗？上其他二本三本学校，就不能活吗？孩子快乐地活着，与抑郁乃至轻生，哪个是父母想要的结果？”张侃指出，现在有些父母给孩子定的底线太高了，一旦被突破就容易慌不择路，这些也是父母应该反思的地方。

张侃认为，我们的学校教育、整个社会也需要反思。迄今为止，对孩子的评价机制依然算不上是多元的，大多数孩子终将籍籍无名。而任何一个国家，绝大部分由普通人构成。可是我们的社会，对普通人、对生活在平均水平以下的人是否有发自内心的认可？



图片来源:百度图片

### 延伸阅读

## 反网瘾机构不妨走公益路线

标准缺失、监管失位、家长病急乱投医，导致反网瘾机构鱼龙混杂，借反网瘾之名，以牟取暴利为目的而开设培训学校、戒网中心的大有人在。

鉴于此，发展中国家科学院院士、中国科学院心理研究所研究员张侃认为，现阶段不合法、不合理的戒网中心应当被取缔，真正的反网瘾机构应该做到结合家长的积极参与，配合孩子克服网络依赖症。

“这样的机构，首先要做到对孩子家长的心理疏导和培训。”张侃说，解决了家长的问题，然后再把孩子和家长聚在一起打开门深谈，之后再结合对孩子的单独挖掘，搞清楚孩子真正的症结所在，是生理缺陷、注意力不集

中、缺少内部动机还是的确学习困难，从而做到对症下药。

张侃认为，这种形式的疏导中心在未来也许是一种慈善机构的存在。“它的人员配备、资金来源都可以来自社会，不再以是否帮助孩子戒除网瘾成功而收费。”

华夏心理网心理咨询师荀焱也认为，反网瘾机构的治理理想状态应该是公益性组织，政府或者NGO组织均可。“这样的机构有可控性，不管是政府支付费用还是哪一方，它都能够做到以专一的方式去帮助孩子。”

荀焱还指出了反网瘾机构商业化运作的可行性：“商业化运作也可以，但一定要规范，不能是伪商业——能够提供有价值的服务。”

## 网瘾：被杜撰的精神病

1997年，美国心理学会（APA）正式承认了“网络成瘾”研究的学术价值，于是国际上众多学者围绕此主题展开研究。在中国，研究者通过修改国际卫生组织对于成瘾的定义，将网络成瘾定义为“由重复地使用网络所导致的一种慢性或周期性的着迷状态，成瘾者对于上网所带来的快感一直有心理与生理上的依赖”。

但是，网瘾的医学定义一直未有公认。2004年，荷兰人凯特·巴克在阿姆斯特丹开办了欧洲首家网瘾诊所。起初并未将矛头仅仅指向网络及电子游戏成瘾，而是“瘾君子互助”。随着史密斯与琼斯网络及电子游戏戒除中心的设立，巴克聘请了20多名具备专业资质及多年经验的瘾症治疗人员尝试按照精神疾病来诊疗网瘾，首创了“电子鸦片”受害者治疗方案。在黑暗里摸索了两年后，2006年，荷兰人便宣布，他们对网瘾的诊疗失败。原因便是他们发现网瘾不是一种精神疾病。

2007年6月24日，在美国医学会一场激烈的辩论之后，几乎要被戴上精神疾病帽子的“电子游戏上瘾”又被精神专家们拿掉了。随后，美国医学会也拒绝向美国精神病学学会推荐把网瘾列为正式的精神疾病。

美国心理学家金柏莉·杨曾归纳出，网络上瘾应该具备下列条件：强迫性地、非自由地使用网络，对人际交往失去兴趣、被线上即时活动占据大部分生活的时间、不能自拔，并准备在2012年出版的《精神疾病诊断与统计手册》的第五版列入上网成瘾，但引起争议。

目前，国际精神医学领域通用的诊断体系主要由《国际疾病伤害及死因分类标准》（ICD）和美国《精神疾病诊断与统计手册》（DSM）构成。其中，《精神与行为障碍类别目录》（ICD-10）诊断标准由世界卫生组织发布，在40个国家的100多个临床和研究中心实地广泛测试后，对300多种精神与行为障碍进行了详细分类。而在这个标准中，尚未把

网络成瘾认定为精神疾病。

《精神疾病诊断与统计手册》（DSM）由美国精神医学学会出版，是一本在美国与其他国家中最常使用来诊断精神疾病的指导手册。最新版DSM-5于2013年5月18日出版，虽然在其第三章中探讨了“网络成瘾症”并且有大量的文献研究，但这些研究都存在严重的样本偏差，都在对网瘾进行探索性构建，却绝少对这些形形色色的网瘾概念进行验证，未纳入正式诊断里。

在我国，网络成瘾标准率先在部队医疗系统开始推行，并准备向国务院卫生部申请成为全国通用标准。2009年，卫生部在对《未成年人健康上网指导》征求意见时，否定了将网瘾作为临床诊断的精神病，认为目前“网络成瘾”定义不确切，不应以此界定不当使用网络对人体健康和社会功能的损害。同时，卫生部提出了新的概念，认为“网络成瘾”只是网络使用不当。（赵鲁）

对于“瘾”，多数人不屑。原因无他，自古以来与瘾沾边无好事。中国人对于这些群体制造了一个形象的名词“瘾君子”。其实瘾有很多别称，比如医学上称之为“依赖症”，伦理学中通常用“爱”，人类学或民俗学中多以“嗜好”代之。

《瘾型人》是一部探讨现代人多种癖好和心理健康的音乐剧，它讲述了一个关于瘾，也是关于认识自我的故事，包含了我们现代生活各种看得到和看不到的瘾。故事里这些拥有各种癖好的人在看似荒诞的情境中交织在一起，既可怜又可笑。也许你认为沉迷网络只是极少数人的问题，但通过《瘾型人》你会发现，各种各样的瘾型人其实就在我们身边，甚至就是我们自己。

### 开灯睡觉癖

许多女性独自一人时，习惯开灯睡觉。其实这一怪癖并不局限于女性，一些男性也有此要求，据说笑星周星驰睡觉时总要开着灯。

开灯睡眠癖的病理实质是对黑暗的恐惧，这种对黑暗的恐惧大半是从幼年时期开始的。也许在某个夜里一则与鬼神相关的故事，就能在孩子心中埋下恐惧黑暗的种子，久而久之，他们便将鬼怪的恐惧与黑暗联系在一起，从而形成了对灯光的依赖。其次，在某一黑暗的情境中的意外遭遇，或在黑夜做了一个噩梦，这些恐怖的经历未能及时排遣，也可能造成对黑暗的恐惧。

对开灯睡眠癖的矫治，一方面可以采用认知领悟疗法，即对患者进行辩证唯物主义和无神论的教育，说明鬼怪于世间并不存在，对鬼怪的惧怕而产生的对黑暗的恐惧是一种幼年时期的幼稚情绪反映。另一方面可以尝试使用系统脱敏训练的方法，即根据患者对黑暗的恐惧程度，建立一个恐怖等级表，然后按照从轻到重的顺序，依次进行系统脱敏训练，不断强化，直到能关灯睡眠为止。

### 资讯成瘾

今天没有收到邮件，连一个短信都没有……很多人会因此而感到不自在，情况严重的人甚至还会烦躁和坐立不安——这种现象被英国科学家命名为“资讯癖”或者“资讯成瘾症”，即“信息焦虑综合征”。

英国科学家研究发现，频繁发短信、写电子邮件或处理文本信息会使原本聪明的人变笨。在智商测试中，过于忙碌处理种种信息的人得分比悠闲的人还要低。脑科医生给出的意见是，这样频繁地处理信息，会让脑部的运作受到影响，从而降低工作效率。

两类人最易罹患“资讯癖”，极端忙碌（工作带来的惯性会直接导致他们离不开大量信息）或极端清闲的人（时间富裕允许他们流连网络和寄情短信），情感诉求强烈但交往能力相对低下的人（在现实中交往质量较差、人际关系相对保守的人群，在虚拟环境下会显得相对活跃）。

大家在制造大量垃圾电子信息时，其实也传达了一个概念：人类的信息社会还处在青春期，我们在面对过量的信息感到一种孩子般的好奇和惶惑。相信随着社会的进步，人们会更清楚地认识自己和信息之间的关系。

### 软瘾

“软瘾”是美国心理学家提出来的新名词，它是指那些强迫性的习惯、行为或反复性的情绪，不同于毒品、药物、酒精的一种无法自拔的沉迷。社会压力加大与安全感的缺乏，使染上软瘾的人越来越多，表面上看获得暂时的满足与短时的快感，实际上却被榨取大量的精力、财力或者更多。事后或许会有些后悔，但当时却难以摆脱，是一种游离于爱与痛苦边缘的现代情绪。

美国著名心理学家 Judith Wright 最先用“软瘾”来描述这种情况。“这些习惯好像没什么危害，一旦我们过度沉溺其中，在获取短暂的快乐之后，它更多地是在榨取我们的时间、精力，麻痹真实的情感，使我们远离自己真正想要的东西。”软瘾可以是日常生活中的任何行为，Judith Wright 认为，每个种族每个年龄段的人们都难逃软瘾的羁绊。

根据美国临床心理学领域享有盛名的赖特学院的一项调查，91%的美国人患有软瘾，其中拖延、过度看电视在调查中名列榜首。而网络相关的各种强迫性动作如频繁地查看邮件、登录微博，虽看似微不足道，并且是否构成心理疾患尚存争议，但是世界各地相继成立了治疗此类网络成瘾的机构或中心。

怎么避免或者摆脱软瘾？戒除软瘾要经常自我反省，下一次长时间坐在电视机或电脑前或很冲动地奔向商场的时候，不妨问问自己：这有没有干扰自己的生活？是什么激发了这种沉溺的行为？进而搞清楚自己真正的需求，然后下定决心去改正。

此外，建立与亲人、朋友之间的密切联系，可以在与他人的沟通中给予并感受更多的关心和爱，软瘾的吸引力自然就弱了。正如 Judith Wright 所说的：“生活充满了更丰富的节目，就不需要软瘾来填补空虚和空白了。”（赵鲁）

## 现代人多「瘾形人」

