

青少年网络成瘾的预防和治疗

——基于“父母参与”视角

杨红辉

(湖南农业大学人文社会科学学院, 湖南 长沙 410128)

摘要: 在预防和治疗青少年网络成瘾方面, 相对于学校, 父母的参与更能针对性和实效地帮助青少年解决问题。但在实践过程中, 父母的参与往往存在两大误区: 一是严厉管教, 拒绝孩子使用网络; 二是对孩子疏于管理, 把责任推给他人。正确的方式应该是和孩子一起上网, 通过言传身教, 营造和谐的家庭教育氛围和成长环境, 才能从根本上进行预防和治疗。

关键词: 网络成瘾; 预防; 治疗; 家庭功能; 父母参与; 青少年

中图分类号: B844.2

文献标志码: A

文章编号: 1009-2013(2010)05-0097-05

Prevention and treatment of teenagers network addiction:Based on the perspective of parental involvement

YANG Hong-hui

(College of Humanities and Social Sciences, Hunan Agricultural University, Changsha 410128, China)

Abstract: Parents play an more important role than schools in helping teenagers get rid of internet addiction. However, teenagers' parents either forbid their child to use internet, or let their children be. The paper suggests that the best way of preventing and treating teenagers internet addiction is to create an equal and harmonious environment in the family for the teenager.

Key words: internet addiction; prevention; treatment; family function; parental involvement; teenagers

青少年网络成瘾已经成为当下一个社会问题, 引起了越来越多人的关注和研究。目前的研究主要集中在青少年网络成瘾的原因和治疗上。关于青少年网络成瘾的原因, 陶宏开教授曾经指出: “网络成瘾是个社会现象, 但中国的未成年人上网成瘾却带有一定的特殊性, 有特定的原因。它是中国家庭教育、学校教育、社会文化等诸多原因造成的一个‘果’^[1]。很多学者的研究表明, 青少年网络成瘾的原因是多方面的, 其中一个重要原因是父母的不良教养方式。因此, 笔者认为: 预防和治疗青少年网络成瘾特别需要父母的参与。现从父母参与的视角, 根据青少年的生理和心理特点, 探讨青少年网络成瘾的预防和治疗。

一、预防和治疗青少年网络成瘾中父母参与的必要性

青少年时期是人生的一个特殊的时期。在这个时期, 青少年开始了青春期的发育, 出现青春期性征。性器官的成熟带来个体心理上的变化, 但在现代社会中, 由于生活水平的提高, 青少年生理上趋向于早熟, 但心理上趋于晚熟, 身心发展很不平衡。身心发展的不平衡会给青少年带来很多生理和心理上的困扰, 需要得到帮助和解答。青少年时期正是个体在学校接受正规教育的人生阶段, 很大一部分的时间都是在学校里度过, 在家的时间又有一部分用来完成学校的作业, 许多家长因此放松了对小孩的关心和教育。与儿童时期对家庭和父母的依赖相比, 学校的影响和教师对青少年的作用逐步上升, 但父母对青少年进行家庭教育, 是帮助青少年

收稿日期: 2010-09-20

作者简介: 杨红辉(1975—), 女, 湖南湘潭人, 讲师, 研究方向: 青少年社会工作。

解答所遭遇的生理和心理困扰,促进青少年健康成长必不可少的条件,是学校教育不可缺少的补充。

著名教育家叶圣陶说过这样一句意味深长的话:“教育是农业,不是工业。”不同的农作物有不同的生长季节,有不同的栽培方式。每一种农作物都有自身的特点和生活习性,都有属于自身的内在力量。对于这种内在力量,外部环境不能彻底改变它,只能因地制宜、因时制宜地满足它。既不能拔苗助长,也不能强制它不生长。青少年的成长也如同农作物的生长一样。尽管现在实施的是素质教育,强调因材施教,但学校毕竟是属于社会组织,社会组织的一个基本特征就是非人格化,组织中的人际关系是一种普遍关系,组织规章制度的目的是为了限制人类行为的随意性,否定人的自主性和个性,个体行为需要符合组织要求,从而把一个社会人转变为“组织人”。学校作为社会组织中的一种,有既定的教育方针,有明确的培养目标,按计划有组织有步骤地向学生系统地传授社会规范、价值标准、知识技能,学校的社会属性决定了教师与学生交往时需要在学校的规章制度规范内,朝向学校的培养目标,不管是教师还是学生都很难去充分地展现自己的个性。面对一个班上的几十个学生,要求教师对班上每一个学生所遇到的问题,包括心理上的问题都做到及时觉察及时解决这是不现实的。家庭教育则不同,家庭是一种典型的初级群体,初级群体的标志是成员间没有明确严格的分工,没有明确严格的规章制度。初级群体中的成员相互扮演多重角色,交往不只停留在就事论事的表层关系,而是进行情感上的交流。在家庭中,父母既是青少年的长辈,又是他们的老师和朋友。在多角色的交往和交流中,青少年充分表现出他们的个性,包括兴趣、爱好、习惯、气质、信仰等等品质。因此,父母更容易发现青少年的变化和他们所遇到的问题,从而及时帮助他们应对和处理。青少年在自我意识的发展过程中,常常出现强烈的独立欲望,任何事情都发表感慨,并且非常迫切地希望得到社会的尊重和认可。但其知识能力的有限以及经验的缺乏,社会对其认可程度往往与其愿望相反。这容易造成青少年适应不良,父母多重角色的扮演是化解青少年适应不良的有效途径。

家庭教育对孩子性格、气质、道德、习惯等相

对稳定并伴随孩子终身的人格特征和心理品质。家庭教育的缺失会使青少年所遇到的生理和心理问题得不到及时的化解,会使他们感觉缺少社会支持,从而使他们有可能沉溺于网络,引发网络成瘾。

二、父母参与预防和治疗青少年网络成瘾存在的误区

受传统文化的影响,在许多父母的眼里,孩子是自己生命的延续,他们把很多自己没有实现的愿望都托在孩子身上。当看到孩子因为上网耽误了学业,因为上网改变了生活航向的时候,父母的痛心和焦急是大家看得到的。他们对孩子上网也采取了许多措施,却很少有取得显著效果的。有的父母不但没能有效地预防和治疗孩子的网瘾,反而使孩子对网络更加依赖,和自己的关系更加紧张,这让父母感到非常绝望和无助。造成这种结果的主要原因还是父母的参与方式存在问题,不少父母在采取措施时往往容易走向两个误区。

1. 严厉管制,拒绝孩子使用网络

就像帮助吸毒者戒毒一样,父母在预防和治疗孩子网络成瘾时通常所采用的方式是:千方百计地不让孩子接触网络,阻止孩子上网。网络成瘾和毒品虽然有着相似的特征,但网络毕竟完全不同于毒品。随着网络的普及,网络已经渗透到社会生活的各个领域。网络空间匿藏的身份、平等的地位,空间的超越、时间的延伸、永久的记录、易于建立的人际关系、梦幻般的体验等特点吸引了大量的上网者。同时,网络也是一把双刃剑,既给普通的使用者带来了极大的便利和乐趣,又给上瘾者带来了无穷的危害。随着青少年的身体发育趋向成熟,他们的心理也开始成熟。青少年心理发展的最大特点是自我意识的迅速发展。他们要求独立,希望受到成年人的尊重,要求改变自己的地位,不愿意事事处处受到家长和老师的控制和约束。另外,随着自我意识的迅速发展,青少年物质和精神上的需要也日益变化,他们兴趣爱好广泛,对外界充满了好奇心和求知欲。网络的特点正好迎合了青少年的心理,对青少年产生了巨大吸引,青少年的很多需要在网络中也得到了充分的满足。家长拒绝青少年使用网络,不仅违背了青少年追求独立的心理,阻碍了青

少年需要的满足,对青少年的好奇心和求知欲也是一种压抑。需要是人行为的动力源泉,人类行为一切动力都起源于需要。网络能满足青少年多方面的需要,父母却阻止青少年上网,父母的这种行为无疑会激起青少年极大的反感。相关研究表明:网络成瘾倾向者与非网络成瘾倾向者父母教养方式差异较为显著,表现在过分干涉、惩罚严厉、拒绝否定等方面^[2]。也就是说,家长阻挠青少年上网,反而成为了青少年网络成瘾的直接原因。当家长阻挠青少年上网时,他们会想尽一切办法,寻找一切机会不顾一切地接近网络。不能在家里上网,他们就去外面的网吧。上网吧没钱,他们就会去骗钱、偷钱甚至抢钱,青少年为了上网骗钱、偷钱、抢钱的案例已经太多。家长为了孩子的成长和发展不让他们接近网络,结果却反把孩子推向了网络。

2. 对孩子疏于管理,把责任推给他人

父母预防和治疗孩子网瘾的另一误区是完全不管孩子,把责任推脱给他人。这样做的父母有很多原因,其中一个重要原因是因为有的父母工作太忙,无暇顾及孩子。信息时代,人们的生活节奏加快,社会竞争日趋激烈,青少年的父母大都处于中年期,正是建功立业的时候,特别是在现在严峻的就业形势下,如果在中年期丢了工作再次就业难度更大。因为自己深刻感受到了工作的压力,体验了激烈的竞争,所以父母都希望孩子能够在竞争中脱颖而出,能够从容地应对挑战,于是对孩子普遍抱有较高期望。父母忙于工作,没时间照顾孩子,陪伴孩子,与孩子的交谈自然不多。不多的交谈中又总是孩子学习的话题,缺乏对孩子成长过程中所遇到的其它问题的关注。青少年正是身心灵全面迅速发展的时期,在这个时期,他们会遭遇各种各样的困惑,非常需要有人指导和帮助,父母只过问学习,不关注孩子其他方面的成长,无疑会让孩子感觉缺少社会支持和帮助,他们的情感找不到适当的渠道抒发和表达。Baumeister等认为,归属需要是人类最基本的内驱力,它的满足是人类健康、适应和幸福的基本条件,如果归属需要得不到满足,会导致一系列身体的、心理的和行为方面的问题^[3]。父母与孩子之间的频繁互动和父母对孩子的积极关注是满足孩子归属需要的必要条件。当孩子能够从父

母那里感受到积极支持,并发生频繁交往时,就会获得一种充分的归属感,从而满足其基本的归属需要。相反,父母和孩子之间缺乏沟通,对孩子缺少关爱,很容易使孩子转向网络,通过网络来满足情感上的需求。父母把责任推给他人的另一个原因是缺乏相关的知识,有的父母缺乏相关的教育学和心理学知识,不知道怎样和孩子沟通,他们通常采用诉苦式、说教式、灌输式的方式进行教育,与青少年希望父母平等对待自己的愿望相差甚远。这种教育方式所得到的回应往往是置若罔闻,有时甚至是对立与冲突。当父母意识到自己的教育没有效果时,无可奈何的父母选择了放弃。有的父母是缺乏正确使用网络的知识。有数据表明:73.2%的网瘾未成年人父母没有参加过如何正确使用网络的培训,58.4%未对孩子进行如何使用网络的教育,比例均高于非网瘾未成年人父母。父母把责任推给他人还有一个原因是认为青少年网络成瘾与自己无关。有调查表明:网瘾未成年人父母更倾向于将网络成瘾归结为外部因素。他们认为,未成年人网络沉迷的首要原因是网吧监管不严,允许未成年人进入(52.2%),其次是未成年人的生活没有目标,上网只是为了消耗时间(37.6%),第三是家庭教育存在问题(37.3%);非网瘾未成年人的父母则认为首要原因是家庭教育存在问题(51.1%),其次是网吧监管不严,允许未成年人进入(48.3%),第三是家庭关系不良(39.2%)^[4]。家庭是青少年社会化的第一场所,是青少年进入社会的港口,青少年身上所存在的任何问题其实都或多或少,或直接或间接地与家庭存在着联系。抚养和照顾是家庭的基本功能,教育未成年子女是父母义不容辞的责任,“养不教,父之过”,预防和治疗青少年网络成瘾需要父母把这份责任担当起来。

三、预防和治疗青少年网络成瘾中父母参与的方式

父母对孩子的教育是全方位的,父母参与预防和治疗青少年网络成瘾的方式也多种多样,既可以直接参与,也可以间接参与。直接参与就是和青少年一块上网,间接参与可以通过采用良好的教养方式、建立和谐的人际关系、做好各方面的表率进行。这些方式对预防和治疗青少年网络成瘾都能起到

一定的效果,其中最有效的还是和孩子一块上网。

1. 和孩子一块上网

21世纪可以说是网络的时代,随着互联网技术的迅猛发展和电脑的普及,网络在人们的日常生活中扮演着越来越重要的角色,已经成为人们学习的工具、获取信息的窗口、交友的平台和娱乐休闲的主要方式,一个不会使用网络的人将成为现代的文盲。对青少年来说,网络不仅是他们相互之间进行交流沟通的重要工具,而且也是他们交流沟通的主要内容。家长不让孩子上网,会使青少年失去许多和同伴交流的机会,在和同伴面对面交流时也会缺乏共同的话题,从而遭到同伴的排斥。像许多生活的快乐原则一样,适度的网络使用是避免网络成瘾失调症的关键^[5]。但青少年自控力和分辨力较差,很容易被不良网站所吸引,容易沉溺于虚拟的网络之中,甚至分不清现实世界和虚拟世界,用网络思维和网络行为来应对现实中的人和事。对山东省的未成年犯抽样调查的数据显示,未成年犯中实施故意伤害致人重伤或者死亡的犯罪行为的比例为10.0%,其中,犯罪与长期沉迷网络游戏有关的比例为33.3%^[3]。其实,成年人上网时也容易沉溺其中,特别是玩搏杀枪战类的网络游戏时,刚从网络游戏下来的成年人也比平时更容易激怒,只是成年人一般都能够划清虚拟世界和现实生活的界线,及时地调整好自己的情绪。因此,父母和孩子一块上网,是预防和矫治青少年网络成瘾最好的参与方式。一方面,父母可以亲身体会到孩子上网时的情绪和心态,加深对孩子的理解,增强与孩子的沟通,同时可以帮助青少年准确地分析和认知自己的情绪和心态,及时抒发因上网被高度唤起的情绪状态。另一方面,父母可以了解孩子经常访问的网站的情况,了解孩子在网上干什么,从而有针对性地进行引导,帮助孩子区分哪些是不良网站,哪些是无用的信息,为孩子营造一个健康、文明的网络空间。和孩子一块上网,父母还可以监督和控制孩子的上网时间,使孩子上网更加有节制和有规律。

2. 采用良好的教养方式

父母教养方式是指父母对子女抚养、教育过程中所表现出来的一种相对稳定的行为倾向^[6]。教养方式是一个多维结构,由父母的教育观念、对孩子

的态度、情感、行为组成的集合体。当前国内外就父母教养方式与网络成瘾的关系研究表明网络成瘾的学生父母教养方式表现出更少的情感温暖、理解,更高的拒绝否认和惩罚严厉,这可能是导致学生网络成瘾倾向的重要原因^[7]。教育观念指导教育行为,是教养方式的核心。父母要采用良好的教养方式,首先要树立正确的教育观念,特别是要摆脱把孩子视为是自己私有财产的传统观念的影响,把孩子看成是一个独立的个体。把孩子看成独立的个体又具体表现在支持并鼓励孩子自立,会赞赏孩子,接纳孩子的感受等方面。要做到这些,父母除了要爱孩子外,还需要掌握一定的心理学、教育学知识和一定的技巧,例如在对待孩子的感受上,父母经常的做法是不认同孩子的感受,用自己的感受代替孩子的感受。特别是有的父母为了维护自己的权威,明明知道孩子说得有道理,也还是予以否认。“你并不是真的那样觉得”、“天冷,穿上毛衣”、“你这么说话很没有礼貌!”“不许你这样做!”这是父母经常对孩子说的,是父母对孩子感受的否定性的回应。当孩子的感受被不断地否定时,他(她)们又会作什么样的反应呢?孩子们首先感到的是困惑和愤怒,父母的否定暗示着不要去了解自己的感受,不要相信自己的感受。孩子的感受和他们的行为有直接的联系,有好的感受就会有好的行为,当自己的感受被否定后,他们要么变得依赖和无助,要么变得强硬和叛逆。感受没有对错之分,所有的感受都应被接纳,孩子的感受被接纳了,他们才能开始集中精力思考自己的行为。否定孩子的感受实际上就是没有把孩子当成独立的个体。父母和孩子是完全不同的个体,父母把孩子视为独立的个体,就不能用自己的感受代替孩子的感受。当然孩子的感受需要接受,某些行为还是必须受到限制。这就需要运用一些技巧,例如全神贯注地倾听,通过复述澄清孩子的感受,用幻想的方式实现孩子不可能实现的愿望等^[8]。

3. 建立和谐的家庭关系

人是社会性动物,社会又是人际关系的总和。因此,人总是生活在各种各样的人际关系之中,需要不断地建立和维护各种各样的人际关系,在建立和维护人际关系的过程中,人认识自我、完善人格、满足各种需要,特别是满足爱和归属的需要。但青

少年的人际关系和一般成年人的关系不同，成年人的关系非常丰富，青少年则因为没有完全进入社会而关系相对单调。青少年的关系以家庭关系为主体，家庭关系包括夫妻关系、亲子关系以及其它的亲属关系，这三种关系对青少年的成长都有影响，但影响最大的是亲子关系。紧张的亲子关系是导致青少年网络成瘾的直接原因。^[7]亲子关系即父母和子女之间的关系。父母与子女的关系包括抚养、管教及培育三种成分。“抚养”是指把生理及心理上未成熟的子女抚养长大，使能生存下来，并且顺利发展。“管教”指的是协助子女学习，包括教育子女什么是对与不对、哪些事该做哪些事不该做，以及生活知识，帮助子女养成良好的习惯，使子女能成长为健全的个人。“培育”是指帮助子女获得机会及社会活动经验，具备适应社会的能力与信心（亲子关系 [EB/OL]. <http://baike.baidu.com/view/1372996.htm>）。良好的亲子关系的真谛是爱和自由。父母都爱孩子，这毋庸置疑。但这里所说的爱不是有些父母给孩子的强势的溺爱和无原则的放纵的宠爱，这里爱和自由是合理的给与合理的不给；是合理的赞美和合理的批评；是合理的争执、对立、鼓励、敦促、安慰。而合理，不能只凭直觉，必须经过思考和判断以及有时不怎么愉快的取舍决定（如何建立良好的亲子关系？http://www.yaolan.com/edu/article2007_200872720444986.shtml。2009-04-30）。总之，良好的亲子关系就是父母在“抚养”、“管教”、“培育”子女的过程中能够给予子女合理的爱和合理的自由。除了亲子关系外，夫妻关系对青少年的成长也有重要影响，夫妻关系不和会使青少年缺乏安全感，从而在网络上去寻找慰藉。随着女性地位的提高，现在在许多家庭中都是母亲说了算，母亲强势而父亲弱势，这其实也是一种不和谐的夫妻关系，同样不利于孩子的成长。此外，父母在教育子女的过程中意见保持一致也特别重要。

4. 做好各方面的表率

家庭教育与学校教育最大的不同就是家庭教育没有专业的老师和专门的教材，所有的教育都是通过父母的一言一行、一举手一投足，甚至是通过

不经意的一个表情完成的。在潜移默化之中，小孩却深刻地受到了父母的影响。美国心理学家托马斯·哈里森等人的研究表明，在童年时期记录在大脑中的“父母意识”，即由父母或相当于父母的人身体力行、言传身教所提供的“外部经验”，将永久不衰地记录在每个人的“人格”磁带上，“它在人生的过程中将会自动播放，这种播放具有贯穿人生始末的强大影响。”对青少年网络成瘾的研究表明，网络成瘾青少年的父母比非网络成瘾青少年的父母存在更多的问题行为。要预防和治疗青少年网络成瘾，需要父母在各方面都做好表率。积极向上的生活态度，良好规律的生活习惯，文明礼貌的言行举止，这些都是父母的教育资源。

“少年强则国强，少年富则国富”，作为未来社会的建设者，青少年网络成瘾不仅影响家庭的和谐与幸福，而且直接关系到社会未来的发展。预防和治疗青少年网络成瘾，不仅需要父母担负起责任，还需要全社会的关注。只有全社会行动起来，为青少年营造一个良好的成长环境，才能从根本上预防和治疗青少年网络成瘾。

参考文献：

- [1] 陶宏开. 孩子都有向上的心[M]. 长沙：湖南人民出版社，2005：52.
- [2] 李涛，张兰君. 大学生网络成瘾倾向与父母教养方式关系研究[J]. 心理科学，2004(3)：662-663.
- [3] 中国青少年研究中心课题组. 关于未成年人网络成瘾状况及对策的调查研究[J]. 中国青年研究，2010(6)：5-29.
- [4] 刘惠军，樊励方，国雪利. 家庭功能对青少年网络成瘾的影响[J]. 中国学校卫生，2009(7)：597-599.
- [5] 纪秋发. 对国外网络成瘾失调症研究的略述[J]. 北京青年政治学院学报，2005(1)：23-30.
- [6] 王新友，李恒芬，肖伟霞. 父母教养方式对青少年网络成瘾的影响[J]. 中国健康心理学杂志，2009(6)：685-686.
- [7] 杜鹏飞. 亲子关系&家庭教育 VS 青少年网络成瘾[J]. 考试周刊，2008(34)：211-212.
- [8] 阿黛尔·法伯，伊莱恩·玛兹丽施. 如何说孩子才会听怎么听孩子才肯说[M]. 北京：中编译出版社，2008：3-5.