

你有“网瘾”吗？(作者 范晓舵, 《华尔街日报》中文版, 11/16/2011)

如今互联网已经渗入到人们生活的各个方面，它给我们的生活带来了极大的方便，使人与人的交流变得简捷迅速，但同时也带来了新的问题，那就是互联网上瘾（简称“网瘾”）已经成了一种越来越严重的社会现象。最近，中国社会科学院的一项研究表明，至少有 3300 万中国互联网用户可被列为有网瘾。

读者可能会问：我每天因工作需要使用互联网好几个小时，我算有网瘾吗？我的孩子放学一回家就把自己关在房间里上网，他是否有网瘾？

从心理学的角度来看，网瘾是一种心理冲动控制障碍。如果有以下这些症状的话，那么可能就有网瘾：心里总是想着互联网（比如，我上一次上网都干了些什么，我下一次什么时候能上网）；上网的次数越来越频繁，时间越来越长；因上网的时间过多而危害到了工作、学习以及重要的人际关系；当试图减少或停止上网时，感觉焦躁不安、情绪低落；用上网作为逃避现实问题或解除负面情绪（如无助、内疚、焦虑和抑郁）的方式。

可以看出，如果你是因工作需要而使用互联网好几个小时，还不能算有网瘾。下面我们来描述一个实际案例，希望能帮助大家更好的理解网瘾。

杰米是一个 16 岁的高中生，他每周大约有 70 个小时都坐在电脑前，其中 40 多个小时在互联网上。杰米通常在下午两点至四点之间上网，要到凌晨一点至五点才退出。他每天花数小时的时间参与网上对于电视节目“星球奇遇记”的讨论，还形容自己是“科幻狂”。杰米声称互联网是他生命中最重要的事情，即使在没有上网的时候也老想着它。他认为互联网可以改变自己的心情：要么让他平静下来，要么让他兴奋起来。他也曾试图减少上网的时间或放弃上网，但网络空间的诱惑力实在太大，难以抵制。杰米声称他在网上聊天室“认识很多人”，但在现实生活中他却没有朋友，也没有兴趣交朋友。如果你与杰米的情况类似，那么你就可能有网瘾，需要寻求专业帮助。

网瘾会导致一系列具体的问题，这些问题往往是网瘾患者来医院寻求帮助的直接原因。

第一是网瘾使婚姻关系受到严重干扰，最常见的例子就是网上恋情。网上恋情是指通过互联网建立起来的一种两性间的浪漫关系，这种关系的维持主要通过网上聊天室、网上互动游戏以及电子邮件来维持，但不一定有性关系。网恋者通常是用减少在现实生活中与亲人交往的时间，以换取更多的时间坐在电脑前与“情人”相处，他们每天 24 小时，每周七天随时“会面”，从而创造了一个网上恋情的温床。

第二是网瘾使学业荒废。由于过度使用互联网，很多学生学习成绩下降。他们常常光顾与学业无关的网站，在聊天室里瞎吹胡侃，与互联网笔友交谈，在网上玩互动游戏，导致荒废了学业。

第三是网瘾使工作效率降低。现代企业运行的各个方面几乎都离不开连接互联网的信息管理系统，因此员工滥用互联网甚至发展成网瘾已变成了一种潜在的流行病。例如，一个大公司对其内部互联网使用的跟踪调查发现，只有 23% 的互联网使用与公司业务相关。这一类的网瘾患者一般会由公司推荐到医院，强制性接受治疗。

值得一提的是，随着网络技术的发展以及智能型手机和便携式电脑的普及，网瘾的表现形式也发生了一些有趣的变化，从传统的台式电脑使用扩散到了手机和微型电脑的使用。

比如，黑莓手机（blackberry）因其出色的保密功能受到许多政界与商界人士的青睐，有些人因此染上了“黑莓瘾”。常见的症状包括：频繁查看电子邮箱和发短讯；在不适当的时间接听电话和留言；手机昼夜不离身，唯恐错过重要信息。就连美国总统奥巴马在就任总统之前也是一名“黑莓瘾君子”。奥巴马在当选总统之后幕僚们劝告他：堂堂一个大国总统，在公众面前埋头于黑莓，实在不雅观。奥巴马最终接受了劝告，在经历了一番痛苦的不适应期后，成功戒掉了“黑莓瘾”。

那么，该如何戒掉网瘾呢？治疗网瘾的重点应该是控制使用，而不是禁止使用，这一点与戒毒的治疗不一样，网瘾的治疗主要依靠认知疗法和行为疗法。

在认知疗法方面，使用提醒卡可能会很有帮助。比如，让患者列出网瘾带来的五大坏处以及减少上网带来的五大好处，然后让患者将这个清单写在一个小卡片上，并把小卡片放在衣服口袋里或钱包里。每当患者想使用互联网时，就让他们将小卡片拿出来提醒自己，从而使他们去从事更有创造性、更健康的活动。

行为疗法的一个主要策略是重新组织和安排患者的上网时间。比如，在与原来相反的时间使用互联网，这样做的目的是让患者打乱他们的常规，重新建立新的时间模式，以此来改变上网的习惯。使用外部提醒工具也是一个有效的方法。比如，患者在上网时先确定停止上网的时间，然后设置报警装置并把它放在电脑附近，警报一响，就停止上网。这要求患者一定要明确限制上网的小时数，并把上网的时间段写在日历上。除此之外，患者还应该遵循“少吃多餐”的原则，即每次上网的时间短一点，次数可以多一些。这种有计划有安排的互联网使用可以让患者觉得是自己掌握控制权，而不是互联网掌握控制权。

当然，还有些网瘾患者可能并发有其他心理疾病，如抑郁症或焦虑症，这些疾病也需要得到及时的诊断和治疗。必要的话，可能还需要药物治疗。

(本文版权归道琼斯公司所有)