

论网瘾的成因与对策

刁生富

(佛山大学政法系,广东 佛山 528000)

摘 要: 随着网络的迅速扩张,网瘾已成为一个不容忽视的社会问题。这种新的心理成瘾症包括网络交际成瘾、色情成瘾、强迫信息收集成瘾和游戏成瘾等,其成因有网络因素、意识因素、心理因素和社会因素。社会和个人应采取有效措施,预防和戒除网瘾;辩证地看待网络,防止网络崇拜;建构适度控制体系,净化现实社会和网络社会环境;提高对网瘾的认识,用“心药”医治“心瘾”;正视自己,做好角色转换。

关键词: 网络;网瘾;成因;类型;预防;戒除

中图分类号: C913.9;TP393

文献标识码: A

文章编号: 1003-5680(2003)06-0050-04

一 一个不容忽视的社会问题

生活中,“瘾”是一个常见的词。酒瘾、烟瘾、赌瘾、毒瘾……所有这些,已广为人们所熟知。然而,“瘾”又是一个矛盾的词。它以令人讨厌而又使人不能摆脱的尴尬位置存在于人们的心中。人们谈“瘾”色变。凡上“瘾”者,都不可遏制地对成瘾物产生一种强烈的依赖性,像陷入漩涡而不能自拔,且越陷越深。

瘾者,不仅伤害了自己,而且也伤害着家人、亲友;不仅给自己带来了痛苦,而且还给他人带来了无以言状的不幸;最终,他自己也极有可能走向万劫不复的深渊。

对于“瘾”,有理智的人都希望能离多远就离多远。然而,在这个人类走过几千年的农业社会和几百年的工业社会并大踏步走向崭新的信息社会之时,在这个信息激变、经济繁荣、社会开放的年代,旧有的“瘾”的形式没有消失,新的“瘾”的种类又在增加。随着网络的迅速扩张和向人类生活的方方面面的渗透,一种新的“瘾”的形式出现了——网络成瘾症。

一个不可否认的事实是:网瘾患者在国内外已经大量存在。美国心理学家金伯利·S·扬博士在大量问卷调查和临床研究的基础上,著出了《网虫综合征——网瘾的症状与康复策略》一书。在这本著作中,扬博士指出:“我发现所有的问卷表答复者中有 25% 的人报告说他们在上网的最初 6 个月里就着了迷。另外有 58% 的人在他们接触因特网的最初 6 个月到 1 年的时间里已经达到了我对上瘾所定的标准。剩

下 17% 的人在他们的上网的第一年时间里没有上瘾。既然有这么多使用者在他们最初联网以后就这么快地上了瘾,那么那些已经成为因特网上瘾者的实际人数可能还要更高——而且每天都在猛增。”^[1]可见,网瘾已经成为一个多么不容忽视的社会问题!

在过去的 20 多年里,心理学家和嗜好咨询师们已经开始承认,人们会对实物以外的某些东西上瘾。他们指出,人们在诸如不由自主的赌博,长期的过度饮食,性强迫以及沉湎于收看电视等习惯中,都具有共同的上瘾行为。在以行为为中心的嗜好中,那些上瘾的人是对他们所做的事以及在做过程中所体验到的感觉上了瘾。这实际上就是网络对成瘾者起作用的方式。

1994 年,美国精神病学会经过漫长而细致的修订,正式推出了《精神疾病诊断与统计手册》第四版(DSM—IV)。这部厚达 900 页的 DSM—IV,可以说是全世界心理学家和精神病学家进行临床诊断的“圣经”。全书共收入了 200 余种精神病类型,把临床上能见到的几乎所有症状都囊括在内。可是,DSM—IV 刚刚在书店的柜台上摆了没几天,纽约市的一名精神病医生依凡·金伯格就声称“自己发现了一种新的心理障碍,并把它命名为“互联网成瘾症(IAD)”。

根据金伯格的说法,开始时他只是想开个玩笑。可是,互联网成瘾症很快引起了精神病学家和临床心理学家的关注。哈佛大学医学院附属的 Mclean 医院在 1996 年初就专门开设了一个治疗计算机和网络成瘾症的诊所,而在 1997 年多伦多和 1998 年旧金山两届美国心理学会年会上,研究

【收稿日期】 2003-01-18

【作者简介】 刁生富(1964-),河南南阳人,副教授,哲学博士,政法系系主任,主要研究方向为科技哲学和科技社会学。

者们专门讨论了 IAD 成为正式诊断的可能性。

就这样,这种高科技条件下的新的“互联网成瘾综合症”,开始引起心理学家、精神病医生、心理咨询师、上网人员和有关网络研究者的广泛注意。

二 网瘾的几种类型

要深入了解网络成瘾者,必须了解网络成瘾症包括的几种类型:网络交际成瘾、色情成瘾、强迫信息收集成瘾和游戏成瘾。^[2]

第一,网络交际成瘾。现代高科技不仅强有力地改变着人类的生产方式和社会结构,而且也正以迅猛之势改变着我们的生活方式和情感方式,甚至连同我们日日不可或缺的语言,也正在发生着微妙的变化。看一看今天人们的日常问话:你的网友……?你的 E-mail……?你的个人主页是……?你的 QQ 号码是……?实际上,QQ 号码已是现代人联系的一种方式。ECQ(聊天软件)、E-mail(电子邮件)、BBS(电子公告版)……网络交际成瘾者就是利用各种聊天软件以及网站的聊天室进行人际交流,以至上瘾的。

网络交际成瘾又可分为交友成瘾和网恋成瘾两种。网上聊天的便利条件和上网者丰富的想像力构成网络交际的成瘾性。在网上,你可以单独同一个网友交谈,也可以同时跟几个网友一起交谈;你可以向他们诉说你的不满或不幸,不需要顾忌别人的眼光,不需要负责任;你可以随心所欲地改变自我,使自己变成一个想成为的人或理想的人,让网友欣赏你,赞扬你,获得交友的快乐,众人奉承的快乐;你还可以伤害或侮辱别人,不怕他会找你算帐,他根本无从知道你是谁……如此等等,使网络空间中的交友方式与物理空间中的交友方式有很大的不同,从而使其对上网者充满魅力和诱惑。

与网络交友成瘾不同的是,网恋成瘾者交谈的双方通常是异性关系(当然也包括同性恋者),并在网上确立了恋爱关系,享受着恋爱情感带给他们的快乐,且不可遏止地越陷越深。总想着交个网上恋人,语言多为直接暧昧,并很快确定关系,以昵称称呼,长时间地坐在电脑前交流。这是网恋者的特征。

第二,游戏成瘾。这是最早引起人们注意的网络成瘾症,包括不可抑制地长时间玩计算机游戏。不可否认,游戏是人的一种心理满足。一代一代人都是伴随着一定形式的游戏而成长的。在网络时代,电子游戏和网络游戏比其他形式的游戏更强烈、更直接地给人,尤其是儿童,以这种满足感。在街头巷尾的电子游戏厅和电脑网吧里,你经常可以看到那些挤在一起玩游戏的人。他们中有不少已经成为游戏成瘾者。在这些人中,不仅有中小学生,而且也有大学生和成年人。

第三,色情成瘾。在目前的网络空间中,色情信息的泛滥达到了令人难以置信的程度,并且呈现出愈演愈烈的趋势。“从小报性热潮和令人可笑的女人照片 CD-ROM 的流行,到由于发行淫秽、非法并完全没道德的万维网主页而被起诉和关监的儿童流氓犯,计算机色情包括了广泛的罪恶和罪恶之人。”^[3]在网络空间中,各种与性和色情有关的站点、

新闻组、电子公告板等比比皆是,能满足很多色情偷窥者的欲望。只要稍不留心,就可能误入其中而不能自拔,从而成为色情成瘾者。有专家指出,每周花费 11 小时以上用来漫游色情网站的人,就有色情成瘾的嫌疑。由于网络空间中信息传播在时间上的瞬间化和在空间上的无边界性,再加上不同国家和民族在文化传统、价值观念和社会制度上的差异,使色情信息在网络中的传播有其新的特点。那些在西方某些国家被视为“合法”的色情信息可以毫无障碍地在网络中传播,造成对网络社会的污染和威胁。淫秽信息使众多的入网者狂热追逐,达到迷恋的程度,其泛滥对我国青少年网民心灵的毒害更是一个不容忽视的社会问题,但对其“防治”却不是一件简单的事情。

第四,强迫信息收集成瘾。在信息时代,信息素养是人的一种重要的生存技能,信息意识、信息知识、信息能力和信息道德是人的综合素质的一个重要方面。^[4]但是,任何事物都具有两面性。如果过分强调信息的价值,就会导致信息崇拜。如果一个人经常强迫性地从网上收集无用的、无关紧要的或者不迫切需要的信息,那就很可能患上了强迫信息收集成瘾症。这类成瘾者下网后总有这样的担心:怕错过了什么“重要”信息。即使这些信息对他来说是无关紧要的,也总得上上网看一看才安心。有时,他们夜晚起床解手,都会情不自禁地打开电脑,到网上“溜达溜达”,看看有无“重要”信息。对这类成瘾者,的确应该提出这样的问题:在这个信息饱和的世界,我们是具有了更多的知识还是仅仅更多地被告知了?^[5]

三 网瘾的成因探析

到底是什么因素会使上网者如此迷恋网络以致于成瘾呢?

第一,网络因素。网络的开放性使网上交流不分国界,不分肤色,不分性别,不分老幼,只需简单的点击,简单的一句问候“Hello”、“你好”,便可以拉开交谈的序幕。你可以交谈得无拘无束,不着边际,也可不必理会自己的身份与对方的地位。总之,在网络世界里,地理的界线没有了,人与人之间的距离不见了,一切真实生活中交流的障碍不存在了。可以说,网上交谈是最便捷的而又最轻松的。网络的快捷性使网上交友交流花费的是最少的钱和最短的时间,得到的是最直接和最迅速的联系。不妨比较一下:

书信:写信→贴邮票→寄出→等回信→再写回信,这个过程较复杂,且花费时间较多。

电话:虽交谈直接,不用面对面,但总免不了有说不出的话,且价格昂贵。

网络:通过文字语言和符号来联系,面对电脑荧幕,即时互动,虚拟。

相比较之下,网上交流确实有点儿是“至高无上”的选择。而且,网上交流使上网者对所交谈的对方产生莫大的好奇心。这种好奇心引导着你很想知道对方是谁,长得什么样子?越想了解他(她),就越想跟他(她)交谈,尤其对于想像力强的人,就越不能摆脱这种诱惑。这样,网瘾就产生了。

当你与他交谈越来越快乐时,就会越舍不得,越放不下,处于异性关系时,便会陷入网恋。

网络是一个巨大的宝库,信息博大丰富,适应性强,功能齐全,为人类开创了另一个无与伦比的巨大世界,虚拟的空间又为人们脱离现实生活提供了极大的可能性。只要在网,人就仿佛置身于一个无需拘束和正视的大千世界。里面丰富的信息,齐备的功能,满足了人们的好奇心以及各种各样的需要和欲望。人人都需要信息,都想了解一些对自己来说也许是秘密的东西,且人人都有好奇心和偷窥心,而网络资源丰富性、自由性、超时空性、方便快捷性的特点便使产生瘾症成为可能,这是强迫信息收集成瘾和色情成瘾产生的客观条件。另外,网络世界里数字化、无政府主义和低责任性也使色情成瘾等成为可能。

第二,意识因素。研究表明,每个人都具有潜意识和显意识,而潜意识和显意识“制造”了本我和自我。当一个人的潜意识,也就是本我长时间受到抑制,不被表达时,便会产生各种疾病。因此,人的潜意识需要在一定的时空内得到表达。网络的虚拟性、超时空性、低责任性提供了宣泄压抑的潜意识的好条件。有一些网络交际成瘾者、色情成瘾者和游戏成瘾者,成瘾便是这个原因。

每个正常人都需要通过正常交往、发表自己的意见等等来表达自我,但一部分人却因种种原因压抑着这些需要。一上网,那个不为人知的“我”便会出现,大展拳脚,舒筋活络,大谈恋爱,广交朋友,毫不顾忌地看色情网页,义无反顾地在游戏中疯狂撕杀。

潜意识包含着两个这样的愿望:一是成为自己理想中的、但在现实中不可能成为的人,从而得到自己现实中得不到的东西。如现实中腼腆寡言的普通男生,在网上可能是一个幽默风趣、滔滔不绝的才子;在现实中是一个屡遭恋爱失败挫折的人,在网上却是个少女杀手;在网上可以变换现实生活中的性别角色,男变女,女变男,也可以转变自己的职业,把自己装扮成一个大律师、高级白领等等。二是成为一个能够实现人类丑陋的、本能的而在现实世界又受社会道德与规范所“扼杀”的欲望的人。他们在网上展现出本来的面目,纵横驰骋,可以说快乐无比。但当这种快乐一下网就会结束,这类上网者当然毫无疑问地都不愿下网,不愿回到现实世界的那种被压抑的生活中,结果他们就逐渐成瘾。

网络空间的虚拟性使上网者成为一个符号、一串数字。在这里,谁能看清楚谁是谁?“在网上,没有人知道你是一只狗。”潜意识的表达在这里得到了满足,寻找到了落脚点。于是,便一而再,再而三地上网,逐渐成瘾。有相当一部分网络成瘾者便是这种类型。

第三,心理因素。虽然我们不能把网络成瘾完全归结为性格或人格的原因,但研究表明,网络成瘾者往往具有某些特殊的性格或人格特征。一项对清华大学学生使用BBS的心理调查显示:越在公开场合不敢发表自己意见的学生,越会由于BBS的匿名而敢大胆发表意见;越在现实生活中人际关系搞得不好的学生,越会是虚拟世界里的人际高手。这些典型的在网上发泄埋藏情感的网络使用者极有可能成为网络成瘾

者。在这类人群中,很多男性网瘾者沉迷在游戏的撕杀中。

研究表明,大多数网络成瘾者在网络上瘾前都有各种各样的心理障碍。他们或者压抑,或敏感,喜欢独处,抽象思维丰富,不服从现实空间中的社会规范,往往有某些严重的情感和精神问题。在调查中,54%的因特网瘾君子报告说,他们从前曾有过抑郁症的历史。另外54%的人患有焦虑症,还有一些人显示出长期的自卑心理。很多网瘾者以前也是酗酒者和其他东西的上瘾者。^[6]很多网瘾者都利用上网来排解自己压抑的心情,把网络当成情绪的发泄工具。他们压抑的心理、焦虑的情绪在网上得到了安慰和释放。这种网瘾更像酒瘾和毒瘾,一旦上网,情绪就高涨、兴奋,忘记了自己现实中的不满和痛苦,但一下网,就更加颓丧、消沉、无精打采。于是,就更加追求上网。这样,就造成恶性循环,网瘾也就逐渐加重。

第四,社会因素。还有一部分网瘾者把上网作为逃避现实生活问题或消极情绪,或者追求超现实满足的工具。探究这类网瘾者产生的心理问题,不难看出有一定的社会因素。

现今社会,科技飞速发展,生活节奏日益加快,那翻天覆地的变化令人有点适应不过来。在这种社会氛围中,机器代替了大部分的体力劳动,脑力劳动放在越来越重要的位置。再加上物质的充足和文化的发展,人的脑子越来越聪明。于是,面对着变化莫测的世界,人的思想也越来越复杂了。现代的人,尤其是受过高等教育的人,思想复杂的程度远远超过前人。但是,现代人对世界的了解越深入,就越会产生“知道了才知道自己不知道”的感慨。世界的复杂让人越来越感到彷徨,思想无所寄托,找不到精神的家园在哪里,甚至有些人更迷失了自我。

现代人在享受着更完备的物质满足的同时,却不得不承受比前人更多更大更新更无从逃避的压力——竞争的压力、都市快节奏的压力、思维需要急速转弯的压力、人际关系越来越复杂越虚假的压力……所有这些,都使现代人心理适应脱节,产生各种各样的心理障碍。而在这时,网络从某个角度上就成了现代人逃避现实问题或消极情绪、追求超现实满足的工具。烦恼时便“泡”在无意识的网上,形成习惯,逐渐成瘾。这也是大多数网瘾者都是受过高等教育的年轻人的原因。

四 网瘾预防和戒除策略

众所周知,瘾症顽固,而成瘾者当被劝戒掉瘾症时,总是脾气暴躁,不听忠告,拒不承认自己患上瘾症,并找出诸多借口推说自己上瘾的原因。对成瘾物渴望,对家人撒谎,对现实逃避,这是瘾君子共同的特征。有时,成瘾者即使承认自己患上了瘾症,并深知它的危害,且试图去改变,但也总是不能自拔。虽不断自责,却不可救药,陷入深深的痛苦之中。酒瘾、毒瘾、烟瘾发作时,瘾者去寻找酒、毒、烟,“瘾性”难耐,一般人很难理解成瘾者需要戒瘾时的痛苦。个中滋味,只有他们自己才清楚。网瘾虽不像酒瘾、毒瘾、烟瘾那样,成瘾物直接侵害身体,但它也像毒瘾一样,只要一天不上网,不去做这件事,就根本无法集中精神在其他事情上,整天想着网上

的内容。呼之即来,挥之却怎么也不去。当然,就像酒瘾、毒瘾、烟瘾可以预防和戒除一样,网瘾也是可以预防和戒除的。只要抓住网瘾的特点,采取必要的措施,经过个人和社会的共同努力,是有可能达到预防和戒掉目的的。

第一,辩证看待网络,防止网络崇拜。任何事物都是既对立又统一的两个方面,光明的一面背后总是阴暗的——这是事物永恒的辩证法。回顾一下漫长人类史上的每一新事物,从其产生那天起,在推动社会发展的同时,都会为人类埋下一些祸根。有得必有失,这是千古不变的真理!原子能技术如此,信息技术也毫不例外。谁会想到给人类带来巨大便利的计算机网络所具备的优点正是网络成瘾症产生的温床呢?正如有人说:“人类的任何一种重大的科学发现和创造都无异于从神的天庭上窃得圣火。一方面会给自己带来光明,另一方面也会因此葬身火海。在许多方面,重大的科学发现都类似于一种悲剧。然而,正是这种悲剧式的力量促使人类更深刻地思考关系自己命运的问题。”^[6]明白了这一点,我们对计算机、对网络、对科技、对信息,就不会产生盲目的崇拜,而会冷静地思考,明智地使用,就会有意识地预防包括网瘾在内的网络负面效应的产生,使计算机和网络朝着更加人性化的方向发展。

第二,建构适度控制体系,净化现实社会和网络社会环境。网瘾的产生与社会环境有密切的关系,预防网瘾泛滥,就要净化社会环境,包括现实社会环境和网络社会环境。因此,建构适度控制体系是十分必要的。就现实社会而言,要把政治控制、思想控制、舆论控制和心理控制有机有效地结合起来,发挥整合效应。尤其是做好心理控制,减轻心理压力,塑造健康心灵,建设科学的、文明的、健康的生活方式。就网络社会而言,要采用技术的、法律的、道德的等手段进行有效的社会控制。由于网络空间的特殊性、技术控制的缺陷性、法律控制的局限性和道德控制的实用性,道德控制显得尤为重要,在控制体系中占据主导地位。为达到控制的有效性,应遵循如下控制原则:注重个人自律,利用组织力量;道德控制主导,进行综合治理;加强伦理研究,形成网络规范;开展伦理教育,提高责任意识;满足社会需要,确保个人权力;把握控制力度,保持必要张力;注入人文关怀,防止符号异化。^[8]

第三,提高对网瘾的认识,用“心药”医治“心瘾”。要想戒掉网瘾最终还是要靠网瘾者的个人努力。“没有人可以拯救你,除了你自己”。成瘾者首先记住这一点,然后努力按下面的建议去做:

提高对网瘾的认识。一旦你对那些令你着迷的网络应用所带来的长期负面后果看得更加清楚后,你就更会主动地来约束自己上网的习惯。不要为自己找借口,要知道,网瘾并不是短期的影响和短期就可以得到补救,它是长期的影响和需要长期的努力才能戒除的顽疾。

控制上网时间。这一点是必须要做到的。网上的时间仿佛是静止的,你无从感觉到时间的流逝和时间的变化。你可逐天减少上网的时间,同时接受家人、朋友的“监督”,或调个闹钟放在电脑旁,尤其要注意夜晚上网时间不可过长。

转移兴趣。积极参加体育运动或其他社会活动,听听音乐,跳跳交谊舞,做做你所感兴趣的有益于身心的活动。想一想,假如你终日泡在网上,你将失去多少东西和乐趣。

在现实世界中寻找支持。接受家人、朋友的帮助,或可找医生积极配合进行治疗。

订立日程活动计划和网络行为准则。要求自己按上面的步骤来,同时接受家人、朋友的“监督”。

第四,正视自己,做好角色转换。假如你本有心理或精神疾病或因发泄生活中的不幸或不满而上瘾的话,你一定要做到以下几点:

找心理医生咨询,接受必要的心理治疗,也可应用抗抑郁药如丙咪嗪,或精神疗法等进行综合治疗。

不要逃避问题。正视自己的孤独与烦恼,不要试图在网上解愁,要知道上网消愁愁更愁,逃过一时,逃不过一世,因为网络最多只是你生活中的一部分,而不是全部。逃避生活一般有如下原因:孤独、对婚姻不满、工作有压力、厌烦、沮丧、经济问题、对外缺乏信心、焦虑等等。找出问题的根源,积极想办法解决,要比在网上消愁强得多。

做好角色的转换。网络中的虚拟世界不等于现实世界,不可将两者等同。同时,不要将在网上放松的、不负责任的行为带回现实生活中。记住,你并不是对因特网本身上瘾,而是对由网上的经历所带来的某种情态甚至精神反应感到迷惑。

从小事入手。丰富家庭生活的内容,休息日不妨一起出去运动或娱乐,到野外游玩,或一起野餐等等。这样,可避免陷入“非上网不可”的泥潭。改变饮食方式和习惯,注意多吃胡萝卜、鸡蛋、瘦肉,动物肝脏等富含维生素A和蛋白质的食物,并适当喝些绿茶。

【参 考 文 献】

- [1] 金伯利·S·扬. 网虫综合征[M]. 上海:上海译文出版社, 2000. 29.
- [2] 陈贻文. 新的心理疾病:网络成瘾症[J]. 社会. 2000(6): 22 - 24.
- [3] 尼尔·巴雷特. 数字化犯罪[M]. 沈阳:辽宁教育出版社, 1998. 65.
- [4] 刁生富. 论信息素养及其培养[J]. 自然辩证法研究. 2002(11): 77 - 80.
- [5] Michael Gorman. Human Values in a Technological Age [J]. Information Technology and Library. Vol. 20, No. 1. 2001.
- [6] 金伯利·S·扬. 网虫综合征[M]. 上海:上海译文出版社, 2000. 63.
- [7] 范玉芳, 等. 科学双刃剑:令人忧虑的科学暗影[M]. 广州:广东省地图出版社, 1999. 前言. 4.
- [8] 刁生富. 在虚拟与现实之间——论网络空间社会问题的道德控制[J]. 自然辩证法通讯. 2001(6): 1 - 7.

(责任编辑 殷 杰)