

精神科视角下青少年网络成瘾的心理机制及防治策略

苏 芃 贺立新 宋昊彧
成都棕南医院 四川成都 572022

摘 要：新时代背景下，互联网成为青少年学习、娱乐与社交的重要工具。但网络过度使用也进而引发了网络成瘾问题，并严重损害着青少年的心理健康、学业表现和社会功能。本文即着眼于此，从精神科的视角出发，综合运用心理学理论、生物心理社会模型，探讨青少年网络成瘾的心理机制，分析家庭和社会环境的影响。并在此基础上提出心理干预、家庭与学校协同、社会支持体系建设以及政策引导等综合策略，以为网络成瘾的干预与预防提供参考。

关键词：青少年网络成瘾；心理机制；心理干预；防治策略

前言

信息时代下网络成为当代青少年生活的重要组成部分。但在享受网络带来的便利与乐趣时，一些青少年逐渐出现了网络过度使用甚至网络成瘾的问题。网络成瘾的一般表现是对网络的过度依赖、自我控制能力减弱，以及因长时间上网而导致情绪失调和社会功能受损等症状。由于青少年正处于心理发展和人格形成的关键时期，网络成瘾不仅会对其日常生活和学业产生影响，还可能对其长远的心理健康和社会适应能力造成深远损害。网络成瘾的成因复杂多样，既与个体的生理特点、人格特质相关，也受到家庭环境、学校氛围以及社会文化的深刻影响。因此简单的行为矫正往往难以奏效，需要结合精神科、心理学以及教育学等多领域的理论和实践，系统分析其成因及发展机制，进而设计更具针对性的防治策略。

一、青少年网络成瘾的心理机制

（一）成瘾行为的心理学理论基础

从行为心理学的视角来看，网络成瘾的形成与强化理论密切相关。网络提供了即时的正面反馈，例如游戏中的胜利、社交媒体上的点赞与评论等，这种即时奖励会迅速强化个体的行为习惯，促使其不断重复使用网络。负性强化机制也不可忽视，青少年可能通过上网来逃避现实中的压力、不满和焦虑感，这使得网络成为一种情绪调节工具，从而进一步巩固了其使用行为^[1]。认知心理学理论则聚焦于网络成瘾背后的认知过程。青少年对网络的认知偏差，例如认为网络可以提供无与伦比的满

足感，或者认为网络是唯一的归属感来源，会导致他们高估网络的作用并低估其负面影响。认知行为理论强调个体的自动化思维与行为反应，例如当青少年感到无聊或压力时，他们可能会不由自主地打开手机或电脑以寻求缓解，这种自动化行为进一步加深了对网络的依赖。社会学习理论也为理解网络成瘾提供了重要框架。青少年处于模仿与学习能力最强的阶段，他们会通过观察同伴、家人或网络上的虚拟偶像的行为，形成对网络使用的认同。如果身边的人频繁使用网络，尤其是在青少年群体中，过度使用网络可能被认为是正常的或是社交生活的必要部分，这种社会认同感会促使他们无意识地增加网络使用时间。

（二）青少年网络成瘾的心理特点

青少年处于认知与情感发展尚未成熟的时期，容易对外界刺激产生强烈的反应。网络环境以其丰富的视觉、听觉以及互动性吸引了大量青少年，他们很容易沉浸其中而忽视现实中的需求。青少年的自控能力尚未完全发展，尤其是在压力或负面情绪面前，他们更容易选择网络作为一种即时满足的方式，这种满足感短时间内可能缓解情绪，但长期而言会削弱应对压力的能力。青少年在发展自我认同的过程中，往往会通过网络探索自己的兴趣、价值观和人际关系^[2]。但这种探索在虚拟环境中可能变得过度依赖。一些青少年在现实生活中可能感到自卑或缺乏归属感，虚拟世界为他们提供了一个可以重新定义自己的空间。在社交媒体和网络游戏中，他们能够控制自己呈现的形象，从而获得虚拟的认同感与成就感。这种对网络的情感依赖可能进一步加深他们对现实中社交互动的回避倾向，形成一种恶性循环。情绪调节问题也是青少年网络成瘾的重要心理特点之一。网络为

作者简介：苏芃（1997-），男，汉，四川成都，本科，研究方向：心理学。

他们提供了一种方便且即时的情绪调节工具，通过观看视频、玩游戏或与人在线互动，他们可以暂时转移注意力、缓解压力。但这种方式并未真正解决他们的情绪问题，反而可能导致更严重的情绪失控。当网络无法提供预期的满足时，青少年可能会体验到更强烈的挫败感和孤独感，从而进一步强化对网络的需求。青少年在发展阶段中还表现出强烈的冲动性与寻求新奇的倾向。这种心理特点使得他们更容易被网络中的新奇事物吸引，特别是快速变化的内容和高度互动的游戏设计。

（三）生物心理社会模型的适用性分析

在生物层面，神经科学研究表明，网络成瘾可能与大脑中的多巴胺系统密切相关。当青少年使用网络时，大脑会释放大量的多巴胺，这种化学物质的释放让他们感到愉悦并增强行为重复的可能性。但长期过度使用网络可能导致大脑奖赏系统的敏感性下降，使得青少年需要更长时间或更强烈的网络刺激来获得同样的满足感。这种神经适应机制会强化成瘾行为的发生。心理因素也是网络成瘾的关键成因之一^[3]。人格特质如高神经质、低自尊和高度冲动性与网络成瘾之间存在显著相关。青少年在面对现实生活中的压力时，可能由于缺乏有效的情绪调节能力而转向网络，这种行为在心理学上被视为一种情绪缓解机制。青少年的认知偏差也在网络成瘾中起到重要作用，他们可能高估网络的正面效应并低估其负面影响，导致过度使用网络的行为逐渐形成习惯。在社会层面，家庭环境对青少年网络成瘾有着深远影响。研究表明，那些来自家庭沟通不畅或情感支持不足家庭的青少年更容易沉迷网络。家庭氛围中存在的矛盾或压力可能让青少年选择逃避到虚拟世界中寻求安全感和归属感。同伴压力和社会文化的影响也不可忽视，网络已经成为许多青少年社交的重要渠道，当周围人都在使用网络时，个体很难抵抗这种外部压力，从而增加网络成瘾的风险。

（四）家庭与社会因素的影响

家庭是影响青少年网络成瘾的重要外部环境。研究发现，那些缺乏亲密亲子关系的青少年更容易在网络中寻找情感支持与归属感。父母的过度控制或过度保护可能导致青少年在现实中缺乏自主性，从而在虚拟世界中寻求自我表达的机会。而家庭中的不良沟通模式，例如频繁的冲突或冷漠，也可能促使青少年将网络视为逃避压力的工具^[4]。父母的网络使用行为对青少年有直接影响，如果父母自己对网络过于依赖，孩子也更容易模仿这种行为模式。社会因素同样对青少年网络成瘾有着深

远的影响。学校环境中存在的学业压力、同伴排斥或人际冲突可能让青少年对现实生活感到失望，从而转向网络世界寻求慰藉。而当前社会中对网络使用的普遍接纳与推动，使得青少年可以轻松获得网络设备与资源，这种高接触性增加了网络成瘾的风险。

二、青少年网络成瘾的防治策略

（一）心理干预策略

干预的核心在于帮助个体改变对网络的过度依赖，修复其心理功能，并促进更健康的行为模式形成。认知行为疗法被广泛应用于成瘾干预中，它通过识别和纠正个体对网络的错误认知，帮助青少年重新评估网络的价值和用途。许多青少年在网络成瘾中存在认知扭曲，例如认为网络是他们唯一的放松方式或唯一能获得成就感的领域^[5]。通过认知重构，可以使他们认识到这种思维的局限性，从而逐步改变行为模式。情绪管理是心理干预中不可或缺的一部分。网络常常被用作情绪调节的工具，帮助青少年逃避现实生活中的焦虑、压力或挫败感。通过心理干预，可以教授他们更多健康有效的情绪管理技巧，例如深呼吸、冥想或运动等方式，帮助他们以更积极的方式面对生活中的挑战。这不仅能够降低对网络的依赖，也能提高青少年的情绪调节能力，增强他们的心理弹性。行为干预同样在网络成瘾的治疗中起到重要作用。通过行为监控与时间管理的训练，帮助青少年认识到自身在网络使用中的问题，并逐步减少使用时间。设定合理的目标，例如逐步减少每天的网络使用时长，或者在网络使用与其他活动之间找到平衡，可以引导他们逐步恢复正常的生活节奏。

（二）学校与家庭的协同作用

青少年网络成瘾问题的解决需要学校与家庭共同努力。学校是青少年成长的重要环境，在网络成瘾的防治中扮演着不可替代的角色。教育系统可以通过课程设计和日常管理，帮助学生树立健康的网络使用观念。开设数字素养课程是一个有效的措施，这类课程能够帮助学生了解网络的双刃剑效应，学会科学合理地使用网络^[6]。学校还可以通过班级管理和心理辅导，帮助那些已经表现出网络成瘾倾向的学生及时纠正行为。通过建立班主任与学生之间的定期沟通机制，了解学生的网络使用情况和心理状态，为有需要的学生提供个性化的干预方案。心理健康教育也可以通过全校性活动或者专题讲座的形式，帮助学生认识网络成瘾的危害，并学习更健康的生活方式。家庭在青少年网络成瘾问题中同样发挥着至关重要的作用。父母的教育方式与自身的行为模式对孩子

的影响深远。建立良好的亲子关系是预防网络成瘾的关键之一。通过开放的沟通和积极的互动,父母可以更好地了解孩子的内心需求与情绪状态,从而在问题发生前提供支持帮助。家庭中健康的网络使用氛围也非常重要。如果父母能够以身作则,减少不必要的网络使用,孩子会受到潜移默化的影响,从而形成更健康的网络使用习惯。

(三) 社会支持体系的建立

社区是社会支持体系的重要环节。通过组织各种形式的社区活动,为青少年提供更多的社交和娱乐机会,可以帮助他们建立健康的人际关系并丰富生活内容。社区可以与学校和家庭合作,开展针对网络成瘾的宣传教育活动,提升家长和青少年的认知水平^[7]。社区心理健康服务也是社会支持体系的重要组成部分,通过设立专门的心理咨询机构或热线电话,为有需要的青少年提供专业的心理支持。互联网企业和技术平台在构建社会支持体系中也承担着重要责任。网络平台可以通过优化产品设计,例如设置使用提醒、限制过度使用的功能等方式,帮助用户更好地管理时间。对青少年群体来说,这种技术上的支持能够有效减少他们沉迷于网络的风险。互联网企业还可以通过技术手段筛查出可能存在网络成瘾风险的用户,主动推送健康使用网络的建议或引导他们寻求专业帮助。

(四) 预防措施与政策建议

预防措施的核心在于从源头上减少青少年对网络的依赖,同时为可能面临成瘾风险的个体提供早期干预。政策制定者、教育机构、家庭与社区需要形成合力,共同创造一个健康的网络使用环境。预防措施的关键点是提升青少年的数字素养。通过学校教育和社会宣传,帮助青少年认识网络的功能与风险,学会管理自己的时间和行为,是降低网络成瘾风险的重要手段^[8]。政府可以支持学校开展相关课程,并为教师提供必要的培训,使其能够有效引导学生健康使用网络。技术监管也是预防网络成瘾的重要措施。政府可以通过立法限制某些高风险网络内容的传播,例如不适合未成年人的游戏和广告。通过与互联网企业合作,推出更有效的家长控制工具,让家庭能够更好地监督青少年的网络使用情况。

结语

简而言之,青少年网络成瘾是现代社会高速发展带来的新型心理健康问题。从精神科视角分析网络成瘾,

有助于全面把握其生物、心理和社会成因,为预防与干预提供科学依据。要有效防治青少年网络成瘾,单一的措施难以达到理想效果,需要综合运用多维度、多层次的策略。在心理干预方面,通过认知行为疗法、情绪管理训练及正念疗法等方式,提升青少年的情绪调节能力和自我控制力;在家庭和学校的协同作用中,父母和教师的积极引导与支持显得尤为关键;在社会层面,加强社区和在线支持体系的建设,为青少年提供良好的发展环境和心理支持。政策层面的引导与监管也不可或缺,通过优化网络内容管理和加强科技伦理建设,为青少年的健康成长保驾护航。

参考文献

- [1] 王玉洁, 刘琴, 周源柯, 等. 重庆市某区青少年视屏时长与网络成瘾对社交焦虑的影响[J]. 医学新知, 2023, 33(06): 409-416.
- [2] 王瑞青, 黄书才, 刘珍霞, 等. 青少年网络成瘾与逆反心理、自尊的相关性[J]. 国际精神病学杂志, 2023, 50(06): 1388-1390.
- [3] 庞红卫, 董海燕, 张建国. 疫情背景下青少年网络成瘾的现状、影响因素与对策研究[J]. 现代中小学教育, 2023, 39(12): 52-57.
- [4] 相旭, 高玲, 王美丽, 等. 青少年病理性互联网使用现状及干预策略的研究进展[J]. 全科护理, 2023, 21(32): 4522-4525.
- [5] 占萍萍, 古静静, 王金良. 父母教养方式类型与青少年网络成瘾的关系: 认知情绪调节策略的中介作用[J]. 心理与行为研究, 2023, 21(06): 776-783.
- [6] 杜青雨, 王挺. 网络使用动机对青少年网络成瘾的影响: 同伴关系及家庭教育模式研究[C]// 中国心理学会. 第二十五届全国心理学学术会议摘要集——分组展贴报告. 江西中医药大学人文学院, 2023: 2.
- [7] 陶言强, 邹欣原, 唐绮惠, 等. 长期在线学习对抑郁中学生网络成瘾症状的影响: 一项交叉滞后网络分析[C]// 中国心理学会. 第二十五届全国心理学学术会议摘要集——分组展贴报告. 北京师范大学心理学部; 东北农业大学心理健康中心, 2023: 3.
- [8] 张琳然, 辛素飞. 青少年网络成瘾的潜在转变分析: 负性生活事件的预测作用及对人生意义的影响[C]// 中国心理学会. 第二十五届全国心理学学术会议摘要集——博/硕士研究生论坛. 鲁东大学教育科学学院, 2023: 3.