

• 主编特邀(Editor-In-Chief Invited) •

青少年“网络成瘾”干预的实证基础^{*}

雷 雳

(中国人民大学心理学系, 北京 100872) (华中师范大学心理学院, 武汉 430079)

摘 要 随着互联网在中国的快速普及和发展, 青少年已经成为主要的互联网用户群体之一。青少年在享用互联网带来的种种便利之时, 其中部分人因为过分沉溺于网络而导致“网络成瘾”。我们根据青少年发展过程中的心理特点, 探讨了其自我中心思维、自我、依恋、人格、生活事件等多方面因素与其网络成瘾之间的关系, 在这些研究发现的基础上开发了青少年网络成瘾的评价工具、提出了针对网络成瘾的干预建议。同时, 我们还在实证研究的基础上对青少年健康上网的界定和评判进行了分析。

关键词 青少年; 网络成瘾; 干预; 健康上网

分类号 B844

1 引言

互联网的雏形起源于 20 世纪 60 年代的美国, 而代表中国互联网应用的一个重要时刻是 1987 年发到德国的第一封电子邮件, 内容就是一句话: “Across the Great Wall, we can reach every corner in the world (越过长城, 走向世界)。”。然而, 直到 20 世纪 90 年代末期, 互联网在中国才开始步入高速发展的轨道。中国的互联网用户人数已达 5.13 亿人(CNNIC, 2012-01), 其中 10~19 岁人数占总数的 26.7%, 约 1.37 亿人, 是中国网民最大用户群体之一。但中国互联网普及率仅为 38.3%, 与互联网发达国家和地区比较还有很大差距, 尚有很大发展空间。

互联网一方面给青少年的学习、交往带来极大便利, 使他们在网络的虚拟世界里尽情地享受着现代科技文明所带来的前所未有的便利和快乐。另一方面, 网络作为科技的“双刃剑”, 其负面效应对青少年心理发展的多方面影响也是不容忽视的, 其中最引人关注的就是“网络成瘾”现象。

网络成瘾是伴随着网络技术的发展形成的一种新型成瘾现象。现在学术界对于网络成瘾还没有一个标准化的统一判定标准。网络成瘾在研究中又称为“病理性使用互联网”(Pathological Internet Use, PIU), 这是一种多维度的综合症, 包括认知和行为的诸多症状, 这些症状可能导致如社会退缩、逃学、孤独、抑郁等社会性的、学业的、健康等方面的消极后果(Caplan, 2005; Davis, 2001)。

据我们对累计 4 千余名青少年的调查, 青少年病理性互联网使用的比例约为 5.40%, 应该说这是一个不容忽视的比例, 尤其是对孩子已经“网络成瘾”的家庭来说, 更是因此寝食难安。那么, 对“网络成瘾”的青少年, 我们又能够如何进行干预呢? 搞清楚到底是哪些原因导致了青少年的“网络成瘾”可以为我们提供干预的实证基础。

我们从青少年发展的角度, 基于布朗芬布伦纳的生态系统理论(参见: 雷雳, 2009), 对此进行了一系列探索(雷雳, 2010)。指导我们研究工作的大体理论假设是: 青少年心理发展的方方面面在网络环境中也会依样葫芦, 并且, 互联网独有的特点又会使得青少年的网络心理别具一格——青少年的“网络成瘾”与其现实生活状况难脱干系, 互联网本身的特点若用之不慎, 则是火上浇油。

收稿日期: 2012-03-19

^{*} 人的发展与心理健康湖北省重点实验室(华中师范大学)开放课题; 国家社会科学基金教育学重点课题(ACA100004)。

通讯作者: 雷雳, E-mail: dr.leili@china.com

2 青少年网络成瘾的测评

关于网络成瘾的测评,最早由 Young (1996) 从物质依赖的角度,参照 DSM-IV 的相应标准提出了鉴别 PIU 的依据,之后,Young (1998)提出 PIU 应该是一种更类似于强迫性赌博的冲动控制失调,并根据 DSM-IV 中病理性赌博的 10 项标准确定了 PIU 的 8 项标准,让被试回答是否符合这些标准。再往后,比较有影响的测评工具包括 Davis 的在线认知量表(Online Cognition Scale, OCS, 2001)以及国内使用较多的由台湾研究者陈淑惠等(2003)编制的中文网络成瘾量表(CIAS, 2003)。不过,这些测评工具基本上是针对成年人、大学生的,并未顾及青少年的现实特点,另外,对网络成瘾的认识也存在着不断丰富和深化的过程。

我们参照国内外研究并结合我国青少年的实际情况编制出了测评青少年病理性互联网使用(即所谓“网络成瘾”)的工具(雷雳,杨洋,2007),命名为“青少年病理性互联网使用量表”(Adolescent Pathological Internet Use Scale, APIUS)。量表采用 Likert 式 5 点自评式量表,从“完全不符合”至“完全符合”分别评定为 1~5 分。通过探索性因素分析和验证性因素分析,最后的 APIUS 共 38 个题目,由 6 个维度构成(凸显性、耐受性、强迫性上网/戒断症状、心境改变、社交抚慰、消极后果)。同时,我们进行了内容效度、构想效度、结构效度等分析,APIUS 显示了良好的信、效度指标,可以作为我国青少年病理性互联网使用的测量工具。

此外,为了使 APIUS 更具警示和预防功效,我们将 APIUS 的项目平均得分大于等于 3.15 分者界定为“PIU 群体”,大于等于 3 分小于 3.15 分者界定为“PIU 边缘群体”,小于 3 分者界定为“PIU 正常群体”。需要注意的是,考虑到自陈量表本身所具有的局限,在做临床诊断时还需要了解受测者在 PIU 各项症状上的真实表现。

3 青少年的自我中心思维与“网络成瘾”

自我中心思维是青少年期较为典型的心理特点之一,它体现为“假想观众”和“个人神话”两个方面(Elkind, 1967; Goossens, Beyers, Emmen, & van Aken, 2002)。假想观众指的是青少年认为每个

人都像他们那样对他们自己的行为特别关注;它会导致青少年对自我意识的强调、对他人想法的过度关注和对于现实和想象情境中他人反应的预期;个人神话指的是青少年相信他们自己是“独一无二的”、“无懈可击的”、“无所不能的”。基于互联网形成的虚拟空间是否会成为青少年寻求他们想象中观众的理想舞台,而使他们沉迷其中不能自拔呢?另一方面,伴随青少年自我中心思维的变化是其“分离-个体化”过程(与父母分离而形成自我感的过程),假想观众被认为可能是青少年缓解其分离焦虑的防御机制(雷雳,郭菲,2008;郭菲,雷雳,2009)。

我们(雷雳,郭菲,2008;郭菲,雷雳,2009)对青少年上网与其自我中心思维以及相应的分离-个体化过程之间的关系进行了研究,得到与“网络成瘾”有关的几项结果:

其一,从自我中心思维的角度看,一方面,“假想观众观念”对初中生病理性互联网使用有直接的正向预测作用;即,头脑中越是觉得周围人对自己的行为非常关注的初中生,其网络成瘾的可能性越大。另一方面,假想观众观念和“个人神话观念”中的“无懈可击”成分通过对互联网社交服务使用的偏好,间接地影响初中学生的病理性互联网使用水平;即,头脑中越是觉得周围人对自己的行为非常关注、并觉得自己对不好的事具有先天免疫力的初中生,更可能因为热衷于网络社交而网络成瘾。

其二,从分离-个体化过程来看,其中的“分离焦虑”和“预期拒绝”对青少年的病理性互联网使用有直接的正向预测作用;即,越是恐惧与重要他人丧失联系的青少年,以及认为重要他人会对自己表现出无情和拒绝的青少年,越可能网络成瘾。同时,分离-个体化中的“吞噬焦虑”通过互联网娱乐偏好,间接预测病理性互联网使用;即,感到父母对自己过度关注,威胁到自己的独立性的青少年,更可能热衷于网络娱乐而网络成瘾。再者,分离-个体化中的“分离焦虑”和“自我卷入”通过假想观众观念,间接地预测中学生的病理性互联网水平;即,越是恐惧与重要他人丧失联系的青少年,以及对自己过高估计和关注的青少年,就可能觉得周围人对自己的行为非常关注,继而导致网络成瘾。

基于上述研究发现,我们认为,青少年所处

的特定发展阶段、面临的特定发展任务分离-个体化以及假想观众这样特定的心理特点,是引发初中学生不健康的互联网使用的潜在因素,这无疑增加了他们病理性互联网使用的风险。然而,互联网使用的潮流不可阻挡,青少年掌握互联网技术是时代的需要,一味地切断和阻止无异于因噎废食。

因此,在青少年身心发展的特殊时期,特别是在分离-个体化过程中,青少年会感到来自家庭的支持减少,产生与家长分离的焦虑。家长、学校和老师除了关注学生的学习成绩外,也应关心他们对于发展人际关系的需要和重视那些特定的心理现象。

同时,这一阶段青少年自我意识提升,自主意识增强,过分的控制又会使他们感到压抑和困扰,因此家长更有义务在一种平等的身份下给予孩子更多的关注和支持,在这个他们需要扩展家庭外社会关系的阶段,学校和老师也有责任帮助学生们创建一个和谐、互助、宽容的学校和班级环境。

尤其是对父母而言,需要明白青少年对亲子关系的期望反映在三个方面:其一是亲近感,也就是说,让孩子感受到在父母和孩子之间有温情的、稳定的、充满爱意的、关注的联系。其二是心理自主,让孩子有提出自己的意见的自由、隐私自由、为自己做决定的自由。其三是监控,孩子也希望父母对自己有所监控,而不是放任自流,成功的父母会监控和督导孩子的行为,制定约束行为的规矩。这样一来,青少年成长和发展中可能感受到的分离焦虑、吞噬焦虑,他们对自我的过分关注等都可能减弱,他们更可能在现实社会来解决自己的成长问题,而不是选择沉溺于互联网的虚拟空间。

4 青少年的自我发展与“网络成瘾”

网络虚拟环境是一个理想的自我表现平台(Iakushina, 2002),人们在其中可以摆脱现实世界的束缚,随心所欲地扮演自己想要的角色,构建另外一个虚拟的自我。它成了一个心理实验室(Skitka & Sargis, 2006),人们可以进行自我认同的实验。然而,研究表明不同的人格特点对个体的在线自我表现影响不同,甚至是虚拟自我有趋同的特点(Peter, Valkenburg, & Schouten, 2005)。

我们对青少年上网与其自我发展之间的关系进行了研究(参见:雷雳, 2010; 张国华, 雷雳, 邹泓, 2008),得到与“网络成瘾”有关的几项结果:

其一,青少年的虚拟自我主要集中于心理状态,而青少年的现实自我主要集中于人际关系;即青少年对互联网中的“我”的特点描述,更集中于自己的心理状态。同时,虚拟自我能够正向预测病理性互联网使用;即,对现实自我不满且沉迷虚拟自我的青少年,更可能网络成瘾。

其二,从人格特点的角度看,“善良”能够反向预测病理性互联网使用和虚拟自我,同时善良能够通过虚拟自我间接预测病理性互联网使用;即,对人真诚、诚实、能够顾及他人的利益和感受,为人谦逊的个体更可能较少表现出病理性互联网使用倾向。“处世态度”能够反向预测病理性互联网使用和虚拟自我,同时能够通过虚拟自我间接预测病理性互联网使用;即,目标明确、坚定、理想远大,对未来充满信心、追求卓越的个体较少表现出病理性互联网使用倾向。“才干”能够通过虚拟自我间接预测病理性互联网使用,对病理性互联网使用起到抑制作用。“情绪性”能够通过虚拟自我间接预测病理性互联网使用,对病理性互联网使用起到抑制作用。

其三,自我认同完成能显著地反向预测“网络成瘾”;即,已经形成较为稳定的自我认同的青少年,其网络成瘾的可能性较小。

基于上述研究发现,我们认为,从虚拟自我的角度看,那些对现实自我不满意的青少年更可能会沉迷于互联网建构的虚拟空间,醉心于虚拟自我,也因此更可能会导致网络成瘾。所以,对于这样的青少年重要的是帮助他们建构自尊,通过确定他们自尊的由来(即对自我而言极重要的能力领域),给予他们情绪情感的支持和社会赞许,直接地教给青少年真正的技能,让他们体会成就感,继而提升其自尊,同时,让青少年学会面对一个问题并试图解决它而不是逃避。

另一方面,青少年期是其自我认同完成的关键时期,随着互联网的普及,网络交往逐渐进入他们的生活,并日渐成为他们人际交往很重要的方面,有研究证实,在过度使用互联网会对其自我认同的完成有一定影响,这主要出现在互联网使用初期,青少年很容易沉迷于互联网所带来的新奇感受。而随着网龄和年龄的增加,互联网的

工具性作用开始凸显,他们可以很好地借助互联网这个平台,促进自己的人际交往,包括与熟人之间的交往。那么在他们互联网使用的初期,家长和老师需要进行适当的引导,避免过度使用,耽误了这个时期自我探索的重要任务。

自我认同完成对“网络成瘾”有显著的反向预测作用,互联网社交和娱乐服务使用偏好对“网络成瘾”有显著的正向预测作用。因此,提高青少年的自我认同水平成为对“网络成瘾”进行预测和干预的重要措施。

5 青少年的依恋与“网络成瘾”

依恋(attachment)是指人与人之间建立起来的、双方互有的亲密感受以及相互给予温暖和支持的关系。依恋关系蕴涵在人毕生发展的过程中,包括儿童期、青少年期以及整个人生阶段中的母子依恋、父子依恋和同伴依恋等。随着年龄的增长,青少年寻求与依恋对象的亲近行为不如以前那样紧张和频繁,但是象征性的交流(如电话、书信、互联网)在提供安慰时越来越有效(Leondari & Kiosseoglou, 2000)。Griffiths (1999)把“电子朋友”的概念延伸到互联网使用者,说明青少年会把互联网当作朋友,也会把互联网当作扩大交友范围的重要手段。也就是说,青少年有可能把互联网当作新的依恋对象。

我们对青少年上网与其依恋之间的关系进行了研究(Lei & Wu, 2007; 雷雳, 伍亚娜, 2009),得到与“网络成瘾”有关的几项结果:

其一,从母子依恋来看,母子沟通可以正向预测青少年对互联网信息服务的偏好。青少年与母亲的疏离可以直接正向预测 PIU,也可以通过互联网娱乐服务和社交服务偏好间接正向预测 PIU;即,与母亲疏离程度高的青少年更倾向于依赖互联网的娱乐和社交服务,更可能卷入病理性互联网使用。

其二,从父子依恋来看,父子疏离可以直接正向预测青少年 PIU 也可以通过青少年对互联网娱乐服务的偏好间接预测青少年 PIU。这一点与母子疏离的模式一致。

其三,从同伴依恋来看,同伴沟通可以正向预测青少年对信息、娱乐和社交服务的使用偏好,还可以通过互联网娱乐和社交服务使用偏好间接预测 PIU;即,青少年与同伴之间的沟通可能促

使他们使用多种互联网服务,并可能因为对娱乐和社交的偏好而网络成瘾。同时,青少年与同伴的疏离可以正向预测青少年对社交服务的使用偏好,也可以直接正向预测 PIU;即,如果青少年的同伴关系不好,他们就可能选择网络社交,继而导致网络成瘾。

基于上述研究发现,我们认为,从亲子依恋的角度看,父母应该避免讽刺挖苦的方法激励孩子,而是要积极地聆听孩子的心声,更多地加强与孩子的情感交流,真正地接近孩子的内心世界,让他们遇到困难和挫折时感受到家庭的温暖和关爱,体会到父母和家庭给自己的情感支持,才能帮助他们现实生活和虚拟世界中找到平衡点。

父子依恋在青少年发展过程中有着特殊的重要性,传统教育往往忽视了父亲对孩子成长过程的影响。本研究提示我们,应该更多地关注父亲角色对孩子互联网使用的影响。父亲应该更多地了解孩子的成长,帮助构建全面而安全的亲密和谐的亲子依恋关系,给孩子提供精神上情感上的关爱,使孩子的身心得到健康发展,有效抵制互联网给孩子带来的消极影响。

同时,父母也应该主动向孩子讨教,丰富自己互联网方面的知识。避免因不了解互联网而一味地加强对孩子上网活动的严格监督和控制,这样只会更加激化亲子之间的冲突,使孩子产生强烈的逆反心理,进一步加深孩子与父母之间情感隔阂,从而导致青少年对互联网更大程度的依赖。父母适当地增补互联网方面的知识,与孩子探讨互联网上的活动,可以营造更畅通的沟通环境,获得孩子的尊敬与亲近。

此外,青少年期的孩子自主性得到进一步发展,父母应该尊重孩子的情感,对孩子的期望要从孩子自身的情况出发,不要对孩子提出过多过高的要求,给孩子充分的信任和更多的自主空间,帮助他们形成正确的世界观和人生观。父母和教育者在指责孩子的同时,也要反思家庭功能是否良好,是否和父母间拥有亲密的依恋关系质量对青少年健康使用互联网有重要作用。

6 青少年的“网络成瘾”与某些影响因素

人们的时间知觉会产生一种可以过滤和解释个人经历的认知反应偏见,因为经验与意识源源不断地在现在、过去与未来时间结构中被赋予

意义,对个体的思维、情感与行为具有组织与结构化的作用(Wills, Sandy, & Yaeger, 2001),比如,可以反映为“现在定向”、“未来定向”等。青少年时间知觉的影响可能会反映在其网络行为中。此外,研究者认为,青少年可能像物质使用那样使用互联网来应对现实生活中的问题(Tsai & Lin, 2001; Hall & Parsons, 2001),网络成瘾者可能更多地使用指向情绪的非适应性应对方式。

我们对青少年上网的某些影响因素的研究,包括青少年的时间透视、心理弹性、应对方式、生活事件、人格特征的交互作用等方面(雷雳,李宏利,2004;李宏利,雷雳,2004;雷雳,杨洋,柳铭心,2006;杨洋,雷雳,柳铭心,2006;马利艳,郝传慧,雷雳,2007),可以得出以下结论:

其一,从青少年个人的某些特点来看,一方面,“现在定向”占优个体更容易卷入PIU;即,追求即刻满足的青少年更容易网络成瘾。而且,现在定向占优个体比“未来定向”占优个体更容易通过“发泄”与“幻想”的应对方式指向PIU,而未来定向占优个体比现在定向占优个体更容易通过“问题解决”反向预测PIU;即,着眼未来的青少年面对问题时更多地是去解决问题,其网络成瘾的可能性也较小。另一方面,“心理弹性”能够显著正向预测青少年对互联网信息和娱乐服务的偏好,并且能够显著反向预测青少年的病理性互联网使用;即心理弹性较好的青少年其网络成瘾的可能性较低。

其二,从青少年人格特征与互联网的交互作用来看,首先,青少年“责任心”人格与互联网社交服务偏好在对PIU的影响上存在显著的交互作用,对高责任心人格的青少年,互联网社交服务偏好容易导致其成瘾,而对于低责任心人格的青少年,互联网社交服务偏好不易导致其成瘾。此外,青少年“神经质”人格与互联网社交、娱乐和信息服务偏好在对PIU的影响上存在显著的交互作用,即使是高神经质人格的青少年,对信息服务的偏好也不容易使其成瘾,而对于低神经质人格的青少年来说,即便是偏好社交和娱乐服务,也不易成瘾。再者,青少年“宜人性”人格与互联网社交服务偏好在对PIU的影响上存在显著的交互作用,对高宜人性的青少年,互联网社交服务偏好容易导致其成瘾,而对于低宜人性人格的青少年来说,互联网社交服务偏好不易导致其成瘾。

其三,从青少年的社会生活来看,生活事件带来的主观压力能够正向显著预测青少年对互联网信息服务、社交服务和娱乐服务的偏好以及青少年的病理性互联网使用;即,在生活中感受到巨大压力的青少年,更可能会去使用互联网的各种功能,也更可能会导致网络成瘾。

基于上述研究发现,我们认为,由于关注即刻满足的(现在定向)青少年更容易卷入PIU,而且,现在定向占优个体比未来定向占优个体更容易通过发泄与幻想的应对方式指向PIU,而未来定向占优个体比现在定向占优个体更容易通过问题解决预测PIU;因此,可帮助这些青少年练习延迟满足,把注意力放在未来,同时,要让这些青少年在面对问题时放弃通过幻想和发泄的方式来解决问题,训练他们直面问题、解决问题的应对方式。

从人格与互联网服务存在交互作用的角度来看:其一,一般情况下,责任心高的青少年不易沉溺于网络,但是必须特别关注这类青少年对互联网社交服务的偏好情况,因为对高责任心人格的青少年而言,一旦喜欢上互联网社交服务则更容易卷入PIU。其二,一般情况下,高神经质人格特征的青少年容易卷入PIU,但对此类青少年对互联网信息类服务的偏好可以不必紧张,因为即便是高神经质人格类型的青少年,对信息服务的偏好也不容易使其卷入PIU。其三,一般情况下,高宜人性人格特征的青少年不易沉溺于网络,但是必须特别关注这类青少年对互联网社交服务的偏好情况,因为对高宜人性人格的青少年而言,一旦喜欢上互联网社交服务则更容易卷入PIU。

对于应对方式、心理弹性与病理性互联网使用的研究表明,积极的应对方式和心理弹性能够反向预测青少年的病理性互联网使用。由于青少年自身发展的特点,他们会体验到很多的消极情绪和压力,家长和学校应该重视加强青少年应对压力和挫折的教育,教会他们积极地应对生活和学习中的事件,增强其心理弹性,减少他们通过沉溺网络来逃避现实压力的机会,引导青少年正确使用互联网。

7 青少年的健康上网

青少年使用互联网引发的一系列心理、社会问题极度困扰着家庭和社会,伴随“网络成瘾”等

带来的心理、教育和社会问题也日益严峻。同时,我们也应该看到,互联网是双刃剑,它对于个体、社会的作用是双重的。互联网是一个巨大的信息库,对青少年的积极影响也是很广泛的。有研究发现,越来越多的青少年使用互联网满足他们对健康信息的需求(Cotton & Gupta, 2004; Rice, 2006)。健康上网对青少年个体的成长和发展乃至个人潜能的发挥,都可能具有非常重要的作用。

我们采用质性研究方法,在访谈资料的基础上,运用扎根理论、个案分析,并结合量化测量、统计分析等多种研究手段,建构了青少年健康上网行为的概念、结构以及有利影响因素、各个因素之间的关系结构(郑思明, 雷雳, 2006)。对访谈资料进行编码分析后得到,青少年“健康上网”概念的内容主要包括:①抵制不良:不登录黄色、暴力等网站,限制浏览不良网页及信息等;②不可沉迷:尤其是不沉迷游戏、不依赖、不成瘾等;③不扰常规:不影响正常学习生活,不带来消极影响,或最起码不要有害;④控制时间:由家长帮忙限制、控制上网的时间;⑤健康时限:给定一个健康上网的“健康”时间限度,自觉控制自己;⑥放松身心:愉快身心、释放压力、调节自己;⑦辅助学习:利用互联网,大部分用在学习上,辅助学习、拓展知识等;⑧长远获益:从长期来看有积极影响,给学习、生活和身心带来积极的影响,有益发展。

在对访谈结果编码分析的基础上,形成了本研究关于青少年健康上网行为的概念理论:青少年的健康上网行为指的是,青少年对互联网的使用从外控到内控,形成有节制的上网行为,从而获得对学习、生活和身心发展有益的结果。

然后,我们试图提出青少年健康上网行为的标准。对访谈资料的进一步主轴编码分析中,我们根据类别之间的关联性进行分析、比较、归纳,将最初的八个类别归为六个类别,它们是:“抵制不良”、“不可沉迷”、“控制时间”和“放松身心”、“辅助学习”、“影响适度”。之后,根据发展核心类别的原则来选择编码,将前三个归到“控制因素”,后三个归到“有益因素”。根据心理行为评估中的“右四分点”标准,我们提出在以上的六条中,在数量上满足五条或五条以上的行为可称为青少年的健康上网行为。

此外,青少年提出的“健康时限”是健康上网

行为中的重要类别之一,根据统计分析,对于青少年而言,健康上网的总平均时间为每周 9.30 ± 0.62 个小时、每天 1.40 ± 0.11 个小时。因此,我们建议,青少年健康上网行为的健康时间限度为每天不超过一个半小时、每周不超过十个小时。

同时,我们根据访谈结果对青少年健康上网行为影响因素进行了分类。首先,是来自教师 and 学校的“教育指导作用”;其次,是来自家长和社会的“经验引导作用”;第三,是同伴关系在青少年的发展中的“心理参照作用”。这些方面可以作为参考,让我们找到帮助青少年健康上网的方法。

参考文献

- 陈淑惠, 翁丽祯, 苏逸人, 吴和懋, 杨品凤. (2003). 中文网络成瘾量表之编制与心理计量特性研究. *中华心理学报*, 45(3), 279-294.
- 郭菲, 雷雳. (2009). 初中生假想观众、个人神话与其互联网社交的关系. *心理发展与教育*, 25(4), 43-49, 62.
- 雷雳, 郭菲. (2008). 青少年的分离-个体化与其互联网娱乐偏好和病理互联网使用的关系. *心理学报*, 40(9), 1021-1029.
- 雷雳, 李宏利. (2004). 青少年的时间透视、人际卷入与互联网使用的关系. *心理学报*, 36(3), 335-339.
- 雷雳, 伍亚娜. (2009). 青少年的同伴依恋与其互联网使用的关系. *心理与行为研究*, 7(2), 81-86.
- 雷雳, 杨洋, 柳铭心. (2006). 青少年神经质人格、互联网服务偏好与网络成瘾的关系. *心理学报*, 38(3), 375-381.
- 雷雳, 杨洋. (2007). 青少年病理性互联网使用量表的编制与验证. *心理学报*, 39(4), 688-696.
- 雷雳. (2009). *发展心理学*. 北京: 中国人民大学出版社.
- 雷雳. (2010). *鼠标上的青春舞蹈: 青少年互联网心理学*. 上海: 华东师范大学出版社.
- 李宏利, 雷雳. (2004). 青少年的时间透视、应对方式与互联网使用的关系. *心理发展与教育*, 20(2), 29-33.
- 马利艳, 郝传慧, 雷雳. (2007). 初中生生活事件与其互联网使用的关系. *中国临床心理学杂志*, 15(4), 420-421, 423.
- 杨洋, 雷雳, 柳铭心. (2006). 青少年责任心人格、互联网服务偏好与“网络成瘾”的关系. *心理科学*, 29(4), 947-950.
- 张国华, 雷雳, 邹泓. (2008). 青少年的自我认同与“网络成瘾”的关系. *中国临床心理学杂志*, 16(1), 37-39, 58.
- 郑思明, 雷雳. (2006). 青少年使用互联网公众观之健康上网调查. *中国教育学报*, 8, 39-43.
- 中国互联网络信息中心. (2012-01). *中国互联网发展状况统计报告*. 来自互联网: <http://www.cnnic.cn>
- Caplan, S. E. (2005). A social skill account of problematic

- internet use. *Journal of Communication*, 55(4), 721–736.
- Cotton, S. R., & Gupta, S. S. (2004). Characteristics of online and offline health information seekers and factors that discriminate between them. *Social Science & Medicine*, 59, 1795–1806.
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187–195.
- Elkind, D. (1967). Egocentrism in adolescence. *Child Development*, 38, 1025–1034.
- Goossens, L., Beyers, W., Emmen, M., & van Aken, M. A. G. (2002). The imaginary audience and personal fable: Factor analyses and concurrent validity of the "New Look" measures. *Journal of Research on Adolescence*, 12(2), 193–215.
- Griffiths, M. D. (1999). Internet addiction: Fact or fiction? *The Psychologist: Bulletin of the British Psychological Society*, 12, 246–250.
- Hall, A. S., & Parsons, J. (2001). Internet addiction: College student case study using best practices in cognitive behavior therapy. *Journal of Mental Health Counseling*, 23(4), 312–327.
- Iakushina, E. V. (2002). Adolescents on the internet: The specific character of information interaction. *Russian Education and Society*, 44(11), 81–95.
- Lei, L., & Wu, Y. N. (2007). Adolescents' paternal attachment and internet use. *CyberPsychology & Behavior*, 10(5), 633–639.
- Leondari, A., & Kiosseoglou, G. (2000). The relationship of parental attachment and psychological separation to the psychological functioning of young adults. *The Journal of Social Psychology*, 140, 451–464.
- Peter, J., Valkenburg, P. M., & Schouten, A. P. (2005). Developing a model of adolescent friendship formation on the internet. *Cyberpsychology & Behavior*, 8(5), 423–430.
- Rice, R. E. (2006). Influences, usage, and outcomes of internet health information searching: Multivariate results from the Pew surveys. *International Journal of Medical Informatics*, 75(1), 8–28.
- Skitka, L. J., & Sargis, E. G. (2006). The internet as psychological laboratory. *Annual Review of Psychology*, 57, 529–555.
- Tsai, C. C., & Lin, S. S. J. (2001). Analysis of attitudes toward computer networks and internet addiction of Taiwanese adolescents. *CyberPsychology & Behavior*, 4(3), 373–376.
- Wills, T. A., Sandy, J. M., & Yaeger, A. M. (2001). Time perspective and early-onset substance use: A model based on stress-coping theory. *Psychology of Addictive Behaviors*, 15(2), 118–125.
- Young, K. S. (1996). *Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder*. Paper presented at the 104th annual convention of the American Psychological Association, Toronto, Canada.
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology & Behavior*, 1(3), 237–244.

Prevention of Adolescents' Internet Addiction: Based on the Evidence from Research

LEI Li

(Department of Psychology, Renmin University of China, Beijing 100872, China)

(School of Psychology, Central China Normal University, Wuhan 430079, China)

Abstract: With the Internet's becoming more and more popular in China, adolescents have been one of the most frequent users. Although enjoying the advantage of the Internet, some of them have gotten into Internet addiction for staying online too long and involving in some services too deeply. Based on the development of adolescents, the relationship among their egocentric thinking, self, attachment, personality, life events, and Internet addiction were explored, on which foundations could be laid for the development of Adolescent Pathological Internet Use Scale and the prevention of Internet addiction. Also, the adolescents' Healthy Internet Use was discussed based the finding of studies.

Key words: adolescents; internet addiction; prevention; healthy internet use