

# 应对电子设备成瘾的方法研究——以意大利为例

王 乐

(吉林外国语大学, 吉林 长春 130117)

摘要: 在新时代社会发展中, 青少年大学生成为社会重点关注对象, 随着社会科技进步, 大学生电子设备成瘾也日益严重。本文通过研究意大利大学生电子设备成瘾现象, 及如何应对该问题, 总结出了意大利的方式方法。

关键词: 电子设备成瘾; 成瘾机制; 评估疗法; 转移法

## 一、认识电子设备成瘾

什么是电子设备成瘾呢? 我们有以下回答: 通过沉迷电子设备能够满足自身的某些心理需要, 同时消耗了他们的时间、精力, 导致大学生出现上课精神萎靡, 同时也使他们的内心变的焦虑, 这种情况被称为“电子设备成瘾症”。IAD 研究的先驱研究员 Young (1996) 确定了五种类型: 网络性成瘾; 沉迷于虚拟关系; 在线赌博; 沉迷于下载信息; 沉迷于电子设备。智能设备促成了新的成瘾形式。智能手机和平板电脑等是便携式设备, 可以在“网络需求”出现时满足其需求互联网和便携式设备造成的成瘾就像毒品和酒精一样增长。此外, 与后者一样, 还有逻辑和潜在的神经化学反应。例如, 在等待接收消息时, 发送拍摄的精美照片并分享, 去寻找信息, 丢失或不记得的单词, 依赖这些工具的人. 它会导致一种兴奋状态的增长, 这种兴奋状态在神经化学水平上转化为多巴胺, 该类型的成瘾被称为多巴胺成瘾, 多巴胺释放得越多, 就越容易上瘾。

网络成瘾或者设备成瘾产生的 IGG (指对网络游戏产生过度依赖和痴迷, 导致个体在心理、生理、社交、学业等方面受到严重影响的现象。) 可以通过多种迹象来辨别, 例如, 有压力时上网可以缓解压力, 但如果断网便会出现以下症状: 习惯性说谎、行为失控、对事物失去兴趣等。并且, 网络成瘾通常与焦虑、抑郁、强迫症、自闭症或注意力缺陷等问题相关联。

## 二、意大利对于电子设备成瘾的立场

针对少年手机成瘾问题的手段也很严格。据《太阳报》提供的消息, 意大利通过了一项新的立法“无手机恐惧症”, 学校开设一门关于手机成瘾危害的课程, 狂热的手机成瘾者可能会被医疗中心强制“再教育”。

世界卫生组织 (WHO) 在第 72 届世界卫生大会 (WHA) 上通过了《国际疾病分类》的第十一次修订本, 该条文正式将“游戏上瘾”列为“精神疾病”。意大利《Tgcom24》网站报道, 此次修订本由 194 位不同方面的专家审查评估, 并投票同意将“游戏成瘾”列为疾病。该修订版于 2022 年 1 月 1 日起正式奏效。

为了减少学生对这些设备的依赖, 减少课堂学习的效率, 意大利大学不允许在课堂上使用手机、电脑等智能电子设备。学校还会积极组织社会实践活动丰富学校生活, 养成良好的生活习惯。

根据新浪财经报道, 2018 年的数据显示意大利有一半以上的城镇居民没有宽带, 网络技术也大大落后于世界其他国家。意

大利人的移动网络技术更讲究实用性, 因为人们往往只是在必须使用网络的时候才将信息流量开启, 比如发邮件、查收信息等, 但每次用好之后, 会习惯性的将移动信息关上, 不像微信几乎是二十四小时在线, 信息流量也始终开着。很多同事的手机卡都只有一个很普通的电话卡, 根本没有流量。意大利的 APP 应用也很少, 年轻人看各种社会消息, 也没有像我们手机中的今日头条、趣头条的这种 APP, 主要是通过论坛, 或者在类似于新浪、腾讯的门户网站上看, 意大利的大多数中老年人更是不会使用网络, 还是只能以报纸、广播以及电视的方式获取新闻资讯。

## 三、应对电子设备成瘾的意大利方法

### (一) 家庭层面

在意大利各个家庭里面, 他们会与家庭成员保持良好的沟通, 了解他们在网络世界中的兴趣和需求, 引导他们正确使用网络。同时, 鼓励家庭成员共同参与活动, 减少单独使用网络的时间。一般情况下他们也会鼓励子女参加户外运动和社交活动, 让他们远离网络, 增加与现实世界的互动, 并且关注子女的心理需求, 关心他们在网络世界中可能遇到的困扰。意大利学生家长也积极与该部和学校社区合作, 共同关心和解决电子产品依赖的问题学生、家长和教育部门也在家庭孩子对电子设备的正确使用, 他们认为一个更美好的未来比当下的错误的爱更重要。

“网瘾预防, 家庭最为关键。”家长应该尊重青少年学习发展规律, 根据他们的发展阶段做出适当的教育安排。建立孩子基本的信任感, 尤其是青春期孩子的自我认同感很重要。自我认同感不足, 孩子就容易迷失, 在家庭中没有感受到被认同的价值感, 青少年就有可能在虚拟的网络世界找到存在感和价值感。同时, 因为青少年阶段比较容易关注负面信息, 对于生活和学习中的负面现象也更为敏感, 家长需要更多地关注孩子, 缓解孩子在家庭和学校中感受到的心理痛苦、孤独感和无助感。这需要家长为孩子提供一个稳定、温暖、有安全感的成长环境、家庭氛围, 重视与孩子的亲密关系和沟通, 增加家庭成员之间的联系, 培养孩子的自我控制能力。

小时候, 父母无条件的爱被称为他们心中的“安全岛”。如果一个人心中有“安全岛”, 青少年就可能大胆迈出步伐探索世界并与其他人类建立社会关系, 他们心中始终坚定着一个信念: 受伤、受挫或者受到委屈, 可以随时随地回到这个“安全岛”中来寻求父母以及家庭的慰藉。沉迷网络实质上缺乏安全感、价值

感和价值感,而青少年主要是用网络构建新的虚幻“安全岛”。因此,以平等、友好的方式对待青少年,给予孩子足够的关爱、理解和尊重,让孩子对家庭产生归属感,从而将“安全岛”内化进青少年的潜意识,积极引领青少年合理使用网络而非粗暴制止、要求,用言传身教带领示范,以积极的价值为目标,才是避免网络成瘾真正有效的方法。

## (二) 社会层面

学校注重加强网络安全教育,引导学生正确使用网络,培养健康的网络素养。此外,学校还会加强对学生网络行为的监管,及时发现并纠正不良行为。网络企业承担加强内容审核,杜绝不良信息和有害内容传播的责任。同时,企业可以开拓更多有益于孩子成长的网络产品,提供健康的网络环境。以及设立专门的心理咨询和辅导机构,为网络成瘾者提供专业的治疗和干预服务,帮助他们摆脱网络成瘾的困扰。媒体和舆论更应积极引导公众关注网络成瘾问题,提高社会对网络成瘾现象的关注度,共同营造健康的网络环境。

在米兰的一次网络研讨会上,心理学家、《反沉迷》的作者、心理咨询师米奇·艾米利亚尼(Mici Amilliano)解释了他的研究发现:他们认为,对手机和电子设备上瘾可能会导致人们失去对现实生活的兴趣和社交能力。

如果你的孩子对手机上瘾,那么你应该让他们自己决定是否继续使用它。但是,你不能强迫你的孩子放弃手机。相反,你应该帮助他们找到一个好的解决方案,让他们知道如何合理地使用电子设备。政府已制定了一项针对儿童使用手机和其他电子设备的严格限制。该禁令要求每个家庭在孩子3岁前,应该限制他们使用智能手机。意大利政府制定了一项国家规定,将手机成瘾与其他成瘾行为区别开来。社交媒体的使用可能会让人上瘾,但很少有时间花在社交媒体上。意大利政府还将发布有关如何识别和治疗电子设备成瘾的详细指南。在意大利,这一现象已经成为一个普遍现象。根据意大利一家研究机构的数据显示,智能手机用户正在从15岁到25岁的年轻人中增加。“我们必须承认:这是一个巨大的社会问题。我们必须这个过程中考虑到它对我们所有人产生的影响。”艾米利亚尼说。

## (三) 具体方案:转移法

### 1. 注意力转移法

“注意力是内心的唯一入口,意识中的一切都要通过它进入。”注意力是指一个人的心理活动给外部事物带来的方向和集中度。有注意的能力称为注意力。转移是指由于某种原因不能直接表现在该物体上,转移到更安全、更广泛接受的物体上,减少心理焦虑。

### 2. 繁忙转移法

繁忙转移法,特意的为自己安排一些工作任务,让自己的注意力全部都集中在这项任务中,从而忘记其他的事物,或者因为完成这项工作变得繁忙而没有时间或者精力去考虑其他的事情。例如,在沉迷时段安排一些有益的活动,如运动、阅读、学习新技能等。这些活动应能让你暂时忘记网络所带来的愉悦感。在进

行有益活动时,尽量全身心投入,避免让网络游戏等干扰你的注意力。并且为每个有益活动设定一个合理的时间限制,以确保你在此过程中有足够的时间完成这些活动。

### 3. 开阔转移法

开阔转移法,是指选择一个能够使自己心胸开阔的方法,将自己的注意力向积极的方面转移,从而达到调节精神状态的目的。例如,尝试寻找一些与网络无关的兴趣爱好,如运动、旅行、摄影、绘画等。这些兴趣爱好可以帮助你注意力从网络中转移出来。结识新朋友,拓展人际关系,这样更加丰富多彩,减少沉迷于网络的时间。进行适量的运动,如跑步、游泳、瑜伽等。锻炼可以提高身体素质,增强自律能力,有助于戒除网瘾。

### 4. 欢娱转移法

欢娱转换法,是指通过选择几个学生自己最感兴趣的娱乐活动,如下棋、绘画、舞蹈、运动等方式转换学生注意力,恰当的活动有助于将学生从电子产品中解放出来,还可以增强体质,促使肌肉、骨头、关节等的正常发展,同时情绪也愉快。例如,尝试寻找一些与网络游戏不同的娱乐方式,如看电影、听音乐、玩游戏、户外运动等。多样化的娱乐方式可以让你在闲暇时有多样的选择,减少沉迷网络游戏的可能性。

## 四、结论

或许有人觉得,“电子设备成瘾”没有本文所述的那么可怕,实际上,这比抑郁症更可怕。一位普林斯顿大学的心理博士,纽约大学的副教授Adam Alter在《欲罢不能》一书中提到,上瘾由两种物质组成——“多巴胺”“焦虑”,本质上,这些都是由你的内在情绪所控制:内心渴望、孤独感、压力……一些人如果处于极大的压力下,希望获得片刻的放松,或许他会选择拿起手机打开“抖音”“小红书”等app来满足渴望缓解压力。

如果你只想单靠意志力脱离电子设备成瘾是非常困难的,压力源自环境,意志力无法改变环境也无法改变心里状态,这种时候需要外力来解决“麻烦”,学习、定向网络……抑或是心理医生,电子设备成瘾不仅仅是一个缺乏专注力的问题,这或许对你来说是一种心理疾病,你需要很多人来共同“拯救”处在“泥泞沼泽”里的你……

## 参考文献:

[1] 张雅茹,高维嘉.高职生气质类型、手机成瘾和孤独感的关系[J].济南职业学院学报,2020(06):7-12.

[2] 张艳梅.智能电子设备状况的案例评估[J].电子技术,2021,50(11):262-263.

课题项目:吉林外国语大学大学生创新创业项目:《对抗电子设备成瘾的大学生专注系统训练法》,(202210964040)

作者简介:王乐(2003-10),女,汉族,籍贯:吉林省白山市,意大利语本科在读。

通讯作者:杨姝睿(1985-10),女,汉族,籍贯:黑龙江省齐齐哈尔市,硕士,副教授,研究方向:区域国别,翻译。