

# 国外青少年网络成瘾症的现象及治疗方法探究

李宇豪

(吉林外国语大学 吉林 长春 130117)

**摘要:**青少年的网瘾问题已经严重影响提到社会未来市场劳动力。本文以研究日本地区对待青少年网瘾成性的调查以及解决方法,通过内部讨论和自身实际应用的方式,结合调查问卷和查询各平台文献的结果,我们得出了最适用的戒网瘾方法的利弊总结。

**关键词:**青少年;戒除网瘾;游戏障碍;治疗效果

## 一、日本的现状及国民重视程度

2018年6月18日,世界卫生组织(WHO)发表声明,将被列入国际疾病分类的“游戏障碍”定位为精神疾病之一。日本时报报导,原标题:青少年“游戏障碍”因智能手机使用而暴增随着智能手机的普及,以及人们在流行期间习惯足不出户,因“游戏障碍”而咨询医疗机构的人越来越多,其中尤以儿童和青少年居多。在福冈县某综合精神疾病医院,2021财年收治的248名18岁或以下患者中26%的患者出现“游戏/网络成瘾”症状,较5年前增长18个百分点。在熊本市某精神疾病医院,2020财年收治的110名来自小学、初中和高中的患者中35%的患者在控制游戏时间方面存在问题。该院负责人说:“在学校因疫情停课期间,学生沉迷游戏并在开学后无法返校的情况并不罕见。”

媒体对青少年网瘾问题进行广泛报道,特别是在互联网和社交媒体使用的增加引起社会担忧的情况下。新闻报道通常关注青少年网瘾的影响,包括心理健康问题和社交隔离。

在日本,青少年对网络成瘾的关注逐渐增多,表现在多方面。媒体广泛报道互联网对年轻一代心理健康的潜在影响,引起社会关注。学校还提高了学生对潜在风险的认识,加强了网络素养教育,以认识网络使用对学生的影响。此外,家庭对孩子上网的兴趣越来越高,为了让青少年维持平衡的生活,采取了限制使用时间和监视网络活动的措施。专业的心理健康组织和治疗中心也积极参与为青少年提供心理支持和康复服务。

研究表明,越来越多的中学生陷入上网成瘾,主要是因为他们过度沉迷于手机游戏和社交网站。为了应对这一现象,政府采取行动并增设专业医疗机构,以提供必要的帮助和支持。

## 二、治疗方法初探

日本网友在推特上写到“最近スマホをついっ触りすぎて時間を浪費してることに危機感を覚えて、「設定した時間の間は絶対にあけられない箱」を買っただけで、これ思ったよりもずっと仕事がかどるようになるのでオススメです。勉強中に携帯いじっちゃう人とか、仕事中に誘惑に負けやすい人。ぜひ。”译为:(最近我总是因为不小心玩手机过度浪费大把时间,危机感爆棚,所以买了个带时间锁的盒子。设定好的时间没到,盒子绝对打不开,结果比我预想的要好,工作进展非常顺利,推荐给大家。如果你学习的时候老想玩手机、工作的时候特别容易输给诱惑,请一定要来一个这个盒子。)

在2020年,香川县通过一项法案<sup>1</sup>,旨限制未成年人在工作日和休息日的上网时间。这项法案规定了未成年人在工作日的上网时间限制成每天1小时,而在休息日则为每天1至5个小时。这一法案的制定彰显了对未成年人权益的高度重视,特别是在高速发展的数字化时代,对手机和游戏的依赖问题日益引起社会的广泛关注。

随着科技的迅猛发展,未成年人沉迷于网络的现象已经成为全球都棘手问题。在这背景之下,日本文部科学省发言人关颖珊在接受《每日电讯报》的采访时指出,日本有超过51.8万的大

学生沉迷于网络,而人数还在持续增加。为了应对这一挑战,日本文部科学省制定了一系列计划,旨在协助年轻人减少对电脑、游戏机和便携式手机的依赖,鼓励他们更多地进行交流。

其中一个重要计划是在政府支持下开发一种程序<sup>2</sup>,使年轻人更好地摆脱电子设备,从而降低对网络的过度依赖。除此之外,日本文部科学省提出了建立预防网络成瘾的倡议,以帮助那些陷入网络成瘾的青少年能够尽快回到现实世界。这一倡议不仅包括户外活动,如体育和多人协作,还包括指定心理学家进行心理咨询。除此之外,一些研究还强调,网络成瘾对学生的学业表现产生了严重影响。为了遏制青少年的网络成瘾问题,日本文部科学省决定在全国范围内建立预防网络成瘾设施。

### 2.1 大阪精神医疗中心

在日本,专家们主要关注戒网瘾的社会问题,一致认为对青少年的不良影响不容忽视。对互联网的过度依赖和沉迷被认为是一个多方面的问题,包括社会孤立和心理障碍等困难,着重关注其对青少年的负面影响,专家们提出了多层次的解决方案。

专家建议采用软件的限制手段。通过设定互联网使用的时间限制,可以有效帮助青少年更好地控制自己的上网行为。这种措施不仅有助于减少过度使用互联网的时间,还可以培养良好的时间管理习惯,提高自律能力。

提高学校的教育质量,使学生更全面地了解互联网的积极消极影响,有助于提高对互联网的正确理解和使用。在学校和家庭方面,专家们呼吁积极培养学生正确上网的习惯。建议家庭多与孩子沟通,多关注孩子的上网行为,让家长更好地了解孩子的上网活动,及时发现问题。同时,学校要加强网络素养教育,培养学生正确使用网络的能力和意识。

综合而言,专家们提出的综合性建议覆盖了技术管理、家庭教育、学校引导以及心理康复等多个层面。这种多方位的合作是戒网瘾问题解决的有效途径。通过团体治疗,患者能够更全面地观察和解决自己的问题,借助他人的经验共同进步。这种治疗方法在不同领域的实践中,已经取得了显著的成就,为心理健康领域的发展贡献了重要经验。

### 2.2 日本福冈精神疾病医院

随着互联网的普及,全球社会得以迅猛发展,信息传递的速度也大幅提升。然而,这股潮流的背后也携带了一些负面影响,特别是对于自我控制能力特别差的青少年而言。作为一把双刃剑的网络,带来的不仅是便利,更可能是精神层面的麻烦。

互联网的飞速发展带动了全球信息的快速传播,社会也因此获得了加速的发展。然而,这种高度便捷的互联网使用方式对那些尚未完全掌握自我控制能力的青少年造成了一系列心理压力。

“网瘾”这个词不仅在国内广泛传播,而且在全球范围内已成为很多人心理健康问题的代名词。日本的一项调查显示,有93万青少年沉迷于互联网,这一数字引起了广泛关注。青少年过度使用互联网可能导致多种心理健康问题,包括社交媒体、网络游戏或其他在线活动上的过度投入,而忽视了现实生活中的人际关

系和责任。文章指出,近百万初中生和高中生沉迷于网络,相较于五年前的调查数字翻了一番。这一趋势中,有趣的是,沉迷的主体主要是女学生,与我们传统认知中的日本宅男相比,这呈现了一种新的特征。

没有正确使用网络的教育引导,当下的社会环境下,中小學生通过手机、电视、电脑等电子产品接触大量的网络信息。但是却没“谁”来对孩子进行如何使用网络的教育引导,给他一部手机,却不去引导他们如何使用。再加上中小学生的自控能力相对薄弱,受到网络游戏的吸引,从而沉溺其中。

经采访得知,家长对治疗效果满意程度高达90%,家长最大的感受是感到自己家的孩子变得懂事了,而且也有了自己擅长的领域,更加孝顺父母,成为社会积极的一分子。

大部分人给出了一致的好评,也有人推荐重度网瘾患者可以到该医院进行就诊。康复分为两个阶段,第一阶段,患者需要直面过去和现在,并且不被允许使用手机。第二阶段,他们需要为未来做好准备。

### 2.3 日本专家对戒网瘾的看法

日本专家对戒网瘾问题提出了全面而多层面的综合干预建议,关注重点包括早期教育、家庭影响、心理健康、社交关系以及治疗方法。专家认为,在治疗青少年时,早期的教育干预至关重要。家庭和学校应紧密合作,通过提供心理支持、培养健康生活方式和积极社交关系,帮助青少年更好地适应现实生活。他们指出家庭环境对青少年互联网使用的影响,强调父母在孩子成长过程中发挥积极作用,树立正确的价值观和自我控制能力。建议建立开放的沟通机制,让孩子分享感受和困扰,以及及时发现问题并解决。

专家普遍关注互联网沉迷对心理和社交方面的影响。他们认为互联网沉迷可能导致青少年缺乏实际社交经验,陷入社交孤立的状态,从而在心理健康上出现各种问题。游戏成瘾往往是对压力的逃避,专家强调了培养更多兴趣爱好和多样化人际关系的重要性。通过引导治疗对象将注意力从游戏中转移到其他正面活动,可以帮助他们建立更加均衡的生活。

在治疗中,专家强调了多层面的综合干预。技术管理、家庭教育、心理康复和社会支持等各个层面需要协同合作,形成综合性治疗方法,以更全面、更有效地帮助治疗对象摆脱网瘾的困扰。对于年幼的治疗对象,父母可以采取一些有效的管理手段,如限制使用时间、参与规则制定,并与孩子进行充分沟通。对成年人,制定规定一段时间内不能使用手机,并得到身边人的协助调整环境,有助于进行有效的治疗。

此外,专家强调正确上网观念的培养,呼吁家庭和学校在这方面发挥积极作用。建议建立家庭沟通机制,加强对孩子上网行为的关注,并通过学校的网络素养教育培养学生正确使用互联网的能力和意识。对于已经沉迷互联网的个体,专家认为心理辅导和康复措施是不可或缺的。

日本和中国专家对治疗网瘾的看法存在共通之处。两国专家一致认为,戒网瘾需要多层次的综合干预,包括技术管理、家庭教育、心理康复以及社会支持。强调早期教育干预和积极的家庭环境对预防网瘾至关重要。然而,由于文化、法律和教育系统的差异,两国专家在治疗方法和建议上存在一些不同。尽管如此,通过综合考虑各方面因素,专家们致力于制定更符合当地实际情况的戒网瘾方案。跨国合作有望帮助社会更好地关注和处理全球范围内青少年面临的互联网挑战,促使他们更健康、平衡地成长。

总的来说,专家们的综合性建议涵盖了技术管理、家庭教育、

学校引导以及心理康复等多个层面,这种多方位的合作是戒网瘾问题解决的有效途径。通过共同努力,社会能够更好地关注和处理青少年面临的互联网挑战,促使他们更健康、平衡地成长。

### 三、结论

戒网瘾不是单单把患者送到医院这一个流程,要从患者的各个方面入手,没有最适合的治疗方式,只有积极配合治疗,加强自控,平时管理好电子设备使用时间,才能真正做到彻底剔除“游戏障碍”。

日本就身为游戏大国,所以国民也必定会受到影响,国家也应该积极对青少年网络依赖调查的介入,加强健康使用网络的强制措施,在自控力差的青少年人群中,采取必要手段来完成治疗,同时政府也应该要求各大游戏平台颁布限制青少年游玩游戏的规章制度,只有相互配合一起努力,才能成功地克服“游戏障碍”。细致而全面的戒网瘾治疗需要全社会的积极参与。从治疗的角度来看,我们不能简单地将患者送入医院,而应该从患者的各个方面入手。心理治疗、行为疗法、家庭支持等多种治疗手段的结合运用,能够更全面地帮助患者戒除网瘾。在治疗的过程中,患者需要保持积极的配合态度,愿意接受各种形式的帮助。只有通过这样的积极配合,加强自我控制,以及在日常生活中合理管理电子设备使用时间,才能够真正做到彻底剔除“游戏障碍”。

特别是对于青少年群体,由于自我控制能力较差,需要更多的社会关注和支持。政府可以采取积极态度,调查年轻人对互联网的依赖,制定政策和法律措施,鼓励年轻人养成健康的上网习惯。对于自控能力较弱的青少年,政府可以采取必要的治疗措施,如提供心理咨询服务、组织康复活动等。

同时,各大游戏平台也应该发挥社会责任感,颁布限制青少年游戏时间的规章制度。这可以通过设定游戏时间限制、强制休息等方式来帮助青少年建立正确的游戏观念,防止过度沉迷。这种举措不仅有助于个体青少年的健康成长,也符合社会整体的利益。

总体而言,解决“游戏障碍”需要社会各方的共同努力。只有政府、家庭、学校、医疗机构和游戏产业等各个方面通力合作,形成合力,才能够成功地克服这一问题。通过综合治疗手段、积极配合患者、以及制定相关政策和规章制度,我们才能够有效地防范和解决青少年的网络依赖问题,实现全社会的健康发展。

### 参考文献:

[1]丁玎译.日本《日本时报》:日本年轻人“游戏障碍”激增.新浪财经[OL].[http://k.sina.com.cn/article\\_1686546714\\_6486a91a02001ty8f.html](http://k.sina.com.cn/article_1686546714_6486a91a02001ty8f.html),2023-02-09/2023-09-03.

[2]ZOL中关村在线.告别手机和游戏诱惑 你需要的是这个盒子.知乎[OL].<https://zhuanlan.zhihu.com/p/70170764>,2019-04-24/2023-09-04.

[3]李铁群、杨迪.“游戏成瘾”正是被WHO列为精神疾病!.人民网-健康时报[OL].2018-06-19/2023-09-08.

作者简介:李宇豪(2003-05),男,汉族,籍贯:安徽省界首市,日语本科在读。

通讯作者:宋玉英(1982-9),女,汉族,籍贯:黑龙江省齐牡丹江市,硕士,讲师,研究方向:区域国别,语言文化。

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)