

高校图书馆对大学生网络成瘾的综合干预

□宫梅玲 周建华 徐海军 合莉

摘要 采用阅读疗法、音乐疗法、同伴支持法及开展丰富多彩的课外活动,对大学生网络成瘾者进行教育救治。以针对性的“图书处方”、“音乐处方”去陶冶网络成瘾大学生的情操;以同伴的相互关爱、帮助与监督干预成瘾者的上网行为,强化了阅读疗法的效果;以丰富多彩的课外活动充实成瘾者的课外生活,抵御网络聊天与游戏的诱惑。在研究中,应用美国学者金伯利·杨教授设计的测“网瘾”方法,进行对比测试,发现该综合干预方法对大学生中低度网络成瘾效果较好。

关键词 图书馆 大学生 网络成瘾 阅读疗法 音乐疗法

网络以其高效、快速、广泛的特性为大学生提供了各种各样最新的信息,网络生活已经成为大学生生活的一个重要组成部分。但是,据调查,部分大学生并未有效地使用网络这个工具,其生活反而受到互联网的负面影响,出现身体状况欠佳、学习效率下降,因成绩不良而留级退学,沉溺于网恋而离校出走、上当受骗甚至被奸、被杀、自杀等现象。因触网而引发的网络成瘾症、网络交往障碍等一系列社会心理问题引起了心理学、教育学界的关注^[1]。因此,对大学生网络成瘾的干预显得尤为重要,我馆用阅读疗法、音乐疗法和同伴支持法对大学生网络成瘾进行了综合干预,取得了一定的成效。

1 治疗对象及网络成瘾状况

通过暗访调查,筛选出28名自愿接受治疗的临床医学系大学二年级网络成瘾的男生,年龄分别在19—21岁。选取8名品学兼优的女生为网络成瘾救助志愿者。使用美国的金伯利·杨教授设计的一种测“网瘾”方法,进行个体测试:

(1) 你是否对网络过于关注(如:下网后还想着它)?

(2) 你是否感觉需要不断增加上网时间,才能感到满足?

(3) 你是否难以减少或控制自己对网络的使用?

(4) 当你准备下线或停止使用时,你是否感到烦躁不安、无所适从?

(5) 你是否将上网作为摆脱烦恼和缓解不良情绪(如:紧张、抑郁、无助)的方法?

(6) 你是否对家人或朋友掩饰自己对网络的着迷程度?

(7) 你是否由于上网影响了自己的学业成绩或朋友关系?

(8) 你是否为上网花很多钱?

(9) 你是否下网时感到无所适从(如:烦闷、压抑),而一上网就来劲?

(10) 你上网时间是否经常比预计的要长?

以上10个问题,每题一分,回答“是”得1分,满分10分,最后得分5分以上(包括5分)为上网成瘾^[2]。结果发现28名学生平均得5.5分;其中8分以上的2个,属重度成瘾;6—7分各1个,属中度成瘾;5分的24个,属轻度成瘾。通过交谈了解到,网络游戏成瘾和网络聊天是其主要表现。28名学生,多数热衷于游戏,追逐游戏的级别,感觉游戏的级别越高,自我人生价值实现就越大似的。网瘾严重的学生,通宵达旦泡在网上聊天、打游戏,形成了日落而作、日出而息的不良习惯,将自己的学习任务抛到九霄云外。其典型症状都是:上网后精神极度亢奋并乐此不疲,网上行为不能自制,不上网时表现出情绪低落。造成的危害:普遍学习成绩下降,有的患者,一学期成绩5门不及格;人际关系淡漠,现实中的朋友减少;个别患者为了省钱上网,每天将生活费降到每餐一碗炒面充饥,搞得面黄肌瘦。还有的过

度上网,出现心理焦虑和浮躁,引起身体疾病,如视力衰退、紧张性头痛、背部颈部疼痛和腕道综合症等。

2 综合干预措施

帮助青少年戒网瘾是世界各国都在研究的课题,大家都在摸索。中国戒网瘾专家陶宏开教授指出:戒网瘾关键是沟通,他给出的戒瘾处方:预防+素质教育。笔者认为,这个处方适合大学生网络成瘾群体。怎样通过爱心、关心和素质教育把28名学生的心收回到学习上,让他们读什么书,听何种音乐,怎样开展同伴支持工作,这是治疗过程中贯穿始终的重点。

2.1 设立戒网瘾场所

网瘾是“果”,找到“因”才能解决“果”^[3]。造成大学生网络成瘾这一“果”的直接原因是:进了大学后,面对一个全新的环境不适应,加之大学课程少,自己支配的时间多,学生一下子没了学习的动力和方向,空虚、无聊以及交际困难等因素促使他们走进网吧,聊天交友玩游戏,以缓解各种压力。而所有成瘾的学生,起初都只是散心和好奇,时间还能控制,但慢慢地越玩越想玩,越玩越上瘾,不断增加上网时间,以至于没有时间观念。因而解决他们的空虚无聊,控制上网的时间是帮助他们戒网瘾的重要环节。因此,我们为成瘾者提供了一个既能吸引他们的注意力,又能约束他们的治疗场所,开辟了一个拥有书刊、电视、电脑、音响等多种现代化娱乐手段支持的场所,一个能容纳30人在此学习、活动的治疗室,这个特殊的治疗室设有背景音乐,采取以阅读疗法为主,音乐疗法、同伴支持法等多种方法相结合的治疗策略,这是解决他们空虚无聊,打破他们惯常的网络时间表,帮助他们建立一种积极的应对策略以取代其消极的成瘾行为的好方法。我们要求成瘾者,除了上课和学校要求参加的集体活动外,课余必须来此读书、学习、活动、治疗三个月。

2.2 阅读疗法

2.2.1 对症读网

纠正网络成瘾并不是让学生戒网,而是引导和教育他们正确认识和使用互联网,让他们懂得电脑是一种学习工具,而不是用来玩游戏聊天的;学会用的人是聪明人,只会玩的人则是愚蠢的。因此,纠正成瘾的第一步,首先从读网开始。学生必须完成的

作业是:从各大网站搜索并下载不少于30篇有关大学生网恋、迷恋色情、网络游戏成瘾、网络犯罪等警示性文章,然后结合自己的成瘾情况提交3000字的网络成瘾危害及应对策略的研究论文。其目的就是利用网络成瘾大学生给家庭、社会及自己的前途带来危害的实例,促使他们产生强烈的情感体验,从而改变成瘾学生对网络的认识和对网络的情感,改变其网络行为动机。其次,将学生的研究论文和收集到的网络成瘾的危害文章归类,按照网上交友须知、网恋的危害、网络游戏成瘾的危害、网络犯罪事例、克服网络成瘾的方法等专题结集。文集作为大学生的一项科研成果,在学生的综合考评中得到加分奖励。这项有意义的工作,不仅让学生充分认识到了网络成瘾的危害,受到深刻的教育,而且为新生避免网络成瘾提供了预防教育资料。另外,凡是与网络成瘾有关的新闻报道、焦点访谈等节目,我们注意收集、下载,组织学生集体收看,加以教育。

2.2.2 对症读书

让有针对性的书刊来占领网络成瘾者的业余时间,是帮助学生戒除网瘾的另一重要措施。根据网络成瘾者普遍存在交际困难、孤独、恋爱苦恼、自卑、焦虑、抑郁及人生目标模糊的心理问题,将近几年来收集到的大学生阅读疗法“图书处方”进行整理,给学生提供了一个营养心灵的必读书目和常用对症阅读疗法选读书目。

必读书目:《心理医生》、《心理与健康》、《都市心情》、《大众心理学》、《涉世之初》、《读者》、《青年文摘》、《特别关注》、《人之初》等期刊。《心灵鸡汤》、《问天之人》、《一杯安慰》、《生命的重建》等图书。这类必读书刊,学员传看后要签名,每人还要推荐不少于两篇的优秀文章给其他同学。其目的就是让他们与心理学家进行无声的交谈,增长心理健康知识,增强抵御心理“病毒”的免疫力,为自己筑起一道生命的防火墙。

常用对症阅读治疗选读书目:如解决交际困难的书——卡耐基的《人性的优点》、《人性的弱点》、《美好人生》、《快乐的人生》、《卡耐基成功之道全书》、《演讲与口才》、《交际与口才》、《做人与处世》等书刊;解决人生目标不明确的书——《毛泽东传》、《邓小平传》、《比尔盖茨传》等名人传记;李开复给中国学生的六封信;治疗心烦焦虑的书——《陶渊明集》、《东坡全集》、《平凡的世界》、《福尔摩斯大探

险》、李清照的词、苏轼的词、路遥的小说。克服精神抑郁的书——《聊斋志异》、《威尼斯商人》、《唐诗三百首》、《笑林广记》、《围城》、《三毛文集》、《幽默大全》；克服自卑和励志的书——《超越自卑》、《极限人生》、《钢铁是怎样炼成的》、《鲁滨逊漂流记》、《老人与海》、《海伦凯勒的故事》；治疗失恋、单恋等感情受伤的书——《一个陌生女人的来信》、《神雕侠侣》、《包法利夫人》、《飘》；治疗压抑、悲观的书——《悲惨世界》、《双城记》、《人间喜剧》、《欧亨利小说选》^[4]。此类书，对大学生领悟世情、排解忧愤、平衡心态、打开愁结帮助很大。学生根据自己的心境和喜好选读对症的图书，然后写出自己的感受，院报每期刊登一篇，他们觉得充实而有成就感。

2.3 音乐疗法

音乐疗法是学校心理辅导和心理健康教育的重要手段。音乐疗法适合学校的教育情境，对于预防和治疗学生的身心疾病，调适学生的不良情绪，培养学生的健康情感和协作精神，促进学生的自我表达，开发学生的创新思维和创新能力强，具有非常重要的作用^[5]。给阅读治疗室配上大家都喜欢的背景音乐，具有更好的治疗作用。经过5年的探索实验，我们选中了台湾著名音乐专家陈攻雄博士创立的“全能全脑”教育音乐《爱乐》，作为阅读治疗室的背景音乐，全天播放，声音小于60分贝，始终在室内流淌。由600余名大学生试听，凡是听过这组音乐的学生，都感觉非常舒服，心情特别放松。他们觉得在这个背景音乐下学习不困、不累。有的学生还在文章里写到：“《爱乐》低调但不忧伤，平稳的主旋律中高低起伏都是那么的自然，在这种音乐环境下学习，心情特别愉快，思路敏捷，大脑仿佛被装上了核动力！”。

另外，我们还将那些已被实践证明的能解除烦恼的曲目，进行分类整理，推出12个对症“音乐处方”，如性格忧郁悲伤的人，宜听旋律流畅优美、节奏明快、情调欢乐的一类乐曲，如《流水》、《黄莺吟》、《百鸟朝凤》、《光明行》、《步步高》、《喜洋洋》、《精深意长》等；患有青春焦虑，心烦郁闷的年轻人，宜听旋律清丽高雅、节奏缓慢、情调悠然、风格典雅一类的乐曲，如《苏格兰小调》、《姑苏行》、《月儿高》、《平湖秋月》、《雨打芭蕉》等；情绪易怒的人，宜听旋律优美、恬静悦耳、节奏婉转一类的乐曲，如《春江花月夜》、《平沙落雁》、《塞上曲》等；而有失眠现象的患

者，则应多听节奏少变、旋律缓慢、清幽典雅的乐曲，如莫扎特的《催眠曲》、门德尔松的《仲夏夜之梦》、德彪西的钢琴协奏曲《梦》及我国的民乐《幽兰》、《梅花三弄》、《二泉映月》等^[6]。学生学习累了的时候可以集体欣赏，也可以根据自己的烦恼随时用MP3选听。

音乐疗法在改善网络成瘾学生的情绪及个性特点和行为方式、增强自我信心方面有特殊的疗效。

2.4 同伴支持法

网络成瘾者普遍存在自我约束和时间控制的能力差，独来独往不合群，很少参加集体活动的特点。来自同学、朋友的支持和帮助显得非常重要。因此，寻求同伴的监督和关爱是帮助大学生克服网络成瘾的又一重要措施。将28名学生分成4个同伴关爱小组，每个小组选出大家信任的组长和两名女生共同监督。小组成员之间，首先必须做到四点：第一，相互了解。了解每个人的家庭情况、学习情况、交友情况，特别是迷恋网络的情况，遇到心理问题可以相互倾诉，共同解决。第二，相互监督。戒网并不是一件容易的事，有个别网瘾大的学生，经常背着同学半夜偷偷溜出宿舍上网，因此同伴的监督显得尤为重要。对于游戏成瘾不能自拔的男生，晚上安排同宿舍的一名同学负责监督，白天选派品学兼优的女生监督。小组成员，在课余时间，原则上一个不少地集中到治疗室学习，个别有事要处理的学生，必须向组长请假，严格控制个体自由活动的时间，这是杜绝成瘾者偷偷上网的有效办法。第三，相互帮助。小组成员如果遇到生活上、学习上的困难，大家互相帮助、关心体贴。第四，相互交流阅读心得。每周星期天下午，卫生大扫除后，大家聚在一起梳理心情，交流阅读心得。一个因迷恋网络，考试5门不及格的学生，一度产生了自杀的念头，同学推荐一本《极限人生》，帮助他振作精神，摒弃了自杀念头，并以顽强的毅力争取到期末门门及格的好成绩。

小组成员彼此之间富有同感的了解，无所顾及的交流，真诚的帮助，使他们感受到家的亲情和温馨。实践证明，来自同伴的关心、帮助和监督，是克服网络成瘾的有效方法。

2.5 开展丰富多彩的课外活动充实他们的业余生活

网络成瘾的学生，大多是在现实生活中感到空虚寂寞，要戒除网瘾，必须想方设法丰富他们的业余文化生活。我们除了鼓励他们参加学校组织的周末

舞会、篮球比赛、足球比赛、越野赛、演讲比赛等各种文化艺术活动,发挥个人才艺外,还给每个戒网志愿者在阅览室安排了值日,让他们充当阅览室业余管理员,晚上轮流到阅览室值班,协助老师维持阅览秩序和清洁卫生,课外活动时间轮流来帮助老师取报纸和做期刊的整架工作。同时要求他们了解读者阅读倾向,注意收集学生普遍关注的好期刊好文章,这些同学做值日热情很高,也很认真。每周一次的读书心得座谈会,大家在一起交流各自读过的好书和精美文章,交流自己的感悟和体会,这一活动起到了相互启发,相互鼓励的作用;对于那些有特殊才干的学生,我们也给他发挥特长的机会,如让外语好的做外文期刊登录工作,让擅长美术的同学负责阅读疗法宣传栏的策划管理工作。每逢节假日,阅览室老师和他们一起开展联谊会,大家一起唱歌、跳舞、拉家常,使这些学生体验到了家的温暖。第三,组织登山活动。大自然最能陶冶人的情操,秋高气爽的季节,发动他们在周末一起去登山,阅读大自然,拥抱大自然,这项活动也是有效的心理疗法。丰富多彩的业余文化生活,充实了戒网者的精神世界,有助于他们抗拒网络聊天和游戏的诱惑。

3 效果评价

对大学生网络成瘾的综合干预实验,从2005年9月开始到2006年1月止,前后共花了3个月的时间。虽然在治疗的过程中有个别男生有过反复,但在老师的关心和引导下,在同学的相互监督和相互帮助下,28名学生全部戒除网瘾,年终考试,23名

学生各科均在及格以上,只有5名学生仅一门不及格。再次使用美国的金伯利·杨教授设计的测“网瘾”方法测试,发现学生普遍不再过于关注网络,大部分学生除了课程需要和写作论文必须上网外,用于娱乐上网的时间一般选在周末,时间基本控制在2个小时左右,下线后没有烦躁不安、无所适从的感觉,28名学生的10个症状平均得3分,完全解除了网瘾。与治疗前5.5分相比较平均降低了2.5分,其效果非常明显。实践证明,阅读疗法、音乐疗法、同伴支持法以及开展丰富多彩的课外活动相结合的综合疗法,是帮助大学生克服中、轻度网络成瘾的较理想的方法。

参考文献

- 1 邓旭阳,姜宪明,戴兆骏.大学生网络心理健康团体教育辅导成效分析.见:王建中.高校心理健康专业化研究.北京:北京航空航天大学出版社,2004:315
- 2 中国青少年网络协会.全面解读中国青少年网瘾报告.2005-11-30. [2006-7-6]. http://www.cnuyui.com/jk_city/hbjingmen/html/syxljk/20051130144010905.htm
- 3 陶宏开,李卫华.陶宏开解救网瘾孩子.北京:北京出版社,2005:38
- 4 王波.阅读疗法书目.高校图书馆工作,2004(5):80
- 5 张义泉.音乐疗法在学校心理辅导中的作用.韩山师范学院学报,2005(2):80
- 6 宫梅玲.对症下“乐”.泰山医学院院报,2006-10-31(3)

作者单位:泰山医学院图书馆,泰安,271000

收稿日期:2007年1月11日

University Library's Intervention on Internet Addiction of College Students

Gong Meiling Zhou Jianhua Xu Haijun He Li

Abstract: The paper explores the intervention on college student's Internet addiction by using library resources. The methods used to pull up students from Internet addiction include reading therapy, music therapy, peer support and varied extracurricular activities. The reading therapy and music therapy help the addicts to cultivate sentiments. The peer support and supervision help the addicts to keep away from the attraction of the Internet and strengthen the results of treatment. And the extracurricular activities enrich the campus life and help the addicts free from the temptation of chatting and playing games online. Finally the authors conclude that the combined intervention therapy proved better for low and middle level of Internet addictions by using the Internet addiction assay method designed by an American scholar, professor Kimberly Young.

Keywords: Library; College Students; Internet Addiction; Reading Therapy; Music Therapy