

2009 年青少年网瘾调查报告

中国青少年网络协会
中国传媒大学调查统计研究所

二零一零年一月

《2009 青少年网瘾调查研究》课题组

主 持 人：柯惠新（全国政协委员、中国传媒大学教授、调查统计研究所所长）

郝向宏（团中央网络影视中心副主任、中国青少年网络协会秘书长）

主要成员：金 锐（中国青少年网络协会副秘书长）

陈 锐（中国传媒大学调查统计研究所博士研究生）

赵 璇（中国传媒大学调查统计研究所硕士研究生）

刘小奇（中国青少年网络协会研究部副主任）

张 玉（中国青少年网络协会秘书处）

周茉莉（中国传媒大学调查统计研究所硕士研究生）

李佼佼（中国传媒大学调查统计研究所硕士研究生）

沈 坤（中国传媒大学调查统计研究所硕士研究生）

朱文琪（中国传媒大学调查统计研究所硕士研究生）

汪 舒（中国传媒大学调查统计研究所硕士研究生）

于欣茗（中国传媒大学调查统计研究所硕士研究生）

张蕴芳（中国传媒大学调查统计研究所硕士研究生）

李 军（中国传媒大学调查统计研究所硕士研究生）

陆 广（中国传媒大学调查统计研究所硕士研究生）

王 娟（中国传媒大学调查统计研究所硕士研究生）

苑 静（中国传媒大学调查统计研究所硕士研究生）

姚艳霞（中国传媒大学调查统计研究所硕士研究生）

牛义周（中国传媒大学调查统计研究所硕士研究生）

目 录

报告摘要	4
前言	7
第一部分 网瘾调查基本结果	8
一、网瘾青少年规模和分布状况	8
二、网瘾青少年上网活动特征	15
(一) 网瘾青少年上网时长与地点	15
(二) 网瘾青少年上网的主要目的	18
(三) 网瘾青少年上网活动的类型	23
(四) 网瘾青少年网络使用创意	32
三、网络传播中的不健康因素	34
(一) 对网络婚恋与网络色情的态度	34
(二) 对犯罪和不良行为的态度	37
四、手机上网	39
(一) 手机上网用户规模	40
(二) 手机上网用户活动特征	41
第二部分 网瘾成因分析及思考	43
一、网瘾青少年的网络使用感受	43
二、网瘾青少年的人际关系	45
三、网瘾青少年的家庭关系	50
第三部分 建议与结论	57
一、对青少年网民的建议——成长为“网络新公民”	57
二、对家长的建议——与孩子一起共同成长	60
三、对学校的建议——发挥学校的优势和作用	62
四、对网瘾治疗机构的建议——加强研究和师资力量	64
五、对相关部门的建议——让我们共同努力	71
报告结语	74
附录	76
附录 1 研究方法说明	76
附录 2: 基本变量定义	85
附录 3: 调查问卷	88
附录 4: 深访提纲	94
附录 5: 网瘾治疗基地观察记录表	96

附录 6: 青少年生活状态调查表	98
附录 7: 调查支持单位	99
附录 8: 图表目录	100
后记与致谢	103

报告摘要

为了解当前国内青少年网瘾的状况，探索青少年网瘾的成因，并研究解决青少年网瘾问题的对策，中国青少年网络协会在 2005 年、2007 年两次网瘾调查的基础上，委托中国传媒大学调查统计研究所，于 2009 年开展了第三次我国青少年网瘾调查研究。

本次调查采用定性研究与定量研究相结合的方式，2009 年 9 月 18 至 2010 年 1 月 10 日之间，我们走访了七个城市的八家网瘾治疗机构，对网瘾治疗机构负责人、网瘾青少年、网瘾青少年家长等共计 53 人进行了深度访问（以下简称深访）。此外，我们在我国大陆 30 个省¹（自治区、直辖市）的省会城市实施了面访调查，同时在其中 19 个城市展开了网络调查。实地面访调查是按照《中国统计年鉴（2008）》总体人口分布（6-29 岁）²配额抽样进行的，共收回有效问卷 7083 份；网络调查是由艾斯艾国际市场调查咨询（北京）有限公司（SSI）协助完成的，收回有效问卷 1860 份。调查对象为 30 个省会城市中 6-29 岁的青少年网民（以下简称“我国城市青少年网民”或“青少年网民”³）。（样本结构详见附录 1）

本研究报告主要包括三个部分：第一部分是第三次网瘾调查的基本结果，主要描述了目前我国城市青少年网民网瘾的基本现状；第二部分是对网瘾成因进行分析及探讨，以问卷调查的结果结合深访内容，深入分析了青少年网络成瘾的主客观原因；第三部分是建议与结论，对青少年自身以及家庭和学校教育提出了一些建议，并从更宏观的视角，对网游公司、网瘾治疗机构以及国家相关部门提供了一系列的意见与建议。

下面列出一些主要的研究结果：

目前，我国城市青少年网民中网瘾青少年约占 14.1%，人数约为 2404.2 万，这一比例与 2005 年基本持平。在城市非网瘾青少年中，约有 12.7% 的青少年有网瘾倾向，人数约为 1858.5 万。

18-23 岁的青少年网民中网瘾比例（15.6%）最高，其次为 24-29 岁的网瘾比例（14.6%）以及 13-17 岁的网瘾比例（14.3%）。与 2005 年相比，13-17 岁年龄段的网瘾青少年比例有所下降，18-23 岁年龄段的网瘾青少年比例有所上升。

¹ 注：新疆维吾尔自治区乌鲁木齐市由于通信不便，没能开展调查，故本次调查的范围为全国 30 个省会城市。

² 为了重点考察低龄网民的情况，实地面访调查时没有按照网民总体结构进行配额，事后在估计主要目标量时，我们对数据进行了加权处理，详见附录 1 中的数据说明。

³ 注：由于各方面的条件限制，没能对我国的农村等地区进行调查，所以对调查总体的准确表述应该是“我国 30 个省会城市 6-29 岁的青少年网民”，为表述方便，在本报告中简称“我国城市青少年网民”或“青少年网民”。希望媒体和读者在使用本报告的数据时注意。

2009青少年网瘾调查报告

报告版权归中国青少年网络协会所有，如需转载请注明出处

我国城市男性青少年网民中的网瘾比例比女性青少年网民中的网瘾比例高出 5.6 个百分点，但男性青少年网民的网瘾比例较 2005 年稍有下降，女性青少年网民的网瘾比例较 2005 年稍有上升。

社会经济发展水平低的城市，网瘾青少年的比例高于发展水平高的城市。特大发达城市（北京、上海、广州）的网瘾青少年比例仅为 8.4%，而边远欠发达城市的网瘾青少年的比例则高达 14.8%。

自我评价学习成绩越不好的在校学生中，网瘾青少年的比例越高。认为自己“成绩较差”的学生中，网瘾青少年的比例达到 28.7%，认为自己“成绩一般”的学生中，网瘾青少年的比例为 14.5%。而自我评价“成绩很好”和“成绩较好”的学生中，网瘾青少年的比例均在 1%左右。

我国城市青少年网民平时（周一至周五）平均每天的上网时间约为 80.2 分钟，其中近六成青少年网民平时上网时间不超过 1 小时，但重度网瘾青少年平时平均每天上网时间为 135.5 分钟，是无网瘾倾向青少年平均每天上网时间（72.7 分钟）的近两倍。

网瘾青少年主要是“网络游戏成瘾”，其次是“网络关系成瘾”。近一半网瘾青少年（47.9%）把“玩网络游戏”作为其上网的主要目的并且花费的时间最长，属于“网络游戏成瘾”；13.2%的网瘾青少年在“聊天或交友”上花费的时间最长，属于“网络关系成瘾”。

网瘾青少年和非网瘾青少年在上网目的方面存在显著性差异。网瘾青少年中选择以“玩网络游戏”为主要上网目的的比例（47.9%）远远高于非网瘾青少年中选择这一选项的比例（21.1%）；而非网瘾青少年中以“学习和工作”（45.5%）为主要上网目的的比例则显著高于网瘾青少年（31.5%）。

在以“玩网络游戏为主要上网目的”的网瘾青少年中，38.1%“参加过网络游戏公会”，而在以“玩网络游戏为主要上网目的”的非网瘾青少年中，只有 17.7% 的人参加过。并且，“参加过网络游戏公会”的网瘾青少年中，72.0%认为“参加网络游戏公会后，上网时间增加”，而“参加过网络游戏公会”的非网瘾青少年中，这一比例为 52.0%。

网瘾青少年对不良行为的容忍度较非网瘾青少年高。如在非网瘾青少年中，有 66.5%认为“打人”这一行为“绝对不可以”，而在网瘾青少年中，只有 48.4%认为“绝对不可以”。

2009青少年网瘾调查报告

报告版权归中国青少年网络协会所有，如需转载请注明出处

超过半数（50.9%）的青少年网民使用过手机上网。有超过六成（60.4%）的网瘾青少年使用过手机上网，而非网瘾青少年中使用过手机上网的比例只有49.4%。网瘾青少年中“平常不主动与人交往”的比例显著高于非网瘾青少年。在非网瘾青少年中，有29.1%的青少年“平常不主动与人交往”；而在网瘾青少年中，这一比例达到38.0%。

网瘾青少年更难与周围的人相处好，但也有自己的朋友圈子。对于“我很难与周围的人相处好”这一描述语句的符合程度⁴，网瘾青少年的平均得分为2.71，非网瘾青少年为2.26（总分5分），两者差异显著。对于“朋友在遇到困难时经常找我帮忙”这一描述语句，网瘾青少年的平均得分为3.78，非网瘾青少年为3.81，两者的差异则不显著。

网瘾青少年与非网瘾青少年在家庭结构和家庭氛围上有显著差别。在网瘾青少年中身处单亲家庭的孩子比较多，尤其是与母亲共同居住的单亲家庭孩子；网瘾青少年往往与家长缺乏交流沟通、或者互相不能理解，且父母之间的不和谐也对青少年有影响。（具体的数据见后面的正文）

网瘾青少年比非网瘾青少年受到的家庭管教更为严厉，所获得的鼓励和安慰更少。如网瘾青少年在“有时甚至为一点儿鸡毛蒜皮的小事，妈妈也会严厉的惩罚我”这一描述上的得分（2.98分）显著高于非网瘾青少年（2.49分）。

无论是在网瘾青少年还是非网瘾青少年中，赞同和反对“将网络成瘾列为广义的精神疾病，并纳入全国疾病预防控制体系”的青少年都几乎各半，可见，是否“将网络成瘾列为广义的精神疾病”仍是一个存在广泛争议的问题。

超过七成（72.6%）的青少年网民认为应该由“政府”来出资建立国家级网瘾预防和救助基金；其次是认为应该由“网络游戏公司”（48.6%）和“社会公益组织”（45.5%）出资建立国家级网瘾预防和救助基金。

五成以上（51.3%）的青少年网民认为需要“制定《未成年人网络保护法》”，将近半数（48.8%）的青少年网民认为“设立国家级网瘾预防和救助中心”也是非常必需的，37.8%认为有必要“设立家庭网络心理导师新职业”，34.1%认为“实行网络实名制”，29.4%认为“需要实行网络内容分级”。

⁴ 对这些语句的赋值方法：“1分表示完全不符合，2分表示不太符合，3分表示不太清楚，4分表示基本符合，5分表示非常符合”。平均得分越高，说明被访青少年与该语句描述的情况“符合程度”越高，全文同。

前言

根据 CNNIC最新的互联网发展报告,我国 30岁以下的网民占到全体网民的 61.5%(2.36亿人),青少年已经成为网民的主要组成部分。互联网和手机等新媒体的快速发展,给青少年学习和娱乐开辟了新的渠道,但是与此同时,有害信息也通过网络传播,腐蚀青少年的心灵。青少年这一群体自我防护意识和自我控制能力相对比较薄弱,在各种消极因素影响下,少数青少年精神空虚、行为失范,有的甚至走上违法犯罪的歧途。这些新情况、新问题的出现,使未成年人思想道德建设面临一系列新课题。而且近年来由于少数网瘾治疗机构治疗方法极端,酿成青少年受伤甚至死亡的惨剧,青少年“网瘾”问题已日益引起了社会各界的高度关注。

为了解当前国内青少年网瘾状况,研究解决青少年网瘾问题的对策,中国青少年网络协会在 2005年、2007年两次调查的基础上,于 2009年开展了第三次我国青少年网瘾调查研究,中国传媒大学调查统计研究所具体负责其研究设计、调查实施、数据的分析和报告。本次调查目的除了要了解我国青少年中网瘾的基本情况,包括青少年网瘾的比例及其在年龄、职业和性别上的分布情况(前两次调查的基本内容)之外,还进一步拓展和深化了研究内容,试图从家庭、学校、人际关系等方面了解网瘾的成因,并对目前的网瘾治疗机构和戒除方法进行探讨,从而为相关部门提供决策信息依据,引导和帮助广大青少年正确使用网络,树立健康上网理念,戒除网瘾,更加有效地利用网络。

本次调查采用定性研究与定量研究相结合的方式,以了解我国城市青少年中网瘾青少年的基本情况,并试探性地分析网瘾成因及有效的戒除方法。2009年 9月 18至 2010年 1月 10日之间,我们走访了七个城市的八家网瘾治疗机构,对网瘾治疗机构负责人、治疗师、网瘾青少年、网瘾青少年家长等共计 53人进行了深度访问。此外,在全国 30个省会城市同步实施面访问卷调查,同时在 19个城市展开网络调查,调查对象为我国 30个省会城市 6-29岁青少年网民(以下简称“我国城市青少年网民”或“青少年网民”⁵)。实地面访调查按照《中国统计年鉴(2008)》总体人口分布(6-29岁)⁶配额抽样进行,收回有效问卷 7083份;网络调查由艾斯艾国际市场调查咨询(北京)有限公司(SSI)协助完成,收回有效问卷 1860份。

⁵ 详见前面脚注 3的说明。

⁶ 详见前面脚注 2的说明。

第一部分 网瘾调查基本结果

一、网瘾青少年规模和分布状况

1、我国城市青少年网民中网瘾青少年逾 2400 万⁷

本次调查结果显示，目前我国城市青少年网民中，网瘾青少年的比例约为 14.1%，人数约为 2404.2万人。本次调查由于各方面的条件限制，没能对我国的农村等地区进行调查，根据以往的研究，我国城市与农村青少年网民中的网瘾比例相近⁸，由此可以近似地估算我国青少年网民中网瘾青少年的人数大约为 3329.9万人。

与 2005年（网瘾青少年占青少年网民的 13.2%，人数约为 1105.4万人）相比，网瘾青少年的比例略有上升，但在绝对数量上多了近两倍。绝对数量上的增加主要源于网络的普及，网民的整体规模由 2005年的 1.03亿增长到了目前的 3.84亿。

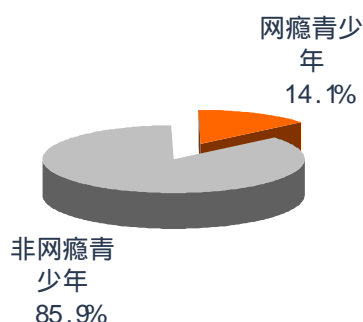


图 1-1-1 我国城市青少年网民中网瘾青少年的比例

同 2005年一样，本次调查中网络调查样本的网瘾比例（19.9%）要高于实地调查的网瘾比例（见表 1-1-1）。但是本次网络调查的对象为 20-29岁的网民，与实地调查的样本（6-29岁）有差异，20-29岁的网民多为大学生和参加工作的年轻人，与 20岁以下的初高中生相

⁷ 本次调查包括实地面访调查和网络调查两部分，研究报告以实地调查数据为准，网络调查数据做为参考，除特殊说明外，以下数据均来自于实地面访调查。

⁸ 根据 2009年 7月我国互联网络信息中心第 24次调查报告显示：农村青少年网络成瘾比例略高于城镇。农村青少年网民中“一天不上网就感觉难受”的比例达到 13.9%，而城市青少年网民中“一天不上网就感觉难受”的比例则为 13.0%。来源：《互联网发展信息动态》，中国互联网络信息中心（CNNIC），第 15 页。

由于此报告中的网瘾判断标准与本次调查的标准不同，无法直接使用其数据，我们此处按照我国城市和农村青少年网瘾的比例相近这一假定，粗略估算我国网瘾青少年的人数。

2009青少年网瘾调查报告

报告版权归中国青少年网络协会所有，如需转载请注明出处

比，网瘾比例相对较高也是合理的。

表 1-1-1 实地和网络调查中我国城市网瘾青少年比例和规模

调查方式	调查范围	网瘾青少年比例%	规模(万人)
实地调查	6-29岁网民	14.1	2404.2
网络调查	20-29岁网民	19.9	1577.9

2、我国城市非网瘾青少年中，约 1800 万有网瘾倾向

调查数据显示，在我国城市非网瘾青少年中，约有 12.7%的青少年有网瘾倾向，人数约为 1858.5万。与 2005年（有网瘾倾向的青少年占非网瘾青少年的 12.4%）相比，这一比例基本没变。可见，不管是网瘾青少年还是有网瘾倾向的青少年，在全体青少年网民中的比例都相对稳定，对于网瘾青少年的治疗和对非网瘾青少年的预防方面仍需加强。

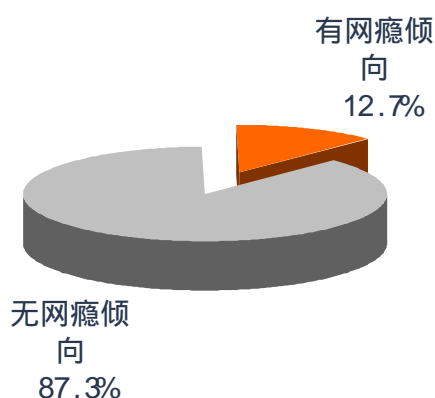


图 1-1-2 我国城市非网瘾青少年中网瘾倾向比例

3、超过七成的网瘾青少年为“轻度”和“中度”网瘾

调查显示，在所有网瘾青少年中，“轻度”（35.1%）和“中度”网瘾青少年（34.6%）比例均占网瘾青少年的三分之一以上，而“重度”网瘾青少年（30.3%）不到三分之一（见图 1-1-3）。

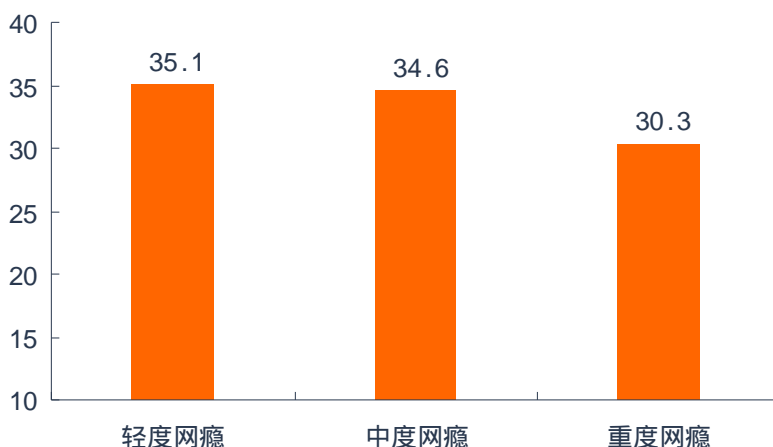


图 1-1-3 网瘾青少年中不同程度网瘾青少年的比例

4、网瘾青少年分布状况

(1) 年龄在“18-23岁”的青少年网民的网瘾比例最高

如下图 1-1-3 所示，调查表明，网瘾青少年在 6-23 岁呈上升趋势，其中在“18-23岁”（15.6%）的青少年网民中网瘾比例最高，其次为“24-29岁”（14.6%）的网瘾比例以及“13-17岁”（14.3%）的网瘾比例。相较于 2005 年，“13-17岁”年龄段的网瘾青少年比例有所下降，“18-23岁”年龄段的网瘾青少年比例有所上升，网瘾青少年有向更大年龄（“18-23岁”）集中的趋向。虽然 2005 年与 2009 年的分年龄段网瘾比例有所不同，但考虑到青少年网民处于不断成长的过程中，随着年龄的增长，2005 年“13-17岁”的青少年在 2009 年已大部分成长到“18-23岁”的阶段，高年龄段网瘾青少年的增长和低龄段的网瘾比例下降，也是可以理解的。

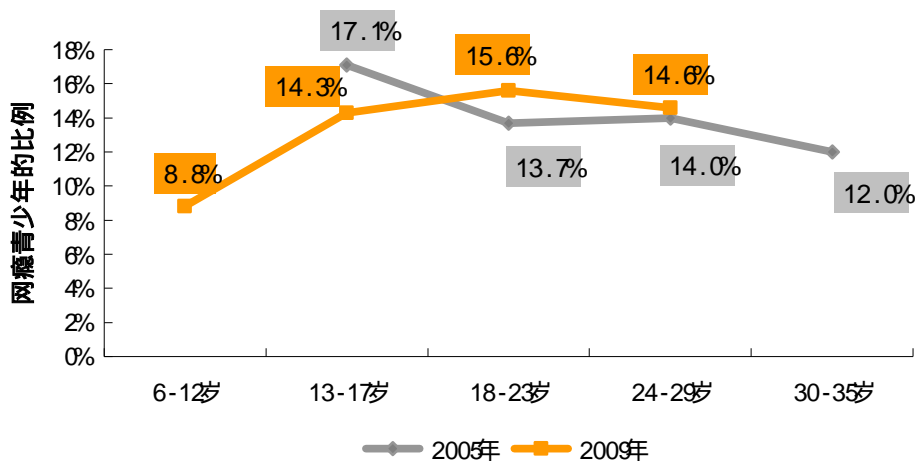


图 1-1-4 2005年及 2009年各年龄段青少年网民中网瘾比例的比较

(2) 男性青少年网民中的网瘾比例高于女性青少年

从图 1-1-5可以看出，男性青少年网民中上网成瘾的比例比女性青少年网民中上网成瘾比例高出近 5.6 个百分点，在 5%的检验水平下具有显著差异。男性青少年网民中网瘾比例较 2005年稍有下降，女性青少年网民中网瘾比例较 2005年稍有上升。

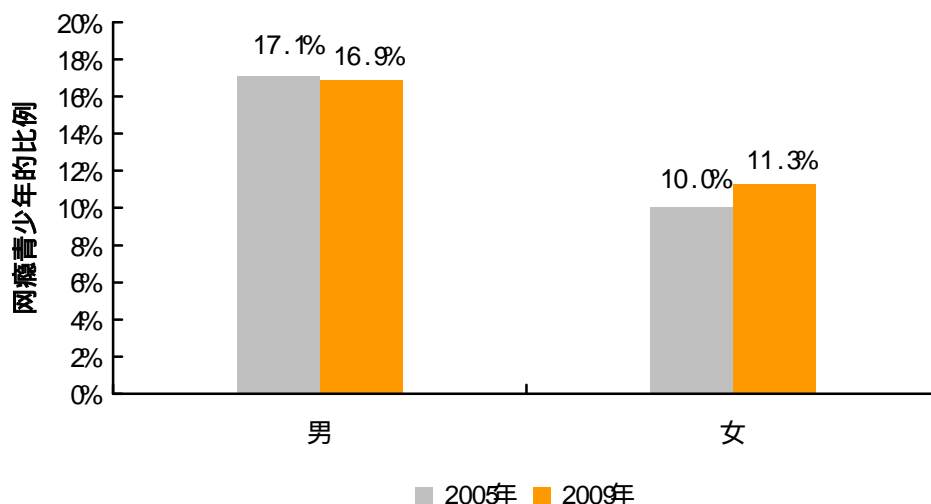


图 1-1-5男女青少年网民中的网瘾比例比较

(3) 个人身份方面，大专生和职高 / 中专 / 职专 / 技校学生网民中的网瘾比例最高

本次调查的范围为 6-29 岁青少年，学生在这一群体中占据多数，因此我们将非在校学生归为一类，在校学生归为一类，并对在校学生分学历进行比较。调查发现，“大专生”网民中网瘾青少年比例最高，达 19.0%，其次为“职高 / 中专 / 职专 / 技校学生”（18.6%）。我们认为，对于“大专”和“职高 / 中专 / 职专 / 技校”的在校学生，大多数是住校或一个人住，缺少父母监管，学习压力不如普通初、高中生大，因此可能容易沉迷网络，造成网瘾。

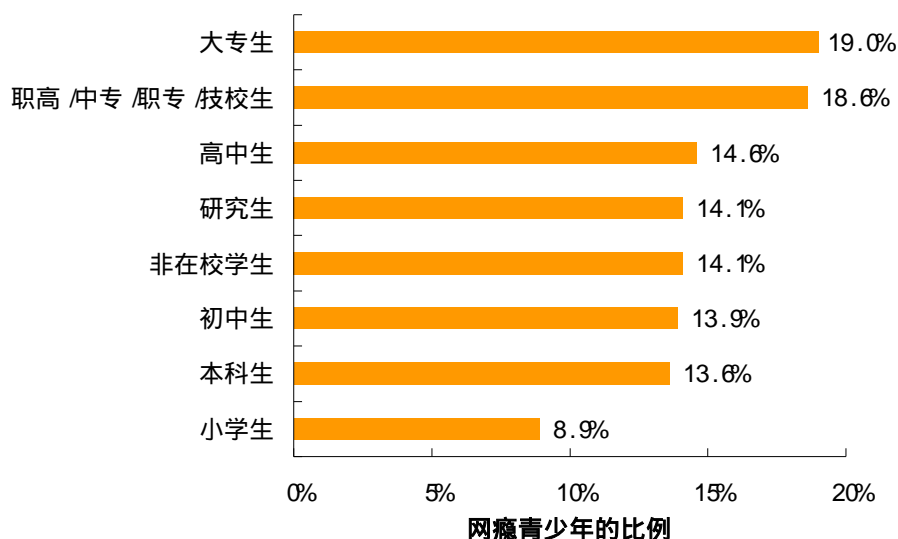


图 1-1-6 不同身份的青少年网民中网瘾青少年比例比较

(4) 在校学生网民中，学习成绩自我评价越不好，网瘾青少年比例越高

研究发现，对学习成绩自我评价不同的在校学生网民中，网瘾比例呈现出有序差异。自认为学习成绩越不好的在校学生中，网瘾青少年的比例越高。自我评价“成绩较差”和“成绩不好”的学生中，网瘾青少年比例分别达到 28.8%和 28.7%，自我评价“成绩一般”的学生中，网瘾青少年的比例为 14.5%，而自我评价“成绩很好”的学生中，网瘾青少年的比例仅为 11.4%。我们认为，青少年最主要的任务是学习，当其学习遇到挫折的时候，容易产生逃避心理，到网络中寻求安慰和满足。根据我们的深访调查，目前许多网瘾治疗专家和机构在帮助青少年戒除网瘾时，也相应地提供文化课辅导，帮助其提高学习能力，以适应学习生活的需要，应该也是比较有效的途径之一。

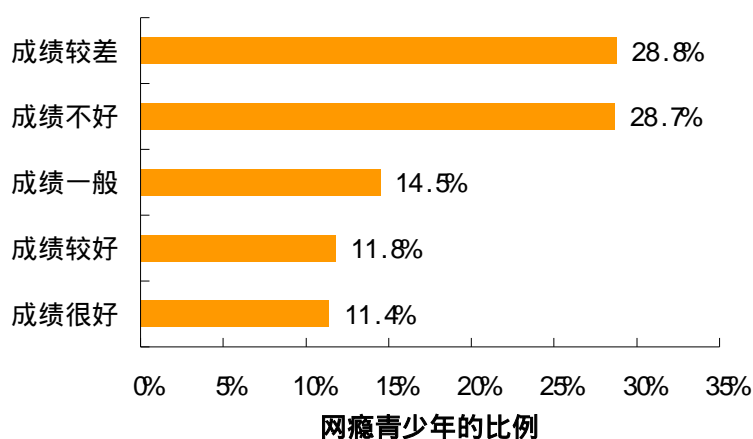


图 1-1-7 对自己成绩不同评价的学生中网瘾青少年的比例比较

2009青少年网瘾调查报告

报告版权归中国青少年网络协会所有，如需转载请注明出处

(5) 在社会经济发展水平低的城市，网瘾青少年的比例更高

本次调查中，从省会城市的经济、人口和教育等三类指标中，每类各选取一个分层指标（分别是“地区生产总值当年价格万元”、“2008年底网民普及率”和“普通高等学校在校学生人数”），作为城市分层指标，将30个省会城市分为“特大发达城市”、“比较发达城市”、“中等发达城市”及“边远欠发达城市”四个层级。

表 1-1-2 城市分层结果

层级	层级命名	个数	包含城市
1	特大发达城市	3	北京 上海 广州
2	比较发达城市	7	天津 南京 杭州 福州 济南 武汉 西安
3	中等发达城市	9	石家庄 沈阳 长春 哈尔滨 南昌 郑州 长沙 重庆 成都
4	边远欠发达城市	11	太原 呼和浩特 合肥 南宁 海口 贵阳 昆明 拉萨 兰州 西宁 银川

研究表明，社会经济发展水平低的城市，网瘾青少年比例高于发展水平高的城市。我们认为，发展水平高的城市青少年接触网络频度较高、时间较早，对网络的认识和使用方面，较不发达城市更为成熟；此外，发达城市青少年所接触的教育及课外活动资源比较丰富，青少年的课余时间会被安排更多与网络无关的事项。而不发达城市的青少年如果对于学习或生活感到厌烦，没有其它地方可去，也没有其它事情可做，他们更容易到网吧上网，导致网瘾。访谈中一位专家也提到，“他除了去上网，你还能让他去哪？”

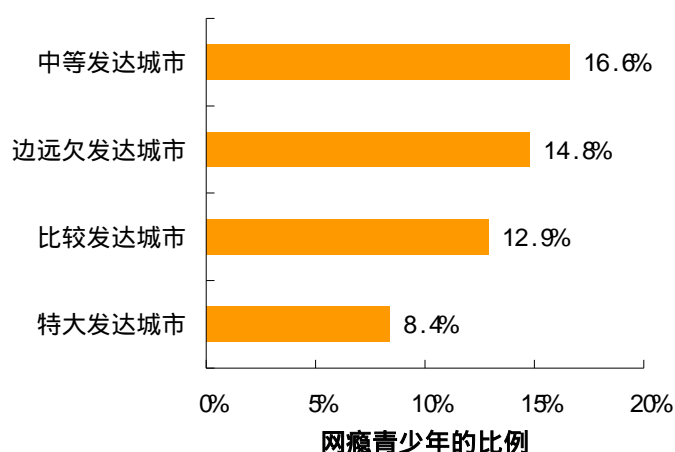


图 1-1-8 各层级省级城市中的网瘾青少年比例比较

(6) 城市网瘾青少年比例与各城市 GDP 之间存在一定的关系

结合我国 2008 年各城市 GDP 数据与各城市网瘾青少年的比例（见表 1-1-3），进行相关分析，相关系数为-0.325（显著性 0.079），在 10%的检验水平下呈显著相关，在 5%的检

2009青少年网瘾调查报告

报告版权归中国青少年网络协会所有，如需转载请注明出处

验水平下则相关性并不显著。揭示了经济发展水平与城市网瘾青少年比例之间存在一定的关系。

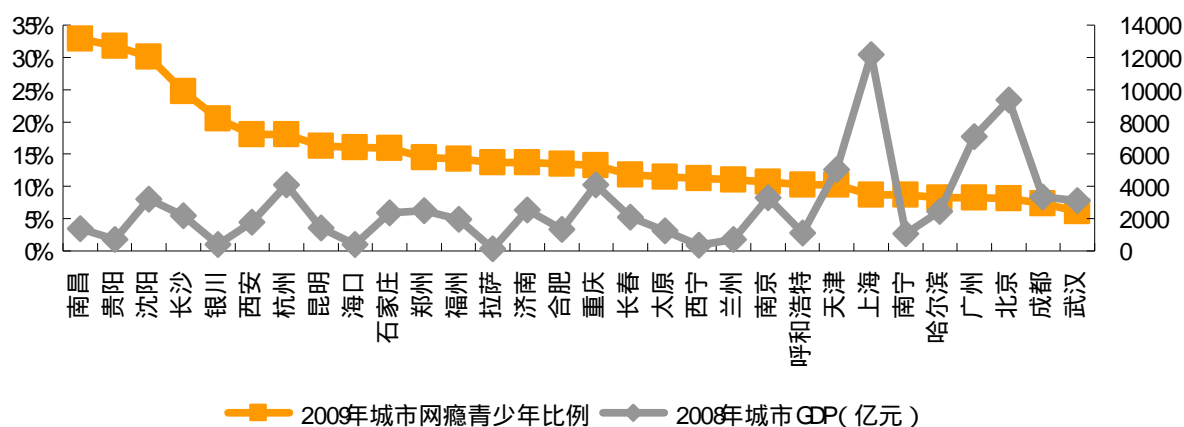


图 1-1-9 2008年各城市 GDP与 2009年各城市的网瘾青少年比例

表 1-1-3 2009年各城市网瘾青少年比例

排名	城市	网瘾比例	排名	城市	网瘾比例
1	武汉	6.1%	16	合肥	13.5%
2	成都	7.4%	17	济南	13.7%
3	北京	8.1%	18	拉萨	13.7%
4	哈尔滨	8.3%	19	福州	14.3%
5	广州	8.3%	20	郑州	14.5%
6	上海	8.7%	21	石家庄	15.9%
7	南宁	8.7%	22	海口	16.0%
8	天津	10.3%	23	昆明	16.3%
9	呼和浩特	10.3%	24	西安	18.1%
10	南京	10.7%	25	杭州	18.1%
11	兰州	11.0%	26	银川	20.5%
12	西宁	11.3%	27	长沙	24.7%
13	太原	11.5%	28	沈阳	30.1%
14	长春	11.8%	29	贵阳	31.8%
15	重庆	13.3%	30	南昌	32.9%

我们还想进一步考察各城市的网络普及率和各城市网瘾青少年比例之间的关系，但由于目前没有各城市网络普及率的数据，因此近似地结合我国 2009 年各省的网络普及率与各城市网瘾青少年比例，进行了相关分析，相关系数为-0.304（显著性为 0.103），说明省网络普及率与城市青少年网瘾比例之间的相关性比较微弱，没有达到统计上的显著性。

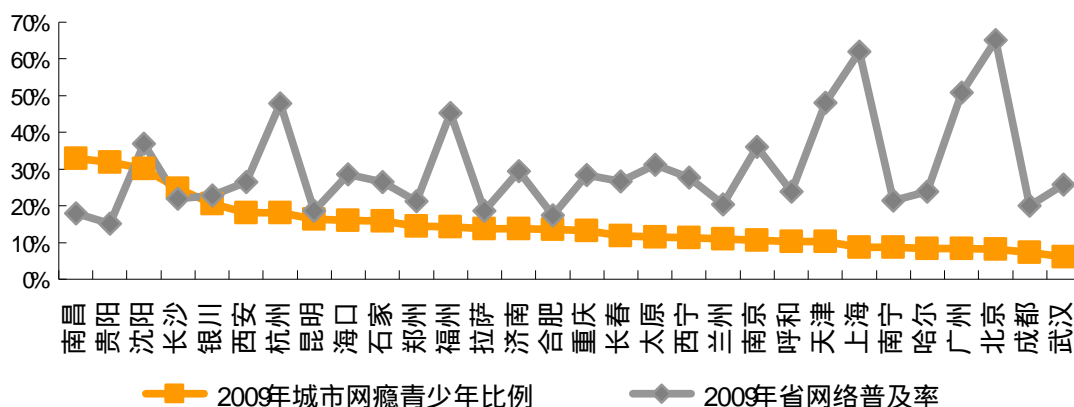


图 1-1-10 2009年各省网络普及率与 2009年各城市网瘾青少年比例

二、网瘾青少年上网活动特征

(一) 网瘾青少年上网时长与地点

1 我国城市青少年网民平时（周一至周五）平均每天的上网时间约为 80.2分钟，网瘾程度越重的网瘾青少年平均上网时间越长

数据结果显示，我国城市青少年网民平时（周一至周五）平均每天的上网时间约为 80.2分钟，其中近六成（57.4%）青少年网民“平时（周一到周五）每天除工作学习以外的上网时间”不超过 1 小时，上网时间“控制在 30分钟以内”的约有 3 成（32.7%）。但值得注意的是，有 2.0%的青少年网民平时每天上网时间在“6小时以上”。

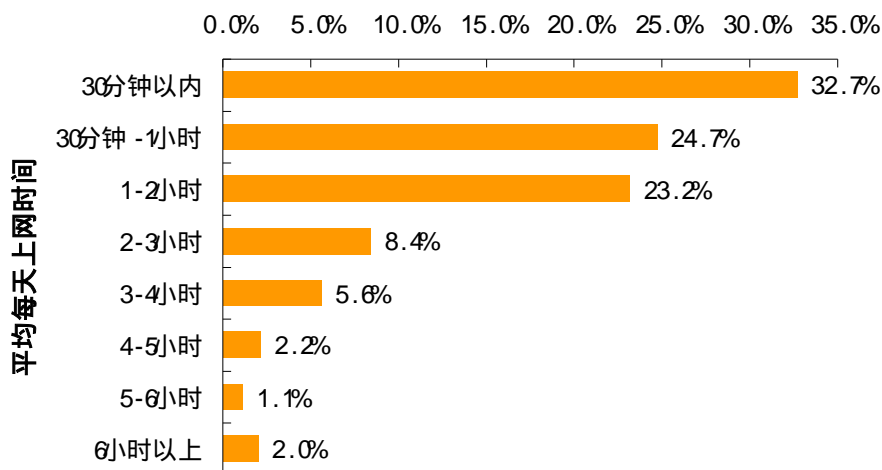


图 1-2-1青少年网民平时（周一到周五）每天除工作学习以外的上网时间分布

不同类型的青少年网民⁹其“平时（周一到周五）每天除工作学习以外的上网时间”也存在一定的差异。重度网瘾青少年平时平均每天上网时间为 135.5 分钟，比所有青少年网民每天上网时间的均值（80.2 分钟）多出 55.3 分钟，是无网瘾倾向的青少年网民每天上网时间（72.7 分钟）的近两倍。

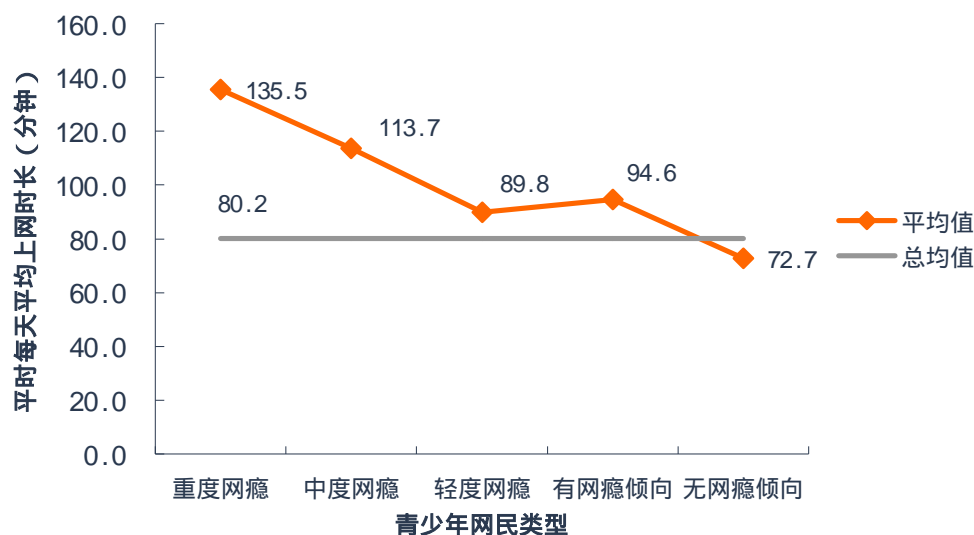


图 1-2-2 不同类型青少年网民平时（周一到周五）每天除工作学习以外的上网时间比较

2 重度网瘾青少年周末 / 节假日平均每天上网时间比无网瘾倾向青少年多出近两小时

数据结果显示，有将近三成（27.7%）的青少年网民“周末 / 节假日每天除工作学习以外的上网时间”不超过 1 小时。其中上网时间控制在“30 分钟以内”的只有 12.1%，有 8.6%的青少年网民“周末 / 节假日每天上网时间在 6 小时以上”。

⁹ 本研究将青少年网民分为五种不同的类型，其中，网瘾青少年按网瘾程度分为“轻度网瘾”、“中度网瘾”、“重度网瘾”，非网瘾青少年按是否有网瘾倾向分为“有网瘾倾向”、“无网瘾倾向”。全文同。

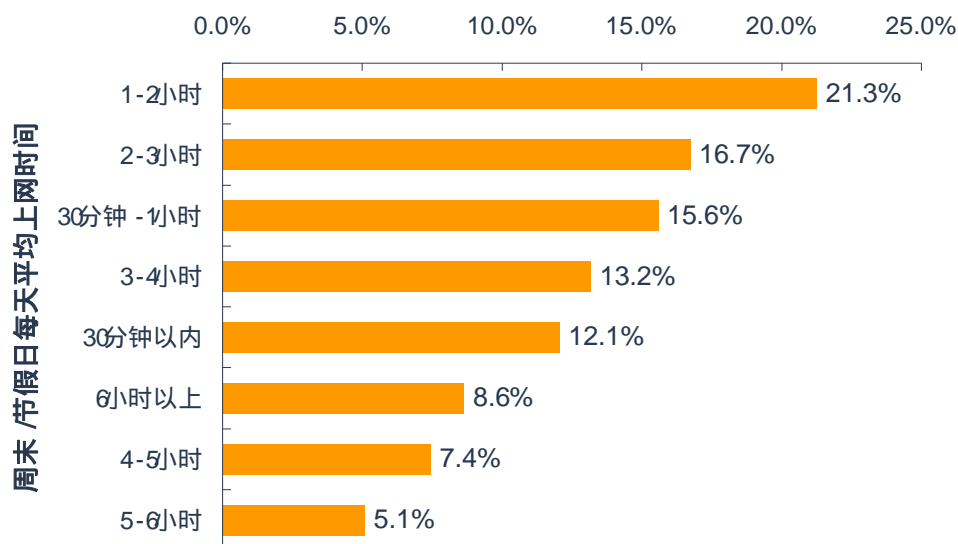


图 1-2-3 周末/节假日青少年网民每天除工作学习以外的上网时间分布

从网瘾程度来看，“周末/节假日每天除工作学习以外的上网时间”随着网瘾程度的加深而增加。重度网瘾青少年“周末/节假日平均每天上网时间”为 259.6 分钟，比所有青少年网民周末/节假日每天上网时间的均值（156.5 分钟）多出 103.1 分钟，比无网瘾倾向的青少年网民（142.5 分钟）每天上网时间多出近两小时（117.1 分钟）。

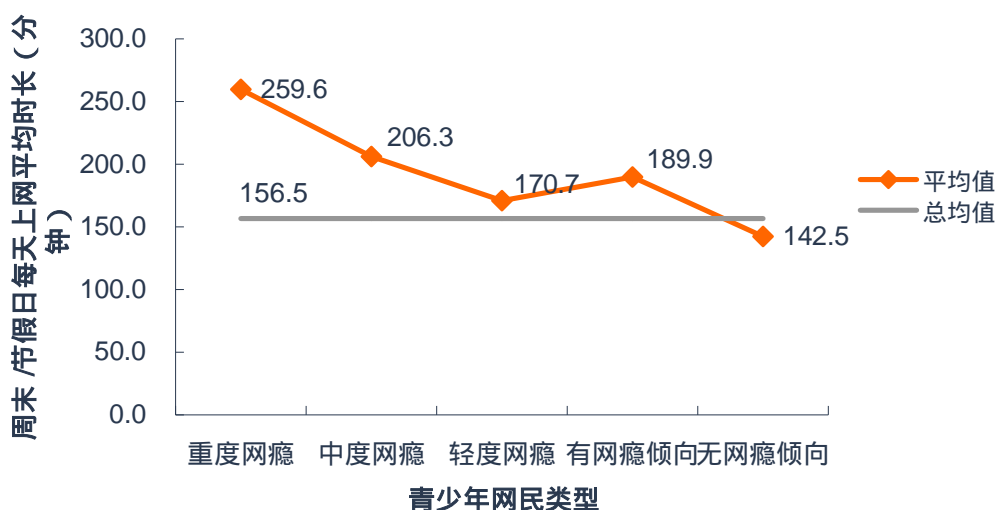


图 1-2-4 不同类型青少年网民周末/节假日每天除工作学习以外的上网时间比较

3 网瘾青少年更经常去“网吧”上网，非网瘾青少年最常在“自己家里”上网

数据结果显示，近半数（49.1%）青少年网民最常在“自己家里”上网，其次是“网吧”（23.7%）和“学校/单位”（21.6%）。从图 1-2-6 中可以看到，网瘾青少年最经常上网的地点是“网吧”（37.9%），而非网瘾青少年中最经常在“网吧”上网的比例只有

2009青少年网瘾调查报告

报告版权归中国青少年网络协会所有，如需转载请注明出处

(21.4%)。同时非网瘾青少年最常在“自己家里”上网的比例超过一半(51.1%)，而网瘾青少年中这一比例仅为36%。

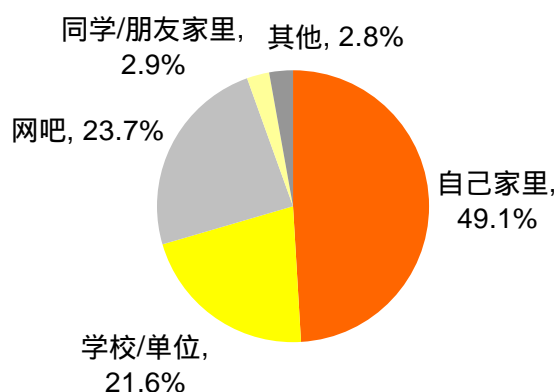


图 1-2-5 青少年网民最常上网的地点分布

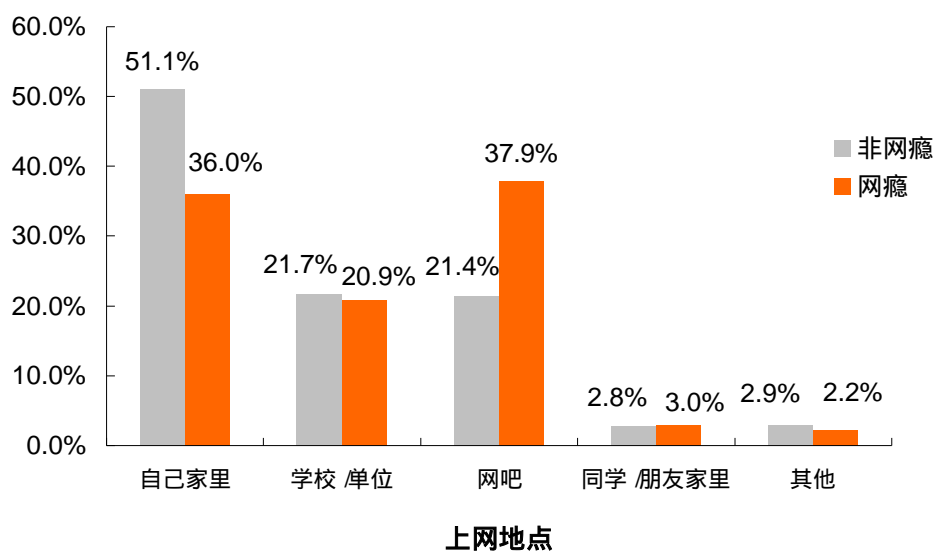


图 1-2-6 网瘾和非网瘾青少年最常上网的地点比较

(二) 网瘾青少年上网的主要目的

1 娱乐性的网瘾青少年

(1) 网瘾青少年上网更偏向娱乐性目的

本次调查中，将“上网目的”分为“娱乐性目的”和“实用性目的”两大类，并分别

计算这两类目的的平均得分，通过方差分析可知，网瘾青少年与非网瘾青少年在“娱乐性目的”与“实用性目的”方面均存在着显著差异，网瘾青少年更倾向于“娱乐性目的”，非网瘾青少年更倾向于“实用性目的”。

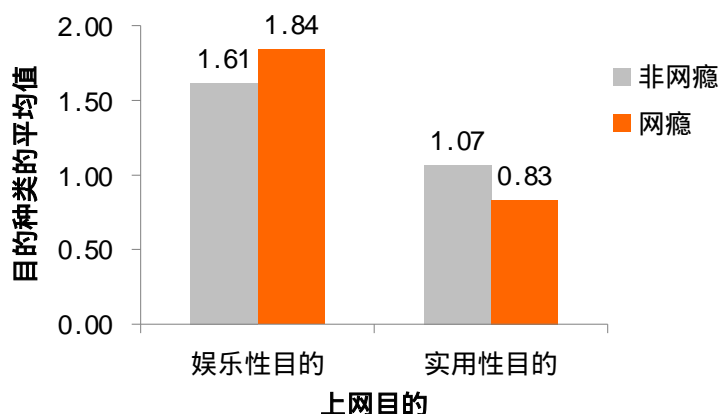


图 1-2-7 网瘾和非网瘾青少年上网目的比较

(2) 网瘾形成过程中娱乐性目的的活动增多

将上网目的与青少年网民的类型进行交互分析，发现随着网瘾程度的加深，青少年网民上网目的的娱乐性倾向逐渐增强，实用性目的则逐渐减弱，“娱乐性目的”与“实用性目的”之间的差别依次增大，重度网瘾青少年上网的“娱乐性目的”与“实用性目的”差距最大，“娱乐性目的”明显多于“实用性目的”。

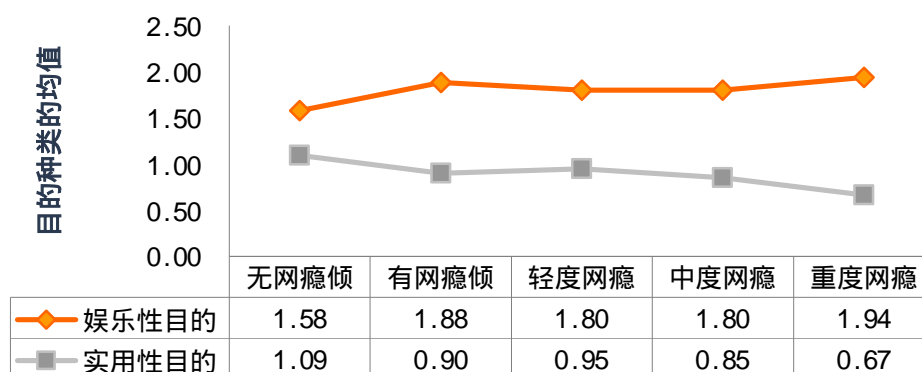


图 1-2-8 不同类型青少年网民上网目的比较

2 青少年网民最主要的上网目的是“看动漫，电影，下载音乐等”

数据结果显示，60.5%的青少年网民的上网目的是“看动漫，电影，下载音乐等”，57.9%的青少年网民选择“聊天或交友”，47.2%青少年网民选择“玩网络游戏”，另有43.6%、39.5%及21.1%的青少年网民分别选择了“学习和工作”、“获取信息”、“通讯或联络”作为其上网目的。

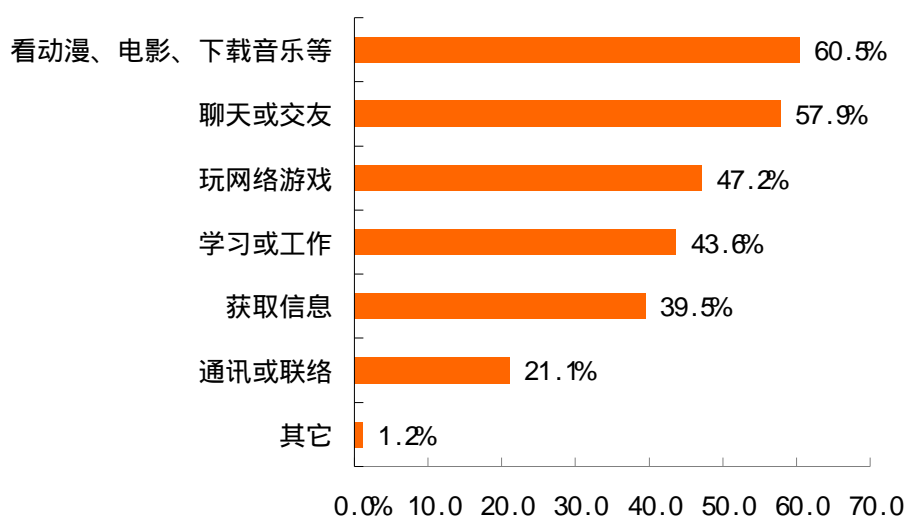


图 1-2-9 青少年网民上网主要目的的比例分布

3 将“玩网络游戏”作为主要上网目的是网瘾青少年的重要特征之一

调查结果显示，在上网目的方面，网瘾青少年与非网瘾青少年之间差别最大的是“玩网络游戏”，接下来依次是“学习或工作”、“获取信息”，网瘾青少年中选择以“玩网络游戏”为主要上网目的的比例远远高于非网瘾青少年，由此可见，网瘾青少年上网更可能是为了玩网络游戏，而非网瘾青少年更有可能在玩网络游戏的同时，也利用网络来学习或工作。

2009青少年网瘾调查报告

报告版权归中国青少年网络协会所有，如需转载请注明出处

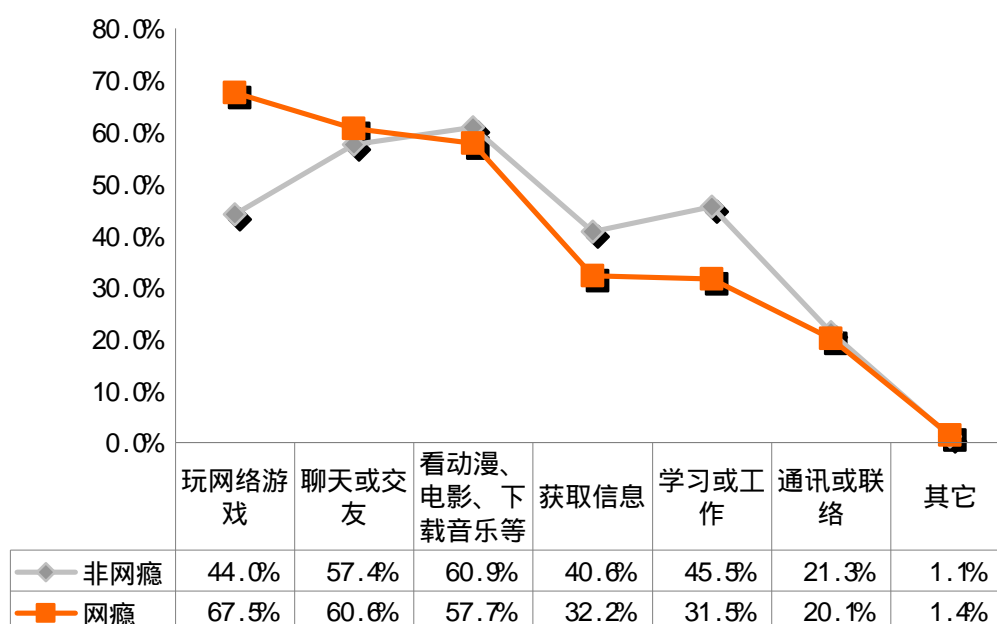


图 1-2-10 网瘾青少年和非网瘾青少年上网目的比较

由图 1-2-10 可知，网瘾青少年在“玩网络游戏”方面的比例大大高于非网瘾青少年，经方差分析发现，网瘾青少年和非网瘾青少年在“玩网络游戏”、“学习和工作”及“获取信息”方面存在显著性差异，由此可知，是否把“玩网络游戏”作为上网的主要目的，也许可以考虑作为判断网瘾青少年的标准之一，即以“玩网络游戏”为上网主要目的青少年网民，就更有可能是网瘾青少年。经深访得知，网络游戏的升级设置及精美装备对青少年网民有着巨大的吸引力，再加上青少年网民的好奇心和对成就感的需求，往往使青少年网民欲罢不能，因此我们认为，以“玩网络游戏”为主要上网目的是网瘾青少年的重要特征之一。

表 1-2-1 网瘾和非网瘾青少年上网目的差异性比较

上网目的	网瘾青少年	非网瘾青少年	显著性
玩网络游戏	67.5%	44.0%	.000
聊天或交友	60.6%	57.4%	.086
看动漫、电影、下载音乐等	57.7%	60.9%	.052
获取信息	32.2%	40.6%	.000
学习或工作	31.5%	45.5%	.000
通讯或联络	20.1%	21.3%	.378
其它	1.4%	1.1%	.538

4 近一半的网瘾青少年都属于“网络游戏成瘾”

由于网络成瘾的青少年参加的网络活动不尽相同，所以网络成瘾的类型也不完全一致。根据文献研究，网络成瘾主要有以下 5 种类型：(1) 网络游戏成瘾；(2) 网络关系成瘾；(3) 网络色情成瘾；(4) 信息收集成瘾；(5) 计算机技术成瘾。¹⁰

数据结果显示，近一半（47.9%）的网瘾青少年都属于“网络游戏成瘾”；有 13.2% 的网瘾青少年在“聊天或交友”上花费的时间最长，属于“网络关系成瘾”；5.2% 的网瘾青少年属于“信息收集成瘾”，在“获取信息”上所花时间最长。

卡方检验结果显示，网瘾和非网瘾青少年在上网行为方面差异显著（ $\text{sig} < 0.05$ ）。网瘾青少年在“玩网络游戏”中花费时间最长，并且远高于其他上网行为，而非网瘾青少年的上网时间则较均匀地分布于各项行为中。因此，在“玩网络游戏”上花费的时间最长，是网瘾青少年的重要特征之一。

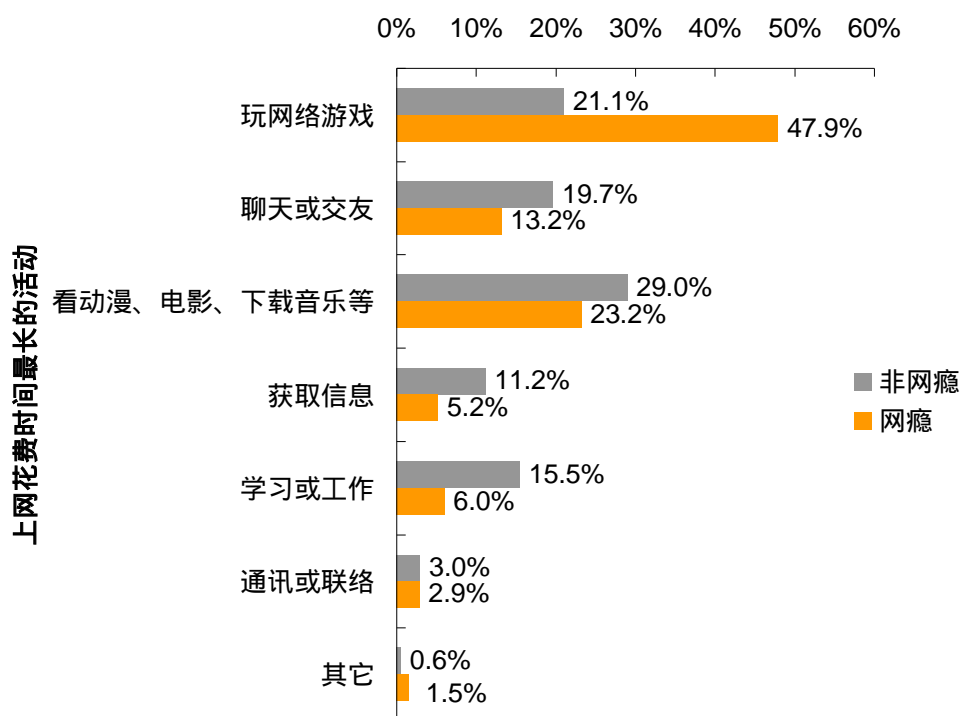


图 1-2-11 网瘾和非网瘾青少年上网花费最长时间的活动比较

¹⁰ 金伯利·S·扬.《网虫综合症——网瘾的症状与康复策略》[M].上海：上海译文出版社，2000，第 35 页.

(三) 网瘾青少年上网活动的类型

1 网络游戏

(1) “角色扮演”是最受欢迎的网络游戏类型

在 3323 名把“玩网络游戏”作为上网主要目的之一的青少年网民中，有 3113 名青少年网民（其中网瘾青少年 613 名，非网瘾青少年 2500 名）继续回答了他们所喜欢的网络游戏类型。

调查结果显示，在各种网络游戏类型中，最受欢迎的是“角色扮演”类（34.3%）网络游戏，其次是“竞速游戏”（34.2%），“棋牌游戏”和“音乐游戏”分别占 28.5%和 27.8%。由此可见，“角色扮演”是青少年网民最喜欢的网络游戏类型。

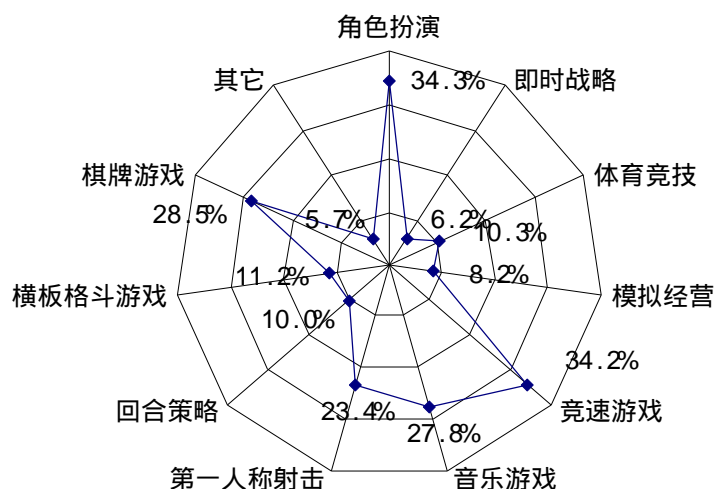


图 1-2-12 青少年网民最喜欢的网络游戏类型分布

(2) “魔兽世界”是最受欢迎的“角色扮演”类游戏

在调查中，有 2665 名青少年网民填写了他们最喜欢的网络游戏名称，数据统计时计算了提及次数 20 以上的游戏，共得到了 40 多项网络游戏，其中“魔兽世界”是青少年网民最喜欢玩的网络游戏，占青少年网民选择全体的 10.3%，其次是“劲舞团”（9.0%）、“跑跑卡丁车”（7.7%）。“魔兽世界”以其精良的设计和优美的画面，成为青少年中最为风靡的网络游戏，但是在深访过程中，我们也不只一次听到老师、家长对“魔兽世界”的控诉，作为最受欢迎同时也是争议最大的网络游戏，我们认为有必要在今后的研究对其进行相关的个案分析。

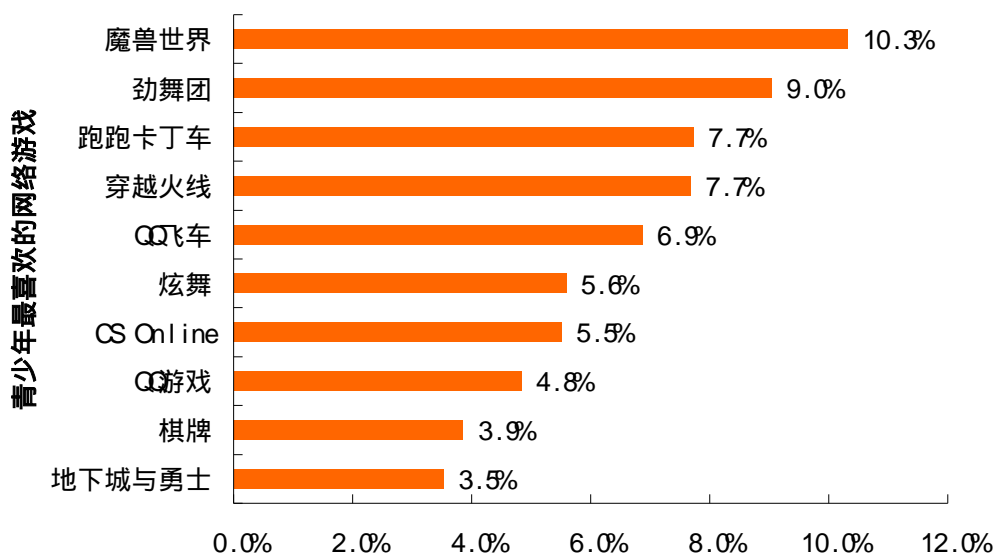


图 1-2-13 青少年网民最喜欢的网络游戏比例

(3) 网瘾青少年更偏爱“角色扮演”类游戏

在网瘾青少年中，47.6%的青少年最喜欢“角色扮演”类游戏，其次是“竞速游戏”和“音乐游戏”，分别占 35.2%、27.4%。“模拟经营”和“体育竞技”类网络游戏比例较低，分别为 7.0%和 2.2%。由此可见，“角色扮演”类游戏是网瘾青少年最喜欢的网络游戏类型。“角色扮演”类网络游戏，以其紧张的游戏作战气氛、暴力杀戮的场面，容易使人在虚拟感受中全情投入，长时间沉溺其中容易造成游戏者脱离现实，总是活在虚拟的角色扮演中，容易导致网瘾。

在非网瘾青少年中，34%的青少年选择“竞速游戏”作为最喜欢的网络游戏类型，其次是“角色扮演”和“棋牌游戏”，分别占 31.0%、30.2%。由此可见，网瘾青少年对“角色扮演”类游戏的偏爱较为集中，其比例（47.6%）远高于排在第二、三名游戏类型，但对于非网瘾青少年来说，他们所喜欢的游戏类型前三名较为均衡，其比例均稍高于 30%。

网瘾青少年与非网瘾青少年相比，差异最大的是“角色扮演”和“棋牌游戏”，网瘾青少年比非网瘾青少年更偏爱“角色扮演”，而非网瘾青少年比网瘾青少年更偏爱“棋牌游戏”。

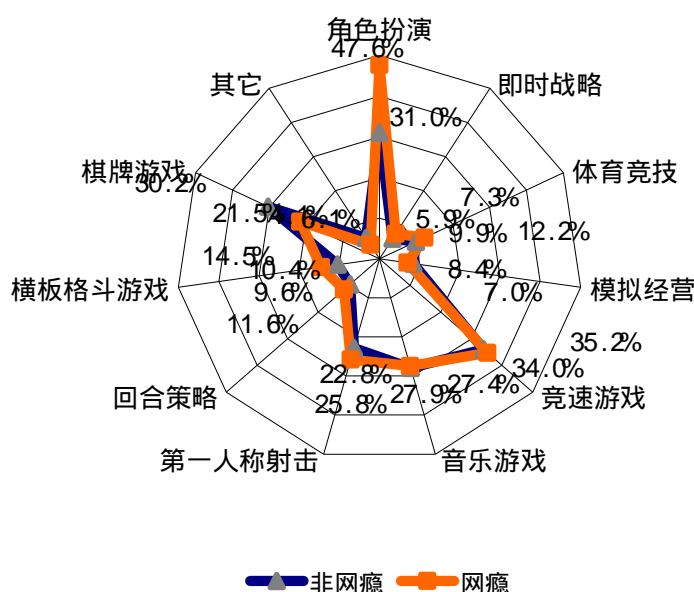


图 1-2-14 网瘾和非网瘾青少年喜欢的网络游戏类型比较

(4) 青少年网民年龄越大越偏爱“角色扮演类”游戏

将青少年网民的年龄进行分组后(划分为“6-9岁”、“10-14岁”、“15-19岁”、“20-24岁”、“25-29岁”等五组),发现在青少年网民中,“角色扮演”和“竞速游戏”是他们最喜爱的网络游戏类型,并且随着年龄的增长,选择“角色扮演”游戏的人也越来越多,而“竞速游戏”则随着年龄的增长选择的人数越来越少。这表明,年龄越高越倾向于“角色扮演”类游戏,年龄越低越倾向于“竞速游戏”。

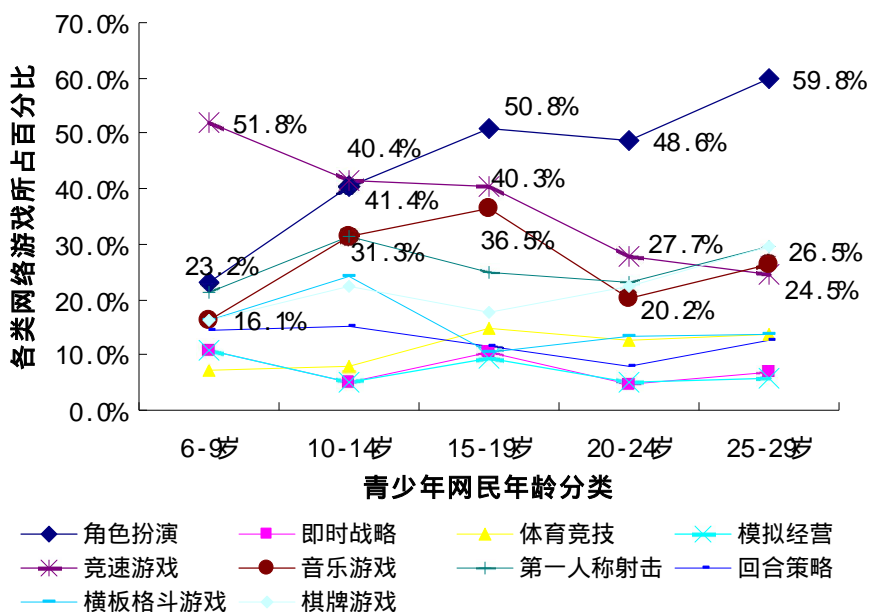


图 1-2-15 不同年龄段青少年网民喜欢的网络游戏类型比较

(5) 网瘾青少年最经常去“网吧”玩游戏，非网瘾青少年更多在“家里”玩游戏

在调查中，3147名青少年网民对“经常玩网络游戏的地点”做出了回答。调查结果显示，46.5%的青少年网民选择在“自己家里”玩网络游戏，36.7%的青少年网民选择在“网吧”玩网络游戏，另有12.7%和2.4%的青少年网民选择在“学校/单位”和“同学/朋友家里”玩网络游戏。由此可以看出，“自己家里”和“网吧”是青少年网民最为经常玩游戏的地方。

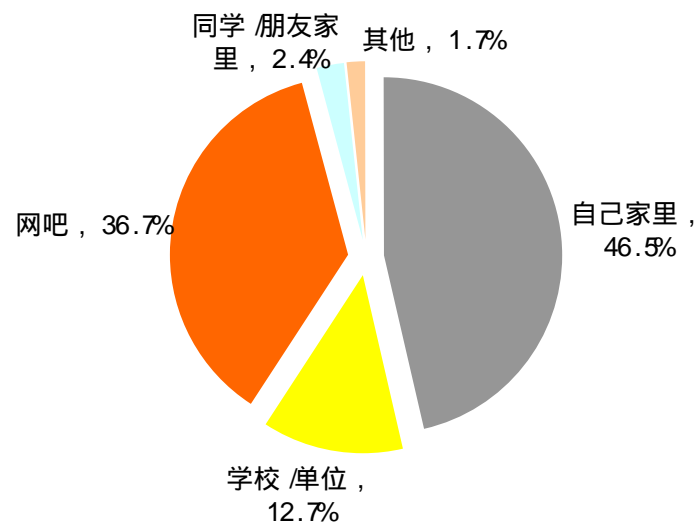


图 1-2-16 青少年网民玩网络游戏的地点分布

调查结果进一步显示，将近一半（49.9%）的网瘾青少年选择在“网吧”玩网络游戏，而非网瘾青少年中将近一半（49.9%）选择在“自己家里”玩网络游戏，选择在“网吧”玩游戏的非网瘾青少年仅占33.5%。卡方检验（sig=0.000）结果表明，网瘾和非网瘾青少年在玩网络游戏的地点选择上差异显著。由此可知，“网吧”的特殊环境，使青少年在玩网络游戏时不能自己，容易导致网瘾倾向。

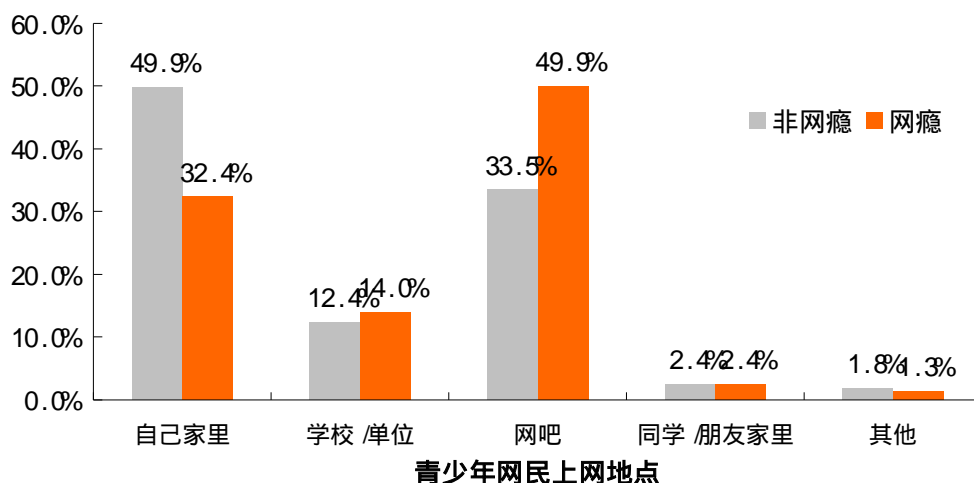


图 1-2-17 网瘾和非网瘾青少年玩网游的地点比较

(6) “15-19岁”的青少年网民更倾向于在“网吧”玩游戏

通过对青少年网民年龄分组后，与青少年网民玩网络游戏的地点做对应分析，发现“15-19岁”的青少年网民更倾向于在“网吧”玩游戏，“6-9岁”、“10-14岁”的低龄青少年网民多“在自己家里”和“同学/朋友家”玩游戏。20岁以上的青少年网民则多在“学校”或“其他”(如寝室)等地方玩游戏。

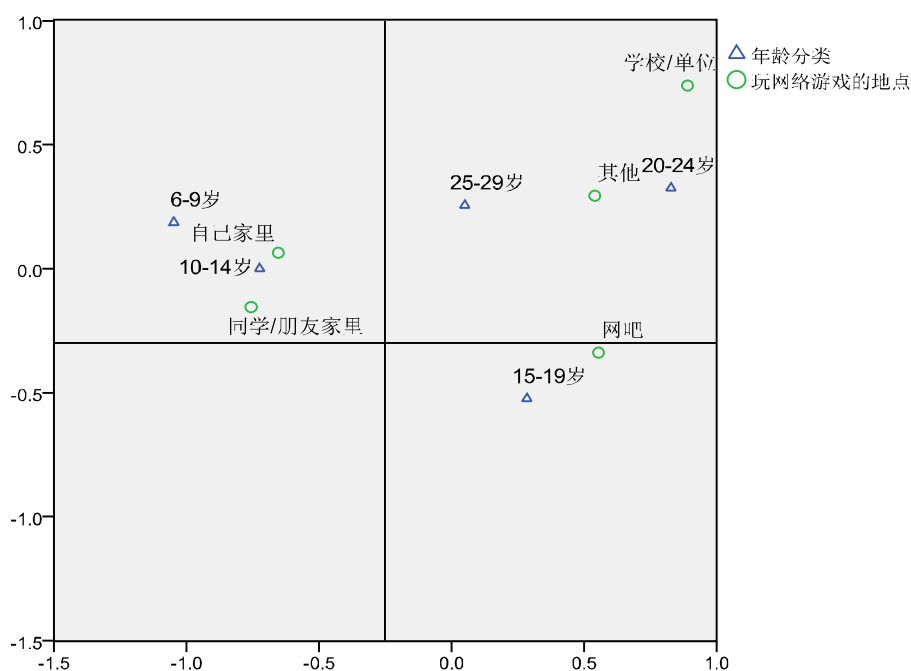


图 1-2-18 不同年龄段青少年网民玩网游地点对应分析

(7) 网瘾青少年更加倾向于参加网络游戏公会，且参加公会将增长上网时间

2009青少年网瘾调查报告

报告版权归中国青少年网络协会所有，如需转载请注明出处

本次调查中回答网络游戏相关问题的 3323 名青少年网民中，共有 3140 名青少年网民对“是否参加过网络游戏公会”做出了回答。其中，“参加过网络游戏公会”的共有 682 人，占青少年网民的 21.7%。

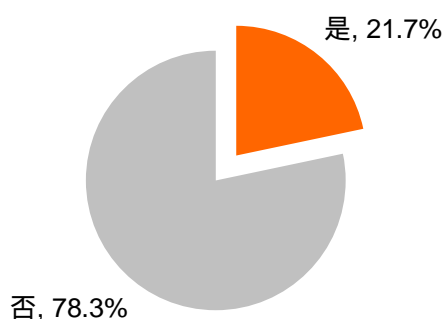


图 1-2-19 青少年网民参加过网络游戏公会的比例

在作出回答的 3140 名青少年网民中，网瘾青少年有 617 名，占回答者的 19.6%，非网瘾青少年有 2523，占回答者的 80.4%。在以“玩网络游戏为上网主要目的”的网瘾青少年中，38.1%“参加过网络游戏公会”，非网瘾青少年中，只有 17.7%的人参加过。并且，“参加过网络游戏公会”的网瘾青少年中，72.0%认为“参加网络游戏公会后，上网时间增加”，而“参加过网络游戏公会”的非网瘾青少年中，这一比例仅为 52.0%。卡方检验（sig=0.000）结果显示，网瘾和非网瘾青少年在这一问题上差异显著。由此可见，网瘾青少年更加倾向于参加网络游戏公会，这样可以延伸他们在虚拟环境中的归属感和认同感。

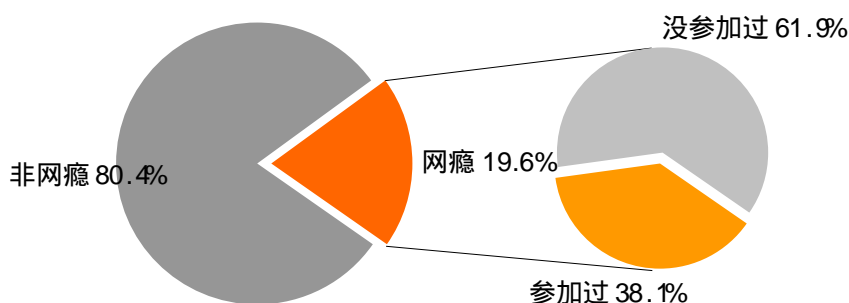


图 1-2-20 网瘾青少年参加过网络游戏公会的比例

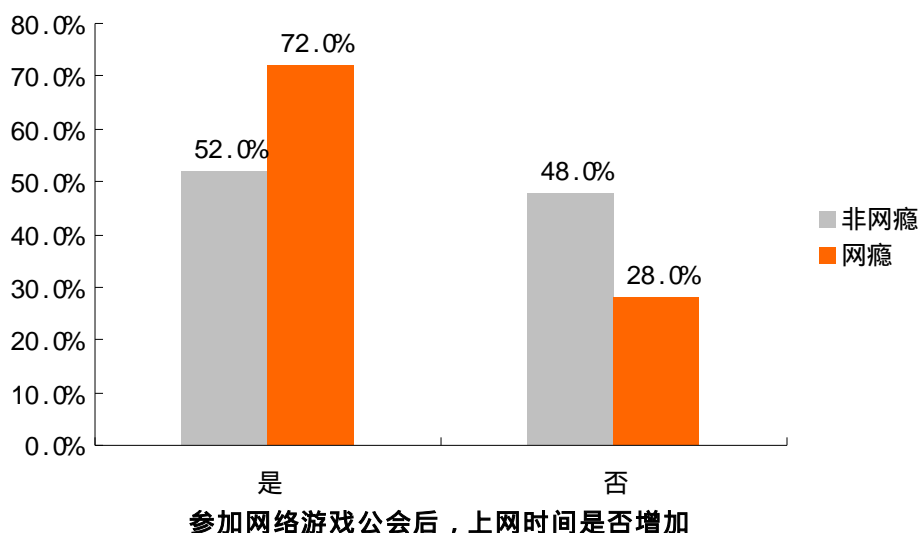


图 1-2-21 “参加过网络游戏公会”的网瘾和非网瘾青少年“上网时间是否会增加”的比例比较

2 获取信息

(1) 青少年网民主要通过“浏览门户网站新闻”和“搜索引擎”获取网络信息

数据结果显示，58.1%的青少年网民倾向于通过“浏览门户网站新闻”来获取网络信息，通过“搜索引擎”这种方式的有 52.2%，通过“浏览 BBS论坛”的有 27.9%。以上三种方式都是互联网应用最早出现的应用形式。相对来说，“微博”、“SNS社区”等比较新型的互联网应用形式在青少年中尚未普及。

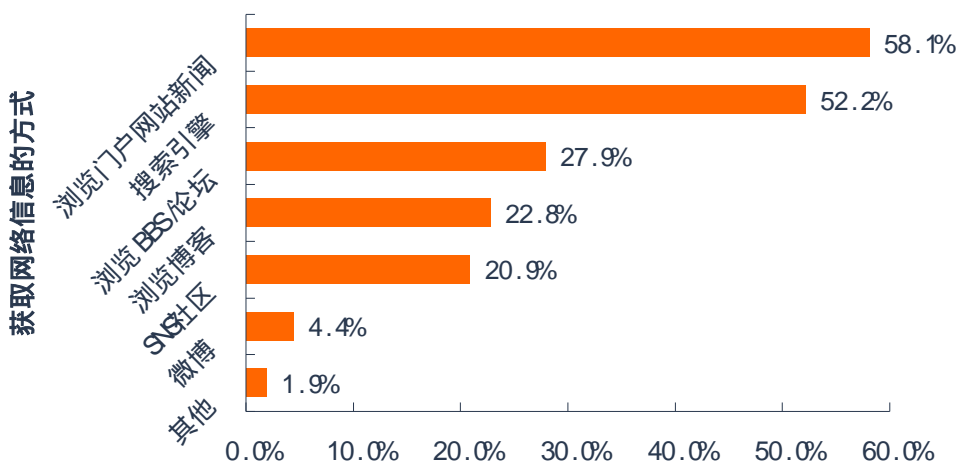


图 1-2-22 青少年网民从网络获取信息方式的比例分布

(2) 网瘾青少年更加倾向于从“BBS论坛”和“SNS社区”中获取网络信息

数据结果显示，网瘾青少年与非网瘾青少年从网络获取信息的前三种主要方式完全相

2009青少年网瘾调查报告

报告版权归中国青少年网络协会所有，如需转载请注明出处

同,但是相对而言,网瘾青少年更倾向于从“浏览 BBS/论坛”(34.2%)和“SNS社区”(24.6%)获取信息,非网瘾青少年则更倾向于通过“浏览门户网站新闻”(58.9%)和“搜索引擎”(53.0%)获取信息。

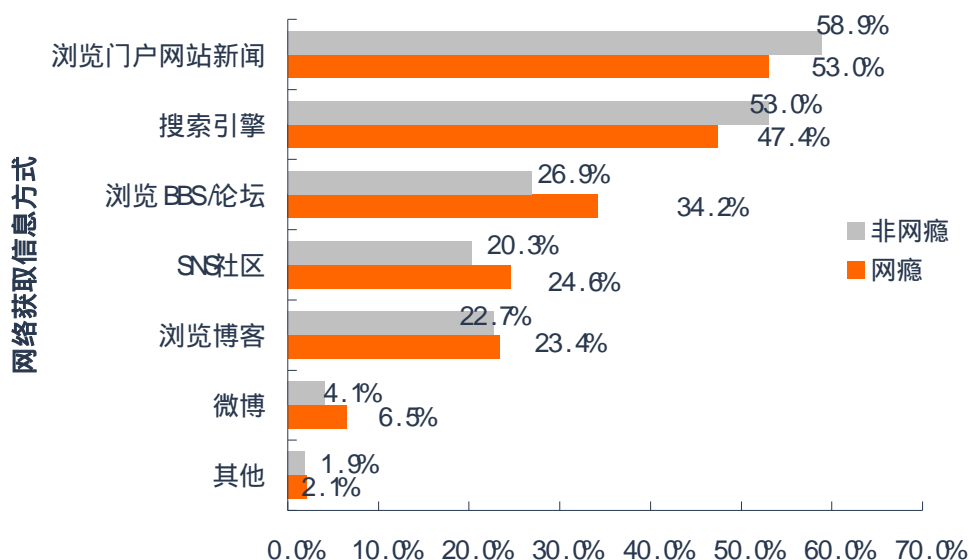


图 1-2-23 网瘾和非网瘾青少年网络获取信息方式的比较

3 聊天或交友

(1) 青少年网民最普遍的网络聊天/交友的方式是通过“QQ/MSN、飞信等即时通讯工具”

数据结果显示,八成以上(84.4%)的青少年网民选择“QQ/MSN、飞信等即时通讯工具”做为网络聊天/交友的方式,其选择率显著高于其他方式,其次是通过“聊天室”(19.5%)和“SNS社区(如校内网、开心网等)”(17.4%),选择率最低的是“微博”。

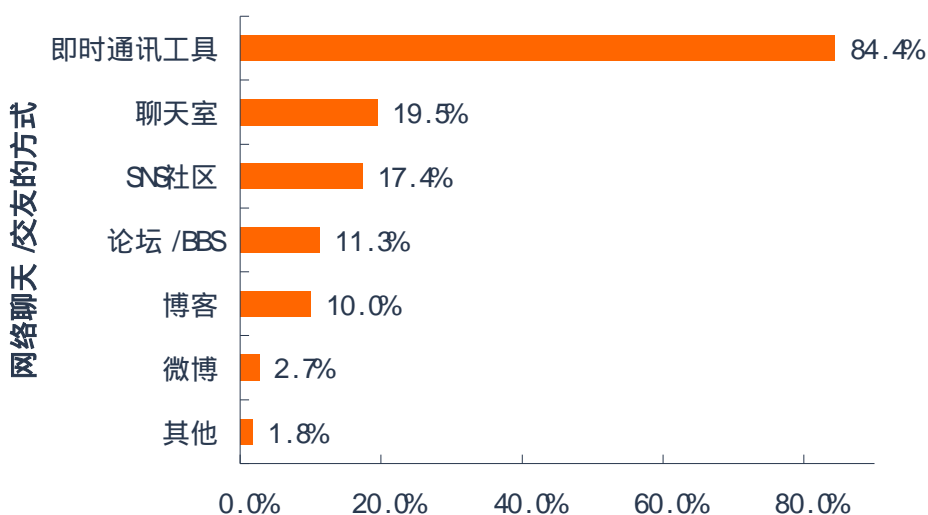


图 1-2-24 青少年网民使用不同网络聊天/交友方式的比例分布

(2) 网瘾青少年更倾向于选择“聊天室”、“SNS社区”和“论坛/BBS”等方式聊天、交友

在网瘾青少年中，同样是八成以上（81.3%）青少年网民选择“QQ/MSN、飞信等即时通讯工具”作为网络聊天、交友的主要方式。但是，网瘾青少年选择“聊天室”（25.4%）、“论坛/BBS”（14.5%）、“SNS社区”（21.8%）这种开放的社区式的网络聊天交友方式的比例要高于非网瘾青少年。我们认为，开放的社区式交友方式更能满足网瘾青少年，为他们带来更多有着共同兴趣的朋友。

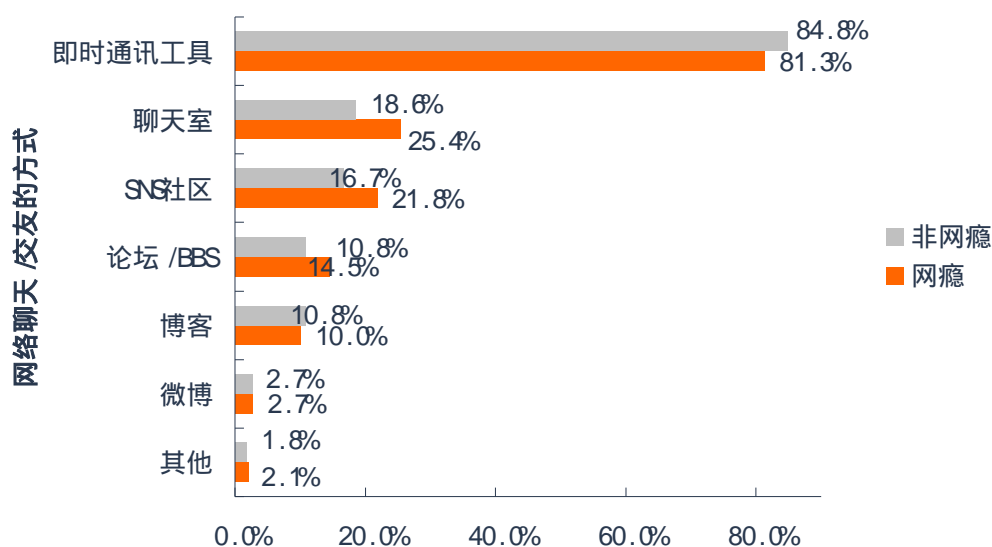


图 1-2-25 网瘾和非网瘾青少年选择不同网络聊天/交友方式比较

(四) 网瘾青少年网络使用创意

1 近七成的青少年网民拥有自己的个人主页

数据结果显示，近七成（67.7%）的青少年网民拥有自己的个人主页，58.4%的青少年网民拥有“即时通讯工具的个人空间”，28.1%的青少年网民拥有“博客”，20.8%的青少年网民拥有“SNS上的个人主页”。通过检验，网瘾青少年和非网瘾青少年在拥有个人主页方面并无显著性差异。

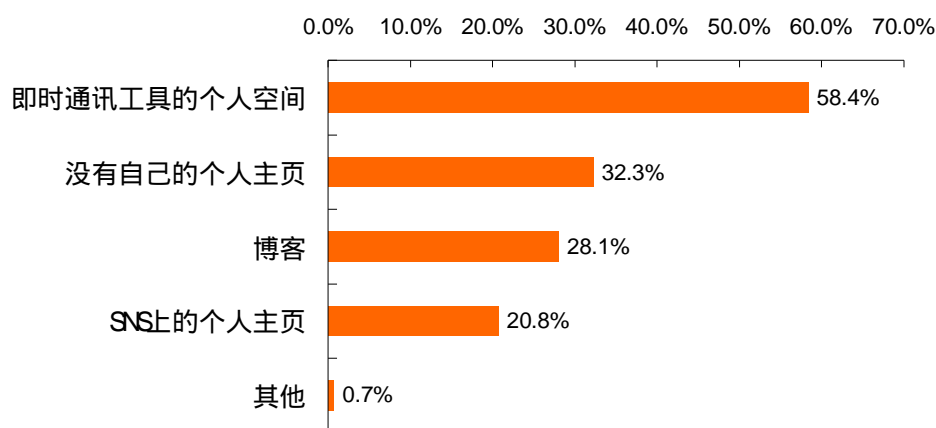


图 1-2-26 青少年网民拥有个人主页比例分布

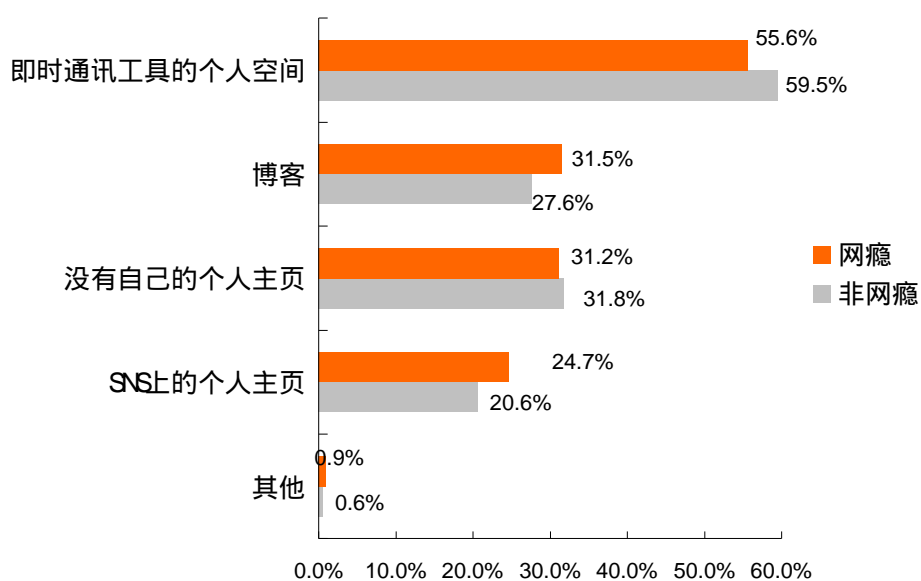


图 1-2-27 网瘾与非网瘾青少年拥有个人主页的情况比较

2 近四成青少年网民会利用网络来实践一些有创意的想法

数据结果显示，37.4%的青少年网民表示自己会“利用网络来帮助自己实践一些有创意的想法”，但是大部分青少年网民表示“不会”或者“从未想过”。经过检验，网瘾青少年和非网瘾青少年在利用网络实践创意想法方面并无显著差异。

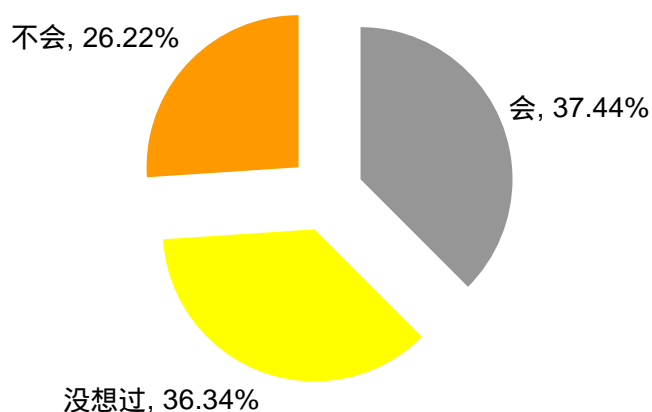


图 1-2-28 青少年网民利用网络来实践一些创意想法的情况

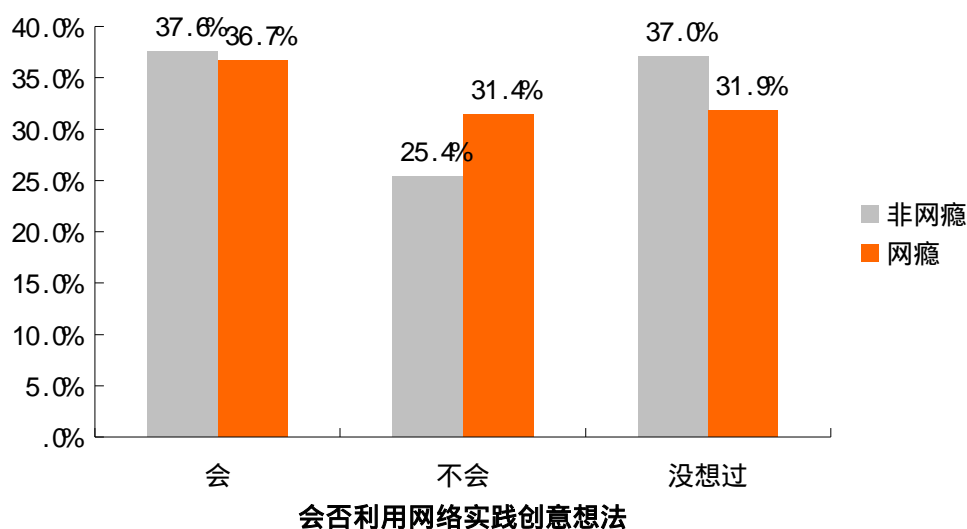


图 1-2-29 网瘾与非网瘾青少年网民利用网络实践创意想法的对比

三、网络传播中的不健康因素

(一) 对网络婚恋与网络色情的态度

1 约七成 12岁以上的青少年网民反对“浏览色情网站”

调查表明，在 12 岁以上的青少年网民中¹¹，有 58.1%认为“网恋”是“绝对不可以”接受的；而认为“网上结婚”、“浏览色情网站”和“网络发展的一夜情”是“绝对不可以”的青少年网民则分别占 70.4%、71.8%和 76.2%。同时，有 88.9%的青少年网民认为“色情交易”是“绝对不可以”接受的。

总的看来，大多数 12 岁以上的青少年网民认为在网络上的恋爱、结婚以及网络上和现实中的色情活动都是“绝对不可以”接受的。但相比较而言，“网恋”这种网络上的虚拟恋爱得到了更多的包容，同时，“网上结婚”和“浏览色情网站”相比较于现实中“色情交易”的不认同程度也低了近二成。同时，有近九成的 12 岁以上的青少年网民认为现实中的“色情交易”是“绝对不可以”的，可以看出青少年网民对于现实中的色情活动是坚决抵制的。

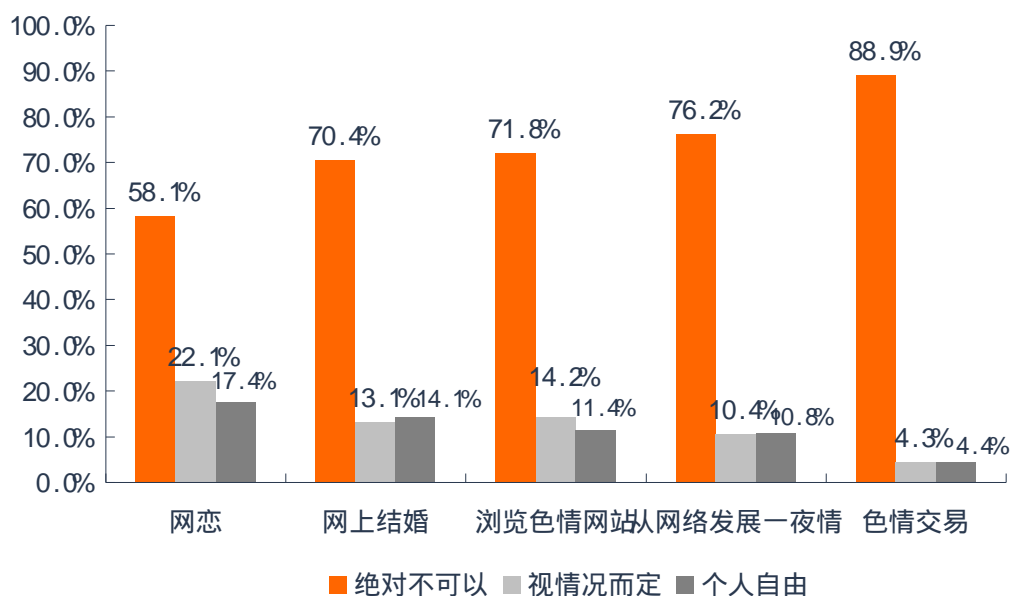


图 1-3-1 青少年网民对于网络婚恋与网络色情的接受程度比较

¹¹ 考虑到问卷中此题涉及到对一些不良行为的态度，12 岁以下的青少年不宜接触也不易理解，因此在问卷中设置了跳答，此部分（网络传播中的不健康因素）的调查对象为 12 岁以上的青少年网民。以下不再说明。

2 非网瘾青少年更反对网络婚恋和网络色情

数据结果表明，在 12 岁以上的青少年网民中，非网瘾青少年和网瘾青少年对“网恋”、“网上结婚”、“浏览色情网站”、“从网络发展的一夜情”和“色情交易”的态度存在差异，非网瘾青少年持反对意见（认为“绝对不可以”）的更多。且经卡方检验，差异有显著性意义。

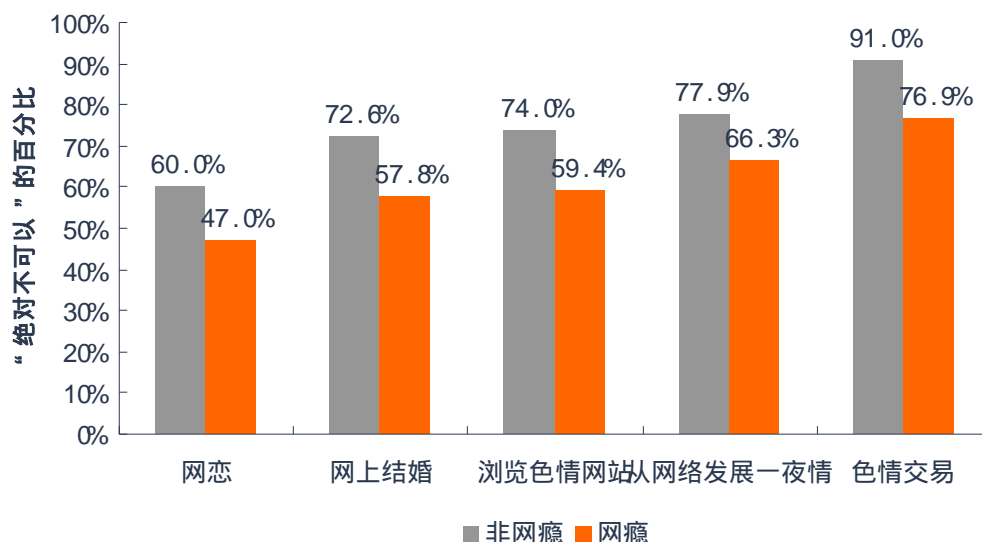


图 1-3-2 网瘾和非网瘾青少年对待网络婚恋与网络色情的态度比较

3 女性青少年网民更多地反对网络婚恋和网络色情

调查数据表明，无论是在网络交友恋爱还是现实中的色情活动，在 12 岁以上的青少年网民中，女性比男性都更多地表现出反对，而这一差异尤其是在网络色情，即“浏览色情网站”和“从网络发展的一夜情”两方面表现得更为明显。

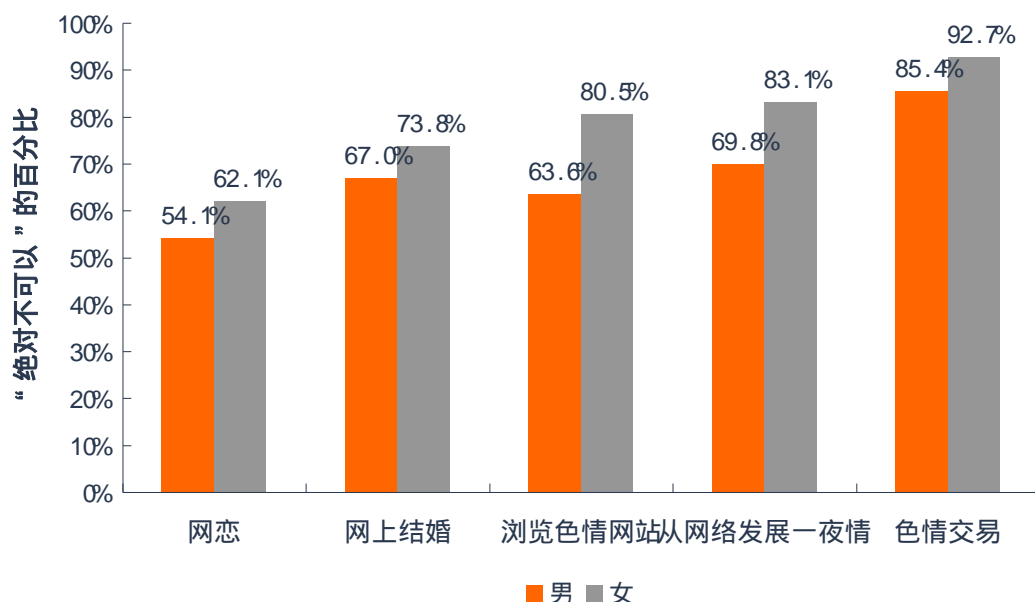


图 1-3-3 不同性别的青少年网民对待网络婚恋与网络色情态度比较

4 年龄越小对网络婚恋与网络色情行为越不认可

调查数据表明，随着年龄的增长，认为“网恋”、“网上结婚”、“浏览色情网站”和“从网络发展的一夜情”等行为是“绝对不可以”接受的人数比例在逐渐减小的，且经检验都存在显著性差异。各个年龄段的青少年网民都非常不认同现实中的“色情交易”，在这方面不存在年龄差异。

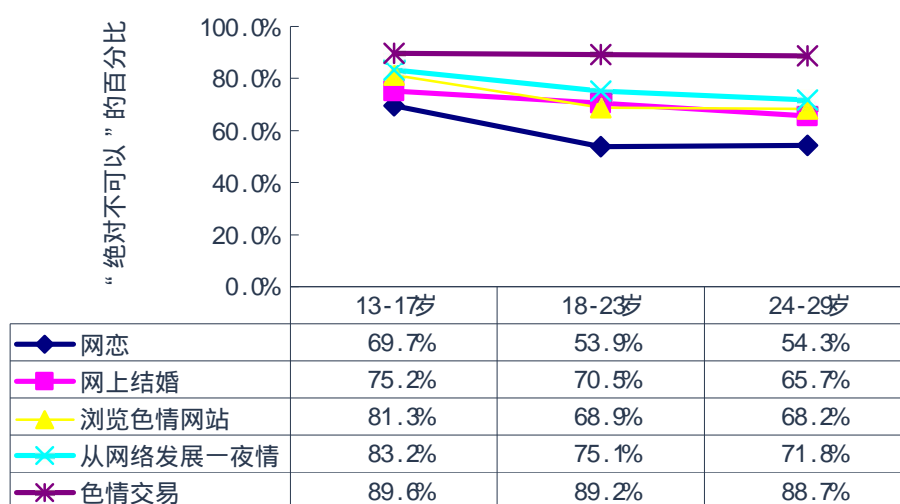


图 1-3-4 不同年龄段的青少年网民对待网络婚恋和网络色情的态度比较

（二）对犯罪和不良行为的态度

1 “抢劫他人财物”、“吸食毒品”和“偷东西”三种行为最不被接受

调查表明，在 12 岁以上的青少年网民中，认为“抢劫他人财物”、“吸食毒品”和“偷东西”这三种行为是“绝对不可以”接受的比例相对较高，在列出的各种不良行为中，这三种行为是最不能接受和容忍的。但是青少年网民对“旷课逃学”、“吸烟”和“喝酒”这三种行为则容忍程度相对较高。由此可见，青少年网民对严重的犯罪行为有强烈的抵触，但对于一些轻度的不良行为则较为宽容。

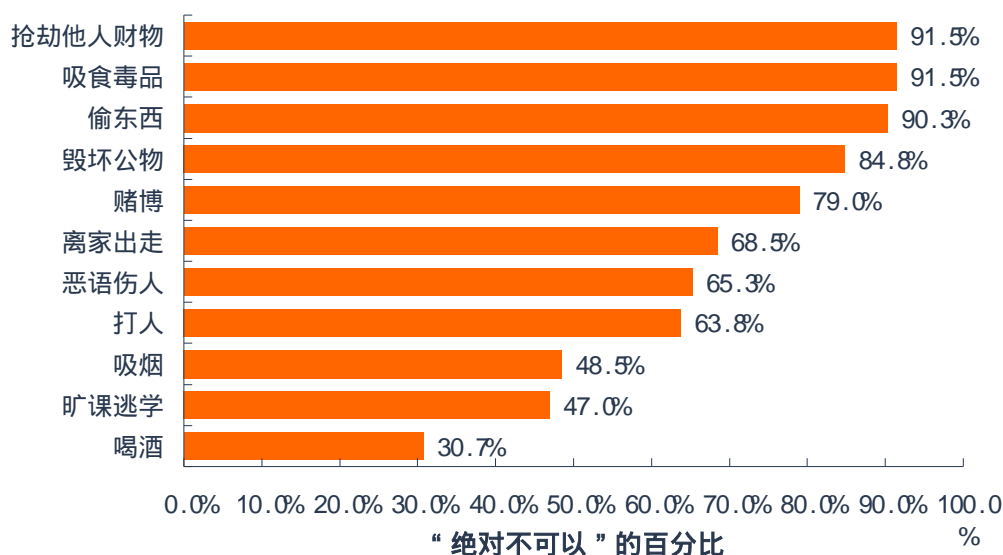


图 1-3-5 青少年网民认为各种不良行为“绝对不可以”的比例分布

2 非网瘾青少年更反对各种不良行为

调查表明，在 12 岁以上的非网瘾青少年和网瘾青少年中，对不良行为和犯罪行为的态度上存在着差异，且经卡方检验，差异有显著性意义。总的来说，非网瘾青少年更多地反对（认为“绝对不可以”）现实中的不良行为和犯罪行为。

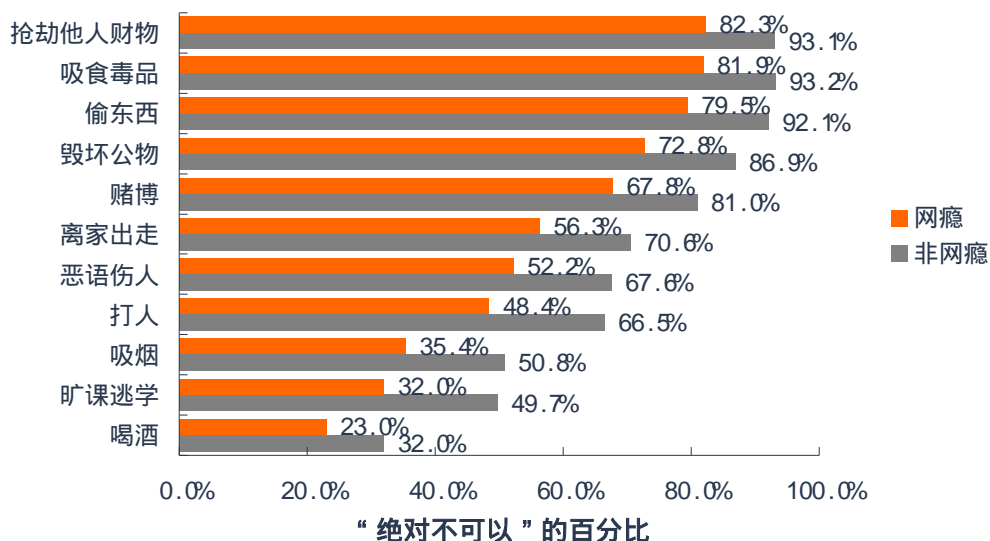


图 1-3-6 网瘾和非网瘾青少年对各种不良行为的态度比较

3 不以玩网游为主要上网目的的青少年更反对各种不良行为

调查数据表明,不以玩网游为主要上网目的和以玩网游为主要上网目的的青少年网民,对于各种不良行为的态度之间存在着差异,且经卡方检验,差异有显著性意义。总的说来,不以玩网游为主要上网目的的青少年网民更多地反对(认为“绝对不可以”)现实中的不良行为和犯罪行为,尤其是在“打人”、“恶语伤人”和“赌博”这三个方面显现出的差异较大。不以玩网游为主要上网目的的青少年网民中有 70.6%的人认为“打人”是绝对不可以的,比以玩网游为主要上网目的的青少年网民(56.3%)高 14.3个百分点。

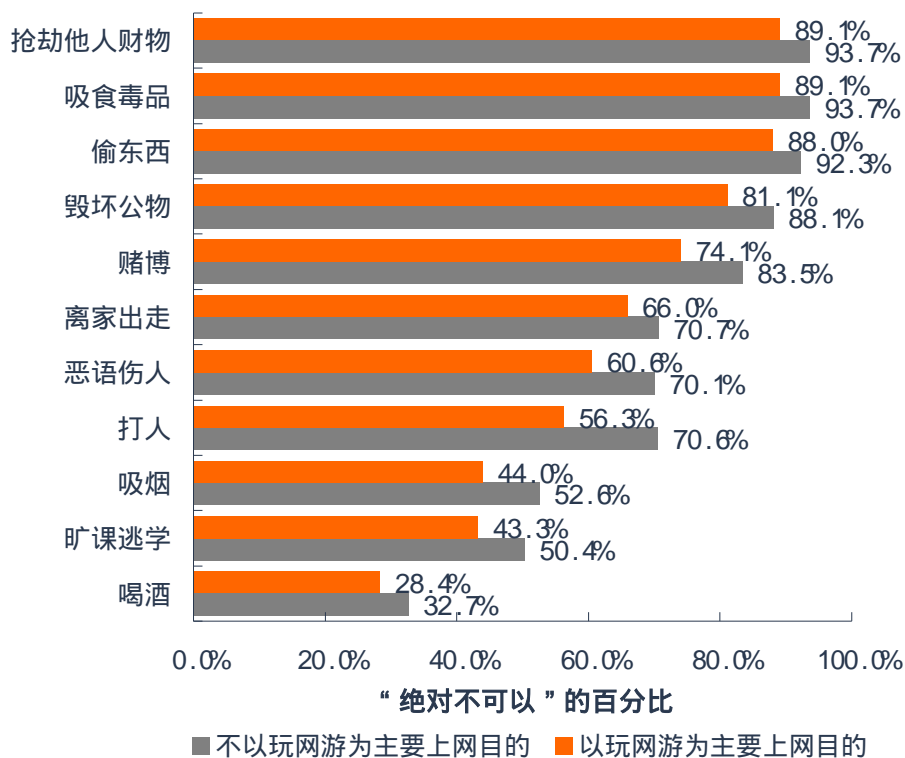


图 1-3-7以玩网游和不以玩网游为主要上网目的的青少年网民对各种不良行为的态度比较

四、手机上网

根据 ONIC 的最新调查显示，我国手机网民呈现迅速增长态势。截至 2009 年 12 月底，手机网民规模 2.33 亿，占网民总体的 60.8%，移动网络、手机终端在我国互联网发展中起着更加重要的作用。由于受硬件设施及当前技术水平的限制，国内手机网游发展尚还处于初级阶段，大部分的手机游戏都是通过手机上网下载的单机版游戏。本次调查对青少年网民手机上网使用情况进行了解，分析手机上网的现状及初步探讨手机上网与青少年网瘾的关系。

在本次调查中，有 3511 位青少年网民使用手机上网，占 50.9%。以下对手机上网情况的分析中，主要利用这 3511 个样本的数据进行，以求更深入地了解现阶段青少年网民使用手机上网的情况。

（一）手机上网用户规模

1 超过半数的青少年网民使用过手机上网

本次调查中使用过手机上网的青少年网民占总样本的 50.9%，这与 CNNIC 最新调查报告中手机网民占网民总体 60.8%的结果有些出入，其主要原因可能是本次调查的对象是 6-29 岁的青少年人群，年龄结构偏小，导致数据结果不同。但两次调查均显示我国移动互联网用户正处于快速增长期，越来越多的人开始使用手机上网，手机网民正在成为我国网民中一股不可忽视的力量。

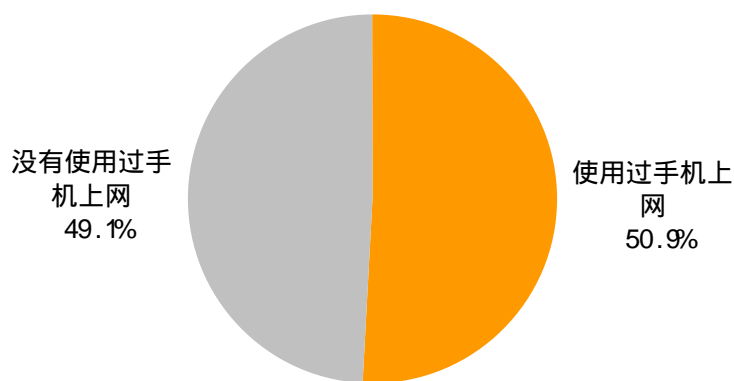


图 1-4-1 青少年网民使用手机上网情况

2 与非网瘾青少年相比，网瘾青少年使用过手机上网的人比例较高

调查数据显示，网瘾青少年中 60.4%使用过手机上网，而非网瘾青少年使用过手机上网的比例仅为 49.4%。网瘾青少年更多地尝试过使用手机上网。在使用过手机上网的青少年网民中，网瘾青少年比例为 16.2%，高于全体青少年网民中的网瘾比例（14.1%）。随着手机上网越来越便利，手机网民数量的急剧增加，手机上网有可能会成为青少年网瘾的一个新动向。

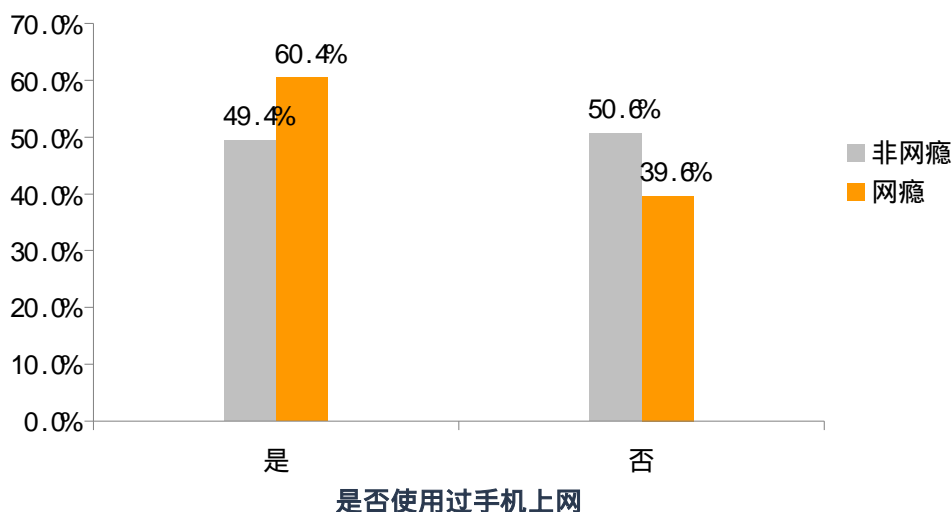


图 1-4-2 网瘾和非网瘾青少年使用手机上网情况比较

(二) 手机上网用户活动特征

1 近半数青少年网民每天手机上网时间超过半小时

调查数据显示，非网瘾青少年和网瘾青少年中均有近半数的人平均每天手机上网时间超过半小时。其中非网瘾青少年更多控制在 30 分钟以下，网瘾青少年更多在 30 分钟以上，网瘾青少年每天使用手机上网的时间更长。

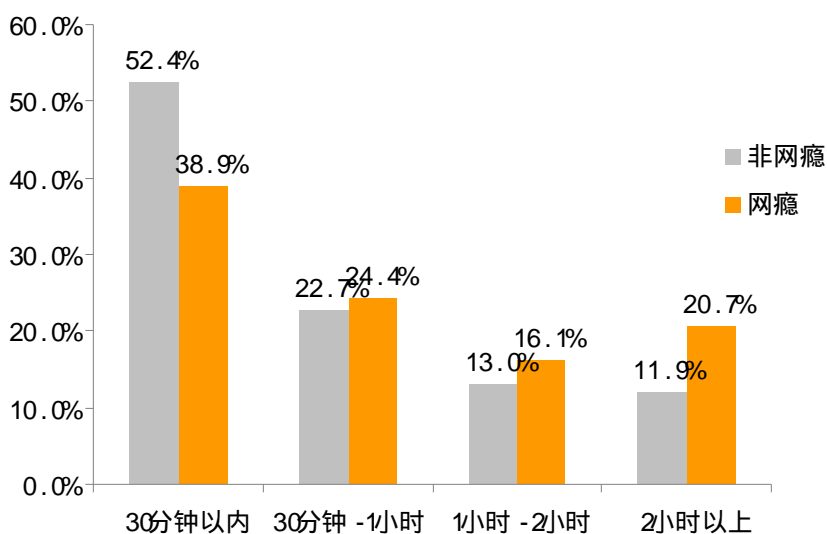


图 1-4-3 网瘾和非网瘾青少年每天使用手机上网时间比较

2 网瘾青少年手机上网玩游戏，非网瘾青少年手机上网通讯联络或获取信息

调查数据显示，不管是网瘾青少年还是非网瘾青少年，手机上网的主要活动是“通讯或联络”，其次是“获取信息”，但是这两方面，非网瘾青少年的比例更高。而在“玩网络游戏”和“玩单机游戏”方面，网瘾青少年的比例远高于非网瘾青少年。由此可见，非网瘾青少年手机上网偏重于通讯、联络、获取信息等功能，而网瘾青少年更偏重于玩游戏。

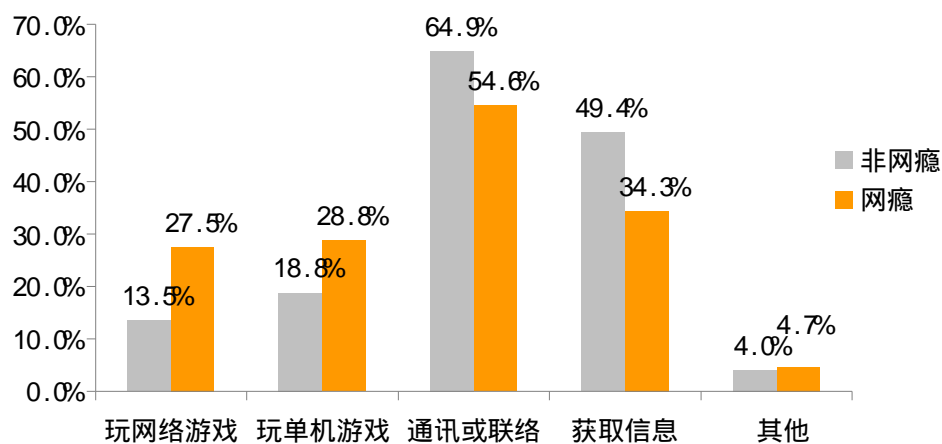


图 1-4-4 网瘾和非网瘾青少年使用手机上网目的比较

3 网瘾青少年更喜欢“角色”“动作”“射击”类手机游戏，非网瘾青少年更喜欢“益智”“棋牌”类手机游戏

调查数据显示，青少年网民最喜欢的手机游戏是“赛车”，网瘾青少年与非网瘾青少年在这类游戏上没有差异。但是非网瘾青少年喜欢“益智”类手机游戏的比例（38.6%）显著地高于非网瘾青少年（29.1%），相反，网瘾青少年比非网瘾青少年更喜欢“角色”“动作”和“射击”类手机游戏。

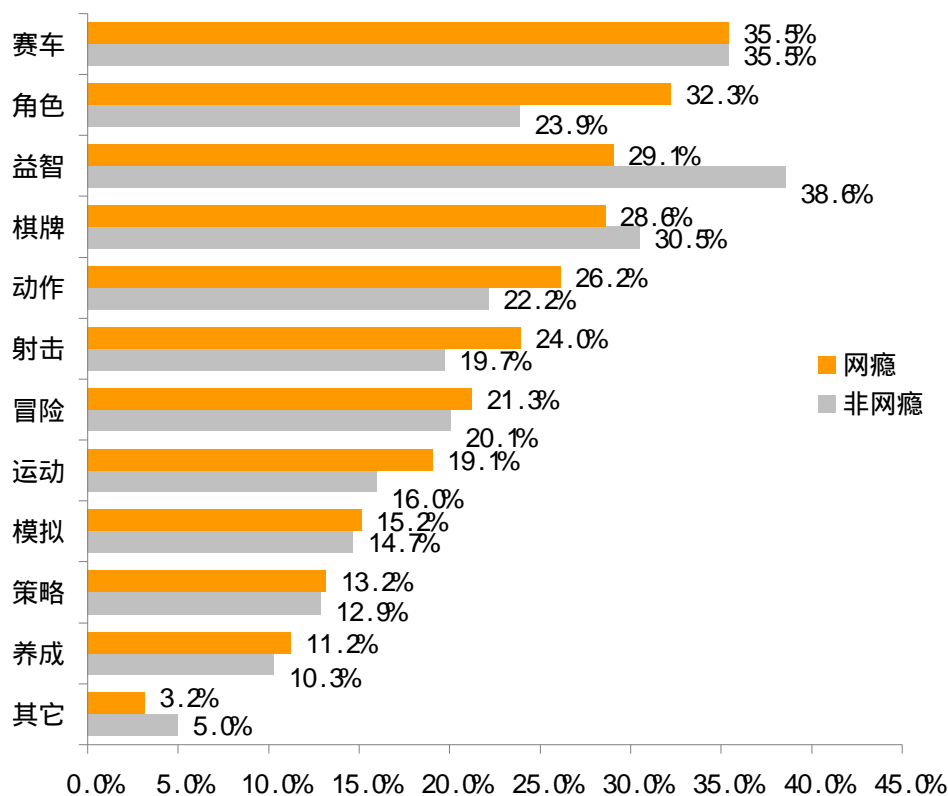


图 1-4-5 使用手机上网的网瘾和非网瘾青少年喜爱的手机游戏类型比较

第二部分 网瘾成因分析及思考

一、网瘾青少年的网络使用感受

1、青少年从网络中获取情绪的安抚、与他人交流的机会和成就感

通过深访，我们了解到青少年认为网络是一个逃避消极情绪的良好处所，给予了他们逃避现实、减轻心理压力、填补空虚生活的机会。调查数据也显示，网络安抚青少年“低落的情绪”、“烦心的事情”和“不愉快的情绪”方面最为有效，青少年网民对其评分达到 3.14分、3.09分和 2.93分，这三项可以总结为网络的情绪安抚功能。其次，网络在青少年眼中还是一个与他人交流的良好平台，让他们可以“更自信”、“更舒适”，而且“网上的朋友更好”，这三项的得分也达到 2.87分、2.74分和 2.63分，可以总结为网络的与他人交流的机会和成就感。

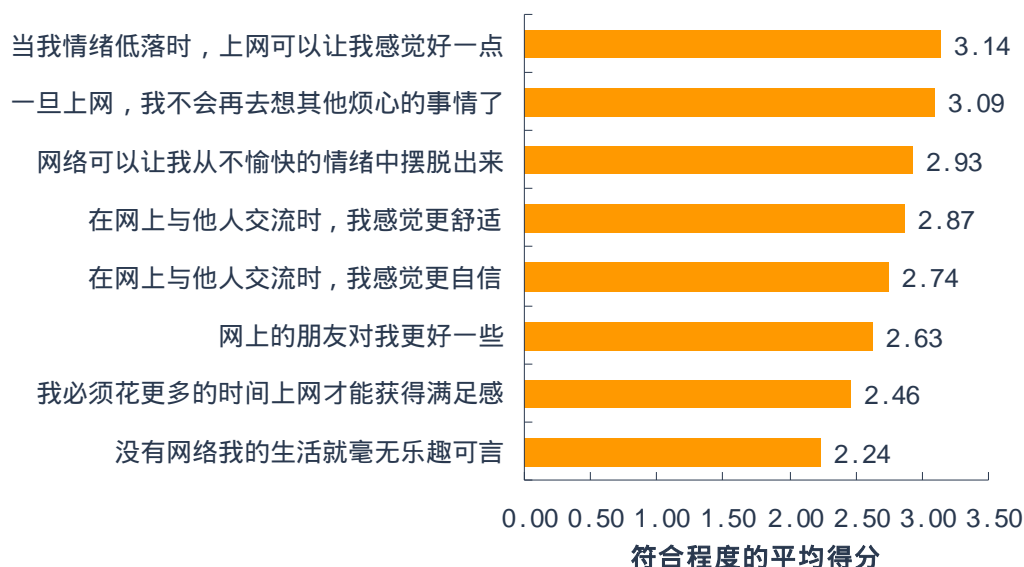


图 2-1-1 青少年网民网络使用的获取与满足

2、网瘾青少年比非网瘾青少年对网络依赖性更强

不管是网络安抚情感还是与人交流的功能方面，网瘾青少年的认同度都高于非网瘾青少年，其对网络使用的获得与满足各项指标的评价都显著高于非网瘾青少年（图 2-1-2）。访谈中我们也发现，网瘾青少年将“成就感”和“满足感”视为他们从网上得到的最快乐的东西，网瘾青少年对网络的依赖性更强。

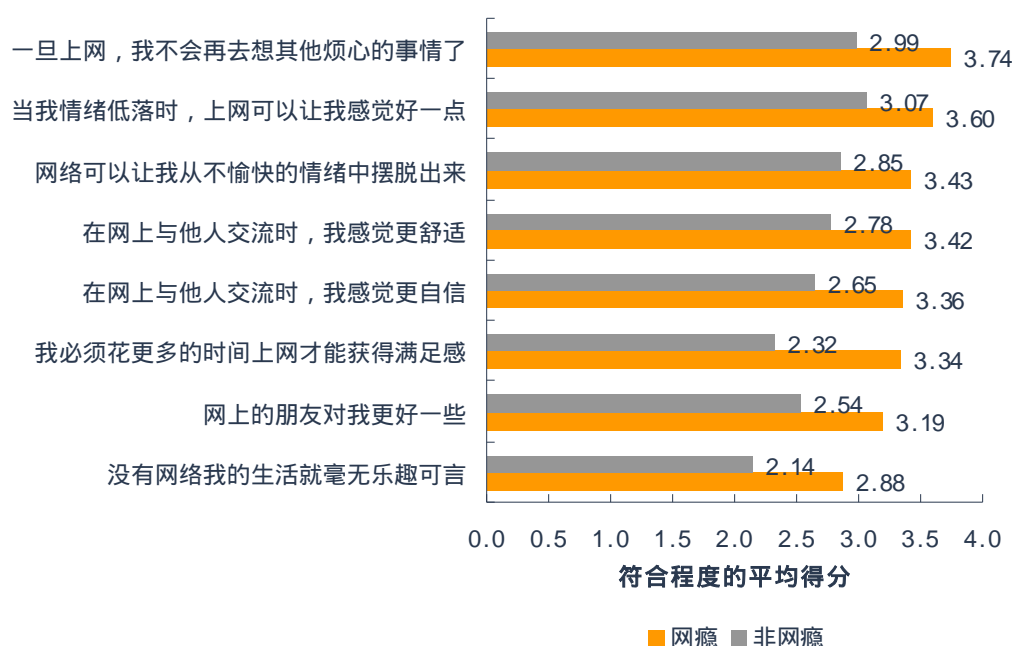


图 2-1-2 网瘾与非网瘾青少年网络使用的获取与满足比较

2009青少年网瘾调查报告

报告版权归中国青少年网络协会所有，如需转载请注明出处

同样，相对于无网瘾倾向的青少年，有网瘾倾向的青少年对网络使用各项指标的评价均显著高于无网瘾倾向的青少年（图 2-1-3），网瘾程度越重的青少年，对网络的各项功能的评价越高，对网络的需要越强烈，对网络的依赖性也越强。随着青少年的网瘾程度由重度网瘾、中度网瘾到轻度网瘾的改变，网络的使用需求和依赖的程度递减（图 2-1-3）。

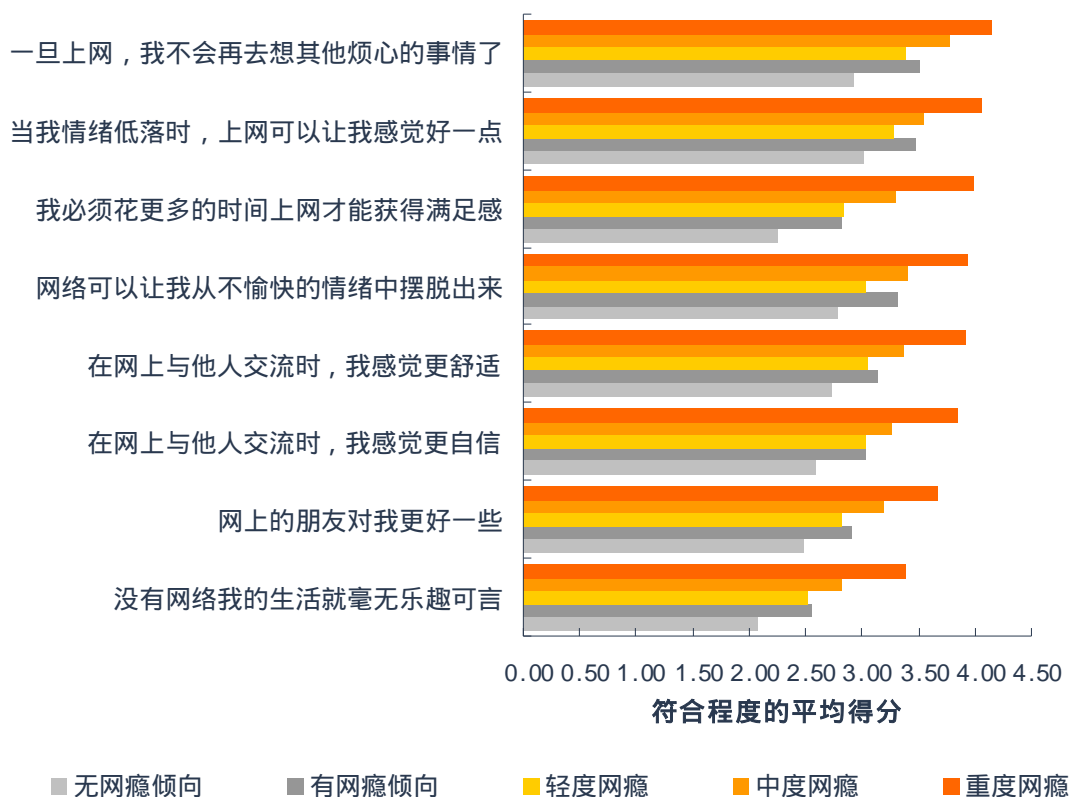


图 2-1-3 不同类型青少年网民网络使用的获取与满足比较

二、网瘾青少年的人际关系

1、网瘾青少年更加不愿意主动与人交往

数据结果显示，在非网瘾青少年中，有 29.1% 的青少年“平常不主动与人交往”；而在网瘾青少年中，这一比例达到 38.0%。独立样本 t 检验结果表明，网瘾青少年中“平常不主动与人交往”的比例显著高于非网瘾青少年。

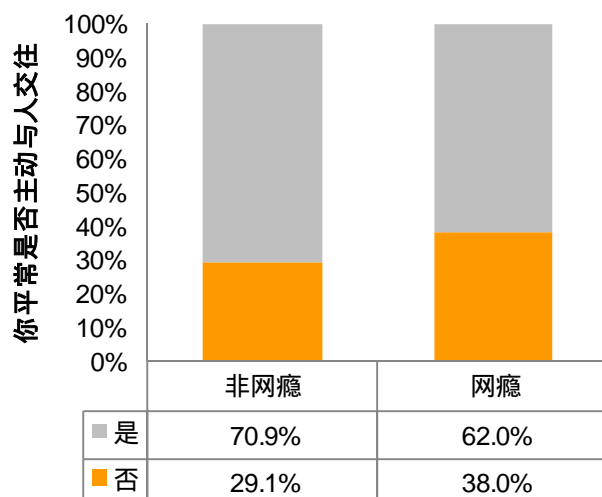


图 2-2-1 网瘾与非网瘾青少年“平常是否主动与人交往”情况的比较

通过对不同类型的青少年网民的比较，可以发现随着网瘾程度的加深，不愿意主动与人交往的比例基本呈现上升趋势，在“重度网瘾”青少年中该比例达到了 42.2%。在深访中，我们也发现许多网瘾青少年平常不会主动与人交往，性格偏内向，某网瘾治疗机构的老师甚至认为“我所接触到的有网瘾的孩子都有自闭症”。当然这一结论可能显得过于草率和偏颇，网瘾青少年的性格并不能一概而论，毕竟调查中还有约六成网瘾青少年表示自己平常会主动与人交往。但相对而言，网瘾青少年更加倾向于不主动与人交往。

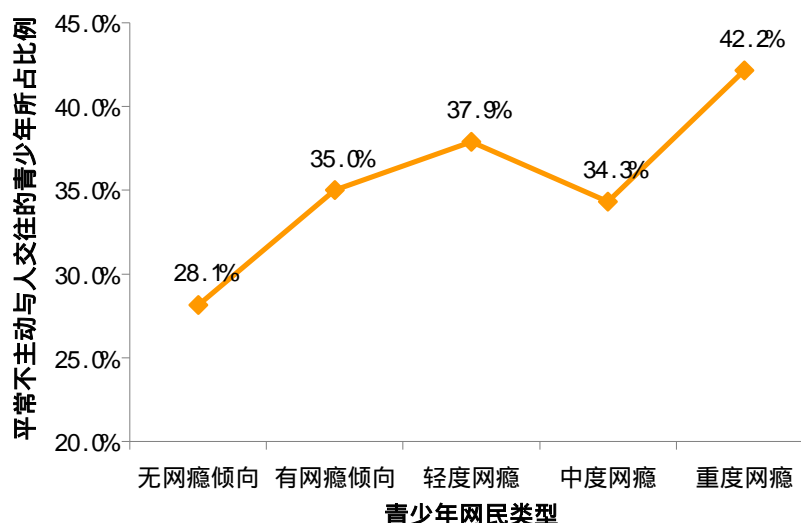


图 2-2-2 不同类型青少年网民“平常不主动与人交往”比例的比较

2、网瘾青少年更难与周围的人相处好，但也有自己的朋友圈子

为了解青少年网民的人际关系情况，本次调查设置了两个描述语句，让青少年网民根据自身的符合情况从 1 到 5 打分，分值越高表示越认同此描述语句。数据结果显示，对于

2009青少年网瘾调查报告

报告版权归中国青少年网络协会所有，如需转载请注明出处

“朋友在遇到困难时经常找我帮忙”这一描述语句，网瘾青少年的平均得分为 3.78，非网瘾青少年为 3.81，两者的差异不显著（sig=0.380）。对于“我很难与周围的人相处好”这一描述语句，网瘾青少年平均得分为 2.71，非网瘾青少年为 2.26，两者差异显著（sig=0.000）。

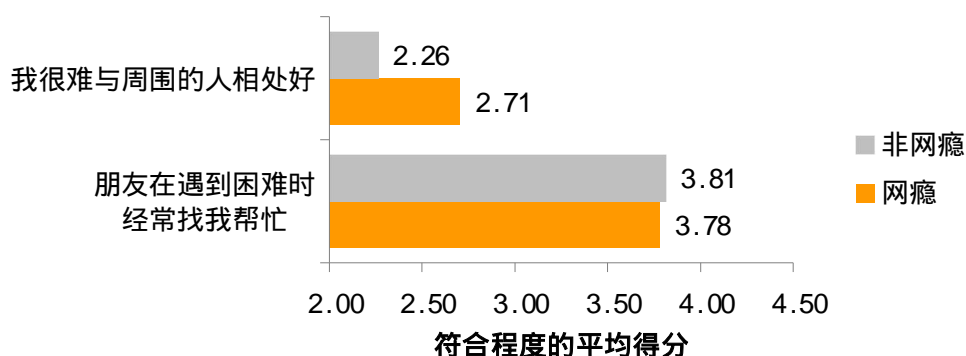


图 2-2-3 网瘾与非网瘾青少年的人际关系比较

通过对不同类型的青少年网民的比较可以发现，随着网瘾程度的加深，青少年网民对“我很难与周围的人相处好”这一语句的认同感也越强，而对于“朋友在遇到困难时经常找我帮忙”这一说法则无明显变化。这说明网瘾青少年在人际关系方面遇到的问题主要是很难与周围人相处好。

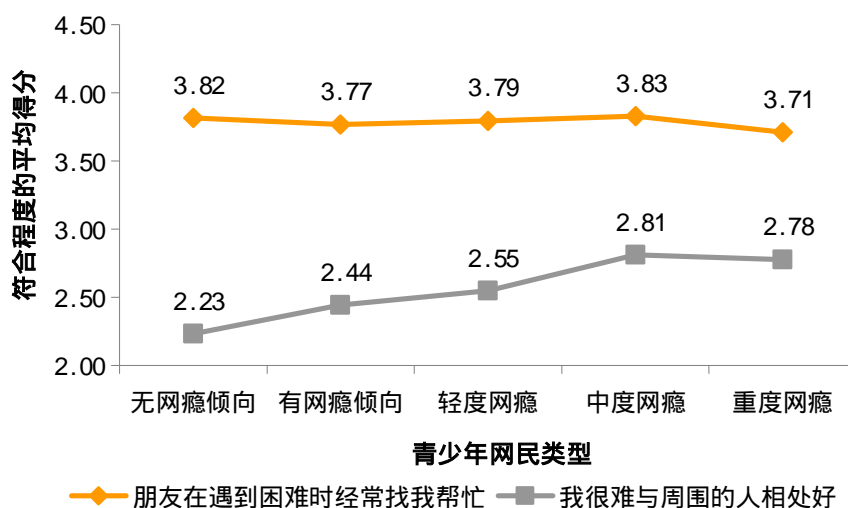


图 2-2-4 不同类型青少年网民的人际关系比较

我们在对网瘾青少年进行深度访谈时发现，这些网瘾青少年的交际圈非常复杂，人际交往情况也各有差异。有些人与周围朋友、同学存在交流障碍，并且这成为其沉迷网络的原因之一：“我沉迷于游戏的时候是没有朋友的。我学习成绩很差，之后朋友开始对我疏远。……我心里有种自卑感，不太愿意与朋友们交流，心里感到空虚。这也是我游戏上瘾

的原因之一”。然而，也有些青少年在上网过程中会结识一些朋友，“(网络游戏)玩多了朋友就多”，甚至有些青少年提到自己沉迷于网络就是因为受到了朋友的影响：“有时候我想学习，(朋友)就突然来个电话，说‘XXX出去玩吧……等你’，我说下课再去，去了之后，后面几节课也就不上了。”

深访中我们还发现，许多网瘾青少年周围往往会有一个朋友圈，其中有学校的同学，也可能有校外的朋友，他们经常一起上网、逃学，甚至称兄道弟，关系十分密切，这也成为一些网瘾青少年在网瘾治疗机构有所好转，但离开后又出现反复的重要原因。问卷调查中，网瘾青少年和非网瘾青少年对于“朋友在遇到困难时经常找我帮忙”这一说法的评价不存在显著差异，某种程度上也证实了这一情况。

3、网瘾学生与老师、同学的关系不如非网瘾学生

针对在校学生，本次调查专门设置四个语句，了解其在学校与老师和同学的相处情况。数据结果显示，网瘾青少年和非网瘾青少年在学校的人际关系有显著差异（见图 2-2-5）。对于“我和班上其他同学相处很愉快”、“我喜欢我的老师”这样的正向描述语句，网瘾青少年平均得分显著低于非网瘾青少年（ $\text{sig}=0.000$ ），对于“在学校里交新朋友对我来说不是一件容易的事情”、“老师常误解我的行为而批评我”这样的负向描述，网瘾青少年平均得分都显著高于非网瘾青少年（ $\text{sig}=0.000$ ）。

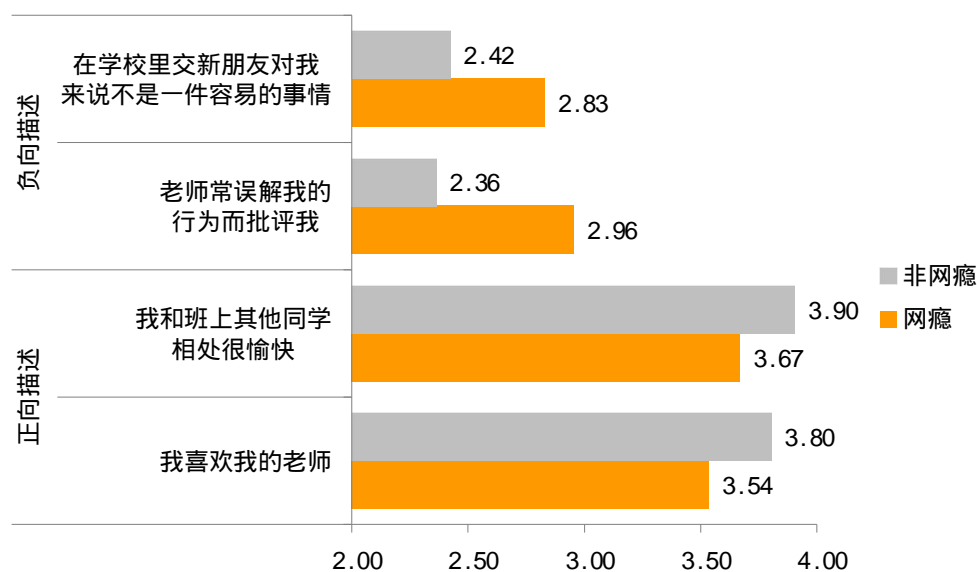


图 2-2-5 网瘾和非网瘾青少年在学校的人际关系比较（在校学生）

在与同学的关系上，青少年网瘾程度越深，与同学交往越困难（见图 2-2-6）；在与老

师的关系上，网瘾程度越深的青少年，与老师关系越不好（见图 2-2-7）。

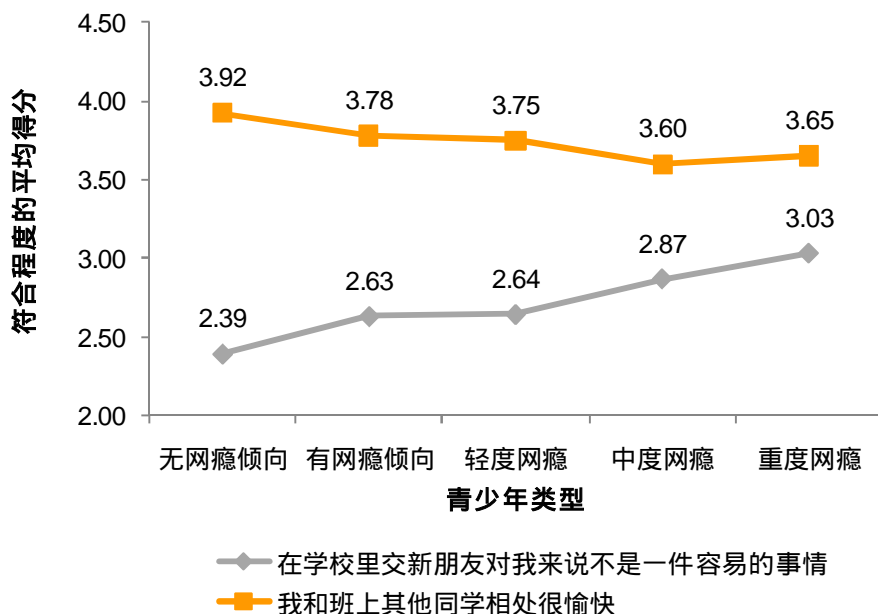


图 2-2-6 不同类型青少年网民与同学关系的比较（在校学生）

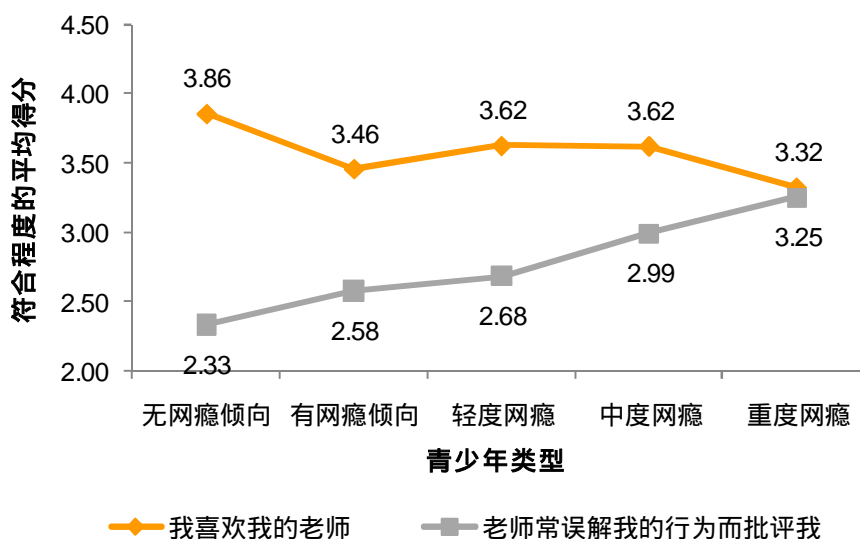


图 2-2-7 不同类型青少年网民与老师关系的比较（在校学生）

在深访中我们发现，网瘾青少年经常因为上网而旷课、逃学，这些青少年与老师的关系比较紧张，在访谈过程中许多网瘾青少年都谈到了在学校与老师的不愉快经历，比如：“（因为）打架被老师批评，认为自己成了坏孩子，渐渐地真的变成了坏孩子，并且认识外面的朋友之后，更不想在学校里呆了”；“讨厌老师针对自己，就爱逃学，都去玩游戏了。”

三、网瘾青少年的家庭关系

1、网瘾成因与家庭关系具有密切关联

文献研究表明，网瘾成因与家庭关系有重要的关联：杨丑牛等人研究表明网络成瘾与父母双方惩罚严厉、过度干涉、偏爱、拒绝及否认、过度保护等方面相关¹²。李晶等人的研究表明父母教养方式中温暖理解与大学生网络成瘾呈显著负相关；惩罚严厉、过分干涉、拒绝否认和偏爱被试与大学生网络成瘾呈显著正相关；家庭教养方式中的父亲过分干涉、父亲偏爱被试、父亲拒绝否认、母亲惩罚严厉和母亲温暖理解五个变量可以对大学生网络成瘾有预测作用¹³。2009年8月由中国青少年网络协会和中国传媒大学调查统计研究所发布的《小学生互联网使用行为调查报告》¹⁴表明，小学生网络成瘾现象与家长对孩子的教育态度相关。家长的家庭教育走向极端——过分的放纵和过分的限制都容易造成小学生网络成瘾现象。

我们与网瘾青少年及其父母、与网瘾治疗机构负责人、治疗师的访谈中，也十分突出地感受到，网瘾青少年的网瘾成因，与其家庭关系、家庭教养方式存在密切的关系，如一位机构负责人谈到“我记得有个学生跟我讲，印象很深的，他说：老师，我在这边是挺好的，等我回去，还是得面对那什么的父亲，什么的母亲，你叫我怎么办。（网瘾治疗）最大的困难就是我不能干涉人家家庭的内部，有的家长不认识字，他教育方面有缺陷。”我们深访时接触到的网瘾青少年，大部分都面临家庭关系不合（子女与家长关系紧张或父亲与母亲经常吵架等）、子女与家长缺乏沟通等问题。因此，了解网瘾青少年的家庭关系和家庭教养方式，有助于理解青少年网瘾成因，并对家庭教育提供可行性的建议。

2、网瘾程度越高的青少年中，单亲家庭及不与父母居住的比例越高

本次调查数据显示，青少年主要与父母一起居住，但是，网瘾青少年比非网瘾青少年“与爸爸居住”、“与妈妈居住”的比例更低，“住校或一个人住”的比例更高，此三项均有统计上的显著差异（见图 2-3-1）。我们认为，青少年自制力比较差，父母亲的缺位致使家庭管教缺失，导致青少年在面对网络诱惑既不能自我控制，也缺乏外部家长的控制。在访谈中我们也发现，家庭管教的缺失使青少年更容易成为网瘾青少年。一名网瘾青少年说，

¹² 杨丑牛，袁斯雅，冯锦清，杨美娇，姚玉梅，张雪琴，《中学生网络成瘾与父母教养方式的相关研究》，华南预防医学，2008年6月

¹³ 李晶，钟建军，张丽锦，《大学生网络成瘾与父母教养方式的关系》，深圳职业技术学院学报，2009.02

¹⁴ 该研究是由中国青少年网络协会组织，中国传媒大学调查统计研究所实施，北京第三纪信息技术有限公司资助的，报告全文可在中青网和搜狐网上下载。

“母亲对我太溺爱，缺少我父亲对我的那种严厉，对我也有一点纵容，然后后来慢慢自己对自己的约束就放松了”。

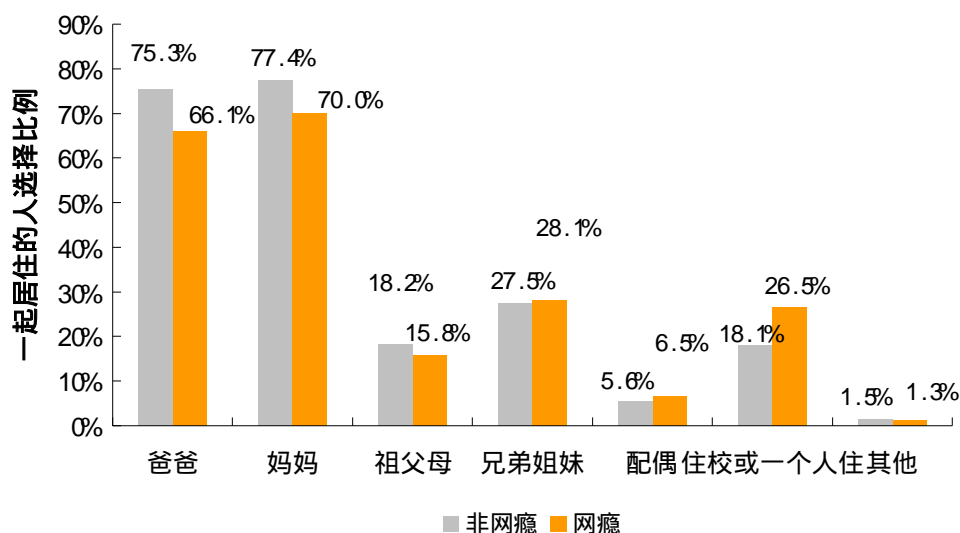


图 2-3-1 网瘾与非网瘾青少年的家庭居住结构比较

在深访中我们还发现，在网瘾青少年中身处单亲家庭的孩子比较多，尤其是与母亲共同居住的单亲家庭孩子。一方面父母离婚容易使孩子心灵受到伤害，产生叛逆心理；另一方面，单亲家庭中家长（特别是母亲）总是试图以加强管教的方式以弥补另一家长的缺失，这样事无巨细的密集管教容易引起孩子的反感，从而从家中逃离至网吧。一位网瘾青少年谈到自己上网的原因时提到“因为家里太约束，外面太自由，上网是一种自由，家里是一种约束。”

数据结果同时显示，如果与父母亲一起居住，将有可能有效地抑制网瘾。我们将青少年类型与“是否与父母同住”情况进行交互分析，发现不同类型青少年的家庭居住结构存在有序变化。网瘾程度越严重的青少年，“未与双亲一起住”或“仅与父母亲中的一方一起住”的比例越高；非网瘾青少年中，“与双亲一起住”的比例较网瘾青少年高，随着青少年网瘾程度加深，“与双亲一起住”的比例逐渐下降，此结果具有统计学上的显著性。

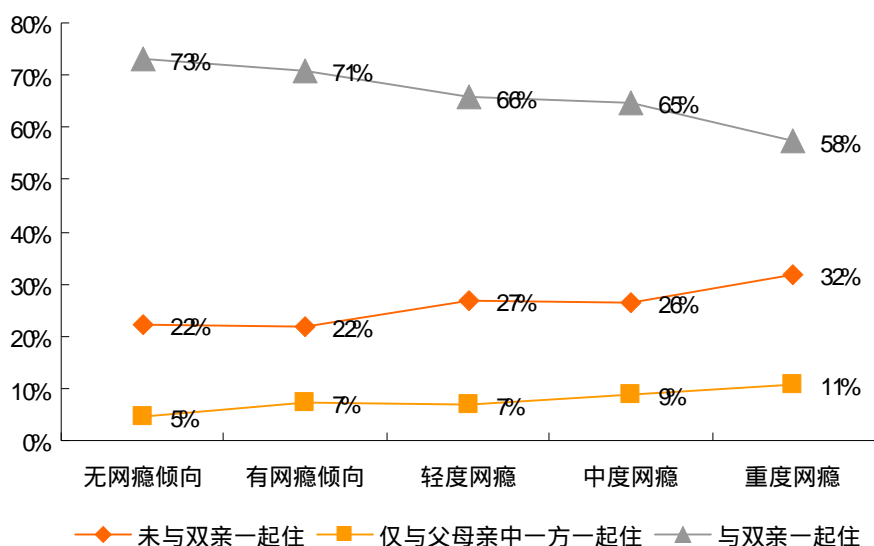


图 2-3-2 不同类型青少年网民与父母居住情况比较

3、网瘾青少年与家长沟通理解的程度、家庭和谐程度低于非网瘾青少年

在深访中我们发现，网瘾青少年往往与家长缺乏交流沟通、或者互相不能理解。有时候是家长没有时间去了解孩子的需要，有时候是孩子为了维护自己在父母心中的良好形象而不愿意将自己的困惑及不好的一面展示给家长，导致了双方的相互不理解。如上海的一名女生说，“爸爸就是从来都认为我不是学坏的女生，在爸爸的心中我是很完美的，我就不想破坏我在他心中的形象”。无论何种情况，缺乏家长的理解会致使青少年更倾向于从网络中寻求理解。调查发现，网瘾青少年与非网瘾青少年在父母与其交流和理解方面存在统计上显著的差异。

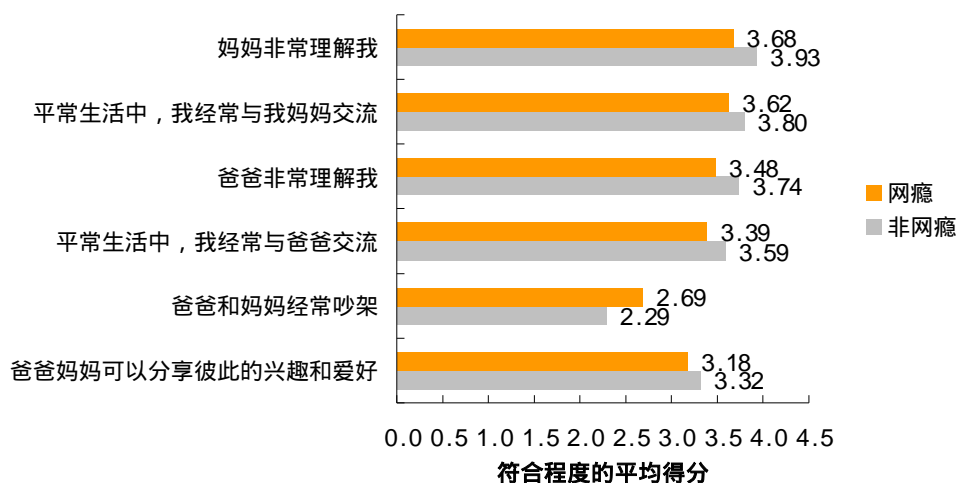


图 2-3-3 网瘾与非网瘾青少年的家庭沟通与和谐程度比较

此外，父母之间的不和谐也有可能就会导致子女网络成瘾，网瘾青少年的家庭中，父母之间的沟通交流更少，吵架的频率更高。特别是父母当着孩子的面争吵，会给孩子留下深刻和印象，在深访中不止一个孩子提起并清楚地记得父母吵架的细节，所以他们不愿意待在家里，一位网瘾青少年说，“上网其实也挺没意思的，但是一回家又看到他们在吵架，我就又去上网了”。

通过考察不同类型的青少年与父母及其父母之间的关系，我们发现网瘾倾向的青少年对于家庭沟通及家庭和谐的评价均低于无网瘾青少年和轻、中度网瘾青少年，此外，尤为明显的是随着青少年网瘾程度的加深，家庭中父母吵架的情况越严重。我们认为，父母亲对孩子的理解、交流可以抑制子女网络成瘾，父母吵架有可能会增加子女网络成瘾的风险，这一点应当引起家长的足够重视。

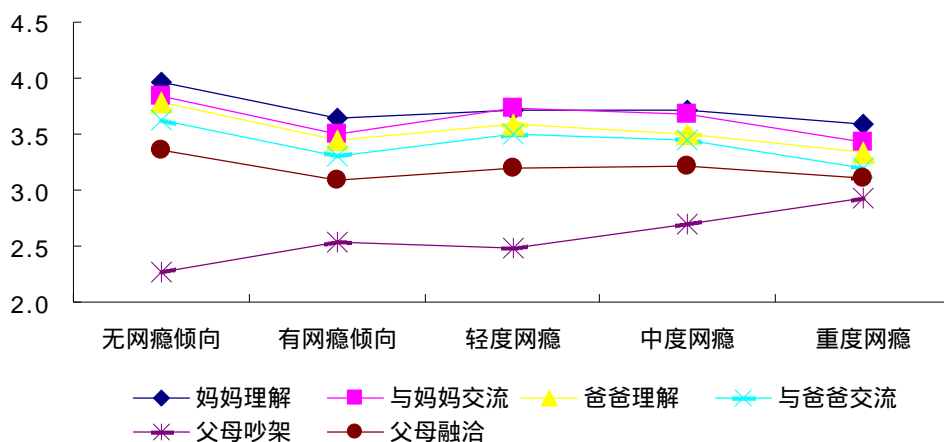


图 2-3-4 不同类型青少年网民的家庭沟通与和谐程度比较

4、网瘾青少年的家庭管教更为严厉

在深访过程中，我们发现家庭管教过于严厉也会导致青少年产生逃避心理，从而沉迷网络发展为网瘾。如某机构负责人提到，“这些孩子本身并不想去玩游戏，是被父母给逼的，他偶尔上网，他的父母就怕他在网络上玩游戏、闲聊认识一些不好的人，就会去监督，这样的话孩子就会产生一种逆反心理，觉得你老是监督我，我就去玩，玩玩以后他可能就上瘾了。”通过数据对比也可以看出，网瘾青少年比非网瘾青少年受到的家庭管教更为严厉，所获得的鼓励和安慰更少，此差异在统计学上显著。

2009青少年网瘾调查报告

报告版权归中国青少年网络协会所有，如需转载请注明出处

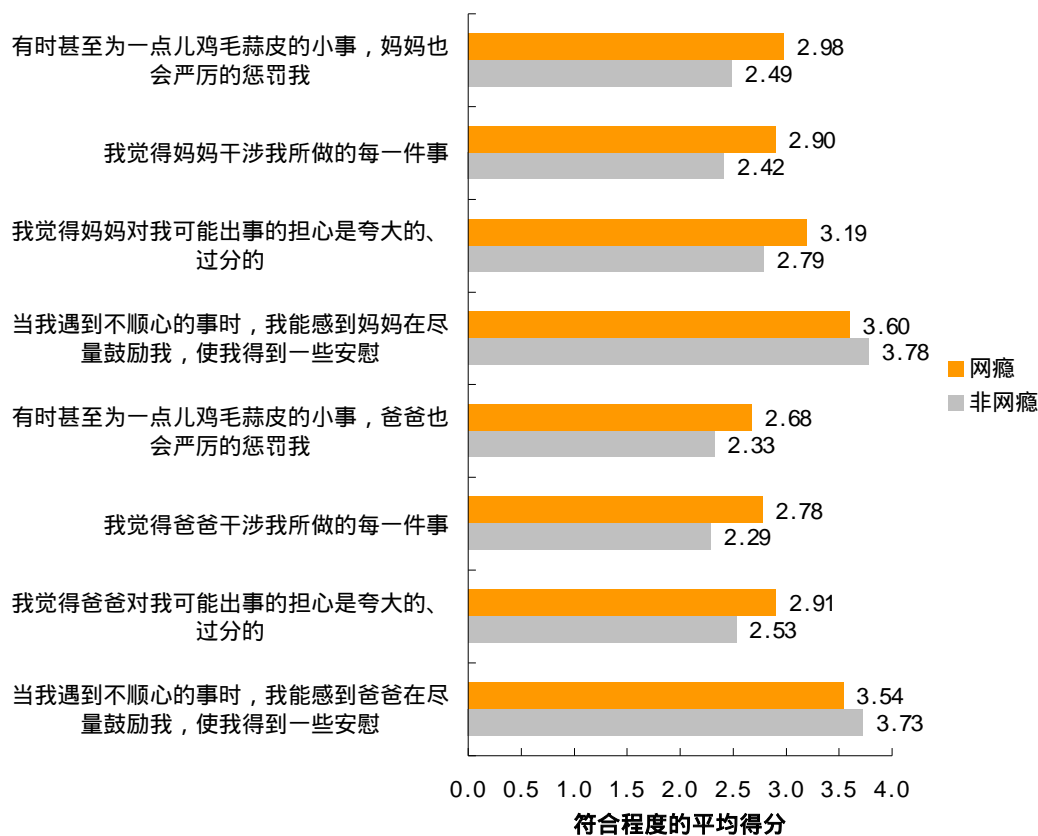


图 2-3-5 网瘾与非网瘾青少年的家庭管教程度比较

将前三条指标计算平均分，命名为“母亲管教”，五至七条指标计算平均分，命名为“父亲管教”，分值越高说明管教越严厉，分值越低说明管教越宽松。对比可发现，青少年网民认为其母亲的管教方式比父亲更为严厉，无论网瘾青少年还是非网瘾青少年均呈现这一趋势。

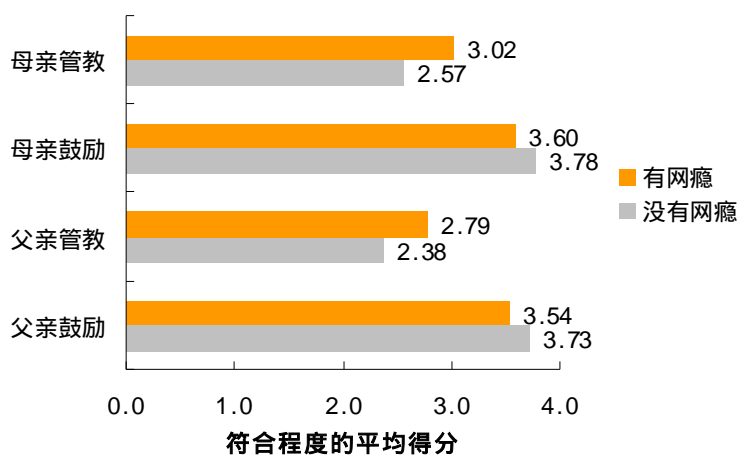


图 2-3-6 网瘾与非网瘾青少年的不同家庭教养方式比较

5、网瘾青少年中低教育程度的家长比例比非网瘾青少年高

家长对子女的教养及关爱方式与家长自身有关。在与网瘾治疗机构负责人的访谈中，我们了解到，网瘾治疗最大的困难之一就是孩子接受网瘾治疗回归家庭后，家长的教育方式和对孩子的态度没有改变，致使孩子很快就又重新回到沉迷网络的状态。

调查数据显示，在网瘾青少年中低学历家长的比例要高于非网瘾青少年，同时可能由于我国传统观念导致男女受教育程度方面的差异，体现为网瘾与非网瘾青少年家庭中，父亲教育程度在大学及以上开始出现逆转，母亲则在高中/中专开始逆转（图 2-3-8）。因此，提倡家长教育、举办家长培训学校也是目前网瘾治疗的趋势之一，此外，教导青少年学会理解父母、感恩父母也是有必要的。某位专家说，“我们教导孩子对家长不埋怨，因为家长受教育水平和家长的社会道德、社会伦理都是不齐的，所以我们有时候会对孩子讲‘我们没有办法选择出身，但是从现在开始，你可以选择你的现在和未来’”。

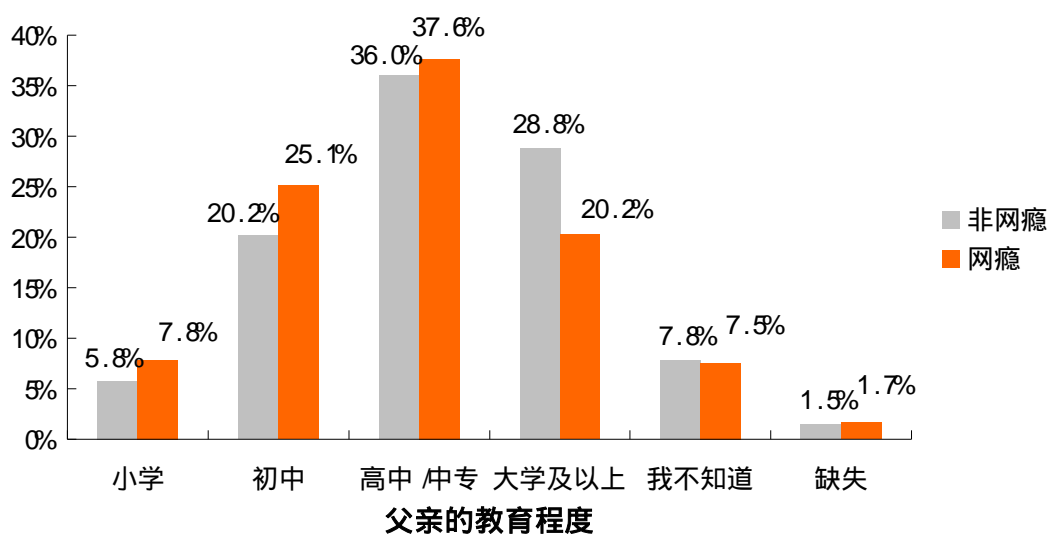


图 2-3-7 网瘾与非网瘾青少年的父亲教育程度比较

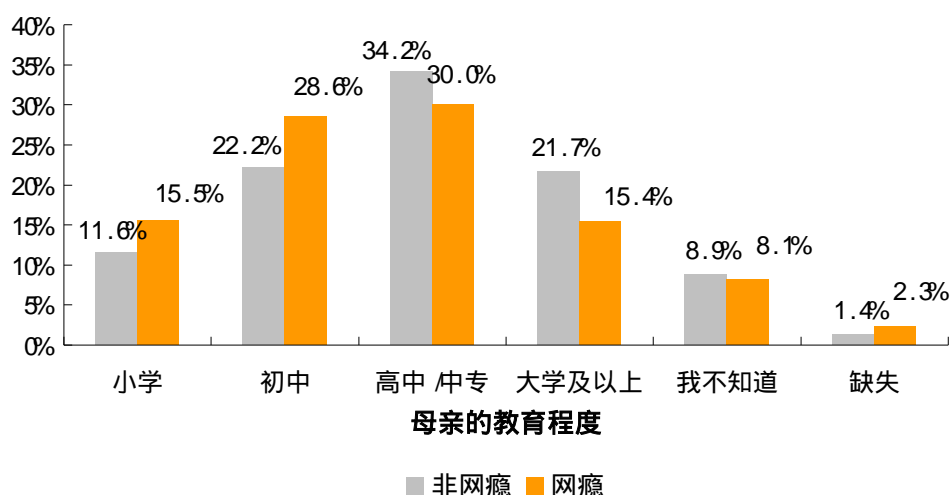


图 2-3-8 网瘾与非网瘾青少年的母亲教育程度比较

6、网瘾与非网瘾青少年在家庭收入方面没有明显的规律

在深访中，我们接触过家庭条件非常困难的网瘾青少年，也接触过家庭条件无比优越的网瘾青少年，调查数据也显示，网瘾青少年与非网瘾青少年在家庭收入方面没有呈现明显的规律。

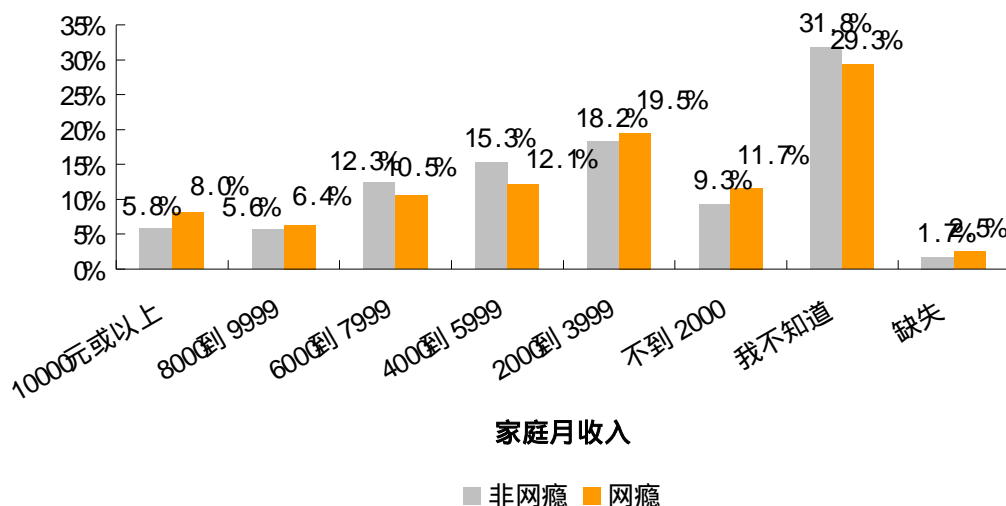


图 2-3-9 网瘾与非网瘾青少年的家庭收入比较

第三部分 建议与结论

一、对青少年网民的建议——成长为“网络新公民”

网络作为人类科学技术的产物，给现代人的生活、学习、工作和娱乐带来了极大的方便和快捷，极大地提高了人们的生活质量。目前的未成年人从小生活在网络时代，这一代的青少年对网络的接受和使用程度都要远远高于以往任何一代，网络已成为青少年的主要生活内容之一。适度、合理地使用网络，能够很好地通过网络获取知识、技能，进行娱乐、休闲等。但是如果无节制地使用网络，就会影响正常学习、生活和人际交往，甚至出现身体健康受损、不能与社会外界正常交往等严重问题。青少年处于心智并不成熟的时期，缺少辨别是非和自我控制的能力，因此，引导未成年人科学、合理地使用互联网十分重要。

根据本次调查研究的结果，我们对青少年健康上网提出以下几点建议。

1、合理有效地控制上网时间

数据结果显示（图 3-1-1 图 3-1-2），非网瘾青少年平时（周一到周五）平均上网时间大多控制在一个小时以内，周末上网时间大多控制在 3 个小时以内；而网瘾青少年平均上网时间（不管是平时还是周末），都远高于非网瘾青少年。由此可知，能否合理有效控制上网时间，可以作为衡量能否健康上网的一个重要特征。

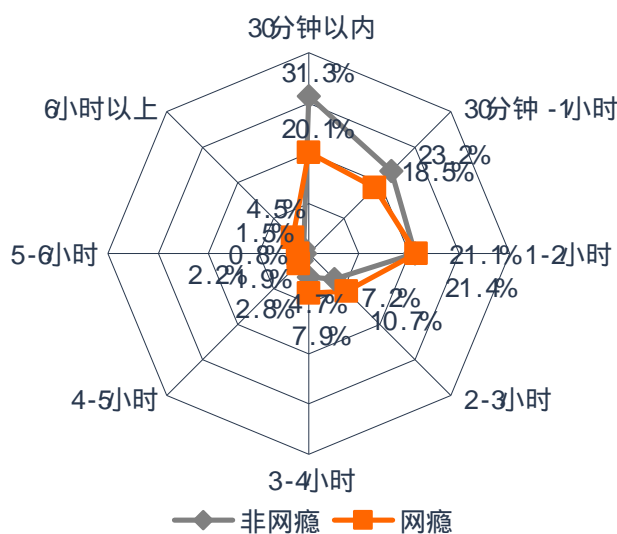


图 3-1-1 网瘾与非网瘾青少年平时上网时间比较

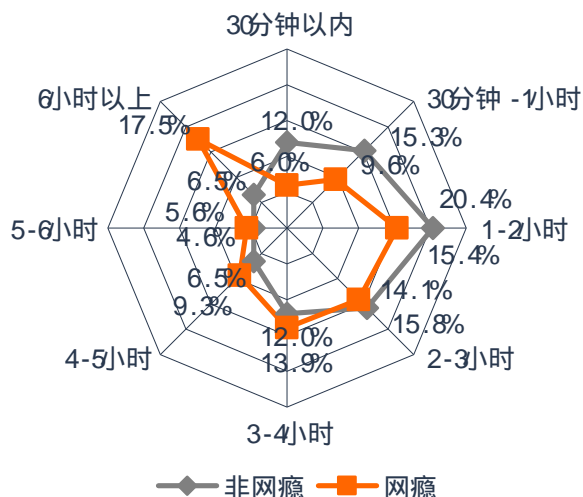


图 3-1-2 网瘾与非网瘾青少年周末上网时间比较

2、上网目的和网上活动丰富多样

调查结果显示 (图 3-1-3)，网瘾青少年最主要的上网目的是“玩网络游戏”(67.5%)，这一比例远远高于非网瘾青少年。非网瘾青少年主要上网目的是“看动漫/电影/下载音乐”、“获取信息”、“学习或工作”、“通讯或联络”等方面比例，要高于网瘾青少年。从青少年花费时间最长的网上活动来看(图 3-1-4)，网瘾青少年选择“玩网络游戏”的比例(36.4%)远远高于非网瘾青少年(16.1%)。可见，网瘾青少年的上网目的和网上活动更加单一，尤其集中在“玩网络游戏”，而非网瘾青少年上网的目的更为多样化，他们可以利用网络满足自身的生活、学习、工作等多方面的需要。

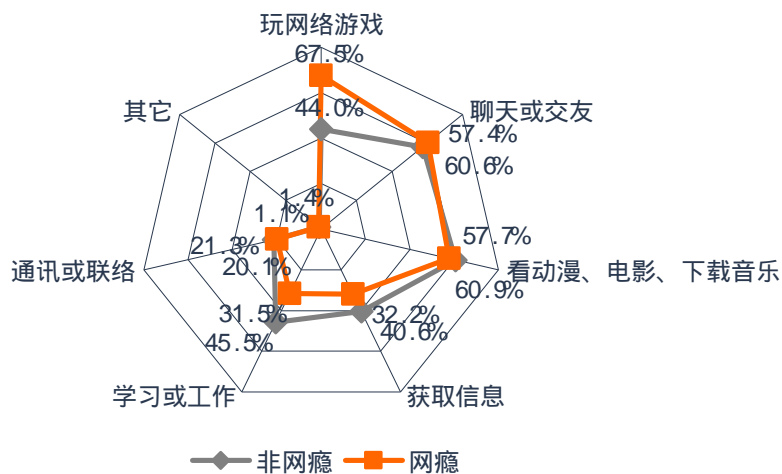


图 3-1-3 网瘾与非网瘾青少年上网主要目的比较

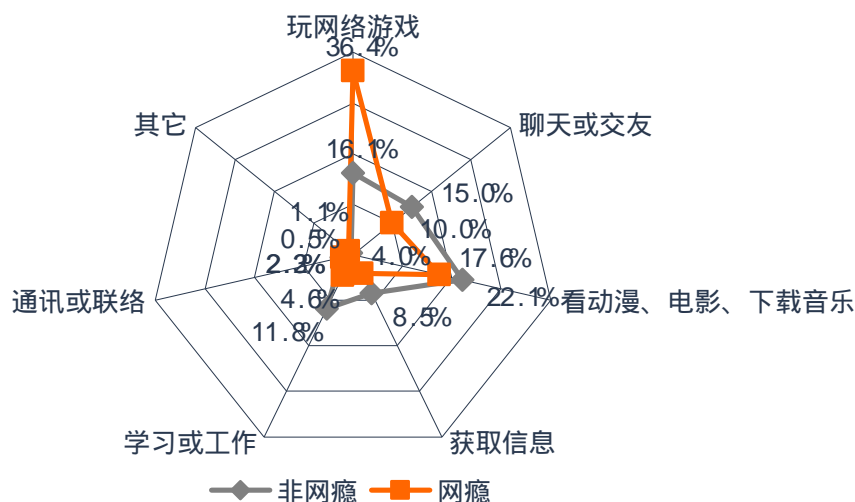


图 3-1-4 网瘾与非网瘾青少年花费最多时间的项目比较

3、选择在家里上网，避免在网吧上网

调查结果显示（图 3-1-5），非网瘾青少年最经常在“自己家里”上网的比例（50.4%）远高于网瘾青少年（35.6%），而网瘾青少年最经常在“网吧”上网的比例（37.4%）要明显高于非网瘾青少年（21.3%），可见上网地点可能也会影响到青少年健康使用网络。我们认为，在家里上网父母可以进行适度监管，在网吧上网则一方面缺乏监管容易导致沉迷，另一方面在网吧里也会受到其他上网者的影响，容易结交志趣相同的不良朋友，而这个特殊的朋友圈可能会为青少年沉迷网络提供重要的人际和情感支持。

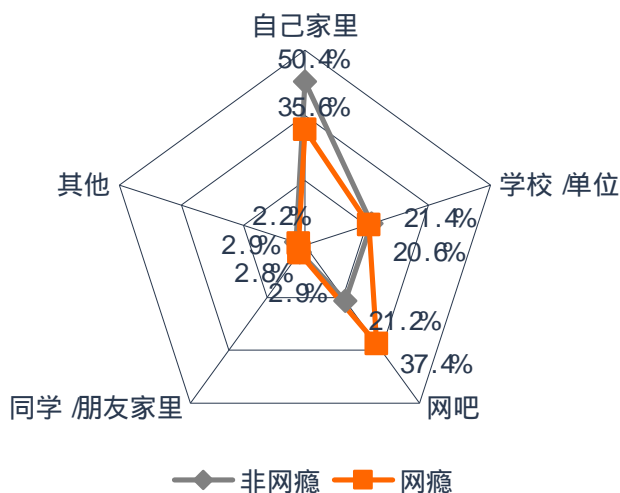


图 3-1-5 网瘾与非网瘾青少年最经常上网的场所比较

4、避免对网络产生过度的情感依赖

通过对青少年网民网络使用感受的分析可以发现，相对于非网瘾青少年，网瘾青少年对于网络安抚情绪的功能依赖性更强，他们更加倾向于在网络中寻求成就感和满足感。而健康上网的网民将网络作为一种工具，利用网络来满足自身的精神文化等多方面的需求，自己应该是网络的主人，网络是为自己的生活、学习和工作服务，而不是把网络世界当作自己精神寄托的家园，把自己变为网络的奴隶。

5、重视和加强现实生活中的沟通交流

通过对网瘾青少年的人际关系分析可以看出，网瘾青少年更难与周围的人相处好，并且网瘾青少年与老师、同学的关系不如非网瘾青少年。通过对网瘾青少年的家庭关系分析可以看出，网瘾青少年与家长的关系不如非网瘾青少年。网瘾青少年缺乏与家长、老师、同学、朋友之间的有效沟通，他们忽视或者无法在现实生活中与周围人沟通，不能从现实生活中得到情感的交流，所以更愿意沉浸在虚拟的网络世界，或者把网络当作主要的沟通方式。

2009年 12月 6日，由中国青少年网络协会主持的《第四届中国青少年网络发展论坛》在北京举行。论坛以“创新型国家与学习型网络——青少年的责任”为主题，旨在共同推动青少年网络文化建设，深入推进中国青少年绿色网络行动，并在论坛上提出了开展“中国青少年网络新公民培养计划”。“中国青少年网络新公民培养计划”目的在于针对目前存在的青少年网络行为使用不当的现象，倡导正确使用互联网，激发广大青少年运用网络学习的潜能，成长为“网络新公民”。

对于青少年来说，网络应该为我们自身的生活、学习和工作服务，切不可一味沉溺于网络世界。青少年要从自身做起，提高科学合理利用网络的能力和自觉性，合理控制上网时间，丰富自己的网络活动，自觉抵制网络的不良影响，避免在不良场所上网，并且要重视与家长、老师、同学、朋友的现实交流，不要把网络当成自己的情感寄托，从而充分运用现代网络优势，吸取知识，开阔视野，增长本领，把自己培育成德才兼备的“网络新公民”。

二、对家长的建议——与孩子一起共同成长

在深访过程中，我们见到过很多痛心疾首的网瘾青少年家长，他们中有些人多年来抱着一丝希望奔波于各个城市的网瘾治疗机构，还有些家长为了给孩子戒除网瘾辞去了工作、

变卖了家产，可怜天下父母心，他们的坚持令我们为之感动。但是令我们更为痛心的是，很多家长一味地指责网络游戏或者自己的孩子，却没有意识到有可能正是自己亲手把孩子推进了网络世界。通过系列的调查研究，我们认为网瘾的成因是一个非常复杂的问题，而家庭关系也与网络成瘾有着重要的联系，这一点尤其需要引起为人父母者的足够重视。

为了让孩子们更健康快乐地成长，我们根据调查研究结果，对家长提出以下建议。

1、营造和谐的家庭环境

研究表明，家庭关系不和谐，或者是家庭结构残缺的青少年更可能发展为网瘾。相对而言，网瘾青少年对其父母之间关系的评价更趋负面。在我们与网瘾青少年的访谈中，有一半的孩子提到了家庭的残缺或父母关系的恶化，比如父母离异、分居、父亲或母亲一方过世或长期不在家中、父母长期吵架/打架、闹离婚等。营造和谐的家庭环境，对于孩子健康成长起着非常重要的作用。

2、学会与孩子有效沟通

在子女与父母亲的相互理解和沟通方面，网瘾青少年的评价更趋负面，许多青少年在深访中谈到自己与父母“沟通不畅”，或“很少沟通”，特别是沉迷于网络之后，这些青少年与父母的关系更加恶化，但是父母只是一味指责或更加严加地管教，与孩子之间的沟通却没有任何改善。在访谈中我们发现，有些网瘾青少年告诉我们的事情，甚至从未与他们的父母沟通过。所以家长需要不断地学习、尝试如何有效地与孩子沟通、与孩子做朋友，与孩子共同健康成长。

3、家庭管教方式要恰当

家长要学会正确、合理的管教方式，过于宽松的管教使孩子缺乏监管，但过于严厉的管教又导致孩子的逆反。在访谈中有些网瘾机构负责人认为，父母的过度管制、干涉，是造成青少年上网成瘾的重要原因之一，因为父母对网络的过度管制，反而使孩子产生逆反心理。比如：“这些孩子本身并不想去玩游戏，是被父母给‘逼’的……他偶尔上网，父母就怕他在网络上玩游戏、认识一些不好的人，然后就会去监督……这样造成一种逆反心理。”“有逆反心理，你越不让我去，我还越要去。”

4、不要给孩子过大压力

研究中我们发现，有些孩子之所以逃避到网络世界中，是因为在现实世界里承受不了过大的压力。在网瘾青少年中，有不少高智商或从前学习成绩好的孩子，但他们的父母往

往对他们的要求会更高。在访谈中我们发现，不少家长对孩子期望过高，导致他们一味地溺爱和偏袒孩子，比如时刻与老师沟通掌握孩子的一举一动。当孩子在学习中已经非常尽力但仍然遇到困难时，有些家长仍然坚持自己的孩子非常聪明，但就是因为偷懒、贪玩才导致成绩下降。过大的压力使孩子不堪重负，他们就会寻找一切机会逃避这种“爱”，甚至完全放弃学习。

5、满足孩子的精神需求

在很多家长的认识中，抚养孩子就是要给他提供一个舒适、富足的物质生活条件，但孩子可能更多地是缺乏精神需求、情感满足，这些需要家长通过日常的关心、与孩子之间的交流沟通去满足。但是在访谈中我们发现，网瘾青少年的父母在这些方面做得很不理想，他们只为孩子提供了丰裕的物质生活，却无视孩子的精神需求，比如成就感、人际关系、被他人关注等，以致于使孩子转向网络以逃避现实、寻求精神满足。

6、家长要学会科学上网

要让孩子健康上网，家长首先应该正确认识网络，并且能够在子女的上网活动中给予正确的引导。有些网瘾青少年的家长视网络为洪水猛兽，恨不得要退回到没有网络的时代，他们中有不少人从未接触过网络，也不清楚自己的孩子在网上干什么，但就是一味地排斥孩子上网。一些网瘾治疗机构负责人认为，家长应该引导青少年积极地利用网络，而不是一味的拒绝，其前提就是家长对网络要有正确的认识，要学会科学合理的上网。

7、重视孩子的心理健康

研究中我们发现，部分网瘾青少年确实存在不同程度的心理障碍，比如冷漠、偏执、抑郁、自制力差、抗压力能力弱等，还有些孩子同时有其他的行为偏差（比如逃避现实、厌学、逃学、与社会上的不良人员交往）和认识偏差（比如道德观念、纪律意识的缺失），一些网瘾治疗机构负责人认为，网瘾只是外在的表现，背后可能会有更复杂的性格和心理障碍。这也提醒家长要关注孩子的性格和人格培育，重视孩子的心理健康。

三、对学校的建议——发挥学校的优势和作用

1、关注学生的学习压力，留意青少年通过网络逃避现实

在对网瘾青少年的深度访谈中，我们发现这些青少年中有许多人感到自己在学校的压力过重，比如：“现实中学习的压力很大，网络中比现实更快乐，能躲避老师和家长给的压

力。”，“不能拿到学位证。后来读不到两年就读不下去了，从第三个学期就玩游戏。恐惧时害怕失败，所以选择游戏来逃避”。在对网瘾机构负责人的访谈中，也有人认为学习压力过大是使青少年沉迷与网络的主要原因之一，“学习学不下去了，学习压力太大。而我们现在害死人的应试教育，把好多……有个性有天赋的孩子……逼到网络上去了”，“……网络没什么可怕，但（被）逼到网络上了，沉迷网络的话，就有问题了。这是一个‘陷下去’（的过程）”。调查数据也显示，网瘾的青少年学习成绩偏低。

虽然网络成瘾与学习成绩下降之间的因果关系还不能确定，但是两者相互影响不断恶化的结果是可以理解的。在深访中部分青少年提到自己因为学习成绩不好，在学校得不到认同而转向网络，沉迷于网络又严重影响了学习成绩，最终演变为厌学、逃学；也有因为玩游戏而逐渐放弃学习，形成恶性循环的案例，比如：“学习本来很好，（后来）与同学讨论游戏，自己去玩就觉得很有意思，逐渐就上瘾了，成绩下降之后更觉得没信心再上升了，反而越来越爱玩游戏。”

学生的学习压力过大，是涉及到我国教育体制的宏大问题，当然不能简单地归咎于学校，问题的改进需要相当长时间内整个社会的共同努力。然而，学校在一些较为具体的层面上仍有改进的空间，比如对学生的学习压力的关注，适当安排一些缓解压力的活动，留意学生试图通过网络逃避现实的趋向，阻止其进一步发展为网瘾。

2、通过老师的鼓励与认可，避免青少年寻求网络认同

研究发现，青少年网瘾程度越深，与老师的关系就越不理想。对于“我喜欢我的老师”这一描述，网瘾青少年的符合程度得分明显低于非网瘾青少年，这从某种程度上说明了网瘾青少年对老师的认同感不如非网瘾青少年；同时，网瘾青少年更加认同“老师常误解我的行为而批评我”这一说法，深访中也有不少沉迷于网络的青少年在回忆其成瘾经历时，提到了与老师的不愉快经历，比如老师的批评、责骂甚至侮辱。

在青少年成长过程中，老师扮演着极为重要的角色，青少年十分渴望得到老师的关注、鼓励与认可，但老师可能会更关注那些成绩好、表现优异的学生。青少年的成就感、认同感基本上只能从学习中获得，这就使得那些行为上有偏差、学习有困难的学生很难获得老师的鼓励与认可，而老师的漠不关心、评价过低，甚至是严厉批评、否定，就很可能促使这些学生转向网络，以逃避现实、从网络中寻求认同感。所以老师要善于发现每个学生的优点，及时鼓励与认可学生各个方面的优秀表现（而不仅仅是学习成绩），以帮助青少年健康成长。

3、开展丰富的网上活动，引导教育青少年健康使用网络

如上所述，要想让孩子健康上网，家长自己首先最好能学会正确上网。当然目前阶段要求所有家长都能树立正确的上网观念并学会上网显然是不现实的，但作为青少年健康成长的重要场所，学校无疑应该也可以承担着更多的责任。比如开展网络媒体素养课程或讲座，举办丰富多彩的网上活动，引导学生组织网络学习小组等。通过多种途径，引导教育学生如何正确使用网络，避免网络的不良影响。学校甚至可以发挥自己的优势，把家长也纳入到健康上网教育的范畴中来，不仅教育学生，也教育家长树立正确的网络观念，正确管理和引导自己的孩子健康上网。

四、对网瘾治疗机构的建议——加强研究和师资力量

通过对网瘾治疗机构的实地调查，以及对治疗机构负责人、治疗师、青少年及家长的深度访谈，我们对目前网瘾治疗机构的治疗理念、措施及效果有了一定的了解。

在这些治疗机构，大部分接受治疗的人员是初中生和高中生，也有少数的大学生，他们多数是被家长用强制或欺骗的手段送进来的，极少数人自愿前往。有些机构并不是特别针对网瘾这一问题，而是针对青少年叛逆期所出现的打架、厌学、早恋等多种“行为偏差”问题来进行治疗。这些机构归口管理部门比较混乱，水平也参差不齐；有的机构负责人是出于对孩子的爱心和责任心，而有的主要是看中了网瘾治疗这个行业的暴利，出于追求利润的目的。因此这个行业目前存在着诸多隐忧，亟需加强有效管理，制订全面的行业规范。以下将对这些网瘾治疗机构在网瘾标准的认定、采取的治疗措施及治疗效果等方面，进行初步的探讨。

（一）网瘾的判定

目前网瘾治疗机构还没有一个得到普遍认可的网瘾判定的科学标准，有些甚至都没有成文的规定，只凭主观的判断或经验，缺少科学研究的支持。目前在网瘾治疗机构主要有以下几种方法用以判定网瘾：

1、**问卷法**。即根据问卷的填答打分，计算总分并得出网瘾的程度，这是看似客观的一种判定方法，但是问卷的制订并没有经过严格的信度和效度检验，甚至出现凡是填答者都被认定为是一定程度网瘾患者的情况，因此问卷设计的科学性有待改善。

2、**观察法**。即根据网瘾青少年家长反映的情况，观察青少年的神态、身体状况、切

断网络后的反应、与人交流的内容等来判定。若出现神情呆滞、眼神迷离、身体虚弱、切断网络后烦躁不安，或者谈话、写信内容均与网络有关，则可初步判定该学员有网瘾。这主要是依靠主观的经验，难以准确判定是否有网瘾。

3、**谈话法**。即通过与网瘾青少年聊天来了解其上网行为及其他个人行为，并判定其行为是否异常。网瘾治疗机构一般会以有无影响正常生活、有无影响他人生活、网络的使用有无对人产生身体损伤和社会损伤（如与父母关系、人际关系等是否出现问题）等来判断其行为是否出现异常，这是目前网瘾机构普遍采用的方法。但是究竟根据哪些上网行为、具备哪些条件才能确定为网瘾，还没有哪个治疗机构可以给出系统的、明确的细化标准。

在网瘾标准的确定上，上网时长历来是争议最大的一点。我们在访谈过程中发现，大部分治疗机构都否定单纯从上网时长来判定是否网瘾，但是也赞同将上网时长作为标准之一。有机构负责人认为，“如果上网是为了获得短暂的快乐或寄托，是没有节制的娱乐（在这种情况下）又具备了一定的上网时间，就是有严重的网络依赖”。我们认为，上网时长不能一概而论，有些人上网的时间虽然也很长，但却未必有网瘾倾向。所以上网时长这个标准依然非常模糊，具有较大的主观性。

对于“网瘾”这个概念，不同的网瘾治疗机构存在着不同的认识。有些认为网络成瘾属于一种精神疾病，网络成瘾的人在认知、行为、情绪、情感以及意志方面有异常表现，与吃大量美食导致的肥胖或赌瘾等类似，必须要靠药物来平衡神经系统。但有些则并不承认“网瘾”这一概念，认为所谓“网瘾”只是“网络依赖”，属于青少年偏差行为中的一种，像打架、厌学、早恋等，只是表现的形式不同。也有网瘾治疗机构认为网瘾的表现只是青少年在成长过程中遇到挫折不知如何面对而采取的逃避措施。

对于网瘾，国外至今也没有统一的判定标准。美国有部分学者认为，确定一个人是否有网瘾的标准在于他上网的目的是什么，真正的网瘾者是利用网络这种匿名、快捷的社交方式寻求刺激。而荷兰人曾把网瘾当作一种精神病来治疗，但经实践发现行不通。俄罗斯则采用心理疗法，用类似治疗酒精依赖或毒品依赖的方法治疗网瘾，但并没有把网瘾列为精神疾病¹⁵。

由此可见，不管学界还是业界，大家对“网瘾”概念的看法不尽相同，“网瘾”判定的标准和方法也不尽相同。目前多数网瘾治疗机构对网瘾判定标准存在主观色彩浓厚、模糊不清的弊病，在这方面需要进一步加强科学研究，以确定科学、合理而且能够获得大家普

¹⁵ 人民网·我国“网瘾戒除机构”乱象调查：实为以暴力赚取暴利
DB/OL.<http://www.jyb.com.cn/2002zt/jyxx/145.htm>.

遍认可的网瘾诊断标准。否则网瘾概念模糊不清、网瘾判断标准不一，会削弱网瘾治疗措施的针对性，也难以取得良好的治疗效果。

（二）治疗的措施

1、管理模式

目前几乎所有网瘾治疗机构都采用封闭式管理，多数机构都会规定在一定时间段内不能见家长，只能通过写信、电话等方式与家长沟通；也有少数机构让父母陪同孩子治疗；还有极少数机构仅在周末才对学员进行封闭式训练和管理，其余时间让学员回学校正常上课。

采取封闭式管理的网瘾治疗机构，一般都会有机构工作人员与网瘾青少年同住，称网瘾青少年为“学员”，工作人员被称为“教官”、“管带”、“生活老师”或“成长导师”，他们与网瘾青少年接触最为密切，不仅监督学员的生活行为习惯，也与学员进行一些谈心等情感交流活动，容易对青少年产生影响，有利于帮助青少年建立良好的行为习惯。

在我们了解到的网瘾治疗机构中，无论是工作人员的知识水平、责任心还是管理方式等方面，都有着较大的差异。

有相当一部分治疗机构的工作人员是退伍军人，或者是自己的孩子在外地上大学的父母。总体来说他们知识水平不高，缺乏相应的心理和医疗知识，对学员的价值观影响有限。一个机构的治疗师说，“很多小孩和学校的退伍军人接触后，就决心从我们这里毕业后去当兵，他们被那些兵哥哥影响了，跟他们很亲的，和他们同吃同住”。也有些工作人员责任心不强，对青少年施以严厉管教，甚至以自己所处的权威地位从精神和身体上折磨青少年，这对青少年的身心健康成长极为不利。

也有少数网瘾治疗机构建立了学员档案记录制度，要求接受治疗的青少年通过写日记等方式来总结自己的收获，体现出自己的思想状态变化，治疗师以此来把握青少年的心态，对学员的心理状况有进行全面的把握，这样比较容易发现学员的问题所在。还有的机构制订了管带日记制度，即管带（工作人员）要每天记录自己所负责的学员在治疗过程中变化，并负责与学员进行沟通，以及时调整治疗措施，这些措施有利于保证对青少年治疗的针对性和灵活性，从一定程度上保证了治疗效果。

2、治疗措施

虽然各家网瘾治疗机构所采取的措施不尽相同，但共性都是致力于培养青少年的自理

能力和良好的行为习惯，总体来看，目前的网瘾治疗机构主要有以下几种治疗措施。

(1) 心理咨询。在整个治疗过程中以心理咨询为主，通过咨询使青少年认识到自己的问题所在，其主要目的是修正青少年的人生观和价值观，培养青少年的责任感。有网瘾机构负责人认为，“要用教育的方法来改变孩子，一定要从人的根基、观念、世界观来改造他，这样才能真正改变一个人。”

(2) 情感沟通。在治疗过程中穿插情感交流，工作人员力图在学员的日常生活中营造一种温暖的氛围，使学员有被关心的感觉，帮助学员找回在现实世界上所缺乏的关注、关爱和被尊重、认同的感觉。还有少数治疗机构要求家长必须陪同孩子治疗，在治疗过程中家长与孩子同吃、同住、同上课，以求父母与孩子之间也能加强沟通和交流。

(3) 学习辅导。因为大部分网瘾青少年是不能正常在学校接受教育的初高中生，而且他们中很多人又长期未接受学校教育，在文化课程方面与普通在校学生已经有较大的差距，所以有些机构开设专门的文化课程补习和辅导，以帮助他们向学校回归。

(4) 活动教育。开展各种各样的活动，以帮助青少年树立正确的人生观和价值观，比如外出参观、接近自然、团体游戏等；或者开展赏识教育、感恩教育类活动，如“感恩父母”演讲比赛等。要求学员参加活动并上交参加活动的感想，这种方法类似于团体咨询。

(5) 体育活动。体育训练是为了改善部分网瘾青少年因沉迷网络而导致的营养不良、体重下降、精神萎靡等症状，以保证青少年有强壮的体魄；此外，体育活动还可以培养青少年除网络以外在体育方面的兴趣。

(6) 军事训练。是指利用军事训练科目来培养青少年的控制力、意志力及纪律意识等。军事训练的效果以及这种方法本身的合理性仍在探讨中，但我们通过实地调查发现，仅通过军事训练这种单一措施很难彻底地帮助青少年戒掉网瘾，也很难培养青少年良好的行为习惯；离开网瘾治疗机构后，青少年很可能又会恢复之前的生活状态。

(7) 行走训练。是指通过长时间行走锻炼孩子们的吃苦精神，一些网瘾机构的负责人认为行走训练能让孩子们感受自然的美好，开阔视野。通过对青少年网瘾学员的深访，发现他们这方面的感触较少，感触最深的是“非常累”。

(8) 药物和仪器治疗。是指把网瘾当做一种精神疾病，通过仪器或者药物辅助心理治疗，以达到戒掉网瘾的效果。但是这种方式在社会上引起的争议也是最强烈的，即便是对于精神疾病的诊断与治疗，不管学术界还是业界都尚有争论，更何况是对网瘾的治疗。所以是否非得采取药物和仪器治疗、治疗是否确实有效，都有待进一步研究。总之，此类措施的采用须要慎之又慎。我们研究发现，网瘾可能与家庭、学校、社会等多方面因素有

关，仅仅依靠药物和仪器治疗，很可能是治标不治本。

以上各种网瘾治疗措施，各家网瘾机构都或多或少地采取了他们认为合理的组合方式，采取其中的某一种或几种治疗措施。有些可能偏重于心理咨询，有些可能偏重于军事训练。一般比较常见的是“咨询+学习+体育”、“军事+行走+咨询”等。

目前世界范围内尚无成熟有效的网瘾治疗模式，大多数治疗网瘾的方法也是以教育、辅导、纠正为主。与国内不同的是，在国外患者接受治疗是自愿的，在进行治疗前必须征得本人同意；而在国内，多数孩子是在家长强制下或欺骗下被迫接受治疗的。以下我们介绍一些国外治疗网瘾的方法和经验，希望能对我们有所启发。

美国采取社区治疗的模式，旨在营造出安全自然的家庭氛围。在治疗过程中，患者可以得到定期的咨询和心理辅导，也可以烘烤姜饼、做家务、郊游、运动和散步。网瘾患者通过与他人交流、参与活动等意识到生活中需要承担的义务与责任，意识到自己的价值与意义，从而重建自己的新生活与新的兴奋点。网瘾患者需要每天参加自我剖析的会议，积极参加一些室内和户外活动，比如照看小动物、做饭、洗衣服等，团体讨论如何将生活过得更加丰富和充实，嘉宾与患者分享各种职业选择和体会，分成小组聊天交流分享彼此的经历，此外还会接受专业人员“一对一”的治疗。¹⁶

韩国政府提供经费进行网瘾治疗，接受治疗的青少年无需付费，政府培训了超过 1000 名网瘾咨询师，将其派往各地的学校帮助青少年。治疗方法是同时进行军事训练、体育训练、集体活动、心理康复训练等，在特训营期间，学生们不能使用电脑，每天使用手机的时间也被限制在 1 小时。¹⁷

在新加坡，为了应对网络成瘾，政府主导的行为健康服务中心向中小学定期派遣心理学家，教育学生和家长如何预防和应对网络成瘾；此外新加坡的媒体管理局还成立了互联网家长顾问组，专门为家长提供长期指导，培训他们如何引导孩子健康使用网络。¹⁸

（三）治疗的效果

根据网瘾治疗机构中的青少年网瘾学员及学员家长的反馈，不同的治疗措施所起到的效果有所不同，而且对不同人的效果也会有所不同。类似团体心理咨询的认知课程等课堂

¹⁶ 第一财经日报：探访美国首家寄宿式网瘾治疗中心 ReSTART[DB/OL].
<http://news.173eg.com/qq/2009/0910/21416.html>

¹⁷ 新京报：韩国网瘾治疗学校[DB/OL]. http://epaper.bjnews.com.cn/html/2007-11/25/content_118365.htm

¹⁸ 新京报：外国网瘾治疗机构面面观[DB/OL].<http://www.jyb.com.cn/2002zt/jyxx/145.htm>

教育比较被家长和青少年网瘾学员所认同，很多青少年网瘾学员通过认知课程、心理游戏类的教育意识到自己的出格行为，以及给家庭造成的不良影响，使他们重新认识到亲情的可贵，这对修复青少年与父母之间的关系非常有效。但我们在深访中也发现，这样的课程受制于老师，不同的老师上课的效果差异非常大，有些老师水平有限，没有能力把道理讲透彻，并不能达到预期的目的；有些网瘾治疗机构中的青少年网瘾学员对课程内容比较认同，但对教授方式不太认可，他们认为如果“有更专业老师来讲授会更好”。通过深访我们发现，心理咨询和情感沟通等措施配合效果较好，它有助青少年从心理和情感方面转变以前的不良习惯，更加认同老师的授课，更能够认同意志力、控制力和良好行为习惯的重要性。

军事训练之所以被认为是一项有效的治疗措施，是因为青少年认为通过军事训练自己的体质得到了增强，但是他们同时也认为这对自己的思想认知没有帮助，“训练就是让你觉得很苦很累，想到自己以前的事就觉得很不值，效果也蛮大”。军事训练中教官与学员的沟通也至关重要，这对学员认同、接受这类方法有积极的作用，在进行相关训练时也会较少发生冲突；否则容易使教官和学员成为对立的双方，埋下冲突的隐患。还有些治疗机构以心理咨询辅助军事训练，但是咨询时间和咨询质量均难以保证，部分机构甚至因为缺乏相应的咨询师而导致心理咨询有名无实。

很多在网瘾机构中接受治疗的青少年对于自己出去后能否彻底戒除网瘾并不抱有很大信心，有些青少年认为“虽然我不玩游戏了，但游戏带来的性格的缺陷和生活的不规律，这在短期内难以改变”。他们不知道未来要做什么，“如果还是原来的生活态度，出去后不知道坚持什么”，或者认为虽然目前坚持得很好，但出去后没有这样的环境还能否坚持目前的生活习惯呢？网瘾青少年对治疗机构也看法不一，不少青少年认为，网瘾治疗机构只是使他们与父母隔离，与外界隔离，为他们提供了一个自我反思的机会；同时，与治疗师的谈心或与心理咨询师的沟通也能帮助自己认识到行为偏差，把自己的问题想清楚。

一些网瘾治疗机构工作人员认为，网瘾治疗之所以比较难、效果不好，或者出现复发，也与家长本身的认知观念和教育方式有关。“家长看到孩子学习成绩下降，又有上网行为，就认为是网瘾，如果学习成绩没有下降，上网时间再长也不管”，或者“有的家长直接说，我花钱就是把小孩送来给你们教育的，其他的我们不管，你教好了再给我送回来”。也有工作人员认为，“孩子的行为偏差是多年形成的，要在短时间内纠正，这是个不小的困难。在网瘾治疗机构这样的环境中，孩子们的偏差在一定程度上被纠正，然后离开机构，如果家长的观念和行为不改变，孩子们又回到跟原来一样的生活环境，很容易又回到原来的状态”。

总之，目前对于网瘾机构的短期和长期的治疗效果，都还很难下定论，需要更长时间实践的检验和更进一步研究的论证。

（四）对网瘾治疗机构的建议

1、网瘾治疗机构应该强化社会责任感和爱心

网瘾治疗机构要树立对社会及青少年的责任心和爱心，不应只看到网瘾治疗所蕴含的巨大商机而忽略了所承担的社会责任。也只有对网瘾青少年充满爱心，才会杜绝打骂、电击、面壁、体罚等简单粗暴、仅能产生短期效果的“治疗措施”，才会杜绝治疗师、教官对青少年不负责任的做法，才有可能踏踏实实去研究、总结真正转变网瘾青少年的有效措施。也只有这样，才能真正树立起自己的声誉，赢得社会认同，真正证明自己存在的必要性，为解决网瘾这一问题尽一己之力。

2、网瘾治疗机构需要花大力气加强师资力量建设

在对网瘾治疗机构进行实地考察时，我们发现有些机构负责人的理念和设想是好的，但是治疗师、管带等机构其他工作人员由于认知水平、知识水平、道德水平等自身素质原因，很难把这些理念完全落实，一些治疗措施也难以达到相应的效果。这些网瘾治疗机构的基层工作人员（治疗师、老师、教官、管带等）与孩子们接触最为密切，对孩子们人生观、价值观的影响很大，而且不管采取何种治疗措施，治疗师与青少年的沟通都极为重要，只有双方建立信任关系，才有可能打开青少年的心结，从深层次彻底解决青少年的网瘾问题，所以提升他们的素质和水平是十分有必要的。

3、网瘾治疗机构要加强与心理、教育、医疗等科研院所机构相互合作

进入网瘾治疗以及矫正青少年行为偏差这个行业是需要一定资格的，它所解决的是一个复杂的社会问题，需要专业人士和科学知识的支持，不能凭着一腔热情和主观判断来解决问题。只有彻底搞清楚网瘾的判定标准以及网瘾的成因，才能有针对性地进行治疗。接受治疗的青少年正是处于人生观、价值观形成的关键时期，对青少年采取的治疗措施很可能会影响到这些孩子的未来甚至一生，如果没有搞清楚青少年行为产生偏差的原因，或者不能对每一个孩子采取有针对性的治疗，就很可能反而对这些青少年造成更大的伤害。除了责任心和爱心，网瘾机构还需要投入时间和精力，与心理、教育、医疗等科研院所机构相互合作，去深入研究网瘾成因及科学、专业的治疗方法。

4、加强网瘾治疗行业管理和行业内的经验分享交流

网瘾治疗行业要想真正有所发展，首先要改变目前行业的混乱现状，加强行业管理，使网瘾治疗步入规范化、正规化，这样才能保证整个行业的声誉。在配合行业管理的同时，各地网瘾治疗机构也要加强自律，保证治疗的质量，重视治疗的长期效果。目前网瘾的标准与治疗方法还没有定论，尚处在探索性阶段，各地网瘾治疗机构都在摸索有效的治疗措施，这个时候争论哪一种方法最有效或者攻击其他机构的治疗方法，都是不利于整个行业发展的。相反，各网瘾治疗机构应该加强交流与合作，乐于分享自身经验，营造良好的行业氛围，合力解决这一问题。

五、对相关部门的建议——让我们共同努力

1、对于网络成瘾问题仍然存在较大争议，不宜过早下定论

在本次调查中，青少年网民对于“你是否认为网络成瘾应该被列为广义的精神疾病，并纳入全国疾病预防控制体系”这一问题，持反对态度的比例（51.2%）与赞同态度的比例率（48.8%）相差不大；在网瘾青少年中，持截然相反意见者的比例也大致相当。可以看到，对于“网络成瘾是否应该被列为广义的精神疾病，并纳入全国疾病预防控制体系”，仍然是一个具有争议性的问题，还需要进行深入扎实的科学研究，不宜过早下定论，更不宜采取行政的方法简单处理。

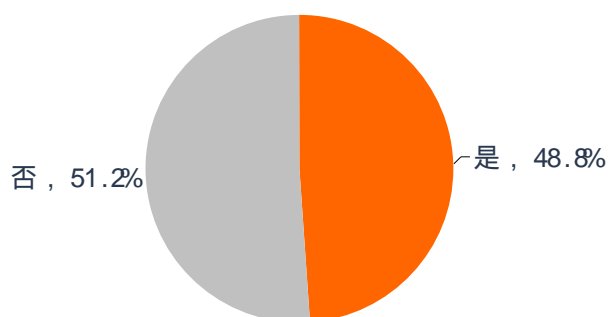


图 3-5-1 青少年网民对于“网络成瘾是否应该被列为广义的精神疾病”的赞同与反对比例

2、应对青少年网瘾问题，需要全社会共同努力

通过调查研究我们发现，青少年网瘾问题涉及到众多方面的因素，在应对这一问题时，也需要全社会的通力合作，政府、学校、家庭、治疗机构等应相互配合，形成一道坚不可

摧的防火墙，为青少年上网保驾护航，把网络不良影响尽可能减少到最低程度，为青少年提供丰富、健康、益智的网络信息空间。

3、制定相关法律，设立国家级预防救助中心

青少年网民希望国家有关部门在网瘾的预防戒除方面应该做哪些工作呢？我们的调查数据显示，五成以上（51.3%）的青少年网民认为要“制定《未成年人网络保护法》”，其次有48.8%的青少年网民希望“设立国家级网瘾预防和救助中心”，可见青少年网民对政府在这两方面的工作呼声较高。另外，青少年网民比较认同的措施依次是：“设立家庭网络心理导师新职业”、“实行网络实名制”、“实行网络内容分级”。（图 3-5-2）

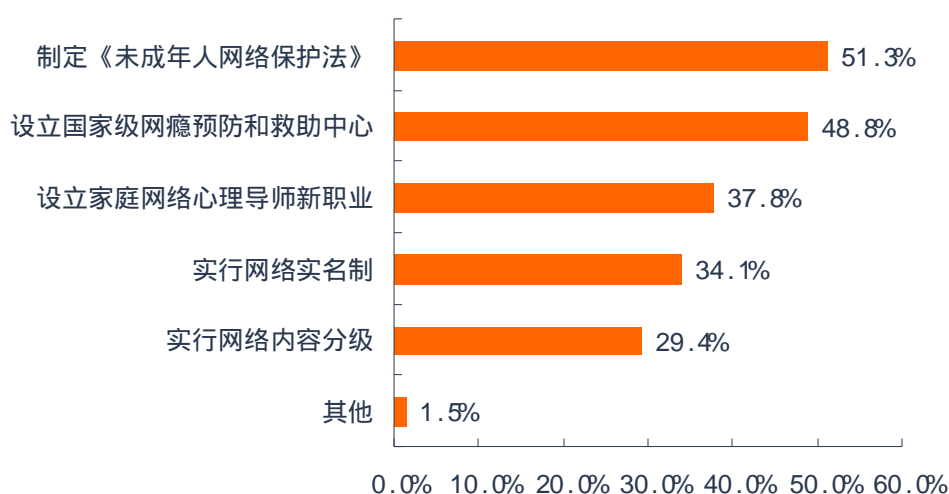


图 3-5-2 青少年网民希望“国家有关部门对网瘾的预防戒除需采取的措施”的比例分布

一些国家已经在未成年人网络保护立法方面走在了前列，我国也已经有相关的法律法规涉及到未成年人网络保护，但是随着网络的迅速发展和社会影响力的不断扩大，以往的条款已经无法保证青少年健康上网，制定专门的《未成年人网络保护法》已经迫在眉睫。同时，一些学者和两会代表委员也不断在呼吁建议“青少年网瘾咨询救助中心”、定期举办公益训练营等活动，帮助青少年预防和戒除网瘾。同时，整合社会资源，组织高校、医院、科研、心理咨询机构和网瘾治疗机构，积极参与网瘾的研究和救治工作。

4、政府应该在网瘾治疗工作中起主导作用

根据我们的调查结果，有超过七成 12 岁以上的青少年网民认为应当“由政府出资建立国家级网瘾预防和救助资金”（图 3-5-3），看来青少年网民普遍希望国家能在网瘾治疗和救助方面发挥积极主导作用。青少年网民认为应该由“网络游戏公司”和“社会公益组织

出资”的比例为 48.6%和 45.5%，网络游戏公司通过网络游戏创收盈利，对青少年网瘾应该负有着一定的责任，他们为治疗和预防网瘾提供资金是无可厚非的。社会公益组织利用其自身影响力，向社会募集资金进行网瘾预防和救助，也是切实可行的办法之一。

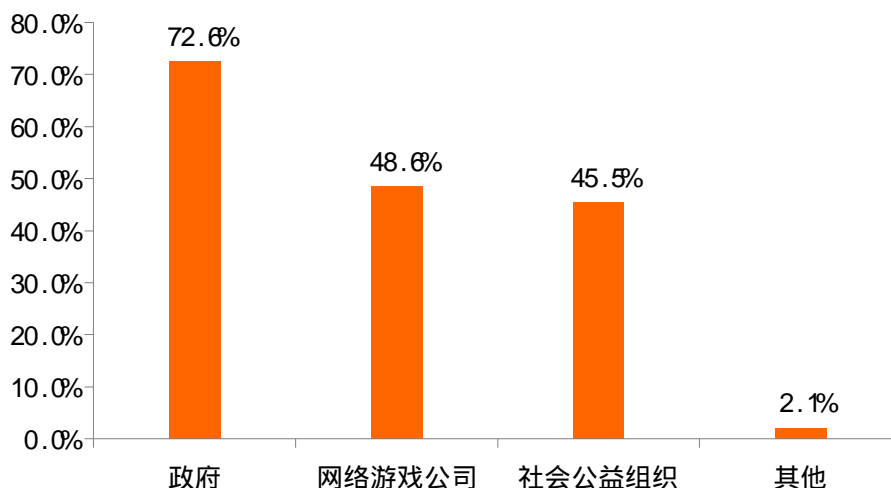


图 3-5-3 青少年网民认为“应该由谁来出资建立国家级网瘾预防和救助资金”的比例分布

5、大力开发健康网游，加强防沉迷系统的建设

青少年网民对于如何防止网络游戏中的沉迷，在问卷“认为网络游戏公司在缓解和解决网瘾问题上可以做出哪些改进”这一开放题的回答中也提出了自己的看法，提及较多的方面有“减少不良游戏，开发绿色健康游戏”（17.6%），“限制上网时间”（17.5%）以及“加强防沉迷系统的建设”（14.1%）。可见，在青少年网民看来，解决沉迷于网游问题的一个主要办法还是控制时间。此外，我们认为，目前我国流行的网络游戏多数内容不健康，因此，大力开发健康的、适合青少年身心发展的网络游戏，对于净化网络环境非常重要。相关部门要引导或者投资、网游开发公司也要自觉加强开发适合青少年的健康网络游戏，减少现在网络游戏中暴力、色情的成分，让孩子在健康的游戏中娱乐益智。另外，我们也可以借鉴国外的经验，对网络游戏进行内容分级，禁止青少年涉入不适合的网络游戏内容。

6、加强青少年网站建设，打击网络不良信息

调查中，青少年网民“对青少年上网问题、网络游戏发展，青少年网站的建设”也提出了一些很好的建议，如“消除色情网站，建立与学习有关的网站”（14.3%）“加强网络管理”（15.4%）等。这种态度表明了青少年网民自身对网络色情、暴力内容等也有清醒的

认识，但净化网络环境、开发绿色网游等需要政府、社会和网络游戏公司多方面共同努力才能更好的实现。

因此，我们认为，对于青少年网站的建设需要从以下三个方面进行改进：第一，加强建设适合青少年身心发展的绿色网站；第二，成立相关部门，加强网络信息监控，并且对于现在网站上面色情、暴力不良内容，进行大规模的打击、整改；第三，将网站进行分级，与相关管理部门配合，让青少年浏览适合青少年身心发展的绿色网站。

报告结语

2009年“网瘾”一词频频出现在各大媒体，电击治疗网瘾、网瘾青少年被殴打致死、每周40小时网瘾标准等事件，开始引起公众热议。其中网瘾标准的制定、网瘾治疗机构的状况以及网瘾成因等问题既是公众议论的焦点，也是本次调查致力于探究的重要问题。为此，本次调查的问卷除了延续自2005年以来的第三次青少年网瘾调查有关网瘾规模的基本内容外，还增加了许多深入研究的内容；此外，除了定量的问卷调查，还深入到全国各地八个网瘾治疗机构进行实地调查、观察和深度访谈，以期对网瘾问题进行全面、深入的探讨。

本次数据调查结果显示，目前我国城市青少年网瘾青少年约占青少年网民的14.1%，人数约为2404.2万人，这一比例与2005年基本持平；但由于网民人数的增长，网瘾青少年人数是2005年的近两倍。值得注意的是，网瘾青少年在年龄分布上呈现上升趋势，年龄在18-23岁的青少年网瘾比例最高，其次是24-29岁。与2005年相比，13-17岁年龄段的网瘾青少年比例有所下降，但18-23岁年龄段的网瘾青少年比例有所上升。这提醒我们，在关注未成年人网瘾问题的同时，也不应该忽视某些成年人网络成瘾的现状。

由于对互联网内容难以有效监管，人们普遍担心互联网的暴力、色情内容会腐蚀青少年的身心健康。从调查结果来看，12岁以上的被访者对严重犯罪行为如“抢劫他人财物、吸食毒品、偷东西”最不能接受和容忍，而对轻度不良行为如“旷课逃学、吸烟、喝酒”则比较宽容。约七成的12岁以上青少年反对网络色情，但对“网恋”的容忍度较高。网瘾青少年和非网瘾青少年在容忍轻度不良行为的比例方面有显著差异，网瘾青少年更容易接受现实中的暴力，特别是在轻度不良行为方面容易放松约束，但是对于严重犯罪行为仍持

谨慎态度。

对于网瘾形成的原因，无论是深访还是调查问卷均表明，青少年从网络使用中能够获得情绪的安抚、他人交流的机会、认同感和成就感，如果在现实生活中不能获取，青少年很容易转向网络。相对于非网瘾青少年，网瘾青少年对网络安抚情绪及与他人交流功能的依赖性更强，网瘾程度越重对网络的精神依赖越强。而且网瘾青少年的网络使用目的和网上活动也比较单一地集中于网络游戏。

研究同时发现，青少年的家庭关系（与父母关系、父母之间的关系）、人际关系（与朋友相处）、学校关系（与老师和同学的关系）、学习成绩、家庭教养方式，都可能会导致网络成瘾，很多青少年由于家庭关系差、父母管教过于严厉、与父母缺乏沟通，或者难以与周围人相处、学习成绩下降、与老师关系恶化等原因，从而导致逃避现实，希望从网络中获得成就感和理解认同。

根据我们的调查，目前网瘾治疗行业情况不容乐观，多数治疗机构存在着网瘾判定标准不明确、网瘾形成原因研究不深入、网瘾治疗的方法没有针对性、网瘾治疗机构师资力量难以保证等问题，甚至还可能有些机构仅仅把治疗网瘾当成赚钱的工具。因此，随着网瘾问题愈来愈广泛地进入公众视野，对这一行业的规范和管理亟待加强。

网瘾是一个十分复杂的社会问题，它涉及个人、家庭、学校、治疗机构等社会多方因素的影响，也需要各方的合作才能解决，青少年自身要学会正确使用网络，家长要更新教育观念、改进与孩子沟通的方法与管教方式；学校要对面临严重学业压力的学生给予更多关注；网瘾治疗机构要更多地承担社会责任、加强师资力量、与科研机构合作深入研究网瘾问题；政府要重视青少年网瘾问题，加大青少年网瘾的科研力度、为保护未成年人上网立法、建立网瘾治疗和救助基金、规范和管理网络游戏及网上不良信息，全社会共同努力才能营造健康的网络文化，为青少年提供一个良好的上网环境。

附录

附录 1 研究方法说明

一、定性研究方法

1、文献研究

在实地观察、深度访谈以及问卷调查实施之前，我们对网瘾问题做了大量的文献研究工作，我们的文献研究主要集中解决以下两个方面的问题：

(1)“网瘾”概念的界定

“网络成瘾”(以下简称“网瘾”)的概念，最初由美国心理学家格登博格(Goldberg, 1994)提出，随后，匹兹堡大学的金博莉·杨博士(Dr. Kimberly Young, 1996)发展完善了他的这一概念。网络成瘾(internet addiction, 简称 IA)、“网络成瘾症”(internet addiction disorder, 简称 IAD)或“病态网络使用”(pathological internet use, 简称 PIU), 指在无成瘾物质作用下的上网行为冲动失控, 表现为由于过度使用互联网而导致个体明显的社会、心理功能损害。金博莉·杨博士同时提出了上网成瘾者的 7 个主要特征，我们在设计问卷时“网瘾”这一核心指标的测量参考了他提出的这一标准。

国内对于“网瘾”这一问题的学术研究多援引国外的定义与标准，且多为定性研究，定量方面的研究则很少。对“网瘾”这一概念给出确切定义的也很少，如北京军区总医院成瘾医学中心主任陶然认为，网络成瘾是指个体反复过度使用网络导致的一种精神行为障碍，表现为对网络的再度使用产生强烈的欲望，停止或减少网络使用时出现戒断反应，同时可伴有精神及躯体症状。对于如何判断网瘾的标准，陶然教授认为应从三个方面去考量：症状标准、时间标准和严重程度的标准。而卫生部不久前出台的《未成年人健康上网指导(征求意见稿)》文件中则否认了“网瘾”这一概念，只是列出了六种未成年人上网造成社会功能受损的情况。

由于关于“网瘾”的概念及测量方法目前仍然没有统一的定论，所以在问卷调查时我们仍然沿用了 05 年和 07 年的测量方法，以便于进行比较；在深访中，我们也向网瘾青少年、网瘾青少年家长、网瘾治疗机构负责人、治疗师等询问了他们对于“网瘾”这一问题

的看法，以便为后续研究提供更丰富的参考资料。

(2) 网瘾成因分析

关于网瘾成因的研究大多以大学生作为研究对象，有心理学研究表明，病理性使用网络（PIU）的大学生较全国同龄人内向、情绪稳定性差、精神质高、掩饰性低。内向的学生喜欢独处，除亲密的朋友亲人交往外，不喜欢和大多数的人交往；渴望成功，但是在现实生活中缺乏冒险精神，而网络恰好提供了这样一个空间，可以使其一个人在网络世界中畅游，尽情地冒险体验成功，即使失败了也不必承担压力和责任。¹⁹

还有研究认为，导致网瘾的因素可能是逃避某种不良感觉和获取某种需要。正是由于逃避罪恶感、无助感、抑郁和焦虑并在网上寻找慰藉，使得网瘾症状产生²⁰。网瘾患者在遭遇挫折、压力时，不是采取积极地行动去应对，而是消极的方法，往往趋向于逃避现实，会采用一些惯性的适应行为来保护自己，让感觉麻木，以防止或减轻焦虑和压力，而网络的匿名性，便捷性、逃避性，正好提供了一个可以逃避现实的空间，在虚拟的世界里寻求安慰和满足，获得自尊和快乐，因此会把更多的时间和精力投入到网络中，更不愿面对现实中的挫折和压力，这样的恶性循环，使得网瘾大学生的健康水平随着网络依赖性的增强而下降。²¹

目前对于网瘾成因的研究主要集中在两个方面，一方面是如上所述的基于马斯洛的需要理论，认为青少年网络成瘾主要是因为网络的使用能使他们获得满足；另一方面则是家庭对青少年网络成瘾的影响。

心理学研究发现，父母的教养方式对个体人格的形成十分重要，并且父母的教养方式可以预测其子女成年后的问题行为。研究通过父母教养方式评价量表（EMBU）和网络成瘾问卷（IAD）探索网瘾与父母教养方式之间的关系，得出结论，即家庭因素中的父母教养方式与青少年网络成瘾之间有重要的关联²²。此外，还有研究发现，除了中学生网络成瘾行为与父母教养方式显著相关外，母亲的教养方式对中学生网络成瘾有预测作用。²³

现有文献研究都比较关注网络成瘾与父母的教养方式的关系，而对于青少年所处的家庭环境或家庭氛围却鲜有涉及，本研究对这些问题进行了更全面的考察。并且现有文献对

¹⁹ 潘聪绒, 郑莉君:《大学生病理性网络使用与人格特征、心理健康相关研究》, 宁波大学学报(教育科学版), 第30卷, 第2期, 2008.

²⁰ DAVIS R A. A cognitive-behavioral model of pathological internet use[J]. Computer in Human Behavior, 2001, 17(2) 187~195.

²¹ 张静, 李强:《大学生网络成瘾者 SCL-90 及艾森克人格特征分析》[J]. 黑龙江高教研究, 2005(7): 70~72.

²² 李冬霞:《青少年网络成瘾倾向于父母教养方式的关系研究》[J]. 南京医科大学学报(社会科学版), 第2期, 2007年6月.

²³ 杨丑牛等:《中学生网络成瘾与父母教养方式的相关研究》[J]. 华南预防医学, 第34卷第3期, 2008.

2009青少年网瘾调查报告

报告版权归中国青少年网络协会所有，如需转载请注明出处

网瘾成因研究都是基于三四百的小样本，本次研究在全国范围内展开调查，使网瘾与家庭的研究更具有普适性。

2、深度访谈

调查期间，我们实地走访了六个省七个城市的八家网瘾治疗机构（表附 1-1），全面观察和调查了这些机构的情况，并与机构负责人、青少年网瘾治疗师、网瘾青少年及网瘾青少年家长进行了深度访谈，并在 2009 年 12 月 6 日《第四届中国青少年网络发展论坛》举办时对到会的网瘾治疗机构负责人进行了深访。

表附 1-1 实地走访机构及其所在地

省份	城市	机构名称
北京	北京	北京军区总医院成瘾医学科
上海	上海	上海浦东新区关兴教育学校
河北	石家庄	石家庄刘晓冰教育训练工作室
山东	临沂	山东临沂网瘾治疗中心
江西	南昌	南昌阳光我能行训练机构
江西	上饶	上饶新希望青年教育学校
陕西	西安	永乐网瘾矫治中心
陕西	西安	陕西阳虎青少年培训有限公司

调查实施过程中，针对网瘾治疗机构负责人、青少年网瘾治疗师、网瘾青少年以及网瘾青少年家长四类被访者制定了不同的深访提纲（见附录 4），有针对性地进行访谈。深访提纲主要围绕网瘾形成的过程及原因、网瘾治疗机构的治疗方法及效果等核心问题而设计。此外，考虑到有些网瘾青少年可能不愿意配合我们进行深访，也有些机构的网瘾青少年比较多，不可能一一进行深度访谈，我们还专门设计了《青少年生活状态调查表》（见附录 6），实际上是要先对网瘾青少年性格、爱好、上网情况进行初步的了解，之后再根据青少年对于问卷的回答，找出最具代表性的网瘾青少年，针对他们各自的情况进行有针对性的深访。整个调查总计完成了 53 个深度访谈（其中包括网瘾机构负责人 14 人，网瘾治疗师 7 人，网瘾青少年 28 人，网瘾青少年家长 4 人）和两场座谈会（一场座谈会的对象为网瘾治疗师，另一场的对象为喜爱玩网游的网瘾青少年）。

表附 1-2 网瘾治疗机构负责人

网瘾治疗机构负责人	网瘾治疗机构
王阳虎	陕西阳虎青少年培训有限公司
宗福林	上海浦东新区关兴教育学校
刘晓冰	石家庄刘晓冰教育训练工作室
范学军	石家庄刘晓冰教育训练工作室
侯绪亮	广西玉林南方文武学校

2009青少年网瘾调查报告

报告版权归中国青少年网络协会所有，如需转载请注明出处

李 萍	南京解萌心理教育学校
谷 沛	郑州市新沟通青少年培养基地
姜福炎	南昌阳光我能行教育训练学校
徐志祥	江西上饶新希望青年教育学校
周永乐	永乐网瘾矫治中心
畅占亭	洛阳市新思维家长培训学校
翟振杰	山东网康教育培训学校
杨永信	山东临沂网瘾治疗中心
应力	中国青少年心理化教育中心实践基地

3、观察法

在本次调查中，我们还使用了实地观察法，对八家网瘾治疗机构的具体情况进行实地观察，并填写网瘾治疗基地观察记录表（见附录5）。

观察的内容主要包括网瘾治疗机构的环境、网瘾治疗机构学生的日常活动以及日常生活情况这三方面的内容。在网瘾治疗机构的环境方面，主要对机构的基本设施、监控设备和宣传标语等方面重点观察，了解机构的基本情况。在实地调查期间，我们仔细观察了机构为网瘾青少年设置的活动项目，并详细记录了学生参加活动的情况、在活动中的态度以及学生与教官之间的关系等方面的内容，从而对机构的训练方式和内容有了比较深入的了解。在日常生活情况方面，我们重点了解机构中的学生在着装、住宿条件以及作息时间这些生活方面的情况。此外，我们还亲自观看、体验了一些网瘾治疗机构的辅助治疗仪器；也观察到了一些刚刚被强制送进网瘾治疗机构的青少年的情绪反应、家长的态度、以及机构工作人员的应对措施等。

通过文献研究、实地观察和深度访谈，我们对形成网瘾的原因、网瘾机构的基本情况及其治疗方式和治疗效果，都有了一定的认识，这些定性研究对后续进行的定量调查提供了基础，也为后期数据分析和解读提供了依据。

二、定量研究方法

1、调查方法

本次调查采取问卷调查的方式，以实地面访调查为主，网络调查为辅。实地面访调查在30个省会城市进行²⁴，调查对象为6-29岁的青少年网民。另外在19个省会城市²⁵实施

²⁴ 注：新疆省乌鲁木齐市由于通信不便，没能开展调查，故本次调查的范围为全国30个省会城市。

²⁵ 注：由于网络样本库的限制，偏远地区的网络样本不易获得，所以网络调查根据城市分类的结果只在第一、二、三类城市中进行，这19个城市分别为北京、上海、广州、天津、南京、杭州、福州、济南、武汉、西安、石家庄、沈阳、长春、哈尔滨、南昌、郑州、长沙、重庆、成都。

2009青少年网瘾调查报告

报告版权归中国青少年网络协会所有，如需转载请注明出处

了网络调查，调查对象为 20-29 岁的青少年网民。为了防止偏差，分别对实地面访调查和网络调查的样本进行了配额。实地面访调查共完成问卷 7984 份（原设计每个城市样本量 200，大多数城市在完成配额过程中，超过了规定的样本量），网络调查收回问卷 1860 份。在数据分析前，对实地面访调查和网络调查的数据都进行了审核、查错和净化处理。经过处理，实地面访调查中有效问卷 7083 份，网络调查中有效问卷 1860 份。本报告的分析主要采用的是实地面访调查的数据。

此外，为比较全国不同地区青少年网民的网瘾状况，本研究将调查的全国 30 个省会城市分为四类。采用聚类分析方法，聚类指标为：“地区生产总值当年价格万元”、“2008 年底网民普及率”和“普通高等学校在校学生人数”。最终分类结果如下表附 1-3 所示：

表附 1-3 城市分类结果

类别	所含市、自治区、直辖市
第一类 (特大发达城市)	北京 上海 广州
第二类 (比较发达城市)	天津 南京 杭州 福州 济南 武汉 西安
第三类 (中等发达城市)	石家庄 沈阳 长春 哈尔滨 南昌 郑州 长沙 重庆 成都
第四类 (边远欠发达城市)	太原 呼和浩特 合肥 南宁 海口 贵阳 昆明 拉萨 兰州 西宁 银川

本次调查实施过程的质量控制请参看附录最后的《后记与致谢》。

2、样本结构

(1) 实地面访调查和网络调查的性别和年龄结构均基本符合配额

为更好地保证调查的针对性和调查质量，在实施时对调查的样本量按年龄和性别进行了配额。根据《中国统计年鉴(2008)》²⁶中发布的 2007 年全国人口的年龄性别比，每个城市的实地面访调查样本量的配额如表附 1-4 所示。

表附 1-4 单个城市样本配额

年龄	样本量	男	女
总计	200	103	97
6-9	33	18	15
10-14	41	22	19
15-19	49	26	23
20-24	39	19	20
25-29	38	18	20

²⁶ 设计中之所以没有按照 CNNIC 发布的网民分布配额，原因见下一部分“3、数据处理说明”

2009青少年网瘾调查报告

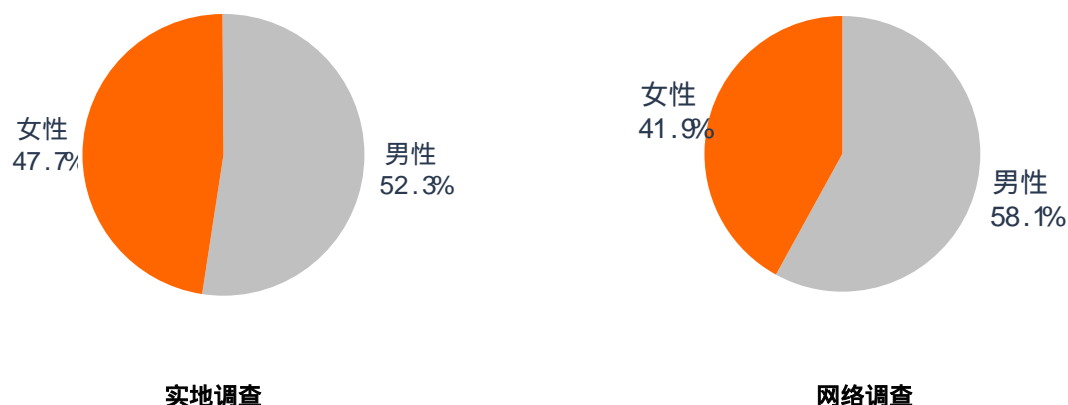
报告版权归中国青少年网络协会所有，如需转载请注明出处

网络调查因为受到网络样本库的局限，20岁以下的网民通过网络发放问卷的方式不容易接触到，所以网络调查的对象确定为20-29岁的青少年网民。网络样本根据中国互联网信息中心（CNNIC）2009年发布的《我国互联网络发展状况统计报告》配额如表附1-5所示。

表附 1-5 网络调查样本配额

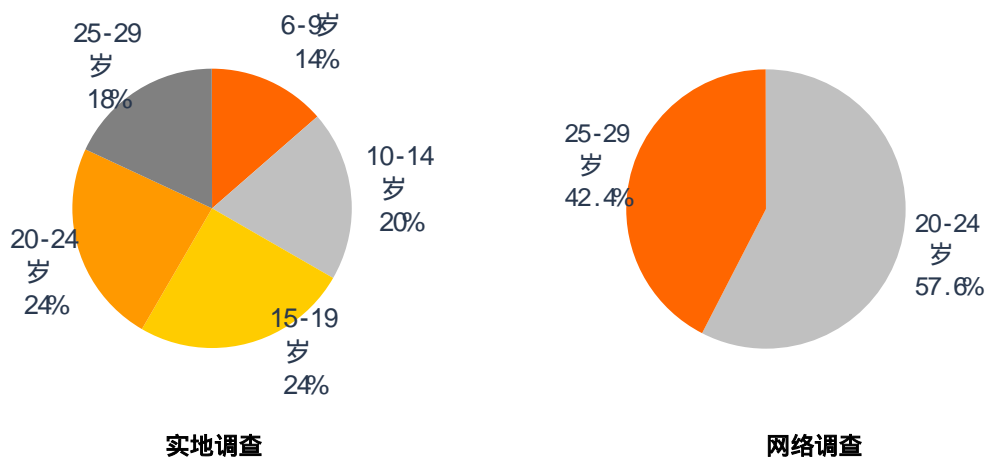
年龄	人口数	男	女
总计	100	52	48
20-24	50	26	24
25-29	50	26	24

实际调查中，性别结构基本符合配额。实地面访调查的女性和男性青少年比例分别为47.7%和52.3%。网络调查中，女性比例略低为41.9%，男性比例为58.1%。



图附 1-1 实地面访调查和网络调查样本的性别分布

实际调查中，实地面访调查的年龄结构基本符合配额，网络调查由于样本不易得且不好控制，25-29岁年龄段的比较少（42.4%），20-24岁年龄段的比较多（57.6%）。



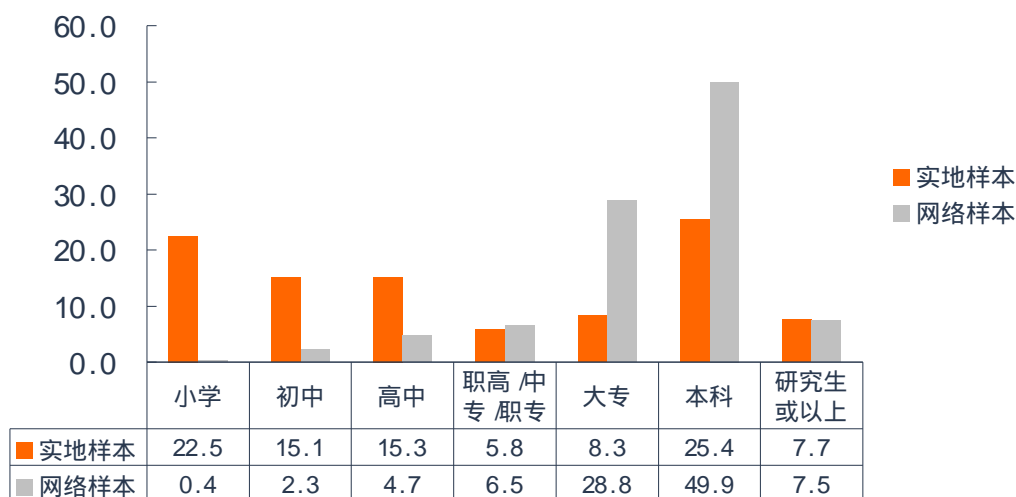
图附 1-2 实地面访调查和网络调查样本的年龄分布

2009青少年网瘾调查报告

报告版权归中国青少年网络协会所有，如需转载请注明出处

(2) 本科学历的被访者是网络调查的主体

实地面访调查中，由于年龄分布在 6-29 岁，所以学历分布比较均匀；网络调查的青少年网民年龄在 20-29 岁，其中本科学历的青少年网民将近一半（49.9%），其次是大专学历的青少年网民占 28.8%。



图附 1-3 实地面访调查和网络调查样本的文化程度分布

(3) 在校学生是实地面访调查的主体

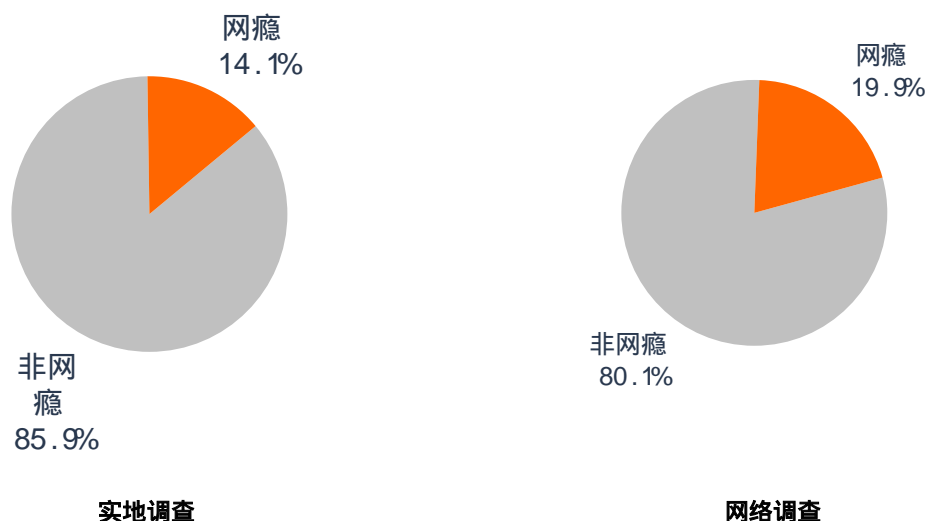
由于年龄 6-29 岁的限定，在校学生（84.2%）是实地面访调查样本职业的主体，其余各种职业类型都不足所有实地调查样本的 1%。网络调查中，在校学生（28.8%）以及私营和外企员工（23.8%）共计占了一半以上。



图附 1-4 实地和网络样本职业分布

(4) 网络样本中的网瘾青少年比例高于实地面访调查中网瘾青少年的比例

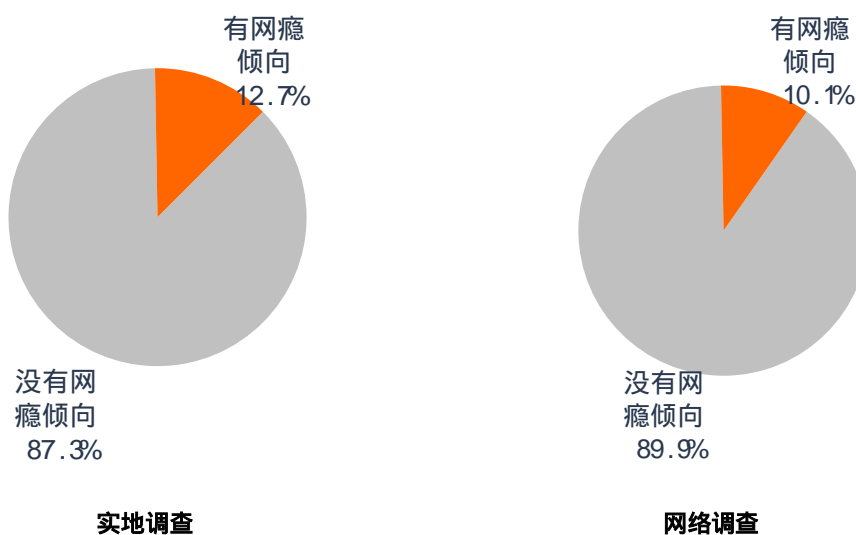
网络样本中，网瘾青少年的比例占 19.9%，高于实地面访调查的网瘾青少年的比例（14.1%）。网络调查的年龄结构中不包含低年龄段的青少年网民，所以网瘾比例与实地调查存在一定差异。



图附 1-5 实地面访调查和网络调查样本中的网瘾比例对比

(5) 实地和网络样本中网瘾倾向的比例相近

在非网瘾青少年中，实地面访调查的有网瘾倾向的青少年网民所占比例（12.7%）略高于网络样本中有网瘾倾向的青少年网民所占比例（10.1%）。



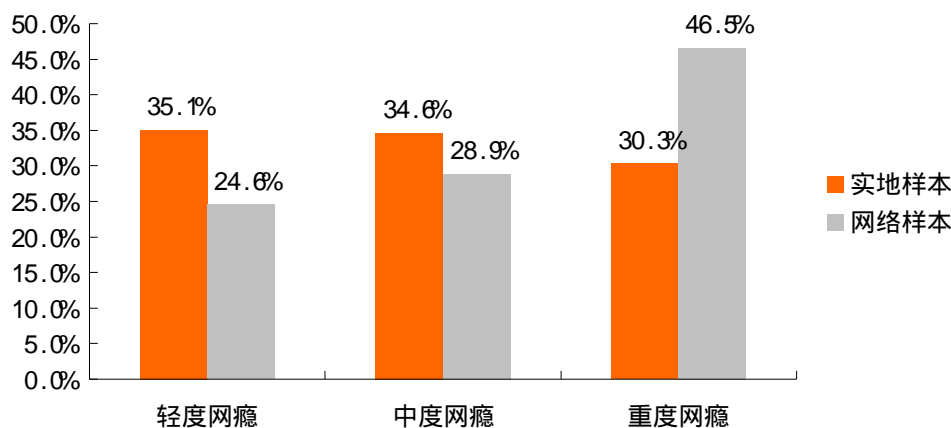
图附 1-6 实地面访调查和网络调查样本中的网瘾倾向比例对比

(6) 实地和网络样本中网瘾青少年的网瘾程度呈现出有序差异

2009青少年网瘾调查报告

报告版权归中国青少年网络协会所有，如需转载请注明出处

实地面访调查中，网瘾青少年在网瘾程度上呈现出有序的差异，以轻度网瘾为主，重度网瘾相对较少，总体上说，各种网瘾程度的网瘾青少年分布比较均匀。网络调查中，网瘾程度有一定偏向。重度网瘾青少年将近一半，显著高于轻度网瘾和中度网瘾的比例，与实地面访调查样本的情况存在相当差异。



图附 1-7 实地面访调查和网络调查样本中的网瘾程度对比

考虑到网络调查不能覆盖我们的目标总体，我们本次研究报告中除特殊标明外，所有数据均采用实地面访调查回收的有效数据，网络调查数据仅作为参考。

3、数据处理说明

为了重点考察低龄网民的情况，实地面访调查时没有按照网民总体配额，而是按照《中国统计年鉴（2008）》中发布的 6-29 岁总体人口分布配额的（见表附 1-4）。主要原因在于网民总体中 10 岁以下的网民比例不足 1%，若按照网民总体配额，每个城市 200 个样本中 6-9 岁的青少年网民将不足 3 个。本研究在进行数据统计估计主要调查目标量时，对年龄进行了加权处理，加权时按照设计时每个城市样本的配额，将样本的性别、年龄分布合并为三层（表附 1-6），先分别计算这三层的青少年网民中的网瘾青少年的样本比例，然后按照根据 CNNIC 数据近似折算的青少年网民总体的性别、年龄分布（表附 1-7），赋予每个年龄段加权的权重，再计算出加权后总样本中的网瘾青少年比例以及各类分样本中（如不同性别、不同职业、不同城市）的网瘾青少年比例。

表附 1-6 样本的性别、年龄分布

年龄	人口数	男	女
总计	200	104	96
6-9	33	18	15
10-19	90	48	42
20-29	77	37	40

2009青少年网瘾调查报告

报告版权归中国青少年网络协会所有，如需转载请注明出处

表附 1-7 6-29岁网民总体的性别、年龄分布

年龄	人口数	男	女
总计	200	106	94
6-9	3	2	1
10-19	104	55	49
20-29	93	49	44

附录 2: 基本变量定义

本次调查主要涉及到三大类共五个指标。分别是:(1)核心指标 网络成瘾(简称“网瘾”);(2)参考指标 网瘾程度与网瘾倾向;(3)其他相关指标 上网目的特征、网上活动丰富性与网瘾类型。其中,根据已有的研究和本次调查的结果,我们将上网目的特征分为娱乐性目的和实用性目的两大类。

为了与以往的研究保持可比性,本次调查的基本变量定义和测量,除了新增加的“网瘾类型”外,都沿用了2005年第一次网瘾调查的方法。

(1) 核心指标:网络成瘾

网络成瘾是本次研究的核心问题。“网络成瘾”(以下简称“网瘾”)的概念,最初由美国心理学家格登博格(Goldberg,1994)提出,随后,匹兹堡大学的金博莉·杨博士(Dr. Kimberly Young,1996)发展完善了他的这一概念。本次的研究采用的是杨的概念。

网络成瘾(internet addiction,简称IA)“网络成瘾症”(internet addiction disorder,简称IAD)或“病态网络使用”(pathological internet use,简称PIU),指在无成瘾物质作用下的上网行为冲动失控,表现为由于过度使用互联网而导致个体明显的社会、心理功能损害。

按照金博莉·杨的观点,上网成瘾者主要有以下特征:(1)耐受性增强,即上瘾这要不断增加上网的时间才能获得和以往一样的满足;(2)出现戒断症状,如果一段时间(从几小时到几天不等)不上网,就会变得焦躁不安,不可抑制地想上网,时刻担心自己错过什么;(3)上网频率总是比事先计划的要高,上网时间总是比事先计划的要长;(4)企图缩短上网时间的努力总是以失败而告终;(5)花费大量时间在与互联网有关的活动上,比如安装新软件、整理和编辑下载大量的文件等;(6)上网使其社交、学习、工作等社会功能受到严重影响;(7)虽然能意识到上网带来的严重问题,仍然继续花大量时间上网。

在这七个标准和研究所遵循的“网络成瘾”定义的基础上，研究人员设计了相应的问卷（详细问卷见附录 3）。

“网瘾”的测量方法和标准

目前国内外并无关于网瘾的具体测量方法和标准。金博莉·杨博士虽然很早就对“网瘾”概念进行过界定，并且在网瘾调查研究方面取得了丰硕成果，但是由于美国和中国的具体情况差异较大，因此并不能完全作为我国青少年网瘾状况的研究依据。

在本次调查中，网瘾评判标准的前提（必要条件）被定义为：上网给青少年的学习、工作或现实中的人际交往带来不良影响（问卷第 B17题）。

在这一前提下，只要用户满足以下三个条件（充分条件）中的任何一个：（1）总是想着去上网（问卷第 B13 题）；（2）每当因特网的线路被掐断或由于其他原因不能上网时会感到烦躁不安、情绪低落或无所适从（问卷第 B14 题）；（3）觉得在网上比在现实生活中更快乐或更能实现自我（问卷第 B15题）。即判定他/她属于“网瘾青少年”。

调查问卷中，针对这些标准设置了组合型的“或然”题项。在第九题选“是”的情况下，第 B13题、第 B14题和第 B15题中只要有一个选“是”，即判定该用户属于“网瘾青少年”。

（2）参考指标：“网瘾”程度和“网瘾”倾向

分析中所使用的两个参考指标，分别是描述“网瘾”者和“非网瘾”者的。对于已经被界定为“网瘾青少年”的个案，我们考察他的“网瘾”程度有多深；而对于尚未“成瘾”的个案，我们考察他是否有成为“网瘾”用户的倾向。

“网瘾”程度的测量方法

“网瘾”程度的测量方法是：在“网瘾”的三个充分条件中，满足的条件越多，那么其“网瘾”的程度也就越深。即，被访者在对问卷中第 B17题回答“是”的前提下，第 B13 B14 B15题回答“是”的题项越多，其“网瘾”程度越深。

“网瘾”倾向的测量方法

“网瘾”倾向的测量方法是：在非“网瘾”用户的前提下，同时满足以下两个条件：（1）实际上网时间往往比自己预期的时间长（问卷第 B16 题）；（2）向亲人隐瞒自己的上

网时间(问卷第 B18题)。即,被访者在第 B17题选择“否”或者第 B17题选择“是”而第 B13、B14和 B15题均选择“否”的前提下,第 B16题和第 B18题均选择“是”,则表示该被访者具有“网瘾”倾向。

(3) 其他相关指标:上网目的、网瘾类型与网上活动丰富性

这三个指标虽然被归入“其他”行列,但并非说它们不重要。它们是反映网瘾和非网瘾青少年上网特征的重要指标。

上网目的

本次调查中,上网目的被分为娱乐性目的和实用性目的两类。

娱乐性目的包括:(1)玩网络游戏,(2)聊天或交友,(3)看动漫、电影、下载音乐等;

实用性目的则包含:(1)获取信息,(2)学习或工作,(3)通讯或联络。

问卷中的第 B3_1题是对这一指标的集中考察。

网上活动丰富性

网上活动丰富性通过参与各种类型网上活动的数量体现出来,参与的种类越多,表示活动越丰富,反之则越单一。

这项指标同样通过问卷中的第 B3_1题进行测量。

网瘾类型

由于网络成瘾的青少年参加的网络活动不尽相同,所以网络成瘾的类型也不完全一致。根据文献研究,网络成瘾主要有以下5种类型:(1)网络游戏成瘾;(2)网络关系成瘾;(3)网络色情成瘾;(4)信息收集成瘾;(5)计算机技术成瘾。²⁷

本研究网瘾类型的测量方法是通过测量网瘾用户在哪项活动中花费时间最长,来判断其所属的网瘾类型。主要测量网瘾青少年上网时,在哪项活动中花费时间最长以及每天花费的平均时间。

问卷中的第 B3_2题是对这一指标的考察。

²⁷ 金伯利·S·扬.《网虫综合症——网瘾的症状与康复策略》[M].上海:上海译文出版社,2000,第35页.

附录 3: 调查问卷

问卷编号：_____

访问时间：_____

地 区：_____

问卷来源：_____

青少年上网行为调查表

你好！我是中国青少年网络协会的访问员，目前正在进行一项有关青少年上网行为方面的研究项目，想了解你使用网络的一些情况，请在符合你自己情况的选项上画圈。

本次调查的结果仅作统计分析使用，有关个人信息的内容，我们会严格保密。非常感谢你的支持与配合！

甄别题：

Q1 你在半年之内是否使用过互联网？

- 1 是 2 否（只填答 A1-A5题即可）

A1 你的年龄：_____（网络调查与面访中，被访者年龄大于 29岁则终止访问；若是电话调查，被访者年龄大于 29岁，则询问家中是否有 29岁以下的可以接受我们访问的被访者）

A2 你的性别（面访与电话访问中由访员判断，不要直接询问）：1 男 2 女

A3 你当前的职业：（若被访者未选择“1 在校学生”，则 A5 D3题不需回答。）

- | | | |
|-----------------|----------------|-------------|
| 1 在校学生 | 2 商业服务业人员 | 3 党政机关干部 |
| 4 工人 | 5 企事业单位领导或管理 | 6 医务、财会人员 |
| 7 现役军人、武警 | 8 公、检、法人员 | 9 教师、科技人员 |
| 10 文化艺术界人员 | 11 失业/无业/下岗 | 12 私营和外企员工 |
| 13 无固定职业者/自由职业 | 14 私营企业主或个体劳动者 | 15 农林牧副渔业人员 |
| 16 其它（请注明_____） | | |

A4 你的文化程度是：

- 1 小学 2 初中 3 高中 4 职高/中专/职专/技校
5 大专 6 本科 7 研究生或以上

A5 你觉得你自己在班级中：（若 A3题未选择“1 在校学生”，则此题不需回答。）

- 1 成绩很好 2 成绩较好 3 成绩一般 4 成绩较差 5 成绩不好

B1_1 你平时（周一到周五）每天除工作学习以外的上网时间是：_____； B1_2 你周末/节假日每天除工作学习以外的上网时间是：_____

- 1 30分钟以内 2 30分钟-1小时（不包括 1个小时） 3 1-2小时（不包括 2个小时）
4 2-3小时（不包括 3个小时） 5 3-4小时（不包括 4个小时） 6 4-5小时（不包括 5个小时）

2009青少年网瘾调查报告

报告版权归中国青少年网络协会所有，如需转载请注明出处

7 5-6小时(不包括6个小时) 8 6小时以上

B2 你最经常在哪里上网?(单选)

1 自己家里 2 学校/单位 3 网吧 4 同学/朋友家里 5 其他(请注明:_____)

B3_1 你上网的主要目的是: _____(可多选)

1 玩网络游戏 2 聊天或交友 3 看动漫、电影、下载音乐等

4 获取信息 5 学习或工作 6 通讯或联络 7 其它(请注明:_____)

B3_2 上网时,你会在上述哪项活动中花费最长时间: _____(单选), 平均每天大概多长时间: _____分钟

(若被访者在 B3_1中选择了 1,则继续回答 B4题;若被访者在 B3_1中未选择 1,则跳答至 B9题。)

B4 你一般喜欢玩什么类型的网络游戏?(可多选。)

1 角色扮演(如魔兽世界、天龙八部、征途) 2 即时战略(如英雄连 Online)

3 体育竞技(如体育帝国、FIFA Online 2) 4 模拟经营(如游戏人生)

5 竞速游戏(如QQ飞车、跑跑卡丁车) 6 音乐游戏(如劲舞团、劲舞世界)

7 第一人称射击(如穿越火线、CS Online) 8 回合策略(如梦幻西游、问道)

9 横板格斗游戏(如龙与地下城、鬼吹灯) 10 棋牌游戏(如QQ游戏、联众)

11 其它(请注明:_____)

B5 你最喜欢玩的网络游戏是: _____(请写出具体的游戏名称)

B6 你最经常在哪里玩网络游戏?(单选)

1 自己家里 2 学校/单位 3 网吧 4 同学/朋友家里 5 其它(请注明:_____)

B7 你是否参加过网络游戏公会?

1 是 2 否(跳答至 B9)

B8 参加网络游戏公会后,你的上网时间是否增加?

1 是 2 否

B9 你在网上有自己的个人主页吗?(可多选)

1 没有 2 博客(Blog) 3 即时通讯工具的个人空间(如QQ、MSN、飞信等)

4 SNS上的个人主页(如校内、开心等) 5 其他(请注明_____)

B10 你会利用网络来帮助自己实践一些有创意的想法吗?

1 会 2 不会 3 没想过

B11 你一般通过哪些方式从网络获取信息?(可多选)

1 浏览门户网站新闻 2 浏览BBS/论坛 3 浏览博客 4 搜索引擎

5 微博(如twitter、饭否) 6 SNS社区(如校内网、开心网等) 7 其他(请注明:_____)

B12 你在网络中一般通过哪些方式聊天或交友?(可多选)

1 QQ/MSN、飞信等即时通讯工具 2 聊天室 3 论坛/BBS 4 博客

5 SNS社区(如校内网、开心网等) 6 微博(如twitter、饭否) 7 其他(请注明:_____)

B13 你是否总是想着去上网?

2009青少年网瘾调查报告

报告版权归中国青少年网络协会所有，如需转载请注明出处

1 是 2 否

B14 每当因特网的线路被掐断或由于其他原因不能上网时，你是否会感到烦躁不安、情绪低落或无所适从？

1 是 2 否

B15 你是否觉得在网上比在现实生活中更快乐或更能实现自我？

1 是 2 否

B16 你实际的上网时间是否往往比自己预期的时间长？

1 是 2 否

B17 上网是否给你的学习、工作或现实中的人际交往带来不良影响？

1 是 2 否

B18 你是否向亲人隐瞒了自己的上网时间？

1 是 2 否

B19_1 你是否认为上网有可能对自己造成生理或心理危害？

1 是 2 否 (跳答至 C1)

B19_2 你在知道上网有可能造成生理或心理危害的情况下，是否会控制自己的上网时间？

1 是 2 否

C1 下面有一些关于你上网行为的描述语句，请在符合你情况的选项上画圈。(1分表示完全不符合，2分表示不太符合，3分表示不太清楚，4分表示基本符合，5分表示非常符合。)

	非常符合	基本符合	不太清楚	不太符合	完全不符合
1 一旦上网，我不会再去想其他烦心的事情了	5	4	3	2	1
2 我必须花更多的时间上网才能获得满足感	5	4	3	2	1
3 在网上与他人交流时，我感觉更自信	5	4	3	2	1
4 在网上与他人交流时，我感觉更舒适	5	4	3	2	1
5 当我情绪低落时，上网可以让我感觉好一点	5	4	3	2	1
6 网上的朋友对我更好一些	5	4	3	2	1
7 网络可以让我从不愉快的情绪中摆脱出来	5	4	3	2	1
8 没有网络我的生活就毫无乐趣可言	5	4	3	2	1

D1 你平常是否主动与人交往？

1 是 2 否

D2 下面有一些描述语句，请在符合你情况的选项上画圈。(1分表示完全不符合，2分表示不太符合，3分表示不太清楚，4分表示基本符合，5分表示非常符合。)

	非常符合	基本符合	不太清楚	不太符合	完全不符合
1 朋友在遇到困难时经常找我帮忙	5	4	3	2	1
2 我很难与周围的人相处好	5	4	3	2	1

D3 (若 A3题选择“1 在校学生”，则回答此题；若 A3题选择了其他选项，则跳答至 D4)

2009青少年网瘾调查报告

报告版权归中国青少年网络协会所有，如需转载请注明出处

下面有一些描述语句，请在符合你情况的选项上画圈。（1分表示完全不符合，2分表示不太符合，3分表示不太清楚，4分表示基本符合，5分表示非常符合。）

	非常符合	基本符合	不太清楚	不太符合	完全不符合
1 我喜欢我的老师	5	4	3	2	1
2 老师常误解我的行为而批评我	5	4	3	2	1
3 在学校里交新朋友对我来说不是一件容易的事情	5	4	3	2	1
4 我和班上其他同学相处很愉快	5	4	3	2	1

D4 在你家里和你一起住的人有：**（可多选。）**

- 1 爸爸 2 妈妈 3 祖父母 4 兄弟姐妹
5 配偶 6 住校或一个人住 7 其他（请注明_____）

D6 下面有一些关于家庭的描述语句，请在符合你情况的选项上画圈。（1分表示完全不符合，2分表示不太符合，3分表示不太清楚，4分表示基本符合，5分表示非常符合。**若被访者目前不与父母住在一起，可以让其回忆作答。**）

	非常符合	基本符合	不太清楚	不太符合	完全不符合
1 妈妈非常理解我	5	4	3	2	1
2 平常生活中，我经常与我妈妈交流	5	4	3	2	1
3 爸爸非常理解我	5	4	3	2	1
4 平常生活中，我经常与爸爸交流	5	4	3	2	1
5 爸爸和妈妈经常吵架	5	4	3	2	1
6 爸爸妈妈可以分享彼此的兴趣和爱好	5	4	3	2	1

D6 下面有一些描述语句，请在符合你情况的选项上画圈。（1分表示完全不符合，2分表示不太符合，3分表示不太清楚，4分表示基本符合，5分表示非常符合。**若被访者目前不与父母住在一起，可以让其回忆作答。**）

	非常符合	基本符合	不太清楚	不太符合	完全不符合
1 有时甚至为一点儿鸡毛蒜皮的小事，妈妈也会严厉的惩罚我	5	4	3	2	1
2 我觉得妈妈干涉我所做的每一件事	5	4	3	2	1
3 我觉得妈妈对我可能出事的担心是夸大的、过分的	5	4	3	2	1
4 当我遇到不顺心的事时，我能感到妈妈在尽量鼓励我，使我得到一些安慰	5	4	3	2	1
5 有时甚至为一点儿鸡毛蒜皮的小事，爸爸也会严厉的惩罚我	5	4	3	2	1
6 我觉得爸爸干涉我所做的每一件事	5	4	3	2	1
7 我觉得爸爸对我可能出事的担心是夸大的、过分的	5	4	3	2	1
8 当我遇到不顺心的事时，我能感到爸爸在尽量鼓励我，使我得到一些安慰	5	4	3	2	1

2009青少年网瘾调查报告

报告版权归中国青少年网络协会所有，如需转载请注明出处

D7 你爸爸的教育程度是：

- 1 小学 2 初中 3 高中 / 中专 / 技校 / 4 大学及以上 5 我不知道

D8 你妈妈的教育程度是：

- 1 小学 2 初中 3 高中 / 中专 / 技校 / 4 大学及以上 5 我不知道

D9 你爸爸和妈妈一个月的大致收入共计是：

- 1 10000元或以上 2 8000到 9999 3 6000到 7999 4 4000到 5999
5 2000到 3999 6 不到 2000 7 我不知道

D10 下面列举了一些行为，请在符合你对这些行为的态度的选项上画圈。（1分表示绝对不可以，2分表示视情况而定，3分表示个人自由。若被访者为 12岁及以下，则不需回答此题和 E部分，直接跳答 F1）

	个人自由	视情况而定	绝对不可以
1 吸烟	3	2	1
2 旷课、逃学	3	2	1
3 打人	3	2	1
4 吸食毒品	3	2	1
5 色情交易	3	2	1
6 抢劫他人财物	3	2	1
7 毁坏公物	3	2	1
8 偷东西	3	2	1
9 赌博	3	2	1
10 恶语伤人	3	2	1
11 浏览色情网站	3	2	1
12 网恋	3	2	1
13 从网络发展的一夜情	3	2	1
14 网上结婚	3	2	1
15 离家出走	3	2	1
16 喝酒	3	2	1

（12岁以下不需回答 E部分）

E1 你认为应该由谁来出资建立国家级网瘾预防和救助基金？（可多选）

- 1 网络游戏公司 2 政府 3 社会公益组织 4 其他（请注明：_____）

E2 你认为网络游戏公司在缓解和解决网瘾问题上可以做出哪些改进？

E3 你希望国家有关部门对网瘾的预防戒除等工作做哪些具体的工作？（可多选）

- 1 设立国家级网瘾预防和救助中心 2 制定《未成年人网络保护法》
3 设立家庭网络心理导师新职业 4 实行网络实名制

附录 4: 深访提纲

一、网瘾机构负责人深访提纲

1. 网瘾治疗机构成立的时间？当时出于什么原因考虑成立网瘾治疗机构？
2. 网瘾治疗机构发展情况如何？（从成立到目前的发展情况）
3. 来治疗网瘾的人基本上是什么状况？
4. 如何确定他们是网瘾患者（标准如何确定，为什么）？
5. 根据经验来看，来治疗的患者网络上瘾的原因何在？
6. 治疗网瘾采取的方法？（具体有哪些方法和措施）
7. 治疗效果如何？（短期效果和长期效果）
8. 在治疗过程中，感觉有哪些无法解决的困难？
9. 本治疗机构的优势何在？
10. 对网瘾治疗有何感想？

二、网瘾青少年治疗师深访提纲

1. 什么时候开始帮助青少年治疗网瘾？
2. 当时出于什么原因进入这个行业？（职业背景）
3. 来这里治疗网瘾的人基本上是什么状况？
4. 如何确定他们是网瘾患者（标准如何确定，为什么）？
5. 根据治疗经验来看，来治疗的患者网络上瘾的原因何在？
6. 治疗网瘾采取的方法？（具体有哪些方法和措施）
7. 治疗效果如何？（短期效果和长期效果）
8. 在治疗过程中，感觉有哪些无法解决的困难？
9. 自己在帮助青少年治疗方面，有哪些优势？有哪些力不从心？
10. 想对网瘾少年有什么话要说？
11. 对网瘾治疗有什么感想要说？

三、网瘾青少年深访提纲

1. 什么时候来网瘾治疗机构的？
2. 当时是什么情况？（被家长强制还是……是否抵触）

2009青少年网瘾调查报告

报告版权归中国青少年网络协会所有，如需转载请注明出处

3. 那你是从什么时候开始上网？上网一般都做些什么？平时上网多长时间？

4. 你觉得上网最快乐的事情是什么？（你觉得自己从网络上得到了什么？）

5. 你觉得自己是否像家长说认为的那么严重？（你觉得自己算是网瘾吗）

A. 认同自己为网瘾者：

6. 为什么会发展到这一步呢？（从接触网络到成瘾过程的网络使用情况）

7. 你觉得最主要的原因是什么？（为什么会上瘾）

8. 周围其他来治疗的同学，你觉得他们为什么会上瘾呢？

B. 不认同自己是网瘾者：

6. 那你认为怎么样才称得上网瘾？你的情况是怎么样，为什么就不算是网瘾呢？

7. 为什么父母会有不同的看法呢？（冲突何在）

8. 你觉得那些来治疗的同学（他们是否算上瘾呢），那些成瘾者为什么会上瘾呢？

9. 在这里（网瘾治疗机构）感觉如何？（你认为这种机构有存在的必要吗？对帮助戒除网瘾有帮助吗？）

10. 你觉得哪些治疗方法（措施）效果比较好？

11. 如果让你帮助其他上瘾的同学戒除网瘾，你会怎么做？

12. 你对自己戒除网瘾有信心吗？为什么？

13. 以后有什么打算？（人生或是生活理想）

14. 如果用几个词来总结网络（或网络游戏）你会用什么词？

四、网瘾青少年家长深访提纲

1. 什么时候送孩子来到里进行治疗的？

2. 为什么要送孩子过来？当时是什么情况？

3. 孩子来之前的网络接触和使用行为？（家长与子女在网络使用上的冲突细节）

4. 你觉得孩子网络上瘾的原因是什么？（周围其他人怎么就没上瘾呢？）

5. 在家庭中曾经尝试过哪些解决方法？

6. 最后为什么选择这家治疗机构？

7. 总体治疗效果如何？

8. 哪些治疗方法（措施）效果比较好？

9. 你觉得应该如何帮助孩子解除网瘾效果会更好？

10. 对孩子戒除网瘾有信心吗？为什么？

11. 对孩子今后生活的打算（期望）是什么？

附录 5：网瘾治疗基地观察记录表

观察时间：__月__日 开始时间 __:__ 结束时间 __:__ 基地名称：

基地地址：

一、环境

a1 基地构成（多选）

1操场 2图书馆 3医务室 4心理咨询室 5活动室 6超市
7微型景观（如假山、湖等） 8上网机房 9 食堂 10 教室 11 宿舍 9 其他（请注明_____）

a2 基地监控设施 /设备（多选）

1高墙 2防护网 /铁栅栏 3摄像头 4红外线 5探照灯 6警棍
7 禁闭室 8其他（请注明_____） 9以上都无

a3 宣传标语内容（并注明位置：1 户外 2 教室 3 宿舍 4 其他）：

二、活动

（一） 活动一：

b1 观察活动名称：_____

b2 活动类型：1讲座或讲课 2体能训练 3讨论交流 4娱乐游戏 5自习 6其他（请注明__）

b3 参与人员：咨询师__人 老师__人 教官__人 学生____人 家长____人

b4 主导角色：1咨询师 2教官 3老师 4学生 5家长

b5 学生互动情况

（1）学生积极参与活动比例 1几乎全部 2超过半数 3一小部分 4几乎没有
（2）大部分学生与教官关系 1亲密 2融洽，和谐 3冷漠 4惧怕 5反抗
（3）是否出现教官处罚学生情况 1是（记录处罚方式_____） 2否
（4）教官是否是绝对权威 1是 2否

b6 特殊情况记录（如过激反应等，简略记录起因、经过、结果、人员表现）

（二） 活动二：

c1 观察活动名称：_____

c2 活动类型：1讲座或讲课 2体能训练 3讨论交流 4娱乐游戏 5自习 6其他（请注明__）

c3 参与人员：咨询师__人 老师__人 教官__人 学生____人 家长____人

c4 主导角色：1咨询师 2教官 3老师 4学生 5家长

c5 学生互动情况

（1）学生积极参与活动比例 1几乎全部 2超过半数 3一小部分 4几乎没有
（2）大部分学生与教官关系 1亲密 2融洽，和谐 3冷漠 4惧怕 5反抗
（3）是否出现教官处罚学生情况 1是（记录处罚方式_____） 2否
（4）教官是否是绝对权威 1是 2否

c6 特殊情况记录（如过激反应等，简略记录起因、经过、结果、人员表现）

三、生活

d1 穿着：1完全统一穿着迷彩服 2完全统一穿着运动服 3只着部分规定衣物 4自由着装

d2 住宿

2009青少年网瘾调查报告

报告版权归中国青少年网络协会所有，如需转载请注明出处

- (1) 住宿条件： 每间住__人，是否与教官同住 1是 2否，是否与家长同住 1是 2否
- (2) 作息时间（可记录特别的时间安排）

附录 6: 青少年生活状态调查表

填答日期：_____ 姓名：_____ 问卷编号：_____

青少年生活状态调查表

A1.你的业余爱好是：

A 读书 B 看电视 C 上网 D 其他 _____

A2 给你留下印象最深（最好看）的一本书是：_____

A3 这本书有什么特点，为什么你觉得最好看：

A4 给你留下印象最深（最好看）的一部电视剧是：_____

A5 这部电视剧有什么特点，为什么你觉得它最好看：

A6 你觉得你父母为什么把这送到这儿来？

A7 你上网的主要目的是：

A 浏览新闻 B 搜寻信息 C 联络朋友 D 视频音频
E 网络游戏 F 发表博客 G 论坛/BBS H 其他 _____

A8.你最喜欢的网络游戏是：

A 永恒之塔 B 魔兽世界 C 热血传奇 D 天龙八部
E 劲舞团 F 地下城与勇士 G 诛仙 H 梦幻西游
I 神鬼传奇 J 魔域 K 其他 _____

A9 这款游戏有什么特点，最吸引你的是游戏的哪些特点：

A10.你的座右铭（最能鼓励自己的话）是什么：

A11.请描述你做过最得意的一件事：

A12.请描述你做过最后悔的一件事：

附录 7: 调查支持单位

(一) 调查支持网站 (排名不分先后)

中国青年网	人民网	光明网
腾讯网	搜狐 ChinaRen	中国共青团

(二) 调查支持单位 (排名不分先后)

河北金凤集团
北京掌讯远景信息技术有限公司
陕西阳虎素质拓展训练有限公司
艾斯艾国际市场调查咨询(北京)有限公司
上海浦东新区关兴教育培训中心
刘晓冰教育训练工作室

附录 8: 图表目录

图目录

图 1-1-1 我国城市青少年网民中网瘾青少年的比例.....	8
图 1-1-2 我国城市非网瘾青少年中网瘾倾向比例.....	9
图 1-1-3 网瘾青少年中不同程度网瘾青少年的比例.....	10
图 1-1-4 2005年及 2009年各年龄段青少年网民中网瘾比例的比较.....	10
图 1-1-5 男女青少年网民中的网瘾比例比较.....	11
图 1-1-6 不同身份的青少年网民中网瘾青少年比例比较.....	12
图 1-1-7 对自己成绩不同评价的学生中网瘾青少年的比例比较.....	12
图 1-1-8 各层级省级城市中的网瘾青少年比例比较.....	13
图 1-1-9 2008年各城市 GDP与 2009年各城市的网瘾青少年比例.....	14
图 1-1-10 2009年各省网络普及率与 2009年各城市网瘾青少年比例.....	15
图 1-2-1 青少年网民平时（周一到周五）每天除工作学习以外的上网时间分布.....	15
图 1-2-2 不同类型青少年网民平时（周一到周五）每天除工作学习以外的上网时间比较.....	16
图 1-2-3 周末 /节假日青少年网民每天除工作学习以外的上网时间分布.....	17
图 1-2-4 不同类型青少年网民周末 /节假日每天除工作学习以外的上网时间比较.....	17
图 1-2-5 青少年网民最常上网的地点分布.....	18
图 1-2-6 网瘾和非网瘾青少年最常上网的地点比较.....	18
图 1-2-7 网瘾和非网瘾青少年上网目的比较.....	19
图 1-2-8 不同类型青少年网民上网目的比较.....	19
图 1-2-9 青少年网民上网主要目的比例分布.....	20
图 1-2-10 网瘾青少年和非网瘾青少年上网目的比较.....	21
图 1-2-11 网瘾和非网瘾青少年上网花费最长时间的活动比较.....	22
图 1-2-12 青少年网民最喜欢的网络游戏类型分布.....	23
图 1-2-13 青少年网民最喜欢的网络游戏比例.....	24
图 1-2-14 网瘾和非网瘾青少年喜欢的网络游戏类型比较.....	25
图 1-2-15 不同年龄段青少年网民喜欢的网络游戏类型比较.....	25
图 1-2-16 青少年网民玩网络游戏的地点分布.....	26
图 1-2-17 网瘾和非网瘾青少年玩网游的地点比较.....	27
图 1-2-18 不同年龄段青少年网民玩网游地点对应分析.....	27
图 1-2-19 青少年网民参加过网络游戏公会的比例.....	28
图 1-2-20 网瘾青少年参加过网络游戏公会的比例.....	28
图 1-2-21 “参加过网络游戏公会”的网瘾和非网瘾青少年“上网时间是否会增加”的比例比较.....	29
图 1-2-22 青少年网民从网络获取信息方式的比例分布.....	29
图 1-2-23 网瘾和非网瘾青少年网络获取信息方式的比较.....	30
图 1-2-24 青少年网民使用不同网络聊天 /交友方式的比例分布.....	31
图 1-2-25 网瘾和非网瘾青少年选择不同网络聊天 /交友方式比较.....	31
图 1-2-26 青少年网民拥有个人主页比例分布.....	32
图 1-2-27 网瘾与非网瘾青少年拥有个人主页的情况比较.....	32
图 1-2-28 青少年网民利用网络来实践一些创意的想法情况.....	33
图 1-2-29 网瘾与非网瘾青少年网民利用网络实践创意想法的对比.....	33

2009青少年网瘾调查报告

报告版权归中国青少年网络协会所有，如需转载请注明出处

图 1-3-1 青少年网民对于网络婚恋与网络色情的接受程度比较	34
图 1-3-2 网瘾和非网瘾青少年对待网络婚恋与网络色情的态度比较	35
图 1-3-3 不同性别的青少年网民对待网络婚恋与网络色情态度比较	36
图 1-3-4 不同年龄段的青少年网民对待网络婚恋和网络色情的态度比较	36
图 1-3-5 青少年网民认为各种不良行为“绝对不可以”的比例分布	37
图 1-3-6 网瘾和非网瘾青少年对各种不良行为的态度比较	38
图 1-3-7 以玩网游和不以玩网游为主要上网目的的青少年网民对各种不良行为的态度比较	39
图 1-4-1 青少年网民使用手机上网情况	40
图 1-4-2 网瘾和非网瘾青少年使用手机上网情况比较	41
图 1-4-3 网瘾和非网瘾青少年每天使用手机上网时间比较	41
图 1-4-4 网瘾和非网瘾青少年使用手机上网目的的比较	42
图 1-4-5 使用手机上网的网瘾和非网瘾青少年喜爱的手机游戏类型比较	43
图 2-1-1 青少年网民网络使用的获取与满足	44
图 2-1-2 网瘾与非网瘾青少年网络使用的获取与满足比较	44
图 2-1-3 不同类型青少年网民网络使用的获取与满足比较	45
图 2-2-1 网瘾与非网瘾青少年“平常是否主动与人交往”情况的比较	46
图 2-2-2 不同类型青少年网民“平常不主动与人交往”比例的比较	46
图 2-2-3 网瘾与非网瘾青少年的人际关系比较	47
图 2-2-4 不同类型青少年网民的人际关系比较	47
图 2-2-5 网瘾和非网瘾青少年在学校的人际关系比较（在校学生）	48
图 2-2-6 不同类型青少年网民与同学关系的比较（在校学生）	49
图 2-2-7 不同类型青少年网民与老师关系的比较（在校学生）	49
图 2-3-1 网瘾与非网瘾青少年的家庭居住结构比较	51
图 2-3-2 不同类型青少年网民与父母居住情况比较	52
图 2-3-3 网瘾与非网瘾青少年的家庭沟通与和谐程度比较	52
图 2-3-4 不同类型青少年网民的家庭沟通与和谐比较	53
图 2-3-5 网瘾与非网瘾青少年的家庭管教程程度比较	54
图 2-3-6 网瘾与非网瘾青少年的不同家庭教育方式比较	54
图 2-3-7 网瘾与非网瘾青少年的父亲教育程度比较	55
图 2-3-8 网瘾与非网瘾青少年的母亲教育程度比较	56
图 2-3-9 网瘾与非网瘾青少年的家庭收入比较	56
图 3-1-1 网瘾与非网瘾青少年平时上网时间比较	57
图 3-1-2 网瘾与非网瘾青少年周末上网时间比较	58
图 3-1-3 网瘾与非网瘾青少年上网主要目的的比较	58
图 3-1-4 网瘾与非网瘾青少年花费最多时间的项目比较	59
图 3-1-5 网瘾与非网瘾青少年最经常上网的场所比较	59
图 3-5-1 青少年网民对于“网络成瘾是否应该被列为广义的精神疾病”的赞同与反对比例	71
图 3-5-2 青少年网民希望“国家有关部门对网瘾的预防戒除需采取的措施”的比例分布	72
图 3-5-3 青少年网民认为“应该由谁来出资建立国家级网瘾预防和救助资金”的比例分布	73
图附 1-1 实地面访调查和网络调查样本的性别分布	81
图附 1-2 实地面访调查和网络调查样本的年龄分布	81
图附 1-3 实地面访调查和网络调查样本的文化程度分布	82
图附 1-4 实地和网络样本职业分布	83
图附 1-5 实地面访调查和网络调查样本中的网瘾比例对比	83

2009青少年网瘾调查报告

报告版权归中国青少年网络协会所有，如需转载请注明出处

图附 1-6 实地面访调查和网络调查样本中的网瘾倾向比例对比.....	83
图附 1-7 实地面访调查和网络调查样本中的网瘾程度对比.....	84

表目录

表 1-1-1 实地和网络调查中我国城市网瘾青少年比例和规模	9
表 1-1-2 城市分层结果	13
表 1-1-3 2009年各城市网瘾青少年比例	14
表 1-2-1 网瘾和非网瘾青少年上网目的差异性比较	21
表附 1-1 实地走访机构及其所在地	78
表附 1-2 网瘾治疗机构负责人	78
表附 1-3 城市分类结果	80
表附 1-4 单个城市样本配额	80
表附 1-5 网络调查样本配额	81
表附 1-6 样本的性别年龄分布	84
表附 1-7 6-29岁网民总体分布	85

后记与致谢

一、实地面访调查中的质量监控

1、访员召集与培训

在实地面访的实施过程中，由中国青少年网络协会与各地共青团组织取得联系，每个调查城市确定一名专业的大学教师做为督导，由其按地区实施难易程度招募 2-5 名大学生访问员，根据我们制定的《我国青少年网瘾调查 2009 调查手册》进行访问员培训，要求其熟知问卷内容，掌握访问技巧。

2、样本配额

为更好地保证调查的针对性和调查质量，在调查时对调查的样本量按年龄和性别进行了配额（详见附录 1），并注明：“每个年龄段的样本须包含 5 个以上不同学校的学生”。

3、监督与检查

访问员需向每个被访者进行耐心的解释，让被访者明白调查问卷的来源与意义，还要求在问卷最后尽量说服被访者留下自己的姓名电话，方便以后回访，以此来保证被访质量。各地督导在访问时，及时对所访样本情况进行现场监督。回收问卷过后，当地督导对问卷再次进行检查，对有回答不完整的问卷进行电话追访。

4、回收问卷复查

各地问卷回收回来后，由中国传媒大学调查统计研究所的研究生们进行问卷复查，剔除非网民、大面积无回答、调查对象不符合 6-29 岁青少年等情况的无效问卷，对雷同造假、随意填答的问卷进行排查，以获得合格问卷。此外，对不合格样本量过多的城市分配需补做的配额表，要求其补齐问卷。

二、调查过程中出现的主要困难

1、访问对象的特殊性

本次调查要求访问 6-29 岁的青少年网民，并分配了样本配额。然而由于低年龄段中，网民的比例较小，且在访问过程中有家长陪同，容易出现家长阻挠调查的情况，导致此年龄段的成功率较低，访问员需要多访问一些青少年才能获得符合要求的调查对象。

2、调查内容较多，问卷较为复杂

本次调查因涉及网络成瘾的判定、网络行为调查及网络成瘾成因的探讨，问卷长度达到六页，且其中部分问卷设置逻辑跳答，对访问员及调查对象都提出了更高的要求，因此大大增加了负担。许多被访者在访问中途容易失去耐心，需要访问员耐心引导。

2009青少年网瘾调查报告

报告版权归中国青少年网络协会所有，如需转载请注明出处

3、访问时间的安排

此次实地调查从2009年12月15日开始实施，原计划在2009年12月31日前完成。由于样本量大，且访问员与访问对象大多都是在校学生，学习任务重，导致问卷回收时间较紧，加大了访问的难度。

此外，问卷回收后，经审核不合格的问题，要求各城市重做，适逢全国大范围降温，学生面临期末考试，又更进一步加大了调查的难度。也因此使得问卷回收阶段占据了较长的时间，直至2009年1月10日，才将所有城市问卷回收完毕。

4、全国范围同时调查，为沟通增加难度

由于此次调查在全国范围同时进行，调查范围广，时间要求紧，全国各地访问的质量及回收速度上各地情况各异，致使全国总督导在组织管理上面临巨大困难，如在任务的分配、沟通过程中，容易出现信息传达不完整、信息传达不及时等情况，导致部分城市一次回收问卷不合格样本量过多，二次补调查速度太慢，拖延了整个调查的进度。

回顾本次实地调查的过程，虽然存在不少困难，但在有效的质量监控手段和课题组的共同努力下，还是获得了符合要求的问卷7083份，对本研究提供了充分的数据支持。

在历时半年多的研究过程中，众多专家、学者和网瘾治疗机构的负责人、工作人员，都对我们的研究给予最大程度的支持，在此向他们表示衷心的感谢。

最后，我们最应该感谢的，是那些接受我们访问的网瘾青少年和他们的家长。本研究报告中为了保护他们的隐私，刻意隐去了他们的姓名和特征，对本研究报告的读者来说，他们是一个名词“被访者”或“网瘾青少年”，但对我们来说，他们每个人都是一个真实的生命。

在研究正式开始前，我们最担心的问题就是能否得到网瘾青少年和他们家长的配合。我们被告知，这些网瘾青少年极为敏感、很难接触、不愿意与人沟通，他们会对我们有排斥心理，甚至会有暴力倾向，所以一开始我们是怀着忐忑的心情与他们接触的。但是与他们刚一接触，我们的疑虑就烟消云散，原来的那些担心是多余的，他们和所有青少年一样，有自己的喜怒哀乐，他们也渴望能与父母正常地相处，能够幸福、快乐、健康地生活，而且毫不夸张地说，这群孩子中高智商者不在少数。

他们的配合源于对我们的信任和期待，期望通过自己的事例能对其他青少年有所帮助，这也让我们更加谨慎地对待每一个数据和细节，生怕辜负了他们的期望。随着研究的不断深入，我们发现几乎每一个孩子背后都有一段心酸的故事，和一个已经被网瘾折磨得破碎

2009青少年网瘾调查报告

报告版权归中国青少年网络协会所有，如需转载请注明出处

的家庭——有些家长已经辞去了工作、变卖了家产，怀着一丝希望奔走于各个城市的治疗机构之间——这些家长虽然可能对自己孩子的网络成瘾有着不可推卸的责任，但他们现在所表现出来的对孩子的爱足以让我们感动，他们对孩子治疗网瘾的坚持也屡次让我们动容，他们依然是优秀的父母。作为研究者，我们只是旁观者，匆匆地走过他们的生活，而他们正在经历痛苦，只有他们自己承担。

研究报告最终完成之际，距我们走访这些网瘾青少年及他们的家长已经过去了大半年的时间，不知道这些孩子们现在怎么样了？不管你们现在身处何方，祝你们健康、平安、幸福、快乐！

祝所有家庭都能够健康、平安、幸福、快乐！