

<< “网”事知多少 >>

图书基本信息

书名：<< “网”事知多少 >>

13位ISBN编号：9787309081169

10位ISBN编号：7309081161

出版时间：2011-6

出版时间：复旦大学出版社

作者：王芳

页数：85

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## << “网”事知多少 >>

### 内容概要

本书分为两部分，第一部分介绍正常人群在网络应用过程中的心理特点。此部分案例丰富生动、贴近生活，既包括自我困惑，也有夫妻矛盾、亲子冲突。案例结合心理学原理进行讲解，让人们更易于了解自我在使用网络时的心理，并为有困惑的读者提供了细致的应对策略。

第二部分介绍网络成瘾的相关知识，结合案例阐述网络成瘾的原因、判断标准，为防治网络成瘾提供指导性原则。

本书适用于对网络使用心理感兴趣的读者，家庭中有网络成瘾问题的读者也可以从书中获得理解、干预此问题的相关知识。

## 作者简介

王芳，上海交通大学医学院医学心理学教研室讲师，医学专业本科、硕士毕业，现为华东师范大学心理系在读博士。

具有国家二级心理咨询师和中级职业咨询师资，多年从事心理教学、咨询与治疗工作在核心期刊发表数篇科研论文。

并在《心理与健康》、《为了孩子》、《校园心理》等杂志上发表十余篇科普文章。

## << “网”事知多少 >>

### 书籍目录

#### 第一篇 是非功过话网络——网络心理解析

##### 一、恋上网络的N个理由

- 1 资讯的盛宴
- 2 与世界比邻而居
- 3 我的网络我做主
- 4 奇幻瑰丽的游戏
- 5 不断拓展的功能

##### 二、网络之怪现象

##### 三、想说爱你不容易

- 1 来自使用者的心声
- 2 来自反对者的声音

#### 第二篇 迷途难返——网络成瘾解析

##### 一、什么是网络成瘾

- 1 概念的发展
- 2 如何判断网络成瘾
- 3 网络成瘾的分类
- 4 简易的自测量表

##### 二、网络成瘾，谁之过

- 1 尚需完善的个性
- 2 功能缺失的家庭
- 3 欠缺监督的社会环境
- 4 易被忽略的因素

##### 三、有了网瘾怎么办

- 1 可以寻求帮助的机构
- 2 如何看待治疗效果

## 章节摘录

版权页：插图：华中师范大学特聘教授陶宏开通过互动讲座、培训志愿者，建立“家庭交流中心”，开展“挽救上网成瘾者行动”。

在一些大城市的精神卫生中心，已开设针对“网络成瘾”或青少年的专门门诊，在一些正规的心理咨询机构，也可以接诊这样的患者。

当然，这些正规的机构的治疗能力，相对全国几千万的成瘾个体来说，无疑是杯水车薪。

当成瘾者的家长求治无门、病急乱投医时，就容易给一些缺乏资质、以谋利为目的的不法分子可乘之机。

由使用非正规治疗方法而造成青少年进一步身心损害的报道不在少数。

因此，寻求正规、有资历的治疗机构非常重要。

网络成瘾的个体，通常由于本身的个性问题及家庭结构，并不愿主动寻求治疗，尤其是青少年，总是被父母“押”着去看病。

而经常可以听到的抱怨是，父母认为自己花了许多钱却没效果，是被“专家”骗了。

对网络成瘾持不同观点的治疗者，也忙不迭在网上互相开炮，指责对方是伪“专家”，对方的治疗手段不科学。

其实，排除一些易于导致个体成瘾的生理因素外，网络成瘾者通常是个体家庭，甚至是社会问题的一个承担者，每个成瘾者的社会背景不同，个性特点不同，想要改变自我的动力不同，都可能导致治疗效果的差异。

客观来说，同一位治疗师、同一种治疗方法不可能适用于所有的成瘾者，所以必然会有治疗效果不理想的情况存在。

对于这一点，求治者应理性对待。

对于青少年成瘾者的家长来说，如果只依赖于治疗师，而放弃了自己作为家长的责任，不愿有所改善和变化，即使孩子在治疗师那有可喜的变化，回家后还是有可能故态复萌。

当然，对于网络成瘾的理论发展与治疗取向，在目前的短短几年时间内，还不足以验证哪种方法更好，还不足以说明哪种治疗方法更适用于哪些成瘾人群，过于武断地抨击他人的治疗手段可能并不妥当，也不够符合科学的态度。

如果你本人或是亲人出现了网络成瘾的问题，这确实是件让人沮丧和痛心的事。

但是，从积极的角度来看，这个问题并非一成不变的。

正如心理学家Grohol所说，每个人的网络使用都可以分为三个阶段：处于第一阶段的网络用户被从未接触过的网络世界或者网络的新功能所吸引而沉溺其中；第二阶段人们开始避开导致自己上瘾的网络活动。

(1) 无效的时间管理“四象限”法是美国的管理学家科维提出的一个时间管理理论，将任务按重要和紧急分成四个象限：既紧急又重要、重要但不紧急、紧急但不重要、既不紧急也不重要(图1)。按处理顺序划分：先是既紧急又重要的，接着是重要但不紧急的，再到紧急但不重要的，最后才是既不紧急也不重要的。

这些从理论上并不难理解，那么为什么林先生不能有效地解决这个问题呢。

<< “网”事知多少 >>

编辑推荐

《"网"事知多少:网络心理与成瘾解析》是由复旦大学出版社出版的。

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>