

大学生网络成瘾：心理成因探析概述

赵琳^{1,2}, 吕少博^{1,2*}

¹华北理工大学心理与精神卫生学院, 河北 唐山

²唐山市心理健康与认知神经科学重点实验室, 河北 唐山

收稿日期: 2024年11月22日; 录用日期: 2025年1月6日; 发布日期: 2025年1月16日

摘要

网络深入生活, 成大学生学习生活的核心依赖, 其心理效应凸显, 引领心理学界研究新浪潮。探究网络成瘾对大学生心理的塑造与影响, 成为发掘的研究热点。本文系统性综述网络成瘾概念, 并深入剖析其心理成因。采用心理学视角, 细致探究大学生网络成瘾现象, 构建认知、情感、意志与网络行为之间的关联模型。网瘾深层诱因涵盖认知偏差、心理补偿需求、情绪宣泄及群体影响, 为洞悉大学生网络成瘾现象开辟了新颖视角, 揭示了成瘾行为的多元动因。

关键词

网络成瘾, 大学生, 成瘾, 影响因素

Internet Addiction of College Students: An Overview of Psychological Causes

Lin Zhao^{1,2}, Shaobo Lyu^{1,2*}

¹School of Psychology and Mental Health, North China University of Science and Technology, Tangshan Hebei

²Tangshan Key Laboratory of Mental Health and Cognitive Neuroscience, Tangshan Hebei

Received: Nov. 22nd, 2024; accepted: Jan. 6th, 2025; published: Jan. 16th, 2025

Abstract

Internet has become the core dependence of college students' study and life, and its psychological effect is prominent, leading a new wave of psychological research. Exploring the shaping and influence of internet addiction on college students' psychology has become a hot research topic. This paper systematically summarizes the concept of internet addiction and deeply analyzes its psychological causes. From the perspective of psychology, this paper explores the phenomenon of college

*通讯作者。

文章引用: 赵琳, 吕少博(2025). 大学生网络成瘾: 心理成因探析概述. *心理学进展*, 15(1), 15-22.

DOI: 10.12677/ap.2025.151003

students' internet addiction in detail and constructs the correlation model between cognition, emotion, will and online behavior. The deep inducement of Internet addiction covers cognitive deviation, psychological compensation demand, emotional catharsis and group influence, which opens up a novel perspective for understanding the phenomenon of Internet addiction among college students and reveals the multiple motivations of addiction behavior.

Keywords

Internet Addiction, College Students, Addiction, Influencing Factor

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

网络生活渗透大学生日常, 成为学习生活的必需, 其影响也日渐深刻地作用于大学生的心理状态, 形成不可忽视的心理影响新维度, 成为值得探究的学术议题。一方面网络赋予大学生学习交往新便捷, 为校园生活添彩, 助其拓宽视野, 于虚拟世界中尽享现代科技文明之乐, 体验前所未有的便利与欢愉, 成为准社会化进程中的重要助力。网络科技是双刃剑, 其负面效应如黑客攻击、病毒泛滥及成瘾问题, 对大学生认知、情感、意志、人格乃至社会心理层面影响显著。大学生正处于个体发展至关重要的塑形阶段, 即从青涩迈向成熟的过渡期, 此阶段充满脆弱性与潜在风险, 对个人成长轨迹具有决定性影响, 是学术研究中不可忽视的关键时期。同时大学生乃国家未来生产力之基, 其发展导向影响社会前行之路。作为互联网络使用者的主要群体, 大学生网民的身心健康状态成为网络生态健康与否的重要指征。

2. 网络成瘾

2.1. 网络成瘾的概念

美精神科医生首提网络成瘾障碍(IAD)概念, 借鉴药物依赖诊断标准, 为网络成瘾的界定与治疗开辟新径, 将其阐述为一种行为成瘾的应对机制, 旨在缓解压力, 其症状表现为过度网络使用所引发的学业、职业、家庭关系及身心健康等多维度问题。

Young 以病理性赌博为参照, 界定了病理性网络使用(Problematic Internet use, PIU)概念, 指在无物质依赖的情况下, 个体上网行为出现冲动失控特征, 属于冲动控制障碍的一种, 深入剖析了网络使用中的异常心理现象(Young, 1996)。

我国台湾学者周荣及周倩将互联网成瘾定义为: 由重复互联网使用行为所诱发的慢性或周期性沉迷状态, 并伴随着强烈且难以克制的再次使用冲动, 从而深刻剖析其成瘾性的本质特征。网络使用动机增强, 伴随耐受性上升、自我控制力减弱或戒断症状, 同时产生对上网满足感的心理渴求与生理依赖, 这些特征共同构成了网络成瘾的学术描述(周荣, 周倩, 1997)。

研究者对 IAD 定义各异, 相关概念包括“网络依赖”“过度使用”“冲动强制性计算机使用”“病理性网络使用”及“上网成瘾”, 多角度描绘网络成瘾现象(刘建银, 2001)。

尽管概念界定存在差异, 但各研究均认同过度网络使用对个体生理、心理及社会功能造成损害的共性观点, 这一共识构成了研究网络成瘾的重要基础。

网络成瘾展现出显著的破坏性特征, 其模式与病理性赌博相似, 伴随有精神病理学的表现: 包括耐

受性增加、戒断症状(如震颤、焦虑情绪)、情绪失调(抑郁、焦虑状态)以及社会关系的破裂与中断。其本质为一种包括上述症状的精神障碍。

2.2. 网络成瘾问题现状

中国互联网络信息中心(CNNIC)第 48 次报告显示,截至 2021 年 6 月,中国网民规模破 10 亿,达 10.11 亿,互联网普及率高达 71.6%,彰显中国网络发展的蓬勃态势(程必定, 2022)。然而我国超 22.5 万人患网络性心理障碍,患者年龄 15 至 45 岁,男女比例严重失衡(98.5%男性, 1.5%女性),其中 20~30 岁单身男性为高危易感群体(师建国, 2002)。2001 年, Keith J. Anderson 调查了 8 所大学 1300 名大学生网络使用情况,发现按 DSM-IV 和 Anderson 标准,有 110 名大学生对网络有严重依赖,占比显著(Anderson, 2001)。国内多地及机构已着手探究网络成瘾现象,如北师大针对北京未成年人上网现状的研究,及社科院发展研究中心与新闻所媒介传播中心对北上广成长五城的持续跟踪调查;林绚晖等采用卡特尔 16PF 及网络成瘾量表,对福州大学学生进行网络成瘾相关因素调研,旨在探究影响学生网络成瘾的个性特质及行为模式(林绚晖, 2001)等等。

2.3. 网络成瘾的分类

网络成瘾障碍(IAD)是一个宽泛的概念,涵盖了多样的行为与冲动控制难题,揭示了网络使用中潜在的复杂性与多维度问题。K. S. Young 据其研究成果,将之细化为五大类:网络色情成瘾(NSA)、网络关系成瘾(NRA)、网络强迫行为(NCB)、信息过载成瘾(NIA)及计算机成瘾(CA)。

1) 网络色情成瘾(NSA)指个体对成人聊天室及色情作品形成强迫性依赖,频繁、难以自控地访问色情网站,形成心理与行为成瘾模式,揭示了网络使用中潜在的成瘾风险。

2) 网络关系成瘾(NRA)指个体过度沉溺于网络社交,以致虚拟友情(如聊天室中的关系)取代现实人际交往,形成对网络人际关系的过度依赖。

3) 网络强迫行为(NCB)指的是个体无法自我约束地反复参与网上赌博、购物或交易等强迫性活动,这些活动呈现出高度的重复性、难以抵制性,是网络成瘾形成的一个重要构成因素,凸显了网络活动中的强迫特质。

4) 信息过载成瘾(NIA)是指个体难以自我抑制地、强迫性地进行网络冲浪或资料搜索活动,导致所接收的信息量远远超过其处理能力,进而形成对网络信息的过度依赖与成瘾行为,这是一种新型的网络使用问题。

5) 计算机成瘾(CA)指个体对玩电脑游戏或编程形成强迫性依赖,无法自我控制地投入大量时间和精力,严重干扰日常生活节奏与社交功能的成瘾行为。

大学生常受网络信息冲击与淹没,长时间沉浸于繁杂信息易致信息依赖与认知麻痹,形成“信息超载”(IO)问题,影响认知与判断。随时间推移,后继信息对个体感受性递减,浏览时长增加导致感受性降低,时间浪费加剧,进而引发沉溺现象。此过程体现了信息过载下的认知疲劳与时间管理失效。H.M. Orzack 认为,计算机成瘾涵盖社会性(如网络社交)与非社会性(如单机游戏沉迷、文件强迫整理、生活管理依赖软件)的强迫使用行为,体现了计算机使用的多维度成瘾特征(辛楠等, 2007)。

2.4. 网络成瘾的理论

1) K. S. Young 的 ACE 模型

1996 年, K. S. Young 提出 ACE 模型,旨在阐释病理性互联网使用的潜在动机,以可用性(A)、控制性(C)和兴奋性(E)为变量,揭示强迫性互联网使用的形成机制(1996)。互联网用户能够轻松获取多样化的信息,并借助匿名性在网络社交中自主选择交往对象,这一特性引发了去抑制行为(Disinhibited Behaviour),体现

了网络环境下用户行为模式的复杂性与潜在的社会心理影响。此过程体现了互联网在信息传播与社交互动中的独特作用。构建模型有助于洞悉病理性互联网使用行为的形成机制, 并为制定精准治疗策略提供积极指导, 对干预和改善此类行为具有重要意义(1996)。

2) R. A. Davis 的认知——行为模型

R. A. Davis 的认知——行为模型阐释病态网络使用(Pathological internet use, 简称 PIU)发展机制, 聚焦适应不良认知(Maladaptive Cognition)为网络成瘾充分条件, 强调认知症状先于情感或行为症状, 揭示了网络成瘾的根源所在(Zuckerman, 1979)。网络成瘾涵盖目的性明确与模糊两类上网行为, 其动因源于社会联系需求与在线强化机制。此模型对传统研究有所偏离, 将 PIU 视为由病原(Etiology)、发展进程(Developmental Process)及结果(Outcomes)构成的动态体系, 强调不适当认知(Maladaptive Cognition, MC)在 PIU 演变中的核心作用, 互联网刺激触发即引发认知适应不良者的歪曲思维, 如聊天室即非自愿产生此类认知, 揭示了 PIU 形成的认知根源(1979)。此由“冥思苦想”认知方式主导, 即专注于网络使用问题, 忽视生活其他事件。

3) J. Grohol 的阶段模型

J. Grohol 的阶段模型指出网络成瘾具阶段性, 用户历程分三阶段, 首为成瘾阶段, 揭示了网络成瘾发展的动态过程。新网民常全情投入以适应网络新境, 或被互联网及其新应用深深吸引, 无论新手还是老手皆有可能陷入此阶段; 第二阶段: 觉醒阶段。用户启动戒瘾行为, 主动规避致瘾网动, 削减网际互动, 旨在恢复生活平衡与自控力, 体现对网络成瘾危害的认知深化及理性用网趋向; 第三阶段: 平衡阶段。用户网络活动与其他活动实现均衡, 步入常态互联网使用阶段, 标志着网络行为与健康生活实现了和谐共存。J. Grohol 提出, 个体终将抵达网络使用三阶段的终点, 但所需时间各异。网络成瘾者陷入初级阶段难以自拔, 需借助外部力量以促进其向第三阶段过渡, 这一过程凸显了个体差异与外部干预的必要性。此观点强调个体差异及外部支持对网络成瘾恢复的重要性(沈模卫等, 2004)。

4) “需要满足”模型

M. Morris C. Ogan 的“大众沟通 - 使用满足”模型指出, 网络作为基本大众媒体, 诱发心理需求进而形成期望, 揭示了网络使用与心理需求满足之间的内在联系, 上网行为则实现满足与快乐, 与电视、报纸等媒体作用相似(张明, 陈丽娜, 2003)。A. Maslow 的需求层次理论指出, 交往需求、归属需求与尊重需求构成了个体的基础性心理需求, 这些需求是驱动个体行为的关键因素, 体现了人类心理需求的层次性与复杂性。人际疏离致此需求难满足, 驱动个体转向网络虚拟环境的满足, 凸显网络满足需求的替代作用。因此, 网络成瘾可视为交流成瘾, S. John 从需求满足视角解析, 认为其是无意识需求被压抑、忽视或转移时的病态满足方式, 揭示了网络成瘾的心理机制(Slater, 2010)。

5) 社会 - 心理 - 生理整合模型

刘树娟等人构建的社会 - 心理 - 生理综合模型指出, 网络成瘾是一种多维度的社会心理现象, 其形成受到社会环境、心理状态及生理机制等多方面因素的共同制约, 强调了跨领域因素的交互作用。生理层面, 研究表明长时间网际活动可致脑内多巴胺浓度上升, 诱发愉悦感及渴望增加。心理层面, 兴奋体验与戒断苦楚对网络成瘾个体至关重要, 或促使良性作用行为转变为病理性强化机制, 加剧成瘾态势。社会因素层面, 网络使用可能导致社会性分离, 进而引发人际关系冷漠, 成为网络成瘾的潜在诱因, 揭示了网络使用与社会关系之间的复杂关联。网络社交的缺失与人际互动的疏离, 共同促成了成瘾行为的形成(赵闪, 2004)。网络成瘾映射现实社会问题, 归咎于用户有失偏颇, 单一模型难解其因。社会 - 心理 - 生理整合模型借鉴 G. Engel 理论, 融合三重视角阐释网络成瘾, 强调系统论下生理、心理、社会因素共驱成瘾, 对研究具积极意义。

2.5. 网络成瘾者的影响因素

1) 网络认知差异构成大学生网络成瘾形成的先决条件

自我控制能力已被证实和个体的某些问题行为,如暴力行为、成瘾、学业失败、赌博、吸烟等之间有着密切联系(Gottfredson & Hirschi, 1990)。网络成瘾的关键成因之一在于大学生自控力薄弱,犹如舵手缺失方向感,易在网络海洋中迷失自我,难以自拔。有研究揭示,大学生网络成瘾与自控力负相关,自控力的五个维度(冲动控制、健康习惯、抵制诱惑、专注工作、节制娱乐)可解释网络成瘾 42.8%,自控力弱则成瘾重(Yang, 2020)。

贝克认知心理学理论指出,人类行为基于内在信念系统与思维模式,视人为思维主导实体。个体对人、事件及环境的认知构建形成基本图式,分适应性(积极)与非适应性(消极)两类,对行为模式具有决定性影响(陶然, 2007)。网络认知系指个体对网络之认识行为及历程,包含信息获取辨识、网络道德规范内化及行为自我监控等多元维度。上网动机、网络活动及情感体验均与网络认知因素深度交织,共同塑造网络行为的心理框架与调控模式。大学生的网络认知偏差具体体现为对网络信息判别能力的不足、对网络道德规范认知的浅显以及自我网络行为监控机制的失效,这是其在网络空间中认知局限性和行为失控性的综合体现。网络关系成瘾个体则展现出对网络人际关系的过度信赖与正面评价,相较于现实人际关系,他们更倾向于信任网络中的交往对象,这种对网络社交的过度依赖构成了一种特定的认知偏差模式(陈侠, 黄希庭, 2007)。网络认知偏差,作为一种非适应性认知模式,构成了大学生网瘾问题的先决条件,预示着个体在网络环境中存在认知失调,易于陷入网瘾困境。

大学生因渴求书外信息与情感交流而被网络吸引,网络中的身心体验又直接塑造其对网络社会的认知与感受,形成对网络世界的深度依恋与认知框架。当大学生首次亲身体验到网络带来的强烈刺激时,其网络使用频率与强度显著提升。若个体遭遇网络压力源,并受抑郁、社会焦虑等特质影响,易形成对网络的非适应性认知模式,揭示了网络压力与个体心理特质对网络认知模式构建的交互作用。

目前高校信息技术教师及德育工作者在强化学生网络素养,提升其选择判断力,引导科学用网,汲取有用信息,增长知识能力方面的工作逐渐深入,以最大化发挥网络的积极作用。下一步加大强化网络道德教育,提升大学生道德素质与信息鉴别力,自觉抵制不良信息诱惑,如网络色情、赌博、暴力等,有效防范沉迷,营造健康网络环境(王文星, 2010)。

2) 心理需求补偿机制是驱动大学生形成网络成瘾的动机因素

有研究指出,心理受困者若在网络活动中寻得基本需求满足,易陷网络依赖。也有研究发现,心理需求满足度低易致网络成瘾,二者负相关显著(李超民, 2012)。目前已有研究从心理学角度矫正网络成瘾,心理介入法矫治大学生网瘾,涵盖心理干预等特殊方法。常用手段包括网络心理危机监控与心理辅导(2012)。

心理需求补偿机制,系指个体利用某些事物或行为来填补现实生活中难以满足的特定心理需求之空缺。现实满足构成心理需求满足的主导路径,而网络满足则扮演辅助性角色,作为心理需求补偿的次要渠道。个体潜在心理需求满足后,会形成稳定完美的自我感觉。大学生的五种核心心理诉求(求知欲、娱乐欲、社交欲、交易欲及性心理需求)与网络补偿机制间存在显著的相互作用,这种相互作用构成了大学生网络成瘾形成的深层次心理驱动力。大学生通常具备在现实与网络世界间灵活转换角色的能力,并能有效管理其网络行为及时间投入。然而,心理需求在现实层面的缺失与网络环境的补偿效应,共同构成了大学生网络成瘾加速形成的核心因素。大学生心理需求现实缺失严重时,倾向网络寻求满足。网络满足条件优于现实,提升了网络成瘾风险,导致对网络的高度依赖,揭示了心理需求与现实满足间的失衡及网络成瘾的心理机制。如当大学生面临人际关系匮乏、苦闷情绪难以消解以及成就需求未得满足等情

境时, 网络补偿机制的强化效应会显著增大其网络依赖倾向, 进而提升网络成瘾形成的可能性, 凸显网络在满足个体心理需求中的核心作用。

3) 心理情绪释放成为推动大学生网络成瘾持续发展的内在动力

手机应用提供无限信息联系可能, 频繁更新交流致成瘾者怕错过重要信息, 引发错失焦虑。另外手机应用如信息汪洋, 频繁更新致成瘾者深陷错失焦虑, 恐漏重要资讯。干预情绪调节的常用手段有: 认知训练(Xie et al., 2021)、音乐调节(Moore & Hanson-Abromeit, 2018)、正念(Teper & Inzlicht, 2013)及现代数字技术, 如 VR、可穿戴传感器、智能手机或生物反馈(Colombo et al., 2019)。Chiodelli (2018)等人实证研究发现, 对 30 名巴西大学生进行 6 次正念练习后, 情绪调节困难显著减少。

心理情绪乃个体对客观事物态度的主观体验, 映射其需求满足状态, 是内心需求与外界刺激交互作用的直接反映, 体现了人的情感波动与心理变化。当客观事物契合个体需求时, 会诱发积极的心理状态, 此类情绪状态能增进学习与工作的效能, 并有益于身心健康, 被命名为积极的增力情绪; 相反, 若需求未获满足, 则会产生消极的情绪体验, 对学习、工作及身心健康产生不利影响, 此类情绪被界定为负性情绪(陈建文, 徐菲菲, 2006)。人类思维活动的模式遵循心理活动的内在法则, 当认知历程出现谬误时, 将诱致错误观念的形成, 并导致情绪困扰与非适应性举止, 凸显心理活动规律对思维及行为模式的决定性影响(管鹏, 2001)。大学生在校园生活中所经历的心理情绪多样化, 其逐步释放构成了一个持续且渐进的动态过程, 这一过程不仅是大学生网络成瘾行为形成的持续驱动力, 也深刻揭示了心理情绪状态对网络依赖现象的深层次作用机制。

网络对性格内向的大学生具有双重影响: 一方面, 易致孤独、冷漠及自卑情绪; 另一方面, 也为其心理情绪的释放提供了渠道, 体现了网络对大学生心理状态的复杂作用。如内向型大学生因渴望真挚情感而畏惧外界评价, 倾向于隐藏真实身份进行网络社交; 同时, 为纾解内心压力, 他们常选择网络游戏、在线聊天或发表观点等方式, 借助网络平台实现情感交流与压力释放。

针对网络成瘾或边缘大学生, 心理辅导老师关注人际交往难、内心脆弱易受挫的学生, 及时沟通掌握动态, 进行辅导。通过讲座、宣传片等介绍成瘾危害及预防措施, 提升学生对网络成瘾的免疫力。

4) 从众心理诱导是促使大学生形成网络成瘾的外部诱因

“从众”为社会心理学视角下的广泛心理及行为模式, 指个体受群体压力影响, 在认知、判断、信念及行动上趋于与群体主流一致, 体现了群体压力对个体行为的塑造作用。揭示了群体动力对个人行为模式的深刻影响。网络环境对高校大学生的价值观体系、思想认知及行为模式产生了广泛且深远的影响, 同时促使从众心理在大学生群体中呈现出新的表征与特征, 彰显了网络环境对大学生心理及行为模式的重塑效应。从众心理兼具积极与消极两面性: 积极在于促进个体符合社会规范, 消极则在于易随群体错误观点导向误判。当群体认知偏差时, 从众心理的负面影响尤为凸显从众心理的负面效应一定程度上削弱了大学生个体的批判性思维与自我认同, 导致其在面对群体压力时易于盲目遵从, 进而成为诱发大学生网络成瘾的重要外部因素, 体现了从众心理对大学生行为模式的深刻影响。

张红霞和谢毅(2008)指出, 从众心理可预测青少年网游行为, 降低外在动机。朱智贤(1990)提出, 规范和信息压力影响从众行为, 顺从集体准则更易导致从众选择。杨治清(2003)指出, 从众心理对青少年网游心理倾向产生负面影响, 加剧其网路上瘾行为的发展。张锦涛等人(2012)认为, 同伴使用因特网释放的压力可预测大学生网瘾程度, 犹如风向标, 预示大学生陷入网瘾困境的风险。

3. 结语

大学生群体处于人生发展的特定阶段, 承载着独特的社会环境规范, 是国家未来生产力的核心构成, 其成长轨迹对社会的发展方向具有直接的导向性影响。对于我国庞大的大学生网络用户群体而言, 其身

心健康状况引人瞩目。据权威研究揭示,该群体中网络成瘾比例高达5%至10%,显著威胁着大学生的学业成就、生理健康及心理健康状态,成为影响其发展的关键因素。互联网的普及引发了一系列新型心理与行为问题,这要求我们在新时代背景下积极开展科学、高效的网络心理教育项目,并加大对网络依赖症状的心理干预力度,以应对互联网带来的复杂心理挑战。网络成瘾个体常表现出意志力薄弱、自我调控能力不足及规范遵从度低,故需强化其认知驱动、自主决策及自我效能感,以提升自律性与责任感,促进健康网络使用,引导其形成对网络使用的正确认知与行为模式。在此基础上,需结合适当的行为强化策略实施心理治疗,以重建有序的学习生活模式,增强大学生对网络使用的正确认知与不良信息的心理防御能力。

项目基金

本研究得到了河北省社会科学基金(HB21SH015)的资助。资助者没有参与研究的设计;收集、分析或解释数据;在手稿的写作中;或者决定公布结果。

参考文献

- 陈建文,徐菲菲(2006).艾里斯认知技术在心理情绪调整中的运用.《中国组织工程研究》,10(22),134-136.
- 陈侠,黄希庭(2007).中国大学生网络成瘾倾向问卷的初步研究.《心理科学》,30(3),672-675.
- 程必定(2022).新时代网民社会推进区域经济高质量发展的若干思考.《区域经济评论》,(3),75-83.
- 管鹏(2001).《当代军人心理健康教育》.军事谊文出版社.
- 李超民(2012).《大学生网瘾成因及防治方法体系研究》.博士学位论文,长沙:中南大学.
https://kns.cnki.net/kcms2/article/abstract?v=7fc2yiS_nyCvz_3jv6VBjD8QDT3nMBtUD00bqxbyJ-qj04hxlPIMig0-dnL-PICjYVIS_EO-CKjJDGalkskByYfpD3mneL86nG5CoHnwH-xrbGboA87rDtydBbzrQ8DTbFs17Azdz0d3ylrbHY96vr-fEaDXtLxrlH7KJnLmYhMtwQvGzrRYeb-FMT7xKBzZA&uniplatform=NZKPT&language=CHS
- 林绚晖(2001).大学生上网行为及网络成瘾探讨.《中国心理卫生杂志》,15(4),281-283.
- 刘建银(2001).互联网成瘾症研究的新进展.《社会心理研究》,(2),49-53.
- 沈模卫,李鹏,徐梅,等(2004).大学生病理性互联网使用行为模式研究.《华东师范大学学报(教育科学版)》,22(4),63-70.
- 师建国(2002).《成瘾医学》.科学出版社.
- 陶然(2007).《网络成瘾探析与干预》.上海人民出版社.
- 王文星(2010).《大学生网络成瘾与亲子关系研究》.硕士学位论文,长沙:长沙理工大学.
https://next.cnki.net/middle/abstract?v=-xbefZa1Cdth2KylRWydSogsZkWDxDFxHeFYc2xlm-Hie9cTCbImF4WPakIK1feJE1EB0MvtCL-UwadpaMSY1nVRwpLqj9du4HdbEJmZXalNRV5q3MIE-UcS79ZwGzFWTbnKcAx-6vilWwb5IQkHPG_XX5hr3e_6ZmNWwkMontQ_40_-RuUtXcE_wSoAasUuSfYpJM8mllg=&uniplatform=NZKPT&language=CHS&scence=null
- 辛楠,陶然,徐野,等(2007).青少年网络成瘾症者血铅浓度测定与分析.《中国预防医学杂志》,8(5),649-650.
- 杨治清(2003).网络文化与大学生思想教育探索.《浙江科技学院学报》,15(1),59-62.
- 张红霞,谢毅(2008).动机过程对青少年网络游戏行为意向的影响模型.《心理学报》,40(12),1275-1286.
- 张锦涛,陈超,刘凤娥,邓林园,方晓义(2012).同伴网络过度使用行为和态度、网络使用同伴压力与大学生网络成瘾的关系.《心理发展与教育》,28(6),634-640.
- 张明,陈丽娜(2003).感觉寻求与青少年冒险行为研究的现状和趋势.《东北师大学报》,(3),125-129.
- 赵闪(2004).《大学生感觉寻求及其与心理健康关系的研究》.硕士学位论文,长春:东北师范大学.
- 周荣,周倩(1997).网络上瘾现象、网路使用行为与传播快感经验之相关性初探.见中华传播学会(编),《中华传播学会论文集》(pp.1-9).中华传播学刊.
- 朱智贤(1990).心理学的方法论问题.《心理发展与教育》,(3),134-139.
- Anderson, K. J. (2001). Internet Use among College Students: An Exploratory Study. *Journal of American College Health*,

- 50, 21-26. <https://doi.org/10.1080/07448480109595707>
- Chiodelli, R., Mello, L. T. N., Jesus, S. N., & Andretta, I. (2018). Effects of a Brief Mindfulness-Based Intervention on Emotional Regulation and Levels of Mindfulness in Senior Students. *Psicologia: Reflexão e Crítica, 31*, Article No. 21. <https://doi.org/10.1186/s41155-018-0099-7>
- Colombo, D., Fernández-Álvarez, J., García Palacios, A., Cipresso, P., Botella, C., & Riva, G. (2019). New Technologies for the Understanding, Assessment, and Intervention of Emotion Regulation. *Frontiers in Psychology, 10*, Article 1261. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01261>
- Gottfredson, M., Hirschi, T. (1990). *A General Theory of Crime*. Stanford University Press.
- Moore, K. S., & Hanson-Abromeit, D. (2018). Feasibility of the Musical Contour Regulation Facilitation (MCRF) Intervention for Pre-Schooler Emotion Regulation Development: A Mixed Methods Study. *Journal of Music Therapy, 55*, 408-438.
- Slater, M. D. (2010). Alienation, Aggression, and Sensation Seeking as Predictors of Adolescent Use of Violent Film, Computer, and Website Content. *Journal of Communication, 53*, 105-121. <https://doi.org/10.1111/j.1460-2466.2003.tb03008.x>
- Teper, R., Segal, Z. V., & Inzlicht, M. (2013). Inside the Mindful Mind: How Mindfulness Enhances Emotion Regulation Through Improvements in Executive Control. *Current Directions in Psychological Science, 22*, 449-454. <https://doi.org/10.1177/0963721413495869>
- Xie, J., Liu, S., & Fang, P. (2021). Cognitive Training Improves Emotion Regulation in Chinese Preschool Children. *Pediatrics International, 63*, 1303-1310. <https://doi.org/10.1111/ped.14661>
- Yang, S. (2020). Effects of Self-Efficacy and Self-Control on Internet Addiction in Middle School Students: A Social Cognitive Theory-Driven Focus on the Mediating Influence of Social Support. *Child Health Nursing Research, 26*, 357-365. <https://doi.org/10.4094/chnr.2020.26.3.357>
- Young, K. S. (1996). Psychology of Computer Use: XL. Addictive Use of the Internet: A Case That Breaks the Stereotype. *Psychological Reports, 79*, 899-902. <https://doi.org/10.2466/pr0.1996.79.3.899>
- Zuckerman, M. (1979). *Sensation Seeking: Beyond the Optimal Level of Arousal*. Routledge.