

青少年网络游戏成瘾的心理机制及干预策略研究

杜媛媛

济南大学教育与心理科学学院, 山东 济南

收稿日期: 2025年11月7日; 录用日期: 2025年12月15日; 发布日期: 2025年12月26日

摘要

青少年网络游戏成瘾已成为全球亟待解决的心理健康问题。本文分析了游戏成瘾的心理机制, 探讨了认知、情感和行为因素的影响, 重点关注家庭、学校和社会环境的影响。研究表明, 游戏成瘾与即时奖励、情感依赖、认知偏差和个体差异相关。为应对这一问题, 本文提出了心理治疗、行为干预、学校与家庭协同干预及政策支持等策略, 旨在为青少年游戏成瘾的预防与干预提供理论依据与实践指导。

关键词

网络游戏成瘾, 心理机制, 干预策略

Research on the Psychological Mechanisms and Intervention Strategies of Internet Gaming Addiction in Adolescents

Yuanyuan Du

School of Education and Psychology, Jinan University, Jinan Shandong

Received: November 7, 2025; accepted: December 15, 2025; published: December 26, 2025

Abstract

Adolescent internet gaming addiction has become a global psychological health issue. This paper analyzes the psychological mechanisms behind gaming addiction, exploring cognitive, emotional, and behavioral factors, with a focus on the influence of family, school, and social environments. The research shows that gaming addiction is related to reward systems, emotional dependency, cognitive biases, and individual differences. To address this issue, the paper proposes strategies including

文章引用: 杜媛媛(2025). 青少年网络游戏成瘾的心理机制及干预策略研究. *心理学进展*, 15(12), 390-394.

DOI: 10.12677/ap.2025.1512666

psychological therapy, behavioral interventions, school-family collaboration, and policy support, aiming to provide theoretical and practical guidance for the prevention and intervention of adolescent gaming addiction.

Keywords

Internet Gaming Addiction, Psychological Mechanisms, Intervention Strategies

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

根据于晓辉等(2025)在《中国健康心理学杂志》中的报告显示,截至2022年6月,我国网民规模为10.51亿,其中10到19岁的青少年网民群体占比为13.5%,我国网络游戏用户规模达5.52亿,占网民整体的52.6%。近年来,部分青少年因过度沉迷网络游戏而出现学业下降、社会功能受损等问题,个别案例甚至伴随违法行为,网络游戏成瘾的风险不容忽视。网络游戏成瘾已成为亟待解决的青少年行为问题之一。因此,探究青少年网络游戏成瘾的心理机制以及干预措施有重大意义。本文意在剖析青少年网络游戏成瘾的心理学根源,探究其认知、情感、行为方面的因素,以及家庭、学校和社会环境所造成的影响,提出行之有效的干预措施,给心理健康教育、家庭指导和社会政策的制订提供理论上的支撑和实践上的建议。

2. 青少年网络游戏成瘾的心理机制

(一) 游戏成瘾的心理学基础

边昊天等(2026)指出,网络游戏成瘾是指个体对参与数字或视频游戏的控制力受损,并赋予游戏更高的优先级,将其置于其他常规活动之上,进而对个人健康及总体功能造成严重的不良后果。李艳玲和夏召艳(2024)指出,游戏里即时奖励反馈的积分、道具等会刺激多巴胺神经递质分泌,带来快乐满足的感觉,形成一种加强循环,于是青少年就会一直追求游戏里短暂的奖励,把长远目标和生活中的其他事情抛到脑后。长期沉溺于虚拟世界中,会使得青少年对于现实生活中的活动感到厌倦并产生疏远的情绪,从而在心理上形成依赖甚至成瘾。另外网络游戏的沉浸感、逃避现实的功能使青少年在面对生活压力、情绪困扰的时候,会用玩游戏的方式来缓解负面情绪,从而加重成瘾。

(二) 游戏成瘾的认知与情感因素

从认知层面来说,青少年会存在游戏行为过度评价偏差,即重视游戏中的虚拟成就,忽略现实生活中任务和目标,导致生活责任感下降。游戏中的奖励机制不仅能带来即时的满足,而且虚拟角色、情节的投入,会让青少年对游戏产生认同感、归属感,从而在虚拟世界中获得一种自我价值的确认。这种认知偏差使青少年更愿意花更多的时间和精力去玩游戏,忽视了与他人以及与现实世界的关系。从情感上来说,青少年在游戏过程中经常得到情绪上的舒缓和满足感,尤其是在面对学业压力、同伴关系问题或者家庭矛盾的时候,网络游戏成了他们逃避现实的一种途径。

(三) 青少年成瘾的个体差异与发展特点

青少年在心理发展阶段所具有的特殊性,使他们很容易被网络游戏成瘾所影响。陈振锋,吴芷莹和聂衍刚(2024)指出,青少年处于自我认同的重要阶段,对外界的评价、成就感、归属感有较强的需求,游

戏中虚拟身份的塑造、社交互动可以满足他们的心理需要,提高他们对于游戏的投入。另外青少年的情绪调节能力和自我控制能力较差,会受到游戏中的即时奖励以及情绪的影响,不能很好的抵御游戏的诱惑,从而产生长时间玩游戏的欲望。个体差异对于成瘾的产生也起到非常大的作用。性格内向的青少年更容易在游戏里找到情感寄托、社交空间,性格外向的青少年更多地通过游戏里的社交互动来获得自我表现、认同感。因此,性格不同、情绪调节能力不同、自我控制能力不同的青少年对游戏成瘾的易感性也不同,个体差异是认识游戏成瘾心理机制的重要部分。

3. 网络游戏成瘾的影响因素分析

(一) 家庭环境对成瘾的影响

靳笑寒,李维丽和刘学兵(2023)指出,家庭是青少年成长的重要环境,对青少年的行为、心理发展有长远的影响。家庭环境因素对青少年网络游戏成瘾起决定性作用。父母的教育方式、亲子关系会影响青少年的情感、行为反应。研究表明亲子沟通和情感支持缺乏的家庭中,青少年更容易从外部环境寻找认同感和慰藉,因此网络游戏成为一种渠道。另外父母的管教方式也会影响青少年的游戏行为。严厉或者过度控制的家庭环境容易激发青少年的逆反心理,促使他们用游戏来反抗父母的规定,从而产生成瘾行为。相反过度宽松的管教,也会造成青少年自我管理能力缺乏,不能够控制游戏时间,从而发展成瘾。

(二) 学校与社会环境的影响

于浚泉,魏淑华和董及美等(2023)指出,学校和社会环境是青少年生活中不能忽略的因素,在青少年网络游戏成瘾的发生发展中也起着重要作用。学校教育以及教师的引导对于青少年的行为有着重要的影响。在学校中学业压力、同学交往、学习动机等都会影响到青少年的心理健康与行为倾向。如果学校不能有效地帮助学生管理学业压力,也不能给学生提供足够的课外活动,青少年可能会通过网络游戏来逃避学业上的困扰或者压力。其次,同伴的影响是青少年游戏成瘾的又一重要因素。青少年在同伴之间进行社交互动的时候,常常借助共同游戏来形成联系并获得认同感。当一个群体的大多数成员沉迷于网络游戏时,其他成员也会受到影响,从而出现群体性成瘾的现象。社会环境中的文化氛围以及网络娱乐的盛行,也使游戏成瘾问题愈加重。许多青少年受社会娱乐文化影响,对游戏产生浓厚的兴趣。社会对虚拟世界过分热衷、对游戏成就的追捧、网络游戏的广泛流传,都加大了青少年接触游戏的频次和沉迷于游戏的危险。

(三) 青少年自我控制与心理发展

刘铭(2022)研究发现,青少年的前额叶还没有完全发育成熟,与冲动控制、决策制定有关的神经结构还在发育之中。因此青少年在面对诱惑的时候自我控制力较差,容易沉迷于即时奖励所带来的满足感中。同时青少年情绪调节能力也在发展过程中,当青少年遇到学业压力、人际关系、情感问题时,如果没有足够的情绪调节方法,就容易通过游戏来逃避现实问题。游戏中即时的满足感、虚拟世界里的情感慰藉成了青少年逃避现实的途径,加重了成瘾的可能。青少年在形成自我认同与自我价值的时候,会过多依靠外界来确定自我,这种依赖性使他们会网络游戏中找寻自我认同感,从而引发成瘾。自我控制能力、情绪调节和自我认同的心理发展情况,直接影响到青少年遇到网络游戏诱惑时的反应,所以它在网络游戏成瘾产生过程中起着非常关键的作用。

4. 青少年网络游戏成瘾的干预策略

(一) 心理治疗与行为干预方法

心理治疗、行为干预是治疗青少年网络游戏成瘾的方法之一。认知行为疗法(CBT)已经被广泛地应用到成瘾治疗当中,它借助于让青少年认识并改变不良的认知模式和行为习惯的方法,从而有效地减少他

们的成瘾倾向。认知行为疗法可使青少年认识到过度游戏背后的思维偏差,比如把游戏里虚拟的成就和现实中的成就混为一谈等,并加以改正。增强自我控制能力、建立健康的娱乐方式和时间管理技巧,都可以通过 CBT 减少青少年对游戏的依赖性。

行为治疗方法,即奖励和惩罚机制,也被用在青少年的游戏成瘾治疗上。设置合理的目标,逐步增加对游戏的限制,青少年就会逐渐减少玩游戏的时间,学会在现实生活中找到其他的感觉和成就感。经由研究得知,加强干预手段能够有效地击破青少年对游戏的过度迷恋,而且可以促使青少年创建起更为健全的生活方式以及兴趣爱好。

(二) 学校和家庭的协同干预模式

青少年网络游戏成瘾的干预要依靠学校和家庭的共同配合才能完成,但是在实际中二者之间的合作机制往往会遇到很大的障碍。学校是青少年日常学习的主要场所,在实际操作中,学校心理健康教育资源短缺、专职教师缺乏、干预项目难以长期稳定开展等状况依然存在。虽然专题讲座、心理辅导课程或者成瘾干预项目从理论上讲是有益的,但是由于受到课时、师生比例和经费的限制,学校无法对高风险学生进行持续、系统地跟踪干预。除此之外,部分教师对于网络游戏成瘾的认知还只停留在行为上,没有对心理机制以及干预方法有所认识,这也影响了干预的效果。

于晓辉,宋肖肖和吕少博等(2025)指出,家庭是青少年情绪支持和行为规范的重要来源,也面临着很多现实问题。很多家长对于网络游戏的认识存在不足,在“严厉控制”和“放任自由”之间来回摇摆,无法形成一致的家庭规则。一些家庭由于工作繁忙,无法投入稳定的陪伴和沟通,教育资源匮乏、亲子关系紧张等问题也降低了家庭干预的效果。另外不同家庭在信息素养、心理教育意识、教养方式等方面存在着差别,导致家庭参与现实中是不均衡的。

因此学校和家庭的协同干预要以充分沟通、资源共享为前提,而不是简单地分工配合。只有教师的专业能力提升、学校心理服务体系的完善、家长培训加强、家校沟通机制改善等各项条件逐步具备时,家校协同才能更好地促进青少年改善游戏使用的成效,逐步降低成瘾的风险。

(三) 政策与社会支持系统的建设

边昊天,庄瑞雪和王嘉宝等(2026)指出,除了学校、家庭的干预,政策、社会支持系统也是解决青少年网络游戏成瘾问题的途径。政府应加强对网络游戏的监管,制定出相关的法律法规,限制游戏时间,防止青少年沉迷游戏。很多国家已经实施了相关政策,例如设定每天游戏时间限制、禁止未成年人在深夜时段登录等措施,从而减少青少年接触游戏的机会,降低成瘾的可能性。

同时社会支持系统的建立也十分重要。社会上应该提倡企业、社区、志愿组织等共同参与青少年心理健康干预工作,给予更多的心理咨询以及游戏成瘾预防资源。社区可以给青少年提供丰富多彩的课外活动和兴趣小组,从而减少对网络游戏的依赖。社会大众要提高对游戏成瘾问题的认识,减少对游戏成瘾青少年的歧视与排斥,为游戏成瘾的青少年创造一个宽容、支持的社会环境。

(四) 批判性讨论与未来展望

尽管近些年有关青少年网络游戏成瘾的研究不断增加,但是整体上还存在很多不足。王丹琦和李艳玲(2025)指出,现有的研究在理论上大多集中在认知行为模型、家庭功能模型等框架上,常常忽略社会文化因素、数字生态环境的变化等结构化的影响,使得成瘾的理解容易停留在个体的层面,不能很好地解释当下青少年沉迷游戏的复杂原因。其次,干预措施在文献中多表现出“理想化”倾向,重视学校、家庭、社会的三方协同,但是对资源不均衡、家校沟通障碍、干预专业力量缺乏等现实困境讨论不够,导致干预方案在落地过程中常出现断层。王玺,姜红和汪丽娜等(2025)指出,目前干预研究大多都是短期研究,没有对干预的持久性、迁移性及复发风险做出评价,缺乏长期跟踪资料以及循证依据。

未来研究要强化跨学科整合,关注技术发展、平台算法、文化消费等宏观因素对青少年游戏行为的

影响,在干预实践上要探索可推广、可持续的社区化、学校本位模式,加强家庭教育能力建设,弥补资源不均造成的实施落差。同时要开展更系统纵向的研究,经过长时间的追踪来评定干预成果,从而给制订更有针对性、可操作性更强的政策和教育方案给予科学依据。

5. 结论

青少年网络游戏成瘾是全球性的心理健康问题,严重干扰学业,及其身心发展。游戏成瘾同青少年的个体心理、认知偏差、情感需求有关,而且受到家庭、学校、社会环境等各方面的影响。有效的干预措施应该包括心理治疗、行为干预,提高自我控制能力;学校、家庭的协同干预,给予支持与规则;政府和社会支持系统,依靠政策、法律监管、资源整合,为青少年提供保护。未来的研究应该注意成瘾干预效果的评价,并探索个性化的干预方法来帮助青少年摆脱成瘾,促进他们的健康发展。

参考文献

- 边昊天,庄瑞雪,王嘉宝,等(2026). 养育倦怠与青少年网络游戏成瘾:基本心理需要满足、意志控制及性别的作用. *心理发展与教育*, (1), 110-120.
- 陈振锋,吴芷莹,聂衍刚(2024). 青少年亲子依恋、学校氛围与自我控制影响网络游戏成瘾的心理机制. *中小学心理健康教育*, (1), 18-24.
- 靳笑寒,李维丽,刘学兵(2023). 青少年心境障碍住院患者双相情感障碍与网络游戏成瘾的相关研究. *心理月刊*, 18(19), 58-60.
- 李艳玲,夏召艳(2024). 青少年网络游戏成瘾的心理干预:综述与展望. *安徽教育科研*, (18), 1-4.
- 刘铭(2022). 如何应对青少年网络游戏成瘾. *家庭科技*, (5), 17-18.
- 王丹琦,李艳玲(2025). 青少年网络游戏内在动机对网络游戏成瘾行为的影响:自我控制的调节作用. *教育生物学杂志*, 13(4), 269-273.
- 王玺,姜红,汪丽娜,等(2025). 父母心理控制与初中生网络游戏成瘾的相关性. *中国学校卫生*, 46(4), 544-547.
- 于浚泉,魏淑华,董及美,等(2023). 粗暴养育与青少年网络游戏成瘾的关系:基本心理需要满足和越轨同伴交往的链式中介作用. *中国健康心理学杂志*, 31(7), 1090-1095.
- 于晓辉,宋肖肖,吕少博,等(2025). 青少年学习倦怠与网络游戏成瘾的共病机制研究——基于网络分析视角. *中国健康心理学杂志*, 1-15.
- https://kns.cnki.net/kcms2/article/abstract?v=zYSMMY9t1sdJdqt3OI_iqDUKs24maFL06xPXBb06dvfkver-DzwaqDPY2_8aOc0yyg1vMJbn7A-xFNDChc38DBo5w5GSi1eRw27s_TvT-KxDDqSSpHheYp94AW5LeJWYyDy-xpzKs9D1d0g_FrE-7GO_S_9sMatdZtqAq68OfcNi2u1MYUDyJ0A==&uniplatform=NZKPT&language=CHS, 2025-10-22.