

青少年病理性网络使用的形成机制与干预策略

徐凌梓

广东药科大学医药商学院, 广东 广州

收稿日期: 2026年1月13日; 录用日期: 2026年2月6日; 发布日期: 2026年2月25日

摘要

如今数字技术发展得越来越快, 互联网已经深深融入青少年的学习和日常生活。但与此同时, 青少年病理性网络使用的问题也越来越突出, 成了需要赶紧解决的社会公共卫生问题。这篇文章从三个角度展开分析: 一是神经生物学层面, 二是认知心理学层面, 三是社会环境层面, 全面拆解了青少年病理性网络使用的多种形成原因。在此基础上, 又从家庭支持、学校协同和社会协同这三个方面, 给出了需要各方配合的综合干预办法。最后, 文章总结了研究结果, 对未来的研究方向进行了展望, 着重强调了多主体一起参与干预的重要性。研究旨在为理解青少年病理性网络使用的发生逻辑提供理论支撑, 为相关部门制定科学有效的干预方案提供实践参考, 帮助打造一个能让青少年健康成长的网络环境。

关键词

青少年, 病理性网络使用, 形成机制, 干预策略, 多主体协同

The Formation Mechanism and Intervention Strategies of Pathological Internet Use among Adolescents

Lingzi Xu

School of Pharmaceutical Business, Guangdong Pharmaceutical University, Guangzhou Guangdong

Received: January 13, 2026; accepted: February 6, 2026; published: February 25, 2026

Abstract

Nowadays, digital technology is developing at an increasingly rapid pace, and the Internet has become deeply integrated into adolescents' learning and daily lives. However, at the same time, the issue of pathological Internet use among adolescents has become increasingly prominent, emerging as a pressing public health concern that demands urgent resolution. This article analyzes the topic

from three perspectives: neurobiological, cognitive psychological, and social environmental, comprehensively dissecting the multiple causes of PIU in adolescents. Based on this analysis, it proposes a comprehensive, multi-stakeholder intervention approach covering three dimensions: family support, school collaboration, and social coordination. Finally, the article summarizes the research findings, outlines future research directions, and emphasizes the importance of multi-agent participation in interventions. This study aims to provide theoretical support for understanding the underlying logic of PIU in adolescents, offer practical references for relevant authorities to develop scientific and effective intervention programs, and help create an online environment conducive to the healthy development of adolescents.

Keywords

Adolescents, Pathological Internet Use, Formation Mechanism, Intervention Strategy, Multi-Agent Collaboration

Copyright © 2026 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

在数字化浪潮下，互联网凭借便捷、互动性强、内容丰富的特点，成了青少年获取信息、沟通社交和休闲娱乐的重要工具。据中国互联网络信息中心(CNNIC)第 52 次《中国互联网络发展状况统计报告》显示，截至 2023 年 6 月，我国 10~19 岁青少年网民已有 1.58 亿，占网民总数的 15.1%，互联网普及率更是高达 97.6%，远超全国平均水平[1]。互联网在给青少年成长带来便利的同时，也催生了“青少年病理性网络使用”这一突出问题。青少年病理性网络使用，具体是指青少年反复、过度上网，进而在认知、情绪和行为上出现明显偏差，对学业、社交、家庭生活和身心健康造成严重负面影响的一种心理行为障碍[2]。青少年病理性网络使用的危害是多方面的。在身心健康上，长期沉迷网络会让青少年视力下降、睡眠不足，还容易引发焦虑、抑郁等负面情绪，甚至出现认知能力退化、情绪调节失衡等问题；在学业发展上，病理性网络使用会占用大量学习时间、分散注意力，导致成绩下滑、学习兴趣丧失，进而影响未来规划；在社会适应上，沉迷网络会弱化人际交往能力，难以建立健康的人际关系。目前，青少年病理性网络使用的问题已受到社会各界的广泛关注，成为影响青少年健康成长和社会和谐发展的一大隐患。因此，深入探究病理性网络使用的形成原因，制定科学有效的干预办法，有着重要的理论和现实意义。从理论上讲，理清病理性网络使用的多元形成机制，能丰富青少年心理行为障碍的相关研究，为理解数字时代青少年的心理发展规律提供新角度；从现实来看，基于成因提出的干预策略，能为家庭、学校、社会及相关部门开展病理性网络使用干预工作提供明确方向，帮助成瘾青少年摆脱网络依赖，助力他们身心健康发展。

2. 文献综述与理论基础

2.1. 国内外相关研究文献综述

青少年病理性网络使用已成为全球关注的重要社会公共卫生议题，国内外学者围绕其形成机制、影响因素及干预策略开展了大量研究，成果颇丰。

国内研究聚焦多维度成因解析与本土化干预实践。神经生物学层面，廖素群[3]阐释了青少年病理性

网络使用的神经化学机制,明确多巴胺、血清素等神经递质失衡的核心作用。认知心理与社会环境层面,刘子凡[4]探讨父母网络监控策略的影响,揭示家庭教养方式的关键作用;杨艳杰[5]发现学校联结的中介效应,为学校干预提供支撑。干预策略上,丁秋阳等人[6]提出家庭、学校、社区联动模式,为干预青少年病理性网络使用提供参考。

国外研究在理论构建与技术创新上优势显著。神经生物学领域, Botelho 等人[7]通过脑成像技术证实网络使用对大脑奖赏系统、前额叶皮层的结构功能改变;认知心理学层面, Wahlund 等人[8]基于相关理论分析即时满足、认知偏差等因素,开发认知行为疗法(CBT)等干预技术;社会层面, Tei 和 Fujino [9]注重技术干预,探索人工智能、大数据在病理性网络使用预警与干预中的应用。

2.2. 研究述评

尽管国内外研究成果丰硕,但仍存在不足:

(1) 理论整合度欠缺。现有研究多单一维度探讨成瘾机制,缺乏统合生理、心理、社会多层面因素的系统性理论框架,难以揭示各因素交互作用及成瘾动态发展过程,不同理论视角缺乏有效对话,成果分散。

(2) 干预策略精准化、个性化不足。当前策略以普适性为主,对不同成瘾类型、年龄段及特殊群体的特异性关注不够,缺乏针对性方案;部分措施过于宏观,可操作性与长效性不足,防复吸机制不完善。

(3) 研究方法存在局限。多为横断面研究,难以揭示成瘾全过程规律;部分实证研究样本量小、抽样范围窄,结果代表性受限;新技术应用研究处于探索阶段,与实践融合不够深入。

鉴于此,本研究旨在突破现有局限:理论层面构建多维度整合分析框架,丰富理论体系;实践层面制定精准化、个性化多主体协同干预策略,提升可操作性与长效性;方法层面综合运用多种研究方法,增强研究结果科学性与代表性,为成瘾治理提供更坚实的支撑。

3. 青少年病理性网络使用的多元形成机制

3.1. 神经生物学维度: 大脑奖赏系统与神经递质失衡

青少年时期是大脑发育的关键阶段,前额叶皮层负责冲动控制和决策规划,奖赏系统负责愉悦感体验和动机调节,这两个区域的发育都还没成熟,这种神经生物学特征为病理性网络使用提供了生理基础。网络活动能吸引青少年并且让他们产生依赖,核心原因就是网络活动能激活大脑奖赏系统,从而带来愉悦和满足感[10]。

多巴胺是大脑奖赏系统里最核心的神经递质,其作用是传递愉悦信号、调节动机与行为。青少年在玩网络游戏、进行社交互动、看短视频时,大脑便会释放大量多巴胺,让他们获得强烈的愉悦体验。这种体验会形成强化作用,促使他们不断重复网络行为来追求愉悦感。长期反复的网络刺激,会让大脑奖赏系统对多巴胺的敏感性降低,需要更多网络刺激才能达到同等愉悦水平,这和药物成瘾的“耐受性”形成机制很相似[11]。同时,长期过量释放多巴胺会抑制前额叶皮层功能,导致青少年冲动控制和决策能力下降,很难抵制网络诱惑,最终陷入“网络刺激-多巴胺释放-愉悦体验-反复行为”的成瘾循环。

除了多巴胺,血清素和 γ -氨基丁酸这类神经递质也和病理性网络使用关系密切。血清素参与情绪调节、睡眠周期和冲动控制等生理过程,病理性网络使用的青少年往往血清素水平偏低,这会让他们情绪不稳定、容易焦虑易怒,而网络活动能在一定程度上缓解这些负面情绪,进一步加重网络依赖。 γ -氨基丁酸是大脑中的抑制性神经递质,能调节大脑兴奋程度,病理性网络使用者的 γ -氨基丁酸水平较低,导致大脑处于过度兴奋状态,对网络刺激的反应更强烈,也就更容易沉迷网络[12]。此外,大脑结构具有可塑性,长期沉迷网络会改变奖赏系统、前额叶皮层等相关脑区的结构和功能,进一步巩固成瘾行为,提升

戒断难度。

3.2. 认知心理学维度：认知偏差与心理需求满足

青少年的认知心理特征是病理性网络使用形成的重要内在因素。青少年正处于构建自我认同的阶段，情绪体验丰富但调节能力不足，容易出现认知偏差，同时现实生活中可能有多种心理需求得不到满足，而网络环境刚好能为他们提供满足心理需求的渠道，进而引发病理性网络使用。

认知偏差是青少年病理性网络使用的重要心理基础。首先，青少年大多倾向于追求即时满足，比起现实中需要长期努力才能获得的学业进步、人际关系改善等成就，网络能快速给出反馈和奖励，比如网络游戏里的升级、积分，社交平台的点赞、关注等，这种即时满足感很对青少年的胃口，让他们更容易沉迷。其次，有些青少年存在归因偏差，在现实中遇到考试失利、人际冲突等挫折时，他们总把原因归到外部因素上，而网络则成了他们逃避现实挫折的避风港，沉迷网络能暂时摆脱负面情绪的困扰[13]。此外，还有些青少年有非理性信念，比如他们觉得只有在网络里才能找到自我价值、离开网络就活不了等，这些想法会强化他们的上网行为，让网络依赖变成成瘾。

心理需求是青少年病理性网络使用的核心驱动力。根据马斯洛需求层次理论，青少年成长过程中有生理、安全、归属与爱、尊重和自我实现这些需求。当这些需求在现实中得不到充分满足时，他们就可能转向网络寻求可以满足其心理需求的内容[14]。比如归属与爱的需求方面，有些青少年现实中人际关系不好，感到孤独、被排斥，网络社交平台能让他们方便地交到志同道合的朋友，获得情感支持和归属感，于是就沉迷网络社交。在尊重和自我实现需求方面，一些青少年现实中处于劣势，比如成绩差，很难得到他人认可，而在网络游戏、网络创作中，他们能通过努力获得成功，得到别人的赞美，实现自我价值，这种虚拟的成就感会让他们对网络产生强烈的依赖。另外，有些青少年的情绪调节能力差，在出现焦虑、抑郁、愤怒等负面情绪时，他们没法靠自己合理疏导，而玩游戏、看娱乐视频等网络活动能帮他们转移注意力、缓解负面情绪，时间久了就养成靠网络调节情绪的习惯，最后发展成病理性网络使用。

3.3. 社会环境维度：家庭、学校与社会的多重影响

青少年的成长需要家庭、学校、社会的良好环境滋养。反之，不良的这三类环境会成为青少年病理性网络使用的重要外部诱因，通过影响他们的心理状态与行为选择，加速病理性网络使用的形成与发展。

家庭环境是影响青少年病理性网络使用的首要外部因素。首先，不好的家庭教育方式会导致成瘾，比如有些家长管教过严，缺乏沟通理解，常批评打骂孩子，让孩子产生逆反心理和压力，进而靠网络寻求安慰；还有些家长放任不管，对孩子上网不管理不引导，任由其无节制使用，最终导致成瘾。其次，家庭关系不和谐也会增加成瘾风险，父母经常争吵，或者父母离异、缺乏对孩子的关爱陪伴，会让孩子感到孤独无助、没有安全感，于是通过网络逃避家庭困扰[15]。此外，家长自身的上网习惯会潜移默化影响孩子，要是家长经常沉迷网络，孩子就会模仿，增加成瘾可能。

学校环境对青少年病理性网络使用也有重要影响。一方面，学业压力过大是重要诱因，现在青少年升学竞争激烈，学校和老师对学业要求高，作业多、考试频繁，让青少年承受巨大压力，部分孩子缺乏压力疏导，就靠沉迷网络缓解压力、逃避学业。另一方面，学校的网络教育和管理有不足，有些学校缺乏系统的网络素养教育，没引导青少年正确认识网络的功能和危害，让他们不会合理上网；同时校园内网络管理不严，有些学生上课、自习时也能随意上网，给成瘾创造了条件[16]。此外，学校人际关系也会有影响，青少年在学校被孤立排挤，或者和老师关系紧张，情绪低落，就会转向网络寻求情感支持。

社会环境为青少年病理性网络使用提供了广泛外部条件。首先，网络环境越来越复杂有诱惑，互联网技术发展让网络内容更丰富，网络游戏、短视频等娱乐形式不断出现，吸引力强，能够快速抓住青少

年注意力让他们难以自拔；同时网络里的部分不良网络内容，会影响青少年价值观，诱导他们沉迷。其次，网络基础设施普及让青少年能无节制上网，现在家庭、学校、公共场所都有网络覆盖，孩子随时随地能上网，增加了使用频率和时长[17]。此外，社会对青少年病理性网络使用的认知和干预体系还不完善，部分人对成瘾危害认识不足，缺乏对成瘾孩子的理解关爱；而且社会层面的干预资源少，专业的成瘾干预机构和人员不够，满足不了广大成瘾青少年的干预需求。

3.4. 不同类型网络病理性使用的特异性机制

青少年病理性网络使用并非单一行为类型，其细分类型(如网络游戏、短视频、社交媒体相关的过度使用)在神经机制与心理需求上存在显著差异，具体表现为：

(1) 网络游戏相关过度使用：核心神经机制是即时反馈触发多巴胺高频释放，大脑奖赏系统形成强化循环，前额叶皮层抑制功能受损更明显；主导心理需求是成就感、掌控感与竞争需求；关键影响因素包括游戏的阶梯式奖励机制、现实中的挫败经历、同伴间的游戏互动氛围。

(2) 短视频相关过度使用：核心神经机制是内容碎片化、切换高频化导致多巴胺持续波动，大脑对新奇刺激的敏感性提升；主导心理需求是即时娱乐、逃避无聊与信息获取快感；关键影响因素包括算法的精准推送、碎片化时间利用习惯、现实生活的枯燥感。

(3) 社交媒体相关过度使用：核心神经机制是点赞、评论等社交互动激活奖赏系统，血清素分泌与社交反馈形成关联，情绪调节依赖社交认可；主导心理需求是归属感、尊重需求与社会比较需求；关键影响因素包括现实社交焦虑、对他人评价的过度关注、平台的社交激励机制(如等级、勋章)。

这种机制差异要求干预策略需精准适配：针对网络游戏相关过度使用，重点是打破“即时奖励-强化行为”循环，培养现实中的成就感；针对短视频相关过度使用，核心是提升信息辨别能力与时间管理能力；针对社交媒体相关过度使用，则需引导青少年建立健康的社交认知，减少对虚拟社交认可的依赖。

4. 青少年病理性网络使用的多维干预策略

4.1. 家庭支持层面

家庭是青少年成长的关键环境，家长的教养方式、亲子关系好坏、家里的氛围，都会直接影响孩子是否会病理性网络使用，以及后续干预的效果。所以，要打造对青少年有利的家庭环境，得从亲子沟通、教养方式、家庭活动三方面入手[18]。首先，改善亲子沟通时，可引入“动机访谈”(Motivational Interviewing)技术，打破“家长指责、孩子反抗”的恶性循环。可以通过家庭治疗、亲子沟通课等，帮助家长学习非暴力沟通的方法：观察孩子怎么用网络而非直接批评；表达自身担忧而非指责；倾听孩子的需求而非说教；提合理建议而非命令孩子。比如看到孩子熬夜上网，家长可以说“我发现你最近常凌晨睡，担心影响你健康，我们希望你能睡够，能不能约定每晚11点前关电子设备”，而不是简单指责“你又熬夜上网，真不懂事”。

动机访谈是一种以客户为中心的沟通技术，适用于引导病理性网络使用的青少年主动改变行为，具体实施步骤包括：

(1) 共情式倾听：家长放下预设判断，专注倾听青少年上网的真实感受和需求，如“我听你说游戏里的队友都很信任你，这种感觉是不是很好？”，避免打断或反驳；

(2) 反映式反馈：将青少年的表达进行梳理总结，确认理解准确性，如“你觉得现实中同学不理解你，但在游戏里能找到志同道合的人，所以更愿意花时间在游戏上，对吗？”；

(3) 差异探索：帮助青少年意识到网络成瘾的现状与自身目标的差距，如“你之前说想考上重点高中，现在每天上网6小时，作业经常完不成，这会不会影响你的目标实现呢？”；

(4) 自我效能强化：肯定青少年的改变潜力，鼓励其提出自己的解决方案，如“你上次尝试过周末只玩 2 小时游戏，还完成了作业，说明你其实有能力控制上网时间，我们可以一起想想怎么坚持下去”。

其次，要调整家庭教养方式，摒弃专制型、放任型教养的方式，改用“温暖又有规则”的权威型教养。家长需在给予青少年情感支持的同时，也要定明确合理的上网规则。可以和青少年一起写“家庭网络公约”，包括每天上网多久、什么时候上、能上哪些平台、不能看什么，充分尊重青少年的意见，让青少年参与制定而非被动接受。同时，家长要做到以身作则，减少自身无意义的网络使用时间，例如放下手机多陪伴家人、用读书替代刷短视频，为青少年树立健康上网的榜样。对于存在教养冲突的家庭，社工可介入开展家庭咨询，帮助父母统一教养理念，避免因一方严格、一方放任导致规则失效。

最后，增加家庭互动活动，增强家人间的凝聚力，让青少年在现实里更有归属感。很多青少年沉迷网络，源于家庭缺乏有效的情感联结，只能把网络当情感寄托[19]。所以需鼓励家庭定期展开高质量的亲子活动，例如每周安排 1 次家庭聚餐，每月组织 1 次户外旅行，或者一起做运动、画画、做饭这些青少年感兴趣的事，让青少年在现实互动中感受到情感满足和归属感。同时，家长要主动关注青少年的学业、社交和情绪状态，当青少年遇到困难时，给予及时的支持与引导，而非仅关注其网络使用行为。例如，当青少年因学业压力大而依赖网络缓解时，家长可与孩子一起分析问题、制定学习计划，必要时寻求老师的帮助，让青少年感受到家庭是其坚实的后盾，从而减少对网络的依赖。

4.2. 学校协同层面

学校作为青少年社会化的重要场所，需发挥教育、管理、引导的作用，将病理性网络使用干预融入校园日常工作，构建“预防 - 干预 - 康复”的完整支持体系。首先要加强网络素养教育，将其纳入学校课程体系，从认知、技能、道德三方面提升学生的网络素养[20]。认知上，通过专题讲座、主题班会等普及病理性网络使用危害、信息辨别方法、网络安全知识；技能上，教学生用网络做研究、找资料、在线学习，提升应用能力；道德上，引导青少年树立网络道德意识，遵守规则、尊重隐私、抵制网络暴力与谣言。可以开设网络素养方面的选修课，用案例分析、小组讨论、情景模拟的方法，让青少年在互动中提高素养。

其次要优化校园环境，构建支持性氛围。学校需加强心理健康教育，建心理咨询室、配专业心理老师，运用“认知行为疗法”(CBT)的具体模块提供一对一咨询、团体辅导，及时发现并干预成瘾早期信号；同时丰富校园文化生活，开展学术竞赛、文体活动、志愿服务、社团活动，为青少年提供展示自己、交朋友的平台，让他们在现实中找到成就感和归属感；此外建立校园网络管理制度，教学时段限制非教学类平台的访问，引导学生合理上网。

在学校心理咨询中，针对病理性网络使用青少年的 CBT 干预包含以下核心模块：

(1) 认知重构：通过案例分析、辩论等方式，帮助青少年识别并纠正非理性信念，如将“没有网络我就活不下去”重构为“网络是工具，我可以合理使用它”；

(2) 行为激活：制定现实活动计划表，鼓励青少年参与校园活动、体育锻炼、兴趣小组等，用积极的现实行为替代上网行为，同时设置行为奖励机制，如完成每周活动计划可获得额外的兴趣活动时间；

(3) 情绪调节训练：教授深呼吸、正念冥想、情绪日记等技巧，帮助青少年在面对焦虑、孤独等负面情绪时，无需依赖网络即可实现情绪疏导；

(4) 防复吸计划：与青少年共同分析可能导致复吸的高危情境(如考试失利、与同学争吵)，提前制定应对策略，如“如果下次和同学闹矛盾想上网逃避，就先给心理老师发个消息，或者去操场跑两圈”。

最后，要加强学校、家庭、社会的配合，建多方联动的干预网络。学校需建立与家长的常态化沟通机制，通过家长会、家访、班级群等，及时反馈青少年在校表现与网络使用情况，也了解家里的环境和

孩子在家状态，形成家校合力。此外，学校可与社区、社工机构、心理服务机构合作，引入专业资源开展干预工作，比如请专家来讲课、让社工进校园做团体辅导、联系心理机构给成瘾孩子专业治疗，健全方位的支持体系[21]。

4.3. 社会协同层面

青少年病理性网络使用的干预，不只是个体、家庭和学校的事，还得靠政府、企业、社会组织等一起出力，搭起全方位、多层级的社会支持体系。首先，政府需发挥主导作用，完善相关政策法规，加强网络环境治理。一方面，加快出台保护青少年上网的专门法规，明确网络平台该承担的责任，例如要求平台设置青少年模式、限制青少年上网时长、过滤不良网络内容、禁止向未成年人推送诱导性消费信息；另一方面，加强网络监管，严厉打击网络谣言、网络暴力这些违法违规内容，净化网络空间。同时，政府可加大对心理健康服务、社工服务的投入，支持建设青少年心理服务中心、社工服务站等机构，为病理性网络使用青少年提供专业干预服务[22]。

其次，网络平台企业要尽到社会责任，优化产品设计与运营方式。平台得主动做好青少年保护，完善青少年模式，例如在青少年模式下自动过滤不良内容、限制使用时长、关闭充值打赏功能，同时通过技术手段识别青少年用户，引导他们用青少年模式。此外，平台可开发有益青少年成长的内容与功能，像科普知识、学业辅导、兴趣培养等优质内容，鼓励青少年用网络学习、提升自己。同时，平台需建立方便的举报渠道，及时处理用户举报的不良内容与违规行为，接受社会监督[23]。

最后，社会组织需发挥补充作用，搭建专业服务平台与社会支持网络。社会工作机构、心理健康协会、青少年保护组织等，要聚焦成瘾青少年需求，提供专业、个性化服务。例如社工机构组织专业社工提供个案管理服务，全程陪伴青少年走出病理性网络使用困境；心理健康协会开心理援助热线、做线上咨询，给青少年和家长提供支持；青少年保护组织搞公益宣传，让更多人关注这个问题，营造理解支持的氛围。此外，社会组织可推动建立“政府-企业-学校-家庭-社会组织”多方联动机制，定期开会共享资源、交流经验、解决问题，形成干预合力，为干预工作提供支持。

4.4. 典型个案实证分析

个案背景：小夏(化名)，16岁，东莞某中学高一学生，父母长期忙于生意，沟通极少，父亲管教严厉常批评指责，母亲放任不管。小夏在现实中性格内向，学业成绩中等，在班级中缺乏朋友，常感到孤独。近一年来，小夏沉迷网络游戏，每天上网时长超6小时，深夜偷偷玩手机，导致视力下降、睡眠不足，成绩大幅下滑，拒绝与父母沟通，甚至出现逃学现象。

机制作用分析：神经生物学层面，网络游戏的即时反馈持续激活大脑奖赏系统，释放大量多巴胺，小夏对网络刺激的耐受性逐渐增强，需更长时间上网才能获得同等愉悦感，同时前额叶皮层功能受抑制，冲动控制能力下降，难以抵制游戏诱惑；认知心理学层面，小夏存在即时满足倾向，网络游戏的快速反馈比学业进步更具吸引力，且在学业受挫、人际孤独时，将原因归为自己不受欢迎、学习太难学不会等，把网络当作逃避现实的渠道；社会环境层面，父母经常批评指责，缺乏亲子关爱，以及现实中的社交困境，共同推动小夏陷入网络成瘾。

干预实施过程：家庭层面，在社会工作者指导下，父母学习非暴力沟通技巧，改为“观察-表达担忧-倾听-建议”的沟通模式，如“最近你每天上网到凌晨1点，我们发现你上课总打瞌睡，特别担心你的身体和学习，能和我们说说游戏里什么最吸引你吗？”，同时共同制定《家庭网络公约》，约定每周上网时长不超过10小时，并且在周末集中使用，父母减少自身刷短视频时间，每周安排一次家庭徒步；学校层面，心理老师对小夏开展一对一认知行为辅导，引导小夏积极参与活动结交朋友，减少小夏对网

络的依赖；社会层面，联系社区社工定期上门随访，链接心理服务机构资源，为小夏提供阶段性心理评估。经过3个月干预，小夏上网时长控制在每周8小时以内，睡眠恢复正常，成绩稳步提升，与父母、同学的关系明显改善。

5. 结论与未来展望

5.1. 研究结论

本研究系统分析了青少年病理性网络使用的形成机制与干预策略，得出核心结论：青少年病理性网络使用是多因素共同作用的结果。在生理层面，大脑相关区域发育不成熟、神经递质失衡提供了基础；在心理层面，认知偏差和现实需求的网络代偿是内在动力；在环境层面，不良的家庭、学校和社会氛围是重要外部诱因。解决这一问题则需要多方协同发力，以提升青少年自我管理和网络素养为根本，充分发挥家庭引导、学校主导、社会保障的作用，形成合力才能有效干预。研究同时强调，干预病理性网络使用并非简单禁止上网，而是要科学引导青少年树立正确的网络观、学会合理用网，且干预需因人而异，针对不同成瘾情况制定差异化方案，避免“一刀切”，只有家庭、学校、社会 and 平台密切配合，才能为青少年健康成长筑牢防护网。

5.2. 未来展望

本研究仍存在局限，未来可从多方面进一步探索：开展长期追踪研究，记录青少年从正常上网到病理性网络使用的全过程，明确不同阶段的影响因素以让干预更精准；关注农村地区缺乏父母陪伴的青少年、学困生等特殊群体，研究其病理性网络使用形成的独特原因并制定针对性策略；对现有干预方法开展实践验证，通过对照试验等方式优化方案、提升干预效果；借助人工智能、大数据等新技术，开发智能心理辅导、病理性网络使用预警等工具以提高干预效率；开展跨文化研究，借鉴其他国家和地区的经验完善我国的病理性网络使用干预体系。最后需要再次强调，病理性网络使用是复杂的社会问题，单靠一方力量无法解决，家庭、学校、社会 and 平台必须明确职责、加强合作，比如学校联合社区开展网络素养培训，家长通过平台监测孩子上网情况并及时与学校沟通，社会提供专业干预支持，只有形成多方联动的格局，才能为青少年打造健康的网络环境，帮助他们摆脱病理性网络使用困扰。

参考文献

- [1] 李刚宁. 网络短视频对青少年价值观的影响及对策研究[D]: [硕士学位论文]. 兰州: 兰州财经大学, 2025.
- [2] 杨炆, 刘艳, 向菲, 等. 基于生态系统理论的青少年心理问题网络疑病症形成机制研究[J]. 医学信息学杂志, 2025, 46(9): 37-46.
- [3] 廖素群. IAD 病理生理学研究进展[J]. 科教文汇(上旬刊), 2014(28): 100-101.
- [4] 刘子凡. 父母低头行为对青少年发展的影响及机制[J]. 中小学心理健康教育, 2022(3): 4-8.
- [5] 杨艳杰. 试论大学新生网络成瘾与学校适应困难的关系[J]. 中国多媒体与网络教学学报(上旬刊), 2023(6): 113-116.
- [6] 丁秋阳, 赵昊骧. 青少年网瘾何以纾解: 生态系统理论框架下的社工介入[J]. 当代家庭教育, 2024(11): 7-11.
- [7] Botelho, A.d.O., Bernardo Ribeiro, F., Soares Machado, J. and Souza, D.C.B.d. (2024) Functional Connectivity Alterations in Individuals with Gaming Disorder Assessed by Functional Magnetic Resonance Imaging: A Systematic Review. *Journal of Addictive Diseases*, **43**, 4-11. <https://doi.org/10.1080/10550887.2024.2322861>
- [8] Wahlund, T., Perrin, S., Olofsdotter Lauri, K., Burman, M., Dagerborn, S., Meregalli, M., et al. (2025) Internet-Delivered Cognitive Behavioral Therapy for Adolescents with Excessive Worry: A Randomized Controlled Trial with Mediation Analysis. *Cognitive Behaviour Therapy*, **54**, 1-23. <https://doi.org/10.1080/16506073.2025.2515196>
- [9] Tei, S. and Fujino, J. (2024) Artificial Intelligence, Internet Addiction, and Palliative Care. *European Psychiatry*, **67**, S339-S339. <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2024.700>

-
- [10] 张睿姝, 徐桂凤. 儿童青少年注意缺陷多动障碍和屏幕依赖障碍的研究现状[J]. 中国校医, 2025, 39(10): 773-779+802.
- [11] 徐立婧, 王少明. 青少年网络成瘾的神经化学机制[J]. 生命的化学, 2025, 45(11): 2107-2116.
- [12] 郑凯琪. 脑科学视角下涉罪未成年人人身危险性评估的完善进路研究[D]: [硕士学位论文]. 扬州: 扬州大学, 2025.
- [13] 范良辰. 父母网络监控策略对青少年数字行为调适的影响机制及其指导策略研究[D]: [博士学位论文]. 广州: 广州大学, 2025.
- [14] 冯岩. 寄宿制中学校学生应对方式、心理弹性与学校适应的关系研究[D]: [硕士学位论文]. 桂林: 广西师范大学, 2018.
- [15] 雷亮, 孙雅婧. 家庭环境对青少年网络成瘾行为的影响和干预研究[J]. 进展, 2024(7): 141-143.
- [16] 叶苑秀, 喻承甫, 张卫. 早期青少年感恩与学业成绩、网络成瘾的关系: 学校联结的中介作用[J]. 教育导刊: 上半月, 2017(3): 31-35.
- [17] 王奕博, 来帅, 刘欣. 青少年网络成瘾问题的社会工作介入探析[J]. 品位·经典, 2025(1): 88-90.
- [18] 马科科. 青少年网络成瘾问题的社会工作干预策略研究[J]. 社会与公益, 2025(4): 421-423.
- [19] 巫佳欢. 家庭功能与小学生网络成瘾关系研究——基于 I-PACE 模型[D]: [硕士学位论文]. 广州: 广东工业大学, 2025.
- [20] 庄轩羽. 初中生网络成瘾的循证心理干预研究[D]: [硕士学位论文]. 广州: 广州大学, 2025.
- [21] 李悦. 青少年网络成瘾问题的社会工作干预策略研究——以兰州市安宁区十里店南街社区为例[J]. 公众与政策, 2025, 5(9): 52-55.
- [22] 张明慧. 青少年网络游戏成瘾问题的认知行为治疗研究——以 W 学校 Z 某为例[D]: [硕士学位论文]. 大庆: 东北石油大学, 2023.
- [23] 李让. 世界各国这样提高青少年的数据安全意识[J]. 平安校园, 2025(6): 30-33.