



互联网的负面影响已成为社会问题。人民图片

越南 坐禅戒网瘾

本报驻越南记者 刘 刚

清晨 4 点，越南永福省西天竹林禅院上空的晨雾还未散尽，年纪不大的“小居士”们就已经开始在大雄宝殿坐禅诵经了。这些“习修”的孩子们并非看破红尘而皈依佛门，而是被“走投无路”的家长们送来戒除网瘾的。网络在给越南百姓带来便利、快捷生活的同时，也让不少青少年染上网瘾，深受其害。

据越南互联网中心公布的数据显示，截至今年 7 月，越南约有 2157 万人使用互联网，网民数量占越南总人口的 25.14%。越南文化信息研究所曾对 349 名男生和 298 名女生进行调查发现，受访者收发电子邮件的占 87.8%，网络聊天的占 80.7%，而进行网络应聘的只占 5.3%，使用过电子商务的只有 0.3%。

对河内市青年进行的调查发现，有 52.3% 的人上网浏览新闻，33.3% 的人在在线唱歌，18.8% 的人在线看电影，还有 3.8% 的人在網上算过命，29.3% 的人在網上查找明星八卦。

互联网在丰富越南青年生活的同时，网络上暴力、淫秽信息产生的消极影响日益明显。越来越多的青少年沉迷于网络游戏，网游成了青少年患上心理疾病的源头。有研究报告预测，到 2011 年，越南的网游大军将达 1000 万人。因痴迷网游而导致的盗窃、抢劫、斗殴、谋杀等犯罪事件也将与日俱增。对此，越南政府早在 2005 年出台的互联网管理办法除规定网吧的营业时间外，还明确规定 14 岁以下的未成年人上网需要有人监护。2006 年，政府要求网吧要通过减少积分等方式限制连续网游 5 小时以上的玩家。今年 3 月 20 日，政府又颁布了新的互联网管理办法，将违反网游管理规定的最高处罚提高到 5000 万越南盾（1 美元约合 1.7 万越盾）。

为了让孩子尽快摆脱网瘾折磨，不少越南家长采取了切断网络、专人跟踪等办法，更有家长把孩子送到寺院坐禅，希望借助佛经禅法感化孩子，助其重归现实。据永福省西天竹林禅院的释慧净禅师介绍，每天清晨，来戒网瘾的孩子们都要坐禅 1 个半小时。这些网瘾少年在家时衣来伸手，饭来张口，而在禅院，每一件事都要自己动手，还要学会分工配合。父母希望孩子通过“习修”得到禅师的教导和感化，更希望禅理能沁入孩子心田，帮助他们戒除网瘾，让他们学会感恩。

越南南方青少年中心通过情感活动、体力活动、社会活动相结合，把孩子们从虚拟世界拉回到现实生活中来。心理医生则提议让孩子们一起参加摇滚派对、跳舞活动，重新激发他们的兴趣，培养集体意识，让有网瘾者重新学会与人交往，重塑人格。

美国 少年上网过九成

本报驻美国记者 管克江

青少年是美国各年龄层民众中使用网络最普遍的群体。据皮尤中心统计，美国 12—17 岁的青少年 60% 拥有自己的台式或笔记本电脑，2008 年上网比例高达 93%。他们上网最多的活动是玩网络游戏（占 78%），其次是发电子邮件（73%），发即时信息（68%），虚拟社交（65%），下载音乐（59%），观看网络视频（55%），阅读博客（54%）等。和 32 岁以上的网民相比，他们更热衷于阅读和写作博客，在社交网络上建立自己的档案并相互联络。在网络游戏中，他们的偏好依次是赛车、智力、体育、动作、战略等种类的游戏。

美国很早就注意到网络上瘾问题。1995 年，纽约的心理病医生伊万·戈登堡创造了“网络上瘾症”一词，这一说法随即受到关注和研究。1996 年，匹兹堡大学的心理学家金伯利·扬提出了“病理性上网”概念，并细分为两种表现方式：“特殊病理性网瘾”，指人们对于特定网络内容的依赖，如网络股票交易、拍卖或色情内容等；“一般病理性网瘾”，指人们仅仅为了打发时间、浏览、聊天等过度使用网络。扬当年进行的调查显示，网瘾患者平均一周有 38 个小时在网络上从事和学术及职业无关的活动，导致学生成绩下滑、夫妻关系不合、员工表现退步等。

扬指出，网瘾患者，包括青少年在内，通常受到焦虑、绝望等精神上的折磨，半数以上网络“瘾君子”同时伴有其他上瘾问题，比如酒瘾、烟瘾、毒品等。75% 的网瘾患者人际关系不协调，他们借助网络聊天室或网络游戏作为逃避现实、重建信心的手段。

哈佛大学的研究显示，5%—10% 的美国网民对网络存在依赖症状，其中包括一定数量的青少年。不过，对于是否把网络上瘾作为一种精神疾病对待，美国医学界还存在争论。美国医学会 2007 年拒绝支持把网络上瘾纳入拟议中的新版《精神疾病诊断和统计手册》。一些专家反对把互联网过度使用看成精神紊乱的表现。支持对青少年进行网瘾治疗的专家认为，家庭辅导、学习小组、课外咨询都可以帮助年轻人戒除网瘾。

健康上网 远离网瘾

网络在带给人们方便快捷的生活及海量信息的同时，其“双刃剑”效应也日益显现：在一些国家，青少年沉迷网络正在成为令人担忧的社会问题。世界各国都在动员多方力量，采取限龄、限时等多种手段措施，为保障健康上网而不懈努力。

埃及 网吧显示屏朝大门

本报驻埃及记者 李 满

截至今年初，埃及国内互联网固定用户已达 430 万，经常使用互联网的人数则在 800 万左右，网吧几乎遍布每座大中城市。苏伊士运河大学社会学教授马吉德对记者表示，在 800 万左右的网民中，有近一半为青少年，这一数字在非洲国家中名列前茅，而在近两年，埃及青少年网民逐渐呈现低龄化趋势，不少中学生甚至小学生，出现在网吧，他们平均每天花在互联网上的时间为 1.5—2 小时。

埃及青少年上网主要都关注些什么呢？带着这个问题，记者走访了开罗街头的几家网吧。一家名为“极速空间”的网吧老板塔利姆说：“聊天、听音乐和看电影是最为常见的，而年纪稍大些的孩子则更喜欢看新闻、写博客，或者收看一些视频节目，像 YouTube 这样的视频类网站就很受青睐。”

互联网在普及信息、娱乐大众的同时，也不可避免地带来负

面影响。埃及政府在应对互联网不良信息方面，采取的是道德约束和法规管理并举的措施。截至目前，埃及在互联网管理方面颁布的法令已有 4 部，涉及网络犯罪、知识产权、电信管理和电子签名。在规范青少年使用网络方面，埃及政府并不限制青少年出入网吧，但网络主管部门严格规定，网吧内所有电脑必须把屏幕朝向大门方向，保证管理者“一目了然”，便于检查。检查由文化部官员和当地的治安警察联手进行，多采取突击抽查的方式，如发现网吧内有浏览色情、暴力或其他违规内容的，除对经营者实施经济上的重罚外，还要没收全部营业设备，吊销营业执照，永久性关闭网吧，并对网吧负责人实施 2—3 年的监禁。

此外，来自家庭的引导也是规范青少年上网行为的重要环节。记者的邻居艾哈迈德有一对

正在读中学的儿女，他说：“我会时常告诉两个孩子，在网络中你们会看到一个既多彩又复杂的世界，但一定要记得，那些与伊斯兰教义和道德观相背离的东西，是不应该也不值得去看的。”

马吉德教授表示：“在埃及，青少年痴迷网络的情况偶有出现，还并不多见。”他指出，这首先源于在客观上埃及本土的网络游戏产业并不十分发达，尚未形成规模。网游产业发达国家的产

品尚未覆盖到非洲市场。马吉德认为，在所谓“网瘾青少年”中，“极度痴迷网络”和“网络游戏成瘾”两者间是有差异的，在引导和帮助的过程中也应区别对待。“极度痴迷网络”更近似于一种自我强迫，患者在明知这种强迫行为不健康的情况下，还是无法克制自己依赖网络来缓解内心的焦虑。面对这类网瘾患者，需要找到其内心焦虑根源，

通过“话题交谈”和“场景再现”等方式，逐步引导其消除焦虑感，以达到戒除网瘾的目的。

至于“网游成瘾”，则在青少年中出现的较多。马吉德教授认为，从心理层面而言，进入青春期的孩子内心往往极为渴求外界的认同，而在现实社会中，青少年能够自我证明或得到外界认同的机会并不会多。在这种情况下，网络游戏就成为了部分青少年满足这种心理需求的平台，在虚拟世界中通过角色扮演和等级提升，体验一种快速“自我强大”的历程。所以，“网络游戏成瘾”更应看作是部分青少年在心理诉求和现实角色不能平衡时的症状；最好的引导方式就是找到一个能够令其展现自我风采和价值的方式，来替代网络游戏，“如组织文艺表演和体育竞赛，让他们发挥特长，并得到来自同龄人的赞许和掌声，就是不错的办法。”



网络成瘾者是否应被视为精神病人，各方看法不一。

人民图片

拉美 社会关注网瘾问题

本报驻阿根廷记者 陈晓航

根据国际电信联盟的最新统计，在全球超过十亿的互联网用户中，拉美约占 1/10，各国宽带上网比例不断提升，在智利已经达到 97.5%。与此同时，互联网衍生成的一系列问题也摆在了拉美民众面前，尤其是青少年如何健康

使用网络日益引起全社会的关注。

西班牙电信是拉美的互联网发展和运营的大户，2008 年由该公司和纳瓦拉大学公布的权威调查报告显示，拉美青少年对网络的兴趣超过了电视。调查在阿根廷、巴西、智利、哥伦比亚、墨西哥、秘鲁和委内瑞拉 7 国超过 200 所学校进行，2 万多名 18 岁以下青少年参与。调查显示，95% 的受访者能熟练使用网络，与电视等传统媒介相比，在 11 岁年龄段中，42% 的受访青少年将网络作为首选，在 14—15 岁年龄段中，这一比例上升到 60%。报告指出，拉美地区青少年电脑平均拥有率为 63%，其中智利为 82%，阿根廷和哥伦比亚分别为 79% 和 43%。在拉美地区，有 43% 的青少年在家上

网，而家长对于青少年上网的态度上存在差异，36% 选择不加干涉，9% 一同参与，仅有 5% 查看子女上网的内容，46% 的家长会上加询问。

对于调查结果，阿根廷的媒体和民众感到担忧。阿主流媒体《国民报》曾就此发表专题评论称，家长和教育工作者在青少年上网问题上应该发挥更加积极的作用，对其中的不确定性应有充分的认识。青少年如此高的上网比例已经引起拉美社会各界重视，特别是在阿根廷，40% 的青少年因为沉迷网络而耽误了学习的时间，这个比例在拉美地区是较高的。阿根廷教育工作者建议，应更多地

将电脑的使用与学校的课程结合起来，让互联网在对青少年的教育中扮演更加积极的角色。

今年 6 月份阿根廷一家青少年教育机构指出，阿国内将近半数的 13—18 岁青少年拥有网络相册或个人网页，个人影像和身份信息被第三方轻易获得正造成社会安全隐患，但他们并不了解由此可能带来的危害。越来越多的民众呼吁成年人负起应有的责任，在推动新技术成熟使用的同时，确保将社会、家庭和教育中提出的正确观念传递给成长阶段的青少年。

专家指出，家长和教育工作者的积极引导作用很重要，应当认识到网络已经深深扎根于青少年，家长和教育工作者应确保网络在可控制的范围内正常应用，不能对互联网给青少年带来的问题袖手旁观。

新加坡 培训家长当协管

本报驻印度尼西亚记者 孙天仁

最新调查显示，在拥有 480 万人口的新加坡，家庭电脑普及率达 80%，家庭宽带普及率超过 70%，居亚洲之首。新加坡政府还计划在 2015 年之前使 90% 的家庭都装上宽带，有学生的家庭全部拥有电脑。

在家家户户都能上网享受信息技术带来便捷的同时，新加坡青少年同样面临“网瘾”的困扰。据新加坡媒体报道，一家防病毒软件公司的调查发现，新加坡青少年平均每周上网时间达 18 个小时。除了在家和学校上网外，38% 的青少年还在朋友家上网，23% 的青少年光顾网吧，而他们的父母对此并不知情。调查显示，61% 的父母认为知道孩子在网上所进行的活动，但事实并非如此。98% 的家长并不知道孩子浏览过色情网站，而 20% 的青少年有此经历。调查还发现，高达 25% 的新加坡青少年表示没有互联网便活不下去。他们每天长时间在网上聊天、打游戏、听音乐，有些人流连忘返于色情网页。另据《联合早报》报道，新加坡青少年每天使用新媒体的时间位居亚洲第三。

因此，新加坡染上网瘾需要接受心理治疗的人也越来越多。近年来，在新加坡曾发生过青少年因迷恋网络而荒废学业，甚至还有网瘾太大不能自拔，最后闹到要割腕自杀的案例。新加坡医生将下列 3 种情形定义为网瘾：一、花在网络上的时间越来越多，但仍感到不满足，整天都想着上网。二、社交生活和学校生活都受到影响，学习成绩一落千丈。三、睡眠和饮食习惯转变，情绪容易发生大起伏，变得烦躁不安。

为从源头上防范网瘾，新加坡对互联网内容实行严格审查制度，同时鼓励父母参与教育和保护孩子。越来越多的新加坡父母已经意识到网络安全是当今子女教育的一部分，家长的贴身管教可以有效地促使孩子安全、正常使用网络，减少对网络的痴迷。

为此，新加坡媒体管理局专门成立了一个互联网家长顾问组，其目的主要是为公众、特别是为家长提供长期指导，协助家长引导孩子健康使用网络。互联网家长顾问组的主要活动包括：通过对家长进行培训和辅导，引导孩子正确使用互联网；开发并鼓励使用“家庭上网系统”，这一系统的主要功能是过滤色情和不良信息，为不太了解互联网和不会使用过滤软件的家长提供解决方案；指导父母充当网络“防火墙”，父母一旦发现孩子有沉溺于网络的倾向，便要及时出面进行干预，限制孩子的上网时间，用其他的活动填充孩子的业余时间，开发多种兴趣。

新加坡医学专家将网瘾归为心理疾病范畴，并对患网瘾的青少年进行积极干预治疗。新加坡卫生部专门开设的戒瘾康复教育中心，除了帮助戒酒瘾、毒瘾之外，也治疗网瘾患者。中心主要通过开办专业课程训练班，向家长以及社会志愿者传授戒瘾和心理咨询知识，推广社区戒瘾运动并使其更加专业；在学校、社区组织各种技能培训，针对早期恢复者进行强化治疗，提高其社交能力；针对康复中的患者进行宣传教育，与“过来人”接触，以警示网瘾的危害。新加坡还有专业的私人戒瘾医疗机构，根据不同患者的年龄段，采取不同干预手段。

不是网络的错

王如君

互联网已经成为当今社会获取信息、人际交流、学习知识的重要工具。但凡事有利必有弊。互联网在带给人们方便的同时，也带来了麻烦，这就是“网瘾”。尤其对少不更事的中小

学生，一旦沉迷于网络游戏，甚至再陷入网络赌博、网络色情等，那就不只是影响学习、让家长着急上火的事，而是很大的社会问题。

其实，造成“网瘾”并不都是网络的错，也难说是孩子们的错，最主要还是家庭、学校甚至教育体制存在一定的问题。以记者在英国的耳闻目睹，绝大部分中小

学生都享受过美妙的网络体验。甚至小学一二年级的学生就已经是老网民了。

由于多数家庭拥有电脑，学校也有电脑，英国的小

小学生上网地点基本上是在家里和学校。网吧虽然在城市里十分普及，但中小

学生进网吧是比较少见的事情。一则因为孩子们没有必要去，二则因为英国的网吧大多数是成年人的地盘，小孩子很少进网吧。目前在英国，“网瘾”还不是很负面的事情。许多老师、家长还是鼓励孩子们多上网，通过电脑做作业或玩些益智游戏。

记者曾采访一家伦敦北部的寄宿学校，该校的电脑设备一应俱全。老师介绍说，每天有

不少学生都要到电脑室用电脑，有的玩游戏，有的看信息，有的利用电脑软件学习。记者亲眼看到，那里几十名中

学生利用最新语言软件学习汉语。听着那些洋娃娃们学正腔圆地说“普通话”，谁都会感受网络的奇妙。

记者日前听到的一个真实故事，也很说明问题。一位同事的孩子从北京来伦敦探

亲，他以前在英国小学念书时有一个很要好的同学，而这个同学却是玩游戏上瘾。同事夫妇曾为自己的孩子是否该和那个同学交往大伤脑筋。但事后发现，孩子从“网瘾同

学”那里学会了怎么制作游戏软件。尽管软件做得十分稚嫩，可享受那种过程本身，对孩子就是一件了不起的事。可见，关键在于教育青少年正确使用互联网，要让孩子们明白：网络世界里除了游戏，还有更多美妙的内容。

英国利兹一家校园网。

人民图片