

# 中老年人沉迷网络的背后……

大家有没有经历过这样的情况：晚上起床上厕所，发现父母床头有微弱的亮光，他们还在看手机；长辈一边带着孙子/女玩，一边玩手机；上班时突然发来各种拼团/砍价信息。手机上各式各样的APP，而这些APP有一些共性，要么发红包，要么步数换钱……诸如此类。

8月27日中国互联网信息中心发布了第48次《中国互联网络发展状况统计报告》。截至2021年6月，我国网民总体规模达10.11亿，其中手机网民规模达10.07亿。50岁及以上中老年网民增长最快，占28%，达3亿人。当我们在关注未成年人网络成瘾时，我们是否忽略了养育我们的父母也深陷其中？

什么是“网络成瘾”？在现有的疾病诊断当中暂时没有“网络成瘾”的定义，笔者将“网络成瘾”归入行为成瘾当中。行为成瘾是指与化学物质（如成瘾性物质）无关的一种成瘾形式，特点为反复出现、具有强迫性质的冲动行为，尽管成瘾者深知此类行为所产生的不良后果，但仍执意坚持，从而对躯体、心理健康甚至社会安全产生不良后果。由此，我们可以知道，像上文提到的那些手机沉迷现象还达不到“网络成瘾”。我们今天讲得更多的是属于沉迷网络，或者说过度的发生与网络相关的行为。

那么，为什么会出现这些行为？它的机制是什么？

第一，生物因素。行为成瘾与物质成瘾有着很多的相似之处，均涉及人类动机相关的中脑边缘多巴胺奖赏系统。这个系统是干嘛的？它是用来让我们感到开心愉悦用的。当我们在某种行为当中感受到快乐时，它对这个行为的敏感性就会逐渐增加，当不断重复这种行

为，它的敏感性就越来越高；而当我们不再进行这种行为，它就会“感到”难受，然后不断地发出信息，刺激我们去重复这种行为。人的本能是趋利避害的，它的“难受”就是我们实际感受到的难受，我们本能的会去避免这种“难受”，同时本能的也会去追逐快乐。

第二，心理因素。容易行为成瘾的人可能存在易冲动、性格内向、情绪调节不佳、焦虑、抑郁、低自尊、低生活满意度、感知压力大等问题。

第三，家庭社会因素。社会支持和人际沟通不足，家庭关系不和谐、单身或离异，可能会加重“网络成瘾”。

第四，网络软件方面。现在很多手机软件都有“套路”，特别是一些不良软件，套路更深。设计出一些环环相扣的套路，比如砍价，100元的商品，首先来一刀大的，砍掉70元，然后再砍掉10元，剩下的20元不知道需要多少人助力才能完成了，当越接近免费，就越会刺激用户，这个过程中需要转发，需要其他人来帮忙，一件商品，最后有可能需要上百的人助力。另一种：用步数换现金，先送你5元钱，剩下的需要每日做任务，积累满10元才能提现。同样的道理，让一些人欲罢不能。

那中老年人为什么会不同程度地沉迷网络？如何帮助他们戒除“网络成瘾”？可以按照上面讲到的



机制一一对比，相应的，我们就知道怎样才能纠正现在的状况。我们从最简单的开始做起，首先应避免一些不良软件的“套路”，上面举到的两个例子，都说明了一个问题，很多人容易产生“贪小便宜”的心态。人们应该清醒地意识到：天上不会掉馅饼，在占便宜的同时，网络更容易隐性地让我们付出。其次，再来看看我们的父母，作为中老年人，他们面临着什么？自身价值得不到体现、孤独、情感支持不足等等。建议中老年人增加现实活动，也可培养一些健康的兴趣爱好。社区可定期举办活动，给中老年提供社会公益支撑。如果是“老漂族”，作为子女就需要注意对父母的陪伴，在下班之余跟父母多说话或给他们提供方便社交的方向与事务。如果是“留守族”，儿女不在身边，建议儿女多打打视频或语音电话，条件允许，常回家看看。

株洲市三医院精神科 曾育辉  
通讯员 张德芬

## 科学应对“开学综合征”

开学之初，部分中小学生会表现出对新学期不太适应的现象，多体现为生理上的失眠、头痛和心理上的焦虑、注意力不集中等症，甚至整天提不起精神，学习态度消极，很难适应正常的学习生活。这些现象尚不被诊断为心理问题或精神障碍，但因其普遍出现，被大众称为“开学综合征”，让不少家长倍感焦虑，建议家长和孩子提前进行相应调整，以顺利度过开学适应期。

家长要以乐观的态度、正确的方法、鼓励的话语，正面引导孩子收心，让孩子从心理上对新学期充满期待和信心，具体可借鉴以下几点：

**收心不能急刹车** 家长应理解孩子对暑假生活有一定留恋心理，可以对孩子适当宽松，给予一定的适应时间，让孩子感受到家长的信任，他们才会更有力量克服惰性。引导孩子制定新的学习计划、学习目标，看一些名人传记，激发孩子的求学欲望，成功动机，帮助孩子树立正确的人生观。在敦促孩子改变作息和制定目标计划的时候，切忌过于严肃，尽量以温和而坚定的方式和孩子商定，孩子才更能接受。

**家长少唠叨，加强亲子沟通** 家长唠叨容易让孩子产生厌烦排斥心理。孩子在家长的唠叨下学习，许多时候往往学习效率低下，甚至产生叛逆心理，放大对开学的抵触情绪。

**接纳孩子的不良情绪** 当发现孩子有情绪波动时，无需过分担心或自责，可以用接纳的态度去面对，告诉自己，孩子这些情绪反应都是正常的，是暂时的，经过调整是可以改变的。

需要注意的是，若有个别孩子经过自我调适依然走不出情绪的低谷，或很难适应新的学习生活，建议家长带其及时到专业的心理咨询中心或医疗机构寻求帮助。

济南市工人医院 张乾

## 心理辞典

### 半途效应

半途效应指在激励过程中达到半途时，由于心理因素及环境因素的交互作用而导致的对于目标行为的一种负面影响。大量的事实表明，人的目标行为的中止期多发生在“半途”附近，在人的目标行为过程的中点附近是一个极其敏感和极其脆弱的活跃区域。

为什么会这样呢？主要有两个方面的原因，一是目标选择的合理性。目标选择的越不合理越容易出现半途效应。二是个人的意志力。意志力越弱的人越容易出现半途效应。因此，为了避免半途效应，应做好以下4点：

1. 强化正确的动机。人们的行动都是受动机支配的，而动机的萌发则起源于需要的满足。伟大的目的产生伟大的毅力。

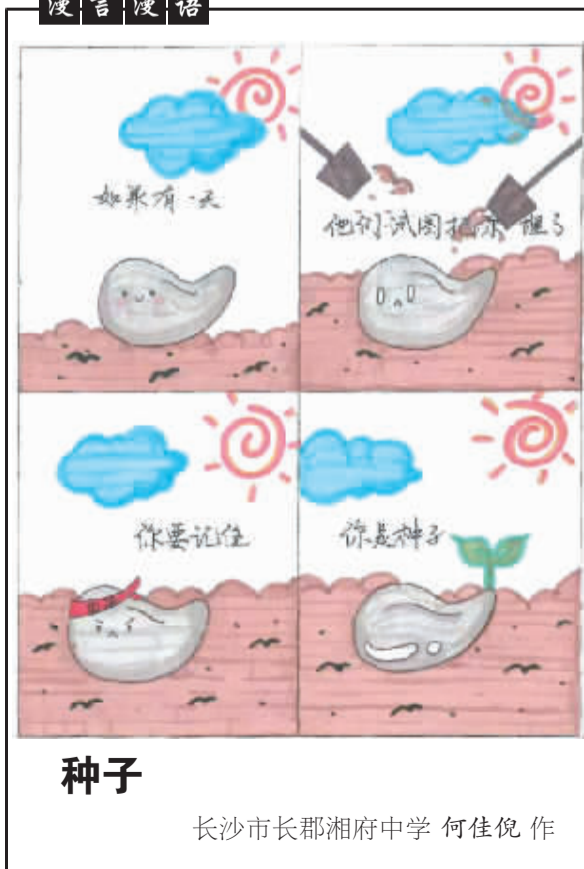
2. 从小事做起，可以锻炼大毅力。克服惰性需要毅力，任何惰性都是相通的，任何意志性的行动也是共生的。事物从来相辅相成，此长彼消。

3. 兴趣是最大的动力。兴趣是最好的老师，坚持完成一件事，就要保持对它最大的兴趣，才能支撑你走下去，而毅力就在这时变成了理所当然的事情。

4. 小步子，大目标。将目标分成几个小目标，每完成一个小目标就要进行反馈或强化，最终达到最后的大目标。

国家二级心理咨询师 孔自来

## 漫言漫语



### 种子

长沙市长郡湘府中学 何佳倪 作