

·高等学校体育·

## 大学生网络成瘾性与体育成瘾性行为的比较

邓文才

(徐州建筑职业技术学院 体育部, 江苏 徐州 221008)

**摘 要:** 成瘾性是一个普遍的现象, 有其独特的生理和心理机制, 网络性成瘾是一种消极的心理性成瘾, 对身心健康具有严重的危害性, 应该加强教育和管理; 体育性成瘾是一种生理和心理相结合的成瘾行为, 对身心健康有积极的作用, 应该得到提倡和培养。

**关键词:** 大学生; 体育成瘾性行为; 网络成瘾性行为

**中图分类号:** G80-05 **文献标识码:** A **文章编号:** 1006-7116(2003)06-0070-04

### Comparative study on undergraduates addictions to Web and PE

DENG Wen-cai

(Department of Physical Education, Xuzhou Construction Profession Technology Institute, Xuzhou 221008, China)

**Abstract:** Addiction is a common phenomenon and has its own physical and psychological mechanism. Web addiction is a passive psychological one which may cause great harm to students' health and therefore should be supervised. While PE addiction is a passive one which is worth advocating and cultivating.

**Key words:** undergraduates; addioction to PE; addiction to Web

因特网日益火爆, 它正以疯狂的速度渗透到社会的各个方面, 改变着我们的生活。同时, 一种新的社会症状——“网络成瘾性”的现象也正日益引起人们的关注, 就像酗酒、吸烟和赌博等传统的不良嗜好一样, 因特网瘾对人们的工作、学习和生活带来各种严重的破坏性影响, 导致家庭离异、工作效率下降、失业甚至犯罪等社会问题。民盟北京市委进行的一项调查发现, 北京市有相当一部分未成年人患上了“网络成瘾症”。在民盟北京市委提供的“网络游戏与未成年人教育”调查报告中显示, 目前, 北京市有近 22 万中学生在玩网络游戏, 而中学生上网成瘾者的比例达 14.8% (初中生 11.8%, 高中生 15.97%)。按照这个比例推算, 2001 年北京市 92.26 万中学生中, 上网成瘾者约有 13.65 万人, 远远高出了成年人的比例。因迷恋网络游戏造成学习成绩下降, 甚至旷课、逃学的现象日益增多。暴力互动游戏还有可能引发青少年道德失范、行为越轨, 甚至犯罪。据调查, 北京市海淀区未成年人的犯罪率在逐年上升, 1997 年比 1987 年翻了一番, 2001 年比 1997 年又翻了一番。

大学里也有如此多的迹象表明学生对因特网的严重依赖, 美国在线瘾中心的创办人金伯利·S·扬博士<sup>[1]</sup>在因特网上瘾调查中要求被调查者说出他们的过度上网所带来的主要问题时, 他们都把学业问题放在了第一位。当要他们指出哪些问题他们认为比较严重时, 58% 的人提到了学业上的失

败, 53% 的人指出人际关系问题, 52% 的人说到因特网带来的经济负担, 而 51% 的人声称他们的工作受到影响。大学校园附近的网吧是生意比较兴隆的地方, 主要是大学生的经常光顾。大学生上网的时间主要在于业余时间, 午间、课外活动时间、夜间和节假日。短暂时间的娱乐行为无可非议, 通宵达旦的沉溺于其间, 不论是学习还是娱乐都应该是不提倡和加以禁止的。事实上, 长时间沉溺于网上主要是在娱乐。其实, 谈及因特网瘾的危害, 主要是在于网上过度聊天和沉溺于网上互动游戏, 也就是因特网的社交功能和娱乐功能的过度滥用和不正当使用。

大学生的学习主要是智力性的活动, 迫切需要体力性的活动来调节和维护人的完整性, 最积极的休闲和娱乐方式当然是体育活动, 然而, 由于部分学生没有认识到体育活动的重要性, 甚至由于我们的体育在许多方面没有给学生带来身心两方面的愉悦体验, 也就不能培养成对体育活动的成瘾性行为, 因此也就不能养成经常参加体育活动的习惯。由于因特网有它独特的娱乐游戏功能, 所以才造成大学生业余时间光顾网吧远远超过到运动场所活动的时间和频率。对网络成瘾性行为而言, 可以说是有百害而无一利。对体育成瘾性行为与网络成瘾性行为相比较而言, 体育成瘾性行为绝对是一种最积极的成瘾性行为。为此, 对这两方面的利弊加以比较性研究, 将具有重大的现实意义。

收稿日期: 2003-03-24

作者简介: 邓文才(1966-), 男, 副教授, 研究方向: 体育基本理论和体育心理学。

## 1 成瘾性行为的生理、心理机制

所谓成瘾性<sup>[2]</sup>就是人的生命过程中,在生理和心理的某种尝试行为中产生了愉悦反应。这种反应在神经学领域,表现为一种电化学过程,即受到物质或精神刺激的神经元,以突触(SUN—APTEIN)的形式转化成一种“电”,并引起人体的代谢反应。这种代谢反应的重复,就形成对其补偿的渴求,这就是依赖。愉悦感又从心理上强化了这种依赖,这种愉悦感的、受到强化的依赖性,就是我们常说的成瘾性。

成瘾分生理性成瘾与心理性成瘾,但若说到成瘾性的致瘾源,则分进入类和非进入类两种。所谓进入类,即有具体的物质进入人体而这类物质具有成瘾的成分,从而造成食入者生理上的成瘾,如烟、酒、毒品等。所谓非进入类即没有具体物质进入人体,仅仅由于一种习惯、一种爱好、一种游乐方式,从而主要是从心理上形成人的“瘾劲”,如赌博、游戏机迷、棋迷、歌迷、球迷等,因特网迷和体育迷就属于此列。一般的观点是我们只会对有形物质上瘾,在我们的身体内对该物质产生某种化学反应。如果我们的身体上瘾,那我们就就上瘾。然而,最新的科学证据表明,人们可能会对行为产生某种会养成习惯的化学反应,就像对物质一样。当我们的的大脑对熟悉的刺激产生反应时,它可以在我们不知道的情况下改变我们的行为,这就能解释为什么我们会具有不断重复上瘾习惯的倾向。

## 2 网络成瘾性行为分析

### 2.1 网络成瘾性行为的心理分析

因特网并不是一种摄入身体里的物质,为什么会对它上瘾?这就是困惑很多因特网上瘾者的因素,他们认识不到或者不想承认他们已经上瘾了。因特网只是电脑的一部分,他们争辩说,而你不可能对一个简单的东西上瘾。在过去的20年里,心理学家和嗜好咨询师们已经承认,人们会对实物以外的某种东西上瘾<sup>[1]</sup>。他们指出,在诸如不由自主的赌博、长期的过度饮食以及沉溺于收看电视等习惯中都具有共同的上瘾行为。在以行为为中心的嗜好中,那些上瘾的人是对他们所做的事以及做的过程中所体验到的感觉上了瘾。实质上,我们并不是对因特网本身上瘾,而是对由网上经历所带来的某种情感甚至精神反应感到迷恋。那就是它对因特网上瘾者起作用的方式。

网上的你绝对可以是一个与现实生活中截然不同的形象,你可以“创造”一个你想要的自己,却不必顾及后果。没有人会知道你说话结巴,也没有人看得到你大脑袋小身体的羸弱形象,你丝毫不用担心被嘲笑,不高兴了关掉电脑完事。于是,在现实中被压抑的自我就破茧而出了。网络的这个特性不知不觉中满足了人与生俱来的渴望参与、合群的原始动力。那些在现实中有着重重顾虑的人可以在这里寻找认同、安慰、发泄,可以无所顾忌地表达内心的感受,轻而易举地在网络上找到自己的“归宿”。即使平时并不内向的人也有可能迷恋网上生活,因为很多在现实中不敢做的事,可以在这里做到,你可以毫不脸红地求教或谈论自己不熟悉的话题,还可以吹嘘拿手好戏而不遭人嫉妒,因为在网上,你对他人

不构成威胁。网络是虚幻的,也就是安全的,你“出去”了,你可以随时“回来”,你不会受到不想受的伤害,它给你带来放松而不是紧张和恐惧。所以有着任何程度“社交恐惧症”的人,不论他是不是自觉,都会喜欢上网,都会沉溺于此而难以自拔。

### 2.2 网络成瘾症的两个主要类型

由于研究的角度是与体育作比较,所以仅列出与此相关的一些类型。

(1)网络交际成瘾。上网者利用各种聊天软件以及网站的聊天室进行人际交流。有些心理学家认为,迷恋上网的人绝大多数都有“社交恐惧症”。“社交恐惧症”最主要的表现是在社会活动中不愿或不敢与他人交往,程度轻重有很大区别。有人是自我保护意识太强,怕别人发现自己的弱点;有人属于挫折性恐惧,因为某些原因而对某些场合某些人存在或强或弱的恐惧心理;较严重的则是见生人就脸红紧张,说不出话。由于轻微的症状不会影响正常生活,所以很难被察觉。网络给传统人际关系带来的冲击是史无前例的。传统的人际交往都是“事实”的,很难想像与一个性别不清、职业不明、年龄不知的人交往。而网络把交往带入了一个完全虚幻的空间。在那里他们可以立即交上朋友,随着你键入的每条消息,你能立即与世界各地的使用伙伴进行联络。他们说一些机智的话或是煽动性的话,你可以很快给予回答。不久,你就会键入一些你在现实生活中无法想象的话,而现实生活中你可能受到人们反应的抑制。在电脑空间的安全天堂里,你可以与人分享你内心最深处的感情,提出你最激烈的主张,而且比现实生活中更快、更开放地接近别人。你可以是你想成为的任何一种人,以任何你希望的方式来行动。如果你在现实生活中是腼腆的,你可以在因特网上变得开朗。如果你在聚会中笨拙迟钝,你可以在电脑空间里变得机智诙谐。就像一些人总结的一样:在现实生活中我笨嘴拙舌,但面对因特网我的手指却十分灵活,它所需要的动作只是点击。然而其缺点在于,这种逃避只是暂时的,当因特网上瘾者深夜最终下线时,幻想世界的屏幕变成一片漆黑。现实生活的问题重又回来,而现在他们对此更加难以忍受,沮丧更深,孤独更甚,而且又增加了内疚感。这就驱使上瘾者花更长的时间,更经常地上网——以便能找到一种苏醒过来的痛苦感觉的万灵药,并追逐那种他们尚未忘记的、上次在聊天室或新闻组的闲逛中享受到的“兴致”。

(2)游戏成瘾。包括不可抑制地长时间玩计算机游戏,这是较普遍存在的现象,尤其涉及了许多中小学以及大学的男生。不但家中的电脑可以轻松地进行连网游戏,遍街的电脑网吧更是绝佳的去处,既可以逃避家长和老师的耳目,还可以众人一起联机,使游戏更加的刺激有趣。电脑游戏为何能抓住学生的心,据调查,是因游戏者感到游戏能创造一种模拟的角色扮演,这样不但能发泄现实中的不满,更能体验一种现实中不可能感受到的,但却是人之本性固有的快感,比如战争游戏中的征服,侠客游戏中的桃花运等等<sup>[3]</sup>。

### 2.3 网络成瘾症对身心健康的危害

(1)对身体健康的直接影响。电脑显示器是利用电子枪

发射电子束来产生图像,并伴有辐射与电磁波,长期使用会伤害人们的眼睛,诱发一些眼病,如青光眼等;键盘上键位密集,键面有一定的弹力和阻力,长期击键会对手指和上肢不利;操作电脑时,体形和全身难得有变化,操作向着高速、单一、重复的特点发展,强迫体位比重越来越大,容易导致肌肉骨骼系统的疾患,其中,计算机操作时所累及的主要部位有腰、颈、肩、肘、腕部等。

(2) 电脑微波对身体的危害。电脑的低能量的 X 射线和低频电磁辐射,容易引起人们中枢神经失调。英国一项办公室电磁波研究证实,电脑屏幕发出的低频辐射与磁场,会导致 7—19 种病症,包括眼睛痒、颈背痛、短暂失去记忆、暴躁及抑郁等。对女性还易造成生殖机能及胚胎发育异常。据对武汉市 200 多名银行系统从事电脑操作者调查表明,有 35% 以上女性出现痛经、经期延长等症状,少数妇女还发生早产或流产。世界卫生组织的研究指出,孕妇每周使用 20 h 以上电脑,其流产发生率增加 80% 以上,同时,还可能导胎儿畸形。

(3) 电脑散发的气体危害呼吸系统。英国过敏症基金会的研究人员最近发表的一份研究报告指出,办公设备会释放有害人体健康的臭氧气体,而主要元凶是电脑、激光打印机等。这些臭氧气体不仅有毒,而且可能造成某些人呼吸困难,对于那些哮喘病和过敏症患者来说,情况就更为严重了。另外,较长时间待在臭氧气体浓度较高的地方,还会导致肺部发生病变。

(4) 增加精神和心理压力。操作电脑过程中注意力高度集中,眼、手指快速频繁运动,使生理、心理过度重负,从而产生睡眠多梦、神经衰弱、头部酸胀、机体免疫力下降,甚至会诱发一些精神方面的疾病。这种人易丧失自信,内心时常紧张、烦躁、焦虑不安,最终导致身心疲惫。

(5) 导致网络综合征。长时间无节制地花费大量时间和精力在互联网上持续聊天、浏览,会导致各种行为异常、心理障碍、人格障碍、交感神经功能部分失调,严重者发展成为网络综合征,该病症的典型表现为:情绪低落、兴趣丧失、睡眠障碍、生物钟紊乱、食欲下降和体重减轻、精力不足、精神运动性迟缓和激动、自我评价降低、思维迟缓、不愿意参加社会活动、很少关心他人、饮酒和滥用药物等。

### 3 体育成瘾性行为分析

#### 3.1 体育成瘾性行为的生理和心理机制

体育成瘾性包含生理性成瘾和心理性成瘾两种机制。其生理性成瘾机制在于体育运动可以促使人体血浆 - 内啡肽、脑啡肽水平升高,其升高的程度与运动强度和持续时间成正比,此种物质可以给身体带来快乐感<sup>[4]</sup>。其心理性成瘾可以从球迷的表现中略见一斑。如球类运动,打球的人有瘾可以理解,是一种介入性成瘾,但是没有打球的人也有瘾就比较有趣,在现实生活中这样的人还不在少数,那就是成千上万的球迷,他们在看台上或是在电视机前欢呼、叫喊,还画着各种稀奇古怪的面孔。他们所付出的心血和汗水,在某些程度上不比一名运动员付出的少。调查研究表明,之所以球

迷上瘾,主要在于有的人是因为自己当年所钟爱的体育项目和某种生活方式不能实现,以对其执着的爱来进行补偿;有的人是因为对祖国、对家乡的感情以及本国本地的球队的痴迷来加以表达;有的人是从别人的表演中实现了自己的梦想,或是从对球星的追逐中满足了自己的崇拜心理;抑或是发泄了对某种美的精神追逐。非介入性成瘾者虽然未直接进入成瘾行为的操作,但能获得心理上的愉悦。

#### 3.2 体育运动中运动愉快感的积极作用

运动愉快感(enjoyment)是与身体锻炼相联系的一种心理健康因素(Berger, McInman, 1993)等。以愉快态度参加锻炼可以帮助人们减缓日常生活中的压力(Sacks, 1996)。Berger 和他的同事强调心理健康中愉快感的重要性,他们认为运动愉快感在各类锻炼项目中最能改善心境。关于运动愉快感,许多学者对该问题曾进行过研究。Scanlan 和 Simons<sup>[5]</sup>(1992)把运动愉快感定义为对运动体验的一种积极的心境状态。如高兴、喜欢、痴迷,是对导致满足、喜爱、快乐的感觉和(或)知觉的运动经历的积极情感反应;Wankel(1993, 1997)认为:运动愉快感是一种积极的情绪和情绪状态,其在自然状态下可能是稳定的,来源于生物需要的满足或生长的本能。综上所述,运动愉快感就其本身来说是锻炼的心理过程,是一种锻炼最优化的心理状态。锻炼产生的运动愉快感对个体的情绪和情感影响很大,表现为满足、愉悦、舒畅、能力感增强和积极参与活动等。

Kimecik 等人<sup>[6]</sup>的研究得出结论:从本质上说,运动愉快感是一种心理的流畅状态,从某种程度上说,运动愉快感与流畅是两个可以相互替代的概念。运动愉快感是一种心理的流畅状态,已得到许多研究者的认同。个体处于流畅状态时,将注意力集中于有限的范围,失去时间的感觉,忘记个人的问题,有控制感和能力感,并与周围环境融为一体。Jackson 等人(1996)认为:流畅作为一个概念,浓缩了锻炼参与者最优化的心理状态,流畅状态是一种积极的情绪体验状态,当锻炼者完全地投入到运动情境,并且个人的能力能够胜任挑战时发生,这是任何水平的锻炼参与者所追求的状态。“畅”是美国心理学家奇克森·特米哈伊提出的概念<sup>[7]</sup>。他对“畅”体验有如下描述:“它是一种感觉,当一个人的技能能够在有一个预定目标,有规则约束并且能够让行为者清楚地知道自己做得如何之好的行为系统(Action system)中充分地应付随时到来的挑战时,就会产生这种感觉。这时,注意力高度集中,没有心思注意与此无关的事,也不考虑别的问题。自我意识消失,甚至意识不到时间的存在。能让人获得这种体验实在是让人陶醉,人们总想做这件事,不需要别的原因……”由此不难推论,体育行为者越是投入于自己喜爱的体育活动,就越能培养起专业技能和审美情趣。因此也就养成了体育成瘾性行为。

体育活动还能经常带来“高峰体验”<sup>[8]</sup>——通常指一种短暂的狂喜、入迷、出神、极大的幸福感和愉快。在这种短暂的时刻里,我们能感受敬畏、崇拜和奇妙的心情,体验到“此时此刻”以及真实而统一地存在的感觉,同时也体会到超越与神圣,这种体验多发生在自我实现者身上。例如足球比赛

中一次完美的战术配合,精湛的盘带球和射门技术,进球后的进攻队员的狂奔庆祝,球迷的欢呼雀跃,可以说是一次真正的高峰体验。完全的高峰体验不仅对精神而且对身体都会产生重要的影响,它是一种完全的释放,彻底的满足。人的机体如果从来不用,必然导致萎缩,甚至退化;部分使用意味着不充分、不正常,只有彻底使用才谈得上健康。人的肌肉情况更是如此,需要有完全的强烈的收缩,才能体验到快感,其实,那怕是为了血液循环,使血液畅通地流动,避免阻滞,也需要经常地运动。从医学角度讲,高峰体验对于人们的身体健康是十分重要的,对于健康的生活是不可缺少的。一个内心矛盾重重、精神处于混乱状态的人,很可能因为达不到高峰体验而失去理智。心烦意乱的人不会有高峰体验,只有情感健康的人才会有高峰体验。同样,我们经历的高峰体验越多,精神世界就越健康,这正印证了这样一格言:“健全的思想寓于健康的身体。”体育运动给我们创造了许多的,小到每一次的进攻成功,大到一场比赛的胜利;小到个人、小组、班级的业余比赛,大到各种联赛、4年一届的世界杯和奥运会,人们从体育运动的实践中及欣赏中得到过无数次高峰体验。这种高峰体验不仅对个人健康有利,对于社会的健全也是十分有利的。中国女排的五连冠激励了一代人,中国乒乓球的长盛不衰更是自豪了多少中国人。人是要宣泄的,无论肉体还是精神,体育文化被称为宣泄的文明,不无道理。只有在体育场上,才能得到最大的满足——高峰体验。你可以大声地喊叫,也可以尽情地欢跳。正如著名哲学家席勒所言:“只有当人充分是人的时候,他才游戏;只有当人游戏的时候,他才完全是人。”

#### 4 结论与建议

我们生活在一个颂扬技术的时代。像比尔·盖茨这样见解独特的电脑奇才已经成为具有创造性想像力和商业手腕的典范。每一项新的技术都被当作一种更好地为我们进入21世纪作准备的工具受到人们的欢呼,而因特网正是走在最前面的。很自然,一旦上网就会放纵于这个技术的大杂烩里。我们也受到一种快餐式思维的驱使,它要求能够即时传递我们所需要的任何东西。就在我们的文化渴望将因特网当作未来信息和交流的工具而接纳时,我们已经忽视了电脑空间的阴暗面。我们受到信息连珠炮似的袭击,它催促我们去欢迎这个新工具,而且向我们保证这只会改善和丰富我们的生活。它确实具有那种能力。但它也具有造成不利后果的上瘾可能性,如果这种可能性不予发现、不加控制,它就会

慢慢地在我们的学校、办公室、图书馆以及我们的家里蔓延开来。我们在这项教育工具中投入了大量金钱,但有些学生却用它来毁了自己。

通过以上的分析不难看出,网络成瘾性行为是一种消极性甚至具有严重危害性的成瘾性行为,而体育成瘾性行为是一种利远大于弊的成瘾性行为,应该大力提倡和培养。电脑网络是一个虚拟的空间,它使我们彼此孤立,而不是将我们联系在一起。而体育是一个真实的世界。正如一些人把体育运动比作英语中的现在进行时一样,体育活动面对的就是一个活生生的真实世界,既有身体的对抗,也有智力的较量,它鼓励你抛头露面,它激励你争强好胜。体育运动是维护人的身体健康、增强人的体质的唯一的途径,也具有促进人的心理健康以适应日益激烈的社会竞争环境的独特功效。在当前我们这个日益重视科学和技术而人的体能趋于退化的时代里,有这样一种成瘾性行为可以说绝对具有积极的作用。从时间的角度来分析,上网和体育活动都是在课余时间里进行的,如果我们用丰富多彩的体育活动和竞赛来丰富学生的业余生活,从中培养出对体育活动的业余爱好——也就是体育成瘾性行为来,从另一方面来讲也就减少了学生的上网时间和网络成瘾性行为的养成。

#### 参考文献:

- [1] 金伯利·S·扬[美].网虫综合症[M].上海:上海译文出版社,2000:180,19.
- [2] 绍 六.成瘾性[M].北京:中国社会出版社,1997:6.
- [3] 陈斌文.新的心理疾病:网络成瘾症[J].心理学,2000(1):8.
- [4] 邓树勋.运动生理学[M].北京:高等教育出版社,2000:331.
- [5] 罗伯特·W·莫特尔[美].运动愉悦感在身体锻炼与心境关系中的作用[J].体育科技信息,2002(1):6-9.
- [6] 李 林.运动愉悦感与锻炼的心理效应[J].山东体育学院学报,1999(1):44-46.
- [7] 杰弗瑞·戈比[美].你生命中的休闲[M].昆明:云南人民出版社,2000:21.
- [8] 爱德华·夫曼[美].洞察未来[M].许金声译.北京:改革出版社,1998:277.

[编辑:邓星华]