

锻炼心理学视角下网络成瘾心理归因及干预研究

刘映海¹, 丹豫晋²

(1. 山西大学体育学院, 山西 太原 030006; 2. 太原科技大学体育系, 山西 太原 030024)

摘要:综述了最新网络成瘾心理归因及损害的实证研究。运用锻炼心理学理论透析了网络成瘾的 ACE 模型、认知—行为模型和阶段模型,发现体育锻炼作为一种有效的预防和干预方法符合这三种权威模型的解释原则。基于此,提出:1) 网络成瘾归因主要表现在心理问题,涉及到动力因素、人格因素及认知等方面;2) 个体无意识需要通过体育锻炼在一定程度上可以得到满足;3) 当前网络成瘾现象仍有蔓延之势,治疗机构方法各异、效果不佳、学科整合不力。尤其是我国人口数量巨大,预防远远重要于治疗;4) 随着锻炼心理学的长足发展,体育锻炼和干预将服务于社会现实问题的解决等观点。

关键词:网络成瘾;心理归因;体育锻炼;解释模型;锻炼心理学

中图分类号:G804.82 **文献标识码:**A **文章编号:**1007-3612(2009)08-0057-05

A Research on Psychological Attribution to Internet Addiction and Intervention from Exercise Psychological Perspective

LIU Ying-hai¹, DAN Yu-jin²

(1. Shanxi University, Taiyuan 030006, Shanxi China; 2. Taiyuan University of Science and Technology, Taiyuan 030024, Shanxi China)

Abstract: The paper reviews the latest empirical research on psychological attribution and injury to internet addiction. Diatysis ACE model, cognitive-behavioral model and stage model with the method of exercise psychology are analyzed, and it finds that physical exercises is corresponds with the explain principle of the three authority models as an effective prevention and intervention methods. For this reason, it puts forward views that: 1) Internet addiction is mainly attributed by psychological problems related to motivation, personality and cognitive factors, and so on; 2) Individual unconscious needs can be met a certain extent with physical training; 3) At present, the phenomenon of internet addiction is still spreading, treatment agencies are different, ineffective and disciplines integration is inadequate. In particular the huge population, prevention is far more important than treatment; 4) with rapid development of the exercise psychology, physical training and intervention will serve in the community to resolve practical problems.

Key words: internet addiction; psychological attribution; physical exercises; explanatory model; exercise psychology

1 网络成瘾的心理归因及损害

1.1 网络成瘾的认知归因及认知损害 李宁等研究者通过《戴维斯在线认知量表》的测验分析了网络成瘾者产生网络成瘾行为的非适应性认知基础,探讨了大学生网络成瘾形成的认知原因。结果表明,网络成瘾大学生与非网络成瘾大学生之间在社会性满足、孤独/消沉、减少冲动的控制、逃避与退缩四方面及总体水平上都存在极其显著的差异,非适应性认知在网络成瘾者身上表现极为突出。因此,大学生网络成瘾形成的心理基础是对上网形成的非适应性认知,非适应性认知又进一步强化了其上网行为,验证了戴维斯的病态网络使用的认知—行为模型理论的假设^[1],有研究发现网络成瘾者认知功能较非网络成瘾者在认知方面有明显损害^[2]。按 Crystal 的观点^[3]知识、算术、数字符号和木块图形是反映研究对象全智商的指标,在罗庆华等的研究中网络成瘾者的智力有广泛损害^[4]。网络成瘾者存在逻辑记忆和视觉记忆损害,较非网络成瘾者言语流畅性测验成绩差,网络成瘾者的注意集中、持

续注意、抗干扰、视觉注意等注意各方面均有损害^[5]。

1.2 网络成瘾的非认知归因及非认知损害

1.2.1 网络成瘾者人格特质及感觉寻求特征 迄今为止,很多研究者承认,上网行为与人格有关系。Kraut 等人发现过多使用互联网会导致孤独和抑郁的增加^[6]。匹兹堡大学的研究结果显示,网络成瘾患者具有下列人格特点:喜欢独处、敏感、倾向于抽象思维、警觉、不服从社会规范^[7]。李秀敏、阴国恩等进行了更加深入地研究,他们发现:高频上网大学生与低频上网大学生的人格存在显著差异。高频上网大学生和低频上网大学生的乐群性、稳定性、恃强性、敢为性、独立性和自律性的差异非常显著。具有不同人格特点的大学生对互联网的内容有不同的偏好,偏好信息类和技术类内容的大学生与稳定性、兴奋性、敏感性和独立性人格特质相关。偏好刺激类内容的大学生与乐群性、稳定性、恃强性、敢为性、幻想性、忧虑性人格特质相关。偏好休闲类内容的大学生与乐群性、稳定性、忧虑性、独立性和紧张性人格特质相关。稳定性对信息类和技术类内容偏好的影响最大,乐群性和忧虑性对休闲类内容

投稿日期:2009-04-07

基金项目:全国教育科学“十一五”规划国家青年基金课题(编号:CLA070197)。

作者简介:刘映海,讲师,硕士,研究方向为体育教育及问题青少年干预研究。

的影响最大,敢为性和幻想性对刺激类内容偏好的预测作用最大^[8]。由此,我们可以看出人格特征的差异对网络成瘾具有很强的预测性。同时, Kimberly Young 的研究也证实,大多数对互联网有依赖倾向的人,常常已经患有其他的一些心理障碍,特别是忧郁症和焦虑症^[9]。

感觉寻求(Sensation Seeking)是 M. Zuckerman 在感觉剥夺实验的基础上提出的一种人格特质概念,是指个体对多变的、新异的、复杂的、强烈的感觉和体验的寻求,以及通过采取生理的、社会的、法律和经济的冒险行为来获得这些体验的愿望^[10]。研究发现,感觉寻求是对个体行为具有良好预测能力的一种指标。尤其对于青少年来讲,当其感觉寻求需求无法通过积极冒险行为(高冒险的体育运动或娱乐活动)得到合理满足时,就有可能转向从事各种消极冒险行为(吸烟、酗酒、网络成瘾、偷窃等)^[11]。许多高感觉寻求水平的大学生网络游戏趋之若鹜的一个非常重要的原因就在于网络游戏正好可以为他们提供所需要的刺激水平,他们在虚拟的网络环境中比低感觉寻求者保持着更高的唤醒水平,更容易沉迷于网络游戏世界^[12]。

1.2.2 网络成瘾者社会性特征及相关因素交互作用与网络成瘾的关系 严标宾等采用网络行为量表、主观幸福感量表和社交焦虑量表对近千名青少年的网络行为与社会性发展进行了深入的研究^[13]认为,青少年网络行为与主观幸福感和社交焦虑相关显著,主观幸福感和社交焦虑在网络成瘾与非成瘾之间差异显著,影响网络成瘾与非成瘾青少年总体主观幸福感的变量也存在差异。在此基础上,得出网络行为对青少年社会性发展有一定程度影响的结论。梁宁建进一步通过结构方程模型探讨了网络成瘾与大学生幸福感之间的关系,结果也表明生活事件、消极应对方式和社会支持直接或间接影响着大学生网络成瘾者的幸福感。生活事件、消极应对方式降低其幸福感,社会支持提高了大学生网络成瘾者的幸福感^[14]。

雷雳等人的研究发现,神经质人格与互联网社交、娱乐和信息服务偏好对 PIU 的影响存在显著的交互作用。尽管此研究取得了突破性的成果,但与相关研究在横向比较上仍存在不一致的地方,且总体上还缺乏神经质人格与精神质人格对网络成瘾倾向的作用机制的深入探讨。因此,原献学基于病理性互联网使用的认知行为模型采用路径分析技术提出并验证了两个理论假设:(1)精神质、神经质和掩饰性三个人格特质及社会适应能力对网络成瘾倾向的形成均具有显著影响;(2)社会适应能力可能是这些人格特质调节病理性网络使用行为的中介因素^[15]。还有学者在此基础上突破现象性的定性分析,从主观幸福感、社会回避与苦恼、无序感、攻击性等方面出发,在定量分析的基础上提供了全面合理的网络成瘾心理机制和干预依据:网络成瘾青少年与非成瘾青少年在社会交往,如社会退缩等方面没有显著差异,在生活事件(对身心健康产生影响的一种心理社会应激源)、网络使用时间、主观幸福感、社会支持、攻击性、无序感、自我和谐等方面都存在显著性差异^[16]。

1.2.3 网络游戏参与动机与学习动机的匹配关系 综观相关文献,笔者认为探讨网络游戏的参与动机多从挑战与竞争乐趣(Malone, 1980)、自我肯定(Malone, 1980;蔡佩, 1995;苏芬媛, 1996;陈庆峰, 2001)、幻想与角色扮演(Malone, 1980)、人际关系、逃避归属、获取信息(陶振超, 1996)等角度进行和深入。探讨学习动机多从求知乐趣、自我成就感、物质激励、个人前

途、外部期望和逃避失败等角度展开。在孟丽丽的研究中将网络游戏的参与动机与学习动机在主成分分析与典型相关分析的基础上进行了匹配。结果显示社会学习、自我肯定的游戏参与动机与求知成就、个人前途的学习动机存在正相关关系,娱乐猎奇、逃避归属则与外部期望、物质激励存在相关关系。至此,笔者认为,网络游戏参与动机直接或间接反映了青少年的学习动机,参与网络游戏的类型折射出动机的内容倾向。合理评估和引导青少年学生参与网络活动动机有利于建立正确学习动机,使网络游戏真正成为学生获取知识的高效途径和休闲娱乐的健康方式。

1.2.4 网络成瘾与消极应对方式的关系 应对方式是指个体面临压力时为减轻其负面影响而做出的认知与行为的努力过程^[17]。值得注意的是,在李宏利等的研究中发现 PIU 分数较高的个体更多使用自己所熟悉的互联网功能或服务来缓解压力,相应较少采用现实生活中其他的应对资源而成为“电子化的物质使用”(substance use)。也就是说,严重的 PIU 可能是类似于物质使用的一种新的心理行为问题。严重的 PIU 个体或网络依赖者更多地使用指向情绪的非适应性应对方式,如发泄、退避、幻想、否认^[18],所以应对方式是预测 PIU 的重要变量。PIU 高分组被试与 PIU 低分组被试在应对方式使用上差异显著,PIU 高分组被试较少采用问题解决这一应对方式,而更多采用幻想与发泄这两种应对方式^[19]。根据 Wills 和 Shiffman^[20]提出的“压力—应对模型”(Stress - Coping Model),生活压力与有限的应对资源可能是个体出于调节情绪的目的而进行物质使用(服用烟草、大麻、酒精等)。一些中学生尤其是严重的 PIU 个体,像药物滥用那样使用互联网来应对现实生活中的问题甚至造成严重的心理行为问题。

幻想(个体采取想象或虚构的形式来摆脱现实的烦恼与苦难)、发泄(把不愉快的经验宣泄出来,以减轻挫折和压抑)是两种指向情绪的应对方式,严重 PIU 个体更多使用这两种应对方式。这两种方式是中学生在使用网络时更多卷入网络成瘾所采用的应对方式。中学生使用互联网宣泄不满有利于缓解现实生活中的压力,但另一方面因为某些个体可能缺乏互联网使用中必要的自我调节能力,难于控制互联网使用产生的消极影响,进而卷入网络成瘾。问题解决应对方式(积极的认知与行为努力,使问题得到解决或消除压力源)是中学生自我调节能力的重要体现,让中学生更少感知到互联网的消极影响,较少卷入网络成瘾,反而受益于互联网使用。

心理学研究已表明网络成瘾对青少年的身心危害是严重的。据中国青少年网络协会 2005 年发布的《青少年网瘾数据报告(2005)》显示,目前中国青少年网络成瘾比例已经高达 13.2%,另有 13% 的青少年存在网瘾倾向^[21]。过去采用医学、心理学、社会学和一般教育所采用的手段和方法并未能阻止网瘾蔓延的趋势^[22]。其中的主要原因在于“各学科之间缺乏横向交流,不能产生整合效应;家庭、学校、社会、青少年自身没有形成合力,导致了青少年网瘾反复发作;片面套用外国的研究成果,忽视本国的国情,使研究失去有效性”^[23]。体育运动,面对现实社会的迫切需要将成为防治网络成瘾的新途径。

2 锻炼心理学视角下网络成瘾的防治

2.1 锻炼心理学的内涵 Rejeski 等人(1988)指出,身体锻炼心理学是运用教育心理学、科学心理学和职业心理学的理论

和方法来促进、维持和提高身体健康指标的一门学科,它更强调肌肉力量、耐力、活动范围、心肺忍受性和身体结构的变化、情绪和行为问题。根据 Rejeski 等人(1993)的观点,身体锻炼心理学应包括三方面的涵义:1) 身体锻炼心理学离不开教育心理学、科学心理学和职业心理学等的理论支持;2) 身体锻炼的前因、后果和锻炼期间的心理过程都包含了认知、情绪和行为的成分;3) 身体锻炼行为包括各种与耐力、力量、心肺功能、柔韧性和身体结构有关的活动形式^[24]。锻炼心理学研究的主要目的是促进身心健康并形成良好的身心状态。锻炼心理学的研究重点内容是如何通过各种体育锻炼来保持与改善身心健康和形成良好的身心状态或预防人们生病及非良性身心状态^[25]。国外运动心理学关于锻炼心理学的研究内容归纳起来主要包括 3 方面的内容:1) 锻炼前的准备阶段,包括运动动机、态度、体育习惯、体育价值观、体育兴趣以及锻炼的个性、性别差异等,其中动机是最主要的影响因素。2) 锻炼过程中的心理影响,如短期的情绪效应、锻炼的努力程度、锻炼的坚持性、锻炼的影响因素(锻炼方式、项目、强度、频度等);3) 锻炼后的心理效应,包括锻炼的长期情绪影响、睡眠模式、身体表象和自尊、锻炼的依赖性与成瘾性、锻炼与生活质量和幸福感等。

2.2 锻炼心理学视角下网络成瘾心理归因模型的分析 从上文对网络成瘾的心理归因及损害分析可知,网络成瘾的心理机制比较复杂,有需要、动机等动力因素;有抑郁、孤独、自制力差、高感觉寻求、应对方式消极等人格特质因素。综合这些因素对于网络成瘾的解释,最具代表性的是 Young 的 ACE 模型, Davis 的认知—行为模型和 Grolh 的阶段模型。在此,本文依据这三种模型探讨体育锻炼对防治网络成瘾的理论价值。

2.2.1 锻炼心理学视角下 Young 的网络成瘾 ACE 模型分析

Young 1999 年提出以可用性 (accessibility)、控制性 (control) 和兴奋性 (excitement) 等三个因素来说明强迫性互联网使用的形成过程,并将它们看作促进网络成瘾过程的三种潜在变量,即所谓的 ACE 模型。其中,可用性指网络信息的可利用性、网上交互范围的大小和色情图片的吸引力;控制性指个人对电子交互方式中可感知的隐私性信息的可控制程度;兴奋性为网络信息对个体内部情感的激活程度。该模型的建立对于理解网络成瘾行为的形成、制定相应的治疗计划有一定的积极作用。从图 1 假定某一个体在特定需要、动机等动力因素的作用下,借助网络信息的便利性、较大的交互范围和色情图片等的吸引力来获得。如果是抑郁、孤独或高感觉寻求等人格特质,就更容易获得个体内部情感的强激活程度。在强烈兴奋状态下自制力差、应对方式消极就可能对网络形成依赖,甚至不当使用造成身心危害。照此,需要将不断升级,利用网络逃避现实、减轻心理压力的耐受性急剧加强,所期望获得的兴奋感迅速增强,如果此时失去自我控制能力,将出现明显的戒断反应。最终,在无干预条件下形成恶性循环。

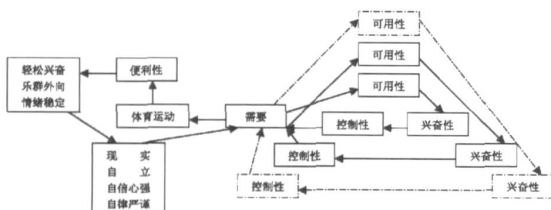


图 1 网络—体育运动的 ACE 模式解构

体育锻炼作为网络替代品在满足个体需要(尤指情感需要、交际需要、自我实现需要等)过程中与人格关系密切。哈腾和法格(Hartung & Farge, 1977)报道,与不锻炼的人相比,经常参加锻炼的人有较强的自制力,他们更聪明、认真、富有想象力、为人直率、有较强的自立能力^[26]。不仅如此,体育运动还可以产生短期心理健康效应。德国拜罗伊特大学阿本勒(Abele)布瑞姆(Brehm)提出“动力平衡模型”认为心境状态可区分为两个纬度:评价性维度和激活性纬度。健身和有氧锻炼等非竞赛性锻炼活动对心境具有双向调节功能,既能将负性心境或过高的良性心境状态维持在中间水平上,也就是平衡机制的功能。尤其是一些竞争性并存在胜负结果的竞技类活动在一定条件下有助于提高心境的激活状态^[27]。通过体育锻炼,个体感受到“流畅体验”、“体育锻炼快感”、“负性心境转移体验”等。杰克森等人认为,流畅状态是一种积极的情绪体验,主要发生在锻炼者完全地投入到运动情境中并能胜任挑战的时刻^[28]。Sachs 发现,当“跑步者高潮”(体育锻炼快感)出现时,跑步者会体验到一种良好的身心状态,感觉到自身与情景融为一体,身体轻松,忘却自我,充满活力,超越时空障碍。当锻炼者成功地完成某项锻炼任务,并在某此锻炼中产生这些特殊的情绪体验后,就会诱发积极的情感和再尝试的欲望,并能抵消一部分抑郁、焦虑等情绪的影响进而改善心理状态^[29]。一些研究表明,慢跑、游泳等活动能使锻炼者进入自由联想状态,促进思维的反省和脑力的恢复,转移负性情绪。因此,Young 的 ACE 模型不仅从心理学层面解释了网络成瘾的机理,而且增强了体育运动干预治疗和预防网络成瘾的理论价值和现实意义,使网络不再是使用者满足无意识需要的唯一工具。

2.2.2 锻炼心理学视角下 Davis 的认知—行为模型分析

Davis 提出认知—行为模型^[30],试图解释病态网络使用(pathological internet use)的发展和维持。如图 2 所示,该模型中靠近病因链近端的因素,是 PIU 发生的充分条件,靠近远端的因素则是必要条件。Davis 认为 PIU 的认知症状先于情感或行为症状出现,并且导致了后两者。有 PIU 症状的个体在某些特定方面有主要的认知障碍,从而加剧个体网络成瘾的症状。该模型认为病态行为(PIU)受到不良倾向(个体的易患素质)和生活事件(压力源)的影响,它们位于 PIU 病因链远端,是 PIU 形成的必要条件。个体易患素质指当个体具有抑郁、社会焦虑和物质依赖等素质,则更容易发展出病态网络使用的行为^[31,32]。压力源(紧张性刺激)指不断发展的互联网技术。前面论及网络成瘾归因的认知因素时提到非适应性认知在网络成瘾者身上表现极为突出,大学生网络成瘾形成的心理基础是对上网形成的非适应性认知,非适应性认知又进一步强化了其上网行为。

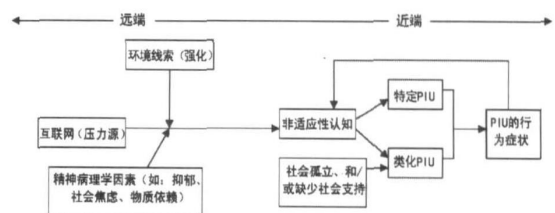


图 2 病态网络使用(PIU)的认知—行为模型

体育锻炼对认知活动影响的研究虽然起步较晚,但目前已有大量研究证明了体育锻炼与认知活动之间存在适度正相关^[33]。研究者认为,长期的体育锻炼在认知表现上比短期的

体育锻炼有更大的效应;有规律的锻炼可以通过提高知觉和运动系统的总体速度来提高精神运动的速度;体育锻炼可以诱发积极的思维和情感,这些积极的思维和情感对抑郁、焦虑、困惑等消极情绪具有抵抗作用。尤其对于复杂的认知任务,体育锻炼表现出明显的积极影响(Weingarten,1973)。顾廷(Gutin)的研究也发现认知任务的复杂性和体育锻炼的持久性将对结果产生显著的影响。当进行的锻炼是需要思考的协调动作时,当这些动作包含的结构与功能对从事某些操作有必要时,体育锻炼就有益于认知活动。网络成瘾的认知——行为模型提示我们,正在生长发育、心理品质尚未健全的青少年难以建立正确的网络认知,更难以把握和及时控制自己的不当使用行为。体育锻炼不论是作为兴趣爱好,还是作为一种必需的健康生活方式,还是作为一种宣泄无意识需要的合理途径都有助于网络成瘾的防治。而且,这样的行动越早越好,有研究发现体育锻炼与认知发展的密切关系在儿童身上有直接的体现。当然,并不是孤立、片面的体育活动就能有效促进个体的认知发展,这一领域还有待于锻炼心理学科的进一步研究。

2.2.3 锻炼心理学视角下 Gohol 的阶段模型分析 Gohol 提出阶段模型^[34],认为所谓网络成瘾只是一种阶段性的行为。网络用户大致要经历 3 个阶段,第一阶段:网络新手被互联网迷住,或者有经验的网络用户被新的应用软件迷住;第二阶段,用户开始避开导致自己上瘾的网络活动;第三阶段:用户的网络活动和其它活动达成了平衡。Gohol 认为所有的人最后都会到达第 3 阶段,但不同的个体需要花不同的时间。那些被认为是网络成瘾的用户,只是在第一阶段困住,需要帮助才能跨越。目前,笔者调研考察了多家网络成瘾治疗机构,发现大多采用强制性方法进行网络隔离治疗,甚至有的机构欲将网络成瘾纳入精神病范畴给予住院治疗。这些措施虽然融合了心理学、生理学、教育学等学科的方法,但在实践上夸大了网络成瘾的危害和人群的数量,无益于客观认识网络成瘾现象和有效防治这一社会问题,这一点从 Gohol 的阶段模型已得到启示。目前对于网络成瘾认识的真正盲区在于网络成瘾倾向的用户者究竟如何界定和预防?然而,我们从 Gohol 的阶段模型的解释中得到启示,该模型为网络成瘾倾向者、网络成瘾障碍者甚至网络成瘾严重者进行体育锻炼干预提供了防治的可能性和可操作性。在第一阶段,网络新手被互联网迷住,或者有经验的网络用户被新的应用软件迷住。干预可以针对使网络新手和有经验网络使用者迷住的内外因,进行综合分析后采取干扰这些用户成瘾的趣味体育项目。比如:户外运动、心理拓展项目等。在第二阶段,如果用户开始避开导致自己上瘾的网络活动,那么体育干预的及时加入则是在用户有意识规避状态下进行的,更有可能取得良好的效果。第三阶段,用户的网络活动和其它活动达成了平衡。体育锻炼的作用可能会凸现在健康的体育生活方式形成方面,或者说可以预防再次被网络“迷住”。

2.3 网络成瘾的体育干预实证分析 据国内研究者苏家文等发现,体育生的网络成瘾现象低于其它专业大学生,成瘾比例以及成瘾者所表现出来的症状在程度上均小于普通大学生。因此,提出网络与体育活动都具有娱乐性、交往性等多种相同或相似的功能,并建议网络使用者利用丰富多彩的体育活动和竞赛来充实业余生活,这对减少上网时间及网络成瘾综合症的养成有积极意义^[35]。这一研究从实证的角度证明了体育锻炼对于减少网络成瘾的比例及症状的作用。盖华聪

等采用单盲实验法进行了对照研究,验证了加强体育与健身教育对预防和戒除大学生网络成瘾具有有效性和持续性的假设^[36]。朱莉,周学荣等运用调查法和实验法对一名中度网络成瘾的青少年进行了体育干预研究,结果发现其成瘾症状减轻、成瘾行为以及总体心理健康水平都得到明显改善^[37]。虽然如此,我们仍不能武断地认为,体育锻炼能有效防治网络成瘾,更不能认为体育锻炼是防治网络成瘾的唯一手段和方法。体育干预只在网络成瘾的心理归因及损伤治疗中才能起到作用,而且体育干预的项目选择、时间频率要求、方法选择、个体兴趣及相关指标测定都需要进行个别化、实证性的深入研究。

3 结 论

1) 网络成瘾归因主要表现在心理问题,涉及到动力因素、人格因素及认知等方面。锻炼心理学研究成果对于网络成瘾的防治具有现实意义。

2) 个体无意识需要通过体育锻炼在一定程度上是可以得到满足的,许多健康的心理品质在体育锻炼过程中可以培养和提高。那么面对网络虚拟世界的诱惑,正确的认知、自制力、积极应对方式、自信心及角色责任意识就会起到平衡作用。

3) 网络成瘾现象仍有蔓延之势,治疗机构方法各异,效果不佳。且网络成瘾研究成果尚待深入,学科整合不力。尤其是我国人口数量巨大,预防工作就远远重于治疗。因此,体育运动及干预作为简便易行、持续有效、娱乐健康的网络成瘾防治手段应深入研究。

4) 锻炼心理学运用教育心理学、科学心理学和职业心理学的理论和方法,通过各种体育锻炼来保持、改善身心健康,形成良好的身心状态或预防人们生病及非良性身心状态。随着这一学科的长足发展,体育锻炼和干预也将服务于现实问题的解决。

参考文献:

- [1] 李宁,梁宁建.大学生网络成瘾者非适应性认知研究[J].心理科学,2007,30(1):65-68.
- [2] 罗庆华,蒙华庆,傅一笑,等.网络成瘾者认知功能的病例对照研究[J].中国心理卫生杂志,2007(4):237-239.
- [3] Crystal R B, James M G, Iannone V N, et al. Short form of the WAIS - III for use with patients with Schizophrenia. Schizophr Res, 2000, 46 (2 - 3): 209 - 215.
- [4] 林绚晖,阎巩固.大学生上网行为及网络患病探讨[J].中国心理卫生杂志,2001,15(4):281.
- [5] 罗庆华,蒙华庆,傅一笑,等.网络成瘾者认知功能的病例对照研究[J].中国心理卫生杂志,2007(4):237-239.
- [6] Kraut R. Internet paradox: A social technology that reduces social and involvement and psychological well being? American Psychologist, Sep; Vol 53(9): 1017 - 1031.
- [7] 颜世富.信息时代与心理调节[M].上海:上海人民出版社,2001:238-239.
- [8] 李秀敏,阴国恩.大学生上网行为与人格特质相关性研究[J].心理发展与教育,2004(1):34-37.
- [9] Patricia Wallace 著.谢影,苟建新翻译.互联网心理学[M].北京:中国轻工业出版社,2000:198-199.
- [10] Zarevski P, Marusicl, Zolotic Setal. Contribution of Arnett's inventory of sensation seeking and Zuckerman's sensation seeking scale to the differ-

- entiation of athletes engaged in high and low risk sports. *Personality and Individual Differences*, 1998, 25:763 - 768.
- [11] 张明,陈丽娜. 感觉寻求与青少年冒险行为研究的现状与趋势[J]. 东北师范大学学报(哲学社会科学版), 2003, 203(3):125 - 129.
- [12] 杨文娇,周治金. 网络成瘾大学生的感觉寻求人格特征研究[J]. 高等教育研究, 2005(6):69 - 73.
- [13] 严标宾,郑雪. 青少年网络行为与社会性发展的关系研究[J]. 应用心理学, 2006(2):168 - 175.
- [14] 梁宁建,吴明证. 大学生网络成瘾与幸福感关系研究[J]. 应用心理学, 2006(2):294 - 296.
- [15] 原献学,李建升. 大学生人格特质、社会适应能力与网络成瘾倾向的关系[J]. 应用心理学, 2006(3):253 - 257.
- [16] 崔丽娟,赵鑫. 网络成瘾对青少年的社会性发展影响研究[J]. 心理科学, 2006(1):34 - 136.
- [17] Huang X, Yu H, Zheng Y. et al. The pilot study on the coping styles in middle school student. *Psychology science (in Chinese)*, 2000, 23(1):1 - 5.
- [18] Hall S, Parsons J. Internet Addiction: College Students Case Study Using Best Practices in Cognitive Behavior Therapy. *Journal of Mental Health Counseling*, 2000, 23(4):312 - 327.
- [19] 李宏利,雷雳. 中学生的互联网使用与其应对方式的关系[J]. 心理学报, 2005(1):87 - 91.
- [20] Wills A, Sandy M, Yeager A. Time Perspective and Early - Onset Substance Use: A Model Based on Stress Coping Theory. *Psychology of Addictive Behaviors*, 2001, 15(2):118 - 125.
- [21] 中国青少年网络协会. 中国青少年网瘾数据报告(2005) [N]. 中国青年报, 2005 - 11 - 23.
- [22] 盖华聪. 体育教育对青少年网络成瘾干预的可行性分析[J]. 鲁东大学学报, 2007(1):116 - 119.
- [23] 咎玉林. 青少年网络成瘾研究综述[J]. 中国青年研究, 2005(7):36 - 37.
- [24] 季浏. 体育锻炼与心理健康[M]. 上海:华东师范大学出版社, 2006.
- [25] 姒刚彦. 当代锻炼心理学研究[J]. 体育科学, 2000, 20(1):62 - 64.
- [26] Hartung, G. H., Farge, E. J.: "Personality and physiological traits in middle - aged runners and joggers", *Journal of Gerontology*, 1977.
- [27] 季浏. 体育锻炼与心理健康[M]. 上海:华东师范大学出版社, 2006.
- [28] Jackson, S. A., Marsh, H. W.: "Development and Validation of a Scale", *J. of Sport Exercise Psychol*, 1996.
- [29] Sachs, M. L.: "On the trail of the runner's high: a descriptive and experimental investigation of characteristics of and elusive phenomenon", Unpublished doctoral dissertation. Florida State University, 1980.
- [30] 李宏利,雷雳,王争艳,等. 互联网对人的心理影响[J]. 心理学动态, 2001, 9(4):376 - 381.
- [31] Kraut R, Parrerson M, Lundmark V, et al. Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well - being? *American Psychologist*, 1998, 53(9):1017 - 1031.
- [32] Young KS, Rodgers R. The relationship between depression using the BDI and pathological Internet use. The 105th Annual Convention of the American Psychological Association, Chicago, 1997.
- [33] Eimer J.L., Salazar, W., Landers, D.M., Petruzzello, S.J., Han, M. Knowell, P.: The influence of physical fitness and exercise upon cognitive functioning: A meta - analysis *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1997.
- [34] Groh J. Internet addiction guide. <http://psychcentral.com/netaddiction/>, 1999.
- [35] 苏家文. 高校体育生网络成瘾状况及对心理健康的影响[J]. 军事体育进修学院学报, 2006(4):126 - 128.
- [36] 盖华聪. 体育教育对大学生网络成瘾干预的实验研究[J]. 鲁东大学学报, 2007(4):371 - 374.
- [37] 朱莉,周学荣. 青少年学生网络成瘾行为的体育干预个案研究[J]. 军事体育进修学院学报, 2007(2):108 - 110.

(上接第40页)

综上所述,古奥运会民族认同的形成是泛希腊主义与各别主义共同作用的结果:一方面,泛希腊主义积极推动着古奥运会民族认同的形成;另一方面,各别主义却给古奥运会民族认同的形成设置了重重障碍。这两股力量相互对立,此消彼长,最终却又融合在古希腊人高于一切的民族情结之中。历史总是惊人地相似,在奥林匹克主义努力实现“建立一个维护人的尊严的、和平的社会”的今天,种族主义、民族主义制造的危机却始终没有消停过。“以史为鉴,可以明得失”,古奥运会民族认同的形成历程或许能为我们调摄现代奥林匹克运动中存在的对立关系提供借鉴。

参考文献:

- [1] A. Jade. *The Formation of the Greek People* [M]. New York: Routledge Press, 1926:334.
- [2] [美]托尼·佩罗普蒂, 消雪译. 天体奥运[M]. 北京:北京燕山出版社, 2005:15 - 16.
- [3] 希罗德德,王以铸译. 历史[M]. 北京:商务印书馆, 2007:353.
- [4] [法]库朗热,谭立铸译. 古代城邦:古希腊罗马祭祀、权利和政制研究[M]. 上海:华东师范大学出版社, 2005:140 - 141.
- [5] [法]皮埃尔·韦尔南,秦海鹰译. 希腊思想的起源[M]. 北京:三联书店, 1996:33.
- [6] P. J. Rhodes. "Panhellenism" [M]. Oxford: Oxford University Press, 1996:1106.
- [7] 崔乐泉. 古代奥运会[M]. 北京:大众文艺出版社, 2000:29.
- [8] H. A. Harris. *Sport in Greece and Rome* [M]. New York: Cornell University Press, 1972:15 - 16.
- [9] 刘长友,张震,张辉. 摇曳的圣火——对奥林匹克的认识与思考[M]. 吉林:东北师范大学出版社, 1993:13.
- [10] 修昔底德,徐松岩,黄贤全译. 伯罗奔尼撒战争史[M]. 桂林:广西师范大学出版社, 2004:295, 331.
- [11] 徐晓旭. 古代希腊民族认同中的各别主义与泛希腊主义[J]. 华中师范大学学报(人文社会科学版), 2008, 47(4):63 - 72.
- [12] P. E. Easrlering and J. V. Muir. *The Greek Religion and Society* [M]. London: Cambridge University Press, 1985:114.
- [13] 王邵励. 泛希腊节庆与古希腊城邦政治文化:以“奥林匹亚节”为中心的分析[D]. 东北师范大学学位论文, 2004:32.
- [14] 王晓潮,译. 国家篇柏拉图全集[M]. 北京:人民出版社, 2003:456 - 459.
- [15] Lysias. *Olympiakos* [M]// *The Craft of Poetic Speech in Ancient Greece*. Claude Calame. Cornell: Cornell University press, 1995:97.
- [16] 伊索克拉底,罗念生译. 泛希腊集会辞. 古希腊罗马文学作品选[M]. 北京:北京出版社, 1988:204.