

网络成瘾青少年体育干预之行动研究

Action Research on Sports Intervention of Internet Addiction Youth

刘映海¹, 丹豫晋², 苏连勇³
LIU Yinghai¹, DAN Yujin², SU Lianyong³

摘要: 近日非法网戒机构致使“网瘾”少年殒命,“网络成瘾”话题争议四起,造成众多家长心理恐慌和极大压力。而相关课题的理论研究和实践研究滞后,有效干预途径尚在探索。面对实际问题,采用行动研究对网络成瘾青少年进行体育干预实验。结果:(1)体育干预对于青少年网络成瘾一般问题、尤其是由于亲子沟通障碍引起的网络成瘾问题的干预效果明显;(2)行动中,拓展训练、远途旅行、游泳、网球、篮球、轮滑等是最有效的干预项目;(3)青少年网络成瘾问题并不是“洪水猛兽”,家长切勿病急乱投医。

关键词: 网络成瘾;青少年;体育干预;行动研究

中图分类号: G80-05 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-4590(2010)04-0009-05

Abstract: Recently, Illegal Organization caused "Net Addiction" juvenile perish, "Internet addiction" topic convoluted controversy, causing panic and great psychological pressure among parents. And the theoretical research and practical research of related topics lags behind, effective interventions is still explored. Facing of the real problems, use action research on sports intervention experiments on internet addiction youth. Results: (1) Sports interventions has demonstrable effect on internet addiction youth in general, particularly on those who are internet addictions because of barriers to parent-child communication problems; (2) Outward Bound, long-haul travel, swimming, tennis, basketball, Skating are the most useful items to them; (3) Internet Addiction is not a "scourge", parents should not be Irrational.

Key words: internet addiction; youth; sports intervention; action research

1 行动的意义

网络成瘾是个体由于过度使用互联网而导致明显的社会、心理功能损害的一种现象^[1]。在网络成瘾群体中青少年已成为高危人群,据中国青少年网络协会2005年发布的《中国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高达13.2%,另有13%的青少年存在网瘾倾向^[2]。近来,关于“网络成瘾”的诊断与治疗争议频起,尤以2009年8月份今日说法栏目播出的《一个网瘾少年的离去》为争议之高峰。前一阶段,将“网络成瘾”纳入精神病范畴,掀起轩然大波。而后国家教育部明令禁止对网瘾者实施电击疗法。今又有南宁某一非法“网瘾”治疗机构借“体育”之名滥施体罚导致少年殒命。事实上,笔者以咨询名义曾拜访过多家“网络成瘾”诊疗机构,

所用方法大多触目惊心。其中不乏歪曲体育,极尽体罚暴力之能事。近日,新闻调查栏目又揭发了山东某网戒机构非法对网瘾者使用明令禁止的DX-IIA型电休克治疗仪。因此,笔者想介绍一些有效的体育干预方法给相似本文案例的家长 and 网瘾青少年,目的在于减轻家庭成员心理压力,尽量减少病急乱投医的现象,帮助家长和网瘾青少年树立冷静、正确和积极的问题应付观念。

2 行动方法及步骤设计

2.1 行动方法

2.1.1 接近目标人群的方式

本次行动与太原某心理咨询研究室合作,通过举办家长交流会接触到网瘾青少年。与家长、网瘾青少年多次沟通,主要

基金项目:国家社会科学基金“十一五”规划教育学青年基金课题,项目号:CLA070197。

收稿日期:2010-04-28

作者单位:1. 山西大学 体育学院,太原 030006; 2. 太原科技大学 体育系,太原 030024; 3. 天津体育学院 体育系,天津 300381。

目的是增进家长和网瘾青少年对本人的了解,使其产生信任感,以便本课题组客观了解和掌握网络成瘾青少年的基本信息。接下来,本课题组将网络成瘾最新的研究成果、干预方案和效果告知家长,并阐述了本实验行动的可操作性和实用价值,并获得多数家长的认可。然后,本课题组进入目标人群(网瘾青少年)生活圈,进行为期半个月的观察、访谈。

2.1.2 收集资料的方法

访谈法。通过对家长、心理咨询师、被研究者(以下均指参加体育干预实验的网瘾青少年)的访谈,更进一步研究体育干预的效果是否体现在被研究者的网络使用改善方面,家长和心理咨询师有哪些反馈意见和建议等,从而为下一阶段的研究计划提供依据。主要方式是在下次活动结束后对家长、心理咨询师及被研究者进行访谈,以“倾听”为主,采用开放式问题。

观察法。主要分为参与性观察和非参与性观察两种方式。实验前,主要采用非参与性观察对被研究者进行资料收集;实验过程中主要采用参与性观察,原因是体育干预项目多为集体、亲子互动等项目,要求研究者必须参加。

实物分析法。本研究运用实物分析法进一步检验了体育干预的效果。实物资料主要有教育日记、访谈记录、照片、录像影音等。

实验法。采用单因素组间设计,自变量:体育干预^[3](拓展训练、专项练习、远足旅行训练);因变量:网络成瘾发展程度。采用台湾大学陈淑惠教授编制发展的中文成瘾量表^[4]。控制因素:实验组和对照组被试均保持原有生活学习方式,得到家长同意不调换心理干预中心、不参加任何他校短期培训、不服用有关药物,同时能够在非特殊情况下坚持参加每次实验。实验安排:拓展训练、专项练习每周六、日进行,远足旅行训练每半月一次。具体实施分为发现并培养运动兴趣和能、养成运动习惯、提高运动水平三个阶段。培养兴趣主要以简单竞技性拓展训练项目、游泳、网球、羽毛球等专项训练的交叉进行为主。每周六、日分项目进行,时间控制在上下午各两小时。养成运动习惯在培养了一定的运动兴趣和技能的基础上进行,方法主要包括:(1)叮嘱被试每周在实验外时间坚持三次家庭练习或自我练习;(2)周六、日实验中加入带有问题解决特征的体能训练和户外拓展训练。提高运动自主性阶段主要通过远足旅行,中等强度以上训练项目为主,目的是改善被试心理弱势特征,尽量达到心理-体育融合矫治目标。实验总共历时4个月。与此同时,对照组被试维持原有干预模式,不参加体育干预。

2.1.3 研究结果成文方式

本研究结果成文采用情境型与类属型相结合的方式。采用这种结合方式的好处在于:首先,可以比较生动、详细地描述被研究者行为产生时的情景;第二,可以表现被研究者及研究者的情感反应和思想变化过程;第三,可以解释行为变化之间的衔接关系;第四,可以将本人的自我反思及时地揉入对研究结果和过程的报告中;第五,可以比较有重点地呈现研究结果,逻辑关系比较清楚,层次比较分明;第六,符合一般学术研究将事物进行分类的思维模式。

2.1.4 讨论推论问题

本研究采用目的抽样个案研究法,研究结果很难在量的研究意义上进行推论。但本研究结果可以推广至相似网络成瘾特征的个体。

具体行动是对本研究设计的操作化和具体化,也是研究过程的重要环节。第一阶段的行动是预设的,但要求具有灵活性,随着情境的变化而变化。根据上阶段行动的反馈信息进行反思和及时调整,提出下阶段行动的计划,循环往复。鉴于具体问题,行动研究法主要集中在体育干预的效果检验及被试行为变化的叙述。

2.2 行动研究阶段与反思

2.2.1 实验前准备(2008年6月5日-2008年7月10日)

实验前的准备工作包括与心理咨询研究室合作和家长进行多次联系以征得同意和支持。而后举办了一次网络成瘾被试家长的交流会,初步了解各位被试的基本情况进行了为期半个月的预实验。

反思:一个月的访谈、沟通和观察结果表明网络成瘾的情况是很复杂的。对于被试来讲,青春期的特殊心理特征和变化,心智的不成熟,目标感的缺失使他们无法面对和分析眼前事物存在的意义,更无法理智应对生活和学习中遇到的“挫折”。生活节奏加快,但生活方式单一,内容贫乏,形式程序化。被试大多感到自己像一台机器,生活单调没有意思,难受憋屈,没有发泄和倾诉的地方,更没有什么人能够理解他们。家长的行为方式让他们感到费解。“有时感觉他们为我们付出了很多,可有时又觉得他们简直太无情、太滑稽了,和他们没有什么可说的,我们已经都这么大了。”对于家长而言,事业和家庭的双重压力使他们几乎无暇顾及孩子到底在想什么,只关心孩子在做什么,有没有犯错误,做得好不好。极端的时候甚至表现出猫抓老鼠的督察特征,累得他们喘不过气来。疏忽了孩子已经长大,有他们自己的感受和观点,他们也需要大人给予的尊重和理解。想和孩子沟通沟通,可是每次都是以失败结束,无法交流。再加上网络管理的漏洞和教育方式的不当,导致了被试深陷网络,影响了正常的生活和学习。在综合这些问题后,课题组把关键和难点问题确定在亲子沟通上,并确定了下一阶段的干预方案。(1)被试从内心来讲是需要家长的理解和尊重的,家长也想找到合理、顺畅的沟通方式和手段。那么,行动必须帮助他们重建沟通理念,寻找自然轻松、有效的沟通方式和情境。(2)从深层次考虑,必须建立良好、稳定的体育健康生活方式,尽量使行动中安排的活动在今后的生活中坚持下去。(3)所有行动安排必须贯穿心理培养目标,尤其是应对方式的积极引导。在预实验中,课题组所设定的体育干预项目得到了家长和被试的喜欢。在活动中,被试表现出极大的兴趣,积极主动。尤其是以家庭为单位的竞技性体育游戏和拓展训练,他们发挥了自己的聪明才智,为家庭奋力赢得荣誉。在专项练习中发现了被试的爱好,针对特长和发展特点进行了个别化设计,充分利用激励机制,强化,力求巩固和提高运动技术水平。

2.2.2 实验阶段(2008年7月10日-2008年11月10日)

在实验阶段,课题组对3名被试进行了为期四个月的体育干预。主要项目包括拓展训练、专项练习、远足旅行训练等。在此期间,本研究着力强调活动的运动强度、技术水平和运动频次,目的在于尽可能培养被试体育生活方式,区分心理学团体辅导与体育干预。

反思:在体育干预的初期,遇到孩子不合作和轻微叛逆的现象。在亲子互动项目中偶尔也有孩子抵触家长,造成尴尬局面。研究者感到被试与家长之间的沟通确实存在问题,直接采用亲子沟通项目可能会欠妥当。因此,研究者首先访谈了三位

亲子沟通成功的中学生,从中发现孩子与家长沟通的重要因素有性别、信任、教养方式、鼓励、自由、民主等。当孩子长到十五六岁的时候,他们多数会选择和自己性别相同的家长沟通。孩子和家长在年幼时形成的沟通模式和特点将深刻影响之后的沟通效果,甚至决定了之后的沟通意向。在孩子与家长的沟通过程中,孩子都表现出相当敏感和多疑的特点。如果发现家长任何一点不令他们满意的行为和言语表达,孩子就会停止亲子沟通,这甚至导致以后沟通的不顺利。进行归因分析后发现,沟通不畅家长和孩子之间并不一定存在很难解决的问题,大多只是一些小事、小分歧,或是家长对孩子的态度不好,没有给予孩子更多的心理支持和关爱。就孩子而言,大多还是希望和家長有良好的沟通,只是不知道如何才能改变现状,更不知道用什么方法来实现良好的沟通。根据分析结果,课题组将这些影响亲子沟通的因素回访被试。访谈中我们得知他们之间的沟通障碍也存在这样的问题。“我爸妈就根本不信任我,一见面就是训斥,本来还挺开心,一看见他们就郁闷!”“我为什么生活这样的家庭,别人为什么就那么开心?”“每天就知道赚钱,见面就是吵架,他们根本不管我的感受。为什么不离婚?”“真不想长大,小的时候什么也不懂,心里也不烦。”“我又没有什么问题,非把我弄来当病人一样治疗,还骗我。”从被试的这些话中我们可以觉察到在被试中可能存在家长误导本次行动研究的问题,所以造成被试对体育干预的误解,认为是在做治疗。因此,课题组对被试首先进行了活动意义沟通,告知他们本次行动是为了教给他们一种新的生活方式——体育的健康生活方式。之后,被试逐渐变得合作和主动起来。

在行动过程中,课题组发现有的被试有很好的运动天赋,喜欢时尚的运动,例如:网球、轮滑和攀岩等。还有的被试喜欢竞技性强的项目,比如篮球、足球和一些竞争性体育游戏、户外拓展。因此,在尊重被试意愿的基础上进行了个别化的处理和设计。一个月后,被试基本上已经稳定了项目和时间安排,课题组决定邀请家长参与研究过程。主要目的是:(1)家长更熟

悉被试的生活特点和性格特点,参与研究可以增强课题组方案执行的针对性和实效性;(2)家长参与行动可以使家长逐渐形成学习孩子心理发展变化的习惯,改变自己的教养观念;(3)研究者和家长面对共同的问题进行平等民主的学习和探索,深刻理解行动的意义,更加符合行动研究的真实性和情境性。而后的两个月,课题组行动进行比较顺利,被试也发生了较大的变化,有了很大的体育干预积极性和主动性。在这时,课题组邀请被试也走进了研究队伍,让被试(被研究者)意识到在改变现状的过程中,自己是最积极、最活跃的因素,正确积极生活方式的建立最终只能依靠自我认知的改变和行为的改变。家长和孩子之间毕竟是两代人,时代的进步造成了不可避免的观念差异。但是这种差异绝对不是不可逾越的,更不应该消极地回避应付。只有建立正确的归因,采取积极的行动才能解决面临的实际问题。在最后一个月的行动中,被试经常主动提出自己的行动意向,在课题组的指导下独立设计体育干预方案,并能很好坚持。在非固定干预时间主动保持体育运动,有时还邀请“最知心”家长参加。家长反映被试学习成绩有一定提高,做作业时间比过去长了许多,家庭气氛不像以前那么死气沉沉。虽然被试还是很想上网,有时甚至在强作控制,但最后总能按约定时间下网。家长感到这样就挺满足了,慢慢的就会好的。在体育干预实验即将结束的时候,家长和孩子提出是否能和课题组老师经常保持联系,临时组织一些活动交流一下。听到家长和孩子的请求,课题组人员感到非常感动。考虑到中断体育干预被试可能会有反复现象,于是决定和被试及家長保持密切联系,每个月组织一次交流互动活动。在三个月内不进行体育干预,目的是跟踪研究被试行为变化,考察体育干预的后期效果。同时对前一阶段体育干预时间和内容进行反思。在体育干预进行的四个月中,课题组每半月对被试家長及心理老师进行回访,从回访记录材料中抽取“本土语言”和主要特征动态描述3名被试前后认知和行为变化。为达到研究伦理学要求,本研究以被试姓名首字母(DLL、WP、Z)代替。

表 1 DLL 体育干预期间网瘾程度变化

	7/10 - 8/10	8/11 - 9/10	9/11 - 10/10	10/11 - 10/10
情绪	易暴躁,和家長常发生冲突,实验中经常不合作	当众人面指责妈妈精神病,参加体育干预显得勉强	在亲子互动项目中偶有生气,但在网球练习中表现很兴奋	情绪比较平和,活动中基本上看不到不愉快的事情发生
认知	网瘾和酗酒没有什么区别,将来会改变的	目前状况不太好,可是没有办法,自己确实难控制	有时网络游戏也有不如网球的,网球打完后感觉得轻松,和玩完游戏不一样	自己希望尽量能用打网球来逐渐减少上网打游戏,请求课题组老师给他找个网球专业教练培训他
耐受性	每周上网 60 小时,有时半夜偷偷溜到网吧	和家長约定只在家上网,但还是有一次偷跑出去	玩游戏时间少多了,爸爸送他一只品牌网球拍	每周平均上网 20 小时,基本可以在规定时间下网
强迫性	不上网还有什么意思,只要有可能就一定要上	家長采用代币手段稍有缓解,但急躁,撕东西	自我控制有时会失败,偶尔也超时玩游戏	不上网难受的时候,会犹豫,能控制以运动代替上网
退瘾反应	把家里东西都砸了,妈妈被他误伤	情绪低落,看着电脑流眼泪,经常叫喊	在规定时间内,有时会想,不过有时也想去户外运动,感觉自己还不错	基本保持良好状态,但不能在不上网的时候与家長谈及上网,否则会生气
生理不适	背有点驼,做了视网膜脱落手术	有时失眠,没有食欲	驼背现象有很大改观,失眠也少多了	饮食、睡眠均已正常
心理变化	什么事情都无所谓,学习成绩一落千丈,对家人冷若冰霜	没精打采,自己陈述为抑郁,家長很担心	有一次在学校和同学打网球,感觉很自信,回家后和家長讲了这件事	有一次问父亲网瘾真的是病吗?经常和同学短信聊天

DLL 是行动中网络成瘾程度最严重的一个孩子,用陈淑惠中文成瘾量表测得其得分为 75 分。据他的家长讲,他几乎是在一周内就完全沉溺在网络游戏之中了。初中二年级以前一直在班里成绩中上,自网络成瘾以来,成绩一落千丈,几次考试都是倒数几名。初三年级功课很紧张,但他却只顾拼杀在网络游戏场上。好几次家长凌晨两三点在网吧四处寻找他,有时逃学,欺骗家长。家长回忆说:“孩子小的时候其实是很乖巧的,从不撒谎。出去玩总是每隔半小时就回来一下,告诉我们他在哪里,在干什么。现在不知为什么,这个网络游戏这么可怕,简直让他像着了魔一样,是不是中邪了?”经过四个月的体育干预行动,他的认知、情绪、行为有了很大的变化。虽然在行动早期因家长的不慎导致他对体育干预反感,认为是在给他治病,但

经过课题组老师与他沟通,逐渐减消了抵触心理。行动中值得一提的其家长始终坚持共同行动,学习青少年心理特征并用心去理解被试。被试对课题组老师说他很感动家长为他能这样做。在最后一个多月里,被试作为积极改变者参与行动研究。行动者和研究者的共同努力促成了被试的变化,虽然被试在体育干预完成时还有一些网络依赖表现,但被试个人很自信,承诺一定要补上落下的功课,好好练网球,尽快正确面对网络。通过这个案例我们感到,被试从内心里并不认为网络游戏是他生活的唯一,只是网络游戏太刺激了,现实生活中根本找不到这种感受。每次过度玩过之后也很后悔,提醒自己再玩一段时间就不玩了,在中考前狠狠冲刺一下。

表 2 WP 体育干预期间网瘾程度变化

	7/10 - 8/10	8/11 - 9/10	9/11 - 10/10	10/11 - 10/10
情绪	易激怒,和家不正面接触,实验初期不合作	对私人话题保持沉默,有时很理智,有时很冲动,有时听而不闻,百无聊赖	在同伴互动项目中表现突出,心情开朗兴奋,偶尔与家长做非肢体接触活动	情绪比较平和,稳定,活动中主动性强,与家长进行程序性沟通
认知	要努力独立生活,尤其是妈妈对于他来讲,想起来就觉得恶心,玩游戏也是赚钱,省点也够花	并不是离不开网络,只是网络游戏既可以赚钱又好玩,目前不想改变,但将来一定能放手	父母有他们的难处也能理解,可以一起生活但不一定要说话,各管各的,互不干涉挺好	喜欢的事情有很多,最喜欢 NBA,我的头型就是模仿我偶像的,像个毛绒球
耐受性	每周上网 50 小时以上,半夜醒了接着玩	连续三天不上网没有发生不良情绪	玩游戏累了,就找同伴去打打篮球,也特有意思	每天晚上在附近公园玩轮滑,准备组织一个组合
强迫性	上网玩游戏打发时间,弄了这个头型学校让停课,反正上了大学也没工作	如果不能玩网络游戏,我也能活下去,不过有可能我还是首选玩游戏	有时玩游戏不顺心的时候也想出去走走,去野外生存一天	玩网络游戏的时间比以前少多了,筹备轮滑组合很忙
退瘾反应	家长把网线掐断后一连三天睡觉,情绪稍有波动但不存在问题表现	告诉老师自己很想得开,不可能过分依赖什么,一切都要随变化而定	要迅速找到一个自己满意的活动,干什么都可以挣钱,当教练也挺好	想好好学一下轮滑,既时尚又自由,还可以带队挣钱
生理变化	厌食,每天吃碗面和锅巴,消瘦,长了很多青春痘	有时失眠,或者经常做玩游戏的梦,比真的玩还过瘾	失眠现象少多了,有时想去没有人的山谷里玩	饮食、睡眠比较正常
心理变化	自己命不好,有这样不可理喻的家长,很悲观,没前途	有时为了通风开开自己房间的门,偶尔也在家里大声唱歌	自己的问题有的也得解决,毕竟将来会不一样地过,我肯定要搏一搏	妈妈第一次道歉,一家人进行了一次长达两小时的沟通,虽然最终不欢而散

从整个与被试 WP 沟通的过程中,研究者认为他是一个很典型的案例。从网瘾量表测得 68 分的高分,但是被试像很多网瘾孩子一样,虽然上网行为对生活、学习、交往等方面造成了严重的负面影响,但其无度上网是有深刻家庭原因的。在青少年期,很多孩子其实有了比较正确、积极的是非观念,被试就是这样的一个孩子。15 岁,一年前成绩一直很好,保持全年级前十名。在迷上网络游戏之前家长尤其是妈妈为了更督促他进步,采用施压手段经常唠叨、训斥,他也能够置之不理,保持学习状态。但终于有一天,班上同学嘲笑他挨打后不敢还手,并以刀子暗示他应该还击。于是,他拿起刀子捅了同学一刀酿成大错,妈妈于是开始了“轰炸式”喋喋不休的训斥。为了逃避“灾难”,他选择了沉默,选择了网络游戏,而且一发不可收拾,直至退学。被试的心理变化是内因,如果遭遇不良的偶发外因

就可能造成始料未及的严重后果,这一点不能不引起深思。因此,亲子必须同时走进体育干预行动中,相互之间的沟通障碍才有可能排除。仅仅依靠任何一方的改变都是不现实的,也是徒劳无功的。虽然整个行动过程比较艰难,效果也并不是很理想,毕竟出现一次双方慎重考虑之后的长谈。

W 是一个很腼腆的男孩子,17 岁,初二年级。从小和妈妈一起生活,爸爸经常在外做生意,少则几天不在家,多则一两个月不在家。妈妈性格温良,对被试悉心照料,一直到初中阶段都很令家长满意。上中学后突然几乎在一个月的时间里变得内向,不怎么说话。妈妈很苦恼,儿子越来越疏远她,爸爸很不解,这么拼命挣钱不就是为了他吗?他为什么变成这样,好像不是家里的人。而后,被试开始迷恋网络游戏,但其网瘾量表得分只有 51 分。针对家长和被试陈述的个人资料信息以及课

表3 ZJ 体育干预期间网瘾程度变化

	7/10 - 8/10	8/11 - 9/10	9/11 - 10/10	10/11 - 10/10
情绪	常感到情绪低落,有时用刀子划门,谈到自己认可或敏感问题时就低头不语	偶尔吸烟,高兴时想召集同伴聚集吸烟,但很矛盾,情绪比较稳定	和实验期间认识的异校朋友相处很融洽,每次见面进行拥抱	自述来做干预心情特好,回家后会想一阵子,微笑经常可以出现在他的脸上
认知	认为自己有瘾,但是如果老师和家长不让我上,我也能克制,知道不好,不过还是很想,影响别的事	想让自己多点别的爱好,不知道该怎么学,学习并不一定是唯一的出路	提出转学的要求,承诺之后肯定好好学习	得知转学的真正原因后,向课题组老师倾诉了内心的苦闷,决心尝试努力学习
耐受性	每天上网5、6小时,由于各种原因不能更多上网,否则想上更长时间	晚自习基本不逃了,每天上网保持在2-3小时	家长反映进步很快,每天晚上按时回家后学习几十分钟	和父亲约定每周上两次,表现基本达到家长满意
强迫性	不上网玩游戏就拒绝交流,中午顾不上吃饭就到网吧	家长找到网吧,提醒后和朋友能主动离开并回家	自我评价自己做的努力还挺令他满意,认为自己还不错	每周末两天上两次,每次时间3小时以内,可以较好控制
退瘾反应	课堂上发呆,手机聊qq,被老师抓到好几次,在家里独处一室不理睬家长	显得很无聊,并不会产生严重的问题	增进了与同学的交往,学习成绩有所提高,上网玩游戏的念头一闪而过	喜欢做拓展训练,觉得很有意思,能想通好多问题,理解意识有所提高
生理不适	偏胖,上网时不正常吃饭,只食用可乐和油炸零食,近视程度加深,头疼	饮食、睡眠正常,基本没有不良情况	坚持锻炼,体型已基本正常,其它各项保持较好状态	各项问题基本消失,家长很满意
心理变化	认为应向成功的人学,可没法学,觉得自己应该不是凡人,可也很迷茫	成功需要付出比常人多的代价,怀疑自己能否承受得了	特别喜欢大汗淋漓过后的感觉,觉得特轻松,好像能不想好多事情	想好好学习拓展活动,培养更多兴趣

课题组对被试的了解和沟通情况,制定了家长参与方案。经过体育干预行动后,被试逐渐改变了以前消极、被动的情绪和认知。在行动过程中,父亲为了孩子,不间断地陪伴了四个月的活动,父子间培养了很深的情感。父亲从中明白了孩子的突然变化其实是因为自己的疏忽,没有觉察到孩子已经长成“小伙子”,他开始渴求爸爸的关爱,想和爸爸谈谈属于男子汉的话题,然而妈妈是不可能代替这一角色的。被试在行动结束时成绩已有很大提高,家长给他找了辅导老师,希望能够尽快把落下的功课补上。

在和被试沟通的过程中,课题组发现在中学生阶段,半数以上的孩子尤其是男孩子都会挤时间去玩网络游戏。但只有极个别的孩子才会无任何约束力和控制力,家长往往夸大了孩子的网络成瘾症状。

3 讨论

3.1 在研究中发现被试日常生活内容单一,不能满足青春期孩子知情意的发展需要。大多家长缺乏引导的观念和技巧,加之沟通存在很大障碍,因此,孩子选择了网络游戏。从这点来看,大多家长仅仅站在个人角度评价孩子行为,难以形成信任、合作和支持的良性家庭系统。课题组项目正是针对研究初期家庭主要问题设计的,主要矛盾和矛盾的主要方面的准确把握正是本行动较为成功的前提和基础。

3.2 行动研究中实验部分完成后,所有对照组家长要求加入行动行列,并对心理咨询研究中心提出了“理论和实践操作距

离太大,我们需要实际性的变化”等问题。这使我们进入了深刻的反思,对于问题行为的干预,仅仅从一个学科入手寻找理论依据是远远不够的。课题组前期设计时就制定了准则(1)深刻探索问题行为的根源;(2)把心理训练目标和体育紧密结合起来;(3)建立健康的体育生活方式和解决眼前实际问题相结合。

3.3 体育干预项目设计必须依据每个被试的心理特点和爱好特长,逐步培养和提高,不可急于追求结果。被试在行动初期反复行为频频出现,经过课题组与家长的配合,这些问题都能解决。

3.4 本研究采用目的抽样,行动直接针对目标人群,样本较小。因此实验结果没有统计学的推论意义,但可推论到相似特征的个体。

3.5 针对青少年网络成瘾现状,家长应承担起主要的行动责任。健康和谐的家庭环境才是孩子健康成长的根本。

4 结论

4.1 体育干预对于青少年网络成瘾一般问题,尤其是由于亲子沟通障碍引起的网络成瘾问题的干预效果明显。

4.2 本研究中,拓展训练、远途旅行、游泳、网球、篮球、轮滑等是被试最喜爱的,也是最有效的项目,这些项目特征与青少年心理需求比较吻合。

4.3 行动过程中,研究者与被研究者(被试)及家长必须共同行动才能获得较理想的结果。

(下转第23页)

主体的农村体育骨干队伍,发挥其对开展农村体育活动的组织、带动和指导作用。利用传统节日和农闲季节,组织开展体育下乡活动,坚持生产和文体活动相结合,组织开展具有地方特色、农民喜闻乐见、易于参与的体育健身和竞赛活动,并形成制度。做到组织到位、骨干到位、活动到位、引导更多的农民群众投身到健身活动中来,切实发挥体育在社会主义新农村建设中的积极作用。构建新农村建设中农民体育健身工程服务平台,是指通过一系列相关制度的合理构建及其使用以形成新农村建设中农民体育健身工程实效性建设的长效机制,整合新农村建设中的农村体育资源,为农民体育文化生活方式的改善提供精神和物质条件,使新农村建设中农民体育健身工程得到广

大农民群众的认同,提升农村劳动者的体育素质,基本满足村民体育活动的需求。根据课题组对《新农村建设中农民体育健身工程实效性建设的评价》调查结果显示,在被调查的1986名农民中,有1500人认为对新农村建设中农民体育健身工程实效性建设促进农民群众体育活动很成功,非常有助于农民群众健身,占75.53%;有411人认为比较成功,对农民群众健身有一定帮助,占20.69%;有71人认为效果一般,形式重于效果,占3.58%;有4人认为比较失败,对农民群众健身没有任何帮助,占0.20%;没有一个人认为非常失败,严重阻碍了农民群众健身(见图1)。

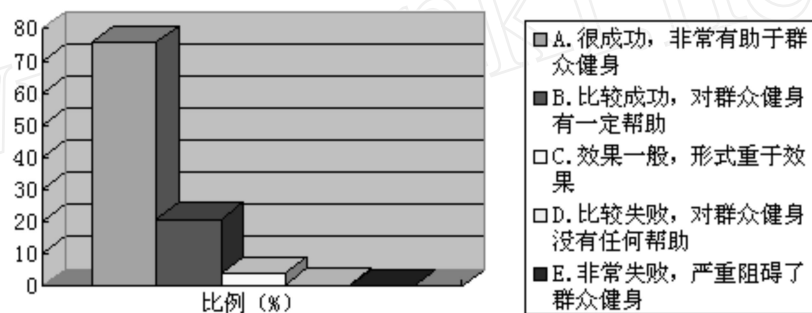


图1 农民对新农村建设中农民体育健身工程实效性建设的评价

如此之高的参与率和好评率反映出新农村建设中农民体育健身工程实效性建设真正成为贴近农民群众,覆盖全面,富有成效的“亲民、便民、利民、惠民”的民心工程。

参考文献:

- [1] 许月云,许红锋.新农村建设中农民体育健身工程效应的研究[J].山东体育学院学报,2009,25(3):29-32.
- [2] 郑植友.全民健身的人文价值研究[J].军事体育进修学院学报,2010,29(1):1-3.
- [3] 傅佩荣.解读易经(最新修订版)[M].上海:上海三联书店,2007.7.
- [4] 夏征农,陈至立.辞海[M].上海:上海辞书出版社,2009.9.
- [5] 刘一民.略论体育的人文价值[J].天津体育学院学报,2002,17(3):66-68.
- [6] 中共中央 国务院.关于推进社会主义新农村建设的若干

意见[N].人民日报,2006.2.21.

- [7] 新浪网.中华人民共和国国民经济和社会发展第十一个五年规划纲要[EB].http://www.sina.com.cn 2006-03-16.
- [8] 张传义,任保国.新农村农民体育健身工程实效性建设的社会价值研究[J].体育与科学,2010,31(3):56-59,68.
- [9] 赵敬华,邓梅花,任保国.新农村建设中农民体育健身工程实效性实施对促进农村经济发展的策略研究[J].体育与科学,2010,31(2):58-62.
- [10] 程晓鹏.实施农民体育健身工程对大连地区农民体育健身的影响[J].福建体育科技,2009,27(3):1-4.
- [11] 徐本力.论“现代体育健身观”[J].山东体育学院学报,2009,25(10):1-7.
- [12] 马诚骋.江苏涟水大学生村官领跑农民体育健身[N].农民日报,2009-09-12.

(上接第13页)

4.4 青少年网络成瘾问题并不是“洪水猛兽”,家长切勿病急乱投医,以免给孩子造成更严重身心损害,而应冷静反思,评估家庭关系以寻找准确原因。

参考文献:

- [1] Young KS. Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder. Cyber Psychology and Behavior,1996,1

(3):237-244.

- [2] 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.
- [3] 刘映海,丹豫晋.锻炼心理学视角下网络成瘾心理归因及干预研究[J].北京体育大学学报,2009(8):57-61.
- [4] 陈淑惠.中文网络成瘾量表的编制与心理计量特性研究[J].台湾中华心理月刊,2001,45(3):279