

网游成瘾咨询个案一

案例介绍：

刘 xx 是大二 20 岁男生，从高中二年级开始接触网络游戏，并对网络游戏产生了强烈的兴趣。虽然在高三迫于高考和父母压力但上网时间并没有减少，学习成绩直线下降，高考成绩不理想。上大学以后，他几乎每天都要去网吧过瘾。在校学习成绩直线下降，经常不去上课，多门科目补考，也不关心班集体活动，为此辅导员老师也找过他谈话，父母也多次批评、惩罚、减少其生活费用、没收刘 xx 电脑，但是刘 xx 会想法设法减少其他生活开支而去网吧上网，而且情况越来越严重。在生活中对同学比较冷漠，情绪低落，缺乏时间感，睡眠没有规律，有时难以入睡。由于担心自己网游成瘾导致学业荒废，不能顺利毕业，因此想戒除网瘾，尽快恢复正常的学习生活。

刚开始，咨询师问起刘 xx 第一次接触网游的原因时，他不愿意谈起，只是在后来的咨询中才了解到，刘 xx 家庭条件较好，父母对刘 xx 要求较严格，期望高，刘 xx 与母亲自高中以来关系就很紧张。自高考成绩不理想后，与其母亲的关系恶化。刘 xx 上网是与母亲进行对抗，每次母亲因为他上网而生气的时候，他就觉得是和母亲斗争取得了胜利，心情就非常好，同时也用上网这种方式来宣泄与母亲关系不好而产生的不良情绪。

咨询过程：

用认知—行为疗法方式帮助刘 xx 改变固有的错误认知，初步接受新的认知，从而缓解上网带来的不良情绪，减少上网次数，逐渐回

归正常生活。

(1) 第一阶段：让刘 xx 认识到每个人都有改变自己的力量，询问他不上网的时候是怎么想和怎么做的，以帮助他改变认知，建立改变的信心。针对他每次上网时的强迫和不上网时的内心冲突，规定禁止通宵上网，每天上网时间控制在 5 小时内，做好时间记录。

(2) 第二阶段：建议他上网时可以与网友聊天，尽量多交流一些与自己生活相关联的事情，尽量减少玩游戏的时间。针对上次的规定查看时间记录，发现有通宵上网现象应坚决禁止并协商相应的惩罚方法，然后这阶段把上网时间控制在 3 小时内，做好记录。

(3) 第三阶段：引导刘 xx 巩固目前成果，在生活中积极和同学聊天或参加学校活动，坚持到教室上课、上自习，主动与父母联系并汇报近况等等。针对上次的规定查看时间记录，这周内把每天上网时间控制在 2 小时之内，并做好记录。

(4) 第四阶段：让刘 xx 发挥自己的特长，为班集体争取荣誉，上课时间提高效率，掌握好课程知识，自习时好好复习，争取把以前没有通过的科目尽快通过，保持与父母的电话沟通，特别是改善和母亲的关系。针对上次的规定查看时间记录，这周内把每次上网时间控制在 2 小时内，争取一周有 2-3 天不到网吧上网，每周至少能与父母打一次电话。

(5) 结束：强化咨询所取得的疗效，使新的认知和行为得到巩固。帮助求助者建立个人发展目标。