

# 治网瘾 各国都有高招



资料图片

今年3月,国务院法制办《未成年人网络保护条例(送审稿)》面向社会公开征求意见,内容包括禁止未成年人在每天零点至早8点期间玩网游、智能手机等产品,应安装未成年人上网保护软件,任何组织和个人都不能通过虐待或胁迫等非法手段帮未成年人“治疗网瘾”等。

网络在带给人们方便快捷的生活及海量信息的同时,其“双刃剑”效应也日益显现,青少年沉迷网络正在成为令人担忧的社会问题,这是各国都为之忧虑的顽疾。为此,世界各国都在动员多方力量,采取限制年龄、限制时间、网瘾治疗、家长顾问、坐禅诵经等多种手段和措施,为保障青少年健康上网而不懈努力。

## 韩国

### 防治网瘾从娃娃抓起

近年来,韩国媒体连续曝出了几桩人伦惨剧,为此,韩国政府“痛下杀手”,力图在保护青少年和发展网游产业之间寻找平衡点。

2011年4月29日下午,韩国国会针对限制青少年深夜上网打游戏的《青少年保护法》进行审议,提议案包括两个重要内容:禁止未满16岁的青少年在午夜12点至早上6点在线游戏;国会议员辛智浩提出将年龄提高到19岁。经过激烈辩论,最终韩国国会法制委员会通过了16岁这个版本的修正案,而辛智浩提出的修正案遭到了否决。由于该项提议案规定午夜12点后对青少年网游进行强制断网,如同童话里的灰姑娘午夜必须离开舞会,不然马车将会变回南瓜,故被韩国媒体称为“灰姑娘法”。

修正案于2011年11月正式施行,具体的评价方法与实施程序在《游戏产业振兴法》修正案中加以细化,因此,韩国网游企业有义务针对未满16岁的青少年在凌晨12点至早上6点之间掐断网游,违反者会被处以两年以下有期徒刑和1000万韩元以上惩罚。法案通过后,韩国游戏业者反应激烈,但韩国政治界表示欢迎,他们认为正是由于网游企业在消除青少年网络“中毒”方面做得不够,才导致该修正案的通过。《韩国日报》评论员发表观点:“青少年网络‘中毒’已经成为韩国社会的严重问题,韩国网游企业要为社会负责任,同时韩国政府也要完善相关措施。”

韩国有16万名年龄在5岁至13岁之间的孩子患有网瘾,他们通过智能手机、平板电脑或个人电脑上网。一旦不能上网,他们就开始心不在焉,甚至紧张不安。而为了上网,他们能忘记吃饭或上厕所。

对此,韩国政府十分担忧青少年的未来,便强制性地限制3岁的儿童在幼儿园期间使用数码产品和互联网。为了加大防止学龄前以及学龄儿童染上网瘾和数码瘾的力度,2013年,韩国政府规定,对于3岁至5岁的儿童,幼儿园老师不得过度使用数码产品和互联网,并且需要教会孩子如何控制使用数码产品,避免长时间上网带来的危害。

2015年,韩国青少年网瘾矫正中心正式开放,它位于韩国中部相对偏远的地方,距离最近的小镇约4.8公里。该中心向学员提供三周到四周的课程,通过开展徒步旅行、攀岩、吉他等综合性活动,让青少年脱离网瘾的控制。仅开放的第一年,就有约5000名青年来这里接受矫正培训,他们是被父母或老师送过来的,来之前他们都经过了测试,测试内容包括是否隐瞒或虚报上网时间、是否觉得上网比和家人在一起更有趣等内容。测试结果显示,他们都属于“危险级别”,即上网到了痴迷的程度,导致翘课挂科、在生活中不知道如何跟别人正常交流,其中不少孩子变得孤僻,性格变得冲动、富有攻击性。

17岁的尹永元是首尔北部抱川市的高中生,他在寒假时被父母送到了这里,因为他曾在暑假里每天打游戏超过15个小时,开学后每天花在打游戏上的时间也超过了12个小时。来到矫正中心的第一天,尹永元必须把所有的私人物品上交。他说:“我很绝望,心里想着没有未来了,这里就跟监狱一样。”后来,他不断地做噩梦,梦里他拿着手机玩游戏,屏幕上的内容清晰可见,可是当他醒过来时,才发现两手空空。在一堂绘画课上,老师让学员画动物,尹永元直接将家人画成了大猩猩的样子,觉得父母给自己很大压力。

在教室的墙上,贴着学员们刚进来时填写的答卷,在回答“向往的职业”时,大部分孩子都填了“程序员”。来到这里的青少年在逐渐适应没有手机的生活,尹永元会在课间休息时跑到操场上玩雪,后来他还发现自己对下棋感兴趣。中心还设有图书馆,有些学员发现了读书的乐趣。“比我想象中要好多了,在家里就是打游戏,在这里还能跟小伙伴说说话。”14岁的金顺民说。

在矫正培训的最后一天,学员们要接受网瘾测试。回到学校后,也要接受学校老师的定期检查。矫正中心校长沈永库说:“在这里,孩子们会知道,没有手机一样能生活,还能生活得更好。”

## 德国

### 建立全球首家网瘾治疗所

2003年,为了帮助青少年摆脱网瘾,德国慈善组织维希尔之家在博腾哈根市建立了全球首家网瘾治疗所,随后德国政府将治疗网瘾方式列入“治疗行为异常”项目中,治疗费用由保险公司承担。全球首家网瘾治疗所的负责人加特纳博士在接受媒体采访时说:“德国有70万青少年沉迷于网络,很多青少年逃学上网,患了‘网瘾失调症’。”根据加特纳博士提供的研究数据,德国青少年直接或间接因网瘾走上犯罪道路的,约占青少年罪犯的50%。

这座全球首家网瘾治疗所可以同时容纳60人就诊,服务对象为10岁至17岁的青少年。诊所的治疗师由医学、心理学和运动学专家组成,专家们会对青少年网瘾患者进行全面的检查,然后研究制订详尽的治疗计划,以帮助青少年离开虚拟世界,重新发现自己的兴趣,回归社会生活,拥有正常的人际关系。

经过专家们的研究,网瘾诊所的治疗手段主要分为三类。第一类是艺术疗法,这让青少年参与绘画、舞台剧、合唱等艺术创作与表演活动,培养和发现兴趣。第二类是运动疗法,青少年可以选择游泳、骑马、静坐、按摩等,在运动中寻找乐趣。第三类是自然疗法,青少年会亲密接触大自然,如种花或种菜;医疗师也会带着孩子们去附近的森林野营,让他们借此机会学习钻木取火、洗衣做饭、手工制作等生存技能,帮助孩子远离网络,引导他们改变自己的生活。

“在整个治疗过程中,最关键的是父母的支持。”加特纳博士表示,诊所的很多课程都需要家长的参与,因此诊所让父母与孩子聚在一起,希望孩子知道自己并不孤单。同时,父母也要学会如何与孩子建立有效的沟通,比起严禁孩子接触网络,更重要的是让孩子明白什么是适度玩游戏,学会控制玩网络游戏的时间。

## 新加坡

### 成立互联网家长顾问组

新加坡媒体报道,经过调查发现,新加坡青少年平均每周上网时间达18个小时。除了在家里和学校上网,38%的青少年在朋友家上网,23%的青少年光顾网吧,而他们的父母对此并不知情。近年来,新加坡曾发生过青少年因沉迷网络而荒废学业,甚至有网瘾太大不能自拔,最后要割腕自杀的案例。

为此,新加坡媒体管理局专门成立了互联网家长顾问组,为家长提供长期指导,协助家长引导孩子健康使用网络。互联网家长顾问组通过对家长进行特殊的培训,教会他们使用“家庭上网

系统”。这一系统的主要功能是过滤色情和不良信息,为不了解互联网和不会使用过滤软件的家长提供解决方案。同时,顾问组还指导父母充当网络的“防火墙”,一旦发现孩子有沉迷于网络的倾向,就及时出面进行干预,限制孩子的上网时间,开发他们的其他兴趣。

“鼓励父母参与教育和保护孩子非常重要。”互联网家长顾问组负责人认为,“网络安全是当今子女教育的一部分,家长的贴身管教可以有效地促使孩子安全、正常地使用网络,减少对网络的痴迷。”

## 越南

### 送孩子坐禅诵经以戒除网瘾

2011年,越南的网游大军达到1000万人,因痴迷网游而导致的盗窃、抢劫、斗殴、谋杀等犯罪事件也与日俱增。互联网在丰富越南青少年生活的同时,网上的暴力、淫秽等信息产生的消极影响也日益明显,越来越多的青少年沉迷于网络游戏,网游成了青少年患上心理疾病的源头。

一方面,越南政府积极出台了互联网管理办法,不仅规定了网吧的营业时间,还规定14岁以下的未成年人上网吧需要有人监护,更要求网吧通过减少积分等方式,限制连续网游超过5小时以上的玩家。随后,越南政府又更新了互联网管理办法,将违反网游管理规定的最高处罚提高到5000万越南盾。

另一方面,为了让孩子尽快摆脱网瘾,越南家长倾向于将孩子送到寺院坐禅,希望借助佛经禅法让孩子远离网络,重归现实。在越南永福省西天竹林禅院里,每天清晨四点,禅院的晨雾还未散尽,身着居士服“习修”的孩子们就来到大雄宝殿开始坐禅念经。“来戒网瘾的孩子需要坐禅一个半小时。”释慧静禅师介绍,“他们来到禅院后,每一件事都要自己动手,比如做饭、洗衣服、整理房间等。”其中一位孩子的家长解释了为什么愿意把孩子送到禅院来戒网瘾:“希望他通过‘习修’得到禅师的教导和感化,让禅理沁入心田,以此戒除网瘾,让孩子学会感恩。”

据《北京青年报》