

網路成癮的成因分析與輔導策略

王智弘(國立彰化師範大學輔導與諮商學系副教授)

壹、前言：網路成癮是最受矚目的網路行為問題

「網際網路」是21世紀最具威力與成長空間的生活科技，隨著網際網路的多元應用，衝擊了人類的各個生活層面。當網路使用的量不斷增加、使用的質不斷改變時，許多網路使用的行為問題依序被探討出來，就目前引發社會注意的問題包括：1.網路犯罪，2.網路色情，3.網路情愛症候群(一夜情、援交、異質化)，4.網路上癮，5.網路退回，6.網路孤立，7.網路弱勢，8.網路外遇，9.網路謠言，10.網路賭博，11.網路購物狂，12.網路教唆等(王智弘，2000，2003；吳齊殷，1998；戚國雄，1998；葉保強，2000；陳英傑，2006；陳淑惠，1998a，1998b，1999，2003；Holland, 1998; Siponena & Kajavab, 2000; Sleek, 1998; Suler, 1999; Young, 1996a, 1996b)。此等問題都相當棘手，也有必要加以研究與探討，其中又以網路成癮的問題特別受到大家的注意。

由於網路成癮的當事人往往在身陷其中時無法自拔，在跳出泥沼之後，才驚覺是噩夢一場，就如同一位網友的真

實告白(Queeni, 2004)：「網路裡面的我是成就非凡，但是現實生活的我卻『一無所有』。親友走了，沒朋友、沒女友，只剩下自己一個人，我才驚覺，原來當初坐在電腦前面所奮鬥的東西都是一場空，如果可以再給我一次機會，我願意拿我天堂裡的一切成就換回母親的生命。」，隨著網路成癮的問題越來越常見，其嚴重性也越來越被認識，社會大眾、教育界、學術界與助人專業對其可能的問題成因與解決之道，也就日益關切。

貳、有關「網路成癮」的相關用語與研究領域

就相關學術用語而言，至九十五年底，以「網路成癮」為學位論文題目的篇數有30篇，「網路沉迷」為學位論文題目的17篇(王智弘，2006)。顯示台灣較多數研究人員採用「網路成癮」的用語，其次是「網路沉迷」，就語意來看，說沉迷感覺輕、說成癮感覺重，但是就問題而言，無論怎樣稱呼都是一樣令人不可輕忽的，事實上為討論方便之故，兩詞常被加以並用(王智弘，2005c)。此外，其他較常被提起的用語還有網路重度使用或網路病態使用(Pathological Internet

Use)(王智弘, 2005c; 陳淑惠, 1998a, 1998b, 1999, 2003)等, 不過並無學位論文以之為論文名稱。

此外, 就上述論文產出的系所加以分析, 發現產出「網路成癮」相關學位論文最多的興趣研究領域為教育學類系所(19篇)、其次是心理學類系所(8篇)、再其次是資訊類系所(5篇)、社會學類系所(4篇)以及護理系所(3篇)等, 令人注意的是有這麼多不同類別且研究領域差異極大的系所投入研究, 也顯現此一研究主題的跨領域特質。

參、網路成癮的問題類型

網路成癮的問題類型依使用內容加以區分, 可分為五大類(Young, 1999a): (一)網路之性成癮: 深受網路上與性相關的網頁內容所吸引, 或沉溺於基於網路所引發之情色活動之中; (二)網路之關係成癮: 沉溺於網路上的人際關係活動之中; (三)網路之強迫行為: 包括沉溺於網路遊戲、網路賭博、網路購物與交易等活動; (四)網路之資訊超載: 沉溺於網路資訊的搜索與收集之活動; 與(五)網路之電腦成癮: 沉溺於與網路有關之電腦操作與探求之活動。五類成癮的強度不一, 而網路成癮當事人的成癮行為有可能會橫跨兩類以上。

肆、造成網路成癮的網路社會特性

網路成癮行為的造成有其網路環境的特性, 由於網際網路有雙重社會特性, 它不但是一種新的溝通媒介, 也是一個活動場域(王智弘, 2004), 網路世界的溝通較實體世界增加了更豐富的多元

風貌與較難預知的特性; 而其無國界聯結與虛擬性特質, 更使得欲以倫理與法律對網路行為加以規範, 遠較實體世界為困難(王智弘、楊淳斐, 2001a)。因此, 網路世界除了會重現實體世界的問題之外, 有新增了許多前所未有而特屬於網路世界的問題, 這也使得網路世界的行為問題更顯得複雜而不易處理(王智弘, 2005b), 網路成癮問題即在此等社會場域中孕育而生, 而網路成癮行為的造成除與網路環境的社會特性有關之外, 更與網路環境的心理特性有關。

伍、造成網路成癮的基本心裡特性

網路環境有其特殊的心理特性: 匿名性、虛擬性、方便性與跳脫性(王智弘, 2004; 李偉斌、王智弘、陳慶福, 2002), 此等特性造就了網路上的特殊行為表現, 並與網路成癮行為的養成有重要的關聯。

就匿名性而言, 網路使用者可以隱藏自己身分與個人資料, 而增加其表達自我的安全性, 因此願意有較高的自我揭露(李美枝, 2001; 吳姝蓓, 1999)。此外, 由於社會臨場感較低的緣故, 較易於形成逆向的月暈效應、降低個人的責任感或自陳內容的真實性與增加情感投射與幻想的可能性(王智弘, 2005a; 李美枝, 2001)。匿名性亦可能造成去社會化、去個人化的溝通情境, 而引發網路退回(internet regression, Holland, 1998, 即在網路上表現出之心理退回現象或原始本性: 攻擊、性與過分慷慨)或恣意行為(uninhibited behavior, 吳筱玫, 2003; Kiesler, Zubrow, Moses, & Geller, 1985)的可能性,

因此，性與暴力特別容易充斥在網路上。

次就虛擬性而言，網路的虛擬特質提供了當事人角色扮演的可能性，網路虛擬團體或虛擬社群、以及網路線上遊戲等都是其中典型的形態之一。網路之虛擬性提供上網者擴大人際網絡的可能性(吳妹菁，1999)，並由於能提供一種低社交焦慮的人際互動環境，而有利於上網者社交技巧的發展(郭欣怡，1998)，網路虛擬社群的參與所提供的社會支持機制，則有利於上網者多元自我的建立與整合(林以正，2003)，亦即網路虛擬特質的可能正向效應是提供了一個發展多元自我與人際關係的場域。不過，網路之虛擬特質所帶來的負向效應亦不可等閒視之，特別是網路角色扮演行為或網路角色扮演遊戲的代價是造成真實與虛擬間的混淆或網路成癮(Internet Addiction)問題的可能(吳筱玫，2003；曾懷瑩，2001；陳淑惠，1998a，1998b，1999，2003；Suler，1999；Young，1996a，1996b；Wallace，1999)。

就方便性而言，網路使用的方便性包括了(李偉斌、王智弘、陳慶福，2002)：(一)上網環境之方便性，家中、學校、公共場所、網咖、甚至無線通訊等皆可上網；(二)工具使用之方便性，網路上有許多工具，以提供我們從事工作、學習、生活與娛樂等活動的方便性；(三)滿足需求之方便性，網路很方便的滿足了上網者有關性、人際親和、成就感、自主與創造變異等方面的需求(楊佳幸，2001)。網路的方便性使網路使用的可接近性(accessibility，戚國雄，1998)或近用(access，吳筱玫，2003)性增加，並且增

強了民眾使用網路的動機，也增加了過度使用網路的可能性。

最後就跳脫性而言，網路的跳脫性包括超文本(hypertext)的跳脫性與文字使用的跳脫性(李偉斌、王智弘、陳慶福，2002)，超文本的跳脫性使得網路資訊的連結非常容易，網路上資訊的提供不受限於線性的結構，而能多元活潑的串聯與引用網路上的文字或多媒體的資訊，提供給網友前所未有的豐富訊息。文字使用的跳脫性造就了俗稱火星文或注音文等網路文字型式，使文字使用的多樣性表現是前所未有的局面(王智弘，2005c)。因此，網路溝通內容與型式的多元性可說是現代生活的一種人際新風貌。不過，網路之跳脫性亦可能造成網友易生思考跳躍或不易專注的現象，或者易於在網路上沉溺與迷失，多視窗的閱覽習慣，使網友在網網相連中可能越走越遠，迷失了上網的目標，把現實生活中的工作與任務置之腦後，曠日費時，徒讓時間空流轉。

陸、網路成癮的症狀與負面影響

各國網路成癮的人數比例，目前約在6-17%之間(柯志鴻，2004，2005)，就台灣的調查資料來看，國中生曾測出為7.5%(柯志鴻，2004)，大學曾測出為10.3%(林旻沛，2003)，就大陸的調查資料來看，青少年約為13%(岳曉東、應力、嚴飛，2006)，不可加以小看或掉以輕心，要評估當事人網路成癮問題的狀況，通常了解可針對重度網路使用之當事人是否在網路使用上出現一般上癮問題的核心症狀與負面影響(柯志鴻，

2003；陳淑惠，2003；Goldberg, 1996)：1. 強迫性：不能克制上網的衝動，2. 戒斷性：不能上網時出現了身心症狀，3. 耐受性：上網的慾望越來越不能滿足，所需上網時間越來越長，4. 在相關問題上也出現了狀況：比如在(1)人際問題，(2)健康問題，與(3)時間管理問題上都受到負面的影響。然後再進一步運用評量工具或診斷標準來加以確認。

柒、造成網路成癮的網路心理因素(網路經驗的吸力)

網路成癮問題的產生，除了與前述之網路基本心理特質有關，更涉及其他的心理因素，主要包括兩個層面(王智弘，2005c)：一是網路心理層面，一是個人心理層面；有關網路心理層面，主要是採用行為主義的觀點加以詮釋，相關因素包括：(一)同步空間的立即回饋；(二)連續增強與間歇增強；(三)匿名化身的挫折與喜悅；(四)網路情色與暴力的致命吸引力：其中特別是網路遊戲中的影象與聲光所引發的感官刺激尤為強烈(柯志鴻，2003，2005；陳淑惠，2003)，意即上網時的網友立即回應、持續性或間歇性得到行為增強的經驗、匿名與模糊情境的幻想空間、以及性與暴力的感官刺激經驗，是強化了網路成癮行為的重要心理機轉(王智弘，2005b)，也就是網路經驗的吸力，此為造成網路成癮的網路心理因素。

捌、造成網路成癮的個人心理因素(現實生活的推力)

造成網路成癮問題除上述網路心理層面之外，尚有有關個人心理層面，包括(柯志鴻，2003，2004，2005；陳淑惠，2003；黃一玲，2001；嚴如佑，2004)：(一)網路成為生活問題的避難所：網路可能成為逃避下述生活問題的臨時避難所，包括：1. 缺乏自尊；2. 缺乏社會支持或情感寄託；3. 家庭功能不佳；4. 生活無聊；5. 人際衝突；6. 課業或工作挫折等，亦即有此等問題的當事人是較可能成為網路成癮的高危險群；(二)網路滿足現實生活所不易獲得的心理期待：滿足成就感、掌控感、歸屬感與虛擬名聲：網路提供了滿足其正向自我意象的可能性，特別是此可能是其在現實生活所不易獲得的；(三)其他的心理問題：有網路成癮問題的當事人亦可能合併有其他的心理問題，比如不良的心理狀態：敵意、焦慮(恐懼性焦慮或社會性焦慮)、憂鬱等情緒狀態，甚至可能連帶有精神疾病的症狀，比如躁鬱症、憂鬱症、過動及注意力不足症候群、社交恐懼症、精神分裂症與人格違常等，意即現實生活問題的逃避、網路滿足現實生活無法滿足的心理期待、個人心理問題的合併發生，是可能產生網路成癮行為背後的現實心理問題，也就是現實生活的推力，此為造成網路成癮的個人心理因素。

玖、處理網路成癮的關鍵 要化解吸力與推力且 內外兼治

由上所述，可知網路成癮問題的發生主要是由於不同網路成癮問題類型所涉及的網路內容或網路活動能提供網路使用者心理需求的滿足，再加上在上網的經驗中，上網行為的不斷被增強，亦即其網路的內容與上網的經驗構成了強大的吸引力，而能吸引網路使用者的參與，因此是一種網路成癮的吸力；而網路使用者本身在現實生活中可能是遭遇問題的，他(她)們可能是正面臨了生活中的困擾、挫折、障礙與瓶頸，這些現實生活的問題變成一種網路成癮的推力，將網路使用者推向一個可能的避難所，而網路扮演了一個具吸引力的避難所，一吸一推之間，成癮者可能會因而身陷其中無法自拔。如何改變此等吸力與推力，是處理網路成癮問題最重要的關鍵。

網路成癮當事人的成癮狀況其實是深受外在生活情境與內在個人心理問題的影響，而陷入了一種增強其成癮行為的情境之中。要協助網路成癮的當事人，其諮商輔導策略則需要從情境性輔導策略以改變其外在生活情境以及透過個別性諮商協助以處理其內在個人心理問題兩方面著手(王智弘，2003)，內外兼顧是較為可能成功的。

一、網路成癮的情境性輔導策略

網路成癮的情境性輔導策略包括(王智弘，2003)：

1. 在家庭與學校情境層面（施香

如，2001）：要協助當事人：(1)加強其多元化人際關係的建立與溝通維繫技巧訓練：協助當事人擴展多元的人際互動關係並學習人際溝通技巧，不僅可以防止他們過度依賴網路，也可教導他們藉由學習如何維繫與處理衝突的方法，以避免在網路或現實的人際互動受到挫折或傷害；(2)釐清其生活目標與學習時間規劃：當事人過度使用網路有可能是自覺空閒時間過多，或將上網當作他們排除壓力的方式，因此時間規劃與壓力調適，也是應提供他們協助的部分；(3)重要他人的適度規範與約束：當事人之父母親可採行之作法包括：a.電腦設備的擺放位置，宜在家中公共場所，使家人有共同參與或互動之機會。b.父母本身若能對電腦網路有所了解與熟悉，可以協助子女讓他們的使用網路經驗成為愉快、安全、且具教育性。c.學習與青少年的有效溝通方法：以免父母在約束子女網路使用的過程中造成親子關係的緊張；(4)適當的環境規劃（提供上網的限制、建立優質與健康的家庭與學校網路環境等）；(5)提供增強當事人覺察力與自制力的訓練；(6)提供選擇性、取代性的活動（包括娛樂的活動、增進人際關係的活動、提升自尊與責任感的活動）等。

2. 在社會情境層面(王智弘，2004)：要能建構一個優質與健康的社會網路環境，可能的做法包括：(1)網咖的管理與輔導條例：以提供較為健康的社區上網環境；(2)偵查網路犯罪的相關機制與法規：以提供較為安全的網路活動空間；(3)建構優質與健康的網路環境：建置優質與健康網站；(4)提升優質的網路文

化，此等社會情境的輔導措施，則須輔導人員透過與行政、立法單位的互動，並與民間相關社福組織合作以建構對青少年更有利的網路環境。

上述的輔導策略雖較將焦點置於青少年網路成癮者身上，但是相關的輔導策略依然大體適用，唯重要他人除父母之外，配偶、親密朋友或同事的重要性則大增，選擇性、取代性活動的彈性也更多元，無論公務機關或私人企業也應考慮提供企業諮商或員工協助方案將員工的心理健康納入組織整體效能的重要環節，並建立組織的整體心理健康機制，以協助員工提昇心理健康與解決心理問題。

二、網路成癮的個別性諮商協助

網路成癮的個別性諮商策略，包括(王智弘，2003，2004，2005c)：

1. 首先要判斷當事人是否為網路成癮。正式的判斷過程，包括了經由量表評量或症狀評估的程序；在量表評量上，台灣常用的客觀評量工具有陳淑惠(1998a, 1998b, 1999)所編製的「中文網路沉迷量表」可以運用。在症狀評估上，臨床上所用的診斷準則可參考柯志鴻醫師(2005)的臨床經驗，其診斷準則包括：A. 在以下九項中符合六項因素：(1)整天想著網路上的活動；(2)多次無法控制上網的衝動；(3)耐受性：需要更長的上網時間才能滿足；(4)戒斷症狀：產生焦慮、生氣等情緒，並需接觸網路才能解除；(5)使用網路的時間超過自己原先的期待；(6)持續的想要將網路活動停止或減少，或有多次失敗的經驗；(7)耗費大量的時間在網路的活動上或離開網路

上；(8)竭盡所能來獲得上網的機會；(9)即使知道網路已對自己造成生理或心理的問題，仍持續上網；B. 功能受損(須完全符合)：(1)學校與家庭角色受影響；(2)人際關係受影響；(3)違反法律或校規；C. 網路成癮的行為(須完全符合)：無法以其他精神疾患或躁鬱症做最佳之解釋。

2. 其次為訂定網路成癮的諮商輔導目標：對網路成癮當事人的諮商輔導目標為何呢？簡單而言，就是從disorder回到order，也就是說協助網路上癮的當事人從失序的上網行為與失序的生活狀況中回歸次序與平衡，輔導的目標不是「戒除」上網，而是合理地上網，可以控制的上網，可以適切的安排上網與非上網的時間，可以將網路世界與真實世界加以統合並達成協調與平衡，Suler(2000)稱之為統整原則(Integration Principle)。因此，如何藉由上述之諮商輔導方法與技巧以協助網路上癮的當事人以回歸正常與和諧的生活，正是輔導人員的挑戰與任務。亦即不是「戒除」上網，而是「合理」上網、「控制」上網，不是「排除」網路世界，而是「平衡」網路世界與真實世界、「統整」網路世界與真實世界。

3. 實施網路上癮當事人的諮商輔導過程，王智弘(2003，2004，2005a)參考Young與Goldberg(Ferris, 1996)的觀點，建議網路上癮的諮商步驟應包括：

(1)第一步驟、「覺」- 覺察病識感：協助當事人認知到自己已過度使用網路了：換言之，使當事人對自己的上網行為有「病識感」，或者覺察自己的行為失當，比如，知道自己已「超時」上網了。

(2)第二步驟、「知」- 認知潛在問題：協助當事人認知到導致其過度上網行為的潛在心理問題：網路上癮行為的背後其實是有理由的，過度上網的行為是潛在心理問題導致其逃離正常生活的結果。

(3)第三步驟、「處」- 處理潛在問題：協助當事人去面對現實，處理潛在的心理問題而非沉迷網路以逃避問題：讓當事人深切了解到逃避問題祇是使問題更加惡化而已，並非解決問題之道。

(4)第四步驟、「行」- 發展並執行改變計畫：協助當事人發展出改善過度使用網路行為的行動計畫並加以執行，此等行動計畫若能提供當事人從事其他替代性正向活動的吸引力，並結合重要他人的協助以塑造有利情境，則成功率將大增：配合第三步驟的潛在心理問題的處理，應協助當事人提出具體改善網路上癮行為的行動計畫，並身體力行以逐步改變上網行為。

(5)第五步驟、「控」- 培養自我監控能力：逐步降低上網時間培養出對時間的敏感度與對自我的監控能力：以期在達成諮商目標回歸正常與和諧的生活之後，能自我監控以持續維持戰果。

透過上述的五個步驟與逐步漸進的方式幫助當事人改善網路成癮的問題，輔導人員可透過彈性使用網路諮商與晤談諮商的方式，逐步協助網路上癮的青少年，面對過度使用網路與處理其利用上網以逃避的潛在心理問題，最後並培養其時間敏感與自我監控的能力，以繼續改變的成果與面對未來的誘惑與挑戰。

由於考慮一般成癮問題的再患率極

高，為穩定諮商成效，避免問題復發，亦可再加上第六步驟、「追」- 後續的觀察與追蹤：以持續的觀察問題的改善狀況，追蹤諮商的長期效果，並提供必要的支持與修正以避免問題的復發。

無論當事人是否成年，網路成癮當事人身邊的家人、師長、同事、同學或朋友，應尋求助人專業人員的諮詢協助，並將當事人轉介給助人專業人員以進行後續的評量診斷與專業協助。

拾、運用多元管道與多元策略以因應網路成癮

網路成癮的因應，有兩大策略重點(王智弘，2005a；柯志鴻，2005)：一是：多元管道、多元策略；一是：偷天換日、全體動員；前者指的是：網路成癮除了需要透過家庭、學校與社會等情境性輔導策略來加以協助之外，在個別性諮商協助方面，亦可透過面談、電話、函件與網路等不同諮商型態來提供幫助，特別是運用網路諮商或晤談諮商的型態以結合敘事治療、焦點解決、多重模式、現實治療、認知行為治療、危機介入理論或一次單元諮商模式等(王沂釗，2001；王智弘，2005a；王智弘、楊淳斐，2001b，2004，2005，2006a，2006b；陳美文，2004；張勻銘，2005；謝亞嫻，2004；Collie, Mitchell, & Murphy, 2000; Day & Schneider, 2000; Polauf, 1997)，可運用於網路成癮者之網路諮商與實體晤談諮商的過程之中。在具體協助方式上則有多元的形式(王智弘，2005a)：在網路諮商型式的使用媒介可透過自助文章(包含Q & A形式)、BBS、留言版、討論區、E-mail、Web-based 互動型式(非同

步網頁互動，或同步網頁互動：包含聊天室、MSN、skype、即時會議系統等)都可以進行；在實體晤談諮商的服務形式則可包括透過個別或團體諮商，或透過諮詢的方式來進行。若助人專業人員同時能提供網路諮商與晤談諮商，混合網路諮商的與實體諮商的互動方式來協助網路成癮的當事人應是一個極佳的選擇。

就實徵研究顯示，陳美文(2004)運用焦點解決短期諮商取向之個別諮商以協助網路沉迷國中生，獲致良好的輔導效果，謝亞嫻(2004)運用現實治療取向之團體諮商以協助網路成癮高危險群高中生，葉靜君(2003)運用現實治療取向之團體諮商以協助網路成癮之大學生，皆獲致良好的諮商效果，可見透過實體晤談諮商的形式，焦點解決短期諮商與現實治療是處理網路成癮問題可行之諮商取向。

此外，就如同酒癮之匿名戒酒團體(AA)的作法，Goldberg在提出網路成癮病名之後，由於網友蜂擁而至向其告解已得網路成癮症，Goldberg因此成立了網路成癮支持性團體(Just click no, 1997)的作法一樣，亦即透過參與類似A A的網路成癮的支持性團體或匿名網路自助團體亦是可行之道(Young, 1999b)。而若是網路成癮問題已干擾到家庭與婚姻，Young也提議應對網路成癮者及其家人提供家族治療。對成年的網路成癮者而言，提供婚姻與家族治療顯然更是重要。

總結而言，透過多元管道與多元策略以全面協助可能有網路成癮問題的當事人，是較有可能成功的方式，特別是諮商輔導人員須能夠創造一個有助於網路沉迷當事人改善其網路成癮問題的生活環境，配合替代性活動的提供，其中

需結合當事人的老師、家長、同學、同事、朋友等當事人生活中之重要他人，以共同創造此一有利的改變情境，以對網路成癮問題的改善，提供較完整的因應之道，這也就是所謂偷天換日、全體動員的實際涵義。綜合上述，要處理網路成癮問題需內外兼治，並運用多元管道與多元策略較易成功。

而從實務經驗中發現，網路成癮的問題處理，雖然心理輔導、心理諮商與心理治療的策略都可能會使用到，但是就整體策略而言，輔導重於諮商、諮商重於治療，在校園中最好能建立包含健康促進、初級預防、預警制度、次級預防與三級預防等五層次之校園網路成癮五級預防模式(王智弘，2007)，公務機關或企業組織亦可參考此等概念建立相對的五級預防模式，則可使網路成癮問題有整體的因應機制，也更能發揮預防勝於治療的效果。(本文作者感謝審查委員提供寶貴修正意見)

參考書目

- Queenie (2004)。在悲傷中徹夜未眠。人間福報，2004年5月1日，覺世副刊。
2005年12月28日取自
<http://www.wfdn.com.tw/9305/040501/09-15/050111-1.htm>
- 王沂釗(2001)。輔導教師如何介入學生之網路沉迷行為。學生輔導，74，58-67。
- 王智弘(2000，11月)。網際網路對助人專業帶來的契機與挑戰。2000諮商專業發展學術研討會-邁向新世紀的諮商與輔導研討會，台北市，國立台灣師範大學。

王智弘(2003, 6月)。輔導網際網路中的青少年 - 探討青少年網路成癮之諮商與輔導策略。輔導人員對青少年網路成癮行為之挑戰與因應研討會。台北市, 淡江大學。

王智弘(2004, 4月)。運用網路諮商以因應青少年網路問題行為。青少年網際網路使用相關問題與防治對策研討會。嘉義縣, 國立中正大學。

王智弘(2005a)。運用網路諮商以協助網路成癮當事人。網路成癮問題暨輔導策略研習會。新竹縣, 大華技術學院。

王智弘(2005b)。網路成癮的問題成因與輔導策略。輔導會刊, 35, 4-14。

王智弘(2005c, 12月)。網路沉迷問題的可能成因與輔導策略。Young Game 攻略關懷青少年研討會。台中市, 中信大飯店。

王智弘(2006, 10月)。網路成癮的成因與輔導: 台灣的研究與實務觀點。2006年中國輔導學會年會暨學術研討會。台北市, 國立台北教育大學。

王智弘(2007)。校園網路成癮五級預防模式之建立。台灣心理諮商通訊, 210。2008年1月21日取自 <http://www.heart.net.tw/epaper/210-1.html>

王智弘、楊淳斐(2001a)。校園網路倫理的三個建構層面: 網路專業倫理、使用者行為規範與優質網路文化的建立。應用倫理研究通訊, 20, 75-82。

王智弘、楊淳斐(2001b)。網路諮商中可行之理論取向與實務技巧。輔導季刊, 37(4), 20-27。

王智弘、楊淳斐(2004, 12月)。一次單元諮商模式。2004心理治療與心理衛生年度聯合會。台北市, 國立台灣大學。

王智弘、楊淳斐(2006a)。一次單元諮商模式的概念與運用。輔導季刊, 42(1), 1-11。

王智弘、楊淳斐(2006b)。一次單元諮商模式的概念與應用: 新的觀點。台灣心理諮商資訊電子報, 199。2006年11月13日。

李偉斌、王智弘、陳慶福(2002, 11月)。網路即時諮商中工作同盟、晤談感受與諮商口與反應之歷程分析。中國輔導學會2002諮商心理與輔導專業學術研討會。台北市, 國立政治大學。

李美枝(2001)。知文知心不知面 - 談網路人際關係。載於國立政治大學心理學系(主編), e世代心理學(189-196頁), 台北: 桂冠出版社。

吳姝蓓(1999)。電腦中介傳播人際感情親密關係之研究 - 探訪電子布告欄(BBS)中的「虛擬人際關係」。國立政治大學新聞系碩士論文。

吳筱玫(2003)。網路傳播概論。台北: 智勝文化。

吳齊殷(1998)。電腦網路的社會衝擊: 以倫理議題為例。應用倫理研究通訊, 5, 7-11。

林以正(2003)。成長與沈淪 - 網路, 究竟是洪水猛獸或是新的契機? 學生輔導, 86, 104-119。

林旻沛(2003)。大專校院學生網路成癮盛行率及認知因子之研究。國立成功大學行為醫學研究所碩士論文。

- 岳曉東、應力、嚴飛(2006,10月)。中國大陸網路成癮現狀與對策探討。2006年中國輔導學會年會暨學術研討會。台北市，國立台北教育大學。
- 柯志鴻(2003)。網路成癮之精神醫療觀點。學生輔導，86，36-57。
- 柯志鴻(2004)。青少年網路成癮之相關因子研究。高雄醫學大學行為科學研究所碩士論文。
- 柯志鴻(2005)。網路成癮疾患診斷準則。網路成癮問題暨輔導策略研習會。新竹縣，大華技術學院。
- 施香如(2001)。迷惘、迷網—談青少年網路使用與輔導。學生輔導通訊，74，18-25。
- 郭欣怡(1998)。網路世界的我與我們－網路使用者之心理特性與網路人際關係特性初探。國立台灣大學心理研究所碩士論文。
- 戚國雄(1998)。資訊時代的倫理議題－兼談網路倫理。應用倫理研究通訊，5，12-18。
- 陳英傑(2006)。揭開虛擬世界的神祕面紗：青少年網路犯罪的現況分析(上)。尋找星光，12-14。
- 陳美文(2004)。運用焦點解決短期諮商對具網路沉迷現象之國中生之諮商成效探討。國立彰化師範大學輔導與諮商學系碩士論文。
- 陳淑惠(1998a)。上網會成癮，科學月刊，26(6)，477-481。
- 陳淑惠(1998b)。我國學生電腦網路沉迷現象之整合研究—子計畫一：網路沉迷現象的心理病因之初探(1/2)。行政院國家科學委員會專題研究計畫成果報告。
- 陳淑惠(1999)。我國學生電腦網路沉迷現象之整合研究—子計畫一：網路沉迷現象的心理病因之初探(2/2)。行政院國家科學委員會專題研究計畫成果報告。
- 陳淑惠(2003)。擬像世界中的真實心理問題？－從心理病理實徵研究談起。學生輔導，86，16-35。
- 黃一玲(2001)。影響大學生網路成癮的相關因素研究。長庚大學護理學研究所碩士論文。
- 張勻銘(2005)。以全球資訊網為介面之認知治療網路即時諮商－以憂鬱情緒當事人為例。國立彰化師範大學輔導與諮商學系碩士論文。
- 曾懷瑩(2001)。MUD研究初探：多元方法探討「龍域傳奇」中的虛擬社區，使用與滿足，以及使用者的虛擬化身。國立政治大學新聞研究所碩士論文。
- 楊佳幸(2001)。大學生網路沉迷與網路心理需求關係之研究。國立高雄師範大學輔導研究所碩士論文。
- 葉保強(2000)。色情電子商務的「網罪」。應用倫理研究通訊，15，35-37。
- 葉靜君(2003)。現實治療團體對改善網路成癮大學生之成效探討。長庚大學護理學研究所碩士論文。
- 蔡珮(1995)。電子佈告欄使用行為與社會臨場感研究－以台大計中BBS站為例。國立交通大學傳播研究所碩士論文。
- 謝亞嫻(2004)。現實治療團體對網路成癮高危險群男高中生諮商效果之研究。國立屏東師範學院教育心理與輔導學系碩士論文。

- 顏如佑(2004)。青少年網路成癮相關因子之研究。高雄醫學大學行為科學研究所碩士論文。
- Collie, R. K., Mitchell, D., & Murphy, L. (2000). Skills for on-line counseling: Maximum impact at minimum bandwidth. In J. W. Bloom & G. R. Walz (Eds.), *Cybercounseling and cyberlearning: Strategies and resources for the millennium* (pp. 219-236). Alexandria, VA: American Counseling Association.
- Day, X K. & Schneider P. (2000). The subjective experience of therapists in face-to-face, video, and audio sessions. In J. W. Bloom & G. R. Walz (Eds.), *Cybercounseling and cyberlearning: Strategies and resources for the millennium* (pp. 203-218). Alexandria, VA: American Counseling Association.
- DeAngelis, T. (2000). Clinicians drawn in by clients with Internet abuse problems. Retrieved June 20, 2003, from http://www.apa.org/monitor/apr00/addiction_box2.html.
- Ferris, J. R. (1996). Internet addiction disorder: Causes, symptoms, and consequences. Retrieved June 20, 2003, from <http://www.chem.vt.edu/chem-dept/dessy/honors/papers/ferrisb.html>.
- Goldberg, I. (1996). Internet addictive disorder(IAD) diagnostic criteria. Retrieved December 2, 2005, from <http://www.psychom.net/iadcriteria.html>.
- Holland, N. N. (1998). The internet regression. Retrieved August 6, 1998, from <http://www1.rider.edu/~suler/psycyber/holland.html>.
- Just click no (1997, January 13). New Yorker, Retrieved September 18, 2007, from <http://www.psychom.net/iasg.html>
- Kiesler, S., Zubrow, D., Moses, A. M., & Geller, V. (1985). Affect in computer-mediated communication: An experiment in synchronous terminal-to-terminal discussion. *Human Computer Interaction*, 1, 77-104.
- Polauf, J. (1997). Telehealth: Email as a modality for crisis intervention. Retrieved December 3, 2005, from <http://telehealth.net/articles/email.html>
- Siponen, M. T., & Kajava, J. (2000). Computer ethics-the most vital social aspect of computing: Some themes and issues concerning moral and ethical problems of it. Retrieved October 30, 2000, from <http://www.ifil.uio.no/iris20/proceedings/12.htm>.
- Sleck, S. (1998, September). Isolation increases with internet use. *APA Monitor*, pp. 1,30,31.
- Suler, J. (1999). Computer and cyberspace addiction. Retrieved November 10, 2001, from <http://www.rider.edu/~suler/psycyber/cybaddict.html>.
- Suler, J. (2000). Bringing online and offline living together: The integration principle. Retrieved June 20, 2003, from <http://www.rider.edu/~suler/psycyber/integrate.html>.
- Young, K. S. (1996a). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. Retrieved June 16, 2003, from <http://www.pitt.edu/~ksy/apa.html>.
- Young, K. S. (1996b). Internet can be as ad -

dicting as alcohol, drugs and gambling, says new research.

Retrieved October 30, 2000, from <http://www.apa.org/releases/internet.html>.

Young, K. S. (1999a). Internet addiction: Evaluation and treatment. *Student British Medical Journal*, 7, 351-393
Young, K. S. (1999b). Internet addiction: Symptoms, evaluation and treatment. In L.

VandeCreek & T. Jackson (Eds), *Innovations in clinical practice: A sourcebook*: Vol. 17(pp. 19-30). Sarasota FL: Professional Resource.
Retrieved January 21, 2008, from <http://www.netaddiction.com/articles/symptoms.htm>

Wallace, P. (1999). *The psychology of the internet*. New York: Cambridge University Press.