

# [中小学生网络成瘾测验]个人测评报告

报告日期：2019-05-12 14:50:02

## 一、基本信息

姓名：测试

性别：男

出生日期：

单位：三明市心理健康协会

部门：心理咨询科

## 二、简介

网络成瘾，又称因特网性心理障碍，临床上是指由于患者对互联网络过度依赖而导致的一种心理异常症状以及伴随的一种生理性不适。

随着现代科技的飞速发展，信息网络技术给人们的工作、生活、学习带来了巨大实惠，同时也给社会带来了不容忽视的负面影响。其中，青少年网络成瘾已成为社会关注的问题。该量表就是针对这一现实状况而编制，在这个测验中列出了一系列的问题，可逐题对比自己的现状进行分析和判断，通过测试评定个体是否是网络成瘾。共28道题目。该量表为自评量表，适用对象为7到19岁的中小学生。一次测验时间约为10分钟。

## 三、结果

[中学生网络成瘾] 分数级别：有网络瘾症， 得分：16

### [说明]

测试结果为有网络瘾症。网络成瘾者初始只为精神依赖，不断增加上网时间，从上网行为中获得愉快和满足。下网后自觉身体不适，现实生活中花很少时间参与社会活动及与他人交往，通过上网来逃避现实生活中的压力、挫折、烦恼、情绪问题，逐渐发展为躯体依赖，表现为情绪低落、无愉快或兴趣丧失、睡眠障碍、疲乏无力、思维迟钝。常伴有心理障碍或精神疾病。品行障碍：说谎、出走、网恋、游戏成瘾，以游戏成瘾为突出障碍行为之一。人格障碍：对“网络人生”产生精神依赖，人际关系困难。情绪障碍：焦虑、抑郁、孤僻。心理应激反应障碍：通过上网来缓解现实生活中的心理应激和应付挫折压力。成瘾学生同时因迷恋网络而无心学习，学业不佳。

### [建议]

测试结果表明被测试者对网络成瘾。尽管戒除网瘾需要一个痛苦的过程，但是能够坚持下来最终会战胜网瘾。以下建议可供参考：首先，丰富日常生活。平时积极参加社会、学校举办的各种有益活动，培养自己的兴趣、爱好；其次，多与家长、老师和同学交往沟通，获得心灵上的满足与支持。第三，请家长或老师、同学监督自己，合理安排上网和学习、生活的时间。如果自我调节措施无效时，可以寻求专业人士的帮助。例如，找心理医生进行咨询或参加团体心理训练等。

## 四、您选择的答案

1:B, 2:A, 3:A, 4:B, 5:B, 6:A, 7:A, 8:A, 9:B, 10:A, 11:A, 12:A, 13:B, 14:B, 15:A, 16:A, 17:A, 18:B,  
19:A, 20:B, 21:A, 22:A, 23:A, 24:B, 25:B, 26:A, 27:B, 28:B