

## 网络小说成瘾的认知行为辅导个案研究

东方蔚龙<sup>1</sup> 赵玉婷<sup>2</sup> 张杏杏<sup>3</sup>

1. 百色学院, 百色;

2. 龙门浩隆平小学, 重庆;

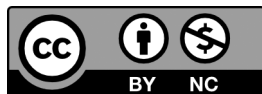
3. 国文二十一世纪出版社, 北京

**摘要** | “网络小说成瘾”是“网络成瘾”的一种亚型。随着网络小说的盛行, 网络小说成瘾的情况渐趋明显, 而目前对网络小说成瘾的研究较为不足, 本研究报告一例女性研究生网络小说成瘾的认知行为辅导个案。针对其报告的阅读网络小说形成依赖及躯体不适的多种症状, 综合网络小说成瘾定义及诊断标准诊断为“网络小说成瘾”。根据患者实际情况采用认知行为改变技术对其进行辅导, 辅导后患者的各项消极症状减少, 成瘾状况得到了有效控制。

**关键词** | 网络小说成瘾; 认知行为改变技术; 个案研究

Copyright © 2021 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



### 1 引言

网络小说有广义和狭义之分, 广义上可以包含所有在网络上发布和传播的各种小说故事类的文学作品; 从狭义而言, 网络小说<sup>[1]</sup>是指由各种网络写手创作并首次发布于互联网媒体, 并被广泛传播下载和阅读的玄幻、修真、言情、穿越等特定的故事小说形式。由于网络小说发行门槛极低, 暂时又缺乏相应的管理机制, 使部分学生患上“小说瘾”, 耗费大量时间用于阅读网络小说, 导致沉迷幻想、无心向学、成绩下降等情况。例如福建漳浦县两名小学生相约投河自杀, 而流行网络小说中的穿越剧情是她们自杀的直接诱因。据报道其中一个孩子在遗书中表示, 她有一个秘密是“想穿越时空, 到清朝去拍清朝所有皇帝的生活”。而据两位学生的同学反映, 她们平时比较爱看《步步惊心》《宫》等“穿越剧”。<sup>[2]</sup>

中国青年报社会调查中心日前通过民意中国网和互动百科网进行了一项关于网络文学的调查, 88.9%的人表示“喜欢网络文学”, 仅11.1%的人明确表示“不喜欢网络文学”<sup>[3]</sup>。起点中文网、红袖添香网、晋江原创网三家原创文学网站每日平均页面浏览量接近4亿<sup>[4]</sup>, 这一数字说明目前中国网络

通讯作者: 东方蔚龙, 百色学院, 博士、助理研究员, 研究方向: 人格发展与心理分析, E-mail: 33504781@qq.com。

文章引用: 东方蔚龙, 赵玉婷, 张杏杏. 网络小说成瘾的认知行为辅导个案研究 [J]. 心理咨询理论与实践, 2021, 3 (10): 713-721. <https://doi.org/10.35534/tppc.0310089>

小说的数量和读者数量是惊人的。网络小说的发展极其迅猛,呈现“井喷”之势,但对其研究非常滞后<sup>[5]</sup>。目前对网络成瘾的研究多指网络游戏成瘾,而对于网络小说成瘾缺乏应有的关注。通过广泛文献检索,目前没有关于网络小说成瘾的诊断标准以及干预措施的学术研究。针对这一现状,本研究以一例女性青年研究生对网络小说形成阅读依赖并伴随躯体不适症状的成瘾问题,综合网络小说成瘾定义及诊断标准进行诊断鉴别,并采用认知行为改变技术进行辅导,成瘾行为得到有效控制。希望本研究能给此类网络小说成瘾问题的辅导或干预提供借鉴。

## 2 对象与方法

### 2.1 个案情况

小哲,女,23岁,研二学生,独生女,父母务农,父亲初中学历,母亲高中学历,家庭经济情况一般。来访者穿着整洁,有礼貌,说话很有条理,逻辑清晰,黑眼圈严重,显得很疲惫,无精打采。来访者自述如下:“从研一来校上课开始,我几乎每天晚上看网络小说到凌晨六点,白天总感觉很疲惫,上课头也昏昏沉沉,听不清老师在讲什么。最近几个月我的例假来得很没有规律,有时甚至不来,很担心,就诊后医生说是因为过度疲劳和精神压力所导致,建议多休息。我知道这样继续熬夜看小说,身体会垮掉,甚至可能毕不了业。我想要改变,可是制定了计划却总是没有办法实施。感觉控制不了自己,我的内心矛盾痛苦不堪。还在忧虑要不要跟本科期间认识并异地恋两年多的男友分手。感觉男朋友不在身边,自己渴望被爱和关心的需要无法得到满足,而且父母也反对我和他在一起。我想改变目前的状态,但我靠自己又办不到,每天只有看小说的时候才能不想这些事情,但小说看得越多,停下来时候感觉就越烦恼。自己知道这样会毁掉自己的前程,所以来做咨询,寻求帮助。”

### 2.2 诊断标准与评估

#### 2.2.1 网络小说成瘾定义

Goldberg(1996)首先提出并命名“互联网成瘾症”(IAD),他认为IAD是指因过度使用互联网而引起明显的社会、心理损害的一种现象<sup>[6]</sup>。宋传颖的界定:网络成瘾是指以网络为中介,以网络中储存的交互式经验、体验、信息等虚拟物质为致瘾物所引起的个体在网络使用中,沉醉于虚拟的交互性经验、体验、信息中,不能自主、长期和现实社会脱离,从而引发生理、社会、心理功能受损的状态<sup>[7]</sup>。周倩将国际卫生组织对于成瘾的定义加以修改,将网络成瘾定义为:由重复地使用网络所导致的一种慢性或周期性的着迷状态,并产生难以抗拒的再度使用的欲望。同时会产生想要增加使用时间的张力与耐受性、克制、退瘾等现象,对于上网所带来的快感会一直有心理与生理上的依赖<sup>[8]</sup>。陶然对网络成瘾提出的定义是:个体反复过度使用网络导致的一种精神行为障碍,表现为对网络的再度使用产生强烈的欲望,停止或减少网络使用时出现戒断反应,同时可伴有精神及躯体症状<sup>[9]</sup>。雷雨等认为网络成瘾可以定义为:用户上网达到一定的时间量后反复使用互联网,其认知功能、情绪情感功能以及行为活动,甚至生理活动,偏离现实生活,受到严重伤害,但仍然不能减少或停止使用互联网<sup>[10]</sup>。

综上所述,“网络小说成瘾”虽然是“网络成瘾”的一种亚型,从诊断来看既具有以上网络成瘾定

义所涵盖的共性特征,又具有与网络游戏上瘾、网络社交上瘾等其他亚型所不同的特点,因此网络小说成瘾应被视为网络娱乐成瘾的一种独立亚型,有必要单独定义“网络小说成瘾”概念。本文作者对此另有综述并对网络小说成瘾定义如下:“网络小说成瘾是指阅读者以网络小说为中介,长期沉醉于虚拟网络小说情节或由小说所带来的情绪情感体验中;对于网络小说阅读过程中产生的快感存在心理与生理上的依赖,不能有效自控阅读时间及次数,导致长期和现实社会脱离,从而引起生理、社会和心理功能受损;当阅读者减少或停止阅读网络小说时,会出现戒断反应,同时伴有精神及躯体症状的心理与行为现象。”<sup>[11]</sup>

### 2.2.2 网络小说成瘾诊断标准

Young 根据精神疾病诊断与统计手册(Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder, DSM-IV)中病理性赌博的10项标准提出诊断网络成瘾的8条标准。他认为,个体在1年间只要有5种以上的症状,便可判断其为网络成瘾综合症患者<sup>[12]</sup>。Beard 和 Wolf 提出了网络成瘾的“5+1”诊断标准<sup>[13]</sup>。陶然提出网络成瘾的诊断标准有症状标准、病程标准和严重程度标准<sup>[14]</sup>。本文作者在另一综述中也提出了“网络小说成瘾”的诊断标准:

(1) 使用电脑或手机上网的目的主要是为了阅读网络小说,对阅读网络小说有着强烈的渴求或冲动感。

(2) 当企图减少或停止阅读网络小说时,觉得周身不适、情绪低落,易激惹,睡眠障碍等戒断反应,戒断反应可通过阅读纸质版小说、观看电视电影等来缓解。

(3) 阅读网络小说的时间总比自己预先计划的要长,为达到满足感而不断增加阅读的时间和投入程度。

(4) 即使知道阅读网络小说的危害仍难以停止每天的阅读行为。

(5) 阅读网络小说的开始、结束及持续时间难以控制,多次努力想控制或停止阅读,但没有成功或只能坚持很短时间。

(6) 因阅读网络小说而减少或放弃了其他的娱乐、兴趣或社交活动。

(7) 阅读网络小说是为释放情感或逃避问题,如无助、罪恶或焦虑沮丧。

(8) 曾经为了隐瞒自己阅读网络小说的实际时间,向家人、朋友或他人说谎。

诊断标准中前四项为必须具备的核心症状,后四项中至少符合一项,4+1即可诊断为网络小说成瘾。<sup>[11]</sup>

病程标准:

(1) 平均每日非工作学习为目的阅读网络小说时间累计达到或超过6小时;

(2) 且持续时间已达到或超过3个月。

符合网络小说成瘾症状标准“4+1”模式,并且达到或超过病程标准,即可诊断为网络小说成瘾。

严重程度标准:

(1) 轻度:有回避除小说阅读以外其他活动的倾向;

(2) 中度:日常生活和社会功能(如社交、学习或工作能力)明显受损;

(3) 重度:日常生活和社会功能严重受损;罹患其他可能与成瘾行为有关的躯体疾病。

根据严重程度标准判断网络小说成瘾为轻、中、重度网络小说成瘾。

## 2.3 个案分析与辅导策略

### 2.3.1 个案分析

根据对临床资料的收集,来访者存在问题主要是:(1)网络小说成瘾;(2)在恋爱关系中缺乏安全感,对恋爱关系的认知存在错误观念;(3)应对方式和情绪宣泄方式不当。

来访者 SCL-90 测验结果总分超过 160 分,躯体化、强迫症状、人际关系、抑郁症状、敌对症状、精神病性多项指标均超过 2 分,因此在制定咨询方案时要充分考虑调整来访者的高分项目。从来访者自述情况判断,已经满足网络小说上瘾症状诊断标准。阅读小说已持续 1 年 2 个月,平均一天 10 小时,最多时每天阅读小说时间近 16 小时,亦满足病程标准。来访者因阅读网络小说几乎放弃了其他所有的兴趣、娱乐或社交活动,近一年来一直独来独往,对人冷淡,无交谈交往兴趣;日常生活无规律,昼夜颠倒;身体状况较差,容易感冒发烧,有停经等内分泌失调情况;以上种种,认为来访者符合网络小说成瘾的诊断判定,且根据网络小说成瘾三个诊断标准及病因分析,诊断来访者为重度网络小说成瘾。

### 2.3.2 辅导策略

网络小说上瘾这种复杂的问题行为,并非由单一认知因素造成的,而是来访者所处系统中的诸多因素相互作用的结果,因此单独地使用某一矫治技术往往无法取得良好的辅导效果<sup>[15]</sup>。换言之,不但要确定来访者网络小说成瘾依赖的真正原因,对不合理的信念进行辩驳消除其病源;而且要对其已经形成的不合理行为进行具体分析,分类分情况进行针对性的行为训练,在认知改变技术的基础上配合具体行为干预的训练过程必须要求来访者自己记录并按时提交行为改变记录报告。

## 3 辅导过程

### 3.1 诊断评估与咨询关系建立阶段(第 1-2 次面询)

#### 3.1.1 成瘾过程自述

当考上了研究生,男友却远在地而且总是敷衍搪塞,常说要来看望却没有来,这令自己非常伤心。感觉自己是独自一人在校园里生活,很压抑。在放弃还是坚持这份感情中两难,又矛盾又伤心,只要一想到这件事就觉得无比痛苦。后来发现在阅读网络小说时看到患难中的情侣最后能在一起的情节才能使自己得到一种安慰和精神上的缓解,这种种感受使自己再次沉迷于小说。

#### 3.1.2 成瘾原因认知分析

分析网络小说成瘾的原因发现,来访者小说成瘾的主要原因是来访者利用阅读中产生的欣快感和角色代入感来对抗现实生活中由于恋爱关系带来的挫折感、恐慌感和焦虑感。来访者对自己的不良情绪没有采取合理的方式进行调整和宣泄,也没有积极采取行为解决面对的各种现实问题。以感觉替换的方式来逃避自己在研究生阶段所面对的各种现实问题,这与其初中时以言情小说的沉醉感替换学业压力带来的焦虑感是同一种行为模式。这种类似的行为模式必然是因为来访者秉持某种核心信念所导致的。作为认知辅导的重点,不能发现并改写这一核心信念,那么在今后的人生中,来访者仍将采用类似的“短期应对—立即逃离”的方式来应对新的问题和挑战。

### 3.1.3 家庭作业

夜里看小说不超过凌晨2点钟，给自己手机上闹钟；当感觉自己感情受挫不舒服时采用写日记记录情绪的做法；当感觉想看小说时就采用找同学交谈的做法；上课时如果想用手机看小说就采用深呼吸，冥想等方式加以克制。每当成功克制住一次想看小说的冲动，就在随身携带的小本子上做一次记录。

## 3.2 心理帮助阶段（第3-4次面询）

### 3.2.1 恋爱经历与辅导

这两次咨询主要帮助来访者认清她在恋爱上存在不合理的信念和在恋爱中缺乏安全感的问题。来访者自述：大一到大二来访者总是认为别人不爱自己，总是害怕别人抛弃自己，在大学时谈恋爱时间总是不长，平均5个月就换一个男友，已经谈了5次恋爱。认为恋爱最后都是要分手的，与其被人抛弃不如先抛弃别人，这样自己就不会被抛弃，不会痛苦。大四时接受了一些心理辅导，发觉可能是自我保护意识太强了，所以不能放开手去爱，觉得应该要勇敢的去爱一场，那段时间常听歌曲《放手去爱》，当时感觉考研的岁月无比艰苦，好在有一位外地的网友始终在网上陪伴自己复习，于是与这位网友建立了恋爱关系，因为是异地恋，没见过几次面，但也不想跟以前一样，随意地就和对方分手。

来访者受他人评价的影响较大，认为恋爱时间越长越好，因为每次恋爱时间太短和太频繁地更换恋爱对象会让别人看不起自己，所以想谈一次“轰轰烈烈”的时间较长的恋爱，咨询片段摘录如下：

咨询师：恋爱和感情是以谈恋爱的时间长短来衡量的吗？

小 哲：也许不是吧，但这次恋爱我真的不想又是5个月就结束了。以前同学们都觉得我太“潮”了，说我换男朋友就像换外套。我真的不喜欢他们这么看我，在背后说我。都已经5次了！

咨询师：那你刚才说，在恋爱中总是害怕别人抛弃你，那5次恋爱的结果都是对方抛弃你吗？

小 哲：好像都不是，每次都是我提出来的，有一次是我觉得他想提分手，我就赶紧先发了条短信给他。

咨询师：看起来要害怕被抛弃的是你的前男友们才对啊。

小 哲：（笑）

咨询师：你说你想谈一次长久的恋爱，那么无论是什么样的情况，你也要坚持下去吗？

小 哲：不合适的恋爱是不该坚持的，不能一错再错。我知道我与他几乎不可能走在一起的。

咨询师：既然知道不可能，那么坚持的理由似乎并不充分。（停顿）

小 哲：或许是坚持久了，就放不下了，或许我喜欢上了坚持的感觉吧。

### 3.2.2 恋爱观点认知分析

来访者在恋爱情感中始终追求一种绝对安全的感觉，这是典型的绝对化思维。这种思维模式导致来访者采取了过度的自我保护策略，即每次稍有不和的迹象，就马上抢先与男朋友分手。而采取这种策略导致了来访者在大学本科学习期间评价不佳。这个不良后果被来访者在内心中放大了，即产生了“夸大化”的效果，进而又出现了另一个与不良评价所导致压力进行抗衡的不正确认知“恋爱时间越长越好”。这是一个扭曲的社会认知偏差，即认为如果恋爱时间长了，同学们就不能再议论自己。通过咨询师的辅导，来访者逐渐意识到了自己认知思维中的某些观点的不合理性，也意识到了小说中的情节永远无法替代自

已现实生活中的感受。

### 3.2.3 家庭作业

规定每月手机上网套餐 30M 流量用完后，绝不再另外充值；减少独自待在宿舍的时间，和同学一起到图书馆或教室自习；继续坚持看小说不超过晚上 2 点钟；写日记时重点记录自己每天最高兴的事情和最不高兴的事情，并记下对事件的感想；坚持记录克制住不阅读网络小说的次数和原因，注意变化情况。

## 3.3 心理帮助阶段（第 5-6 次面询）

这一阶段主要与来访者探讨如何调整情绪，并帮助来访者从自己的应对方式与行为中发现自己的认知偏差。

### 3.3.1 积极情绪调整

请来访者观看有关《积极情绪》的教学视频，并讨论积极心理学家 Sonja Lyubomirsk 的研究。通过观看教学视频，来访者发觉自己是在以不断阅读小说这种静默的思考方式来试图给自己减压，但这种做法其实非常不利于情绪的宣泄。来访者意识到这种应对方式并不是很好的情绪调节方式，情绪宣泄可以采用更积极更有效的方式。同时也表示明白“写日记时要重点记录自己每天最高兴的事情和最不高兴的事情，并记下对事件的感想”这项家庭作业的意义何在。

### 3.3.2 想象训练与认知分析

咨询师对来访者进行行为想象训练，让来访者假想面对负性事件的场景做出反应，例如被男朋友抛弃、或是被父母指责、学习考试成绩不够理想、找工作过程中碰到挫折与失败等各种情况，并借以演练其合理的应对方式。

来访者在训练结束后表示，似乎这些事件并没有自己想象中那么可怕，就算是很多最坏的情况也是自己可以承受的，相信自己今后可以正确应对了。

### 3.3.3 家庭作业

坚持之前的各项作业，闹钟时间提前到凌晨 1 点；根据认知重建的原则，坚持每天进行自我辩驳训练；自我暗示训练，即在遇到各种负性事件或感受时，用新的认知信念“问题只有一个，而解决问题的方法成百上千，我相信自己能够找到解决问题的方法”来挑战和替代原有的不合理信念。

## 3.4 认知巩固与咨询结束阶段（第 7-8 次面询）

第 7 次咨询与来访者总结认知重建过程中的经验，巩固来访者的认知与行为改变成果。同时发现来访者在人际交往方面也存在不合理观念，不可能发展比较深的关系。因此这次咨询重点在于调整来访者在人际交往中存有的价值观问题，首先与来访者交流人际关系的重要性；讨论人际交往策略和方式方法。并安排来访者参加本科生团体辅导课程中的有关人际关系和沟通的团体辅导课程，每周一次，一次 3 小时，共 2 次课。与来访者约定间隔两周课程结束后见面。第 8 次咨询为结束辅导阶段。来访者称最近感觉学习压力增大但生活开始变得充实，与男朋友联系变少并且不想过多考虑异地恋的事情。作为每天紧张学习之余的休息放松，偶尔还是会阅读网络小说，一般每天阅读不会超过 1 小时。咨询师与来访者总结了这两周参加团体辅导课程的新收获；以及应用在生活中，特别是与同学交往中出现的新变化。

## 4 结果

通过八次咨询和辅导，来访者的整个精神面貌、认知及成瘾症状都发生了非常显著的变化。

### 4.1 心理测验结果

小哲在第一次正式辅导之前和最后一次辅导结束后都分别进行了 SCL90 测评。从表 1 可以看出，患者辅导后在 SCL90 各因子上都有明显改善，总分由前测 195 下降到 99，高分项目均有不同程度的降低。

表 1 SCL90 测评分数前后测对比

Table 1 SCL90 scores front and rear test contrast

项目	躯体化	强迫	人际关系	抑郁	焦虑	敌对	惊恐	偏执	精神病性	总分
辅导前	2.08	2.2	2.67	2.62	1.9	2.67	1	1.67	2.14	195
辅导后	1.08	1.3	1.3	1	1.1	1	1	1	1.1	99

根据网络小说成瘾的诊断标准，来访者情况不再满足一二条症状标准，每天看小说时间远低于 6 小时且无明显戒断反应，可以认为其成瘾行为已得到控制并基本戒断。经过八次咨询，来访者的不合理认知得到了矫正和重建，并已建立起较过去更为有效的事件应对方式及情绪调整模式。通过参加团体辅导课，来访者发展了自己的人际沟通能力，并使其在校内的人际关系得到较好的恢复。从最后一次咨询的情况来看，来访者已经建立了新的认知观点，能够以成长的观点思考和观察自己所经历的负性事件及情绪。

### 4.2 随访记录

三个月之后咨询师对来访者进行了电话随访，来访者表示咨询结束后，过了 2 周选择与男友分手了，分手后并无特别感受。目前学习状态与情绪正常，近期并无特别的事件发生。来访者开始有了新的生活目标，主要精力用于准备毕业论文开题报告。

## 5 讨论

网络小说成瘾在国外学术研究中鲜有提及。本案例辅导过程中发现，首先，中国的女性读者更容易沉迷于各种“穿越小说”的感情纠葛情节之中。针对这一现象，无论是从性别差异还是从社会心理学或文化心理学的角度都有必要进行进一步的实证研究。这类阅读成瘾是否应视为中国女性读者网络小说成瘾所独有的心理现象？有待调查与研究。其次，在辅导过程中，本案女生对女性辅导者提及了自己在阅读到某些特定情节时的欲念唤起和特定自慰行为的频繁发生，但要求对此部分严格保密，因此本文未进行详细报告和分析。但很明显这类情况应视为青少年网络小说成瘾的重要原因和动机，今后的研究中如有条件应从精神动力分析和性心理发展的角度加以详细分析。最后，之前的心理辅导工作实践中，本文作者之一曾经报告过初三女学生小说阅读成瘾辅导案例<sup>[16]</sup>，其中也有明确的因某些小说情节引发频繁

自慰行为的困扰,区别在于该案女生主要阅读对象为租借到的纸本小说。由此可见,这类阅读成瘾行为的成瘾动力机制及其背后的青少年女性心理发展因素具有一定的广泛性和发展性,阅读对象和方式也在不断发展变化,应当引起广大家长和教师,尤其是学校心理工作者的高度重视。

本案例结合了认知改变技术、行为改变技术、合理情绪改变技术、积极心理辅导、团体辅导等多种技术和改变技术。在八次咨询结束后,测试结果显示来访者各项状态均已恢复正常水平,之后的随访也显示其成瘾行为基本消失,社会适应状况得到了明显改善,咨询与辅导是成功的,可以为类似的网络小说成瘾问题的辅导与干预提供参考。

网络小说成瘾,尤其是女性学生的成瘾行为,在表现形式上具有很大的隐蔽性,因此这类成瘾者及成瘾危害常常被忽视。青少年学生网络小说成瘾,深刻凸显了学校心理健康教育的重要性。对于学校心理健康教育,要培养学生积极面对学业和生活中的种种挫折和负性事件能力,建立积极的应对方式和合理的情绪疏导方式,合理利用网络;对于青年学生,应通过心理健康教育帮助其树立正确的恋爱观念。家长和教师都应主动引导,避免他们通过阅读成瘾来被动应对和逃避生活学习工作中的现实压力。

## 参考文献

- [1] 董宁玮. 从传播学视角评议网络小说的传播意义[J]. 小说评论, 2011(4): 175-176.
- [2] 沈汝. 两小学生相约自杀凸显生命教育缺失[N]. 北京日报, 2012-03-10.
- [3] 郝永. 网络文学与四大名著——从《近九成人喜欢网络文学》说开去[J]. 新闻爱好者, 2011(5): 114-115.
- [4] 韦宁钰. 众声喧哗——浅论网络小说[J]. 辽宁行政学院学报, 2009, 11(11): 153-154.
- [5] 李盛涛. 论网络小说的文学生态性[J]. 山西师大学报(社会科学版), 2011, 38(1): 99-103.
- [6] 卫根泉. 青少年网络成瘾研究综述[J]. 甘肃政法成人教育学院学报, 2005(2): 14.
- [7] 蒋彦妮. 我国中小学生网络成瘾研究综述[J]. 商丘职业技术学院学报, 2010, 9(3): 26-27.
- [8] 王澄华. 网络人际互动特质与依附型态对网络成瘾的影响[D]. 台湾大学, 2001.
- [9] 陶然, 王吉囡, 黄秀琴, 等. 网络成瘾的命名、定义及临床诊断标准[J]. 武警医学, 2008, 19(9): 773-776.
- [10] 雷雳, 李宏利. 病理性使用互联网的界定与测量[J]. 心理科学进展, 2003, 11(1): 73-77.
- [11] 张杏杏, 东方蔚龙, 赵玉婷. 网络小说成瘾研究综述[J]. 商丘职业技术学院学报, 2012, 11(6): 28-29.
- [12] Young K S. Internet Addiction: The emergence of a new disorder[J]. Cyber Psychology & Behavior, 1998, 1(3): 237-244.
- [13] Beard K W, Wolf E M. Modification in the proposed diagnostic criteria for internet addiction[J]. Cyber Psychology & Behavior, 2001, 4(3): 377-383.
- [14] 陶然, 王吉囡, 黄秀琴, 等. 网络成瘾的命名、定义及临床诊断标准[J]. 武警医学, 2008, 19(9): 773-776.
- [15] 吴增强. 青少年网络成瘾预防与干预[M]. 上海: 上海教育出版社, 2007: 84-107.
- [16] 赵玉婷. 一例小说成瘾咨询案例报告[J]. 社会心理科学, 2011(9): 86-90.



## A Case Study of Cognitive and Behavioral Therapy on Internet Novel Addiction

Dongfang Weilong<sup>1</sup> Zhao Yuting<sup>2</sup> Zhang Xingxing<sup>3</sup>

*1. Baise University, Baise;*

*2. Longmenhao Longping Primary School, Chongqing;*

*3. Beijing Guowen 21st Century Publishing Consulting Co., Ltd, Beijing*

**Abstract:** “Internet novel addiction” is a kind of subtypes in “Internet addiction”. With the prevalence of network fiction, more and more people are addicted into network fiction. However, the study of network novel addiction is less studied, the study can provide an effective way for the Internet novel addiction treatment. Based on a case of female graduate student’s addiction problem. She read and relied on the network novel, then this was accompanied with body discomfort symptoms, the study puts forward the network novel addiction definition and diagnostic criteria. According to diagnostic criteria, the patient was diagnosed as Internet novel addict. In accordance with the actual situation, the patient used with cognitive therapy, behavioral therapy, and the negative symptoms of the patient has been reduced, and novel addiction has been effectively controlled after treatment.

**Key words:** Internet novel addiction; Cognitive behavioral therapy; Case study