



# 网络成瘾的应对



# 网络成瘾的应对

## 1.教育层面的应对策略

- 1) 学会共情，从网络成瘾者的视角与其平等对话、沟通；
- 2) 培养其他兴趣爱好，转移兴趣点；
- 3) 鼓励网络成瘾者多与同龄人交流。



## 2.心理层面的应对策略

- 1) 自我提醒法
- 2) 自我暗示法
- 3) 厌恶疗法
- 4) 满灌疗法



## 2.心理层面的应对策略

5) 注意转移法

6) 规范生活法

7) 系统脱敏法

8) 放松训练法



## 思考题

- ❖ 结合所学知识，谈谈你有什么好的方法让网络成瘾者摆脱网络成瘾的困扰。