

# 从弗洛伊德精神分析学角度探析青少年 电子游戏成瘾心理

刘治涛

贵州大学哲学学院, 贵州 贵阳

收稿日期: 2023年7月7日; 录用日期: 2023年7月31日; 发布日期: 2023年8月14日

## 摘要

互联网的发展繁荣了电子游戏市场, 而电子游戏的不成熟游戏机制使得越来越多的青少年沉迷其中, 影响其学习和生活。本文从弗洛伊德精神分析学的视角来研究青少年的人格结构, 弗洛伊德认为人格结构分为三个部分, 即自我、本我、超我, 这三个人格结构并不是并行不悖的, 而是会产生各种矛盾, 而青少年的人格由于处于成长时期更不稳定, 在面对困难时更容易进入消极的自我防御阶段, 否定自我, 压抑自我, 进而逃避现实, 所以面对复杂的青少年人格我们要从家庭、学校、社会三方面共同培养其健全的自我, 让其在家庭、学校和社会的共同作用下能有效调节自我、本我、超我三种矛盾, 缓和其青春期不良的心理情绪, 从而健康成长。

## 关键词

弗洛伊德, 精神分析学, 青少年, 电子游戏

# An Analysis of Teenagers' Video Game Addiction Psychology from the Perspective of Freud's Psychoanalysis

Zhitao Liu

School of Philosophy, Guizhou University, Guiyang Guizhou

Received: Jul. 7<sup>th</sup>, 2023; accepted: Jul. 31<sup>st</sup>, 2023; published: Aug. 14<sup>th</sup>, 2023

## Abstract

The development of the Internet has flourished the electronic game market, and the immature

gaming mechanism of electronic games has led to more and more teenagers becoming addicted to it, affecting their learning and life. This paper studies the personality structure of teenagers from the perspective of Freud's psychoanalysis. Freud believes that the personality structure is divided into three parts, namely, ego, id and superego. These three personality structures are not parallel, but will produce various contradictions. Because the personality of teenagers is more unstable in their growth period, they are more likely to enter a negative self-defense stage when facing difficulties, deny themselves and suppress themselves, furthermore, in order to escape reality, in the face of complex adolescent personalities, we need to jointly cultivate their sound selves from the perspectives of family, school, and society, so that their joint role in the family, school, and society can effectively regulate the three contradictions of self, id, and superego, alleviate their negative psychological emotions during adolescence, and thus grow up healthy.

## Keywords

Freud, Psychoanalysis, Teenagers, Video Games

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

随着互联网的发展,电子设备智能手机在人们的生活中扮演着越来越重要的角色,以智能手机为载体的电子游戏有了空前的市场,人们对这些智能产品的依赖性越来越强,对以此为载体的电子游戏也越来越成瘾。青少年群体是当今网络的既得使用者,又是网络文化的共建者,然而由于青少年特殊的心理,即青少年期是人的个性心理品质由幼稚发展到成熟的关键时期,也是自我意识开始逐步形成的时期,这个时期的个体充满矛盾、容易产生焦虑和依赖情绪、渴望得到周围环境的认可和正面评价,互联网的易进入性、易支付性和隐诺性正好可以满足青少年的诸多心理需求,再加上社会经验不足,自我控制能力差,心理素质发展不完善或存在某种程度的人格缺陷等就容易使其受到网络成瘾症的侵袭(闫贝贝,2013)。因而由此来看青少年对电子游戏成瘾依赖有其重要的心理因素。本文尝试从弗洛伊德精神分析学的角度来探讨青少年沉迷电子游戏背后的心理原因,进而更深入地了解青少年成长心理,从而更有效地保护青少年成长。

## 2. 弗洛伊德视角下的青少年人格结构

近年来,网络游戏日渐兴盛,网络成瘾现象备受关注,而青少年是网络使用的主力军而且青少年时期是性格形成的关键时期,因此,对青少年网络成瘾现象进行合理的分析并尝试解决是培养青少年健全性格的重要举措,也是当下需要迫切解决的重要问题之一。弗洛伊德的精神分析理论认为,一个人的早年经历会对此人的性格产生极为重大的影响,是人格形成的关键时期,如果一个个体在幼年时期所经历的创伤没有得到有效的治愈,等孩子成人后就形成某种依赖或者成瘾行为,比如对酒、性或者网络等成瘾行为。精神分析理论能够很好地阐释青少年网络成瘾现象背后的原因,而且认为唯有爱的教育才能培养青少年健全的自我,这与我们当下倡导的主流的教育方式相契合。

西格蒙德·弗洛伊德是奥地利精神病学家,也是精神分析学的开创者,他把人的人格结构划分为三个,即本我、自我、超我三个部分。在弗洛伊德看来,本我是指人格结构中最原始的那一部分,是受潜

意识遮蔽的人格，潜意识又称无意识，弗洛伊德认为，我们有两种无意识——一种是潜伏的，但能够变成意识；另一种被压抑的，在实质上干脆说，是不能变成意识的(西格蒙德·弗洛伊德，2011)。对此，弗洛伊德又区分了描述意义上的无意识和动力意义上的无意识，他认为无意识是指动力意义上的无意识，他说：“我们把术语无意识限制在动力意义上无意识的被压抑上。”(西格蒙德·弗洛伊德，2011)本我中最原始最本能的欲望得不到满足是便被压抑在“自我”之中，这其中最重要的是被压抑的性本能，弗洛伊德称之为“力比多”。本我按照“唯乐原则”进行显现，受情感的支配，它旨在寻求各种欲望的满足，是被压抑了的、人的非理性的、无意识的生命力、本能、冲动、欲望等心理活动。在现代理性文明社会中，本我是不被允许充分表达出来的，因为欲望如果不加节制会造成社会的动荡不安，因而本我的表达只能通过梦和幻想实现。

自我是本我的一个部分，是受现实生活的各种伦理原则所抑制的伪装了的潜能。在弗洛伊德看来，自我是通过知觉意识的中介而为外部世界的直接影响所改变的本我的一部分。而且，自我企图用外部世界的影响对本我和它的趋向施加压力，努力用现实原则代替在本我中自由地占支配地位的快乐原则(西格蒙德·弗洛伊德，2011)。自我是现实社会的产物，由本我产生，按照“现实原则”进行表达，也依照社会所规定的方式生活，因而自我即是社会高度发展的现代文明社会的产物，也是调节本我与超我之间矛盾的产物，即表现为既控制、压抑和排除本我的非理性的冲动，又始终保持着同外部现实世界相接触，并再现着由外部世界积累起来的现实经验(伊卓琳，2011)。由此来看，自我是作为本我和超我的纽带联接两者，自我既有控制满足本我的动机，也有符合体现超我的需要，因而当本我与超我出现矛盾时，无论自我如何选择都是痛苦的。

超我是受伦理原则支配的道德化了的“自我”，是最高的人格结构，是社会文明化道德化的产物，它主要按照道德律令约束、规范本我的行为，进而压抑本我。超我在弗洛伊德看来又叫“自我典范”，是自我内部存在的东西，他认为，“超我保留了父亲的性格，同时奥狄帕斯情节越是强大，它屈服于压抑就越快(在权威、宗教教育、学校教育和阅读的影响之下)，接着，超我支配自我会更严格——以良心的形式或可能以无意识罪恶感的形式。”(西格蒙德·弗洛伊德，2011)由此来看，超我对于自我而言具有一种统治权力并带有某种强迫的命令形式，而且超我也是良知与负疚感形成的基础。

弗洛伊德的三个人格结构并不是并行不悖的，而是会产生各种矛盾。本我是人生来就有的，自我则产生于个体与现实世界的交互作用中，而当自我内部不能控制本我时，就产生了另一种能量即超我，超我与本我是对立存在的，经常要抑制本我的本能冲动，超我也会对自我产生控制，因为超我会阻止自我的不合道德行为。弗洛伊德认为，人格三个系统之间相互作用的相对强度(即通常是哪个系统占据主导地位)决定了一个人的基本人格结构，而这三种人格结构之间的相互作用很大程度上是由焦虑掌控的。弗洛伊德对于焦虑的论述前后并不一致，甚至是相反的，他早期的焦虑论认为，“并非压抑产生焦虑：焦虑早就有了；产生压抑的恰恰是焦虑。”(西格蒙德·弗洛伊德，2004b)由此来看，他认为，焦虑是由力比多转化而来的，是存在于潜意识中的，本我是源。而他后期的焦虑论则认为“焦虑不是在压抑中新创造出来的；它是根据一种已经存在的记忆意象而重新产生的一种情感状态。”(西格蒙德·弗洛伊德，2004a)弗洛伊德这里认为，这种情感状态是自我形成的，因而压抑是由自我产生的，并不是本我的欲望冲动或者力比多贯注而产生的，所以是焦虑产生压抑，自我是源，但无论怎么说，焦虑始终与自我、本我和超我三种人格息息相关。青少年的人格发展也符合弗洛伊德对于人格结构的分析，但又有不同，青少年自我、本我和超我发展并不健全，体现为青少年自我意识较强，超我人格并不成熟，本我又过于放纵，常常表现为行为偏激、爱走极端、自我封闭等，正是由于这样的心理特征才极易受电子游戏的吸引，进而逐渐成瘾以致影响生活学习。

### 3. 自我防御与现实回避：电子游戏的成瘾机制

青少年是祖国的未来，民族的希望，因而青少年的身心健康问题是时代的重大问题。网络是青少年了解外部世界的重要途径，而网络电子游戏中新鲜刺激的元素使得自制力底下的青少年产生成瘾心理，轻则影响学习，重则损害健康。如果青少年一味的沉迷电子游戏，对于我们国家未来是一个无形的灾难，沉迷网络电子游戏会诱发青少年误入犯罪歧途，对于心理发展还不成熟的青少年来说，网络游戏中的暴力、色情信息可能会引发他们犯罪。因而如何防范青少年网络成瘾就成了势在必行的行为。

青少年的三重人格往往并不稳定，会常常发生矛盾，进而产生焦虑、烦恼等不良情绪，这个时候自我就会采取各种方法来调节个体，以达到内心的自在平静，这就是自我的防御机制。它主要包括以下几个：首先是否认作用，否认作用是对造成精神痛苦的事物予以否定，以此来达到内心的平静安稳，张明认为，“否认是指个体在现实生活中，拒绝承认有关个人痛苦事实的存在。这样可以逃避现实，不必面对生活中那些无法解决的困难与无法达成的愿望，从而减轻内心的焦虑。”(张明, 2005)其次是压抑作用，压抑作用是指为了消除焦虑自我会对那些产生焦虑的意识和行为进行本能的压抑，进而达到自我的安定平稳，弗洛伊德认为，“压抑的本质在于头脑中与意识保持距离或把一些内容从意识中带走。”(Freud, 1963)这里与意识保持距离或者排除意识之外都是对这种产生焦虑的对象的一种压抑。最后就是转移作用，转移作用是指当自我面对无法解决的难题时会将这种烦恼转移到较为安全或较弱的人身上，从而达到情绪的平衡。车文博认为转移是指，“潜意识地将本能冲动从一个威胁性目标和对象转移到另一非威胁性目标和对象上。”(车文博, 2010)总的来说，自我防御机制是自我为了应对自我和超我的相互矛盾以及外部世界的现实要求等而产生的心理防御措施，这种防御手段能有效解除内心的焦虑，和潜意识的不安定感。

当面对困境时，人往往有两条路可以走：一是积极调整心态，克服困难，通过各种有效的方式战胜困难。二是回避现实，否定自我，压抑自我，从而减少自我的苛刻要求，达到心理的平衡。青少年在成长时期比较敏感、脆弱，抵抗困难的勇气不足，在面对现实的困境时往往会选择后者，以达到逃避现实的目的。电子游戏作为一种虚拟的游戏形式借助网络能够很好满足青少年这种心理诉求。“网络使用者为了协调由于本我和超我引起的矛盾和冲突，便会以各种各样的精神防御机制来化解生活中的问题及上网引起的焦虑与负疚感，由此强化了不良的防御机制，形成了网络成瘾。”(李望舒, 2010)因而对于网络的使用助长了青少年自我防御的心理机制，使其退化到网络中无法形成健全的心理人格，电子游戏则更是加重这种依赖心理，进而造成对于电子游戏的成瘾心理。

电子游戏所构建的感性乐园一方面助长青少年本我的感性释放，缓解其压力，一方面又阻止青少年自我的健康成长，使其成瘾。根据福流体验理论，个体在玩游戏时会形成一种体验模式，这种体验模式并不是简单的重复体验，而这种体验模式会转换成一种情绪状态，即快乐，会让玩家沉浸其中(单人杰, 2021)。当今的电子游戏纷繁复杂，各色各样，游戏的内容充斥着黄色暴力，游戏的设计者通过增加角色背景资料强化游玩者身份认同，奖励击败游戏 BOSS 行为刺激游玩体验，增设 PVP 对战提高游玩难度等等，而这些游戏机制都旨在让玩家快乐地沉浸其中。具体来讲可以分为三个方面，第一，通过角色背景资料的丰富化来增强玩家的身份认同感。电子游戏在进入游戏后会让玩家扮演某个角色，这个角色会在游戏中经历成长，会遇到困难会反馈情绪，一切就好像是玩家亲身经历一般，这样玩家会随着游玩的深入而逐渐进入到游戏的剧情设定里，最后就混淆了游戏与现实的界限，浪费了时间，荒废了人生，青少年缺乏身份认同，很容易进入到游戏设计者的陷阱之中。第二，电子游戏会设计关卡和 BOSS 来增加游戏难度，当玩家对战 BOSS 成功后会给予正向反馈，刺激玩家游玩兴趣，然而这无意义的反馈却是没有营养，只是吸引玩家投注精力或者金钱，青少年缺乏自制力，沉入其中就很难自拔。第三，电子游戏会设计 PVP 游戏对战选项，通过设置积分排行榜等方式刺激玩家进行氪金提升战力，而高排行榜也会放大



玩家的虚荣心,进而留住玩家。总的来说,电子游戏的游戏机制虽然一定程度上缓解了人们来源于现实的压力,但这种排遣压力的方式会让人进入到另一个很难自拔的成瘾状态,对于青少年影响更为重大。

综上所述,从精神分析的角度看,青少年的网络成瘾行为心理机制主要有以下两点:首先青少年对本我节制不够,顺从本我的欲望,表现为及时行乐。其次网络成瘾是青少年自我防御机制过当造成依赖心理。因此,为了防止青少年网络成瘾,我们应该从小就关注儿童的心理健康,给与其成长所需要的关注与自由,使青少年在这种爱与尊重下健康成长。

#### 4. 自我价值的肯定:青少年健全人格培养

由于自我防御机制的存在和电子游戏的盛行使得青少年人格健全培养变得更为复杂和困难。当一些青少年进行消极自我防御时,他的本我就会过渡显露,整个人会受本我的支配,表现在游戏中就是沉溺于电子游戏,而游戏中的暴力行为,也加强了青少年对电子游戏中攻击性行为的模仿,进而滋养人的攻击性的本能。在青少年这一行为中,自我价值失落,本我彰显,但文明的社会需要自我来调控、超我来规范。自我作为调控本我、超我的枢纽,不仅对于实现人生价值意义重大,而且对于稳定社会发展、促进社会进步也有很强的现实意义。

自我价值的肯定是培养青少年健全人格的关键所在,而青少年自我价值的形成离不开健康的家庭环境、良好的学校教育和宽容的社会环境。一个孩子的成长离不开父母的陪伴,从精神分析学的角度看,青少年的成瘾心理可以追溯到婴儿的口唇期,即婴儿通过母亲的哺乳来获得生理上的满足,并把这些生理上的满足保存在潜意识里,当孩子在成长过程中遇到困难时,他就会本能的激发出潜意识渴望回答口唇期的满足感中,而电子游戏却是很好迎合了孩子对于满足感的需要但会因此依赖进而成瘾。在健康的家庭环境中,父母是孩子的情绪容器,只有情绪稳定的父母才能提供稳定安全的避风港,让孩子获得爱与支持、安全感与归属感(李理, 2022)。健康的父母能够扮演幼年时期孩子自我的角色,帮助孩子培养健康的自我,调控本我,形成良好的情绪习惯,父母的这些行为究其本质是对孩子自我价值的一种肯定,是从孩子成长的角度给予帮助。良好的学校教育是青少年健康成长、健全自我必不可少的环节。学校和老师对青少年学习成长十分重要,无论是叛逆的初中时代,还是备战高考的高中时代,青少年都离不开老师和学校,青少年在学习生活中渴望获得老师的肯定,实现自我价值,而老师的恰当引导能够完善学生的自我人格,树立远大的人生理想,在困难面前能更有自信,有更坚定的自制力,不易被某种感性欲望所吸引。社会宽容的环境会让青少年对社会治理产生自豪感,其超我中的道德律令就会更强,这样青少年中的自我、本我、超我就会趋于稳定,人格也会更加健全。

总的来说,青少年自我价值的实现是健全其人格的关键,而家庭、学校和社会的共同作用能有效调节自我、本我、超我三种矛盾,缓和其青春期不良的心理情绪,在这个互联互通的网络时代,为青少年的成长保驾护航。对青少年情绪的接纳、认同、尊重是青少年健康成长为具有独立、情绪稳定、有责任担当的基础。当今的时代环境充斥着焦虑和压力,无论是家庭高期望的学习压力,还是学校高强度的学习安排,都给青少年带来了焦虑,而电子游戏承担了发泄心理情绪的工具,制造了许多虚拟的游戏产品,一定程度上缓解了青少年的心理压力,但长久的以电子游戏去舒缓压抑的心情则会走向另一个极端,即网络游戏成瘾,这无异于饮鸩止渴。基于此,我们当代的父母应该正确看到电子游戏带来的双面效果,取其正面的效果,规避不良的效果,父母要积极正向地陪伴子女,增加情感链接,帮助青少年塑造正确的自我,激发其内在的自我价值。

#### 参考文献

[奥]西格蒙德·弗洛伊德(2004a). *西格蒙德·弗洛伊德文集:第4卷*(车文博译). 长春出版社.

- [奥]西格蒙德·弗洛伊德(2004b). *西格蒙德·弗洛伊德文集: 第5卷*(车文博 译, p. 54). 长春出版社.
- [奥]西格蒙德·弗洛伊德(2011). *自我与本我*(林尘, 张唤民 译, pp. 199-200, 213, 225). 上海译文出版社.
- Freud, S. (1963). Repression. In J. Strachey (Ed.), *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud* (Vol. 14). Hogarth Press.
- 车文博(2010). *弗洛伊德主义*. 首都师范大学出版社.
- 单人杰(2021). *青少年网络游戏使用频率对网络游戏成瘾的影响*. 硕士学位论文, 武汉: 华中师范大学.
- 李理(2022). 从情绪角度研究青少年沉迷电子游戏的心理动机. *西部学刊*, (15), 142-145.
- 李望舒(2010). 精神分析理论视角下的青少年网络成瘾的心理机制. *中国集体经济*, (12), 81-82.
- 闫贝贝(2013). 青少年网络成瘾的心理成因分析. *文学教育(下)*, (6), 150.
- 伊卓琳(2011). 弗洛伊德潜意识及人格结构研究. *东方企业文化*, (16), 221.
- 张明(2005). *揭开无意识之谜*. 科学出版社.