



中国最新校园心理建设指导丛书

学生网络心理健康 引导全书

XUESHENG WANGLUO XINLI
❖ JIANKANG YINDAO QUANSHU ❖

曾雅萍 主编

- ▶ 关注学生心理健康
- ▶ 引导学生远离网瘾

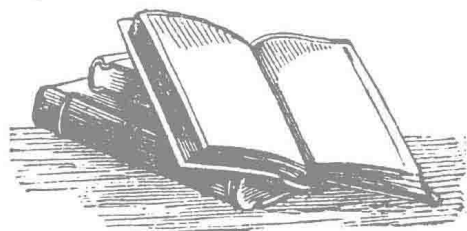
远方出版社



中国最新校园心理建设指导丛书

学生网络心理健康引导全书

曾雅萍 主编



远方出版社

图书在版编目(CIP)数据

学生网络心理健康引导全书/曾雅萍主编. —呼和浩特:远方出版社,2007.12

(中国最新校园心理建设指导丛书)

ISBN 978-7-80723-296-4

I.学… II.曾… III.计算机网络—心理卫生—健康教育—青少年读物

IV. B844.2-49 TP393-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 195873 号

中国最新校园心理建设指导丛书
学生网络心理健康引导全书

主 编 曾雅萍

责任编辑 王 福

出 版 远方出版社

社 址 呼和浩特市乌兰察布东路 666 号

邮 编 010010

发 行 新华书店

印 刷 华北石油廊坊华星印务有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 150

字 数 1500 千字

版 次 2007 年 12 月第 1 版

印 次 2007 年 12 月第 1 次印刷

印 数 1000 册

标准书号 ISBN 978-7-80723-296-4

总 定 价 1260.00 元(共五册)

远方版图书,版权所有,侵权必究。

远方版图书,印装错误请与印刷厂退换。

《学生网络心理健康引导全书》

编委会

- 顾问 章 辉 (中国未来研究会教育分会理事)
乔际平 (中国物理教育学会会长)
赵斌海 (全国中小学图书馆工作指导委员会理事)
张 兴 (全国教育发展战略研究会常务理事)
- 主 编 曾雅萍
- 编 委 (按姓氏笔画为序)
王 新 张 力 陈亚蕾
姜 雪 陶 倩 袁晓宇 温冠明

教育工作的标准化规范宝典

HOW TO BE
A GOOD
SCHOOL ADMINISTRATOR

前 言

世界卫生组织近年一再明确指出：“健康不仅仅是没有躯体疾病、不体弱，而是一种躯体、心理和社会功能均臻良好的状态。”因此，学生健康不仅仅是指生理、躯体方面的，还包括心理方面的。随着我国经济、文化的发展，教育事业的进步，特别是随着应试教育向素质教育的转轨，学生心理健康问题日益引起教育各方面的关注重视、研究与探讨。

素质教育要求学生在德、智、体诸方面的素质全面发展，心理素质不仅是其中的重要组成部分，而且对其他素质的发展有着很大的制约作用，它既是素质教育的出发点，又是素质教育的归宿。心理健康教育不仅是时代发展对教育的必然要求，而且是实施素质教育的重要目标之一。

然而学生心理问题已成为当今的社会问题之一，近几年媒体对此多有报道。对学生消极心理状态的改良和不良行为的矫正，促进学生身心健康发展，是社会对学校教育提出的新任务。作为学校教育的具体决策者和组织者，校长要肩负起历史的使命和社会的责任，把学生心理健康教育纳入学校教育的日常管理之中。

本丛书分为《学生心理辅导指南》、《校园心理教育案例集锦》、《学生网络心理健康引导丛书》、《学生学习心理引导指南》和《学生心理健康必读》五册。丛书介绍了教育中最常见的心理与行为问题,选取了校园生活中诸多真实案例,把理论与案例分析相结合,使复杂生涩的理论简单化,通俗易懂,不仅为广大管理者和实际工作者提供了心理健康教育的有关资料,而且具有很强的实用性、可模仿性和实践性。

我们希望本丛书能为广大学生工作提供一定的指导和参考,希望学生工作更好的落实心理健康教育,满怀信心的推进学校的素质教育。由于本书编著时间仓促,编者水平有限,书中难免有不足之处,希望各位专家、读者提出宝贵意见。

编 者

目录

CONTENTS

第一章 网络与网络文化的发展	1
第一节 无处不在的互联网	1
第二节 网络带来全新的虚拟社会环境	4
第三节 网络文化及其特征	9
第四节 网络语言与网络文学	20
第二章 网络对学生的诱惑与影响	27
第一节 网络诱惑对学生行为的影响	28
第二节 网络诱惑对学生心理的影响	32
第三节 网络游戏对青少年的影响	35
第三章 学生上网心理分析	47
第一节 学生网络伪装心理分析	47
第二节 学生网络中的人际关系	66
第三节 学生网络黑客心理分析	75
第四章 学生上网成瘾症状	85
第一节 学生染上网瘾的特征	85
第二节 上网成瘾的主要表现形式	88
第五章 学生上网成瘾的原因	103
第一节 学生上网成瘾的社会原因	103
第二节 学生上网成瘾的学校原因	106

目 录

CONTENTS

第三节	学生上网成瘾的家庭原因	112
第四节	学生上网成瘾的心理原因	117
第六章	学生上网成瘾的危害	121
第一节	学生上网成瘾对身体健康的危害	122
第二节	学生上网成瘾对学习的影响	124
第三节	网络对学生性格的影响	126
第四节	不良网络对青少年的影响	131
第五节	上网成瘾加重青少年家庭负担	134
第七章	网络与青少年犯罪	137
第一节	网络犯罪的概述	137
第二节	青少年网络犯罪的类型	140
第三节	“网吧”不良文化诱发青少年犯罪	184
第四节	青少年网络犯罪的特征及预防	190
第八章	学生戒除网瘾的学校对策	198
第一节	当代青少年面临的生存困境与危机	198
第二节	重视校园网络的建设 and 道德的培养	220
第三节	构造网络环境下的新型教学模式	240
第四节	重视学生与教师的培养	247
第五节	丰富与提高学生课余生活	276

目录

CONTENTS

第六节	有效减轻学生学习压力	284
第七节	重视与家庭的教育合作	295
第九章	学生网瘾戒除的家庭对策	331
第一节	关于家庭教育	331
第二节	重视学生青春期教育与引导	353
第三节	引导孩子远离不健康网络	369
第四节	塑造孩子良好的道德品质	381
第五节	建设良好的家庭关爱、沟通环境	422
第十章	学生戒除网瘾的科技对策	442
第一节	计算机病毒与黑客的识别与防范	442
第二节	不良网站的分类及防范方法	449
第三节	网络搜索引擎	460
第四节	上网过滤软件	463
参考文献	469
后 记	470

第一章 网络与网络文化的发展

第一节 无处不在的互联网

从 ARPANET 网 1969 年在美国国防部诞生之后,互联网便以令人惊异的速度发展起来,目前全世界有数亿人使用互联网,并且它还在以典型的指数增长方式增长。互联网的快速发展,把社会各部门、各行业以及各国、各地区联成一个整体,形成了所谓的“网络社会”,几乎改变着人类精神生活及物质文明的一切领域。可以说,今天互联网已经在人们的现实生活中无处不在了。

互联网的产生和飞速发展是 20 世纪末的一个奇迹。它用以往任何一种方式都望尘莫及的速度将时间、空间造成的障碍无情抛开,在全球范围内为人们传递着信息。它的出现,使全世界变成了名副其实的“地球村”,揭开了人类数字

化生存的新时代。

2005年1月19日,中国互联网络信息中心(CNNIC)在北京发布《第十五次中国互联网络发展状况统计报告》。报告显示,截至2004年12月底,内地上网用户总数为9400万,比去年同期增长8.0%,其中使用宽带上网的人数达到4280万;上网计算机达到4160万台,增长了14.6%;CN下注册的域名数、网站数分别达到43万和66.9万,分别比半年前增长了5万和4.3万;网络国际出口带宽总数达到74429M,IP地址总数59945728个,分别比去年同期增长34.8%和44%。

从报告中可以看出,经过十年快速的发展,中国互联网已经形成规模,互联网应用走向多元化。人们在工作、学习和生活中越来越多地使用互联网,整个社会的运行都搭上了互联网的快车,并打上了互联网的烙印,互联网已经从单一的行业互联网发展成为深入我国各行各业的社会大众的互联网。

在网络应用上,此次报告显示,人们的上网用途进一步多元化发展,不论是在关注的信息内容还是在使用功能上,涉及范围都更深更广。用户在网上关注的信息也不再是单一的新闻。报告数据显示,用户在网上经常查询的信息中,教育信息占29.3%,汽车信息占13.8%,求职招聘信息占24.2%。在互联网服务业务方面:电子邮件、搜索引擎、网上银行、在线交易、网络广告、网络新闻、网络游戏等服务业务仍然快速地发展着。其中,电子邮箱仍然是人们最为关注的互联网应用之一,收费和免费邮箱用户的满意度均有所提



高,分别为 32.6%和71.9%。

报告同时也显示,网民每周上网 13.2 个小时,每周上网小时数与半年前相比增加了 0.9 个小时。从网民每周上网时间可以看出,人们对互联网的使用越来越频繁,从最初的电子邮箱、查询新闻,到现在如此丰富的网络应用服务,互联网对人们日常生活的渗透性也越来越强。互联网应用在深度和广度上的前景广阔,无论是纯网上应用业务还是网下与传统商业的产业链互动,都有很大的需求。这也要求广大的互联网企业和其他传统行业研究网民的消费需求,以网民需求为主导,提供各种更为丰富的网上服务。

调查报告还显示,非网民不上网的主要原因有两个,一是不懂电脑、网络,占 40.1%;二是没有上网设备,占 23.1%。对此,中国互联网络信息中心(CNNIC)主任毛伟认为,教育水平和经济发展水平仍是目前制约互联网进一步普及的主要因素,加强网络基础知识的教育,大力发展地方经济,将会有助于推动我国互联网的发展。

在这一次的调查中也发现这样的一个事实,与网民数量反映互联网用户规模、市场潜力相比,互联网域名地址数量、网站数量和带宽在一定程度上反映了互联网应用的发展水平。在 2004 年,使用宽带的网民比 2003 年增长了 2540 万,增幅为 146%,我国 IP 地址数量、CN 域名数量以及网站数量也取得了快速增长,这反映了我国互联网应用方面取得了长足进展。互联网基础资源的快速发展推动互联网应用向深度和广度迈进,而互联网应用又引发了对基础资源的强大需

求,形成一个良性互动,推动中国互联网全面发展。

在此次的发布会上,香港、澳门的互联网统计专家也分别公布了港澳的互联网统计报告。报告显示,香港地区网民数330万,占总人口的51%,家庭上网普及率达到70%,网民平均每周上网5.3天。澳门地区网民20.1万,占总人口的46%,家庭上网普及率达到59%,网民平均每周上网3.8天。据悉,这是香港、澳门第一次与内地一起,按照统一的标准、统一的核心问卷、统一的时间开展联合调查,这样使得中国内地与港澳特别行政区的互联网发展状况有了一个可比的统计数据。

我们从这个调查报告中可以对今日互联网的发展有一个比较全面的了解。我们的生活越来越离不开互联网,它就像一张网存在于我们生活的每一个角落。

第二节 网络带来全新的虚拟社会环境

今天我们可以这样评价互联网,它“像火一样改变人类的生活”。然而,网络的崛起在给人们带来巨大利益的同时,也给人类带来了前所未有的问题和烦恼:上网成瘾、网络犯罪、网上色情、网络病毒、电脑黑客……网络已不是一方净土。

“在网上,没有人知道你是一条狗。”这是一句流行于网民中的口头禅,反映出了互联网的主要特点:虚拟性。互联网的存在形态是无形的,它以知识、消息、声音、图像、文字等作为自己的形式,每一个用户都是这个虚拟世界中的一员,通过互联网无处不在的触手互相联系、沟通。随着三维动画及虚拟现实技术的不断完善,在互联网世界里创造了越来越逼真的现实环境,形成了一个全新的时空环境——虚拟社会环境。

网络给人们带来的虚拟空间具有不同于物理实在空间的诸多特征。在这里,人们感觉不到习以为常的上下、左右、前后的方位概念,也完全不可能触摸到屏幕内闪现的网络事物。在网络虚拟空间中,唯一实在的是这一空间的物理外壳——计算机、辅助工具、网线等等,而通过这些工具展现的内容却完全处于虚拟空间中。

现在,通过互联网可以交友、购物、发布信息、求职、聊天、读书、学习、看电影、玩 MUD 游戏、讨论时事、交流知识、举办拍卖等等,当然也可以谈婚论嫁,甚至调解纠纷。在某些虚拟社区里,网友们还可以在网上一植树、领养宠物、尝试角色扮演的游戏等,就如同生活在现实世界中的人物一样,你可以在虚拟世界中筹划个人的工作和生活甚至管理一座城市,从事现实生活中存在的或虚拟出来的各项活动。在网上,虚拟商店、虚拟医院、虚拟学校、虚拟实验室、虚拟社区……如雨后春笋般涌现。在网络这个虚拟世界里,已是无奇不有、无所不有了。

虚拟的网络环境为人类的生活、学习、工作提供了极大的方便。远程教学与虚拟图书馆就是在互联网上出现的一种新型教学培训及资料查询方式,它不但节省大量的人力物力,而且教学资料翔实、课程内容丰富、教学手段新颖,并且能达到很好的交流效果,因此受到人们的普遍欢迎。

虚拟的网络世界没有空间和地域的限制,其成员可能是对门而居的朋友,也可能来自北国南疆,甚至是不同国籍、不同肤色的人群,令人与人之间交流的范围骤然扩大。但与此同时,“我是谁”这样一个简单问题的答案却变得十分复杂了。因为在网上你不仅可以匿名,而且还可以隐匿性别、年龄、种族和社会地位。明明你是一个男人,但是你可以起一个女性的名字,并得到男人的求爱信。角色虚拟化是网上交往的一大特点,你在里面聊得海阔天空,昏天黑地,但你却没法知道你的谈话对象是男是女,是正人君子还是人面兽心。因此,网友们可以随心所欲、任性而为,尽情地包装和展示自己,宣泄他们的情感,使现实生活中所受到的压力得以舒缓。同时也由于这种匿名登录的特点,虚拟环境中网友的交流不带偏见和功利性。网友之间纯粹是心灵的交流,现实生活中察言观色的先入为主之见在这里根本不存在,这正是虚拟现实中最吸引人的地方。因此,可以说,网络虚拟世界的出现改变了人类的生活方式,尤其是人际之间的交往方式,让人与人之间的关系变得远近自如、随心所欲,看似虚无缥缈而又亲切可感。

当然,从另一方面看,正是这种“匿名角色”现象,使得大



多数的互联网友都以部分甚至全部虚假信息来保护隐私、保护自己或美化自己去吸引网友。人们在现实世界中的交往是基本真实的、直接的,而网上是以文学为载体的非直接的交往,是经过刻意加工的信息、精心包装的形象,其真实性、可信度就大打折扣了,在网络上奔忙着的是一个个虚幻的“你”和“我”。

由于互联网可以在全球范围内传输声像等图文并茂的多媒体信息,且具有传输速度快、使用方便和难以监控的特点。因此,当它以其独特的个性席卷全球的同时,它也成为色情、暴力等不良内容的重要传播工具。

网络色情的表现形式是多样的,主要以影像、图片、文字为主。网络色情是在虚拟世界里出现的一种新的色情传播形式。与实际生活中的色情比较,除了载体与传播途径之外,并无大的区别。

问题是,有相当一部分青年上网浏览色情、暴力等不良内容,沉迷于格调低俗的网上聊天等。一份对三千名大中专学生进行的随机调查显示,曾光顾色情网站的达到了46%,76%的学生网民沉迷于聊天室。根据对北京五所高校的调查,有12.5%的人曾经获得他人的邮件,有9.8%的人曾经查阅黄色的图片或文字,98.6%的人曾经获得机密和他人的私人信件,5.4%的人曾发布不健康的信息。

孔子曰:“食色性也。”性活动是人类的最基本生存欲望之一。巴尔扎克在《人间喜剧》序言中也写到,“情欲就是全人类。没有情欲,宗教、历史、小说、艺术就没有什么用处

了。”可见，情欲是现实存在的一种需要，也是人类生活之所以丰富多彩的重要内容。但是，色情网站鼓励和暗示访问者通过非正常的途径获得一种满足，而这种满足又是在现实社会中无法获得的，长期下去，访问者必将沉迷在一种自我意识的幻觉中，并且极有可能逐步走向犯罪的道路。

网络的暴力倾向也是令人堪忧的现象。暴力可能发生在任何地方，随着科技的进步，它的触角也伸向了网络。网络文化在借助计算机网络这种新型的信息传播方式，把境外大量先进科学技术、优秀的思想文化信息传输进来的同时，也夹带进了许多西方的暴力文化信息。如各种带有境内外暴力文化特质的影碟、暴力新闻，乃至有人在网上公开“教授”如何制造炸弹、如何实施各种暴力犯罪等。据说曾有人统计过，在因特网上流动的非教育信息中，就有70%涉及暴力。

网络暴力表现得最突出的地方就是网络游戏。这几年，随着互联网技术的迅速普及，“暴力”游戏也层出不穷，当前流行的绝大多数电子游戏，其内容都充斥着种种暴力成分。在游戏中，青年扮演着施暴者的角色，让自我个体在虚拟世界中体验着真实的格斗、屠杀的快感。多少人在虚拟的网络暴力游戏中忘记了自身的现实生活。这其中以年轻人居多，包括很大一部分的大中小学生。曾有记者采访一位清华大学的学生，他说他身边的同学超过一半的人都玩网络游戏。很多同学每月玩游戏的支出都在几百元，一个月玩掉上千元的也有。除了上网需要花钱外，还要花钱买“点”才能连上游