

仅以此书献给所有的孩子、
家长与教师，以及关心下一代健康成长的人们！

帮孩子 戒除网瘾

代永珍 编著



网瘾已经成为现代的电子鸦片，
对于网瘾的攻坚战，
也已成为21世纪的电子鸦片战争。
这是一场事关中华民族生死存亡的战争，
需要全家总动员，
全校总动员，
全民总动员！

清华大学出版社



帮孩子戒除网瘾

代永珍 编著

清华大学出版社
北京

内 容 简 介

网瘾日益成为现在家庭与社会和谐的巨大障碍,也是个人堕落、家庭毁灭的代名词。当务之急,我们应该找到一个既能让孩子积极地漫游在网络世界汲取知识,又能杀“病毒”于身外的法宝;找到一条既能拯救深陷网瘾的“发病者”,又能预防网瘾病毒传播的路径。

本书将会给家长、孩子充当向导,从帮助认识网络到正确认识网瘾,从戒除网瘾 18 模式到如何预防网瘾,从如何正确利用网络到如何进行心理测试,都提供了系统的实用指导。本书能够让您和孩子正确认识网络、果断戒除网瘾、科学利用网络,让孩子赢在网络时代。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

帮孩子戒除网瘾/代永珍编著. —北京:清华大学出版社, 2008.8

ISBN 978-7-302-18181-1

I. 帮… II. 代… III.因特网—影响—青少年—研究 IV. C913.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 104953 号

责任编辑:闫光龙 杨作梅

版式设计:杨玉兰

责任校对:李凤茹

责任印制:孟凡玉

出版发行:清华大学出版社

地 址:北京清华大学学研大厦 A 座

<http://www.tup.com.cn>

邮 编:100084

社 总 机:010-62770175

邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者:北京市清华园胶印厂

经 销:全国新华书店

开 本:169×230 印 张:13 字 数:156 千字

版 次:2008 年 8 月第 1 版 印 次:2008 年 8 月第 1 次印刷

印 数:1~6000

定 价:22.00 元

本书如存在文字不清、漏印、缺页、倒页、脱页等印装质量问题,请与清华大学出版社出版部联系调换。联系电话:(010)62770177 转 3103 产品编号:028439-01

让孩子赢在网络时代

如果让你一个人去一个荒芜的海岛，你最愿意带什么东西去：①电脑(可上网)；②移动电话；③电视机；④游戏机；⑤书籍。

在一个测试中，有 53.4% 的孩子选择了电脑，有 32.8% 的孩子选择了移动电话，有 11.7% 的孩子选择了书籍，有 8.1% 的孩子选择了电视机，有 5.6% 的孩子选择游戏机。电脑遥遥领先，成为孩子们的首选。

孩子接触电脑应该早一些，而上网应该晚一些，而且孩子的早期上网一定要在成年人的指导下，否则就会带来许多麻烦和痛苦。

据中国互联网络信息中心发布的《第 21 次中国互联网络发展状况统计报告》，截至 2007 年 12 月，中国网民数达到 2.1 亿，仅以 500 万人之差次于美国居世界第二(见中新社 2008 年 1 月 17 日电)，目前的互联网普及率达到 16%。

网络被称为人类生存的又一空间，它正以惊人的速度向前发展着。如果说电脑像汽车，那么网络就是四通八达的高速公路，并且两者正在对人们的日常生活起到必不可少的作用。网络在其自身发展的同时，也在一步步向孩子们走来，不会上网的孩子将会被社会抛弃。

目前在中国的网民中，18~24 岁的青年占 31.8%(6 669 万人)，18 岁以下的青少年占 19.1%(4 001 万人)。在网民中，学生所占的比例最大，为 28.8%。这一组数据有力地证明了孩子是网络世界的主体，网络塑造孩子，孩子推动网络的发展。让



孩子赢在网络时代，是家长、学校和社会的共同愿望，是时代进步和孩子自身发展的迫切需要。

网络，本是现代科技与文明的标志，也是社会进步的突出表现，但网瘾却日益成为现在家庭与社会和谐的巨大障碍，也是个人堕落、家庭毁灭的代名词。网瘾概念最早提出者——美国著名精神科专家戈登伯格(Goldenberg)曾说：“电脑与网络就像火一样，是人类的好帮手，也是个坏主子。”

由于孩子还未完全形成正确的人生观、价值观、世界观，许多孩子缺乏明辨是非的能力，使他们在从网上汲取知识的同时，也受到一些负面影响，比如沉迷网络游戏、感染“色情”病毒、崇尚血腥暴力等。

不知道网瘾的可怕，就不能够及时发现其危害；不走出网瘾的麻木，就无从下手来加以有效控制。网瘾已经成为现代的电子鸦片，对于网瘾的攻坚战，也已成为 21 世纪的电子鸦片战争。我们不能抱有任何的侥幸心理。这是一场事关中华民族生死存亡的战争，需要全家总动员，全校总动员，全民总动员！

网络是一把双刃剑，它既能使孩子开阔眼界、增长知识，也能“削”去孩子正常的学习时间，导致感染电脑“病毒”。但我们大可不必谈网色变，因噎废食。在电脑快速普及与推广、信息爆炸的今天，孩子们被拒于“网络大门”之外，无疑是一种悲哀。如果完全将孩子与网络隔绝，以“严法”使之不敢越雷池一步，必将妨碍他们的好奇心的增长、知识的积累、电脑天赋的发挥以及心智的开发等，同时也拉开了孩子们与 e 时代的距离。

网瘾是一个国际性的现象，在美国、英国等网络发达的国家，也不同程度地存在着。目前有许多孩子在网瘾的泥潭中苦苦挣扎着。其实很多染上网瘾的人，十分清楚网瘾会给自己的学习、身体、心理和未来造成多大的危害，他们也想戒除网瘾，

只是苦于找不到有效克制网瘾的方法。只要找对方法，我相信任何网瘾都是可以戒除的，每个受网瘾摧残的孩子都会有一个美好的未来。网络时代的到来是不以人的意志为转移的，但是克服网络的缺陷却是可以认识和能够改变的。

让孩子赢在网络时代，就要先让孩子充分了解网络。网络上独特的交流方式与孩子偏于好奇、乐于幻想、追求独立的要求相吻合。网络一出现，便注定与我们的孩子紧密相连。网络使得孩子和世界息息相通，使得他们在有限的学习、工作的重压之外获得了更广泛的空间。当全世界缤纷多彩的信息资源集结在孩子们面前时，他们的视野、心胸会与以往完全不同。让孩子认识网络，才能更方便他们接触网络。

让孩子赢在网络时代，就要让他们尽早接触网络。网络自它诞生以来，就极大地改变了人类的生产方式，也改变了孩子们的成长、学习、工作、娱乐、思考、奋斗等方式。

我国早就提出了“普及电脑从娃娃开始”的口号，孩子越早接触网络，其成长可以参照的知识就越丰富，其发展可以发现的机会就越多，他们经过奋斗可以达到的高度就越高。我国著名的科学家王选院士就断言：“抱着键盘长大的一代，一定能够超越老一代。让我们的孩子尽早接触网络，用网络帮助他们实现梦想。”

任何一个事物都有它积极的一面，也有它消极的一面。当然网络也不例外，虽然社会上有太多关于网络危害的报道。但我们不能因此而排斥网络，因为网络是一部人类文明进步史，同时也是一部生产工具不断创新的历史。网络工具的出现必将推动网络社会的崛起和网络发展方式的形成。着眼于网络时代，用宽广的眼界观察世界未来的一代，要善于运用网络工具开掘知识资源，不断汲取人类创造的文明成果。

因此，家长、老师以及社会相关管理部门不应采用“堵”



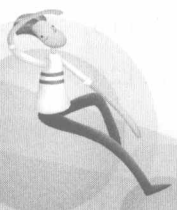
的策略，而应权衡利弊，因势利导，齐抓共管，为孩子们正确使用互联网保驾护航。当务之急，我们应该找到一个既能让孩子积极地漫游在“网络的世界”汲取知识，又能杀“病毒”于身外的法宝；找到一条既能拯救深陷网瘾的“发病者”，又能预防网瘾病毒传播的途径。我相信本书将会给家长、孩子、社会充当这种向导。

对于网瘾，只要家庭、学校、社会、个人都做出努力，相信网瘾将不再困扰人们。正确认识网络，果断戒除网瘾，科学利用网络，才能让孩子赢在网络时代。

万物的茁壮成长，需要丰沛的阳光雨露。真诚地期盼全社会都来关注孩子的成长环境问题。让我们一起为改进孩子们的社会文化环境而尽力吧，中华民族的希望就寄托在他们身上。

目录

第一章 帮孩子认识网络	1
第一节 网络的无限魅力.....	1
第二节 网络是孩子的双刃剑.....	5
第三节 让孩子跟上 e 时代的脚步.....	10
第二章 帮孩子认识网瘾	13
第一节 网瘾是孩子身心健康的杀手.....	14
一、从一个豆蔻年华的少年自杀说起.....	14
二、网瘾对孩子的危害表现.....	17
三、现在有多少孩子染上网瘾.....	23
第二节 网瘾的概念与分类.....	24
一、网瘾的概念是什么.....	24
二、网瘾评判标准是什么.....	25
三、网瘾的分类.....	26
四、网瘾是疾病吗.....	29
第三节 孩子为什么会染上网瘾.....	31
一、网瘾的家庭因素.....	31
二、网瘾的学校因素.....	36
三、网瘾的社会因素.....	40
四、孩子的自身因素.....	42
第四节 孩子染上网瘾的过程.....	46
第五节 哪些孩子容易染上网瘾.....	50
第六节 哪些家长的孩子容易染上网瘾.....	53
第七节 国内外对网瘾的最新研究成果.....	57
一、国外对网络成瘾的研究.....	57
二、国内对网络成瘾的研究.....	61





第三章 怎样帮孩子戒除网瘾.....	64
第一节 孩子有了网瘾家长怎么办	64
一、彻底认清“网瘾”的危害	65
二、面对染上网瘾的孩子要放松心态	66
三、弄清孩子网络成瘾的原因	67
四、正确评估孩子的网瘾程度	69
五、父母要了解孩子的性格特征	71
六、对染上网瘾的孩子不要追堵打骂	73
七、不要一味指责或盲目表扬	75
八、不要一味禁止孩子上网	77
九、努力改进自己是最佳途径	78
十、用自爱去赢得孩子的尊重	80
十一、要尽快解决家教系统问题	83
第二节 戒除网瘾的针对性方案	85
第三节 自我戒除网瘾的要点	87
第四节 戒除网瘾后如何巩固	88
第五节 戒除网瘾 18 模式	89
一、谈心沟通模式	90
二、潜移默化模式	96
三、夸奖鼓励模式	98
四、亲情感化模式	105
五、演讲比赛模式	107
六、苦难教育模式	109
七、厌恶戒除模式	113
八、激将戒除模式	115
九、欲擒故纵模式	116
十、自我控制模式	116
十一、视觉强化信念模式	120

十二、移花接木模式	122
十三、两个我较量模式	124
十四、撰写戒瘾日记模式	126
十五、求助支持者模式	127
十六、上网前宣读誓言模式	128
十七、转换角色法	130
十八、树立目标模式	132
第四章 帮孩子预防网瘾	135
第一节 家庭预防	135
一、家长常犯的五种错误	136
二、不要把家庭弄成战场	138
三、大事小事要把握好度	139
四、要进行朋友式的心灵对话	141
五、家长预防孩子染上网瘾的要点	144
第二节 学校预防	149
第三节 社会预防	155
第四节 孩子自身预防	156
第五章 帮孩子利用网络	165
第一节 网络并非洪水猛兽	165
第二节 充分做好买电脑前的准备	168
第三节 不同年龄的孩子对电脑的不同要求	169
第四节 上网的孩子都容易学坏吗	171
第五节 家长怎样对待孩子玩电脑	173
第六节 如何引导孩子正确上网	177
第七节 如何把握孩子玩电脑的“度”	180
第六章 帮孩子心理测试	181
第一节 网络成瘾自测参考	181

第一章 帮孩子认识网络

我们都应该牢记，电脑与网络就像火一样，是个好帮手也是个坏主子。

——(美)伊万·戈登伯格

要想帮助孩子戒除网瘾，父母应该先了解网络，了解网络都能干什么，了解网络吸引孩子的是什么。父母不懂网络，很难有效地帮助孩子戒除网瘾。

第一节 网络的无限魅力

我们给予青少年使用网络的权力过大，已经远远超越了我们可以保护他们的能力。

——(新加坡)傅仰承

自从1969年计算机网络在美国诞生，网络便以惊人的速度在全世界范围内扩张，这种扩张不仅仅是指网络规模的扩大，更重要的是网络已经完全占领了当代人们社会生活的各个领域。网络不仅引起了深刻的社会变革，而且还广泛而深刻地影响到人们的生活方式，人们在网上交谈会友、看书读报、看电影、炒股票、订购商品……

网络既是一个现代化的科技产物，也是一个大众化娱乐学习、放眼看世界的窗口。网络带给了我们一个全新的世界，它的迅速普及，改变了我们的生活。

网络具有无穷的魅力，比如网络能提供最快捷的传播；能



提供最便利的信息搜索；能快捷地传递亲情、爱情、友情的篇章；能提供真正民主化和人性化的畅所欲言的平台；能提供人们娱乐的空间；能提供全新的教育模式；能提供全新的消费理念；能提供全新的出行理念；能提供全新的就业理念等。

网络世界和现实生活相比，有着它独特的魅力，它不仅可以为人们的生活带来诸多的便利，而且可以满足人们在现实生活中很难满足的欲望和心理。对于猎奇心、玩乐性很强而责任感和自制力比较弱的孩子来讲，网络的诱惑就更加难以抵挡。

具体来说，网络的“诱惑”主要表现在如下方面。

1. 大千世界好精彩

网络的异彩纷呈、日新月异充分地体现了人类的创造力。精美的画面、美妙的音乐、不断升级的游戏、花样百出的论坛和聊天室、无穷无尽的信息、各种立场的观点等难以详述。人们的生活节奏有多快、人们奇怪的想法有多少、大千世界有多丰富，网络世界就有多少变化和体现。

2. 我的世界我做主

网络可以给人一种现实世界无法企及的权限。你可以有自己的主页，你可以发表任何极端的观点，你可以选择你想接触的人，你甚至可以尝试用各种武器去攻击别人(在游戏里)，你还可以建立自己的帮派等。总之，在网上，你可以成为你自己真正的主人，你可以无所顾忌地选择你的活动、展现你的个性。

3. 隔壁阿妹她是谁

网上交流和交际有着突出的优势。这里没有势利的不平等，就连村姑也可以与公主平等地交流；这里没有道德的谴责，你



可以公开表达自己的欲望；这里没有习惯和背景的约束，你可以轻易地重塑自己的人格；这里没有你害怕承担的责任，你可以言所欲言、为所欲为。网上交流的平等和自由是现实生活所不能比拟的。

网上交友的选择范围之广、自由度之高更是现实生活所望尘莫及的。许多人的朋友甚至是爱人都是从网上认识的，网上交际已经成为弥补当代人生活节奏快、人际交往范围窄的一种重要方式。

4. 尽情倾诉与发泄

网络具有隐藏性、随意性，聊天时无拘无束。在五花八门的聊天室中，随时可以找位陌生的网友随意地聊几句，如果两人一拍即合则来个不尽兴不归，如果话不投机就一走了之，不必拘泥于什么礼节或礼仪。在匿名这一强大后盾的保护下，所聊的主题可以毫无顾忌，无需什么开场白或客套话，可以直接了当地切入主题，说出自己想说的话。为了发泄情感，你可以把自己高兴的、不高兴的、该说的、不该说的都统统道来，与网友一起“分享”。你可以任意选择你的立场、年龄和性别；你可以最痛快地表达你的内心欲望和情绪，不用担心社会的规范和个人内心的准则；你可以扮演与现实生活迥异甚至相反的角色；你可以倾诉你内心最难以启齿的隐秘，可以展现你个性中最压抑的一面。没有人知道你是谁，你不需要在乎任何人的看法。

每个人都对现实中的自己有所不满，每个人都渴望成为别人。新的身份和形象，可以让人暂时摆脱现实中的种种困境和烦恼，在虚拟世界中以新的身份来享受新的生活，正是这种感觉让很多人乐此不疲。





5. 逃避现实的烦恼

大多数孩子上网是为了逃避现实的不愉快以寻求安慰。很多孩子在情绪上的波动、学业和情感方面的烦恼、与他人特别是家长间的冲突，促使他们上网寻求网友的安慰，或以网站娱乐节目打消烦恼。

在一定程度上说，网络为交往提供了打破现实利益和身份关系的一种新的可能性，无论你在现实生活中的身份何等显赫，但在网上同其他任何人一样，只不过是符号而已，没有任何特权。在现实生活中，一些有涵养只是外表形象稍差的人往往处于劣势，难以受到他人的重视。我们经常可以听到一个相貌平平不被人注意的学生，在面对面的课堂讨论时总是躲在无人关注的角落，也不主动提出或回答问题，但他发现互联网是个不以貌取人的地方：第一次参加网上讨论，他的表现不乏幽默，思想富有新意且极为深刻；在很短的时间内，就有很多网友回信表示同意他的观点，在辩论中站在他那边。互联网为他提供了一个充分发挥才能的大舞台，让他找到了自信，改变了对待生活的态度。

类似的事情在生活中还有很多，由于孩子在成长过程中不同程度地存在自卑心理，当他们看到网络交往不再强调那些外在因素而注重内涵及个人才能时，就对网络交往产生了浓厚的兴趣。

总之，人的需求有很多种，有高级的精神需求和低级的生物需求。然而许多需求在现实中并不能轻易得到满足。网络就是如此神奇，它能满足人们的比人们想象的还要多得多。



代大姐温馨提示

网络是我们这个时代显著的特征，网络以它特有的功能与优点，向我们展示着它天使般的魔力。孩子从对网络的好奇到



成熟地对待网络，从通过网络娱乐到通过网络学习，是一个必经的过程，也是一个必然的趋势，这在发达国家已经得到印证。网络素养已经和外语一样成为时代对人的最基本的要求。

第二节 网络是孩子的双刃剑

有生命之万物皆厌恶痛苦，皆自认其生命有一定之价值，汝亦在其中——故请尊重生命。

——(古印度)释迦牟尼

网络以巨大的信息量、广阔的知识面，最大限度地满足了孩子对信息和知识的需要，但它并不是一片净土，它是一把双刃剑，它在给孩子的学习、生活带来便利的同时，也对孩子产生了一些负面影响，如黄色网站、黑客犯罪、恶意攻击等。由于青少年自身特殊的生理、心理特点，涉世未深、辨别丑恶、是非的能力较差，自制力不强，很容易受到网络的负面影响。因此，有成千上万的孩子深陷于眼花缭乱的网络世界之中而不能自拔，有的荒废了学业，有的丧失了健康，有的舍弃了亲人，有的则已经走上不归路……网络成瘾孩子的惨痛教训，已经成为全社会普遍关注的问题。

网络对孩子的负面影响主要体现在以下几个方面。

1. 影响孩子的身心健康

长时间上网，容易导致孩子生理机能失调、内分泌紊乱、神经系统正常节律被破坏等，出现情绪低落、眼花、双手颤抖、疲乏无力、食欲不振、焦躁不安、血压升高、植物神经功能紊乱、失眠等。据有关专家介绍，长时间坐在计算机前的孩子中，有 30% 患有缺铁性贫血、近视，脊椎及身体其他部位的疾患也



明显偏高。连续长时间上网严重影响了孩子的身体健康。

长期上网的孩子容易产生网络孤独症，他们人际情感淡漠，对现实社会产生不认可甚至逃避的心理；“网恋”和网络聊天会引发孩子产生感情纠葛，导致各种情感问题。

网络为孩子提供了展示自我的平台，但也容易引发他们自我同一感混乱和多重人格。孩子在上网时，脑海中会出现三个自我，即“自己评价中的我”、“上网时的我”、“不上网时的我”。这三个“我”相互冲突。“上网时的我”可能是英俊潇洒，“不上网时的我”却受人奚落，我到底是什么样的？在网上，我是受人敬仰的英雄，在网下，我是每天被老师批评的差学生，我是成功者还是失败者？但另一方面，网络也使孩子在“网下”变得更加内向和自我闭锁。孩子在网络中常会产生这样的追问和困惑：我是谁？我不是原来的我吗？“网上”的我与“网下”的我错位，结果可能会导致自我认同的失败，出现多重人格的心理障碍，引发一系列的心理问题。

2. 影响孩子的智力发展

网络聊天是许多孩子上网的主要内容，多数进入聊天室聊天的孩子大都没有固定的话题，这种散漫的聊天方式，容易影响孩子的逻辑思维能力和注意力。

大量的网上信息常常使得孩子应接不暇，他们注意力往往随着信息的不断变化而转移，注意力集中的时间太短。加之网络诱导他们用“看”的思维方式来认知世界，而排斥“想”，因而对培养孩子良好的思维方式会有一定的影响。使之思维有广度而缺乏深度，想象过于虚幻并与生活背离。

上网一方面挤占了青少年读书和思考的时间，另一方面，在网上有人靠帮别人写作文，写论文赚钱，于是有很多缺少自律的青少年从网上下载文章作为作业交给老师，这就大大降低

