

QINGSHAONIAN ANQUANJIAOYU

JIANMINGTUPHEDUBEN

青少年 安全教育

简明图解读本

《网络安全简明读本》编写组◎编

网络安全

简明读本

下

运用现代安全科学理论，经过广泛、深入的调研，吸收国内外最新的研究成果，发挥集体智慧编写而成。

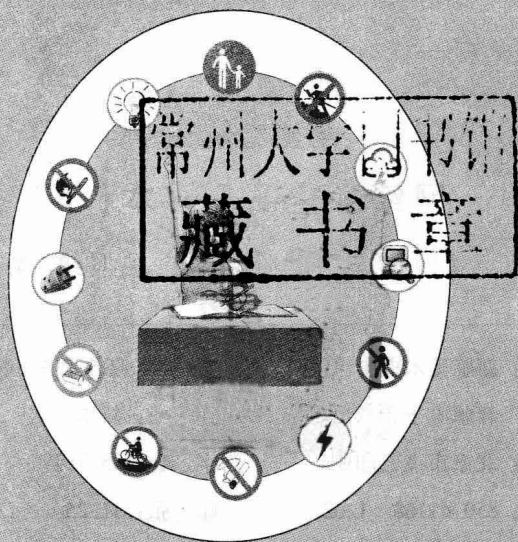


新疆美术摄影出版社
新疆电子音像出版社

网络安全简明读本

(下)

本书编写组/编



新疆美术摄影出版社

新疆电子音像出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

网络安全简明读本/《网络安全简明读本》编写组编. —乌鲁木齐: 新疆美术摄影出版社: 新疆电子音像出版社, 2011. 7 (2011 年 9 月重印)

ISBN 978-7-5469-1580-7

I. ①网… II. ①网… III. ①计算机网络—安全技术—青年读物②计算机网络—安全技术—少年读物
IV. ①TP393. 08—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 153626 号

网络安全简明读本(下)

《网络安全简明读本》编写组/编

出 版: 新疆美术摄影出版社	地 址: 乌鲁木齐市西虹西路 36 号
新疆电子音像出版社	经 销: 新华书店
印 刷: 北京市飞云印刷厂	字 数: 85 千字
开 本: 850×1168 1/32	印 张: 11.25
版 次: 2011 年 9 月第 2 版	印 次: 2011 年 9 月第 1 次印刷
书 号: ISBN 978-7-5469-1580-7	定 价: 64.80 元 (上下册)

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

前言

校园安全与每个师生、家长和社会有着切身的关系。从广义上讲,校园安全事故是指学生在校期间,由于某些偶然突发因素而导致的人为伤害事件。就其特点而言,责任人一般是因为疏忽大意或过失失职造成的,而不是因为故意而导致事故发生的。

中小學生作为一个特殊的群体,他们的健康成长涉及千家万户,保护中小学生的安全是我们全社会的共同责任。校园安全工作是全社会安全工作的一个十分重要的组成部分,它直接关系到青少年学生能否安全、健康地成长,关系到千千万万个家庭的幸福安宁和社会稳定。

在我国,青少年学生的意外伤害多数发生在学校和上学途中,而在不同年龄的青少年中,又以 15~19 岁意外伤害的死亡率最高。

据有关部门对中小學生安全问题的调查表明:中小學生中 52.8% 的认为比较安全,12.5% 的认为自己



不是很安全，还有 34.7% 的认为自己的安全状况“一般”。在调查是什么因素对中小学生安全影响最大时：有 47.2% 的认为“社会上的不良风气”影响最大，再依次是“学校周边的不良环境”占 19.4%、“交通安全”占 15.3%、“交友的不慎”占 6.9%，“上经营性网吧”占 2.8%，“其他”占 8.4%。

可见，加强和保护中小学生的安全是一个系统工程，一是必须要做到广泛宣传，让全社会都来保护中小学生安全和关心青少年犯罪问题，特别是学校要担负起重要责任；二是孩子父母要正确关心、引导、管好孩子，要教育孩子随时注意自身安全；三是中小學生要加强安全知识的学习，做到有备无患，增强人身预防和安全保护意识。

校园安全问题已成为社会各界关注的热点问题。保护好每一个孩子，使发生在他们身上的意外事故减少到最低限度，已成为中小学教育和管理的重要内容。

为此，我们在有关部门的指导下，特别编写了《交通安全简明读本》《用电安全简明读本》《防火安全简明读本》《运动安全简明读本》《网络安全简明读本》《灾害与危险自救简明读本》《社会交际简明读本》《预防黄赌毒侵害简明读本》，全书图文并茂、生动有趣，具有很强的系统性和实用性，是指导中小學生进行安全知识教育的良好读本。

目 录

第五单元 预防电脑的危害

预防电脑游戏导致的疾病 … (138)

预防网络的怪异“症状” … (142)

预防网络鼠标综合症 …… (145)

预防网络成瘾综合症 …… (148)

预防网络病毒及安全 …… (152)

预防网络暴力的毒害 …… (156)

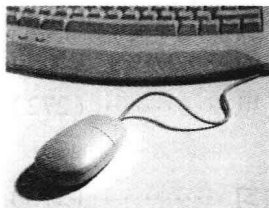
预防网络色情的毒害 …… (165)

预防青少年网络犯罪 …… (174)

单元练习 …… (181)



第六单元 电脑网络注意事项



使用电脑要注意 …… (184)

网页浏览要注意 …… (188)

系统保护要注意 …… (191)

电脑程序要注意 …… (192)

单元练习 …… (194)



第七单元 学生网络安全探讨

- 加强网络安全与道德教育 (196)
- “加强青少年网络安全教育”提案 ... (200)
- 加强青少年网络安全刻不容缓 ... (205)
- 青少年的网络安全问题 (209)
- 半数青少年接触过色情网站 (215)
- 进步强化青少年网络安全意识 ... (221)
- 应对青少年沉迷网络的办法 (224)
- 暑期应加强青少年网络防范意识 ... (226)
- 帮助青少年在网络中安全成长 ... (227)
- 青少年网络道德观的培养 (233)
- 青少年网络安全管理对策 (238)
- 青少年网络安全教育办法 (245)
- 网络管理系统保障青少年上网安全 ... (253)



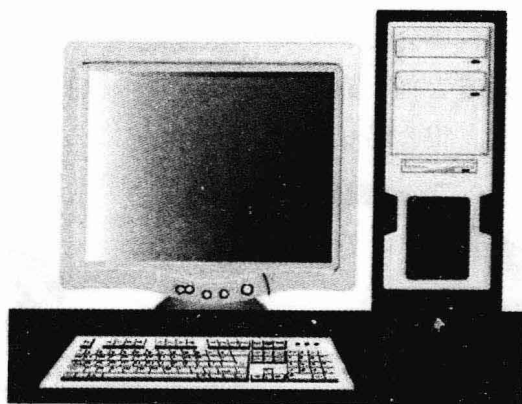
第八单元 安全上网主题活动

- 活动对象 (258)
- 活动背景 (259)
- 活动目的 (261)
- 活动准备 (262)
- 活动过程 (263)
- 活动反思 (272)
- 综合练习 (273)



第五单元

预防电脑的危害

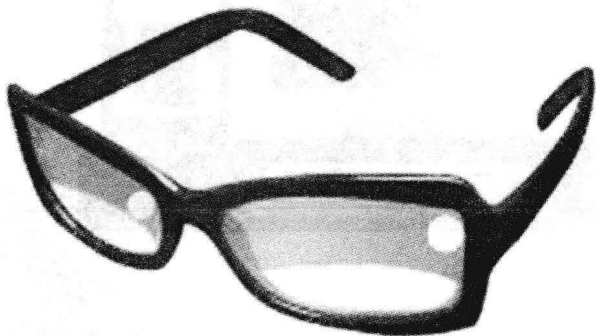


预防电脑游戏导致的疾病

玩游戏是大多数中小學生喜欢做的事情。游戏带给我们快乐的同时，也会带来一些不好的影响。

避免时间过长对视力的影响

玩游戏每隔一定时间就要休息一下，闭目养神，或转移视线，使眼睛得到调节。一些中小學生儿童遇到自己喜欢的游戏就沉迷其间，长期下去势必伤害眼睛。长时间玩游戏，由于精力过度集中，导致大脑疲劳，没有精神，还会使眼睛调节负担加重，导致近视。距离电脑太近或太远，都会使眼部调节作用明显减弱，加重眼睛疲劳，很容易导致近视。



预防电子游戏导致的癫痫

由于视觉受到刺激后引起脑神经细胞过度兴奋而导致的癫痫发作。发作时患者出现全身痉挛、意识丧失、大小便失禁等症状。构成这种癫痫发作的视觉刺激因素包括：耀眼的阳光反射光、迪斯科舞厅的步闪灯光、乘坐快速旋转的大型游乐玩具时看到的四周景物、彩色电视画面以及电子游戏等。



预防电子游戏导致的高血压

中小學生沉溺于电子游戏，大脑和中枢神经还处于发育不完善时期，容易兴奋和疲劳，长时间受到电子游戏的刺激，会使大脑皮层兴奋和抑制失衡，引起内分泌功能失调进而导致血压升高。

有关研究机构经过广泛跟踪调查，证明电子游戏



与诱发性儿童高血压有密切关系。经过测量儿童在玩电子游戏前、中、后的血压变化发现，经常玩游戏的儿童紧张性高血压的比例远高于其他儿童；儿童玩游戏时血压升高的幅度远超过成年人玩同类游戏时的血压升高幅度；而父母患有高血压或心脏病的儿童玩游戏时比那些父母血压正常的儿童的血压升高得更快更多。



轻度儿童高血压虽然在相当长时间内可能会无任何症状，但它能慢慢地损害血管、心脏、肾脏和大脑，患病儿童绝大多数在成年后会被高血压病所困扰，如造成心血管疾病、脑缺血、肾脏损害、糖尿病，甚至失明，也有人在没有任何不适的情况下出现血管堵塞、破裂或心脏病突发而猝死。

专家告诫家长，玩电子游戏机是中小學生高血壓的一種誘因，不能不引起人們的重視。讓孩子玩電子遊戲應當適度適量，一次玩遊戲的時間不要超過3小時，尤其是患有高血壓的家長對子女更應注意。如果孩子在玩遊戲後出現了頭痛、頭暈、抽搐、嘔吐、眼花、呼吸費力等症狀，很有可能是屬於兒童高血壓，應及時就醫。青少年早期高血壓，一般只要休息幾個小時就能緩解，但若長期反復發作，那就成了真正的高血壓病人了。



预防网络的怪异“症状”

认知上的“快餐——硬结”症

对于众多步履匆忙的青少年而言，互联网好比知识快餐一样，大大激发了他们急于求知的强烈欲望，在鼠标轻点之间就能立刻在浩如烟海的信息海洋中找到自己所需的信息，从而大大提高了单位时间里的学习、工作效率。而对网上各种时髦展品，他们在好奇心、求知欲驱使下流连忘返，从不审视、怀疑它的构造成份和运转功效，整个大脑于囫圇吞枣之际成了一个受动而麻木的机器，致使许多硬结不但吞噬着青年人本应充满活力和主见的青春大脑，而且阻塞着他们对真知的探索。

情感上的“狂泻——冷漠”症

对于那些至今尚未完全摆脱父权主义、顺应主义教育的青年来说，虽然在现实中其情感表露总要受到他人及社会的左右，但他们身上被压抑的诸多情感却可以在网络世界中肆意暴发。上网交友、网上聊天、在 BBS 中高谈阔论成了人们忘记权威压制、排遣孤独、宣泄不满的畅通渠道。只是我们观察到，尽管互联网在一定程度上有助于青年缓解压力、平衡心理、但过



网络安全
简明读本



多虚拟的网上情感交流无疑让许多青年在放飞情感的同时，总想试图将自己真实的情感深埋心底，不愿向真实世界坦露，并懒得与活生生的人进行情感交流。生活中，这些人沉默寡言、不善言谈、不为世间情感所动，显出一副冷漠姿态。互联网成了一部分人面对现实情感世界的心灵之锁。

意志上的“自主——膨胀”症

在互联网这一无人管理的区域内，人们往往能够以己为中心，以己需要为尺度，完全按自己的个人意志自主地利用网上资源、自主地在游戏中扮演各类角色、自主地设计令人惊叹的“小制作”、“小发明”等等，这种无拘无束，随心所欲的意志自主表现虽然在相当程度上利于个性的张扬。但我们也为一部分人在



极度的意志自主中其“唯我独尊、唯我是大”的意志膨胀表现所震惊：一些人仅仅是为了显示自己的个性，总想通过自己的意志自主表现而一鸣惊人，于是在互联网上随意制造思想和议论的巨大泡沫，甚至为了达到让世人把他当主角的目的而不惜作出损害别人数据、破坏他人网站，侵入别人系统等过激行为，以至酿发可怕的阻塞网络交通的网络地震。

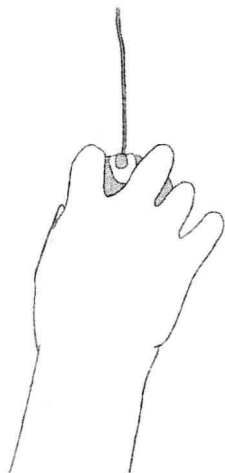


预防网络鼠标综合症

“鼠标综合症”是电脑族出现后的又一个新兴医学名词。青少年网络游戏迷或那些在工作中必须使用计算机的人每天重复在键盘上打字和移动鼠标，即易引起“鼠标综合症”，又叫“腕管综合征”，俗称“鼠标手”。

鼠标综合症的主要症状表现为正中神经分布部位出现感觉异常（主要是拇指、食指、中指掌侧），随症状加重，患者会在夜间出现疼痛和感觉异常，如果症状持续发展，可使正中神经进一步损害，引起皮肤感觉缺失和鱼际肌肌力减退，对指活动乏力，晚期可有鱼际肌萎缩。腕部掌侧韧带和腕骨形成的腕管中有正中神经穿过，当腕部处于背屈状态时，腕部伸肌产生的力作用于韧带，从而压迫腕管中的正中神经。

为了预防“鼠标综合症”，平时应养成良好的坐姿，不论工作或休息，都应该注意手和手腕的姿势。



使用电脑时身体应正对着键盘，避免手腕过度弯曲紧绷；把椅子调整到最舒适的高度，坐下时使双脚能正好平放在地面；保持手腕伸直，不要弯曲，但也不要过度伸展；肘关节成 90 度；此外，要注意间断休息，做做手指关节的伸展活动，还可以让手泡个“热水澡”。具体应注意以下几点：



一、不要在电脑前工作时间过长

使用多种不同的输入方法，不连续在电脑前工作过长的时间，若连续使用鼠标在一个小时之后就需要做一做放松手部的活动。鼠标综合症属于“累积性创伤失调”症，病情较轻者可采用药物或使用腕背屈位夹板法治疗。病情较重者可施行腕管切开术。

二、不将鼠标放在桌面上

医生发现，鼠标的位置越高，对手腕的损伤越大；鼠标的距离距身体越远，对肩的损伤越大。因此，鼠标应该放在一个稍低位置，这个位置相当于坐姿情况下，上臂与地面垂直时肘部的高度。键盘的位置也应该和这个差不多。很多电脑桌都没有鼠标的专用位置，这样把鼠标放在桌面上长期工作，对人的损害不言而喻。

鼠标和身体的距离也会因为鼠标放在桌上而拉大，这方面的受力长期由肩肘负担，这也是导致颈肩腕综合征的原因之一。上臂和前身夹角保持 45 度以下的时间