

北京师范大学教育技术学院211工程项目成果
未成年人健康上网系列辅导产品

未成年人健康上网 指导手册

——教师篇

北京师范大学青少年网瘾防治研究中心



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学音像出版社



北京师范大学教育技术学院211工程项目成果

未成年人健康上网 指导手册

——教师篇

北京师范大学青少年网瘾防治研究中心



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学音像出版社

编 委 会

主 任 委 员：黄荣怀

副主任委员：沈绮云 刘丽彬 余胜泉

主 编：沈绮云

副 主 编：王 钊

委员（按姓氏笔画排列）：

王 钊 刘丽彬 刘金华 沈绮云 邵德海

张 伟 张俊英 周 颖 黄荣怀 董 艳

蔡 芳

序

早在1982年，教育部决定在5所大学的附属中学（高中）进行中学计算机教育实验工作，1984年邓小平同志提出了“计算机的普及要从娃娃做起”，为我国的计算机教育指明了发展方向。全国各地许多有条件的中小学校相继开设了以Logo语言和BASIC语言为代表的“计算机程序设计”课程，这是我国计算机教学起步阶段，当时能够进入计算机程序设计实验班成为学生、家长趋之若鹜的选择，也正是这一阶段的启蒙教育为我国培养了大批计算机专业人才。

进入上世纪90年代，随着美国政府宣布实施了一项新的高科技计划——“国家信息基础设施”，“信息高速公路建设”成为各国政府的重要政策和教育领域的热门话题。我国政府也非常重视教育信息化建设，1998年时任教育部正副部长的陈至立和吕福源同志在不同场合提出了“现代教育技术是教育改革的制高点和突破口”的观点；2002年国家主席江泽民同志在北京师范大学百年校庆的讲话中提出“要通过积极利用现代信息和传播技术，大力推动教育信息化，促进教育现代化”。这期间，我国推出了一系列政策措施和信息化工程项目，大大促进了我国的教育信息化建设。

从基础设施的变化过程看，经历了利用大学计算机房开展附属中学的计算机教学、到开展试点学校和实验区的计算机房购置、到大规模建设包括计算机网络在内的信息技术环境、再到在广大的农村和西部地区开展信息技术建设；期间经历了使用苹果机、自主研发学习机以及大力发展CERNET等过程。课程的覆盖范围从高中扩大到整个中学，进而扩大到小学阶段。课程的设置也从选修课发展为必修课。教学内容从程序教学、转向将计算机视为“工具”的教学，并先后出现了“计算机

素养”“信息素养”“信息技术与课程整合”等不同的关注点。

时至今日，信息技术与互联网已经成为人们工作、学习与生活的重要组成部分。目前，我国的教育信息化基础设施已经基本形成，数字化资源亦初具规模，应用水平有了一定的提高，技术标准与关键技术也得到了迅速发展。

然而教育信息化对于教育的影响面临许多争议，应用能力提升成为关注的核心。应用能力的提升首先表现为学习方式与教学方式的创新与变革，虽然信息化已经给人们的工作方式和生活方式带来了巨大的变化，然而学与教的方式却改变甚微。作为“数字土著”的新一代青少年在使用信息技术和互联网方面出现了两极化趋势。一方面，信息技术大大提升了大部分同学的学习能力，特别是课堂外的非正式学习环境下的学习能力；另一方面，有少数同学过分依赖网络，沉溺于网络和游戏之中，影响了正常的学习，甚至出现了一些极端事件。

为了引导青少年健康地使用信息技术和互联网，本书试图为作为“数字移民”的广大中小学教师提供一些了解互联网的应用、信息和常识，以期在指导学生上网时提供更有有效的帮助。我期盼此书能为促进我国教育信息化建设起到积极作用，是为序。

黄荣怀

2010年6月18日于北师大演播楼



互联网的发展正在改变着人们的生活、工作和学习方式，同时也对人的心理行为产生着重要影响。未成年人是身心发育尚未成熟的特殊群体，正处于成长发展的关键时期。在心理上，他们感知表象化，注意力不稳定、不持久，好奇心强，模仿性强，自我控制力差，心理品质的可塑性大，不可避免地会受到社会文化环境的影响。互联网作为一种新生事物尤其受到未成年人的青睐，成为他们学习、娱乐的重要渠道。中国互联网信息中心（CNNIC）第25次《中国互联网发展状况统计报告》的数据表明：至2009年12月底，我国网民人数已达3.84亿人，其中19岁以下的网民占32.9%，29岁以下的网民占61.5%；学生网民的网络使用率（28.8%）高于所有其他职业的网民。根据国际数据公司（IDC）历年的调查数据得出，在中国整体网络游戏用户中，学生用户占绝大多数，始终位于第一。CNNIC2009年7月发布的数据显示，中小学生学习网络游戏比例有上升的趋势，2008年底为69.7%，到2009年6月底已达73.8%。可见网络游戏是未成年人网上活动的重要内容。

网络对未成年人的成长有正面的积极影响，也有负面的消极影响。消极影响如色情、暴力等不良信息的影响，特别是网络成瘾，已经成为社会普遍关注的问题。减少网络的负面影响、避免网络成瘾关键要做好预防工作，重点有三个方面：一是把住源头，在游戏内容、游戏规则和运营规则的设定上要尽量减少致瘾因素；二是严格管理，严格执法，严禁网吧接纳未成年人进入；三是做好预防教育工作。预防未成年人网络成瘾需要全社会共同参与，其中学校是重要环节，教师是重要力量。学校的预防教育主要有四个方面：一要在全面实施素质教育的同时，加强网络素养和心理健康教育，提

高学生的是非辨别能力和心理承受能力，引导学生正确认识网络，科学使用网络，养成良好的网络使用习惯，自觉抵制网络沉迷；二要把网络文化纳入到校园文化建设中，推进校园网站建设，丰富校园文化生活，充实学生健康的课余活动和网上活动内容；三要关注学生的上网活动，教师对学生在使用网络中出现的问题，要尽量做到早发现、早沟通（与家长沟通）、早干预（及时采取措施）；四要对已经出现网瘾倾向的学生，不歧视，不甩手，用爱心认真做好转化工作。

考虑到多数中小学教师并非计算机网络专业出身，许多教师可能并未实际操作过网络游戏，影响他们对学生上网进行有效指导和正确引导。我们编写这本《未成年人健康上网指导手册——教师篇》，就是想为广大中小学教师指导未成年人文明上网、健康用网提供帮助。

本手册的内容包括互联网的发展及其应用方面的基本知识，网络成瘾及其防治，学校预防教育的相关内容和办法，以及近几年政府相关部门制定的一些法规、政策和措施等，基本涵盖了当前未成年人主要的互联网应用范围和可能出现的问题及其解决办法。手册以问答的形式分类编写，力求通俗易懂，共8类113个问题，一问一答，便于教师查阅。手册还可以用于教师培训，学校或教师教育机构可根据不同需求，选择手册相关部分的若干问题组成专题，进行研讨或作为培训资料。

本手册在编制出版过程中，得到朝阳区教委的大力支持，在此表示深深的谢意！对北京师范大学教育学部黄荣怀副部长的大力支持，教育技术学院教师和部分研究生的积极参与，以及中国软件行业协会游戏软件分会、中国青少年网络协会给予的支持，一并致谢。

本手册由沈绮云任主编，王钢任副主编。全书共分八个部分，各部分的编写人分别为：第一部分周颖、张大林、范玲玲、刘春霞；第二部分周颖、张大林、沈绮云；第三部分刘珉；第五部分周颖、张大林；第四、六部分王钢；第七部分沈绮云；第八部分王钢、董艳、霍淑婷。手册中的案例由吴勇、孙永梅、毛正莲、田艳磊、弓恒、李旭收集和整理。沈绮云、王钢对本手册作了调整、修改和统稿工作。

沈绮云
2010年5月15日



一、网络及其发展.....1

1 什么是计算机网络？	1
2 网络有哪些特点？	1
3 网络有哪些功能？	4
4 什么是网络文化和网络文化产品？	5
5 使用“博客”或“微博”能做些什么？	6
6 什么是网络视频？	6
7 未成年人为何喜欢利用网络交友？	7
8 网络音乐为何能成为网民最常用的网络功能？	8
9 搜索引擎只能用来搜索信息吗？	8
10 从维基百科里能找到什么？	9
11 网络标签的功能是什么？	10
12 怎样使用网络硬盘？	11
13 怎样使用“网摘”功能？	11
14 什么是3G？	12
15 手机上网的状况如何？	13
16 什么是电子商务？	13
17 电子商务有哪些基本功能？	14
18 电子商务有哪些分类？	15
19 我国网上购物发展的基本情况如何？	17
20 我国有哪些大型的购物网站？	18
21 网络交易的方式有哪些？	20

22 在网络交易中应注意些什么?	21
23 网络对我们的生活学习有什么影响?	23
24 网络还将会怎样发展?	26

二、网络成瘾.....28

25 未成年人在使用网络时会遇到哪些问题?	28
26 什么是网络成瘾?	29
27 为什么会网络成瘾?	30
28 未成年人为什么容易网络成瘾?	31
29 网络成瘾有哪些表现?	32
30 网络成瘾分成哪些类型?	33
31 网络成瘾的评测标准目前有哪些?	33
32 网络成瘾对未成年人有哪些危害?	35
33 国外对网络成瘾有哪些预防和矫治的方法?	36
34 怎样预防未成年人网络成瘾?	37
35 如何在学校里帮助学生预防网络成瘾?	39
36 发现学生有网络成瘾倾向时教师能做什么?	40
37 家长应如何帮助孩子摆脱网络成瘾状态?	40
38 学校如何应对学生网络成瘾?	41
39 我国的网络成瘾矫治工作存在哪些问题?	48

三、网络游戏.....49

40 什么是网络游戏?	49
41 网络游戏有哪些类型?	49
42 什么是MMORPG?	53
43 什么是休闲类网络游戏?	54
44 什么是网页游戏?	54
45 什么是手机游戏?	55
46 进口网络游戏的现状是怎样的?	56
47 你了解中国网络游戏的发展现状吗?	57

48 什么是中国民族网络游戏工程?	57
49 你知道China Joy吗?	58
50 你了解“网博会”吗?	59
51 你知道电子竞技的情况吗?	59
52 我国的网络游戏杂志有哪些?	62
53 国外有哪些网络游戏分级的方法和制度?	63
54 网络游戏的运营方式有哪些?	66
55 网络游戏有哪些术语?	66
56 你知道什么是“外挂”和“私服”吗?	71
57 玩家在网络游戏中都做些什么?	71
58 网络游戏有哪些积极作用?	72
59 网络游戏会产生哪些负面影响?	73
60 玩网络游戏为何易使人上瘾?	73
61 你了解网络游戏的防沉迷系统吗?	74

四、网络的社会交往.....76

62 什么是网络聊天?	76
63 网络聊天有哪些类型?	76
64 有哪些常用的网络聊天软件?	77
65 网络聊天的现状是怎样的?	78
66 网络聊天语言有哪些特点?	78
67 网络聊天对未成年人有哪些积极影响?	79
68 网络聊天对未成年人有哪些消极影响?	80
69 未成年人常去哪些社交网站?	81
70 社交网站有哪些功能?	82
71 社交网站为我们提供了哪些方便?	83
72 在网络的社会交往中会遇到哪些问题?	84

五、网络安全与网络犯罪.....85

73 网络安全经常受到哪些威胁?	85
------------------	----

74 有哪些常用的杀毒软件?	85
75 杀毒软件有哪些功能?	86
76 如何使杀毒软件更好地发挥作用?	86
77 防火墙有哪些功能?	87
78 防火墙有哪些特点?	88
79 你知道“绿坝”吗?	88
80 什么是黑客?	89
81 黑客经常用哪些手段破坏网络安全?	90
82 网络犯罪有哪些类型?	92
83 如何预防网络犯罪?	92
84 有哪些网络法律和法规?	93
85 怎样鉴别网络的欺诈信息?	94
86 怎样帮助未成年人健康、安全地上网?	94

六、互联网上网服务营业场所.....95

87 互联网上网服务营业场所的作用?	95
88 互联网上网服务营业所在经营中存在哪些问题?	95
89 我国是怎样对互联网上网服务营业场所进行管理的?	96
90 我国为何不允许未成年人进入网吧?	98

七、未成年人保护及互联网管理的相关法律法规和政策.....102

91 新修订的《中华人民共和国未成年人保护法》增加了哪些与互联网相关的条款?	102
92 《中共中央国务院关于进一步加强和改进未成年人思想道德建设的若干意见》对互联网管理有哪些规定和要求?	103
93 中央各部委近几年对网络游戏产品的发展、生产、运营和内容审查有哪些政策规定?	105
94 关于未成年人网络成瘾，政府部门和社会团体举办过哪些活动？采取过什么措施？	120

八、学校指导未成年人健康上网和预防网络成瘾方面的相关教育内容.....125

95 什么是信息素养?	125
96 什么是网络素养?	126
97 什么是媒介素养?	126
98 媒介素养的内涵是什么?	126
99 进行媒介素养教育有什么意义?	126
100 进行媒介素养教育的目标是什么?	127
101 国外进行媒介素养教育的现状是什么?	128
102 我国开展媒介素养教育的现状如何?	128
103 国外采用哪些方法进行媒介素养教育?	129
104 我国应该采取哪些媒介素养教育的策略?	129
105 什么是心理健康教育?	129
106 为什么要开展心理健康教育?	130
107 怎样开展心理健康教育?	131
108 什么是闲暇教育?	133
109 为什么要开展闲暇教育?	134
110 怎样开展闲暇教育?	135
111 什么是时间管理?	136
112 为什么要做好时间管理?	136
113 怎样开展时间管理教育?	138

一、网络及其发展

1 什么是计算机网络？

网络是用通信线路（如网线）和通信设备（如调制解调器）将分布在不同地点的具有独立自主功能的计算机系统连接起来，遵守共同的网络协议，共享硬件、软件、数字信息资源或协同工作的复合系统。

首先一个计算机网络应该包含多台具有自主功能的计算机；其次这些计算机是相互连接的，连接所用的媒介可以是双绞线（如电话线）、同轴电缆（如闭路电视所用的电缆）或光纤；最后计算机之所以要相互连接是为了进行信息交换、资源共享或协同工作。

2 网络有哪些特点？

互联网作为人类有史以来最伟大的发明，从生活的每一方面影响着人类社会的发展。它和人类历史上其他的发明创造相比具有以下特点：

（1）匿名性

关于互联网，有一句话很经典：“在互联网上，没有人知道你是一条狗”（On the Internet, nobody knows you're a dog）。这句话最早来源于美国著名杂志《纽约人》（New Yorker）的一幅漫画的标题，漫画由彼得·斯坦纳（Peter Steiner）于1993年创作——一条狗坐在计算机前敲击键盘与另外一条狗交谈。这句话形象、精辟地概括了互联网的最重要特性：匿名性。的确，在网络交往过程中，没有人知道坐在电脑那一端的人是谁，是

男是女，年龄多大。在网络世界中，绝大部分人使用的都是虚拟的身份。

互联网的匿名性改变了我们的人际交往模式，使得人与人之间的交流是广泛、间接和安全的。广泛是指人们通过网络可以在众多人中选择自己的交流对象，并可同时与其中的许多人交流；间接性是指不用直接面对面，也不用随时回应对方；安全性是指人们在交流中可以不用真实的身份，不必担心因泄露自己的真实身份而失去面子或危及自身利益。这些交流特征刚好符合未成年人“渴望大放真情而又惧怕真情被骗”的心理特征，成为互联网极受欢迎的原因之一。匿名性为自由平等的交流创造了便利，但是，这一特点也可能引发一系列的负面问题，如网络色情传播、网上攻击犯罪等。

（2）虚拟性

在信息社会中，网络具有虚拟性的特征，其主要表现在三个方面：网络空间的虚拟性、网络行为的虚拟性和网络行为主体身份的虚拟性。其中，网络空间的虚拟性，是指网络空间是人为设计和构建的信息世界，不同于人类凭借感性和理性认知的现实世界。这种虚拟性会导致认知行为上的错觉和错位。网络行为的虚拟性是指网络上旅游、参观等行为只是通过网络技术使人有身临其境的感觉，但并非真实存在。网络行为主体身份的虚拟性是指网络交往中人的身份是虚拟的，行为人可以按照自己的喜好来设计自己在网络上的形象和语言。

以网络游戏所表现出的虚拟性为例，从最简单的棋牌活动的虚拟化到拥有足以和一个国家的政治经济体系相媲美的虚拟世界，如今的网络游戏几乎涵盖了人们生活的方方面面。如大型多人在线角色扮演游戏（Massive Multiplayer Online Role Playing Game，简称MMORPG）中，一个服务器的人数可以达到数千人，组建一个虚拟社会系统绰绰有余。MMORPG中有重复性的工作，有自己的艺术、娱乐，有结婚和领养系统，公会相当于公司，你可以跳槽，可以在重复工作累了以后拉上三五好友喝酒泡吧，游山玩水。你还可以进行虚拟物品交易，虚拟物品包括虚拟金币（货币）、虚拟装备（武器、装甲、药剂等）、虚拟动植物（宠物、盆景等）、虚

拟角色（虚拟人、ID账号）等。一个人所有的成就感、社会责任感、亲情、友情完全可以在MMORPG所营造的虚拟世界中得到实现。

（3）平等性

平等性是互联网的又一大特点，这是由互联网的虚拟性所保证的。首先网络中不存在上下级、长晚辈那样的垂直型关系，交往变得更加平面化，属典型的横式交往。它淡化了现实生活中的同学、同事等种种横式交往的局限，使大家变得更加自由、平等，网上认识的朋友都称为“网友”。其次，网上的等级、性别、职业等差别都被尽可能地隐去或弱化了。不管是谁，大家都以符号形式出现。这里没有固有的权威，没有凌驾于他人之上的特权人物，大家都处在同一起跑线上，机遇对每个人都是均等的。在网络中你是怎样的人仅仅取决于你通过键盘操作而表现出来的你。如果你说的话听起来像是一个聪明而有趣的人说的，那么你就是这样一个人，无论是老是少，长得如何，无论是学生、商界管理人士，还是建筑工人、残疾人都没有关系。

网络的平等性也为孩子们创造出自我实现的新空间。在现实生活中，孩子们因在父辈眼里都属于“年幼无知”或“乳臭未干”，常被看作是受教育的对象。而在网络世界里，未成年人拥有自己平等的权利和更多实现自我价值的机会。

（4）开放性

Internet目前的用户已经遍及全球，有超过十亿人在使用它，并且其用户数还在以等比级数上升，一旦你连接到它的任何一个节点上，就意味着你的计算机已经连入了Internet。一个网络如果接受Internet的规定，就可以同它连接，并把自己认作它的组成部分，如果不喜欢它的方式方法，或者违反它的规定，就可以脱离它或者被迫退出。Internet是一个“开放的王国”，任何人都可以接入自由，只要遵循规定的网络协议。并且，进入这个开放王国的门槛很低，只要一台电脑、一个调制解调器（或网卡）就足以完成。

同时，相对而言，在Internet上任何人都可以享受信息处理的自由，所有的信息流动都不受限制。网络的平等性使得互联网中没有权力机构，没有管制，网络用户不存在是与否的限制，只要你入

网便是用户，便可以发布和获取信息，拥有用户的言论自由、信息的使用自由。

(5) 互动性

互联网最具代表性的特点之一就是互动性，它是双向交流的媒体。通过网络，人们可以用电子邮件、MSN、QQ等各种形式与别人交流信息，可以在网上发布公告、撰写博客来表达心情、传播信息。人们可以在网络论坛里抒发己见，畅所欲言，学习、职业、爱好、生活点滴都是可以讨论的话题。聊天室更是时下盛行的即时通信方式，这里真正可以体会到“海内存知己，天涯若比邻”，沟通的轻松与便利在这里被展现得淋漓尽致。另外，不少网站都提供如“读者信箱”“读者评刊”等互动栏目，使网站的互动性大大增强。

网络的互动性帮助未成年人更自在地抒发情感。在现实中表露情感总要受到他人及社会的左右，但在网络世界中未成年人身上被压抑的诸多情感却可以通过多种途径进行释放。网上交友、聊天、BBS中的讨论，都在一定程度上帮助未成年人排遣孤独、缓解压力、平衡心理。

3 网络有哪些功能？

计算机网络的功能可以归纳为数据通信、资源共享、协同处理及分担负荷等几个方面。这些功能本身也是相辅相成的。

(1) 数据通信

实现计算机与终端、计算机与计算机之间的数据传输，是计算机网络最基本的功能，主要完成计算机网络中各个节点之间的系统通信。用户可以在网上传送电子邮件、发布新闻消息、进行电子购物、接受远程教育等。

(2) 资源共享

网络上的计算机彼此之间可以实现硬件设备、软件、数据及信息资源的共享。如计算处理能力、大容量磁盘、打印机、数据库、文件以及其他计算机上的有关信息，这些资源并非所有用户都能独

立拥有，通过网络就可将这些资源共享。

(3) 分布式处理

在计算机网络中，用户可以按照就近和快速处理的原则合理使用网内资源，对于较大型的综合问题可以通过一定的算法将任务分散，交给多台计算机去处理，然后再集中起来解决问题。此外，利用网络还可以将多台计算机连接成为具有极高性能的计算机系统，以便共同完成对一个复杂问题的处理。

(4) 集中管理

通过网络管理软件（如MIS系统、OA系统等）实现日常工作的集中管理。

(5) 负荷均衡

当网络中的某台计算机负载过重时，网络可将新任务交给其他较空闲的计算机完成，从而均衡网络中各台计算机之间的负载，提高每台计算机的可用性。

4 什么是网络文化和网络文化产品？

网络文化是一种新型的文化形式，它是伴随着信息技术尤其是网络通信技术的发展而产生并发展起来的。

关于网络文化的概念，总的来说，有狭义和广义两种解释：从狭义的角度理解，网络文化是指以计算机互联网作为“第四媒体”所进行的教育、宣传、娱乐等各种文化活动；从广义的角度理解，网络文化是指借助计算机所从事的各种社会文化现象。如知名学者翁寒松对网络文化进行的概念界定指出，数字化生存已日益成为我们的主流生产方式和生活方式，文化作为折射生活基础的精神世界，其形式和内容自然会发生某些“变异”，自然要大量地体现知识经济、网络经济的特征，因而形成带有自身鲜明特征的网络文化，广义地说就是网络时代的人类文化。

不同学者对网络文化概念的界定大致可以分为两个层次：第一是基于国际互联网的对传统文化的“数字化”或“信息化”，认为网络文化是随着现代科学技术，特别是多媒体技术的发展而出现的