

“十二五”国家重点音像出版规划项目
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

——学生篇

北京师范大学青少年网瘾防治研究中心 周颖 著



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



教育部人文社会科学研究青年基金项目(09YJC880011)成果

未成年人健康上网

指导手册

常州大学图书馆
藏书章

——学生篇

北京师范大学青少年网瘾防治研究中心 周颖 著



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 孙其军 刘丽彬 余胜泉

委员（按姓氏笔划排序）：

王 翎 孙其军 刘丽彬 刘金华 庄榕霞 沈绮云
余胜泉 李代远 邵德海 张 伟 周 颖 张俊英
黄荣怀 董 艳 蔡 芳

序



助力网络“新住民”的绿色发展攻略

中国青少年网络协会秘书长 郝向宏

网络和未成年人的关系问题，无疑是未成年人思想道德建设中的一个关键问题。它既关系到国家未来发展所需要的网络创新型人才，也关系到民族文明延续所需要的网络文化载体，还关系到家庭兴旺所需要的栋梁培育和塑造，是一个常议常新、常写常新、常干常新的课题。

互联网诞生以来，深刻地重塑了世界。早在2006年，美国《时代》周刊把“网民”评为年度人物，它的颁奖词就写道：你们改变了世界，并且改变了世界得以改变的方式。日新月异的互联网，以前所未有的速度、深度和广度渗入并改变着人们的生产和生活方式。

目前，中国网民已逾5.13亿，未成人网民超过1.45亿。网络已是他们生而伴之的客观环境，是生存不可或缺的一部分。据调查，未成年人互联网使用率已高达91.4%，且首次触网年龄进一步提前，七成以上被调查者首次触网年龄已经提前到10岁以前。出生在网络时代的未成年人，正在源源不断地成为网络世界的“新住民”。

未成年人网民是最有生机的创造性力量，又是最需要保



护的弱势群体。一方面，互联网是“没有围墙的课堂”，他们足不出户就可以享用世界范围内的优质教育资源，拓展了他们获取知识的途径。互联网是“永不关门的图书馆”，鼠标一点就能得到海量的即时信息，形成了他们广阔的全球视野。互联网提供了“人人都有麦克风”的环境——年龄、性别、职业、社会地位等差异被隐去的平等对话空间，培养了他们民主、自由的精神。互联网还是“不受物理空间约束的虚拟世界”，释放了他们的创造力和想象力。从这个方面可以说，未成年人越早接触网络，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，其奋斗可能达到的高度就越高，其人生价值实现的平台就越广阔。另一方面，未成年人曝露在网络伤害之中的风险也比前几代人要高得多。首先，网络上未经甄别的信息良莠不齐，未成年人身心发展尚未成熟，有害信息会影响他们健康成长。其次，个人隐私泄露、网络诈骗、网络犯罪等，给未成年人的人身安全带来的威胁比成年人更大。再次，未成年人的好奇心强、自控能力差，面对虚拟世界的诱惑更容易堕入网络沉溺。因此，保护未成年人免受网络伤害成为全世界关注的迫在眉睫的问题。

构筑未成年人绿色网络空间是全社会共同的责任。2011年12月，联合国儿童基金会发布《儿童网络安全：全球挑战与策略》报告，其中非常重要的一个方面就是要提高儿童自我保护能力、加强执法惩治网络不法分子、减少儿童接触不良信息和协助网络受害者解决困扰。

党和国家高度重视互联网对未成年人的影响，要求从国家发展和民族自立的战略高度出发，切实为未成年人的健康成

长创造良好的网络文化环境。党的十七大明确指出要加强网络文化建设和管理，发展健康向上的网络文化。近年来，中央文明办、共青团中央、国务院新闻办等部委广泛实施了“中国青少年绿色网络行动”和“健康上网拒绝沉迷——帮助未成年人戒除网瘾大行动”，通过网络凝聚社会资源，运用网络加强教育引导，建设网络培育新型阵地，依托网络繁荣主流文化，推动了有利于未成年人成长发展的良好网络文化环境的形成。

研究网络的学者强，则引导未成人的网络就强。网络强，则未成年人创新发展的空间就充满阳光，充满机会。北京师范大学副教授周颖，就是一位把专业水准和实践创造结合起来，善于给未成年人提供网络时代绿色发展攻略的领路人。她与网瘾学生有过亲密接触，参与过“戒除网瘾全国行”“网络阳光行动”等，这些经历以及课题调研的一手资料，给这本《未成年人健康上网指导手册》打下了坚实的基础。这是一本引导未成年人树立网络安全和网络道德意识的基础读物，以平实有趣的语言，生动的案例，引领青少年踏上绿色健康的互联网之旅，为未成年人顺利渡过网络困境和成为健康网络环境的主人提供了管用有效的攻略。书中还介绍了掌控网络时间的方法，网络成瘾的原因和预防等，对于未成年人健康使用互联网，对于家长与未成年人的网络沟通，对于学校帮助未成年人实现网络发展，都具有重要的指导意义和实用价值。

未成年人是网络世界的“新住民”，是创造互联网未来的新主人。给现在的他们留一片纯净的网络天空，就是为将来的社会种下真善美的希望，种下创新与发展的种子。让我们携起手来，用绿色的网络空间给未成年人创造一个美丽新世界！

前言



2003年9月，我第一次任职本科生班主任，就是在当年的上半年，开始发生了蔓延全国的传染性非典型肺炎疫情，学校放假，学生回家。学生们闲在家里开始上网打游戏，一部分学生因此荒废了学习，我所带的03级大一新生的班级中就有十几个从02级降级的学生。我不反对玩游戏，但过度沉迷往往给我们带来无法承受的后果。本来是春风得意、踌躇满志的初生牛犊，想不到最终会因缺失了那么多学分而留级。降级虽然很严重，如果能知耻而后勇，那也只是成长路上摔了一跤，反思总结，继续努力，以后还可能走得更快更稳。但是，当他们第一次站在我面前的时候，我发现他们大多数人含胸弯腰、目光闪烁、声若蚊鸣，全然没有了这个年龄应有的青春活力，他们的精气神儿垮了！渐渐地，学习停了，运动停了，与人交往停了，停不了的就是上网打游戏。那时的我不知道应该怎么帮他们更好，我只能跟他们聊天，请学校心理咨询中心的老师来为他们做团体咨询，带他们看一些相关的文献。虽然他们理解我的心意，但是对大多数人来说却帮助不大，我又心痛又束手无策！

幸运的是，2006年，在青少年网络成瘾防治方面有着丰



富有工作经验和威望的北京师范大学沈绮云教授带领着包括我在内的很多青年教师参加了一系列活动，包括“戒除网瘾全国行‘十百千万工程’”“网络阳光行动”“制定绿色网站评审标准”等；同时，在“网络时代的青少年教育与保护”方面有着广阔视野和多年研究的北京师范大学黄荣怀教授为我们提供了诸多的帮助。期间，我阅读了国内外大量文献，分析对比了国内在该问题上近10年的研究成果，参与了大规模问卷调查，接触了一些学生、教师和家长，由此，我对网络成瘾这个问题的认识逐步深入，并对网络成瘾的原因特别给予了关注。

通过我们研究小组所做的严谨的问卷调查和对部分教师的访谈，我们了解到：真正达到网瘾程度的学生人数远小于以往公布的数据，但是具有不良的用网习惯的学生也确实不在少数。也就是说，我们应该更多地关注青少年“健康使用互联网”的问题，网络成瘾只是其中的一个问题。

近年来，随着条件的成熟，我开设了《健康使用互联网》选修课，在获得学生的初步认可的同时，我进一步意识到就某一款网络应用探讨它的利弊，指导学生科学健康地使用它固然是立时有效的办法，但更深层的解决之道我认为是怎样令我们的学生们持有正确的休闲观。这并不容易，这本书中已经初步涉及了这方面的内容，希望对大家有用，而相应的研究工作也仍然会持续地开展下去。

我在这本书中给出了我对健康使用互联网的界定，讲述了非健康使用互联网的危害，在几种学生常用的网络应用上有哪些需要注意的问题，哪些网络应用和线下工具可以帮助我们更好地成长。在“掌管自己的休闲时间”这一章，我从学生的

时间组成谈起，谈到了休闲的作用，与大家分享了时间统计法，给出了一个我为大家设计的时间管理工具。用不用这个工具并不重要，重要的是大家能找到适合自己的方法掌管自己一生中最宝贵的财富——时间。第九章至第十一章，我谈了网络成瘾、沉迷的概念及诊断标准，并重点给出了网络成瘾及沉迷的原因及预防建议。希望大家能够善用网络，能够健康、快乐！

本书完成过程中得到了很多人的帮助，学生张大林帮我收集了与第一章有关的部分资料，我的学生张翀与我合作完成了第六章的相关研究，学生高璐在光盘的制作过程中承担了大量的工作。责任编辑余娟平老师为书稿提出了很多宝贵意见。北京市朝阳区教委为本手册的编制出版提供了大力支持，在此表示谢意！还要特别感谢沈绮云教授，您不仅为本书的写作指示了方向、审阅了书稿，而且还为书稿的出版做了很多默默无闻的工作。感谢你们！

感谢教育部人文社会科学研究青年基金项目的资助，项目名称是《网络成瘾成因协同解释原理研究及大学生网络依赖预防实验》，项目批准号为09YJC880011。

周颖

2011年10月

姓名: _____ 时间管理工具 _____ 月 _____ 日 周一 _____ :

计划总用时: _____ 小时 _____ 分钟 计划顺序: _____

计划事项	估计 用时	实际起止时间	实际 用时
1		—	
2		—	
3		—	
4		—	
5		—	
6		—	

重要	重要	重要
可以不完成	完成部分	全部完成
不重要	不重要	不重要

本页是哪个时段的时间安排

1. 一次上网 2. 不限次数, 完成为止
3. 上午√ 4. 下午√ 5. 晚上√
6. 半周内 7. 一周内 8. 更长

计划完成后, 对自己时间的使用:

1. 很不满意 2. 很满意 3. 一般
4. 满意 5. 不满意

姓名：_____ 时间管理工具 _____月____日 周二 _____：

计划总用时：_____小时_____分钟 计划顺序：_____

计划事项	估计用时	实际起止时间	实际用时
1		—	
2		—	
3		—	
4		—	
5		—	
6		—	

重要	重要	重要
可以不完成	完成部分	全部完成
不重要	不重要	不重要

本页是哪个时段的时间安排

1. 一次上网 2. 不限次数，完成为止
 3. 上午√ 4. 下午√ 5. 晚上√
 6. 半周内 7. 一周内 8. 更长

计划完成后，对自己时间的使用：

1. 很不满意 2. 很满意 3. 一般
 4. 满意 5. 不满意

姓名：_____ 时间管理工具 _____月____日 周三 _____：

计划总用时：_____小时_____分钟 计划顺序：_____

计划事项	估计用时	实际起止时间	实际用时
1		—	
2		—	
3		—	
4		—	
5		—	
6		—	

重要	重要	重要
可以不完成	完成部分	全部完成
不重要	不重要	不重要

本页是哪个时段的时间安排

1. 一次上网 2. 不限次数，完成为止
3. 上午✓ 4. 下午✓ 5. 晚上✓
6. 半周内 7. 一周内 8. 更长

计划完成后，对自己时间的使用：

1. 很不满意 2. 很满意 3. 一般
4. 满意 5. 不满意

姓名: _____ 时间管理工具 _____ 月 _____ 日 周四 _____ :

计划总用时: _____ 小时 _____ 分钟 计划顺序: _____

计划事项	估计用时	实际起止时间	实际用时
1		—	
2		—	
3		—	
4		—	
5		—	
6		—	

重要	重要	重要
可以不完成	完成部分	全部完成
不重要	不重要	不重要

本页是哪个时段的时间安排

1. 一次上网 2. 不限次数, 完成为止
3. 上午√ 4. 下午√ 5. 晚上√
6. 半周内 7. 一周内 8. 更长

计划完成后, 对自己时间的使用:

1. 很不满意 2. 很满意 3. 一般
4. 满意 5. 不满意

姓名：_____ 时间管理工具 _____月____日 周五 _____：

计划总用时：_____小时_____分钟 计划顺序：_____

计划事项	估计用时	实际起止时间	实际用时
1		—	
2		—	
3		—	
4		—	
5		—	
6		—	

重要	重要	重要
可以不完成	完成部分	全部完成
不重要	不重要	不重要

本页是哪个时段的时间安排

1. 一次上网 2. 不限次数，完成为止
 3. 上午√ 4. 下午√ 5. 晚上√
 6. 半周内 7. 一周内 8. 更长

计划完成后，对自己时间的使用：

1. 很不满意 2. 很满意 3. 一般
 4. 满意 5. 不满意

姓名：_____ 时间管理工具 _____月____日 周六 _____：

计划总用时：_____小时_____分钟 计划顺序：_____

计划事项	估计 用时	实际起止时间	实际 用时
1		—	
2		—	
3		—	
4		—	
5		—	
6		—	

重要	重要	重要
可以不完成	完成部分	全部完成
不重要	不重要	不重要

本页是哪个时段的时间安排

1. 一次上网 2. 不限次数，完成为止
3. 上午√ 4. 下午√ 5. 晚上√
6. 半周内 7. 一周内 8. 更长

计划完成后，对自己时间的使用：

1. 很不满意 2. 很满意 3. 一般
4. 满意 5. 不满意

姓名：_____ 时间管理工具 _____ 月 _____ 日 周日 _____：

计划总用时：_____ 小时 _____ 分钟 计划顺序：_____

计划事项	估计 用时	实际起止时间	实际 用时
1		—	
2		—	
3		—	
4		—	
5		—	
6		—	

重要	重要	重要
可以不完成	完成部分	全部完成
不重要	不重要	不重要

本页是哪个时段的时间安排

1. 一次上网 2. 不限次数，完成为止
3. 上午✓ 4. 下午✓ 5. 晚上✓
6. 半周内 7. 一周内 8. 更长

计划完成后，对自己时间的使用：

1. 很不满意 2. 很满意 3. 一般
4. 满意 5. 不满意

目 录



序 前言

第一章 踏上互联网之旅

走进互联网.....	1
互联网的发展.....	2
互联网的特点.....	10
网络社会来了.....	15
什么是健康使用互联网.....	22
一个小结.....	24

第二章 邮箱的使用

垃圾邮件、病毒邮件.....	27
即时回复.....	29
爱丽丝掉进了兔子洞.....	30
简明的主题.....	31
及时回复.....	31

第三章 网络搜索

内事不决问baidu，外事不决问google.....	33
搜索引擎的现状和搜索心理.....	34
常用的搜索技巧.....	35
搜索引擎会让人变傻吗？.....	36