

“阳光绿色网络工程”系列图书

“中国未成年人网脉工程”推荐图书
“全国青少年上网导航工程”指定用书

我的网络我做主

青少年**健康**上网**必读**

申江婴 主编

邱雨 于鹏 编

《中国网友报》 审

- 健康上网篇
——安全绿色，尽情拥有
- 网海导航篇
——网络宝藏，一览无余
- 技巧纵横篇
——新奇酷招，抢先掌握
- 软硬兼施篇
——实用利器，内外兼修

 人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS





书号: 15180 定价: 25.00 元



书号: 15179 定价: 25.00 元

封面设计: 董志桢

ISBN 7-115-15179-2



9 787115 151797 >

分类建议: 计算机 / 网络技术 / 上网操作

ISBN7-115-15179-2/TP-5649

定价: 25.00 元

人民邮电出版社网址 www.ptpress.com.cn

我的网络我做主

青少年**健康**上网**必读**

申江婴 主编

邱雨 于鹏 编

《中国网友报》 审



人民邮电出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

我的网络, 我做主: 青少年健康上网必读 / 《中国网友报》审.

—北京: 人民邮电出版社, 2006.11

(“阳光绿色网络工程”系列图书)

ISBN 7-115-15179-2

I. 我... II. 中... III. 计算机网络—青少年读物 IV. TP393-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 105971 号

“阳光绿色网络工程”系列图书

我的网络, 我做主——青少年健康上网必读

◆ 主 编 申江婴

编 邱 雨 于 鹏

审 《中国网友报》

责任编辑 汤 倩

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街 14 号

邮编 100061 电子函件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京精彩雅恒印刷有限公司印刷

新华书店总店北京发行所经销

◆ 开本: 880 × 1230 1/32

印张: 11.875

字数: 364 千字

印数: 1—5 000 册

2006 年 11 月第 1 版

2006 年 11 月北京第 1 次印刷

ISBN 7-115-15179-2/TP · 5649

定价: 25.00 元

读者服务热线: (010)67132692 印装质量热线: (010)67129223

内 容 提 要

本书是由中国互联网协会推广与普及工作委员会、互联网应用创新工作委员会联合《中国网友报》、人民邮电出版社共同策划并组织编写的“阳光绿色网络工程”系列图书中的一本。书中紧扣正确辅导、引导青少年健康上网的主题，分为健康上网篇、网海导航篇、技巧纵横篇和软硬兼施篇四大部分共17个特色的章节，利用大量生动的案例，深入浅出地讲解如何健康、安全、有效地使用互联网。

本书的作者既有从事互联网教育的专家，也有成功指导孩子利用互联网的家长，还有通过上网取得优异成绩的学生……其中的“家长课堂”、“曲兰信箱”、“两代人的网事”等章节，既能够引导青少年健康上网，也为关心青少年健康上网的家长 and 教师提供了有力的帮助。

本书文字活泼、图文并茂，易于青少年理解和接受，是青少年健康上网的必读图书。同时，本书也是家长们与孩子进行有效沟通，并指导他们“安全”用网的参考图书。

“阳光绿色网络工程” 系列图书编委会

(排名不分先后)

常延廷	武锁宁	吕晓春	顾 翀	蒋 伟
申江婴	魏雪萍	杨雅君	陈立红	吴元兵
蔡全根	缪新华	廖 康	靳东滨	楼建明
贾 平	赵继军	赵明善	赵小凡	段旭东
柯瑞文	姜培华	姜玉波	林宝禄	林永湖
林幼槐	陈嫦娟	陈利民	陈扬忠	沈明才
李 华	张维华	向云成	刘成可	王智礼
王 宏	邱 雨	于 鹏		

绿色网络！

我们共同创造

一起拥有！

胡启恒

2000.5.9

中国互联网协会理事长胡启恒题词

序

青少年是民族的希望、祖国的未来,是互联网发展过程中的生力军。据中国互联网络信息中心(CNNIC)2006年7月发布的《第十八次中国互联网络发展状况统计报告》表明,我国互联网发展再次提速并在多个方面呈现出蓬勃发展的势头,进入了又一个快速发展期。目前在2亿中小学生中,上网学生已达3000万,中小学生互联网渗透率达到15.4%。

互联网作为一座知识的宝库,对于青少年学生开阔视野、发展智力、掌握最新科学技术具有重大的意义。然而,网络是把“双刃剑”,互联网在为社会发展做出巨大贡献的同时,由于其中不良内容的日益泛滥,对网民,特别是中小学生产生了诸多负面影响。中小學生自我防护意识和自控能力都相对薄弱,他们最容易被不良网络内容吸引和影响。由于互联网中不良信息而诱发的各类刑事案件也日渐增加。

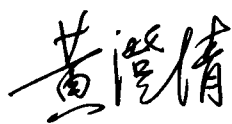
如何更好地为青少年提供一片洁净的网络天空,使他们在网络时代安全、健康、快乐地成长,已经受到了全社会的广泛关注。2006年2月,信息产业部启动了“阳光绿色网络工程”系列活动,让阳光、绿色第一次和网络连在了一起。2006年3月和5月,共青团中央、中央文明办、教育部、科技部、公安部、文化部、国务院新闻

办、信息产业部、中国社会科学院、国家广电总局、国家体育总局、新闻出版总署、中国关心下一代工作委员会等单位开展了“中国未成年人网脉工程”和“中国青少年绿色网络行动”，积极引导广大青少年绿色、健康、文明上网，切实加强青少年网络文化建设。

“阳光绿色网络工程”系列图书是由中国互联网协会推广与普及工作委员会、互联网应用创新工作委员会和“中国未成年人网脉工程”联合推出，是对“文明办网、文明上网”各项工作的有力推动，书中所关注的青少年健康上网、快乐上网、科学上网，以及学校、家庭对青少年上网给予正确的引导和监督等内容，必将对广大已经上网和即将步入网络的青少年产生积极的影响。

一切为了孩子，为了孩子的一切，让我们共同为孩子们提供一个纯洁文明的和谐网络世界！

中国互联网协会秘书长

A stylized handwritten signature in black ink, reading '黄澄倩' (Huang Zhengqing).

前言

近年来,互联网在中国得到高速发展和广泛应用,我国网民的数量急剧增长。据中国互联网络信息中心(CNNIC)2006年7月发布的最新报告,我国网民总数已达1.23亿。可以说,互联网已经成为我们生活中的一部分。

即时通信、电子邮件、网上购物、网上阅读等已越来越普遍地应用于人们的生活之中。“海内存知己,天涯若比邻”因为互联网而变得如此轻而易举。然而,由于其开放性、自由性、虚拟性和隐蔽性,互联网同时也给社会带来许多不良影响。色情、暴力、欺诈、垃圾信息同样在这个虚拟的世界里盛行。

为响应中国信息产业部开展的“阳光绿色网络”工程和中国互联网协会倡导的“文明上网”的号召,引导和帮助广大网民养成健康的上网习惯,中国互联网协会推广与普及工作委员会、互联网应用创新工作委员会联合《中国网友报》、人民邮电出版社,以报纸的精华内容为基础,经过精心策划特别推出“阳光绿色网络工程”系列图书。其中,《我的网络,我做主——青少年健康上网必读》又是重中之重,是专门针对青少年上网而编写的。

当前,青少年沉湎于互联网已是日益突出的一个社会问题。据调查显示,中小学生上网比例达81.3%,比成年人高出22个百分点,有部分学生网民沉湎于网上聊天室,甚至经常光顾色情网站。互联网已成为“咬噬”部分青少年身心的“电子海洛因”,更成了家长和老师眼中的“洪水猛兽”。

作为中国面向网友的纸质媒体,《中国网友报》一直致力于引导广大读者避开互联网上的泥沼,引导读者充分利用丰富多彩的网上资源,受到社会各界广泛的好评。

《中国网友报》的“上网学苑”自开办以来,收到了许多孩子和家长的来信,有的为自己深陷网络而痛苦不堪,有的为不知如何引导孩子上网而百般苦恼。从这些来信中,我们意识到青少年缺乏一定的自我控制能力和自我保护能力,是他们频频在互联网前“受伤”的关键原因。而有些家长不懂计算机和网络,采取强制手段逼孩子“戒网”是造成与孩子之间矛盾恶化的主要原因。因此,《我的网络,我做主》一书在突出引导青少年健康

上网的同时,也用一定的篇幅为与青少年上网问题紧密相关的家长提供有力帮助。

《我的网络,我做主——青少年健康上网必读》是一本指导青少年健康上网的图书。在编写过程中,我们摒弃了令青少年厌烦的说教式的训导,而是尽量向孩子喜爱的语言靠拢,采用大量生动的案例,深入浅出地告诉他们如何健康、安全、有效地使用互联网。从聊天到交友,从阅读到购物,从学习到娱乐……细致到他们做出每一个上网行为时可能遇到的所有问题和解决的办法。更重要的是,此书还告诉孩子们如何解决因上网造成的与家长之间的矛盾,怎么更好、更有效地与家长沟通。

另外,书中还介绍了大量适合青少年浏览的网站,其中不是简单的网址罗列,而是指明网站的主要特色,图文并茂。这给孩子们在海网里指明了方向,让他们凭着自己的喜好和需要自由选择。此外,本书还介绍了大量的互联网实用小技巧,对初涉网海的孩子来说,这无疑让他们如鱼得水。

《我的网络,我做主——青少年健康上网必读》也是一本可以让孩子和家长一起阅读的书。在对待孩子上网问题上,“堵”不是明智之举,“任”更是错误的做法,“疏”才是上策。那怎么去“疏”,如何去“疏”呢?书中收编的《中国网友报》“曲兰信箱”所有内容和部分“家长课堂”栏目的文章,正是指导家长如何引导孩子健康上网的。曲兰是青少年互联网教育的专家,曾是网迷的儿子在她的培养下成了一个网络技术专家。面对众多家长提出的问题,她结合自身的经验,给出了具体而实用的建议。而在“家长课堂”中则是更多的成功解决孩子互联网教育问题的家长们现身说法。

我们真心的希望通过本书,让互联网不再仅仅是孩子们的玩具,而成为他们通往未来世界的有力工具。

虽然我们想把最好品质的内容呈现于读者面前,而且也已经尽力,但由于水平有限,缺点、错误一定难免。我们真诚地希望各位朋友批评指正,发送 Email 至 tangqian@ptpress.com.cn 与我们联系。

编者
2006年9月

健康上网篇

我的网络我做主 2

1. 我们用网络来做些什么 2
2. 你上网成瘾了吗 4
3. 不要让电脑和网络伤了你的身体 5
4. 与父母分享网络 7
5. 赢得自己上网的权利 8
6. 要秘密,也要敞开心扉 9
7. 网上的“英雄”逞不得 11
8. 注意自己在网上的言行举止 13
9. 快乐购物网上行 14
10. 小试一把电子商务 16
11. 我们为什么要网上交朋友 17
12. 聊天交友对青少年的影响 19
13. 健康交友法则 21
14. 该不该见网友 22
15. 聪明的孩子不迷信 24
16. 勇敢面对网络骚扰 25
17. 黑客与间谍,我们不怕你 27
18. 远离网络色情 28
19. 警惕网络赌博来袭 30
20. 火眼金睛,识别网络欺诈 31



家长课堂 33



1. 为孩子打造一个电脑窝 33
2. 让宝宝轻松“触电” 35
3. 怎样为学龄前儿童选择合适软件 37
4. 如何引导孩子安全、健康地上网 38
5. 别和网络算得失账 40
6. “网瘾”标签不要随便贴 42

7. “堵”不如“疏”，家长引导孩子上网六要素 .. 43
8. 想改变孩子，先得改变自己 45

曲兰信箱 47



1. 孩子过分依赖网络怎么办 48
2. 启发孩子善用网络 50
3. 如何引导孩子正确面对网络语言流行 51
4. 只要平等沟通，无需完美主义 53
5. 他的地盘，让他做主 55
6. 不要把孩子的“缰绳”勒得太紧 57
7. 看着孩子上网，还是引导他上网 59
8. 和孩子一同上网 61
9. 电脑和网络，孩子何时接触比较好 63
10. 让上网成为孩子的一种生活方式 65
11. 如何让孩子“游戏”有度 67
12. 孩子浏览黄色网页怎么办 69
13. 在网上与孩子一同成长 71
14. 孩子迷网要辍学 只宜智取，不宜强攻 72
15. 学做网络时代的新家长 74
16. 与孩子沟通——欲先取之 必先与之 76

两代人的“网事” 78



1. 儿子眼中的世界 78
2. 让孩子用网络做什么 79
3. 我的孩子有什么天分 81
4. 一场网瘾争夺战 82
5. 电脑牵动父子情 83
6. 跟着儿子“迷”上了网 85
7. 带着孩子去“冲浪” 86
8. 我是儿子的网友 88
9. 谁是大姐 90
10. 网络拉近了我们的距离 91
11. 我帮孩子摆脱“网瘾” 92
12. 女儿带我走进网络 94

13. 我家的两只“蜘蛛”	96
14. 别把孩子推向网络深渊	97
15. 培养我家的“良性”小网民	99
16. 在网上培养女儿的爱心	100

网海导航篇

新闻资讯各有千秋	104
----------------	-----



1. 通讯社类网站内容丰富	105
2. 门户类网站贴近生活	106
3. 报刊类网站全面详细	109
4. 广播电视类网站各有所长	113
5. 社区类网站沟通无极限	116

学海无涯网作舟	121
---------------	-----



1. 网上学校知多少	121
2. 学习英语网上游	130
3. 词典翻译两不误	133

e 代阅读网上书香	136
-----------------	-----



1. 新书	136
2. 旧书	140
3. 权威书	143
4. 性情书	145
5. 工具书	149
6. 原创书	150

生活处处连网络	153
---------------	-----



1. E 网打尽网上购物	154
2. 求医问药网上医疗	160
3. 网上尽展科技风采	163

4. 在线解读环境保护	172
-------------------	-----

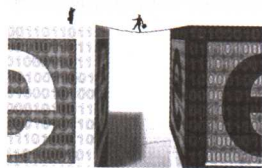
网上休闲更精彩	176
---------------	-----



1. 品牌运动装备店	176
2. 武术健身也相宜	179
3. 跟着网络杂志动起来	182
4. 特别的音乐给特别的你	187
5. 在线影视生活	192
6. 光影世界摄影魅惑	196
7. 民间工艺网上精粹	198
8. “驴”行天下旅游印象	199
9. 游刃有余，戏说人生	206
10. 在线宠物乐园	208
11. E卡在手，“鲜”发动人	209

技巧纵横篇

我的“IE”我做主	216
-----------------	-----



1. 深挖 IE 中的自动功能	216
2. 你的浏览器够大吗	218
3. 浏览网页的乱码问题	219
4. 使用 IE 黑名单	220
5. 警惕 IE 的自动完成	221
6. 解读 IE 临时文件夹	222
7. IE 为何“晕头转向”——解析 Hosts 文件	224
8. 巧用 IE 实现一拖即存	226
9. IE 也能……	227
10. 如何使浏览器更安全	228
11. 给 IE “减负”	230
12. 用“Internet 选项”解决“失常”的 IE	231
13. 用注册表修改 IE	235

14. 揪出 IE 的“小尾巴”——用参数玩转 IE 浏览器 ...	235
15. 妙用 IE 参数 实现创新应用	238

“收藏夹”装天下 242



1. 收藏夹的妙用	242
2. 用收藏夹存放 E-mail 地址	243
3. 巧妙隐藏你的收藏夹	244
4. 打造自动式收藏夹	246
5. 离线也能创建浏览器收藏夹	247
6. 收藏夹的另类应用	248

“菜鸟”新体验 250



1. 一键上网	250
2. 让功能键各具功能	251
3. 将 Web 收信进行到底	252
4. 清除网络实名 DIY	253
5. 导入 导出 有学问	254
6. 如何突显常用网址	255
7. 让流媒体地址“源”形毕露	256
8. 找回网上自由	258
9. 教你识别 URL 骗术	260
10. 间接寻址, 把您带向何方	262
11. 条条大路通搜索	262
12. 从容截取网页图片	263
13. 网络受限图片保存方法	264
14. 如何在论坛上贴图	265
15. 巧妙保存网页	265
16. 巧用脱机浏览 抓取 Flash 动画	266
17. 局域网中文件巧传递	266

“大虾”指路 268

1. 电脑木马查杀 DIY	268
2. 网络导航 DIY	270



3. 上传网页的另类技巧	270
4. 拒绝系统自动加载恶意网页	271
5. 域名本地解析 网络畅通无阻	273
6. 建立自己的 DNS	274
7. 体验 Windows XP 网桥功能	275
8. 连接无限：实战虚拟专用网络	276
9. 手把手教你测网速	280
10. 追捕影响网页速度的元凶	282
11. 自己动手改善上网速度	283

邮件变轻松

287



1. 让 OE 替你自动回信	287
2. 丢失 E-mail 的原因	288
3. 打造 OE 金钟罩	289
4. 设置 Outlook Express 小魔法	291
5. OE 使用小方法	292
6. OE 的拖放技巧	293
7. 电子邮件两边收	294
8. 小议远程攻击	294
9. 学会向国外发电子邮件	295
10. OE 草稿的另类用法	295
11. 为 OE 添加挂号信功能	296
12. 躲避信骚扰	297
13. 禁止邮件中的弹出式广告	298
14. 让 OE 替你自动收信	298
15. OE 的新闻组应用	299
16. 御毒于邮件之外	300
17. 添加 OE 通讯簿	301
18. 网上邮件巧妙收	301
19. 查看发件人的邮件程序	302
20. 我的 OE 闲人免进	303
21. 让邮件收发提提速	304
22. 妙用邮箱功能轻松备份邮件	305
23. 电邮技巧举隅	306