

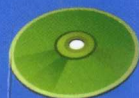
%

未成年人上网导航手册

网脉导图

中国青少年社会服务中心
北京网际创华软件技术有限公司 编著

@



A



10位著名专家

网脉未成年人网络

200个健康网站

推荐给未成年人学习、娱乐

健康的孩子+健康的网络=和谐社会的未来基础

中国轻工业出版社

未成年人上网导航手册

网脉导图

编著

中国青少年社会服务中心

北京网际创华软件技术有限责任公司

《网脉导图》编辑委员会

专家：卜卫 王大伟 卢勤 皮艺军 孙云晓

佟丽华 沈杰 吴冠英 陶然 陶宏开

主任：李文革

委员：邵建宇 杨雅君 季琳 谢宏卫 孙石



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

网脉导图: 未成年人上网导航手册 / 中国青少年社会服务中心
编著. —北京: 中国轻工业出版社, 2006.9

ISBN 7-5019-5558-1

I. 网... II. 中... III. 网站 - 简介 - 青少年读物

IV. TP393.092-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 093277 号

责任编辑: 白晶

策划编辑: 白晶

责任终审: 劳国强

装帧设计: 朱丽娜

责任监印: 胡兵

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印刷: 北京国彩印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2006 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 880×1230 1/32 印张: 6

字数: 170 千字

书号: ISBN 7-5019-5558-1/G·655

定价: 28.00 元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 010-85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

60567J5X101ZBW



共同构建文明和谐的网络环境

共青团中央书记处常务书记 **杨岳**

互联网是 20 世纪人类的伟大发明。以互联网为主要形式的全球信息化浪潮，给人类社会带来了深刻影响和巨大变化，特别是对广大青少年思想和行为方式的影响更为广泛和深刻，使当代青少年思想状况和价值取向呈现出选择多样化、群体结构多样化和需求多样化的新特点。如何面对互联网带来的机遇和挑战，建设文明和谐的网络环境，为青少年健康成长服务，已经成为全社会十分关注的课题。

我们党和政府高度重视互联网对广大青少年尤其是未成年人的重要作用。早在 1995 年 5 月，胡锦涛同志视察北京市青年文明社区时就明确指出：“现在，互联网迅速发展，逐步进入社会生活的方方面面，愈来愈多的青少年和互联网交上了朋友，这是一件可喜的事情。但同时也加重了我们的责任。这就要求我们，一方面要加强建设，努力使互联网成为青少年获取知识和信息的一个新窗口；另一方面要加强管理，趋利

避害，积极防范互联网给青少年带来的负面影响。”今年4月，李长春同志在北京考察时又明确提出文明办网、文明上网的要求。近年来，国家有关部门和社会各界围绕加强技术监管、强化网吧管理、净化网络游戏、清理色情网站、倡导健康上网等采取了一系列措施，取得了显著效果。

为进一步贯彻落实中央有关精神，营造一个属于未成年人自己的互联网环境，今年“六一”儿童节前夕，共青团中央、中央文明办、国务院新闻办、教育部、信息产业部、中国社会科学院和中国关心下一代工作委员会等有关方面共同启动了“中国未成年人网脉工程”。“网脉工程”的实施，有助于凝聚政府相关管理部门、教育界、互联网行业、媒体、家长和广大未成年人的合力，共同承担起文明上网、文明办网的社会责任。希望“网脉工程”的实施单位抓住机遇，加快建设面向未成年人的网上导航公共平台，抓紧各类技术手段的开发，探讨保障未成年人健康上网的有效机制，特别是要从具体事情做起，力求取得实效。编辑出版《网脉导图》，邀请有关专家针对网络与未成年人的相互关系进行探讨，精心筛选和推荐一批适合未成年人浏览、学习、娱乐、社交的网站，就是一个有益的尝试。只要各方面共同努力，未成年人一定会拥有一个文明和谐的网络环境。



网脉工程

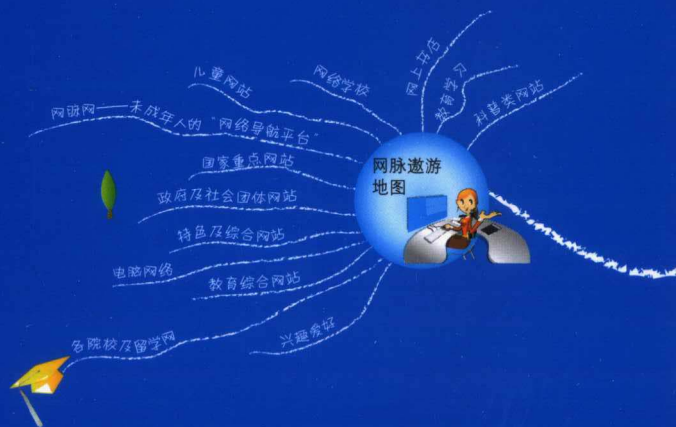


“中国未成年人网脉工程”是由共青团中央、全国少工委、国务院新闻办、中央文明办、教育部、信息产业部、中国社会科学院等部委指导，联合社会各界力量共同打造、惠及亿万未成年人的一项工程。旨在建立面向未成年人的网络环境，开发保障未成年人健康上网的各类技术手段，探讨消除网络负面影响的有效机制。

工程由中国青少年社会服务中心承办。中国网、千龙网、央视国际、中青网、人民网、新华网、中国精神文明网、中国普法网、中国公众科技网、搜狐网、新浪网、网易、腾讯网、空中网、TOM网、21CN、飞龙网、博客中国、新东方在线、清华大学附属中小学网校等网站为工程首批共同发起网站。

图书策划：红方众文

e-mail: hongfangzhongwen@163.com



思维导图说明

“思维导图”是一套告诉我们如何高效使用大脑、快速阅读、掌握记忆、培养创造力的方法。其创始人托尼·巴赞先生为世界记忆锦标赛发起人，英国“大脑基金会”主席，英国信托基金会“大脑托拉斯及大脑俱乐部”奠基人和“大脑基本能力”概念的发明者。哈佛大学、剑桥大学、伦敦经济学院等知名学府在使用和教授“思维导图”。



Chapter1 专家导航

- 2 专家简介
- 4 倾听儿童的声音——卜卫
- 6 浅谈网瘾的形成与克服——王大伟
- 8 面对网络，冷静比沉迷重要——卢勤
- 10 网络信息选择与少年越轨——皮艺军
- 12 学习做网络时代的主人——孙云晓
- 14 让孩子安全地接触网络——佟丽华
- 16 以时代理性塑造文明的互联网行为——沈杰
- 18 网络成瘾的症状和治疗——陶然
- 20 让孩子们科学上网、健康成长——陶宏开
- 22 未成年人是信息世纪的主人翁——吴冠英



Chapter2 探索网络

- 24 网络是什么
- 29 网络新世纪
- 32 网络灰色地带
- 35 网络成瘾
- 40 流毒，谁之过
- 44 让我们正视网络
- 47 如何辅导孩子健康上网
- 50 中国互联网大事记



Chapter3 上网指南

- 55 第一节 上网前的准备
- 59 第二节 浏览器的使用
- 63 第三节 IE 的基本设置
- 66 第四节 学会使用电子邮件
- 71 第五节 上网技巧进阶



Chapter4 推荐网站

- 76 网脉网——未成年人的“网络导航平台”
- 80 国家重点网站
- 94 政府及社会团体网站
- 101 特色及综合网站
- 124 教育综合网站
- 131 网络学校
- 142 教育学习网站
- 157 兴趣爱好网站
- 166 科普类网站
- 172 儿童网站
- 178 电脑网络
- 182 网上书店
- 184 各院校及留学网

Chapter 1

专家导航



邀请与“未成年人和网络”这一话题
息息相关的各行业专家学者，
就各自的领域及观点发表看法。

从不同角度、深度探讨“未成年人健康上网”问题的重要性和
解决方法。

专家简介



卜卫 中国社会科学院媒介传播与青少年发展研究中心主任

1989年进入中国社会科学院新闻与传播研究所从事研究工作。儿童、青少年的媒介使用及媒介对他们的影响；青少年的互联网使用及其社会参与是其主要研究领域之一。出版专著《大众媒介对儿童的影响》、《进入“地球村”——中国儿童与大众传播》等。

p4-5



王大伟 中国人民公安大学教授

著名预防犯罪问题专家、教育法学博士，中国人民公安大学教授，公安学学科带头人，中国青少年犯罪研究会常务理事。在中央电视台“今日说法”、“法治在线”、“新闻会客厅”等节目做了数百场预防犯罪与被害的讲座，深受观众喜爱。

p6-7



卢勤 中国少年儿童新闻出版总社副总编辑

中国家庭教育学会常务理事，中国少儿报刊报纸专业委员会副主任
《知心姐姐》杂志编委会主任

著名素质教育专家“知心姐姐”。历任群工部主任、编辑部主任、编委、副总编辑，长期主持《中国少年报》“知心姐姐”栏目，被广大少年儿童及父母称为“知心姐姐”。

p8-9



皮艺军 中国政法大学 青少年犯罪与少年司法研究中心主任

中国青少年犯罪研究会——犯罪学基础理论专业委员会副主任委员，中国犯罪学研究会预防犯罪专业委员会副会长，职务犯罪专业委员会专家咨询委员。

p10-11



孙云晓 中国青少年研究中心副主任、研究员

中国青少年研究会副会长，中国少先队工作学会副会长，《少年儿童研究》杂志总编辑，北京师范大学兼职教授。1999年被国务院表彰为有突出贡献的教育科学研究专家。2000年被国务院妇女儿童工作委员会授予“全国优秀儿童工作者标兵”称号。

p12-13



佟丽华 中华全国律师协会未成年人保护专业委员会主任，
北京青少年法律援助与研究中心主任。

1999年创建青少年法律援助与研究中心；通过两部面向全国的热线，直接为那些权利受到侵害的人提供免费的法律咨询，为符合法律援助条件的人提供法律援助；积极宣传未成年人权利保护知识和理念；获得中国保护未成年人杰出公民、全国法律援助先进个人等多项表彰。
p14-15



沈杰 中国社科院社会学所研究员

长期从事青少年社会心理、发展动态的研究工作。主要课题有逐年调研中国青年发展的主要态势、青少年流行话题和时尚消费调查、大学生择业等关系青少年心理、生活、社会现象问题。
p16-17



陶然 北京军区总医院网络成瘾治疗中心

副主任医师、医学成瘾中心主任、副教授

专长为药物成瘾行为、网络成瘾的治疗及心理康复，对治疗抑郁症等疾病有丰富经验。
p18-19



陶宏开 美籍社会学家、华中师范大学特聘教授

媒体评价他为“素质教育的践行者”。陶宏开积极倡导素质教育，把素质教育归纳为“三做”：做人、做学问和做事业，其中以做人最重要。从2004年5月起，为帮助众多迷恋网络游戏而荒废学业的未成年人脱离网瘾，加强对广大青少年的素质教育，他利用课余及暑假，开展“挽救上网成瘾者”活动至今。
p20-21



吴冠英 清华大学美术学院信息艺术设计系副主任
中国美术家协会装帧插图艺术委员会委员

2008年北京奥林匹克运动会福娃设计者。吴冠英创作的《学问猫教汉字》52集动画片造型、美术设计曾获亚洲最佳少儿节目奖，《荷花仙子》插图获首届装帧艺术委员会中央各部门委员会装帧艺术展金奖、第二届中国少年儿童出版社金画家奖。
p22

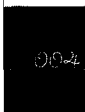
倾听儿童的声音

卜卫

——互联网使用与儿童的权利

谈到互联网使用，我一定要谈到儿童的权利。1990年，我国政府签署了联合国《儿童权利公约》；1992年，全国人民代表大会批准公约正式在中国生效。这意味着中国政府将认真履行促进实现儿童生存权、发展权、受保护权和参与权的承诺。在这部权利公约里，儿童有接近媒介、使用媒介和通过媒介表达自己声音的权利，儿童也享有游戏和休闲的权利。互联网作为一种儿童容易接近的媒介资源（无论是信息资源还是娱乐资源），最好为所有儿童所享有。但我们注意到，尽管我们声称是信息时代，但并不是所有的儿童都有接近、使用和参与媒介和互联网、接近和享受游戏的平等权利和机会。我们面临的重大挑战之一是如何使更多的儿童能够接近互联网，通过培训使他们从互联网和其他新技术中获得成长的资源，而不是采用某种措施将大多数儿童排除在外。

根据《儿童权利公约》，凡是有关儿童的事项，成年人应该听取儿童的意见，这项权利被概括为参与权。在中青网2001年“少年网络之星”活动中，我们曾与儿童一起探讨网络安全问题。我们发现，儿童比我们想象





的更自律、更负责和更富有经验。当时，有个家长提出，儿童不能上网，因为不安全，连博士都给卖了，更别提小孩子了。青少年们在网上写道：

“我认为家长大错特错了。你们必须要知道那个博士为什么会被骗？正是因为她接触这些复杂的东西太晚了，还没等适应就被出卖了。”

“家长总是把我们放进一个黑盒子里教育，说是为了我们的安全。可你们想过没有，终究有一天你们会打开盒子的，到那时，灼热的阳光会把我们的眼睛、皮肤、身体的一切烧伤，因为我们太嫩弱了。”

青少年还提醒我们成年人，观察青少年互联网使用要看到全部，不要只看到个别现象。它使我反省：我们是根据大多数人的情况还是根据个别人的情况来制定发展和管理互联网的措施。

我觉得，大多数有关青少年的网络管理措施缺少青少年有效的参与，这是很多管理措施无效的原因之一。

不需要责备青少年，也不需要“妖魔化”互联网，需要改变的可能是我们自己。为青少年建立利用互联网参与社会的平台，倾听青少年的声音，学习与青少年一起工作，是摆在我们面前的重要功课。

我期望“网脉工程”成为青少年参与的工程。



浅谈网瘾的 形成与克服

王大伟

互联网是一柄双刃剑，既为未成年人的成长开辟了广阔的空间，同时缺乏道德自律的网络现象严重威胁了未成年人的身心健康。如何营造有利于未成年人健康成长的网络环境，已经成为一个国际性难题。未成年人的健康上网环境问题已经越来越成为社会关注和忧虑的焦点。

调查数据显示，在中国网民中，35岁以下的青少年网民比例超过80%。而逾两千万网络游戏玩家的平均年龄仅为23岁。青少年沉溺于网络游戏甚至患上网络成瘾症已成为日益突出的社会难题。专家分析，导致这种现象的原因是，青少年相对缺乏自我控制力，希望通过网络游戏等方式来舒缓学习压力、摆脱孤独、满足成就感。但更深层次的原因却与家庭教育的失误相关。同济医学院公共卫生学院心理卫生研究中心一项调查显示，网瘾孩子中，有90%是因为家庭教育环节出了问题。该调查涉及1200名中小学生，80%的孩子认为他们无法与父母沟通，家长除了关心他们的学习成绩外，其它方面不太过问，网络虚拟世界成了他们释放压力获得平等的好去处。





过度使用网络常常会导致青少年出现情绪障碍和社会适应困难。在心理方面，会出现注意力不能集中和持久，记忆力减退，对其他活动缺乏兴趣，为人冷漠，缺乏时间感，情绪低落。在躯体方面，会出现不能维持正常的睡眠周期，停止上网时出现失眠、头痛、注意力不集中、消化不良、恶心厌食、体重下降。在行为方面，会出现品行障碍，产生攻击性行为。

网络游戏好玩，因为里边有高的科技含量，不要说孩子们，大人一见也都喜欢。很多游戏制作精致，别说孩子上瘾，大人也会上瘾，但是有一条，我们说，正常的玩是可以的。现在的大专生和本科生，大概1天最少要上网3小时，玩游戏机的也大有人在，但是千万千万不要着迷。现在有的孩子，一玩玩10小时，20小时，危险很大。由此可能引起很严重的生理上和心理上的疾病，而心理疾病比生理上的疾病更难治疗。

戒网瘾的方法：

1. 谈话法，沟通是帮助孩子戒除网瘾的最好方法；
2. 医疗手段，例如药物法、催眠法，针对网瘾极其严重需要临床观察治疗的情况；
3. 强化训练法，以拓展训练的形式让孩子们在封闭环境中培养团队精神，学会与人交流，转移对网络的依赖心理，并指导家长加强与孩子的交流沟通；
4. 打包法，从主动、被动、辅导、监督多方面共同努力戒除网瘾。



面对网络， 冷静比沉迷重要

卢勤



“我爱你，爱着你，就像老鼠爱大米……”一首网络歌曲，在同学们中间广泛传唱。老鼠爱大米，也是有选择的，陈旧的它不吃，发霉的它不咬，个大饱满、新鲜的它才搬回家。那么面对网络，你有没有老鼠那两下子，你是怎样选择的呢？

我从心里佩服少年“网络高手”，我看过中小學生做的网页，相当精彩；参加中小學生网上论坛，水平很高。网络作为新事物，首先被最敏感、最时尚的中小學生接纳。他们崇尚它，熟悉它，掌握它，表现出一种趋新的天性，一种可贵的探究精神。同时，当互联网伴随这一代少年青春的脚步走进千家万户时，也带来了成长中新的问题，新的困惑，新的矛盾。

特别值得思考的有三点：

一是：你上网做什么？是获取知识还是单纯娱乐？其实，电脑并非只是一个玩具。电脑更多的用处是，可以让你接触到世界文化，最新信息，学到现代的发散性思维方法，使你的认识大大超越你局限的眼界。

二是：你怎样面对网络？你是它的主人还是它的猎物？如果你能把控它，网络就像温顺的牛，乖乖为你服务；如果你沉迷于它，网络就像一个恶魔，毁灭你，吃掉你。

三是：你是否网络成瘾？你是成功者还是失败者？有三种同学容易网络成瘾：

第一是学习失败的。由于家长、老师对孩子的期望过于单一，学习的