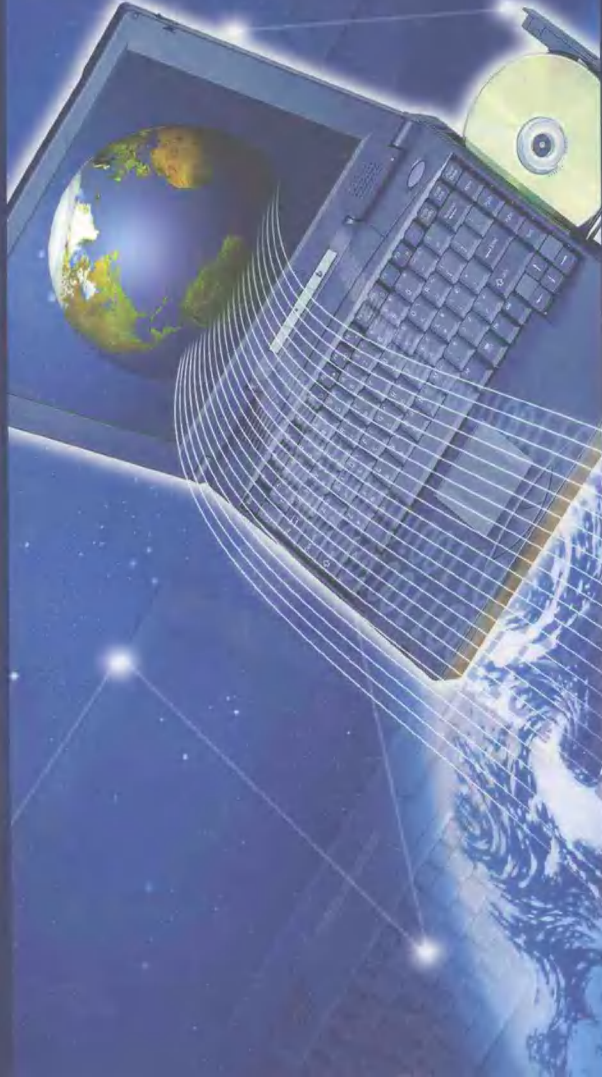


健康网络 远离网瘾



中国画报出版社

健康网络 远离网瘾



前言

网络如潮水一般涌入新世纪千千万万中国人的生活中。无论男女老少，在小小的神奇屏幕前，看到一个新的天地。

然而，我们身边的网络世界并不太平。在全球范围内，计算机病毒、各种有害信息、系统安全漏洞和网络违法犯罪等网络与信息安全问题日渐突出，不仅制约了信息通信业的持续健康发展，也给国家的经济建设和社会生活带来了许多负面影响。

经济上的损失再严重也可以挽回，但是不安全因素对网民精神上的危害却流毒深远。据介绍，在中国庞大网民中，24岁以下的青年占56%，18岁以下的少年就占到24%，网上随处可见的黄色、暴力信息，欺骗行为对青少年的健康成长构成严重威胁。

2005年，中国青少年网络协会发布我国首个有关青少年网瘾问题的调查报告《中国青少年网瘾数据报告（2005）》，调查显示，全国青少年网瘾比例高达13.2%。在严峻的形势面前，我们呼吁全社会要从贯彻落实科学发展观，推动和谐社会建设和建设创新型国家的战略高度，充分认识青少年网络工作的重要意义。把引导推动健康文明网络行为与治理规范不良信息传播举措结合起来，动员社会各界共同参与有害信息治理，督促广大互联网信息服务提供商文明办网，推动广大网民特别是青少年文明上网，积极构建和谐的网络环境。



截止到2006年6月30日,我国网民人数达到了1.23亿人,仅次于美国位居世界第二。而中国网站数量为78.8万个,增长率为16.4%。网络已经成为很多人工作生活的好帮手。



◀ 2006年7月19日,中国互联网络信息中心发布《第十八次中国互联网络发展状况统计报告》显示:中国网民目前正处于新的高速增长时期,但地域和城乡之间有巨大信息鸿沟;中国网民呈低龄化态势,35岁以下未婚网民处于主导地位,占八成以上。

▶ 中国网络游戏产业未来五年将保持高速增长。2006年7月28日,据新闻出版总署署长龙新民披露:从2005年到2010年,中国网络游戏产业增长率将达35.5%。游戏产业链的产业链条日益完善,主要表现为市场日益扩大,已成为全球最有活力的市场之一。

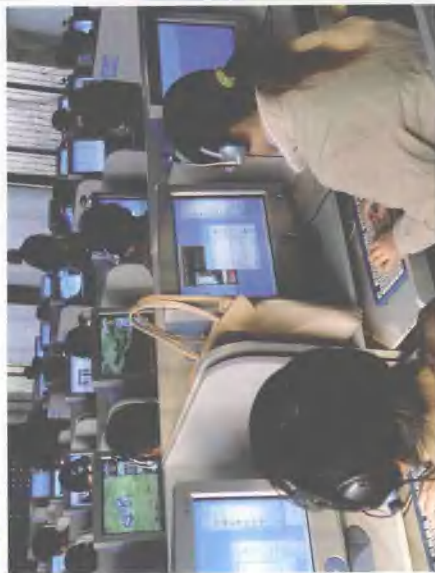


◀ 全球最大的网络群体将在中国出现,并将飞速地改变人们的生活。

▶ 2006年7月下旬,西南大学育才学院的大学生态愿者走访重庆石宝镇的农家院,看望他们“三下乡”时“一对一”帮扶的农民工子女。他们带去了笔记本电脑、数码相机、MP3等科技产品,这些新奇的东西让小朋友们大开眼界。图为大姐教小朋友怎样用笔记本电脑无线上网。



可以说,网络信息技术的应用已经深入到社会经济生活的方方面面,国民经济发展和社会信息化建设对网络提供服务的依赖程度也越来越高。



▲ 目前全球网民约9.7亿,平均普及率为15.2%。截至2005年底,中国上网消费总规模已经超过1000亿元。中国互联网总规模在城、乡、东西部之间存在较大的差距。乡村网民总规模为1931.4万人,普及率仅为2.8%,而中国城市网民大约有9188.6万人,占城市人口的18.9%。图为一座无虚席的网吧。

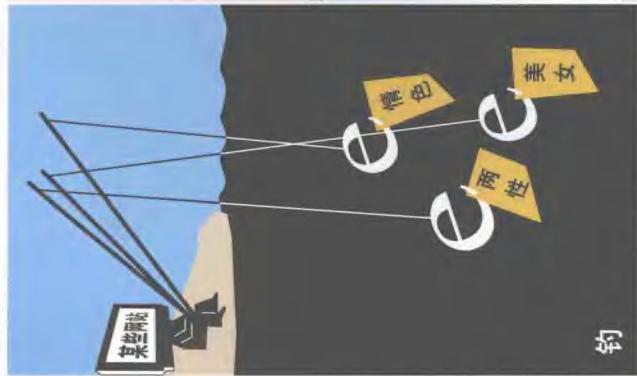
► 2006年6月6日,村民们在讲师的指导下免费学习电脑技术和网络安全知识。山东省临沂市兰山区银雀山街道西埠村委为了让村民熟练掌握电脑技术和网络知识,搭上信息致富的快车道,特意请来了电脑网络讲师免费为群众举办网络培训。



▲ 2006年4月18日,商务部副部长陈德铭披露,据不完全统计,2005年中国电子商务交易额达7400亿元,增长50%;网上购物用户数量达2200万户,比2005年增加600万户。在过去的两年里,中国电子商务在支付方式、物流配送等方面有所创新,出现了许多新型盈利模式,传统产业业采用电子商务的趋势明显,流通企业电子商务发展很快。图为浙江—国际展会电子商务区中外客商正在寻找商机。



在全球范围内，计算机病毒、各种有害信息、系统安全漏洞和网络违法犯罪等网络与信息安全问题日渐突出。而网上随处可见的黄色、暴力信息、欺骗行为更对青少年的健康成长构成严重威胁。



▲ 专家提醒广大网民，应提高自己的安全意识，在使用网络购物、网络银行时，尽量自己手工输入网址，不要随意点击MSN、QQ传来的链接。现在一些骗子利用网络进行诈骗，他们建立虚假网站，将骗



结果



▲ 近年来，我国不少手机用户曾被此类信息“骚扰”过。与此同时，各地公安机关也不断接到报案，称有人利用虚假手机短信和网络信息进行诈骗，金额动辄上万元，有的甚至达几十万元、上百万元。目前，有些地方提供“六合彩特码”等信息仍有市场，公安部门提醒人们防止受骗。

网民评出“网络十大不文明行为”

[illegible]

传递国家、城市、社区信息

垃圾邮件

论坛：圆天室佛群，请见

因情数作行为

烟味色情圖天

寫得，惟據他人隱私

本公司備有各類圖書、雜誌、報章，歡迎各界人士垂詢。

非拉波里 亞丁 亞丁

朝臣送迎如常 于時 惠伯坐車



▲“蓝极速”网吧火灾两名涉嫌纵火的嫌疑人被警方抓获。图为纵火嫌疑人之一。

► 2006年4月中旬,山东邹平实验中学为引导学生健康利用网络,建成“绿色网吧”,周末和课余时间为学生开放,并由各科老师为学生推荐科普和知识性网站。

为推动健康文明网络行为、治理规范不良信息传播,从2006年2月份开始,信息产业部就启动了以“倡导网络文明,构建和谐环境”为宗旨的“阳光绿色网络工程”系列活动。而这与当年世界电信日的“安全”主题正相契合。



▲ 2006年6月20日,重庆文理学院文学与传媒系的学生持绿色上网卡在校“网吧”免费上网。重庆文理学院为让家庭经济困难学生利用网络资源更好地学习,在6月15日向学习成绩好、家庭经济困难的第一批100多名学生发放了“绿色上网卡”,持卡者将每月免费上网30个小时。第一批获得“绿色上网卡”的同学表示:将自觉抵制网络不良信息的影响,做到文明、安全、健康上网,有效地利用互联网上丰富的资源促进自己的学习,以优异的成绩回报学校对自己的关爱。



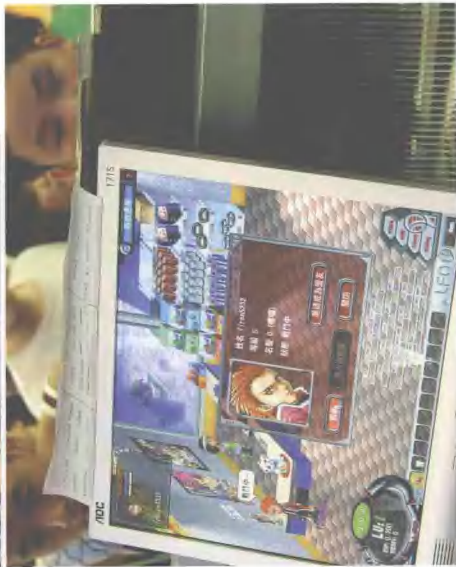
▲ 2006年4月24日,据博鳌亚洲论坛2006年年会“互联网在中国的未來”分会披露的信息,中国目前拥有1亿1千万上网人口,作为世界第二大互联网市场,未来五年,中国网民将达2亿3千万。中国互联网将以每年16%的速度增长,至2010年,中国互联网用户达到2.3亿。网民年龄80%在30岁以下,且二分之一都受过良好教育。图为目前网吧里的网民绝大多数是年轻人。

如果说网络不安全因素所造成的经济损失可以挽回,但是对网民精神上的危害却流毒深远。2005年11月22日,中国青少年网络协会发布我国首个有关青少年网瘾问题的调查报告《中国青少年网瘾数据报告(2005)》,调查显示,中国青少年网瘾比例已经达到13.2%,另有13%的青少年存在着网瘾倾向。

一些来自学校、医院、政府部门以及媒体的志愿者联合呼吁,号召全社会“关注网络沉溺、保护网瘾少年”,围为在浙江宁波,一群少年在电脑市场玩游戏。



一些青少年为逃避现实学业和升学的压力,通过网络的虚拟世界寻求满足感和胜利感,结果染上网瘾。图为在电脑市场见到的玩网络游戏的青少年。



漫画: 暑假综合症

《中国青少年网瘾数据报告(2005)》显示,其中,男性青少年网瘾比例为17.07%,高于女性青少年网瘾比例10.04%。初中生、失业或无固定职业者和职业高中生等群体比例较高,其中初中生的网瘾比例达到了23.2%。网瘾群体上网目的以玩网络游戏为主。

“阳光绿色网络工程”是采用“疏导结合、破立并举”的方式，把引导推动健康文明网络行为与治理、规范不良信息传播举措结合起来，动员社会各界共同参与有害信息治理，督促广大互联网服务提供商文明办网，推动广大网民特别是青少年文明上网，积极构建和谐网络环境的一项系统工程。



▲ 2006年7月19日，正值暑期，河南许昌魏都公安局加大对网吧的检查监管力度，做到引导控制相结合，使市区网吧管理步入健康规范的轨道。

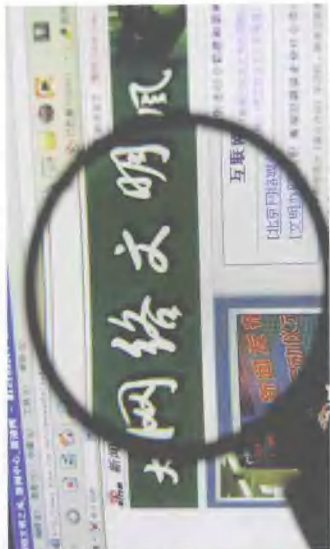
▲ 2006年7月9日民警在110指挥大厅网吧监控专用屏幕上查看各网吧运行情况。江苏海安县公安局投资35万多元，在县城25家网吧建立实时监控系统，每个网吧安装了2-6个监控摄像头，所监控图像资料数据通过互联网实时传输至110大厅，各网吧内情况在监控专用屏幕上一目了然。



我们向往阳光和绿色的网络环境，就要大力倡导网络文明。网络文明期盼网络繁荣，只有网络真正做到了健康繁荣，才能最终战胜某些网络的不文明行为，具有持久的生命力，吸引包括广大青少年在内的众多网民。



▲ 2006年4月18日，天津工程师范学院北斗星网站向全市高校网站和大学生发出“树立社会主义荣辱观、争做文明网民、构建绿色网络”倡议书，倡导文明办网、文明上网、净化网络环境，把校园网站建设成为传播先进文化、培养新时期文明大学生的教育阵地。图为天津工程师范学院北斗星网站的工作人员在发放倡议书。



▲ 国内互联网刮起“网络文明风”。

提供文明服务 创建和谐网络

4月13日，中国互联网协会互联网新闻信息服务工作委员会向互联网信息服务平台和从业人员发出“提供文明服务、创建和谐网络”倡议书。



倡议书提出八项要求

- 提倡正确导向，反对不良网络
- 提倡遵纪守法，反对违法违规
- 提倡客观真实，反对虚传新闻
- 提倡先进文化，反对庸俗落后
- 提倡格调高雅，反对低级庸俗
- 提倡科技创新，反对恶性竞争
- 提倡公平守信，反对损人利己
- 提倡团结协作，反对搞小圈子

▲ 2006年5月23日，科博会上各大网站提倡“文明上网文明办网”。第九届科博会在北京国际展览中心开幕，新浪、搜狐、和讯、百度和西祠等国内门户网站一齐聚亮相科博会。

据《中国青少年网瘾问题报告》显示,目前我国有一千多万青少年有不同程度的网络成瘾症状。“戒网瘾专家”陶宏开表示,不能以上网的时间长短等作为“网瘾”评判标准,而应该以上网给青少年的学习、工作或现实中的交际交往带来不良影响作为标准。



▲目前我国初中学生网瘾现象严重。中国青少年网络协会有关专家认为,中学生身心发育尚不成熟,是易导致易上网成瘾的主要原因。目前电脑和网络成为青少年不可或缺的学习工具,但缺乏老师和家长有效引导的中学生则更多的是把电脑和网络当成一种娱乐工具。因为在电脑商促销活动中中小学生会参加网络游戏。



◀2006年6月5日,30名未成年学生成功戒除网瘾,准备离开山东省临沂市第四人民医院网瘾治疗中心。参加高考。据了解,戒除网瘾的治疗方法主要是药物、心理、物理加上工娱治疗,对治疗对象实行军事化管理,转移他们的兴趣爱好,丰富其日常生活。目前已使70多名未成年人成功戒除网瘾回归社会。

►2006年5月21日,著名素质教育专家、华中师大特聘教授陶宏开到郑州,通过报告会和面对面交流的方式,帮助深受网瘾之困的孩子和家长们戒除网瘾。



►2006年2月16日,贾容韬在向人们介绍自己教育“恋网”孩子心得。贾容韬原是河南省洛宁县二轻局的干部,从2000年开始,他把关爱的目光投向“网瘾少年”及其家庭,潜心研究“恋网”少年的教育,迄今义务帮助400多名“恋网”孩子远离网吧,回归正常学习生活,成为团中央戒除网瘾特聘专家。由中国妇女出版社刚刚出版的《真的不是孩子的错》一书是他把自己多年积累的家庭教育经验之案例编撰而成,对“恋网”学生及其家长具有实际教育意义。



《中国青少年网瘾问题报告》列举了3个网瘾特征：总是想着去上网；每当互联网的线路被掐断或由于其他原因不能上网时会感到不安、情绪低落或无所适从；觉得在网上比在现实生活中更快乐或更能实现自我。



▲ 2003年7月30日，南京市团委在玄武区新街口街道开展“争做青少年网络文明使者”的活动，来自珠江路IT商家的青年志愿者，为暑假中的社区青少年宣传文明上网、健康学习的知识，引导青少年远离不良网站，争做网络文明者。

▲ 2005年3月29日，吉林省首家“为了明天，戒除网瘾”工作室在吉林市成立，吉林市有400余名学生与家长参加了工作室的成立与学术报告会。吉林省内的一些心理学专家学者到会，工作室对戒网瘾提出了“双向五心”方法，即双向的责任心、信心、爱心、诚心、耐心。

在2006中国电子竞技论坛上,如何帮助青少年戒除网瘾成为会上焦点。专家表示,中小学生学习网络游戏宜疏不宜堵。戒除网瘾,“堵”不是办法,应以疏导为主,让青少年的兴趣从沉迷低俗的网络游戏,转向有积极向上意义的电子竞技运动上。中国奥委会副主席何慧娴女士指出,在当前网络游戏负面影响的情况下更需要疏导并重,开展有利于身心健康促进德、智、体全面发展的电子竞技运动,有利于引导广大青少年远离黑网吧。



▲ 2008年7月25日,经过一段时间的测试,由新闻出版总署组织开发的“网络游戏防沉迷系统”将在全国所有的网络游戏上安装实施。在这套系统中,累计在线3小时以内的游戏时间为“健康”游戏时间;当监控发现超过3小时就进入“疲劳”游戏时间,此时间段内如玩家继续玩游戏,其经验值和虚拟物品收益将被减半。

► 2006年7月19日上午,河南省开封市铁塔办事处延寿寺社区老年网吧监管队的几名成员在辖区一网吧检查未成年出入网吧情况。每到学生假日里,该社区由离退休人员组成的老年网吧监管队便经常对辖区的网吧场所进行巡回检查,对出入网吧的未成年人进行劝阻教育,严防未成年人沉溺网吧,影响身心健康。



▲ 2005年8月10日,据文化部有关负责人披露,国内网络游戏市场正面临五大问题:一是网络游戏产品中存在淫秽、色情、赌博、暴力、迷信、非法交易敛财以及危害国家安全等违法和不健康的内容;二是拥有自主知识产权的民族原创网络游戏产品未能主导市场;三是经营模式雷同,产品类型单调,以打斗和练级为主的游戏产品占据了较大的市场份额;四是“私服”、“外挂”等侵犯知识产权、破坏市场秩序的问题突出;五是诱发一系列社会问题,影响缺乏自制能力的未成年人的身心健康。



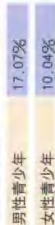
有关专家指出，网瘾的控制和预防可以用以下办法：

- ▶ 寻找你迷恋网络的原因（如：性格的内向，成绩的不如意，人际关系不顺等等）。
- ▶ 将因迷恋上网而失去的重要的人际关系和事列表。
- ▶ 逐步减少并守定你的上网时间。
- ▶ 将原来的上网时间错开，打乱原有的心理秩序。
- ▶ 上网前和下线时进行心理暗示（如：上啦，这段时间是我的；下啦，还有重要的事等着我呢）。
- ▶ 每天和家人、朋友交流15分钟。

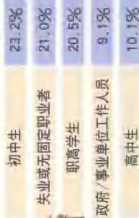
我国青少年网瘾群体分布呈现四大特点

男性网瘾比例高于女性

% 被调查者上网成瘾的比例

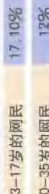


初中生和职高学生网瘾现象严重



调查范围
除西藏以外中
国大陆26个省
(区、市)的省会
城市和4个直
辖市
有效问卷
15023份

未成年网瘾比例较高



网瘾现象分布广泛，与地理位置和经济因素无关



▶ 2006年2月3日，几位大中学生在家长的引导下来到市郊田头学习种植瓜果。新春佳节，海南琼海市一些家长为帮助子女戒除网瘾，想方设法引导孩子参加健康向上的假日活动，让孩子们走出虚拟世界，从现实了解学习更多生活知识。图为2006年2月3日，两位大学生正在学习冬瓜栽培技术。



◀ 2005年2月20日，一名“戒网瘾冬令营”的学员（左）在石家庄火车站向旅客推销报纸。近日，石家庄市河北原动力教育中心与河北一媒体联合组织了一个由17名痴迷上网的青少年学员参加的“戒网瘾冬令营”。这些孩子在冬令营接受教育，并由老师组织通过卖报纸、卖花、卖方便面等方式体验挣钱的艰辛。据了解，这一系列活动使孩子们体会到了父母挣钱的辛苦，许多学员都表示，今后一定会远离网吧，好好学习。

网瘾的控制和预防办法还有：

- ▶ 身边携带积极提示的卡片（如记下开始康复治疗以来，自己的情绪、学业等方面的变化，哪怕是微小的变化）。
- ▶ 通过各种渠道倾听对网络迷恋否定的声音。
- ▶ 寻求替代爱好，如参加各种体育或户外运动。
- ▶ 把电脑放在客厅里，不要放在卧室里。
- ▶ 父母要了解青春期的心理特征和网络知识，并主动与孩子一起玩电脑。
- ▶ 请专业心理机构为你做心理介入治疗。



- ▶ 2005年11月12日，太原科技大学举办“2005年首届网络文化节”。在校大学生们纷纷表示要争做文明网民，营造文明安全的网络环境，从自身做起，并在条幅上签名。



- ▶ 作为献给济南小朋友的一份“六一”节礼物，“济南市少先队信息网”6月1日正式开通了。“济南市少先队信息网”通过给未成年人提供丰富多彩、健康有益的网絡信息，传授网络知识，正确引导广大未成年少年儿童健康文明上网。据了解，该网站的开通填补了济南市没有专业少先队网站的空白。图为2005年6月1日，一位济南小朋友开心地庆祝“济南市少先队信息网”的开通。

编 辑：本社图片部
供 稿：新华通讯社
cnsphoto
责任编辑：秦 缨

中国画报出版社

北京九天金鹏包装有限公司印刷
北京迈领文化交流有限公司设计

787x1092毫米 8开 5印张
2006年8月第1版第1次印刷
统一书号：880024·535
定价：138.00元