

张 凯 编著



# 青少年健康上网

QINGSHAONIAN  
JIANKANG  
SHANGWANG



中国地质大学出版社



# 青少年健康上网

QINGSHAONIAN JIANKANG SHANGWANG

张凯 编著



中国地质大学出版社

# 内 容 简 介

本书分为“学生篇”和“家长篇”两部分内容,适合广大青少年同学和家长朋友共同阅读。

学生篇系统介绍了计算机和网络的基础知识,并重点介绍了多样的互联网信息以及网上冲浪的技巧和方法,对青少年上网有很好的引导作用。本书另外一个重点就是关注青少年的网络安全问题,不仅对黑客、网络犯罪有详细的介绍,并且给出了大量贴心的友情提示。

家长篇全面介绍了日常生活中经常遇到的网络问题及家庭教育的方法和技巧。既有教育专家的忠告,又有相关软件的介绍,从软件和硬件两个方面解决了家长在孩子网络教育问题上遇到的尴尬局面,给孩子创造了一个洁净的网络空间。

## 图书在版编目(CIP)数据

青少年健康上网/张凯编著.—武汉:中国地质大学出版社,2005.5  
ISBN 7-5625-2011-9

- I. 青…
- II. 张…
- III. 计算机网络-因特网-青少年
- IV. TP393

## 青少年健康上网

张 凯 编著

责任编辑: 湛福兴

技术编辑: 阮一飞

责任校对: 张咏梅

出版发行: 中国地质大学出版社(武汉市洪山区鲁磨路388号)

邮编: 430074

电话: (027)87482760

传真: 87481537

E-mail: cbb @ cug.edu.cn

经 销: 全国新华书店

http://www.cugp.cn

开本: 787mm×1092mm 1/16

字数: 295千字 印张: 11.5

版次: 2005年5月第1版

印次: 2005年5月第1次印刷

印刷: 武汉市教文印刷厂

印数: 1-5000册

ISBN 7-5625-2011-9/TP·37

定价: 18.00元

如有印装质量问题请与印刷厂联系调换

# 前 言

本书是送给青少年网民朋友和家长的共同礼物，适合热爱电脑和网上冲浪的青少年朋友以及望子成龙的广大家长朋友。

电脑的普及和网络的快速发展给我们的生活带来了巨大的变化。网络信息的广阔性和无限性给热衷于新奇的青少年带入了一个奇特的世界。我们不仅可以通过网络了解外面的世界，还可以利用网络在线学习、购物、交友等。与此同时，互联网上一些不健康的信息也充斥着青少年的眼球，网络犯罪成为新的犯罪形式，给青少年的身心健康带来了很大的危害。网络安全问题也成为社会关注的焦点。网络到底是天使还是魔鬼？如何正确引导孩子健康的上网？网络教育问题遇到的尴尬局面成为每个家长朋友关心并亟需解决的问题。

本书正是基于引导青少年正确对待网络，帮助家长监督教育孩子的目的，倡导绿色网络的理念，力图成为青少年和家长朋友的网络好帮手。全书分为学生篇和家长篇两部分内容。学生篇主要包括“网上寻宝秘笈”、“网络信息资源”、“网络娱乐”、“网络安全”等几个章节，全面系统地介绍了计算机及网络的基础知识，并重点介绍了网上冲浪的技巧和方法，推荐了上百个适合青少年同学的网站，对网络安全问题还有贴心的提示，是青少年网上冲浪必不可少的帮手。家长篇主要有“网络问题”、“专家在线”、“教子有方”、“网络爸爸”等内容，教育专家在线与您交流，全面分析了网络的利弊问题及网络教育问题，并且回答了家庭教育中经常遇到的“孩子痴迷网络游戏”、“合格家长的自我鉴定”等问题。另外，本书还介绍了诸如“网络爸爸”的反黄软件，手把手地教您从硬件方面解决孩子的网络教育问题，给孩子创造一个绿色的网络空间。

此外，本书图文并茂，收集了大量形象生动的图片，便于阅读和理解，有助于保护视力，体现出了很强的人文关怀。

参与本书编写的还有魏慧敏、张晓婷、王智鸣、陈凯。

带上这份特殊的礼物，给孩子一个健康的空间，一起冲浪吧！

作者

2004年12月

## 学生篇

### 第一章 基础篇

- 1.1 初识Internet..... (4)
  - 1.1.1 什么是 Internet ..... (4)
  - 1.1.2 我们用 Internet 可以做什么 ..... (4)
- 1.2 上 Internet 前的准备..... (7)
  - 1.2.1 申请上网账号 ..... (7)
  - 1.2.2 让“猫”与主机融为一体 ..... (7)
  - 1.2.3 建立拨号连接 ..... (8)
  - 1.2.4 建立宽带上网 ..... (10)
- 1.3 踏上Internet的第一步——跟我学用IE浏览器..... (16)
  - 1.3.1 认识IE的操作界面 ..... (16)
  - 1.3.2 进入WWW世界 ..... (17)
  - 1.3.3 利用IE浏览网页的基本技巧 ..... (18)
  - 1.3.4 使用浏览器的历史记录 ..... (19)
  - 1.3.5 使用收藏夹 ..... (20)

### 第二章 网上寻宝秘笈

- 2.1 搜索引擎简介..... (24)
- 2.2 搜索引擎分类及其高级搜索技巧..... (25)
  - 2.2.1 以分类目录为主的搜索引擎 ..... (25)
  - 2.2.2 以网页全文检索为主的搜索引擎 ..... (25)
- 2.3 几大著名中文搜索网站介绍..... (26)
  - 2.3.1 Google, 传说中的“狗狗” ..... (26)
  - 2.3.2 百度搜索介绍 ..... (27)
  - 2.3.3 其他常用搜索引擎 ..... (28)
- 2.4 信息下载与处理..... (29)
  - 2.4.1 保存整个网页 ..... (29)
  - 2.4.2 保存网页中的图像 ..... (29)



2.4.3 下载网页文件.....(30)

## 第三章 网络信息资源

<b>3.1 少年部落.....</b>	<b>(32)</b>
3.1.1 中少在线 ( <a href="http://www.ccppg.com.cn">http://www.ccppg.com.cn</a> ) .....	(32)
3.1.2 在中少在线BBS上注册自己的账号.....	(33)
3.1.3 在BBS上给人留言.....	(35)
<b>3.2 科技之窗.....</b>	<b>(35)</b>
3.2.1 学生科技网 ( <a href="http://www.student.gov.cn/">http://www.student.gov.cn/</a> ) .....	(36)
3.2.2 科学教育网 ( <a href="http://data.sedu.org.cn">http://data.sedu.org.cn</a> ) .....	(36)
3.2.3 亚太未来教育网 ( <a href="http://www.nettime.net.cn/">http://www.nettime.net.cn/</a> ) .....	(36)
3.2.4 中国学生网 ( <a href="http://my.6to23.com/">http://my.6to23.com/</a> ) .....	(36)
3.2.5 第二课堂网 ( <a href="http://2ndclass.stedu.net/">http://2ndclass.stedu.net/</a> ) .....	(37)
<b>3.3 文学天空.....</b>	<b>(38)</b>
3.3.1 中国青少年新世纪读书网 ( <a href="http://www.cnread.net/">http://www.cnread.net/</a> ) .....	(38)
3.3.2 中华少年文学网 ( <a href="http://www.eetop.com/">http://www.eetop.com/</a> ) .....	(38)
3.3.3 科幻网 ( <a href="http://www.kehuan.net/">http://www.kehuan.net/</a> ) .....	(38)
3.3.4 糖糖社漫画 ( <a href="http://www.tangtang.net/">http://www.tangtang.net/</a> ) .....	(39)
3.3.5 下一代网站 ( <a href="http://www.xiyidai.com.cn/">http://www.xiyidai.com.cn/</a> ) .....	(39)
<b>3.4 青春健康.....</b>	<b>(40)</b>
3.4.1 儿童青少年心理健康网站 ( <a href="http://www.kidsmind.net">http://www.kidsmind.net</a> ) .....	(40)
3.4.2 儿童青少年心理健康指导中心 ( <a href="http://www.xlzx.sdcdc.com/">http://www.xlzx.sdcdc.com/</a> ) .....	(40)
3.4.3 牵牵心理热线 ( <a href="http://www.xinli.net/">http://www.xinli.net/</a> ) .....	(41)
3.4.4 心擎网 ( <a href="http://www.xinqing.net/home.htm">http://www.xinqing.net/home.htm</a> ) .....	(41)
3.4.5 青苹果网 ( <a href="http://www.greenapple.com.cn/">http://www.greenapple.com.cn/</a> ) .....	(41)
<b>3.5 艺术海洋.....</b>	<b>(42)</b>
3.5.1 中国艺术网 ( <a href="http://www.chinaartsweb.com/">http://www.chinaartsweb.com/</a> ) .....	(42)
3.5.2 流行钢琴网 ( <a href="http://www.popiano.org/">http://www.popiano.org/</a> ) .....	(42)
3.5.3 古典音乐网 ( <a href="http://www.classical.net.cn/">http://www.classical.net.cn/</a> ) .....	(42)
3.5.4 艺术五千网 ( <a href="http://www.arts5000.com/">http://www.arts5000.com/</a> ) .....	(43)
3.5.5 中国舞蹈网 ( <a href="http://www.woodao.com/">http://www.woodao.com/</a> ) .....	(43)

3.6	考试信息	(44)
3.6.1	中国招生考试在线 ( <a href="http://www.yuloo.com/">http://www.yuloo.com/</a> )	(44)
3.6.2	千龙教育网 ( <a href="http://edu.21dnn.com/">http://edu.21dnn.com/</a> )	(44)
3.6.3	南方网教育频道 ( <a href="http://www.southcn.com/edu/">http://www.southcn.com/edu/</a> )	(44)
3.6.4	中国教育在线 ( <a href="http://www.cer.net/">http://www.cer.net/</a> )	(44)
3.7	生活信息	(45)
3.7.1	中国气象局 ( <a href="http://www.cma.gov.cn/qx/qxshow.php">http://www.cma.gov.cn/qx/qxshow.php</a> )	(45)
3.7.2	中国铁路网 ( <a href="http://train.tielu.org/">http://train.tielu.org/</a> )	(45)
3.7.3	中国旅游网 ( <a href="http://www.cnta.com/">http://www.cnta.com/</a> )	(46)
3.7.4	中国旅行家 ( <a href="http://www.traveler.net.cn/">http://www.traveler.net.cn/</a> )	(46)
3.7.5	当当网上书店 ( <a href="http://www.dangdang.com">http://www.dangdang.com</a> )	(46)

## 第四章 好好学习 天天上网

4.1	空中课堂 网络学校	(48)
4.1.1	揭开网络学校的面纱	(48)
4.1.2	著名中小学网络学校简介	(49)
4.2	网络图书馆 在线阅读	(54)
4.2.1	数字图书馆简介	(54)
4.2.2	几个著名数字图书馆介绍	(54)
4.3	学英语巧助手	(57)
4.3.1	几个不同风格的英语学习网站	(58)
4.3.2	其他英语学习网站及特点	(59)
4.4	世界也不过井口那么大——在线翻译网站	(60)
4.4.1	几个在线翻译网站介绍	(60)
4.4.2	其他在线翻译网站	(62)
4.5	离世界最近的距离——电子图书	(62)
4.5.1	走近电子图书	(62)
4.5.2	电子图书下载网站介绍	(64)
4.6	电子期刊	(64)
4.7	其他学习软件	(65)

## 第五章 网络娱乐

5.1	网络游戏	(68)
5.1.1	棋牌类网络游戏平台推荐——联众世界棋牌游戏简介	(68)
5.1.2	电子竞技类游戏平台推荐——浩方对战平台	(76)
5.2	网络聊天交友	(77)
5.2.1	常用聊天软件大检阅——QQ, MSN 使用简介	(78)
5.2.2	免费邮箱申请简介——申请网易 163 免费邮箱	(87)
5.2.3	常用电子邮件软件简介——Outlook Express6	(89)
5.2.4	和昔日同学轻松聚会——ChinaRen 校友录	(95)
5.3	休闲娱乐	(97)
5.3.1	在线电影欣赏网址推荐	(97)
5.3.2	在线音乐欣赏网址推荐	(98)
5.3.3	在线Flash动漫欣赏网址推荐	(98)
5.4	走进流动的世界——跟我学用流媒体播放软件	(99)
5.4.1	微软的 Windows Media Player 9.0	(99)
5.4.2	RealNetworks的RealOne Player V2 GOLD	(101)

## 第六章 网络安全

6.1	病毒防护	(104)
6.1.1	计算机病毒简介	(104)
6.1.2	主流杀毒软件金山毒霸6使用简介	(105)
6.1.3	养成良好的上网习惯	(108)
6.2	黑客与反黑客	(109)
6.2.1	网络暗箭——黑客	(109)
6.2.2	防范黑客必修课——黑客常用入侵手段及基本防范措施简介	(109)
6.2.3	网络防火墙软件的使用——天网防火墙 2.5 版简介	(112)
6.3	个人安全	(114)
6.3.1	青少年容易步入的网络陷阱	(115)
6.3.2	青少年上网自我保护方法	(115)
6.3.3	“网虫”小贴士	(115)
6.3.4	全国青少年网络文明公约	(116)



- 6.4 我们也是电脑高手——跟我学做个小小“黑客” ..... (116)
  - 6.4.1 黑客攻击的一般步骤 ..... (117)
  - 6.4.2 黑客入侵必经之路——端口扫描 ..... (117)
  - 6.4.3 小小“黑客”进阶教程——跟我学用Fluxay4.7 (流光) ..... (121)
  - 6.4.4 防火墙提示：有人在扫描你的电脑！ ..... (125)

## 家长篇

### 第一章 漫步 Internet

- 1.1 宽带上网及浏览网页 ..... (129)
  - 1.1.1 建立网络连接 ..... (129)
  - 1.1.2 使用IE浏览器浏览网页 ..... (131)
- 1.2 搜索和下载软件 ..... (133)
  - 1.2.1 搜索引擎简介 ..... (133)
  - 1.2.2 软件下载(网际快车) ..... (133)
- 1.3 收发邮件和即时聊天 ..... (136)
  - 1.3.1 收发邮件 ..... (136)
  - 1.3.2 即时聊天 ..... (137)
- 1.4 门户网站和分类网址 ..... (140)
- 1.5 网络与孩子的健康成长 ..... (141)
  - 1.5.1 网络带来的一系列问题 ..... (141)
  - 1.5.2 专家特别提示 ..... (147)

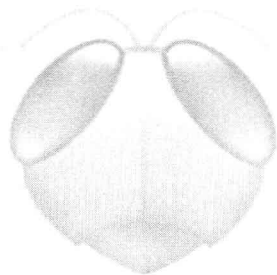
### 第二章 “网络爸爸” VS 网络安全

- 2.1 网络清洁助手 ..... (151)
  - 2.1.1 “网络爸爸” ..... (151)
  - 2.1.2 e软家长助手 ..... (155)
- 2.2 启用IE浏览器的分级审查和信息过滤功能 ..... (159)
- 2.3 常用中文反黄软件大比拼 ..... (162)

- 2.3.1 常用反黄软件·····(162)
- 2.3.2 美萍反黄专家·····(164)

## 第三章 教子有方

- 3.1 网络的“双刃剑”·····(167)
- 3.2 你家的“比尔·盖茨”·····(168)
- 3.3 合格家长的自我鉴定·····(169)
- 3.4 青少年容易步入的网络陷阱·····(171)
- 3.5 孩子痴迷玩电脑游戏怎么办·····(171)
- 3.6 孩子看了一些不良书刊或不良影视镜头怎么办·····(172)
- 3.7 家长如何辅导子女健康上网·····(173)
- 3.8 健康上网小贴士·····(173)



# 学生篇





# 第一章

电视里天天在说地球成了村儿，繁忙的世界似乎越来越小了。随着网络的普及，各种各样新奇的名词不断涌进我们的耳朵，不甘落伍的你可知道那些时髦的新词儿？

如果你还在纳闷，猫怎么会上网，网上怎么冲浪，什么是人们常说的狗狗，或者你还不清楚，什么是BBS,什么又是FTP，上了网又该上哪去找自己想要看的東西，那就别愣着了，赶紧来，跟我一起到网上看看去吧！

Come on, everybody!





## 第一章

## 基础篇

小小一根电话线，将世界各地的城市、乡镇和村庄连接起来，人与人之间可以互致问候。电脑通过电话线联成了世界上最大网络——互联网（Internet），它正在影响和改变着人们的生活方式以及人们的工作与思维模式。难怪有人说互联网是人类科技文明的重要革命之一呢！

自行车、摩托车、汽车、轮船、火车、飞机……延伸着我们人体所能到达的自然疆界；电影、广播、电视延伸着我们人体的视野，增加了彼此间的思想交流；而由电脑、网络电缆、电话线和卫星相互连接形成的互联网，它比夏季强烈的季风更迅速、更猛烈地刮遍了全球，吹到每一个角落，蔓延在每一个人的周围。它虽然无声无息，却让你不能忽视。



### 1.1 初识 Internet

有人说，上网是 21 世纪最“酷”的事。历史学家说 19 世纪是铁路的时代，20 世纪是高速公路的时代，那么，21 世纪就将是信息的时代。现在，人们到处都在谈论神秘、容易使人着迷的互联网。对于面临信息时代的每一个青少年朋友来说，都应当知道互连网络究竟是什么。下面简单地介绍一下 Internet 的相关知识，以便大家先有个大致的了解。

#### 1.1.1 什么是 Internet

简单地说，Internet 就是一个由各种不同类型和规模，独立运行和管理的计算机网络组成的全球范围的计算机网络。这些不同类型的计算机网络通过普通电话线、高速专线、卫星、微波和光缆等通信线路把不同国家的大学、公司、科研机构，以及军事和政府等组织的网络连接起来。

可以这样来理解，Internet 就是全世界最大的图书馆，它为我们提供了巨大的，并且还是在不断增长的信息资源和服务工具宝库。大家可以利用 Internet 提供的各种工具获取网络提供的巨大信息资源。任何地方的任意一个 Internet 用户，都可以从网络中获得很多信息，包括自然、社会、政治、历史、科技、教育、卫生、娱乐、金融、商业和天气预报等等各个方面。

#### 1.1.2 我们用 Internet 可以做什么

其实，随着 Internet 不断地发展，提供的服务也在不断地增加，应用领域也在不断地扩大，这里咱们就说说青少年朋友可以在 Internet 上做些什么。



#### 万维网冲浪（WWW）

万维网（World Wide Web）也就是我们常说的 WWW，凝聚了 Internet 的精华，展示了 Internet 最绚丽的一面，上面载有各种交互性极强精美丰富的信息。只需点击一下相关



的单词、图片或图标，就可以迅速地从一個网页跳到另一个网页。现在，每天都有新的网站出现，大量网页每时每刻都在更新。借助强大的浏览器软件，青少年朋友可以在万维网中进行各种丰富多彩的Internet活动，看看如图1-1所示的Yahoo!网站，上面的信息是很多的。

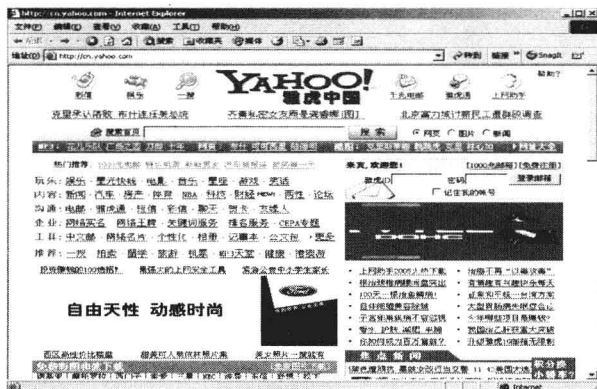


图1-1 Yahoo!网站

## 实时聊天

利用Internet，你可以进入聊天室服务器，或者使用功能强大的即时聊天软件，与全国乃至世界各地的朋友们通过文字、声音，甚至是视频形式进行实时交谈，享受交友的乐趣，真正做到了“有朋自远方来，不亦乐乎”。大家可以看下面这个桌面上的聊天软件，比如QQ，MSN，还有POPO，如图1-2所示。



图1-2 聊天工具以及它们的常见标志  
QQ (左)，POPO (中)，MSN (右)

## 在线游戏

在网上，大家还可以与一位远隔重洋的高手切磋棋艺，与分布在世界各个角落的人一起玩丰富多彩的多人游戏，比如图1-3所示的浩方电子对战平台主页，就是全国网络电子竞



图 1-3 浩方对战平台主页

技游戏高手云集的地方。

### ✉ 电子邮件

只要连接到Internet, 只需几秒到几分钟, 电子信件就可以送往分布在世界各地的电子邮件邮箱。那些拥有电子邮箱的朋友可以随时看到写给自己的信件。这些信件可以是文字的, 也可以含有图片、声音, 甚至是其他程序产生的特殊文件。这样, 朋友在收到邮件的时候, 同时还可以听到你的声音, 看到你的样子, 而这一切也不过只要几秒钟, 神奇吧?

以后我们会一步步教大家如何发送电子邮件的, 先目睹一下电子邮件软件的风采吧, 比如图 1-4 所示的“Foxmail 5.0”电子邮件软件。

### 📁 文件传输

Internet上有大量好玩的软件和让你感兴趣的文件, 你可以利用方便的文件传输软件登录到别人的电脑上, 下载所需的软件和文件。通过 Internet, 几乎可以让你不出家门, 便可获得各种免费软件或其他好玩的东西。后面的章节我们将会教大家如何下载好玩的东西。下载一般都是用一些文件下载的软件来完成, 比如图 1-5 所示的“网络蚂蚁”软件。

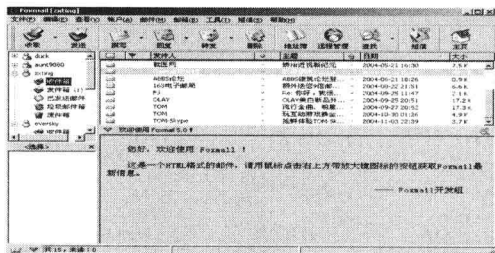


图 1-4 用来收发邮件的 Foxmail 5.0

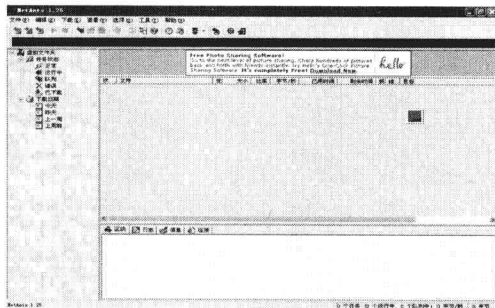


图 1-5 下载工具 NetAnts



## 1.2 上 Internet 前的准备

看了Internet那么多的用处,大家是不是早就心痒痒了?不要着急,我们还要做一些准备工作,才能顺利上网!除了有一台个人电脑以外,上网还需要其他一些软件和硬件的帮助。上网的方式也多种多样,这节我们只给大家介绍拨号和宽带上网两种比较常用的方式。

### 1.2.1 申请上网账号

要在家里上网,首先应该申请上网账号。申请上网账号必须选择一个ISP(Internet服务提供商),其实也就是帮你联入Internet的一个服务商。具体的选择方法这里就不详细说了,要你们的爸爸妈妈到当地电信部门去询问,或者向已经上网的朋友打听就可以了。总之,一定要找本地比较大,连接速度比较快,且上网费用合理并交付方便的ISP。当选定一家之后,就可以向其提出上网的申请,得到一个上网账号后才能够上网。申请ISP账号后,一般要包含下列信息:

- ◇ 用户名密码(一般由你自己决定,而不是ISP分配)
  - ◇ ISP接入服务器的拨号电话号码
  - ◇ ISP分配的电子邮件账号及密码
  - ◇ DNS的IP地址(大家不要惊慌,后面会说这些大写字母代表的是什么意思。)
  - ◇ ISP咨询服务电话
  - ◇ 安装及设置参考手册(上网设备的安装,上网参数的设置,账号密码的修改等)
- 哈哈,一切准备好了,接下来就准备连上网络吧!

### 1.2.2 让“猫”与主机融为一体

申请账号后,就要安装上网所需的硬件了,拨号上网需要的硬件就是调制解调器,即Modem,也就是咱们常听人说的“猫”。呵呵,可这是不能抓老鼠的那种哦,它之所以也叫“猫”只是因为与英文发音比较像。它的工作原理,简单地说,是因为电脑的信号和咱们电话线上传输的信号不一样,所以“猫”就是将电脑的信号转换为能够以电话线路传输的信号,通过网络线传递到另外的电脑或服务器,对方接受到这个电话信号,再由咱们的小“猫”转换为电脑能识别的信号。

目前较为流行的调制解调器主要是56K的。这个56K是指的“猫”的上网速度,当然是越大越好了!56K基本上已经达到现在电话线路的极限。



#### 小知识

上文提到的56K的“猫”,这个56  
到底是什么意思呢?

这里我来给大家解释一下。电脑里最小的表示数据的单位是“位”,一位也就是我们常说的1个比特。我们平常在说磁盘容量,文件大小的时候,提得更多的是字节(byte),每个字节相当于8个比特。有了字节和比特的概念,我们再回头来看问题中的那些数字:在网络上,专业的表示网络速度的单位是bps,什么意思呢?就是“比特每秒”,也就是每秒钟能传输多少个比特的意思,kbps自然就是“千比特每秒”了。