



<http://www.....>

e 时代青少年心理健康指导丛书

维护你的心

WEI HU N I D E X I N

——远离网络伤害

汗 牛 策划
王小龙 主编
张晓磊 编著
甄 巍 插图



- @ 让孩子远离网络？不可能！
- @ 让孩子远离电脑？不应该！
- @ 让孩子远离网络伤害，身心健康发展？没问题！
- @ 正确看待网络和计算机给孩子带来的影响，引导他们充分利用高科技产品发展自己，是家长和老师们的必修之课！

@

E-MAIL:

 中国纺织出版社

我
不是你的
教师，
只是你的一个
伴侣而已。
你
向我问路，
我指向我们俩的
前方。

——萧伯纳

e时代
青少年心理健康
指导丛书

维护你的心

——远离网络伤害

汗 牛 / 策划

王小龙 / 主编

张晚磊 / 编著



甄巍 / 插图



中国纺织出版社

内 容 提 要

本书系“e时代青少年心理健康指导丛书”之一种。

本书从心理学专业的角度,针对数字化时代计算机、网络、游戏等现代生活方式给青少年朋友带来的各种心理冲突以及对他们的个性发展、人际交往、情感与道德发展等方面的影响进行了详细、深入的探讨。本书语言平实、流畅、亲切,内容丰富,针对性强,是家长、老师帮助孩子正确认识网络,充分利用网络教育,促进心理健康发展的最佳指导老师。

图书在版编目(CIP)数据

维护你的心:远离网络伤害/张晓磊编著. —北京:中国纺织出版社,2002. 1

(e时代青少年心理健康指导丛书/王小龙主编)

ISBN 7-5064-2162-3/B·0033

I. 维... II. 张... III. ①计算机网络-生活方式-青少年心理学②计算机网络-生活方式-心里卫生-青少年读物 IV. C913.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 089074 号

责任编辑:郭慧娟 责任设计:何 健 责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街 6 号

邮政编码:100027 电话:010—64168226

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京云洁印刷厂印刷 各地新华书店经销

2002 年 1 月第一版第一次印刷

开本:850×1168 1/32 印张:9.5

字数:167 千字 印数:1—5000 定价:19.00 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

前言

浏览网络的时候，总有点点滴滴的感想。看到网友一声声喊着要戒网，可是 ID 却天天在网上出现，我心里就笑笑。这一笑笑出了网络的魅力和神秘，也笑出了对网络的思考：为什么要戒网，网络真的需要戒吗，还是应该改变一下对网络的观念呢？有时候看到网友文章所描述的心情简直就是在说自己，由同感而生的发泄那样淋漓尽致。那次水木清华发生了变动，所有重新回到水木的人都说“终于又回到家了”那种对网络家一样的感觉，那种看到众多的 ID 都对网络倾注着一种真挚的感情时，真的很感动。所有这些都使我想要写一些东西出来。

在心理咨询中，我们曾遇到一些青少年朋友网恋以及由于上网而导致的学习、情感甚至性等方面的心理问题；在新闻当中，我们也时常能够看到由于沉溺网络而导致的青少年的各种问题；虽然在这方面的实证研究还很少，但是问题的存在还是引起了我的一些思考。因此一本关于计算机和网络与青少年心理健康的书就这样出现了。

书中讨论了作者和网友对网络文化的看法以及在网络文化熏陶下成长起来的新生代的特点。

网络和计算机作为一个时代的象征与青少年的青春期相互作用可能会产生这样那样的影响，书中对这些问题进行了探讨。

游戏无疑是一个焦点问题，游戏是好是坏，如何正确地看待和利用游戏，这里详细阐述了作者和一些网友的看法。

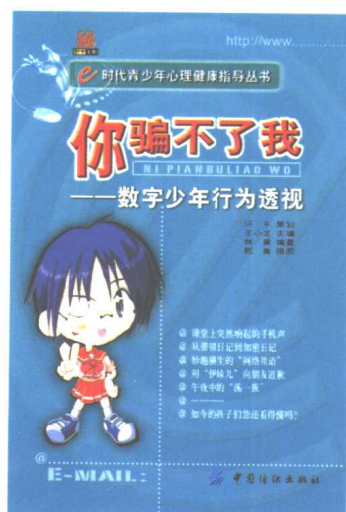
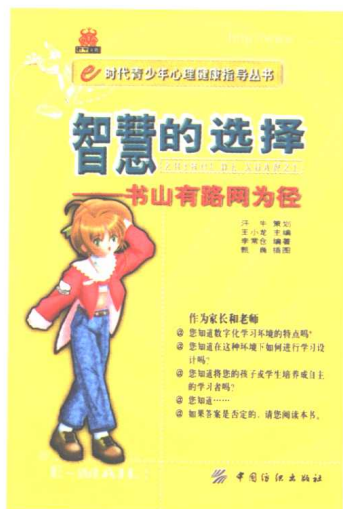
网络和计算机会对学习产生如何影响；在网络中人的交往行为和心理会发生什么变化，这些变化对青少年适应社会是好是坏；所谓的青少年“网恋”具有什么特点，青少年和家长应该怎样对待网恋；网络对人情感发展的利与弊；在网络影响下青少年的道德发展规律会有什么样的改变，以及网络对人个性形成的影响和有可能产生的人格障碍，都在本书中进行了详细地讨论。

由于没有这方面的实证研究，所以书中观点是作者自己的感悟和思考，也包括了其他一些研究者和网友对这些问题的看法。观点不一定正确，如果本书能够给读者提个醒，让大家意识到网络和计算机可能存在的优点和缺点，及时地预防、正确地利用，那是作者最大的希望。也希望本书能够引起家长和青年朋友们对网络的思考，从一个更广阔更高的角度来看待网络和计算机给我们和我们的孩子带来的变化，让我们的生活更美好。

作者简介:

张晓磊,女,东北师范大学心理学学士,北京师范大学社会心理学硕士研究生。长期担任“郝老师青少年热线”和中国少年报“知心姐姐热线”的咨询员,负责处理青少年所遇到的学习、压力、人际关系、亲子关系、性、恋爱等问题的咨询。并参与热线案例集的编写工作,有相当的青少年心理咨询经验。曾发表论文《大学生防御机制特点的研究》,是《学龄儿童的家庭教育》一书的主要撰稿人。





目 录

第一章 数字文化与青少年成长.....1

第一节 数字文化革命 3

第二节 数字化文化的特点与青少年成长 7

错字文化的轻松与严谨

网络中的平凡和真诚

自由灵活、生动幽默与创造性

勿学习网络文化中的浮躁

网络中的互动给了你思考和发言的机会

网络观点与青少年辩证思维

Internet 与新生代的人性观

网络中的新生代

第二章 数字带给青少年的冲突.....31

第一节 学校家长与孩子的差距 33

第二节 分清网络与现实 42

警惕网络让你少了耳朵

别学习网络的攻击性

网上的交往方式不一定适合网下

谨防性别错位

你对别人的印象对吗

网络让你选择喜欢的性格

信息量大也很麻烦

第三章 游戏的魔力.....57



第一节	游戏陷阱	59
第二节	游戏的魅力与魔力	62
	逃避现实	
	聪明多才	
	从角色扮演中丰富情感	
	在游戏中认识自我	
	在游戏中开发智力	
	了解人与环境	
第三节	家长应该做的	72
第四章	数字化与个性发展	77
第一节	她让我们更成熟	79
	充满稚气和活力	
	脱俗的“孩子气”	
第二节	网络伴你走过青春期	87
	网络与你悄谈早熟与晚熟	
	网络是独立的拐杖	
	网络陷阱与你的多变	
	警惕不稳定的意志品质	
	网络与青春的秘密	
	网络上的勇敢和现实中的怯懦	
	高傲和自卑	
	网络与性格和气质	
第五章	网络与人格障碍	99
第一节	认识人格障碍	101
	人格障碍的特点	
	人格障碍的类型	
第二节	网络与人格障碍的关系	106
	网络与人格障碍的成因	
	网络对人格障碍的作用反作用	

第三节	网络与人格分裂	113
第六章	计算机网络与学习能力	121
第一节	计算机与学习兴趣	123
广泛的信息是兴趣的来源		
让电脑作个诱饵		
在网络争辩中寻找兴趣		
防止兴趣单一		
第二节	计算机网络与学习障碍	130
语言障碍		
网络与思维障碍		
网络与记忆特点		
计算机网络学习所需要的观念		
做信息时代的富翁		
第七章	数字生活中的交往	141
第一节	这里的交往模式	143
单一的感觉方式		
网络交际中的反悔		
这里没有了眼睛		
交流的态度		
网络中的身份		
网络交往中的舍近求远		
网络交往的浅		
网络交往中的真诚与认真		
巧妙利用网络交往		
第二节	在网络聊天中掌好舵	156
网络聊天的类型		
网络中的“变”		
网络聊天中的人		
识别网络聊天中的谎言和人性		



第八章 网络与情感健康.....169

第一节 情感健康 171

网络与独生子女

网络与自卑

网络让孩子学会感激

第二节 网络中的性 180

网络色情对青少年影响的现状

数字化带来的性伤害分析

如何预防黄毒对儿童的侵害

第三节 网络中的恋 203

糊涂爱的原由

糊涂爱的特点

对心理的影响

青少年的网恋导致的问题

如何预防伤害

第九章 网瘾.....215

第一节 什么是网络成瘾 221

发现网瘾

瘾与网络成瘾

如何区分网络成瘾和一般网迷

第二节 网络成瘾的消极后果 230

学习和工作问题

人际关系问题

第三节 网络成瘾的成因 234

网络吸引人的特点

人的原因

哪些人更容易得网瘾

第四节 网瘾的预防和治疗 240

家长的责任
给年轻朋友本人的建议

第十章 网络道德与青少年.....247

第一节 网络道德特点和青少年道德 249

网络自律型道德与青少年道德发展
网络道德的开放性与道德成熟
多元道德的认识评价和接受
网络道德行为与青少年

第二节 黑客和网络犯罪 258

黑客的基本特征
发泄心理
表达不满和报复
攻击本能
征服和控制欲望
反社会的性格特点
种族观念冲突
自由的精神
信息共享的信念
反传统反权威
英雄主义精神

第三节 谨防网络伤害 272

网上伤害种种
家长和孩子应该怎么办

第十一章 正确看待网络影响.....279

第一节 掌握好自己要做的 281

建立对电脑和网络的正确观念
掌握好专业知识

第二节 网络影响因人而异 285

网络影响的间接性



上网的需要
家长不必惊慌

参考文献.....290

第一章

数字文化与青少年成长



第一节 数字文化革命

“数字化”是什么？这是一个简单的问题，可是回答起来非常复杂。几年之前，我们用从街头买来的贺卡传递互相的关怀和思念，它带着我们的祝福乘坐火车或者飞机到达彼方，这个过程需要3天到1周的时间不等。那些精美的贺卡是用纸和颜料做成的，所传递的形式是原子。而现在，这种原子形式的贺卡越来越没有市场了，确切一点说是被另一种形式的贺卡所取代，那就是比特形式的贺卡。它用计算机软件制作，以比特的形式通过光纤进行传播，无论是远隔重洋还是一墙之隔，都是几秒钟就可以完成的。它节省了时间，节省了资源。这一切发生了多么大的变化。

过去，大部分的信息都经过人的缓慢处理，以书籍、杂志或报纸的形式呈现；而这，很快就被电子数据的传输所取代。在数字形式里，人们共享资源。托马斯·杰斐逊曾推动了图书馆概念的发展，主张人民有权免费查阅图书资料。但是这位美国开国元勋绝对没有想到，200年以后，上亿人居然可以通过电子的方式进入图书馆，免费从那里获取资料。这一切是以指数的速度进行变化的。在数字化的发展上，进入了最后关键的时刻。

而电脑也正以同样的指数增长形态进入我们的



日常生活之中。目前，在全球卖出的新电脑中 80% 进入了家庭，而且全部带有各种各样的上网工具。按照目前互联网用户的增加程度，到 2003 年，整个互联网络的用户数将超出地球总人口数。计算机不再只和计算机有关，它决定了我们的生存。数字化代表的是一种生活方式、生活态度以及每时每刻都与电脑为伍。

前些年，有一首歌很流行，歌的名字已记不清楚，但其中的一句歌词我至今仍记忆犹新：“你是一张无边无际的网，轻易就把我困在网中央”。歌曲流行的那个年代，人们还根本不知道 Internet 是什么。不管当时这首歌想张扬一种什么样的人性，但把它引申开来，总觉着在冥冥之中，有一张无所不在的无形巨网把现代人困在网中央。世纪之交，Internet 仿佛在一夜之间席卷了我们生活的各个角落。有人称“网络文化”，有人称“信息文明”，有人称“比特世界”，无论如何，它确实确实是一个网，它确实确实走来了，于有形与无形之中来到了我们的身边。

不论你愿不愿意，一个新的文化时代正在来临。这个巨大的力量正从根本上重塑着整个社会，彻底改变着我们的生活方式，迫使许许多多的个人不得不臣服于数字的威力。它就是网络文化。

可以这么说，我们是生活在一个史无前例的时代，无可逃避、威力空前的网络文化正迅速改变着