

# 德育

李颖 陈顺刚 主编



四川大学出版社



中等职业教育课程改革规划新教材

# 德 育

主 审：赵兴学 徐凡坤 邓开陆

主 编：陈顺刚

副主编：孔维锋 熊建洪

参 编：罗海丽 朱 丽 李倩粉 张 丽

杨顺帮 叶冬梅 王桂琼 杨鸿赛

李繁华

四川大学出版社

特约编辑:黄萍萍 陆佳艳  
责任编辑:楼 晓  
责任校对:黄蕴婷  
封面设计:墨创文化  
责任印制:王 炜

### 图书在版编目(CIP)数据

德育 / 李颖, 陈顺刚主编. —2 版. —成都: 四川  
大学出版社, 2017. 1  
ISBN 978-7-5690-0331-4

I. ①德… II. ①李… ②陈… III. ①德育—中等专  
业学校—教材 IV. ①G634. 201

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 012310 号

### 书名 德 育

---

主 编 李 颖 陈顺刚  
出 版 四川大学出版社  
地 址 成都市一环路南一段 24 号 (610065)  
发 行 四川大学出版社  
书 号 ISBN 978-7-5690-0331-4  
印 刷 四川五洲彩印有限责任公司  
成品尺寸 185 mm×260 mm  
印 张 10  
字 数 245 千字  
版 次 2017 年 1 月第 2 版  
印 次 2017 年 1 月第 1 次印刷  
定 价 28.00 元

---



- ◆ 读者邮购本书, 请与本社发行科联系。  
电话:(028)85408408/(028)85401670/  
(028)85408023 邮政编码:610065
- ◆ 本社图书如有印装质量问题, 请  
寄回出版社调换。
- ◆ 网址: <http://www.scupress.net>

版权所有◆侵权必究

## 出版说明

本书依据《国务院关于大力推进职业教育改革与发展的决定》《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020）》和《教育部关于推进中等和高等职业教育协调发展的指导意见》中提出的实施职业教育课程改革和教材建设规划的要求编写。全书紧扣中等职业教育人才培养目标，针对当前中职学生成长、成才和成人过程中普遍存在的问题编写，突出了中等职业学校德育教育内容的重点和难点，充分考虑到该门课程在整个专业教学计划中的课时分配和教学的可操作性。

全书包括三个单元：第一单元——“三生”教育；第二单元——社会道德观念教育；第三单元——法律基础知识教育。本书以“三生教育”作为第一单元的教学内容，旨在通过“生命”教育，帮助学生认识生命运动的基本规律，热爱生命，尊重生命，并做到人与自然和谐相处；通过“生存”教育，帮助学生认识到劳动和学习的价值和意义，树立竞争意识、学习意识，热爱劳动、热爱学习、热爱创造；通过“生活”教育，帮助学生树立健康幸福的“生活观”，重在培养学生对美好生活的向往，从而树立昂扬向上、积极进取、追求卓越的生活态度。第二单元为“社会道德观念教育”，涵盖“三义”“三德”和“三观”教育。本部分内容浅显易懂，符合中职学生的年龄特征和思维成长规律。本单元的教学旨在让学生比较系统地了解 and 认识具有中国特色的社会主义道德观念，培养“社会主义、爱国主义和集体主义”情怀，掌握“社会公德、职业道德和家庭美德”的基本要求，树立正确的“世界观、人生观和价值观”。第三单元为“法律基础知识教育”，其内容针对当前青少年犯罪的突出特点和青年学生面对的突出矛盾和问题，把法律知识 with 鲜活的案例有机结合，通过生动的教学案例，引发学生对相关事件的思考与感悟。本部分的教学，旨在让学生知法、懂法、守法和用法，从而自觉遵纪守法，减少违法行为，同时学会通过正常途径和运用法律武器维护自身合法权益。

本书针对性强，重点突出，特色鲜明，内容丰富、生动，时代感强，集知识性



和趣味性于一体，篇幅详略得当，不但可以作为中等职业学校的德育课程教材，而且也是德育教育工作者的一本有价值的参考书。

本书由北川羌族自治县七一职业中学李颖，云南工业技师学院陈顺刚担任主编；由河南省财经学校韦秋香，北川羌族自治县七一职业中学付红梅担任副主编。全书由李颖负责总纂。编写分工如下：第一单元由李颖和付红梅编写，第二单元由陈顺刚编写，第三单元由韦秋香编写。

本书在编写过程中，参考、引用了部分国内、国外同类教材和相关文献资料，并得到了有关专家和同仁的大力支持、关心和指导，在此表示诚挚的谢意！

由于水平和时间所限，本书难免有不妥之处，恳请读者批评指正。

**2016年12月**



# 目 录

## 第一单元 “三生”教育

<b>第一章 生命</b> .....	( 3 )
一、生命的历程.....	( 3 )
二、宝贵的生命.....	( 13 )
三、生命的基本属性.....	( 19 )
<b>第二章 生存</b> .....	( 23 )
一、劳动最光荣.....	( 23 )
二、竞争的世界.....	( 24 )
三、知识与技能的价值.....	( 25 )
四、学习成就未来.....	( 27 )
<b>第三章 生活</b> .....	( 31 )
一、幸福的生活.....	( 31 )
二、人的需要层次.....	( 32 )
三、积极乐观的生活态度.....	( 33 )
四、积极进取,走向成功.....	( 41 )

## 第二单元 社会道德观念教育

<b>第一章 社会主义、爱国主义、集体主义</b> .....	( 47 )
一、社会主义.....	( 47 )
二、爱国主义.....	( 59 )
三、集体主义.....	( 66 )
<b>第二章 家庭美德、职业道德、社会公德</b> .....	( 70 )
一、家庭美德.....	( 70 )
二、职业道德.....	( 72 )
三、社会公德.....	( 76 )



第三章 世界观、人生观、价值观 .....	(81)
一、世界观 .....	(81)
二、人生观 .....	(88)
三、价值观 .....	(95)

### 第三单元 法律基础知识

第一章 知法守法, 预防犯罪 .....	(105)
一、法的概述 .....	(105)
二、中国特色社会主义法律体系 .....	(112)
三、违法行为及法律制裁 .....	(116)
四、青少年犯罪的预防 .....	(117)
第二章 保护合法权益 .....	(123)
一、公民的基本权利 .....	(123)
二、公民的基本义务 .....	(132)
三、维护合法权益的途径 .....	(135)
第三章 实用法规基本知识 .....	(136)
一、《治安管理处罚法》基本知识 .....	(136)
二、《合同法》基本知识 .....	(139)
三、劳动法基本知识 .....	(144)

# 第一单元 “三生”教育

◆ 第一章 生命

◆ 第二章 生存

◆ 第三章 生活



德育

DE YU



# 第一章 生 命

## 一、生命的历程

### (一) 善待生命

#### 1. 生命的含义

现代科学认为，生命是蛋白质和核酸物质的运动形式，是一种特殊的、高级的、复杂的物质运动形式。原始生命由无机物演化而成，它在同体外环境进行物质、能量、信息交换的过程中，实现自我保存、自我更新、自我复制和自我组织。生命现象主要包括：新陈代谢、生长、发育、遗传、变异、感应、运动等。新陈代谢是生命最基本的过程，是一切生命现象的基础。

#### 2. 生命发生在漫长的历程中

生命是一个历程，我们所走的每一个脚印，在人生旅途中获得的每一个成功的喜悦与失意的落寞，都是我们为人生的乐章谱写的一个音符，我们所做的每一件事，所说的每一句话，都是在构建自己的生命。

关于生命何时、何处、怎样起源的问题，是现代自然科学尚未完全解决的重大课题，是人们关注和争论的焦点。或许是几十亿年前的某个单细胞的不断发展和演化，形成了当今地球上所有的生命，这些生命中的某一部分逐渐发展成了类人猿，并随着环境变化带来的生活方式改变，形成了自身形态结构和大脑的变化，最后进化成人类。

人的个体生命的产生经历了由雌雄生殖细胞结合，通过胚胎发育形成新个体的过程。在个体生命诞生以后，我们要经历婴儿期、幼儿期、少年期、青年期、中年期和老年期几个阶段，也就是从出生到死亡的过程。

#### 3. 人生各个阶段的基本特点

阶段	胎儿	婴儿	幼儿	少年期	青春期	成年期	老年期
年龄	受精卵发育至胎儿娩出	出生至1周岁	1~6周岁	6~12周岁	12~20周岁	20~60周岁	60周岁以后



续表

阶段	胎儿	婴儿	幼儿	少年期	青春期	成年期	老年期
特点	携带了父母的遗传信息	身体生长特别快, 自主能力交往能力初步建立	生长发育变慢。动作及语言能力逐步提高	脑的形态结构基本完成, 智能发育进展较快	体格发育加速, 生殖系统发育成熟	个体发展成熟的时期	各方面技能开始衰退

人生是一个生命不断发展的过程, 每个人的性格、智力等方面都存在着差异, 很难区分不同性格或智力特点的好坏。只要能正确认识自己的特点, 并充分发挥优势, 就是成功者。换句话说, 真正的成功应该是: 发挥自己的潜能, 做最好的自己!

人生是一个过程, 每一个过程都有它的意义。时间稍纵即逝, 我们要珍惜生命, 把握好每一个过程, 让人生更精彩、更璀璨!

## (二) 美好的青春

### 1. 成长的青春

生命随着一声啼哭诞生, 经历婴儿期、幼儿期、学龄前期和学龄期, 我们渐渐在成熟、长大, 步入激情澎湃的青春期。青春像一棵正在茁壮成长的树, 风吹雨淋使它更顽强; 青春像一首动听的歌, 使人心旷神怡; 青春像一杯醇香的美酒, 芬芳而甜美, 需要品尝的人把握好“酒量”, 才不会沉醉迷失。

#### (1) 青春期的变化。

从第二性征出现到生殖功能基本发育成熟、身高停止增长的时期称为青春期。男孩子进入青春期后, 长胡须, 喉结突出, 声调低沉, 声音变粗, 肩膀变宽, 肌肉发达, 腋毛和阴毛长成, 睾丸逐渐发育, 产生精子, 出现遗精现象。

女孩子进入青春期后, 音调细而高, 乳房增大, 骨盆更加宽大, 胸部、肩部、臀部的皮下脂肪更加丰满, 长出腋毛、阴毛等, 形成女性特有的体型。身体开始发育后, 乳房发育长大, 子宫内膜在卵巢激素的作用下周期性脱落而引发子宫出血, 即月经。

#### (2) 青春期生理变化有下列三个方面的特点。

第一, 身体成熟, 这是成熟的外在表现。身体外形的变化带给青少年的心理体验是产生了“成人感”, 也就是觉得自己不是孩子, 而是大人了。

第二, 神经系统的成熟, 这是身体成熟的内在标志。脑与神经系统功能不断发育完善, 这对青少年认识、理解世界起到了重要作用。

第三, 性机能的成熟。人作为个体已经结束了中性的状态, 男孩子射精、女孩子排卵的现象, 标志着性机能的成熟。这种生理现象是自然的, 但是却给青少年带来了许多的烦恼。

#### (3) 青春期的异性交往。

青少年时期, 随着生理上的发育, 男生、女生的心理发生了一些微妙的变化, 产生了更强烈的性别意识。有人有意识地、刻意地疏远异性, 有人产生了“异性相吸”的感



觉，很多人愿意在异性面前表现自己，表示体贴、关心和帮助。

不知道从什么时候起，自己也会在心里越来越多地思念某一个异性，愿意听他（她）的声音，愿意有更多的时间和他（她）待在一起，愿意帮他（她）做事情……心中的玫瑰悄悄地为这样一个人绽放。这样的心理过程，几乎每个人都会经历，只是时间先后、环境不同而已。

异性交往是人们在社会交往中不可缺少的一部分，是每个人在个体成长中必然要经历的阶段和过程。健康的异性交往对人的身心健康和学习生活有良好的促进作用。

第一，健康的异性交往有助于取长补短。男女之间无论在生理上还是在心理上都存在一定差异：男生比较有力，女生比较柔弱；男生擅长抽象性的、宏观的思维方式，女生则擅长形象的、微观的思维方式；男生更注意理智，女生更注重情感；男生爆发力较强，女生的耐力更胜一筹……在与异性交往的过程中，青春期的同学们可以通过互相影响，来取长补短、共同进步。

第二，在情感方面，在异性交往中获得的情感交流和感受，往往是在同性身上感受不到的。通常来说，女孩子情感比较细腻，富于同情心，容易给人安慰和心灵的宁静；而男生的情感粗犷、热烈、坚定有力，更能够消除女孩子的愁苦和疑惑。

第三，如果只是在同性范围内交往，心理发展往往会比较狭隘，如果既有同性朋友，又有异性朋友，就能够获得更加丰富的个性。一般来说，那些既有同性朋友，又有异性朋友的同学，往往个性乐观开朗，为人诚恳热情，也更乐于帮助同学。

健康的异性交往需要正确的交友方法。异性交往毕竟不同于同性间的交往，处理不好很可能造成难以控制的局面。为了保证异性间纯洁的友谊健康发展，首先，要克服羞怯。与异性交往时，要自然，不失常态。羞怯往往使对方产生误解，使正常的友谊误入歧途。其次，真实坦诚，交往中真诚相待，相互信任。再次，交往中要把握分寸。即使是知心朋友也要留有余地，不要无所顾忌，过于轻浮。总之，异性交往要做到自然大方、往来适度、广泛交往、独立平等、战胜冲动、强化责任。

## 2. 树立正确的恋爱观

青春激情似潮水，  
向往那蔚蓝的大海，  
也向往那属于自己的天空；  
向往那平静的生命，  
也向往那真挚的感情……  
不知从何时起，  
心被谁触动，起伏不定。  
心中的那个他（她），  
与心跳一起伴随着我，  
让我喜欢让我忧……

爱不只是一种感觉，也不是个人利益的满足。爱是一种给予，与个人和对方的成长与发展密切相关。真正的爱应具备需要、关怀、信赖、接纳、尊重等特征。

(1) 克服异性相吸的困惑。男生都会感到有异性吸引的存在，也总企图用直接或间接



的方式吸引、接近异性，对异性存有强烈的依恋。这种依恋有时候会变成一种朦胧的爱、“一见钟情”的爱。这种爱是真挚、美好的，但也是非理智、简单的。在爱中的人往往对对方的判断不正确、不全面，通常会无限放大对方某一迷人点，而对其缺点视而不见。

(2) 等候成熟。年轻的心往往把爱想得太空浅，没有意识到爱的分量，没有意识到爱的不成熟本身就违背了爱。不成熟的恋爱带来了许多啼笑皆非的故事，也酿成了太多苦涩的果实。于是在家长和老师的眼里，早恋如同洪水猛兽一样让人心惊胆战。“喜欢”和“爱”不是让对方难过，不是让自己痛苦。如果“喜欢”，为什么不做个无话不谈的好友、知己？那样才能无私地为朋友分担忧愁，才能轻松地给朋友付出。为什么要把那份沉重的责任揽到自己稚嫩的肩膀上？这不公平，因为那还不应该属于你，你也没有能力履行好这份责任。

(3) 把眼光放远一点。你会发现，每个有个性、有优点的人都有让人喜欢的地方。看看周围的朋友，你会发现，如果不是相互喜欢，怎么会成为朋友呢？不要自己把自己的喜欢限制在一个狭隘的定义里。从自己的小圈子里走出来，你会发现，喜欢的范围其实很广。喜欢是没有理由的，也是没有性别色彩的。敞开心胸，把异性当成一个和你一样的平常的人，忘记他的性别，从精神的层面去欣赏你们之间的情谊，你会发现，那里有一片更自由、更广阔的天空任你遨游，你将拥有更多能够理解你、欣赏你、喜欢你的异性好友。那时，你就会明白，“喜欢”并不一定要以恋人的形式表达。

爱因为等待所以美丽。

“爱就是成为一个人。”

爱，首先是尊重；

是尊重自己，也是尊重别人。

因取悦别人而失去自我，

美丽已永远离去；

因放纵自己而伤害别人，

更不是爱的真谛。

学会克制，学会拒绝，学会等待，

才能成为一个真正意义上的人，

才能懂得欣赏爱的美丽。

### 3. 职校学生心理的特殊性

职业学校的学生正处于身心发展重要的转折期，因为年龄、家庭、专业等的特殊性，心理会呈现出各种各样的特点，同时也出现了许多困惑或问题。

在这样的特殊时期里，学生的学习生活由普通教育向职业教育转变，发展方向由升学向就业转变，自然在自我意识、人际交往、学习和生活等方面出现巨大的转变，在这过程中必然会有很多学生产生心理上的困惑或问题。

由于家庭、年龄、专业等的特殊性，职业学校学生在思想和言行上呈现多种多样的特征，但归根结底，这些都取决于他们内在的心理现状与发展情况。概括而言，当今职业学校学生的心理大致表现出如下一些矛盾及特点。

(1) 独立意识强，行为依赖性也强。



受年龄的增长、生理的发育、知识的扩展以及远离家庭等因素的影响，很多职业学校的学生对家长、对教师的崇拜开始逐渐减退，转而注意自己的言行和情感体验，对家长、老师的言行存在主观判断与取舍，对过多的提醒或教诲甚至产生反感情绪。但这些并不说明他们已具备了完全独立的准备和能力，相反，他们对家庭、学校和社会的依赖性依然很强，在学习、生活和思想等方面遇到问题时，仍希望得到他人的指导与帮助。

(2) 参与意识强，行为能力参差不齐。

就读于职业学校的学生，心理发展阶段一般正处于青年初期，他们对未来充满理想，敢说敢干，意志的坚强性与行动的自觉性有了较大的发展，只要有适宜的环境条件，他们就会积极地投身其中，充分地展示自我。但职业学校中许多学生来自农村，受周围环境与人员的影响，性格内向，即使存在某方面的特长或优势，也可能因为对自己信心不足，而在各种活动中缩手缩脚、优柔寡断，严重影响自身能力的发挥和才智的展露。

(3) 自我意识强，正确处理与集体关系的能力尚待提高。

他们不仅能比较客观地看待自我，而且能明确地表现自我、敏锐地保护自己，并珍重自我，形成了较理智的自我意识。但受到自己所生活的家庭和社会环境的影响，职业学校中的学生普遍存有自私心理，对同学、学校的关心不足甚至漠视，面对利益选择时，主要从自身角度进行考虑，对奉献意识和集体意识缺乏足够的认识。

(4) 自尊与自卑同在。

职业学校的学生，很多是升高中或重点高中时落榜的，而且很多来自农村或贫困家庭，再加上人们的传统观念，普遍认为就读职业学校前途不佳，从而使学生感到自卑，无论在学校还是在社会上都自我感觉低人一等。但这样的学生自尊心一般都比较强，他们特别看重别人对自己的评价，强烈希望通过各种途径获得别人的注意和尊重。

(5) 就业的希望与悲观并存。

职业学校的学生面临的主要问题是就业，他们都对毕业后工作充满向往和幻想，希望能尽快地完成学业，实现就业的抱负，出人头地，为自己、家庭改善生活条件。但因对职业学校性质、地位的顾虑，相当一部分学生及学生家长都怀疑他们未来工作的地位和方向，认为毕业后主要还是打工，到工作第一线做苦力。也正是因为对就业的悲观情绪，许多学生在校期间学无动力、得过且过、虚度光阴，甚至染上一些恶习和不良癖好，严重影响他们的前途和学校的形象。

(6) 爱交际，但对朋友定位不准。

作为年轻的一代，他们和其他学校的学生一样都喜欢多结交一些朋友，愿意和身边的人和睦相处，甚至希望家长、老师与他们志趣相投，能够成为相互理解、相互帮助的朋友。但毕竟他们心理很多还没有完全成熟或者心态有所偏差，在对待与朋友的关系上理解不够，过于情绪化、意气用事。当朋友有困难或受人欺负时，不分青红皂白，坚决站在朋友一方，甚至大打出手，即使因此受到处分也义无反顾。

(7) 其他不良心理。

一些职业学校学生由于自身的性格特点、特殊的教育环境和剧烈的身心发展，在心理上还存在许多其他的不良现象。比如逆反心理，崇尚个性，纪律松懈，社会和集体责



任感欠缺；惰性心理，贪图享受，不尊重他人，自私任性，厌学旷课；从众心理，他们中有的结伴抽烟、喝酒，有的有意破坏公物，甚至打群架；攀比心理，在生活上相互攀比，为在同学特别是异性面前炫耀，不顾家庭条件而花钱如流水，有些因为农村家庭经济落后，但为满足虚荣心不惜参与盗窃等违法活动；性关心心理，由于环境、社会、文化发展的影响，职业学校学生内心寂寞孤傲，道德伦理观念薄弱，他们慢慢会把对父母的依赖和爱逐渐转移到异性身上，所以对性的关心和早恋现象在职业学校学生中比较普遍。

### （三）自律自强，健康成长，拒绝社会不良行为，培养自律能力

#### 1. 健康上网，拒绝网瘾

网络，  
让世界变得很大很大。  
又让世界，  
变得很小很小，  
天涯若比邻。  
网络，  
可以虚拟现实。  
网络，  
让人分不清，  
是虚拟还是现实。  
水能载舟也能覆舟，  
网络是，  
明智者的天堂，  
痴迷者的地狱。

计算机网络的快速普及给现代人在工作、求学及生活上带来了种种便利，网络已经成为现代社会不可或缺的交流工具。网络游戏、网络交友、网上聊天等正改变着一代人的生活。

但网络是充满阳光的精灵，还是黑暗中的幽灵呢？说它有益，是片面的；说它有害，也是片面的。网络就像大海，在平静的时候，人人都会赞叹其美丽与神奇，也像普希金曾对大海说的那样：“当你汹涌起来而无法控制时，大群的船只就会覆亡。”

##### （1）互联网是信息化社会的核心。

互联网（internet，又译“因特网”“网际网”），即广域网、局域网及单机按照一定的通信协议组成的国际计算机网络。互联网让人们可以与远在千里之外的朋友相互发送邮件、共同完成一项工作、共同娱乐。1995年10月24日，“联合网络委员会”通过了一项关于“互联网”定义的决议，将互联网定义为全球性的信息系统。

各网站通过全球性的唯一的地址逻辑地链接在一起。这个地址是建立在“互联网协议”（IP）或今后其他协议基础之上的。利用互联网，人们可以通过“传输控制协议”和“互联网协议”（TCP/IP），或者其他与“互联网协议”（IP）兼容的协议来进行通



信。还可以让公共用户或者私人用户使用高水平的服务。这种服务是建立在上述通信及相关的基础设施之上的。

互联网最大的特点是网络信息资源共享，信息传播速度快，没有边际，没有中心，没有地域限制，是完全开放的信息系统。互联网给人们的学习、工作和生活带来了很大的影响。

## (2) 互联网是把双刃剑。

众所周知，网络也有弊端。人类发明了网络，要求它服务于人类自身。网络适用于人类社会各个领域和各个层面，影响面极为广泛，今天它对所有使用者产生了巨大影响，可以预计明天它将会对整个人类社会产生无法预料的影响。网络是一种技术和工具，有着巨大的发展潜力和光辉灿烂的发展前景，它正在改变人类的生活方式、思维方式、价值取向及伦理道德，并将继续推动着人类社会的发展和进步，是一颗耀眼的明珠。但是，网络自诞生之日起就注定了它是一柄锐利的“双刃剑”。网络黑客、网络犯罪、网络欺诈、网络游戏、网络结社、信息垃圾和病毒、黄色网站、网恋以及由此导致的心理、生理乃至生命问题层出不穷，互联网具有极强的两面性。因此，在享受互联网带给我们巨大便利的同时，对其不利的一面我们也必须有足够清醒的认识，用更加理性、客观的态度对待网络。

“网瘾”是一种现代的心理疾病。北京有名19岁女大学生，在网吧呆了7天后竟然不认识生父；天津更有位沉迷于网络游戏的13岁少年，面带微笑、双手平伸、双脚交叉地以网络游戏中的飞天姿势从24楼一跃而下自杀身亡……医学界已正式将这种病态定义为“网络成瘾综合征”，简称“网瘾”。其基本症状是上网时间失控，对上网行为欲罢不能，可以不吃不睡，但是不能不上网。患者即使意识到问题的严重性，仍无法自控。日常表现为情绪低落、头昏眼花、双手颤抖、疲乏无力、食欲不振等。

如果已经因为网络成瘾而出现一些问题，如头痛、头昏、失眠、焦虑、情绪低落及社会交往困难等症状，甚至行为冲动、情绪抑郁等严重情况，你需要尽快找心理咨询师或精神科医师进行心理评估、治疗。

在网上玩游戏，是因为我们输得起；真实生活里玩游戏，我们绝对输不起。选择虚幻还是真实，在于自己的自制力。很多网游成瘾者都明白这个问题，但是一开电脑就情不自禁地陷入虚拟游戏而不能自制。

如何摆脱网瘾。网络成瘾主要有五种形式：网络游戏成瘾，网络关系成瘾，网络色情成瘾，网络交易成瘾，网络信息成瘾。对于青少年来说，摆脱网络成瘾的困扰，应从以下几个方面入手。

第一，要有人生的目标和规划。找到自己的兴趣和特长，树立一个比较长远的目标，进行科学合理的人生规划，并且开始为之努力。一旦有了人生的目标和规划，就会比没有这些目标和规划时更加能够对自己的生活负责任，而不再在网络上消耗太多的宝贵时间。有了目标，也不会再觉得生活充满了无聊和失败，就会在一些不愉快的事情面前，有面对的勇气和战胜困难的力量。

第二，要增强自信心。生活中难免有一些挫折，青少年要有自信心去战胜这些挫折，而不是马上逃到网络世界里面去，要把兴趣转移到有意义的网络活动中。



第三，掌握与他人交流和沟通的技能。经常与周围的人沟通，努力与各方面建立良好的关系，会使网络成瘾的可能大大减小。

第四，养成良好的上网习惯。注意保持正常而规律的生活，不要把上网作为逃避现实生活问题或者消极情绪的工具；上网要有明确的目的，有选择性地浏览自己所需要的内容，不宜漫无目的；上网过程中应保持心态平静，消除猎奇心理，不要过分投入；应注意控制上网时间，在上网之前给自己限定一个时间，时间不宜过长，应保持正常的生活、工作、学习规律，合理安排好自己的日常生活。

第五，要力戒好奇。青少年自制力比较薄弱，强烈的好奇心和互联网高黏着性的特点，很容易使青少年因为好奇而参与各种自己不了解的网络活动，误入“黄、赌、毒”分子设置的圈套。

### (3) 合理使用网络。

合理使用网络就是要遵守网络道德。所谓网络道德，是指以善恶为标准，通过社会舆论、内心信念和传统习惯来评价人们的上网行为，调节网络时空中人与人之间以及个人与社会之间关系的行为规范。网络道德是人与人、人与人群关系的行为法则，它是特定社会背景下人们的行为规范，赋予人们在动机或行为上对是非善恶的判断标准。

网络道德作为一种实践精神，是由人们对网络持有的意识态度、网上行为规范、评价选择等构成的价值体系，是一种用来正确处理、调节网络社会关系和秩序的准则。网络道德的目的是按照善的法则，创造性地完善社会关系和自身，规范人们的网络行为，提升和发展自己内在精神的需要。网络道德与现实生活中的道德相比，具有自主性、公开性和多元性等特点。

网络道德是传统道德规范在互联网环境中的一种特殊表现形式。一切网络行为必须服从于网络社会的整体利益。网络道德要求当个人参与网络活动时，不得以任何形式损害网络社会的整体利益。尤其对于未成年人来说，上网的道德底线是“于己无害、于人无损”。网络文明是网络道德的主要内容，要求我们要善于网上学习，不浏览和传播不良信息；要诚实友好地交流，不侮辱欺诈他人；要增强自护意识，不随意约见网友；要维护网络安全，不破坏网络秩序；要有益身心健康，不沉溺于虚拟时空。

### (4) 青少年如何正确使用网络。

网络时代的到来是人类社会的又一次重大变革，无论是生活起居还是学习深造，网络的利用愈来愈普及，愈来愈受到重视。要理性看待网络的两面性，正确有效地利用网络，让网络成为我们学习生活的好帮手。

第一，要明确上网目的，在最短的时间内利用网络高效率地完成学习任务，经济、有效、理智地上网。

第二，以积极健康的心态对待网络。提高自控能力，不沉迷于虚拟社会，不迷恋网络游戏，把网络游戏作为帮助自己调节学习、生活压力的一种方式。

第三，树立正确的网络观。分清网络的虚幻性，不让网络迷乱自己的现实生活，以正确的观点认识网络——它只是我们生活的一部分，而不能成为我们生活的全部！让网络成为我们的得力助手，做网络的主人。

第四，自觉维护、遵守网络道德，做到自尊自律，上文明网，文明上网。