

2006年度浙江省社会科学界联合会科普课题

WANG HAI XING KONG

qingshaonianjiankang

shangwangjiaoyu

胡美如 张 波 编著

网海星空

青少年健康上网教育



中国人口出版社

内容简介

青少年上网问题是近年来社会关注的热点问题之一。青少年健康上网的能力、素质也是学校的老师、家长乃至全社会都热切希望孩子们具备的。信息社会已经来临,信息的获取及应用能力将成为青少年最基本的能力和文化水平的标志。唯有具备健康上网能力的青少年,才能顺应时代要求,开创网络时代的美好人生。

本书从青少年喜闻乐见的上网题材入手,详细阐述上网必备的各种技巧和技能,让青少年尽快掌握各种时尚的网络工具及软件的使用方法,熟悉上网开展各项有益活动的方法、步骤和相关绿色网站。在推广普及上网知识的同时,带领涉世未深、缺乏警惕性的青少年避开形形色色的网络陷阱,引导他们健康上网,进而提高青少年的科学素质,使他们成为适应信息时代要求的新型人才。

全书内容共分八篇,分别为:网海搜寻篇、网际交流篇、网上学习篇、网络自娱篇、网上谋生篇、网络游戏篇、网海暗礁篇、健康上网篇。每篇下设几个主题,各篇形成相对独立、相互依存的青少年上网教育体系,力求做到每一篇都是青少年开展网上活动的思想指导和行动指南。



序

金秋是收获的季节。

浙江省团校青年教师胡美如把一叠书稿送到我手里,沉甸甸的,一看书名,眼睛一亮,《青少年健康上网教育》读本,这是当前青少年多么迫切需要的精神食粮。

《青少年健康上网教育》读本,是以青年教师胡美如为课题组组长及课题组成员合作编写的课题成果,即科普读物。他们是健康的“网上一代”,20世纪,他们是网络知识的学习者、网络技术的实践者;21世纪,他们不仅是青少年健康上网的研究者,更是青少年健康上网的指导者。他们在探索青少年健康上网的有效途径、引导青少年理性上网、指导青少年利用网络资源开展学习活动方面,找到了较佳的研究切入点。《青少年健康上网教育》读本正是他们十多年来的学习、实践、教育、指导、研究结出的丰硕成果。

《青少年健康上网教育》读本,突破了教科书的条条框框,增加了大量可操作的实用方法和生动形象的实例,不仅把知识或技能传授给青少年,而且从思想上和行动上指导青少年开展健康有益的上网活动。把“思想引导”与“技术指导”两者有机地结合,力求每一篇都是青少年开展网上活动的思想指导与行动指南。如“网海搜寻篇”,向青少年详细介绍搜寻信息的各种方法。访问获取法,让青少年记住各种网站,浏览各种最新资讯及全球动态,获取各种自己所需要的健康信息;下载保存法,让青少年下载各种健康有用的信息,将网上的各种资料、网页、图片保存到自己的电脑上;收集整理法,让青少年通过长期不断的收集与积累,整理与筛选,使网上各种健康的信息有条理、有秩序,从而更好地运用;搜索技巧法,让青少年选择合适的搜索工具和恰当的关键字,掌握准确的搜索语法和运用特色的搜索功能,带来事半功倍的效果。

《青少年健康上网教育》读本,立意明确、切入准确;是非明白,健康向上;道理明达,喜闻乐见;篇章明细,图文并茂;方法明路,操作便捷;个案明证,典型生动;行文明畅,深入浅出,定能受到青少年的喜爱。

播下科学种,结成智慧果。

“网络文化”是继语言文字的产生、形成以及活字印刷的发明之后,人类文化发展的第四个里程碑。青少年是社会群体中最富有理想和激情,敢于探索和追求,具有开拓和创新精神的群体,是网络使用的重要主体。特别是大、中学生是青少年“网络文化”现象的主要创造者、传播者、参与者和接收者。

网络是一个大世界。网站成系统地分设在各处,交织成万花筒似的网页,使青少年眼球看到的是包罗万象,瞬间万变的信息资源。网络世界给青少年的学习、生活及工作提供了极大的方便。

网络是一个大海洋。“海阔凭鱼跃”,青少年遨游在网络的知识海洋中搜寻新信息,获取新知识,掌握新技能,增长新智慧,赶上新潮流,真正成为网络海洋的弄潮儿。

网络是一个大乐园。青少年总是试图打破传统学校和家庭的规范,不断地寻求和尝试新的生活方式,在网络大乐园里,青少年以开放的姿态,把自己纳入自由自在的网络生活中,参与快乐的网络游戏,有趣的网上聊天,奇妙的网上通信,丰富的网上论坛、健康的网上交流,与不同类型的青少年交流沟通,交友交心,从而达到自我心理的慰藉、调节。青少年在网络大乐园里学会理性地进行网上自我保护,保障自己在网上安全、顺利、愉快地享受交流带来的乐趣,共享“网络文化”成果,甚至追求“网人”共生。

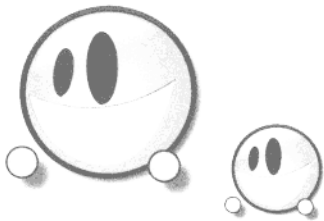
能改则瑕可为瑜,互砺可为珠玉。

文章要写得好,应多征求青少年意见反复修改。读本要编得好,可以多征求青少年读者的建议。只有不断地修订,充实翻新,精益求精,才能使读本更加完备、完善、完美。

期待再版,青少年读者更喜爱。

傅忠道

2007年12月6日



第一篇 网海搜寻篇

一、查看网上信息	(1)
(一)访问知名网站	(1)
(二)访问无名网站	(3)
(三)访问常用网站	(6)
(四)查询生活信息	(6)
二、采集网络资源	(8)
(一)下载常用软件	(8)
(二)保存网页信息	(13)
(三)收集文件资料	(15)
(四)整理网络资源	(16)
三、认识搜索工具	(17)
(一)搜索引擎简介	(17)
(二)搜索引擎分类	(18)
(三)常用搜索引擎	(18)
(四)特色搜索功能	(20)
四、讲究搜索技巧	(22)
(一)选择合适的搜索工具	(22)
(二)挑选恰当的关键词	(23)
(三)采用适当的搜索技巧	(23)
(四)使用特色的搜索引擎	(25)

第二篇 网际交流篇

一、有趣的网上聊天	(27)
(一)网上聊天概述	(27)
(二)聊天软件应用	(28)
二、奇妙的网上通信	(33)
(一)电子邮件	(33)

(二)网络电话	(36)
三、热闹的网上社区	(37)
(一)网上论坛	(38)
(二)网上博客	(42)
(三)网上播客	(43)
四、健康的网络交流	(44)
(一)八大须知	(44)
(二)快乐支招	(46)

第三篇 网上学习篇

一、时尚的学习方式	(49)
(一)网上学习定义	(49)
(二)网上学习内容	(50)
(三)网上学习特点	(50)
(四)网上学习技巧	(51)
二、新颖的求学途径	(52)
(一)网校简介	(53)
(二)网校学习方法	(54)
(三)网校学习优势	(57)
(四)网校学习要点	(58)
三、先进的教育模式	(59)
(一)远程教育高校简介	(59)
(二)网络学院教学方式	(60)
(三)网络学院学习方法	(60)
(四)自主学习应对措施	(63)
四、便捷的提高方法	(64)
(一)快乐学习外语	(64)
(二)轻松充当翻译	(69)
(三)捕捉招考信息	(71)
(四)练就求职技能	(74)



第四篇 网络自娱篇

一、倾听在线音乐	(77)
(一)常见的音频格式	(77)
(二)欣赏美妙音符	(78)
(三)下载动听音乐	(79)
(四)浏览音乐站点	(81)
二、欣赏在线电影	(81)
(一)常见的视频格式	(81)
(二)欣赏精彩电影	(82)
(三)搜索健康影视	(83)
(四)评论电影天地	(84)
三、学会在线阅读	(84)
(一)常见的电子书格式	(84)
(二)在线阅读电子书	(86)
(三)在线搜索电子书	(90)
(四)网上在线阅读站点	(90)
四、享受网上购物	(92)
(一)网上购物含义	(92)
(二)网上购物魅力	(93)
(三)网上购物流程	(93)
(四)网上购物安全	(96)
(五)热门购物站点	(97)

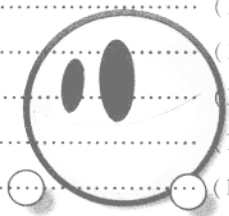
第五篇 网上谋生篇

一、网上应聘求职	(98)
(一)寻找求职之门	(98)
(二)注册个人信息	(98)
(三)写好简历档案	(99)
(四)求职应聘技巧	(101)

二、网上自己开店	(102)
(一)初识网店好处	(102)
(二)创建网店实体	(103)
(三)宣传网店特色	(106)
(四)充实网店内容	(106)
三、网上经商创业	(107)
(一)寻找网上商机	(107)
(二)联系网上商友	(109)
(三)经营网上连锁	(111)
四、健康创业须知	(112)
(一)警惕招聘陷阱	(112)
(二)注意交易安全	(112)
(三)识别商贸骗局	(114)

第六篇 网络游戏篇

一、网络游戏概述	(116)
(一)网络游戏意义	(116)
(二)网络游戏类型	(117)
二、网络游戏玩法	(119)
(一)休闲益智型	(119)
(二)竞技对战型	(123)
(三)角色扮演型	(127)
(四)模拟经营型	(128)
(五)即时战略型	(129)
三、网络游戏影响	(129)
(一)正面作用	(129)
(二)负面影响	(131)
四、网络游戏防护	(132)
(一)完善网游监管	(132)
(二)规范网游法则	(133)



(三)开发绿色网游	(133)
(四)注重网游保健	(134)

第七篇 网海暗礁篇

一、警惕网络自恋	(135)
(一)网络自恋概述	(135)
(二)网络自恋特征	(136)
二、防止网络沉迷	(137)
(一)“网络成瘾症”概述	(138)
(二)“网络成瘾症”形成	(139)
(三)“网络成瘾症”危害	(141)
(四)“网络成瘾症”防治	(142)
三、杜绝网络犯罪	(143)
(一)网络犯罪定义	(143)
(二)网络犯罪形式	(144)
(三)网络犯罪危害	(145)
(四)网络犯罪特点	(146)
(五)网络犯罪防范	(147)
四、阻截网络病毒	(149)
(一)网络病毒分类	(150)
(二)十大流行病毒	(150)
(三)网络病毒特性	(151)
(四)网络病毒防范	(152)
五、拯救网络迷失	(154)
附件:网络犯罪典型案例	(156)

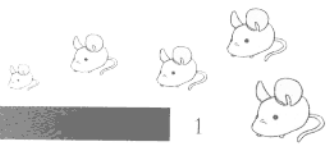
第八篇 健康上网篇

一、提倡健康上网	(158)
(一)健康上网概念	(158)
(二)健康上网好处	(160)

目录

(三)健康上网背景	(160)
二、健康文明上网	(161)
(一)文明美德网上行	(162)
(二)善用健康网络资源	(164)
(三)营造健康网络环境	(166)
三、防范不良信息	(167)
(一)树立自我防范意识	(167)
(二)抵制不良网上行为	(168)
(三)举报不良信息网站	(169)
四、走进健康网站	(169)
(一)绿色家园网站	(169)
(二)团队之家网站	(172)
(三)科普创新网站	(174)
(四)教育信息网站	(176)
(五)文艺体育网站	(178)
(六)心理健康网站	(180)
(七)地方服务网站	(182)
参考文献	(186)
后记	(188)





第一篇 网海搜寻篇

互联网是一个浩如烟海的知识宝库,其信息内容包罗万象,涉及政治、经济、教育、科技、娱乐、体育、就业、生活等各个方面。网上丰富多彩的信息资源给我们的学习、生活以及工作提供了极大的便利,但是网海茫茫,如何才能尽快找到需要的信息和知识呢?刚刚上网的青少年常常为此困惑,其实,在网海中搜寻信息是有专门的方法、工具和技巧的,准备畅游网海的青少年只有很好地掌握它们,灵活地应用它们,才能既快又准地找到想要的信息和知识。

一、查看网上信息

人们上网浏览是为了查看信息或获取服务,网上信息和服务都是由网站提供的,只有通过访问相关网站才能查看信息。然而,如果记不住网站名称和网址,该如何访问相关网站呢?如果有确定想看的信息内容,如何才能快速有效地找到提供所需信息的相关网站呢?如果有经常要访问的网站,怎样才能加快访问速度呢?下面通过访问一些不同网站介绍几种常用的网上信息查看方法。

常用网上信息查看方法:

- 如果知道网址,可以在浏览器窗口的地址栏中直接输入网址,访问网站;
- 如果知道关键词,可以借助专门的搜索引擎来快速、准确地查询所需内容;
- 如果知道网站类别,可以先进入门户网站或分类网址网站,再进入相关网站;
- 如果是常用网站,可通过设置“主页”、添加“收藏夹”等方式快速进入。

(一)访问知名网站

1. 记住几个著名网站

国内外最知名的网站上汇集着全球最新、最全、最好的信息,若想了解新闻、体育、娱乐、财经、教育等方面的最新资讯及全球动态,最好能记住几个著名网站。如国家级新闻网站“人民网”、“新华网”、“光明网”;青少年自己的门户网站“中青网”、“中青在线”、“中国少年邹鹰网”等;我国的五大综合门户网站“新浪”、“搜狐”、“网易”、“腾讯”、“TOM”;国内外最知名的两大搜索引擎“Google”和“百度”;全球知名的商务网站“阿里巴巴”、“淘宝”、“易趣”;中文网站导航“网址之家 Hao123”、“9991 网址大全”等。对于这些著名网站,记住网址或实名,以便直接进入网站查看信息。

2. 访问知名网站方法

知名网站因为知道网站名称或网址,可以通过 IE 浏览器直接访问,以访问新浪网为例。

方法一:在 IE 浏览器窗口的地址栏中输入新浪网址: <http://www.sina.com.cn>,按“Enter”



键确认,就会跳出新浪首页(如图 1-1)。

方法二:在 IE 浏览器窗口的“文件”菜单中选择“打开”命令,在弹出的“打开”对话框中输入新浪网址,也可以打开新浪首页。

方法三:在 IE 浏览器窗口的地址栏中直接输入网站的中文或英文实名:“新浪”或“sina”,也可以打开该网站,只是该方法必须有相应的网络实名插件支持。



图 1-1 新浪首页

3. 通过知名网站访问信息

进入知名网站后,就可以浏览网站信息内容了。通过单击网页上的超文本可以查看其他网页的信息,通过单击一些友情链接网站的图标还可以进入其他相关的网站。有些网站还提供站内搜索引擎,可以通过选择或输入关键词快速查找站内信息,如以销售图书为主的卓越和当当网站,都可以在首页的搜索条中按商品类别、图书的书名、作者、出版社等进行搜索。新浪等综合门户网站都提供信息的分类目录检索服务,要找信息,可按其分类一层层进入,直到找到想看的内容。如填报高考志愿想了解各高校信息,可单击新浪首页分类栏目中的“教育”,进入新浪的高校信息库页面(如图 1-2),再按地区、专业、往年录取分数线等信息找到相关高校,就可了解相关高校的情况。



图 1-2 新浪高校信息页面

(二)访问无名网站

对于大多数网站,并不知道网站名称和网址,怎样才能访问到这些网站呢?一般来说,我们并不关心网上有哪些网站,只关心想看的信息内容,也就是说只要知道信息的内容类别或信息关键词,就可以搜索到想查阅的信息网站了。

1.使用 IE 内置的搜索引擎

使用 IE 内置的搜索引擎可以搜索要查看的信息,比如想查看“英语学习”方面的网站,有两种方法可以启动 IE 内置的搜索引擎。

方法一:单击 IE 工具栏上的“搜索”按钮,在弹出的搜索栏文本框中输入关键词“英语学习”,后单击“搜索”按钮,就能找到与“英语学习”有关的网站列表,里面有“旺旺英语学习网”、“普特英语听力”等英语学习网站的超链接,单击列表中的超链接就可以进入相关的英语学习网站了(如图 1-3)。

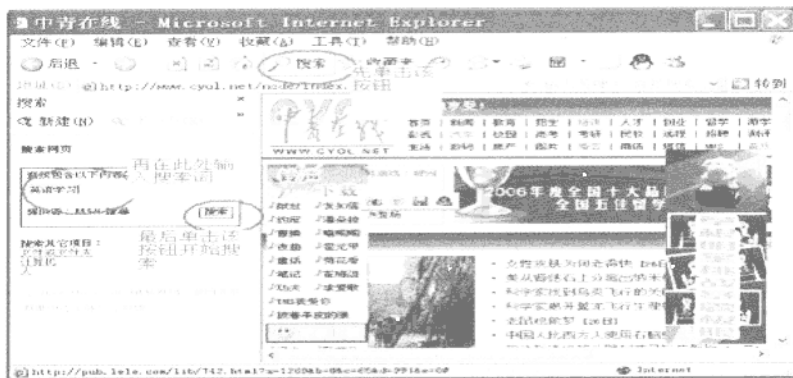


图 1-3 IE 内置搜索引擎搜索过程

方法二:在 IE 地址栏中输入“go”、“find”或者“?”,再输入要搜索的关键词或短语,如输入:“? 英语学习”,然后按下“Enter”键,也能搜索到英语学习方面的网站。

2.通过关键词搜索

关键词搜索引擎是在互联网上执行信息搜索的专门站点,著名的关键词搜索引擎有“Google”、“百度”、“雅虎”、“搜狗”、“天网”等。下面以“Google”和“百度”为例进行信息搜索。

在 IE 地址栏中输入: <http://www.google.com>, 确认后出现 Google 主界面(如图 1-4)。Google 的首页很简洁,Logo 下面排列了“网页”、“图片”、“资讯”等几个主要功能模块。如果要利用 Google 搜索有关“北京申奥”的信息,只需在文本框中输入关键字“北京申奥”,选中“所有中文网页”,然后单击“Google 搜索”按钮,Google 就会返回相关网页列表(如图 1-5)。

另外,Google 主页上有一个“手气不错”按钮,单击该按钮,就会自动转到 Google 推荐的网页而无须查看其他结果,既省时又方便。如“洪恩在线”是普及电脑知识教育的著名网站,它的“电脑乐园”里面放置了专家们精心编写的各种软件的使用教程和操作技巧,特别适合初学电脑者进入学习,要想通过 Google 进入“洪恩在线”的“电脑乐园”只需在搜索框输入“电脑乐园”然后单击“手气不错”按钮,Google 就会直接打开“洪恩在线”的“电脑乐园”主页。



百度(www.baidu.com)是全球最优秀的中文信息检索引擎之一,检索方法与 Google 基本一致。如想用百度查找“北极熊”的图片资料。可在百度首页(如图 1-6)选中图片选项,然后在搜索框中输入“北极熊”,再单击“百度搜索”按钮,即可出现(如图 1-7)的结果。

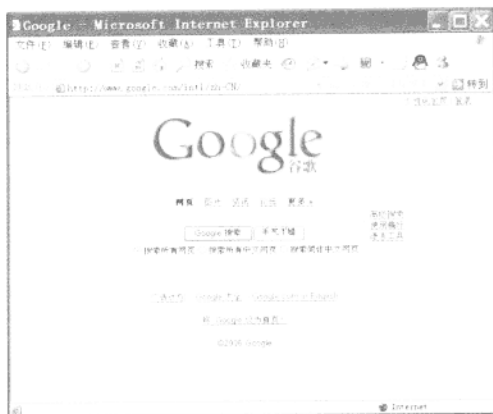


图 1-4 Google 主界面

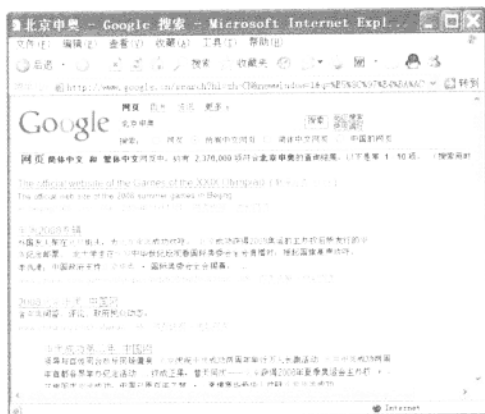


图 1-5 Google 搜索结果列表



图 1-6 百度主界面

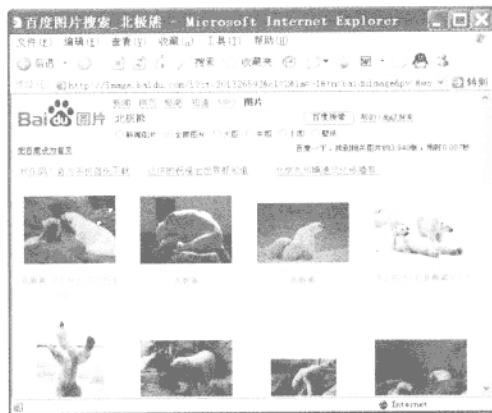


图 1-7 百度搜索图片结果

3. 通过门户网站检索

门户网站具有很高的综合性,集新闻、邮件、生活、时尚、娱乐、聊天、搜索等众多服务于一体,能够满足大部分上网用户的需求。我国比较著名的综合门户网站有“新浪”、“搜狐”、“网易”等,此外各行各业也有各自的门户网站。如“中国化工网”、“中国农业网”、“中国纺织网”、“携程旅游网”等。门户网站具有分类目录搜索功能,如果知道想查看信息的内容类别,不妨先登录门户网站,再通过分类信息进行查看。门户网站还有许多相关网站的链接,有助于我们快速找到一些与主题有关的不知名网站。如进入我国青少年最大的门户网站——中青网(如图 1-8),即可通过首页“网站群”中的超链接快速打开其他与青少年有关的网站。



图 1-8 中青网首页

4. 通过分类网址进入

除了门户网站,刚学会上网的青少年还有一个更好的选择,那就是通过分类网址网站进入其它网站。hao123 网址之家就是一个非常成功的分类网址网站, Hao123 首页有国内各方面最著名的网站,而且分类一目了然,通过 Hao123 首页,我们可以快速打开各方面的精品网站。自 1999 年建立以来, Hao123 已成为大多数网民寻找网上信息的入口站点,许多刚上网的人都把它设成主页,通过它再访问其他网站。Hao123 首页的“快速邮箱入口”和“实用查询”、“常用软件”及“综合搜索引擎”都深受用户欢迎(如图 1-9)。

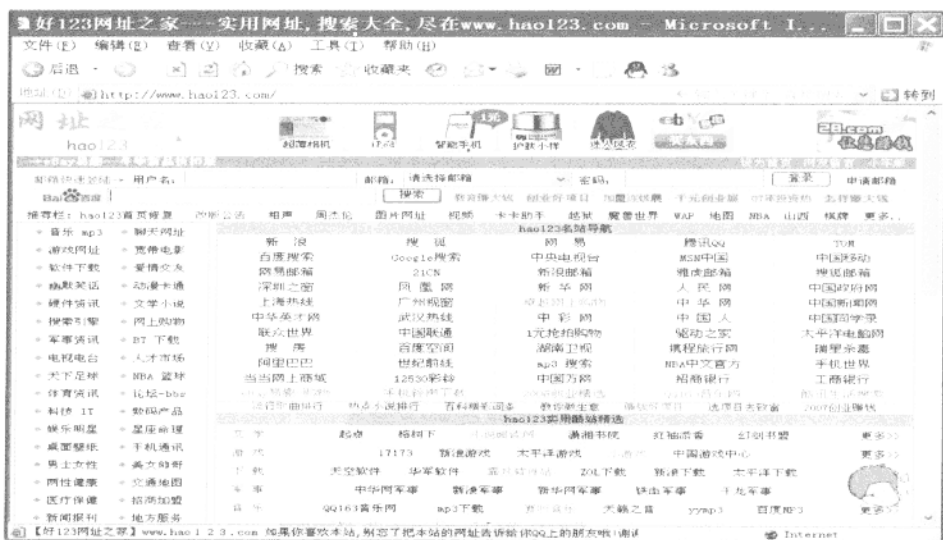


图 1-9 hao123 网址之家主页

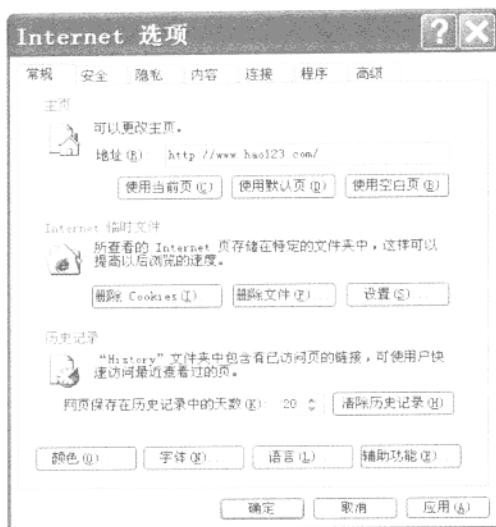


图 1-10 “Internet 选项”对话框

(三) 访问常用网站

1. 将它设置成起始主页

起始主页是打开 IE 浏览器窗口后首先展示在眼前的页面,将经常要查看的网站首页设成主页能加快访问速度,提高上网效率。如要将 Hao123 首页设成主页。可在 IE 浏览器“工具”菜单中选择“Internet 选项”,在弹出的“Internet 选项”对话框“主页”区域的“地址”框中直接键入网址 <http://www.hao123.com>,单击“确定”按钮,即可将 Hao123 首页设为起始主页(如图 1-10)。设置好主页后,下次启动浏览器首先打开的就是 Hao123 主页内容,而且,在任何时候只要单击 IE 工具栏上的“主页”按钮即可快速回到设置的主页。

2. 将它添加到收藏夹

在搜索信息的过程中,总会遇到许多自己喜欢的网站,怎样才能方便再次访问它们呢?一种非常有效的方法就是把它们添加到 IE 收藏夹。具体方法是,当浏览这些网站的网页时,单击 IE 菜单栏中的“收藏”菜单,在出现的下拉菜单中选择“添加到收藏夹”命令,再单击“确定”按钮即可。若收藏的网站太多,可以通过“收藏”菜单中的“整理收藏夹”,先创建文件夹,然后将不同类别的网站分别添加到不同的收藏文件夹中,如“软件下载”、“英语学习”、“新闻资讯”等。做好收藏工作以后,只要单击 IE 工具栏上的“收藏夹”按钮,即可打开收藏夹中收藏的网站列表(如图 1-11),通过单击选中列表中的超链接可快速进入自己喜欢或常用的网站。

3. 通过历史记录查看

对于经常查看的网页,IE 浏览器一般都有历史记录,网页保存在历史记录中的天数可以自己设置,默认设置为 20 天,单击“历史”按钮可查看 20 天以内曾经浏览过的网页。对于刚刚访问过的网站,想重新进入,还可单击工具栏上的“后退”或“转到”按钮或单击地址栏右侧的下拉箭头,在弹出的网址列表中选择已有的主页地址进入。

(四) 查询生活信息

1. 查询天气预报

人们经常需要查询气象信息,在网上获取天气预报比电视、电台、报纸更方便、快捷,而且更全面。访问大多数门户网站,在其首页都能找到天气预报的链接。以新浪网为例,在其首页单击“天气”链接,就会弹出一个天气频道页面。在其中可以查看各个城市的天气预报、气象新闻,还可以使用气象视频来在线收看天气预报。在 Hao123 首页下方的实用查询栏中单

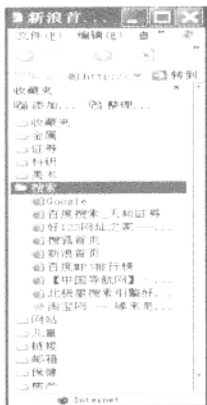


图 1-11



击“天气预报”,也可以进入“中国气象网”查看气象信息(如图 1-12)。



图 1-12 中国气象网

2. 查看交通信息

在网上可以很方便地查看火车时刻表、飞机航班等交通信息,有些旅游电子商务网站还提供网上机票、酒店预订服务,为人们的出行提供方便。查看网上交通信息可通过关键词搜索本地的汽车站、火车站信息网站,也可以通过一些网址导航类网站查询,如在 Hao123 首页下方的实用查询栏中单击“航班”、“列车时刻”就可分别进入两个查询页面(如图 1-13、1-14)。

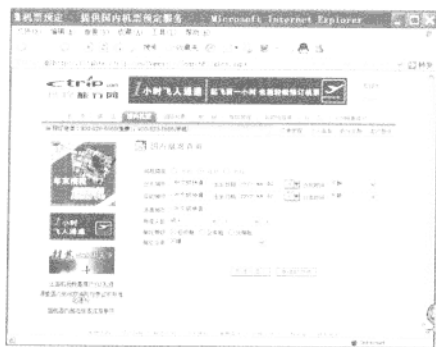


图 1-13 携程旅行网“航班”查询

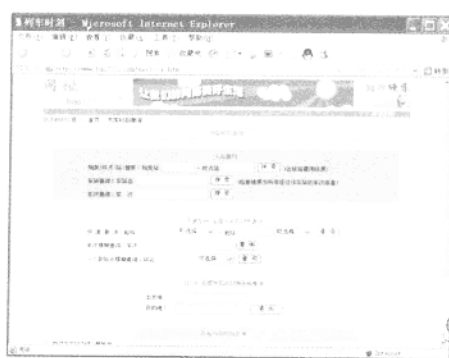


图 1-14 “列车时刻”查询

3. 地方信息咨询

人们可以通过当地的网站了解与自己的生活息息相关的各种信息,如访问地方新闻门户网站、地方政府网站可以了解当地的新闻动态、城市规划等信息,通过访问地方生活服务