

长江网推出

陶教授

教你戒网瘾

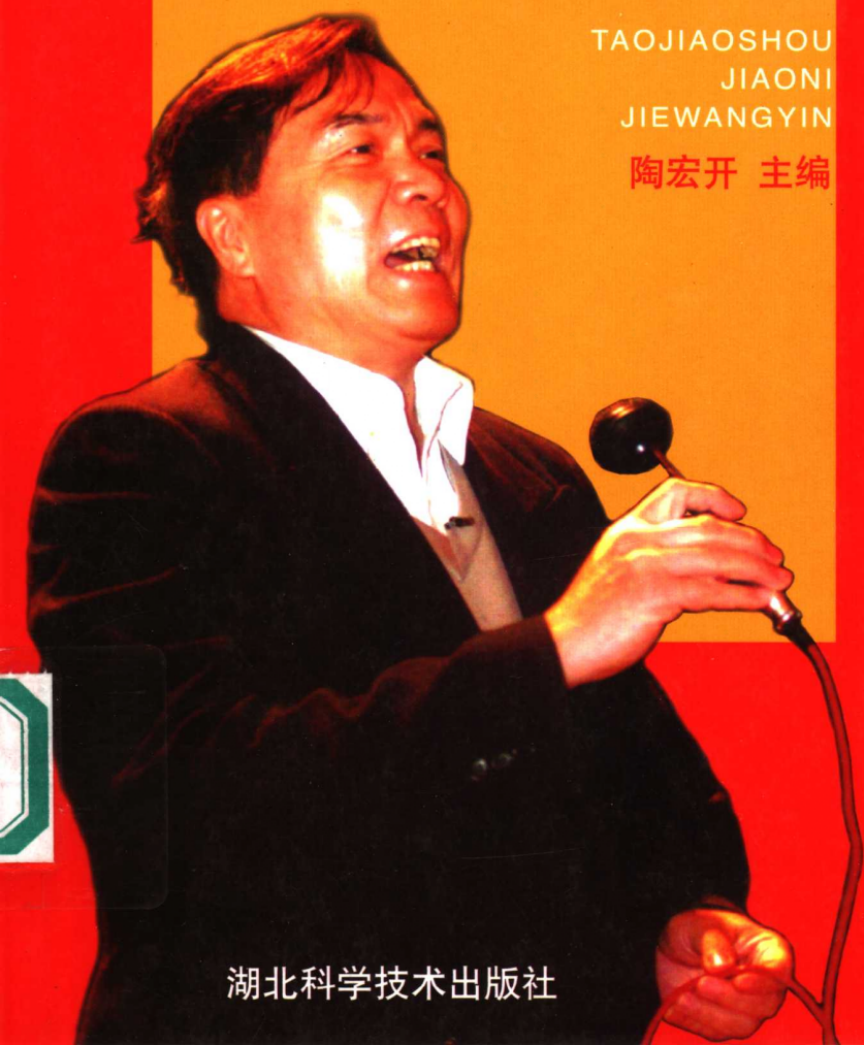
——青少年文明上网读本

TAOJIAOSHOU

JIAONI

JIEWANGYIN

陶宏开 主编



湖北科学技术出版社

陶教授

教你戒网瘾

——青少年文明上网读本

TAOJIAOSHOU

JIAONI

JIEWANGYIN

陶宏开 主编



湖北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

陶教授教你戒网瘾:青少年文明上网读本/陶宏开编. —武汉:
湖北科学技术出版社,2005.4

ISBN 7-5352-3358-9

I. 陶... II. 陶... III. 因特网—影响—青少年教育 IV.C913.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 027114 号

陶教授教你戒网瘾

——青少年文明上网读本

©陶宏开 主编

策 划:黄士多 刘 玲 蒋 晖

封面设计:王 海

责任编辑:刘 玲

出版发行:湖北科学技术出版社

电话:87679468

地 址:武汉市雄楚大街 268 号

邮编:430070

湖北出版文化城 B 座 12-14 层

印 刷:武汉金一帆印务有限责任公司

邮编:430063

850 毫米×1168 毫米 32 开 4.5 印张

54 千字

2005 年 4 月第 1 版

2005 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 7-5352-3358-9/G·845

定价:8.80 元

本书如有印装质量问题 可找承印厂更换

网络没有错，重在强素质

(代序)

我一直非常强调“挖根子”，孩子上网成瘾，其原因各不相同，这个原因就是“根子”。到底是孩子的原因？还是家长的原因？或者学校的原因？还是这些原因的综合因素？一定要把它“挖”出来，“根子”挖出来，问题就好解决了。结合我的挽救网瘾经历，我认为，孩子上网成瘾，主要有三个方面的原因：

一、家庭教育的不健康

我们中国原来是多子女的家庭，子女们来争父母的宠。而现在大多是“四二一”的家庭结构，四个祖辈加上父母，大人都对孩子争宠，很容易形成孩子以自我为中心的心理。家长怕孩子不如意，一再向孩子妥协，结果亲子关系物质化、金钱化，孩子根本不领父母的情，没有感恩的思想意识。

武汉高校有个大学生，因为谈恋爱成绩不好，于是就对父母说不想读书了，要找个工作。父母就拿出 6000 元钱放在他面前，说只要你继

续读,这 6000 元钱就是你的了。在美国华人中,这种情况也比较严重。我曾帮助美国的一个华人孩子,一段时间后,孩子学习大有进步。一次,孩子妈妈给我打电话说,孩子考了 100 分。我说:这很好啊。但是,不久这个妈妈又给我打电话,告诉我出现了新问题。咋回事呢?原来孩子第一次考了 100 分,全家人高兴得不得了,于是举家开车去庆祝,又是烧烤又是 Party。结果孩子每次都考 100 分,每次都闹着要去庆祝。妈妈犯愁了,只好问我怎么办。我对她说,孩子考了 100 分,你只要对孩子说,你考了 100 分,妈妈好高兴,好激动啊!这就完了。

家长要与孩子建立的是一种情感联系,而不是一种物质联系。现在的亲子关系普遍物质化、金钱化了,从而养成了孩子物质化、金钱化的人生观。很多家长向我哭诉,我们给了孩子一切,为什么他还那么恨我们?实际上,父母只是给了他们认为的一切,并没有给孩子真正想要的。对此,我们要用科学的道理去认识反省我们自己。我对上网成瘾孩子的父母说,你们不会管严一点吗?他们却说,我们不敢管,他有“杀手锏”。我

说什么“杀手铜”，他们说“不上学”。孩子不能理解父母的爱，孩子如果不上学了，就会让父母感到绝望。因此，家长要对传统的家庭教育模式进行改变，单向的爱孩子或一味的爱孩子的家庭教育模式导致孩子只会接受，只会索取，而不会付出，不会奉献。加上父母对孩子的爱物质化、金钱化了，而不是感情化，又导致亲子关系的疏远和淡漠。

家庭教育的不健康是孩子沉迷网络游戏的一个重要原因。

二、应试教育的不科学

现在国内的中、小学分重点与非重点，重点学校还有重点班，重点班又分奥赛班、尖子班、火箭班，班内还要排个一二三四五，孩子怎么能受得了？孩子在最需要帮助的时候却受到歧视与嘲讽，于是孩子就要另外寻找一个发泄的途径。2002年我回到中国，我们的教育设施发展了，但教育模式、方法和手段却不敢恭维。现行的学校教育仍是一种以应试教育为主导的模式，一切为了成绩，一切追求分数，孩子在学校除了学习、学习，还是学习，生活太单调！太枯燥无味！操场

成了摆设,谁去玩篮球谁就得受罚。早自习、晚自习,甚至还有午自习,每天除了考试就是做题,完全忽视了孩子的心理健康教育和思想品德教育。

在各个领域日益开放的今天,我们的学校却越来越封闭,学校成了标准的围城。寄宿学校几乎都实行了严格的封闭式管理,学生从周日下午一进入学校就成了名副其实的“笼中鸟”,不到周末出不了校门。教师则成了这种教育模式的帮凶,每天从早上到晚上,把“配置”好的各种东西往学生脑袋里灌。为了检查督促学生,很多学校天天有练习,周周有测验,月月有考试。

现在的教育普遍缺少思想教育、挫折教育和磨难教育。一次,我在大学讲课时问学生有什么样的理想,本来很活跃的课堂突然安静下来,竟然没有一个学生回答。我再三追问,才有一个女生站起来说,她四五岁时曾经有一个想当画家的理想。我说,这很好啊,为何不坚持下来呢?她说,我怎么坚持?放学后做不完的作业,星期天还要上奥赛班培优课,哪里有什么自由成长的空间!她的话道出了应试教育的弊端和危害,孩

子就像小毛驴一样，老师揪着两只耳朵往前拉，家长在后面往前推，孩子完全没有自己的方向，彻底失去了自我，慢慢就会产生厌学情绪，这样很容易就被网络游戏拉走。

三、社会文化的不良影响

近年来，我们的文化有很多东西在影响着孩子。步入现在的一些流行音乐和影视节目，尽是情啊、爱啊，疯疯癫癫的，好像没有这些他们就活不了似的。大多数歌曲的基调消极、颓废、低俗，十之八九是爱情歌曲。这是什么艺术？它们对社会尤其是对孩子有很大的负面影响，污染了孩子的成长环境。而这些所谓的明星，感情生活的绯闻不断，一些不负责任的媒体又大肆宣传。特别是他们开演唱会，穷行尽相，花样百出，孩子们在疯狂的“追星”中迷失了自我。有人说，这样的文化很有市场啊！而我问，难道有市场就是好的吗？赌博有没有市场？毒品有没有市场？它们也很有市场啊，这样的市场是不健康的，是有害的。我们不能开放这样的市场，我们要消除这样的市场。

现在有人喜欢用模糊概念。一次，我在某地

这就是“根子”，所以，要解决孩子上网成瘾问题，就要从家庭、学校和社会这三个方面入手，与孩子沟通，试着走进孩子的心灵。解决的办法不是唯一的，更没有一个什么固定不变的模式，家长和教育者首先要记住这一点，不能生搬硬套，一定要具体问题具体分析。

但是，无论现在采取什么方法都只是“救火”，解决孩子上网成瘾的根本还在于素质教育，真正落实素质教育。毫无疑问，要进行素质教育，首先要弄清素质教育的科学含义，而要弄清素质教育的含义则首先要明白什么是“素质”。我认为，“素质”就是指人们对社会自然各个方面正确认识程度的高低和与之相适应的各种基本能力的强弱。素质教育，就是要培养和提高学生的素质，即增进学生对大千世界方方面面的科学认识，并帮助他们发展相适应的种种基本能力，为他们成功立足于社会做好充分的准备。我从事素质教育多年，积累的素质教育理念为我奠定了成功挽救上网成瘾者的基石。

素质教育包括心理素质教育、专业素质教育和综合素质教育三个方面。心理素质包括思辨能力、自控能力和自我平衡能力。专业素质是指建立在广博基础知识上的精深专业理论知识和相应的专业能力。综合素质包括独立自理能力、生存适应能力、探索创新能力、协调合作能力以及在体育、音乐、美术等方面的特长。这三个方面的结合就是整体素质教育。

在素质教育的三个层面中,我特别强调心理素质的教育。而心理素质教育的核心是思辨能力的培养。通俗的讲,就是要教会孩子把世上的事情分为三种:该做的、不该做的和可做可不做的。一般来说,前两种较容易分辨,关键是第三种。比如上网玩游戏就是典型的可做可不做的事情。而可做可不做的事情做得越多,成功的可能性就越小;可做可不做的事情做得越少,成功的概率就越大。很多网瘾孩子就是听了这句话开始转变的。

现在大家都称我是“戒网瘾专家”,这是错误的,他们只看到了表面,我更关注网瘾背后深层次的东西。我是研究素质教育的,我帮助孩子戒除网瘾的“秘诀”就是把素质教育落到实处,用平等的沟通方式走进孩子的心灵,让孩子自己说出他最想说的话,然后因势利导,对症下药,并没有一个固定的模式。我所遵循的也只是一般的教育规律,不断尝试采用各种办法,最终采用一种科学的方法耐心打开孩子心中的一个个死结而已。

但是,我们不能仅仅“头痛医头,脚痛医脚”,

就网瘾谈网瘾，而应该从根本上来解决。挽救行动只是治标，真正解决不仅需要全社会关心，更重要的是真正推行素质教育，素质教育才是最根本的解决办法。

现在我们编写这本书也是从正确引导孩子们文明健康上网入手，为素质教育做点工作，算作本书的序言。

188-Tao

2005年3月14日

目 录

第一章 戒网瘾重在提高综合素质	1
第一节 什么是素质教育	1
第二节 戒网瘾的十个观点	6
第二章 家长、学生和志愿者来信点评	9
第一节 点评家长来信	9
第二节 点评学生来信	19
第三节 点评志愿者来信	27
第三章 分析案例 学习方法	27
案例一 我要用“面壁”来锻炼自己的克 制力	29
案例二 放下网游 疼爱父母	31
案例三 我要做不重复犯错的聪明人	34
案例四 娇纵的孩子也能转变	36
案例五 那一刻,我感到了真诚	43
第四章 我们来上网吧	54
第一节 谈谈互联网	54
第二节 常见的上网方式	60
第三节 优秀网址推荐	68
第四节 网络妙语精选	76

第五章 上网可得讲规矩哟	78
《全国青少年网络文明公约》	81
《互联网上网服务营业场所管理办法》	82
《互联网站从事登载新闻业务管理 暂行规定》	93
《互联网电子公告服务管理规定》	99
《互联网信息服务管理办法》	105
第六章 我的情怀	115

第一章

戒网瘾重在提高综合素质

第一节 什么是素质教育

要进行素质教育,必须首先弄清素质教育的科学含义,而要弄清素质教育的含义则首先要明白什么是“素质”?很多有关素质教育的文章里,关于素质的含义存在不少误区,缺乏一个科学的界定。那么什么是素质?素质就是指人们对当代自然社会各个方面正确认识程度的高低和与之相应的各种基本能力的强弱。这种正确认识的程度高,而且相应的能力强,就是高素质;反之,就是低素质。素质教育,就是要培养和提高学生的素质,即:增进学生对大千世界方方面面的科学了解,并帮助他们发展相对应的种种基本能力,为他们成功的立足于社会做好充分的准备。从本人 30 余年的教育研究、东西方文化及中美文化比较研究的实践中,我们认识到素质教

育分为心理素质教育、专业素质教育和综合素质教育三个方面。心理素质包括思辨能力、自控能力和平衡能力;专业素质是指建立在广博基础知识上的精深专业理论知识和相应的专业技能;综合素质包括独立自理能力、生存适应能力、探索创新能力、协调合作能力、实践操作能力、表达写作能力和生理体能状况以及在体育、音乐、文艺、美术和语言等方面的特长。三方面的有机结合就是整体素质教育。整体素质教育学理论分为四个部分:家庭教育学、社会教育学、学校教育学和自我教育学。其中自我教育学最为重要,只有掌握正确的自学方法才能真正的提高学生学习的自觉性和自学能力。



进一步说,应把素质教育学三方面内容相应地归纳为“三做”:即做人、做学问和做事业,其中以做人最重要。研究证明,人们的成功与否,80%在于情商,智商只占20%左右。因此我们应特别强调心理素质的教育。在跟学生的谈话中,谈到对人生的看法时,我们认为,人生的全过程充满着积累和消费的矛盾,如果积累大于消费,你就会成功;消费大于积累,你就会失败。作为大学生,如果不认真学习,一味地消费青春和父母的钱财,那么就很难达到成功的彼岸!那么,如何进行心理素质教育呢?心理素质教育的核心是思辨能力的培养。通俗的讲就是要教会学生把世上的事情分为三种:该做的、不该做的和可做可不做的。一般说来,前两种较容易分辨,关键在第三种。可做可不做的事做得越多,成功的概率就越低;可做可不做的事做得越少,成功的概率就越高。这些话触动了不少学生的心弦,那些通宵上网、打游戏、看武侠小说的学生大为减少,学风建设有了很大转变。

针对专业素质,我们提出“三个一”,即“一张嘴、一支笔和一门外语”。为更好的训练同学