

青少年
健康成长自助宝典

青少年
读物

防微杜渐

远离网络的诱惑

YUANLI WANGLUO
DE YOUHUO

李云 / 主编

青少年如何在网络找到正能量？

网络再精彩也是虚拟的世界

拯救网瘾青少年，还需打开这本书……



河北美术出版社

序言

健康成长不烦恼



成长是一件美好的事情。它是一个人不断变得更好更强更成熟的过程。然而，成长是需要付出一定代价的，它是一个“破茧而出”的过程，就像是蚕蛹化蝴蝶，就必须经历漫长黑暗的岁月时光。人也一样，想要成长，就必须接受种种的人生考验。有时候人们在完全看清事物的本质后，可能会感到非常痛苦，这并不是因为自己必须独立面对各种困境，而是因为在你还处于懵懂状态的时候，更多的问题接踵而来，摆在你面前的路会变成很多条，但是这样的迷宫却没有人能教你到底该走哪条路——因为每个人的成长轨迹不尽相同。究竟该如何去走，主要是靠自己来解决。

人生的岁月是有尽头的，但是生活中的苦难和烦恼却无穷无尽，问题总是一个接着一个，总会在第一时间给你的世界增添忧愁。在人生旅途中，特别是青少年时期，心灵的天空时常会飘来朵朵阴云。中小学时代是人生中的黄金时代，是快乐的时代，是绚丽多姿的时代，也是困惑和矛盾冲突的时代。处于青春期的青少年，生理发育逐渐成熟，但心理成长还远远跟不上。

在这个时期，一些心理问题就会在某些青少年的身上显露出来。其中大部分仅仅是成长过程中的一种迷茫、一种困惑，但由于心理问题是动态的，具有累积效应，一旦遇到某些特殊情况和诱因便会突然爆发。

好像突然之间，你不知道怎样和老师相处，不知道怎样才能交到更多的朋



友，不知道为什么自己会那么在意别人的眼光，为什么这么迷惘，为什么这么冲动，为什么自己有时自傲，有时却自卑……

人生是一条曲线，有高峰也有低谷，有阳光灿烂，也有忧虑和沮丧。命运对每一个人都是公平的，没有人会永远一帆风顺，都会碰到这样或那样的难题，经历这样或那样的坎坷，有些人在困境面前选择了妥协，有些人则选择了勇敢地面对，这就是快乐的成功者与苦闷的失败者的区别所在。

失去是另一种获得，困境是另一种赐予，缺憾是另一种圆满。

成长，促使我们的心中放飞出无数的梦想，我们渴望自己的学习成绩更优异，盼望自己生活得更时尚、更美好，向往通过自己的努力最终攀上人生成功的巅峰。小小的改变，往往能让命运转变，通向幸福人生的坦途。我们要学会在变化中成长，在困境中变得强大。学会用多种方法去解决所面临的难题，试着改变一下想法去考虑生活中的问题，换一个角度，换一种方式生活，怀着一颗热爱生活的心，细腻地去感受人生，把自己身上的真实力量充分地展示出来。改变，只有通过不断地改变，才能实现心中的理想，让人生拥有更多的可能。

一粒沙中看世界，一朵花里有天堂。我们微小的瞳孔映照着广阔的世界，我们有限的人生蕴含着无限的哲理。用心去发现，将浓缩的真知化为鲜活的智慧，我们就能在学习和生活中驾轻就熟。带着轻松愉悦的心情去学习、生活，以微笑面对人生世事，以勇气和毅力克服困难和挫折，以一颗乐观积极的心态去面对成长过程中所遇到的种种烦恼，使困境变成顺境，收获意外的喜悦。

这套“青少年健康成长自助宝典”丛书，正是针对青少年成长路上遇到的各种烦恼和问题而编撰，是一套从积极的、正面的角度解答和帮助的心理自助类图书。本丛书提倡青少年珍惜青春，自尊自勉，自强自信，团结互助，尊敬师长，挑战自我，用青春的正能量来战胜烦恼，完善自己，成就自我。衷心希望青少年朋友们通过阅读这套丛书，获得更多的青春元气，展开理想的翅膀，排解成长过程中的烦恼，为自己打造一个智慧的人生。

第一章 再精彩也是虚拟的世界

- 1.人类的未来在网络 / 002
- 2.如何面对良莠不齐的网络信息 / 003
- 3.网络暴力是青少年犯罪的新根源 / 005
- 4.青少年应远离网络赌博 / 010
- 5.青少年如何辨别网络欺诈 / 012
- 6.青少年要学会保护网络隐私 / 014

第二章 “网虫”的产生

- 1.缺乏对网络的正确认识 / 020
- 2.什么是网瘾 / 023
- 3.不能合理利用网络 / 025
- 4.上网成瘾是一种心理疾病 / 026
- 5.网络游戏综合症的成因 / 028
- 6.网络游戏综合症的预防 / 030

第三章 破网重生：摆脱网瘾

- 1.网络是一把双刃剑 / 034
- 2.沉迷网络的种种害处 / 036



3. 青少年沉迷网络的预防 / 038
4. 摆脱网瘾的常用方法 / 040
5. 接触网络需要自控力 / 041
6. 认清现实世界和虚拟世界 / 044
7. 要学会自我保护 / 048
8. 心理指导可戒除网瘾 / 051
9. 循序渐进克制网瘾 / 053

第四章 别掉进网恋的陷阱

1. 键盘上没有爱情 / 058
2. 网络真爱少——网恋不可取 / 061
3. 远离网恋的沼泽 / 065
4. 青少年早恋怎么办 / 069

第五章 醒一醒，看清什么是现实

1. 上网e族的困惑 / 076
2. 空虚，导致上网成瘾 / 079
3. 越“网”越失落 / 083
4. 清醒地看待网络 / 087

第六章 不要在网吧迷失自己

1. 不要为网络着迷 / 092
2. 驱散网吧的魔力 / 093



3.少进网吧，多入图书馆 / 095

4.别让网络冲淡了年味 / 097

第七章 克制网瘾有方法

1.为孩子营造心中的安全岛 / 102

2.培养克制力 / 103

3.远离网络游戏 / 107

4.怎样健康地上网 / 109

5.关注青少年网瘾 / 114

第八章 网络文化需要自我修养

1.坚决抵制色情网站 / 118

2.学会自制，远离网络 / 121

3.学会玩转互联网 / 125

4.只做网络的主人 / 128

第九章 网瘾不是绝症

1.再见，网游 / 132

2.改变人生的轨迹 / 135

3.是否真有治愈网瘾的疗法 / 138

第十章 为什么网络成为负担

1.多动症对网瘾有影响 / 142



2.别让家庭影响自己的情绪 / 143

3.不要让网络毁了人生 / 145

第十一章 互联网不是魔鬼

1.让电脑成为你的学习工具 / 150

2.巧妙利用网络的优点 / 152

3.远离电脑游戏 / 156

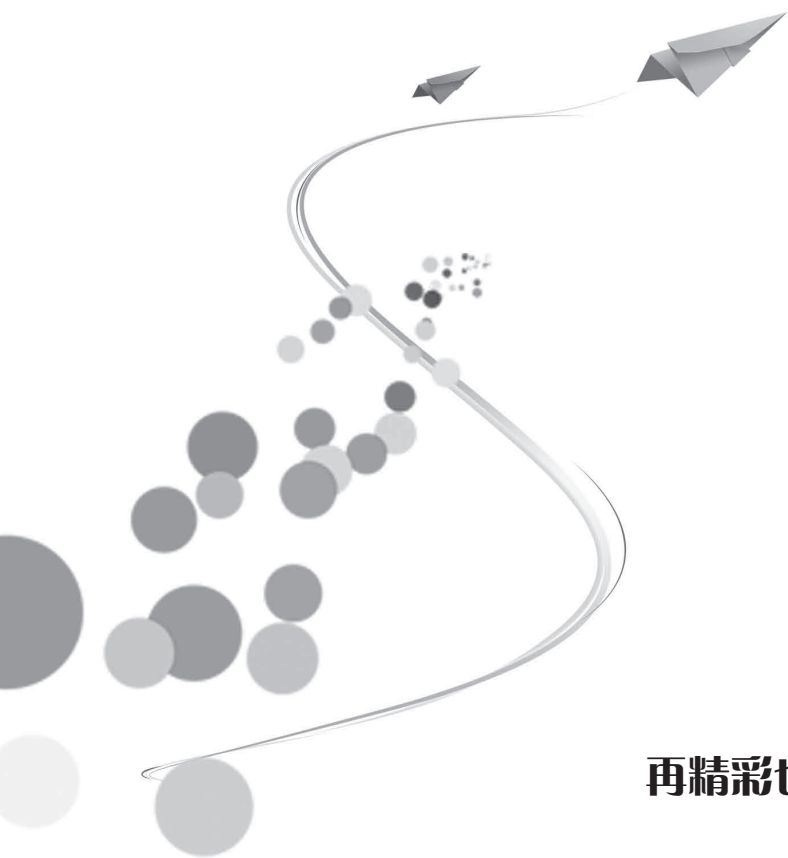
第十二章 互联网时代的素质教育

1.多媒体教育就在我们身边 / 164

2.青少年应合理利用网络 / 166

3.舍弃浮躁需多读书 / 171

4.了解网络道德法制 / 173



再精彩也是虚拟的世界

青少年对自己的社会环境常常很敏感，崇尚时髦，追随社会上流行的风气，最易被感染或鼓动，也容易批评传统的社会观念。网络是一柄“双刃剑”，它在给青少年网民带来丰富知识、信息的同时，网络中各种消极因素以及青少年对待上网的不正确态度等，也导致青少年网民出现了诸多心理问题。



1.人类的未来在网络



互联网已成为现代生活的一部分，但其历史也不过短短40几年。

网络的前身是阿帕网（ARPANET），是隶属于美国国防部高级计划署的一个网络，起源于20世纪50~60年代的冷战。当时的网络是中央控制式的，即由中央控制那样简单的把数据直接传送到目的地，后来又出现了在网络的不同站点之间象接力赛一样的传送。从此，阿帕网的规模不断扩大。

然后，怎样使不同类型的电脑按照共同的方式、共同的标准来连接，成了阿帕网的关键问题。于是，“网络控制协议”“传输控制协议”和“网络间协议”相继出现。到了1977年，阿帕网上已经有111台电脑，而且不同网路之间可以互联。

最初的阿帕网是在为美军服务的基础上建立起来的。然而，在运行阿帕网的过程中，人们越来越清楚的看到，它的真正功能还是为了最大限度地进行资源共享。于是，到了20世纪90年代，阿帕网正式进入公共领域的“互联网”时代。

1993年是互联网完成了到目前为止所有最重要的技术创新——WWW（万维网）和浏览器的应用。从此，人们可以在互联网上所看到的内容不仅只是文字，而且有了图片、声音、动画、视频，变成了一个多种媒体交相辉映的新世

界，更以前所未有的速度席卷了全世界。

今天的互联网用户已经超过30亿，从学术研究到股票交易、从学校教育到娱乐游戏、从政府办公到个人社交，几乎渗透到了每个领域，势将成为人类未来生活最重要的部分。

2.如何面对良莠不齐的网络信息



进入21世纪以来，现代社会已逐渐迈入网络时代，中学生上网的情况已经很普遍了。然而网络信息良莠不齐，不良信息在网上满天飞舞。一些中学生没有良好的心理素质，不会正确看待网络不良信息，无法抵制网络不良信息的诱惑，常常会被网络不良信息引上歧途。所以要培养他们正确面对网络不良信息，培养他们健康的网络心理素质。

网络上总会有很多不良信息，诸如色情电影、色情视频、色情图片、色情文学、暴力游戏、虚拟动漫等等，随处可以通过搜索引擎找到。虽然社会各界都在尽力阻止其上传到网上，影响青少年的身心健康，可惜这种做法不但没有收到好的效果，反而被一些无聊之辈变着花样大力宣扬，把中学生引向地下黑网吧进行上网。

不科学的做法是禁止上网。面对不良信息在网络空间的满天飞扬，家长们、老师们都慌了神，总是想方设法加以制止、阻挠，其实这种做法是不科学的，往往会造成物极必反的后果，越是禁止，中学生越是好奇，他们可能在家



长、老师的眼皮下不看，但暗地里会变得更加关注这类信息，并偷偷地上网观看。所以禁止中学生上网是违背现实的一种做法，现实问题是不能回避的，我们要研究用什么办法去面对它。

培养中学生健康的网络心理素质，引导中学生如何面对网络不良信息才是最佳办法。

一是告诉中学生，网络像真实的社会一样，会有好的东西，也会有不好的东西。

二是告诉中学生，网络有真实的一面，也有虚拟的一面。如网上的帅哥、性感美女，都可以通过一些软件美化。

三是让中学生分析发布网络不良信息者的出发点与目的。

四是培养中学生良好的网络信息素养。如果他们不小心看到了网络不良信息，就立即让他们讨论：“你应该怎么办呢？”让他们各抒己见，往往会收到比较好的效果。

例如，有个中学生看到了黄色图片，他母亲并没有像有些家长和老师那样强行禁止他上网，而是给他进行道德教育。母亲告诉他，爱情是要专一的，如果爱一个人，就要保护对方。母亲还和孩子一起看有关爱情的电影，引导孩子树立正确的爱情观。慢慢地，孩子就养成了良好的网络心理素质。所以老师作为信息技术的教育者，更应该积极引导中学生正确看待网络不良信息，培养中学生良好健康的网络心理素质，让他们有足够的力量去分析、评价、鉴别网络不良信息。

分析与建议：

回避、禁止网络都不是正确对待网络不良信息的做法，正确是要教会中学生如何分析和面对网络的不良信息。



例：老师可以告诉中学生说：“同学们，你们知道网络游戏为什么会那么吸引人吗？其实网络游戏吸引人的地方在于它设计的一些小程序，让你们在玩的过程中很容易满足，产生一种成功感，所以有些同学会沉迷于游戏中。但是，虚拟的世界毕竟不是现实，长时间沉溺于其中就极有可能对真实生活产生疏离感，严重者将会丧失生活能力。QQ聊天为什么也会让你们迷恋呢？因为聊天有虚拟的一面，这让不善于交往的同学容易沉迷其中。也许一段时间过去了，你会发现对方原来是一个很猥琐的人在扮演着一个美女或帅哥在跟你聊天，你才知道上当受骗了。”

因此加强健康上网教育，让学生在潜移默化中培养健康的网络心理素质尤为重要。

3.网络暴力是青少年犯罪的新根源



当今社会存在的严重功利性，以及未成年人不断寻求刺激的心理，成为引发青少年犯罪的重要诱因。尤其需要警惕的是，网络暴力正逐步成为青少年犯罪的新根源。

当下中国社会发展迅猛，功利性急剧增强，不良影响已经逐渐渗透进未成年人群体，他们不能像成年人一样有效地分析并抵制这种不良影响。

功利性对于未成年人，简单来说就是对于物质需求的满足。他们买的衣



服、戴的手表，甚至是上网聊天、打游戏，都需要物质、金钱来满足。但有些人的家境并不好，难以满足他们的需求，这就会诱使他们犯罪。

现在青少年犯罪率越来越高，有些涉嫌杀人的案件实际上就是因为他们追求网络游戏中的虚拟经验值。由于沉迷于网络游戏，对游戏经验值的追求超出了虚拟世界，把游戏中的杀人游戏与现实世界的杀人联系了起来，以至于到现实中去实施杀人计划，最终酿成了大祸。

为什么会出现这种情况呢？有很多原因，首先从心理学分析，是青少年将追求刺激付诸现实。通过对青少年犯罪的心理分析，心理学家认为大多数青少年犯罪都存在一种追求刺激的心理病态。这种追求刺激是不计后果的，我们都知道，青少年没有成年人那样的成熟心理，对于事件的后果，他们往往不做考虑。

其次，从目前青少年犯罪的情况来看，网络正成为犯罪的新根源地。

心理学家认为，年轻人上网已经成为大势所趋，青少年更容易接受新事物，他们对于网络的渴望比成年人更强烈。但青少年在网络中又不像成年人那样，会对陌生人和事物有所警觉和抵触，主要是因为青少年接受新事物、新朋友的速度要比成年人快，但他们又缺乏警戒心理。

网络暴力游戏具有血腥、逼真、交互性和竞技性强的特征，与青少年违法犯罪有一定的关联性。当务之急是趋利避害，采取加强网络法治管理、科技管理，划分网络游戏级别、研发适龄益智游戏、各界携手教育青少年等措施，从源头上减少和预防控制网络暴力游戏引发青少年违法犯罪的因素，为青少年健康成长铺平道路。

关于网络暴力、色情游戏所引起的问题，虽然早已引起各方面的关注，但是一直没有得到解决。原因固然是多方面的，但据笔者观察，直到目前，在



这个问题上，我们在对待这些游戏的态度上，情绪化的东西多，理性进行反思的少，诉诸于道德批判的多，潜心进行学术研究的少。很多时候大家只是宣泄了自己的情绪，看起来气势逼人，实际上对解决问题起不了什么作用。现有管理网吧的法律法规得不到很好的执行，又不能从别的角度出发来进行研究，当然也就难以拿出对策性的办法。

那么，除了加强行政管理，加大对违规黑网吧的处理力度，我们还能不能从别的方面来考虑问题？比如，青少年对网络游戏成瘾的心理机制是什么？为什么网络暴力、色情游戏会增加青少年暴力倾向？

首先，提高认识，强调对青少年暴力的预防。青少年暴力问题由来已久，大量的研究和实践已经证明，并将继续证明：青少年期并非必然是人生的危机期，良好的教育和环境能使其平稳和成功地度过；青少年暴力是可以预防的，那种认为“没有暴力的社会是无法达到”的观点是纵容暴力的借口；暴力预防的效益与价值远大于对暴力后果的处理。因此，我们必须改变过去只是消极地花费精力和财力“等待”暴力发生、“热情”处理暴力后果的做法，集中更多的时间和精力研究青少年暴力发生的原因，及时科学地采取预防措施和手段，走在暴力发生的前面，防患于未然。

其次，加强对青少年暴力以及所有社会暴力的信息收集和科学研究。在未来，急需开展更多、更为广泛的科学研究，这包括对青少年暴力类型、表现、变化趋势、区域差异等重要信息、数据的收集，对青少年暴力影响因素和机制，以及发展特点、个别差异的更深入研究，从而为政府和社会的决策、积极预防与干预提供科学的依据和方法。

第三，制定个人层面的预防方案。预防青少年暴力的个人方案多重在增强个人技能，鼓励各种积极、友爱和合作的行为。一般来说，可从以下方面着



手：培养道德感，采用符合社会的观点，训练青少年控制愤怒、改善行为、掌握社会交往技巧，学会处理冲突和生活问题等。明显有效的个人方案还包括加强学前和学校教育，良好的教育除了能使儿童青少年掌握更有效的社会技能外，还能使儿童青少年获得自尊和成就感，从而有利暴力行为的减少。另外，还要加强产前和围产期母婴卫生保健，实施优生优育，提供儿童成长良好的物质和医疗环境，预防和控制跟暴力有关的各种疾病。

第四，制定改善人际关系的预防方案。由于青少年人际关系的复杂多样性，针对这一层面的预防方案也极其多样。其中，基于家庭的预防方案尤为重要，现有的研究发现，抚养方法培训和家庭访问在众多的措施中最为有效。前者旨在加强父母与子女的情感沟通与联系、鼓励父母使用一致的教育方法，并帮助他们加强自我控制的能力，从而更理智地采用科学的方法教育孩子。后者主要是社工人员定期到家庭进行访问，担当中间人的角色解决家庭内部问题并提供专业的意见与建议。

有效的人际方案还包括良师指导和家校合作。前者是帮助青少年寻找成人指导者，指导者可以是年长的同学、教师、辅导员、亲人等，通过他们的工作或辅导帮助青少年培养各种解决问题的技能，使他们与其指导者或榜样保持稳定的联系，从正面去影响青少年形成正确的道德观和人生观，并在遇到问题时能得到帮助。后者则强调学校与家庭加强合作与沟通，及时了解青少年学生的思想变化和行动方向，及时制止与预防暴力。

第五，制定和加强预防青少年暴力的社区方案。这也包括很多方面的措施，其中以下三方面的措施尤为重要：一是加强社区的治安管理，这是预防和扼制青少年暴力以及一切社会暴力极为重要的一环，包括建立社区治安中心或委员会、警民联防、社区治安巡逻等一些以监管为核心的措施，同时也包括一

些改善学校、社区环境（如改善街道的照明，因为照明差的地方发生暴力的可能性大）的措施。二是为青少年提供安全、健康的社区和课余活动场所与计划，丰富青少年的课余生活、减少其参加不良活动与发生暴力的机会。三是防止和控制青少年帮派，为已经接触或参加帮派的青少年提供不妥服务，引导其回归社会的主流生活。

第六，从更宏观的层面，改善社会、文化和经济环境，预防青少年暴力。这一层面的措施和方案由于涉及国家发展的众多领域与部门，必须依赖于政府努力。针对我国当前的实际情况，为预防和控制青少年暴力，政府尤其有必要在以下五个方面进一步加强工作：一是关注贫穷现象，加强对贫困家庭、流动家庭、单亲家庭等处境不利儿童青少年的教育，减缓快速社会变革产生的负面效应；二是进一步加强对媒体的监管和分级制度，制订更为严格的暴力监管标准，加强对不良媒体的处罚力度和范围；三是进一步严格控制酒类、毒品与枪支；四是加强并改善司法、警察制度，建立符合青少年心理特点，并有利于其未来发展的审判、改造或教育制度；五是改革教育体制与管理，促进儿童青少年身心的健康全面发展，及时发现和解决问题，扼暴力于摇篮之中、萌芽之际。



4. 青少年应远离网络赌博



赌博，历来都是禁止的行为。而在中国，赌博的形式也多种多样，现在，又有新型的赌博形式了，那就是网络赌博。

新华网辽宁频道曾转载过一篇题为《赌博机榨干大学生生活费》的报道，让人看了忧心忡忡。更让人难过的是，学生们竟然未意识到自己是在赌博。他们觉得这种赌博机虽然以人民币为筹码，但和台球一样，都是一种游戏消费，不应该属于赌博活动，只是觉得新鲜才玩的。事实上，以钱币作为筹码，在游戏中进行钱币兑换，已构成赌博。

还有，在网游的虚拟世界中，现金转化成游戏币，“搏杀”一番之后，游戏币就变成了虚拟世界中的身份、地位，甚至武器和装备。一些青少年玩家受利益驱动，为了获得更多的“虚拟财产”不惜加大购买点卡的赌注，投入大量资金，以致身无分文，这就更容易诱发盗窃、诈骗等违法犯罪。

心理专家分析，网络赌博因为并不伴随实际的金钱交易，所以更容易加重参赌人的冲动，使不少人深陷网络赌博的泥沼中不能自拔，而青少年是最容易被“入侵”的群体。

用“利润惊人的灰色地带”“网络时代的毒品”来形容网游赌博一点也不为过，它应当引起更多人的关注，也应该以更科学、更全面的方法加以监管