

李珊珊活出最佳状态丛书

书中的方法已协助**几千名青少年朋友成功地戒除了网瘾！**

此书亦适合摆脱**电视瘾和**激发行动力！！

戒除网瘾16招

李珊珊◎著

其实很多网瘾者，十分清楚网瘾会给自己的学习、身体、心理和未来造成多么大的危害，他们也想戒除网瘾，只是苦于找不到有效克制网瘾的方法。这本书将提供有效克制网瘾的16种方法。

不管是网瘾、电视瘾、毒瘾、酒瘾、烟瘾、吃瘾、赌瘾……都适合使用这16种方法。



海天出版社

李姍璟◎著

戒除网瘾16招



其实很多网瘾者，十分清楚网瘾会给自己的学习、身体、心理和未来造成多么大的危害，他们也想戒除网瘾，只是苦于找不到有效克制网瘾的方法。这本书将提供有效克制网瘾的16种方法。

不管是网瘾、电视瘾、毒瘾、酒瘾、烟瘾、吃瘾、赌瘾……都适合使用这16种方法。

海天出版社

图书在版编目(CIP)数据

戒除网瘾 16 招 / 李姗姗著. — 深圳: 海天出版社,
2006

ISBN 7-80697-800-3

I. 戒... II. 李... III. 因特网—影响—青少年—
研究 IV. C913.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 062545 号

海天出版社出版发行

(深圳市彩田南路海天大厦 518033)

<http://www.htph.com.cn> 订购电话: 0755-83460397

责任编辑: 陈邢准

责任技编: 钟愉琼 装帧设计: 海天龙

深圳市海天龙广告有限公司制作输出 Tel: 83461000

深圳市庆新印刷有限公司印刷 海天出版社经销

2006 年 6 月第 1 版 2006 年 6 月第 1 次印刷

开本: 787mm × 1092mm 1/24 印张: 11.75

字数: 170 千 印数: 1-30000 册

定价: 25.00 元

海天版图书版权所有, 侵权必究

海天版图书凡有印装质量问题, 请随时向承印厂调换



作者简介

李珊璟

北京市社会科学院

应用心理学研究中心研究员

广东省社会学学会

潜能专业委员会副会长

个人网址 www.lishanjing.com

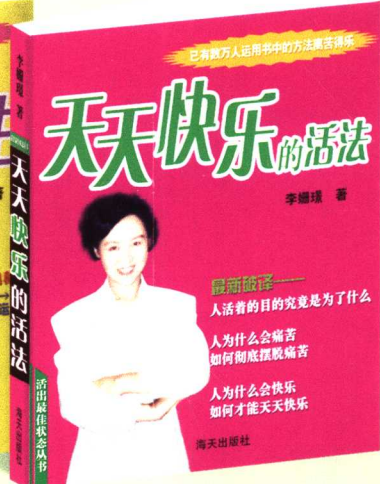
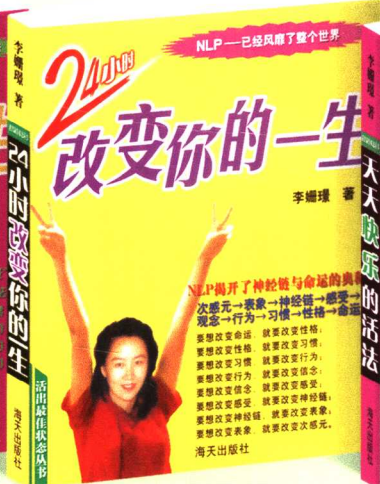
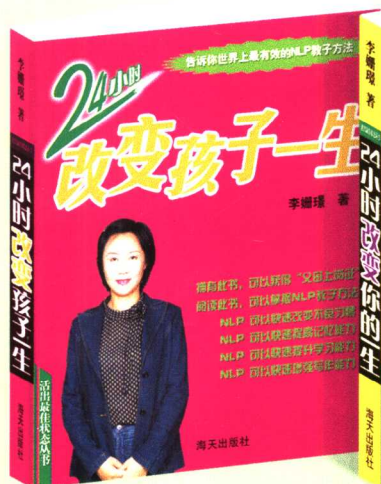
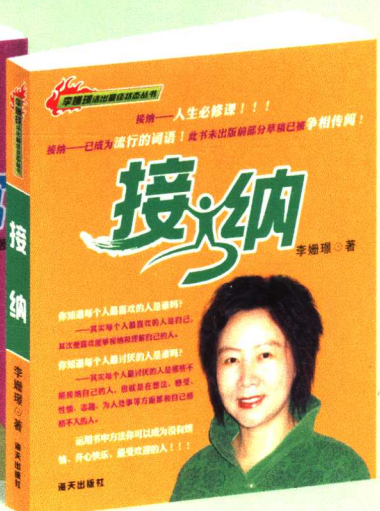
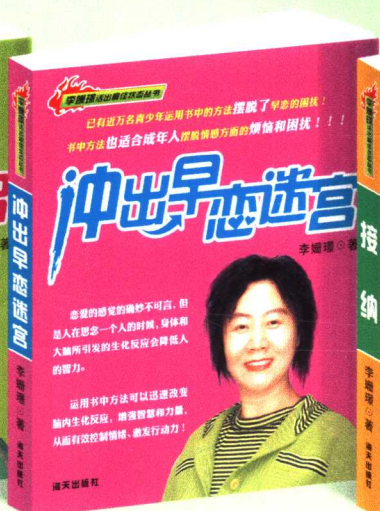
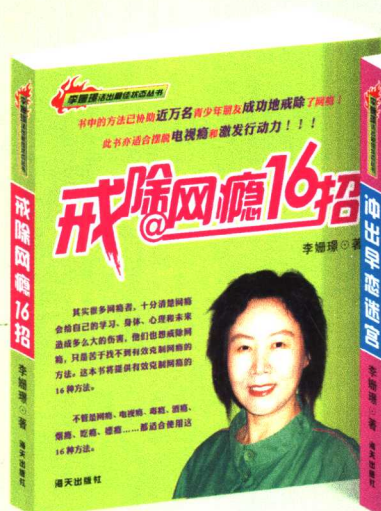
联系电话 13631520813

电子信箱 555@lishanjing.com

专有渠道销售电话 0755-83901165

书中的方法已协助**几千名青少年朋友成功地戒除了网瘾！**

此书亦适合摆脱电视瘾和激发行动力！！



李娜璟活出最佳状态丛书

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com



- 大家渴望作者亲笔在书上留下鼓励自己或孩子的话。



- 为人父母应该具备“父母上岗证”，要想获得“父母上岗证”，必须要不断学习更好的教育孩子的方法。



- 我们渴望变得更优秀！我们渴望父母与我们共同成长和提高！！



- 老师和家长若能够接纳我们，我们就会变得更自信、更优秀。

● 各地“心灵成长指导老师”向大家问好！



徐旭祺



王燕鸣



陈恩宇



卓然



于红岩



马思义



张滨



冯尹



陈柏平



行智



王模东



赵迎君



厉茂山



王习军



王奇昭



王连科



孙三媛



孔德高



秦铭



余金龙



良辰



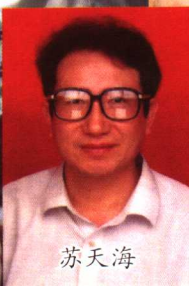
石奇军



关晓燕



韩淑琴



苏天海



黄智毅



王力秋



尹晓霞



王慧君



● 贺文华先生的家庭被株洲市妇联评为“和谐家庭标兵户”。这是他们一家三口幸福地捧着株洲市妇联颁发的“和谐家庭标兵户”铜牌的合影。

贺文华想和大家说的话：

2004年我去深圳参加了李姗姗老师主讲的“家庭系统整合高级讲师培训班”。通过这次培训，我掌握了“接纳”在工作中、生活中和教育孩子的过程中的诸多妙用，也学习、掌握了很多教育孩子的先进方法。我的教育方法变了，孩子变得越来越“V”（发啦）（请参看书后附录注解），并且当上了株洲市天元区滨江小学的大队长。

通过这次培训，我也深深地感悟到：通常孩子身上的很多问题，都是父母不恰当的教育方法引发的。做父母的需要不断学习，这一点真的太重要了！孩子的成长过程其实也是父母自身成长、提高的过程。

可以说接受了那次培训以后，我的变化很大，我的变化也带动了妻子和孩子的变化，整个家庭都变了，我们享受到了变化的喜悦，也荣幸地被株洲市妇联评为“和谐家庭标兵户”。

我想借此机会祝愿更多的家庭成为和谐家庭，让我们用和谐家庭，编织和谐社会！

自序

近几年，我应邀不停地在全国各地讲授摆脱各种烦恼和痛苦的方法。差不多我所到达的每个城市都有很多家长因为自己的孩子过分迷恋网络游戏，或过分贪看网络小说，或过分沉迷于网络闲聊而感到特别苦恼和焦虑。据统计，现在全国大约有 1500 万青少年沉迷于网络虚拟世界，难以自拔。

我不断地研究着戒除网瘾的招法，并应用这些招法协助那些有缘与我见面的网瘾青少年戒瘾。

在实践中我越来越坚信——天下没有不好的孩子，只有不好的方法。只要方法对了，没有不想变好的孩子。即使已经上网成瘾的孩子，也许他们口头上说不想改变，其实他们的潜意识也特别渴望有真正适合他们的方法，彻底改变自己的现状和命运。



我接到的戒网瘾求助电话越来越多，可是我的时间和精力都太有限了，我不可能与每一个网瘾青少年都有见面的机会，于是决定借助这部书把我常用的一些戒瘾方法分享给大家，希望有更多人肩负起挽救网瘾青少年的神圣使命。

祝愿戒网瘾成功！！！！

你们的真诚朋友：姍璟

2006年3月1日



目录 Contents

1 戒除网瘾第一招：命运罐法 9

- 信念能够产生神奇的力量
- 幸运罐和厄运罐可以左右潜意识
- 有什么样的信念，就有什么样的结果

戒瘾须知：三维心灵营养素 14

- 接纳——心灵蛋白质
- 推动人格层次提升——心灵钙片
- 修改脑内图像和脑神经链——心灵维生素

2 戒除网瘾第二招：小话剧——转换角色法 18

- 让孩子扮演父母，有益于孩子开悟
- 天下没有不好的孩子，只有不好的方法
- 角色互换容易增强彼此的理解

戒瘾须知：培养孩子们的接纳能力 23

- 父母给予孩子的最珍贵财富是——磨练各种能力
- 接纳是——父母与孩子沟通的桥梁
- 网瘾青少年的通病是——与父母闹对立情绪

3 戒除网瘾第三招：灾难刺激法 25

- 网瘾青少年可分 3 个级别——菜鸟级、老鸟级、骨灰或僵尸级
- 不破不立，要千方百计制造心理地震
- 对付骨灰或僵尸级的震后重新建构潜意识

戒瘾须知：瘾的大脑机理作用 35

- 网瘾的深层症结——是脑子里面的“泡网神经链”在作怪
- 改变脑神经链才是治疗网瘾的根本方法
- 人在不知不觉中受控于脑神经链的支配和影响

4 戒除网瘾第四招：演讲法 40

- 要创造条件让网瘾青少年立即成为生活中的主角
- 要让他们由被拯救者的角色，转变成拯救者的角色
- 形象的提升，会带动心理能量和人格层次的提升

戒瘾须知：让网瘾青少年成为正面的主角 46

- 恶性的瘾，引导人生走下坡路
- 良性的瘾，引导人生走上坡路
- 被重用的人，容易开发潜能

5

戒除网瘾第五招：支援贫困山区法 48

- 脱离原来的环境更有利于戒瘾
- 环境变了，脑神经链就变了
- 广阔天地大有作为

戒瘾须知：网瘾青少年普遍缺乏心灵成长力 54

- 人有两个生命系统
- 小我变成大我，改变才更有动力
- 人生的目的就是为不断提高人格层次

6

戒除网瘾第六招：上网前宣读誓言法 67

- 大脑才是最高级的游戏
- 输入什么信念，就出现什么菜单
- 好的信念要不断加强

戒瘾须知：防患于未然 71

- 父母的教育方法正确，孩子就不会出现偏差行为
- 有远大理想和目标的孩子，就不会走邪路
- 如果孩子有问题，说明教育方法一定有问题

7

戒除网瘾第七招：肢体语言发誓法 76

- 强烈的大幅度动作，会立刻引发体内生化反应的变化
- 生化反应变了，心理状态就变了
- 红色、绿色、黄色、黑色和白色荷尔蒙对人的心理会产生不同的影响

戒瘾须知：要解决家庭系统问题 81

- 孩子的问题是家庭系统问题
- 改变要关注整个系统
- 系统中的相关要素变化越大，孩子的变化也越大

8

戒除网瘾第八招：转移注意力法 85

- 如果我们忽视了对当下时间的计划，那么潜意识就会引诱我们去做那些比较无聊，但是却很刺激或很享受的事情
- 转移注意力的措施，也是巧妙地引导潜意识启动更重要的脑神经链的招法
- 要善于策划、掌控大脑的兴奋点

戒瘾须知：父母离异的孩子应该建立的信念 89

- 聪明的离异父母，应该向孩子灌输选择离婚的正面意义
- 负责任的离异父母，要协助孩子超越离婚的消极负面观念
- 有智慧的离异父母，要让孩子感觉离婚后自己活得很好

9

戒除网瘾第九招：寻求新出路法 92

- 网瘾青少年的内心深处也埋藏着抱负和理想
- 激活一种理想，心理能量就会增加很多
- 建立了能够获得更大能量的新目标，才能摆脱网瘾的诱惑

戒瘾须知：有目标，变化才有动力 96

- 任何人都渴望成为人群中的重要人物
- 创建新的自我意象，全面整合潜意识
- 每个人都有属于自己命运轨迹的事业

10

戒除网瘾第十招：两个我较量法 99

- 有比较，潜意识才能做出正确的选择
- 要学会在大脑里面玩“比较选择的游戏”
- 通常参与比较的——一个是大我，一个是小我

戒瘾须知：强烈呼吁 104

- 多一个网瘾青少年，就多一个灾难的家庭
- 多一个灾难的家庭，社会就多了一些负担
- 痴迷网络游戏可能比吸毒更危险

11

戒除网瘾第十一招：视觉强化信念法 107

- 让信念视觉化，信念的力量就会增强无数倍
- 放在书包里和衣兜里的信念
- 贴在厕所里和电脑上的信念

戒瘾须知：脑神经链与感受、行为的关系 110

- 人的行为习惯，受控于脑神经链的支配
- 脑神经链对人的影响力，要比滔滔不绝的大道理对人的影响力大几万倍
- 想从根本上解决问题，就要从脑神经链入手

12

戒除网瘾第十二招：高抬腿原地跑步激励法 113

- 边跑步边自我激励，脑内生化反应就会立刻发生变化
- 关于绿色欲望、红色欲望和黑色欲望
- 调整大脑频道，先要调整荷尔蒙

戒瘾须知：父母要传达正面的信念 117

- 父母对孩子的信念，会在孩子们的心中形成自我意象
- 父母对孩子的正面信念，会给孩子的心灵无限的滋养
- 父母对孩子的负面信念，会让孩子越来越自卑