

健康上网大行动指导用书



MEIGE HAIZI DUSHI TIANSHI

每个孩子都是

天使

主 编 米 琪
副主编 王 云

- 本书教会家长如何引导孩子健康上网
- 本书教会家长如何预防孩子染上网瘾
- 本书教会家长如何帮助孩子戒除网瘾



电子科技大学出版社

前 言

网络作为信息时代最重要的工具，给人们的生活带来了极大的方便，它改变了人们传统的工作和生活方式，但与此同时，负面影响也伴随而至，青少年上网成瘾，沉迷于网络中不能自拔即是最近几年出现的一个新的现象，有专家甚至已将其上升到社会问题的高度，呼吁全社会予以关注。

有无数的家长为了孩子接触网络苦恼不已，为了能让孩子戒除网瘾不惜倾家荡产；有无数的孩子被网络虚幻的世界所迷惑，留恋于色情网站，沉迷于网络游戏，网上交友，被陌生网友强暴或抢劫的案例比比皆是。在百度中搜索一下“网瘾”，出来的相关页面高达 154 000 篇，结果触目惊心。

有人因此惊呼，网瘾猛于虎，救救孩子！

由于孩子上网成瘾，引发了一系列社会问题。家长困惑，孩子痛苦，社会呼吁。孩子没有染上网瘾的家庭生怕孩子一不小心滑入泥沼，孩子染了网瘾的家庭不知道如何解除？一时之间，加上媒体不断披露的一些负面新闻，网瘾这个词在公众的视野中曝光率激增。

那究竟什么是网瘾，如何正确去对待网瘾，怎样才能摆脱网瘾？网瘾现象的成因究竟是什么？很多人对于这个问题的认识，

可能存在一定的误差。家长们并不了解孩子们如何会染上网瘾，而孩子也不知道如何就这个问题去跟家长沟通，正因为认识不清，许多人谈网瘾色变，几乎视网瘾为不治之症。

作为一个从事青少年教育多年的教育工作者，每逢有家长或孩子向我反映他们所面临的困境时，我也是深有所感。每个孩子都是天使，他们的健康成长牵动着无数家长的心。但现在，为什么会出现这种局面呢，难道都是网络惹的祸？我们了解哪些网瘾孩子心里的想法，明白他们的所思所想，了解他们的渴望和不满吗？我们是否真正贴近他们，与他们充分沟通过？我们如何才能找到答案，采取有效措施对网瘾加以预防或克服，帮孩子避开成长道路上的陷阱？

基于以上考虑，结合大量我所接触过的案例，我编撰了此书，希望能对每一个因为孩子沉溺网络的家长有所启发。同时，这也不仅仅是一本写给那些需要戒除孩子网瘾的家长看的书，在孩子没有染上网瘾之前及早的进行预防，防患于未然，这是本书最大的目的所在。

让孩子成为每一个家长真正的天使！

让我们为孩子创造一个良好的成长环境！

祝愿每一个天使能健康茁壮的成长！

编 者

目 录

前 言

第一章 网瘾是怎样形成的？	1
1. 一封带血的邮件：我的孩子偷钱去上网，救救孩子？ ...	1
2. 什么是上网成瘾？	11
3. 有关上网成瘾的一组调查数据	12
4. 上网成瘾有哪些类型？	17
5. 网瘾是怎样形成的？	25
第二章 家长之惑：孩子有了网瘾，我该怎么办？	29
1. 家长之惑之一：网瘾是无法治愈的吗？	32
2. 家长之惑之二：我如何让孩子远离游戏？	34
3. 家长之惑之三：强制性的管教管用吗？	37
4. 家长之惑之四：我该不该阻止孩子去见网友？	38
5. 家长之惑之五：我如何阻止孩子访问色情网站？	41
6. 家长之惑之六：网瘾会让孩子走上犯罪的道路吗？	44
第三章 正确对待孩子网瘾的十二种态度	48
1. 放下包袱：不要害怕网瘾会毁了孩子，网瘾 不可怕，怕的是我们失去信心	48
2. 行动：不能用暴力手段禁止孩子上网，理性 是正确对待网络的关键	51
3. 沟通：从心理上让孩子走出网络世界	53
4. 理解：试着在网络中和孩子沟通	55
5. 给网瘾孩子更多的关心和爱	57
6. 尊重孩子的网上朋友，不要去斥责孩子，你 怎么又上网了	59

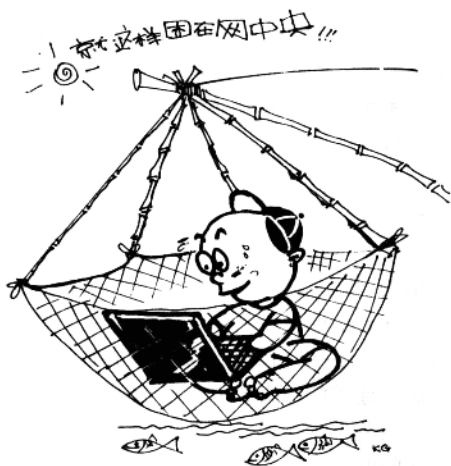
7. 从自身做起, 抽出时间多陪孩子	61
8. 帮助网瘾孩子减轻学习压力	63
9. 戒网瘾并非戒网络, 给孩子上网的空间	64
10. 帮助孩子在现实中找到成就感	66
11. 用爱心去感化孩子, 没有教育不好的孩子, 只有不到位的方法	67
12. 网瘾并非是不可戒除的, 挽救网瘾, 工夫在网外	68
第四章 戒除孩子网瘾的十种疗法	70
1. 爱心疗法	71
2. 替代疗法	76
3. 鼓励疗法	81
4. 奖励疗法	84
5. 运动疗法	88
6. 旅游疗法	94
7. 教育疗法	99
8. 心理疗法	107
9. 技术疗法	115
10. 自我疗法	118
第五章 正确引导孩子健康上网, 送你 36 条锦囊妙计	123
1. 循循善诱, 与孩子约法三章, 约定上网时间	124
2. 物质与精神双重奖励	126
3. 开门上网, 知道孩子在干什么	128
4. 倡导积极的健康上网方式, 让孩子潜移默化感受到 健康上网的好处, 使家庭生活更加美好, 其乐融融 ...	130
5. 想孩子所想, 投其所好, 了解孩子真正需要什么	131
6. 要导, 而不是堵	134
7. 抽出时间, 适当陪孩子上网, 以此来控制孩子的上 网时间	136

8. 家长努力学习网络知识, 和孩子一起成长	137
9. 尊重孩子的上网感受	138
10. 绝对不能用暴力手段强迫孩子离开网络	140
11. 传递“爱心纸条”, 让爱的春风沐浴在孩子身旁	142
12. 以身作则, 倡导健康的生活方式, 为孩子树立榜样	143
13. 多带孩子亲近大自然, 远离网络	145
14. 挖掘孩子潜能, 多方面培养其兴趣, 减少孩子染上 网瘾的可能	147
15. 鼓励孩子多参加课外业余活动, 扩充知识面	148
16. 及时留意孩子在上网后的心态和行为的变化, 及时 发现不良影响, 防网瘾于未然	150
17. 尊重孩子的网上隐私, 避免让网络成为孩子逃避 现实的场所	153
18. 学会和孩子沟通	155
19. 网络是工具, 而不是玩具, 鼓励孩子将网络作为 工具, 充分发挥孩子的创造性	157
20. 网友见面不是洪水猛兽, 在有人陪伴的情况下, 可允许孩子见网友	158
21. 适当通过网络和孩子交流	160
22. 减轻孩子的学习压力, 给孩子足够呼吸的空间	161
23. 以信任做桥梁, 适当给孩子足够的上网空间	164
24. 以朋友的身份, 和孩子平等对话, 不要居高临下	165
25. 配合老师, 在符合孩子兴趣的情况下, 给孩子适 当的布置题目, 让孩子通过网络获取信息完成	167
26. 解放思想, 不要怕孩子上网就是不误正业	169
27. 定期掌握孩子的上网情况, 如浏览哪些网站, 对 网上什么东西感兴趣等	170
28. 给孩子创造一个温馨、温暖的生活环境, 避免他	

因为家庭原因而沉迷网络	172
29. 给孩子更多的关爱, 避免孩子因为孤独而上网	173
30. 学会鼓励孩子, 培养孩子的自信心, 避免孩子到 虚拟世界中寻找成就感	175
31. 改变不当的教育方法, 避免孩子染上网瘾	177
32. 上网并非生活的全部, 让孩子尝试一段时间没有 网络的日子	178
32. 适当听取心理医生的建议	179
34. 让孩子自己了解网瘾, 自觉进行预防	181
35. 家庭、社会、学校总动员, 净化孩子上网环境	183
36. 方法活学活用, 预防胜于治疗	186
附一 国内外关于孩子网瘾问题的现状及治疗情况	189
1. 国外的网瘾防治情况	189
2. 我国的网瘾防治情况	192
附二 家长需要了解的网络知识	195
1. 正在进入我们生活的网络语言	195
2. 常用网络语言大全	196
3. 2004 十大网络语言	200
4. 最新最流行最难懂的网络词汇	200
附三 健康网站推荐	206
1. 新闻网站类	206
2. 校园网站类	206
3. 过滤软件类	206
4. 游戏类网站	206
5. 下载类网站	207
后 记	208

第一章 网瘾是怎样形成的？

专家提示：追根溯源，了解孩子是如何一步步的染上网瘾的，以及网瘾有哪些表现，怎样判断一个孩子染上了网瘾，将有助于我们更好的对症下药。



1. 一封带血的邮件：我的孩子偷钱去上网，救救孩子？

一位家长给我发来了一封普通快信，内容如下：

老师：

我是一位孩子的父亲，今年 46 了，孩子今年上大二。最近家里发生了一件事情，我很困惑，我不知道该如何去面对。想了

很久，终于还是给你写了这封信。

我的孩子在一所普通大学就读，读的是中文专业，从入学那天起，他就一直给我抱怨学校这也不好，那也不好。好不容易上了一年，我和他妈都以为孩子已经能稳定下来了。上周他回了趟家，我们也没有发现什么异常的。下午他说要出去玩，等他走后，我们发现家中的500块钱不翼而飞，那是家里用来修下水道的钱。我们都是普通职工，供一个孩子上学已经很不容易了，也没有多少积蓄。后来我们想来想去，只有一个可能，那就是被孩子偷了。

后来我在一家网吧里找到了正在上网打游戏的孩子，我在他后面站了一个小时，一直看他在那里打打杀杀，我这个父亲好像对他来说几乎是不存在的。那一刻我的心里特别难受，觉得天都塌下来了，我们辛辛苦苦的供他上学，却没有想到他竟然会偷钱去上网，你说网络真的有这么大的影响吗，能让一个原本听话的孩子偷父母的血汗钱去上网？

我该怎么办？

落款是：一个可怜的父亲。

看到这封信的时候，我久久不能平静。信里面有些字迹已经模糊，为了突出这封信的重要性，落款处有一个鲜红的血记，很显然这位父亲在写完信的时候，也许是为了能让我重视，割破了手指。他希望能以他的鲜血来换回孩子的正常生活，我能理解他的痛苦和困惑，当有越来越多的家长忽然有一天发现，曾经改变了人们生活方式的网络，竟然成了诱发孩子走上歧途的工具时，他们心中的困惑简直已经无法形容。

无独有偶，就在不久前，一位家长给我发来了类似的邮件，说是他有一个上高二的孩子，不知从什么时候起迷恋上了网络。家里给他买电脑原本是为了让他学习的，所以当孩子成天泡在电脑前的时候，他们也没有多加干涉。直到有一天，孩子放学后没有回家，第二天从另外一个城市打来了电话，说是他去见网友了，

叫家里人不要担心。等他第二天坐飞机去另外一个城市找到身上只有一百块钱的孩子时，孩子竟然以死来威胁，说如果不同意他跟那个女网友在一起，就要自杀。那位家长无奈之下，只好先同意他们交往，才算是把孩子领了回来。后来孩子跟他的女网友又联系了一段时间，关系慢慢淡了。现在他只要一看到孩子坐在电脑前，心里就紧张得要命，他很担心孩子的身上不知道什么时候又会发生什么稀奇古怪的事情。那位家长邮件的结尾同样有一句话，有没有什么办法，能让他的孩子告别网络？

这样的案例举不胜举，我想绝大多数家长看到孩子这样时，他们无不痛心疾首。孩子是家长的希望，有多少家长为了能让孩子将来有所成就，投入了巨大的金钱和无数的精力，有人计算过，在上海、北京等大城市，一个家长要把一个孩子培养到 18 岁，需要花费 49 万元。这是一个多么庞大的数字，先不说这个数字是否真实，但无可否认，现在孩子的花费已经成为不少家庭的主要开支之一。但家长为孩子付出的心血却往往得不到孩子的理解，有的家长在孩子染上网瘾后，总是想不明白为什么会发生这种情况。

所以家长们不理解孩子，孩子们也不理解家长，原本是亲情关系，因为网络却有了隔阂。孩子为了能上网，欺骗老师、欺骗家长，甚至发展到去偷父母的钱，偷同学的钱，甚至还有为了上网的几块钱而抢劫的案例。家长为了能防止孩子上网，有的对孩子施以暴力，有的不给零花钱，有的以断绝父子关系相威胁，还有的索性哀莫大于心死，听之任之……所有的种种情况随着网络的使用越来越普及，已有愈演愈烈之势。

来自相关部门的调查数据表明，中国的近一亿网民中，青少年就有近一千多万，而且年龄越来越呈低龄化趋势，其中 13 岁开始上网的占 6.86%，14 岁的占 30.39%，15 岁的占 48.04%，16 岁的占 11.76%，也就是说有超过 60% 的孩子在 16 岁以前都已经“触网”了。与此同时，网络“双刃剑”的影响也越来越明显，一方

面给了孩子大量的信息，开阔眼界，增长见闻，但另一方面又带来了大量消极的后果，上述情况不过是种种表现之一。

更有调查认为，中国的青少年中，存在不同程度网瘾的人数高达 250 万，几乎占到上网青少年的 1/4 以上。



有位家长给我发来邮件的标题更是触目惊心：救救孩子！

凡此种种，无一不表明网瘾问题的严重性。所以在回复那位因为孩子偷钱上网而困惑的家长时，我沉思了很长一段时间。上网成瘾是这两年才出现的一个新问题，目前国内还缺乏相应的医疗手段和一整套的戒网措施，但结合我多年的教学经验，我觉得有几点必须要向家长朋友们明确。

其一，上网成瘾并非是不可以解决的，它不像是吸毒一样，会改变人的生理机能，很大程度上是由于对网络的过于依赖而产生的心理问题，正如俗语所说的，“心病还需心药医”，只要找到源头，总是可以想办法解决的。

其二，有些家长在碰到这类问题的时候，采用了过于极端的办法，如完全禁止孩子上网，用暴力强迫孩子离开网络，甚至是因为孩子上网而体罚孩子，这都是不可取的。孩子上网的“洪水”，需要用“导”的办法去解决，而不是用强制性手段去“堵”，那样只会适得其反。

其三，正如本书的书名一样，“每个孩子都是天使”，不能因为孩子上网成瘾，家长就觉得天都塌下来了。我想对于正处在青春发育期的孩子来说，各方面都还不成熟，但有一天他们肯定会明白的。而对于我们每个人的成长过程来说，爱心是永恒的，所以对于上网成瘾的孩子，更要付出加倍的爱心来对待他。

其四，说到底，让孩子戒除网瘾，还存在一个教育方法的问题。有位著名的教育专家有句话说得好，“只有教育不当的方法，没有教育不好的孩子。”有些家长在孩子迷恋上网络后，拳打脚踢采用了暴力手段来威胁孩子，这都是教育方法不当的问题，这样只会适得其反。

其五，孩子沉迷于网络中，不能一味的怪罪孩子，认为都是孩子不听话，不懂事，家长也有很大一部分责任。我所接触的很多家长，在问到工作情况的时候，都说平时很忙，根本顾不上教育孩子，直到发现孩子已经上网成瘾了才觉得问题严重。还有就是没有及时了解孩子的变化，就像上面的那位家长，孩子成天泡在电脑前，他还以为是在学电脑呢。所以说，要想改变青少年上网成瘾的局面，预防也很重要。

其六，青少年上网成瘾是个新问题，需要全社会的关注，并尽量给孩子创造良好的学习环境。如家里家长的监管，在学校里老师的教育，相关法律对网吧从业者的管理，以及建立相应的配套机构从心理上给予孩子一定的指导，只有全社会动员起来了，才可以从根本上解决这些问题。

所以我给那位家长的回信如下：

尊敬的家长：

首先我理解你的痛苦和困惑，任何一个家长在碰到这种情况时，都会痛心不已的。但是事情既然发生了，还是要积极面对并想办法解决的。

孩子上网成瘾是个新问题，没有任何现成的医疗手段可以解决，所以也更需要我们有加倍的爱心和耐心去对待孩子。我一直强调的一句话是，“每个孩子都是天使”，但对于每一个成长中的天使来说，生活中充满了各种各样不可知的诱惑，网络不过是其中之一。所以对于已经沉迷于网络的孩子，首先你的态度不应该是恐惧和害怕，相反，要用更加积极的态度去面对孩子，和孩子多沟通，多交流，给予孩子更多的爱心，才是解决问题的正确方法。

你的孩子偷钱去上网，我想作为一个家长，你的心碎我能理解。但任何一件事情的发生，都是有一定的理由的，在你的孩子考上大学对学校产生抱怨的时候，你是否及时的了解孩子的这种思想？我想你的孩子回家后上网应该不止一次，那么你从他的身上是不是发现了一些变化？

我接触过很多的家长，都是在孩子已经沉溺进网络的时候才追悔莫及，宁愿倾家荡产也要想方设法去挽救孩子。但在此之前，有很多家长平时总是借口工作忙，生活压力大，顾不了孩子；或者，采用了不适当的教育方法，致使孩子走向了另一个极端。

所以我想说的是，在这种情况下，你要多花时间去和孩子沟通，了解孩子心里的想法。当然，沉迷于网络的孩子都有一个共同的特点，这个时候你给他说什么他都不会听，只有那个虚拟的世界对他来说才是最重要的。我建议你不妨带孩子去看看你的工作，了解一下你为了孩子养家的不易。这是第一项要做的事情。

第二项要做的是，适当的多抽时间陪陪孩子，带孩子去玩。看看孩子有什么兴趣爱好，投其所好，转移他的注意力。如果孩

子拒绝的话，你也不用沮丧。这个时候，持续不断的爱心是最重要的，如果你这个时候放弃了，只会让孩子更加沉溺于网络中。

第三项要做的是，也是最重要的一条，要让孩子充分感受到你们对他的爱。当然，得采取点策略。因为沉迷网络的孩子容易产生逆反心理，只要是家长限制他上网，那在他的心里你们就是敌对的，所以你不妨换个方式，传递“爱心纸条”，比如在孩子的房间里放个纸条，写上，“在电脑前坐的时间太久，对眼睛不好，容易近视，要适当的望望窗外。”，或者写上，“孩子，今天做了你最爱吃的菜，明天你想吃什么？”甚至意外的给孩子买件礼物，通过诸如此类的细节提示，让孩子感受到你们对他无所不在的爱，这样更有利于戒除孩子的网瘾。

爱是永恒的桥梁，你要相信，你的爱一定可以让你的孩子彻底戒除网瘾的。

在回复完这封信后，我又接待了一位上门来访的父亲，那位家长是公司老板，开着一辆奔驰 600，一进门就说只要能帮他把孩子的网瘾戒除了，给多少钱都行。

我问他，“那你给了孩子多少？”

那位父亲想了想，说，“记不清楚了，有时候一个月的零花钱就有一万多吧。”然后又气呼呼地说，“那个兔崽子，我给他吃最好的，穿最好的，上下学有专门的司机接送。他要上网我就给他买了笔记本，他想要什么我就给什么，没想到他自从上网以后认识了那些天南地北的网友，心中只有网友，那些人比他的亲爸还亲，我反而成了外人。上次他为了去见广州的一个网友，居然偷偷瞒着家里坐飞机过去，第二天又坐飞机回来，要不是有一天他无意中说起来，我们还被蒙在鼓里呢，你说这小子，他心里到底在想什么啊。网络真有那么好吗，他连亲爸都不要了？”

我看着这位困惑的父亲，产生的第一个感觉是，他太溺爱孩子了。他除了给孩子钱，可能忽略了孩子真正到底想要的是什么，

换句话说，他给予孩子的物质，也许并不是孩子所想要的。

我让这位父亲第二天带了孩子和我见面，他犹豫了一下答应了。等见到孩子的时候，我才明白为什么他会有点犹豫。

那个孩子叫军军，17岁，上高一。坐在我面前，一脸的不在乎，低着头不停的发短信，几乎连看我都不看一眼。我注意到他用的是最新款的诺基亚手机。

那位父亲在他身上拍了一巴掌，说，“你看你这孩子，怎么一点礼貌都没有，快向老师问好。”

“他不是我老师。”

那位父亲一脸无奈，对此毫无办法。我示意他先出去，让我单独跟军军聊聊。

又过了10分钟，军军还是在不停的发着短信。我微笑着看着他，什么也没有说。

直到他自己觉得这样子不太好的时候，才不耐烦的问我，“你到底要问什么啊，快点问吧，问完了我还要去玩呢？”

我说，“玩什么？”

军军鼻子里哼一声，“玩的很多啊，给你说了你也不知道。”

我问他，“你出去玩需要花很多钱吧。”

军军说，“那又怎么样，反正都有老爸给。”

我说，“如果他有一天不给了呢？”

军军又是不屑地说，“他就我这么一个儿子，他不给我给谁啊。”

我说，“你想过没有，万一有一天你父亲做生意失败了，钱都赔了，家里一分钱都没有了，生意场上这种事情很多的，那你到时候怎么办？”

军军似乎从没有想过这个问题，愣了一下，不服气地说，“我爸不会失败的，他会一直给我钱花的。”

我说，“生意场上没有常胜将军，我给你说这些的意思也并

不是说你爸爸有一天一定会失败，而是你现在的的生活全都是建立在你爸爸事业顺利的前提下，所以你可以用笔记本，可以去坐飞机见网友，其实你跟很多同龄的孩子相比，条件已经很优越了。难道你不觉得吗？”

军军点头承认，说，“我是我们班最有钱的。他们都羡慕我。”

我看他态度已稍微有所改变，已经有了跟我谈下去的念头，就又继续问他，“你的同学家庭中肯定还有自己骑自行车上下班的，他们的父母有的可能是下岗工人，一年挣的钱没有你一个月花得多，你想过没有，如果你处在这样的家庭呢？”

军军吞吞吐吐地说，“我……我没想过。如果我是那样，也不得照样活呗。”

我继续说，“我并不是说那样的生活不好，而是比较来说，你的生活条件已经非常优越了，所以很多问题你都没想过。”

军军点了点头。

这时我转入了正题，说，“好了，我们先不说这个了，聊点别的吧。你爸说你很喜欢上网，你能告诉我为什么你这么喜欢上网啊？”

军军一下有了警惕心，说，“喜欢就喜欢啊，我最烦别人问这个问题了，你能不能不问啊？”

我说，“我也喜欢上网，只是想跟你交流一下，我有个问题问你，你知道什么是博客吗？”

军军说，“知道，好像就是网上写日记吧。”

我问他，“你写过吗？”

军军回答得很干脆，说，“没有。”

我问，“你想写吗？”

军军说他想写过。

我把自己的博客地址留给他，说让他有空去看看，有什么想法了可以给我留言。

这次谈话到此为止，似乎没有什么实质性的进展。那位父亲走的时候再三的问我有办法让孩子不上网了，实在不行就把他的电脑给没收了。我建议他先别这么做，并约了下次见面的时间。

我把那位家长的信扫描了之后，放到我的博客上，并特意加了说明，说有位家长为了能让让孩子解除网瘾，写下了血书，并发表了自己的一点感想，大意是如果你是哪位家长，你该怎么办，如果你是那个孩子，看到这封血书，心里是不是有触动？

当晚军军给我打来了电话，说他已经看了我的博客。我问他看完后有什么感想。军军说他很震动，他忽然觉得那个家长很可怜。最后军军说他看完那封信后一直在想，脑子里很乱，请老师给他点时间，让他好好想一想。

又过了几天，那位父亲打来了电话，说孩子现在有什么话已经开始跟他们说了，不像以前那样经常的泡在网上了。虽然军军并没有完全告别网络，但有了一个良好的开始，事情就已经成功了一半。我有足够的信心相信，再加以适当的教育，军军的网瘾一定会被戒除的。深陷网络的孩子最怕的一点就是，对什么都不在乎，现实世界中找不出能让他触动的东西来。但只要找到能打动他心灵的东西，一定会引起他们的共鸣的。孩子只是个孩子而已，他们的思想相对比较简单，也不像成人一样麻木，所以利用心灵的力量去让孩子自己明白，也不失为一种好的教育方法。

这个案例让我有所收获，我觉得即便是染上网瘾的孩子也并不像家长想的那样可怕，我们之所以觉得孩子已经无可救药，是因为总是站在大人的角度去考虑孩子的世界，总在想自己这么付出一切为了孩子，而孩子却不珍惜。这样从根本上把孩子和家长对立了起来，矛盾由此而生。这样不仅仅无助于解决问题，反而把孩子更进一步的推向了网络，所以才让孩子觉得网络中的陌生人比自己的父母还要亲，才会不顾一切的去见网友。