

孩子有了网瘾怎么办？

看 10 位家长如何以实际行动
解答这一难题。



网瘾是这样戒掉的

——10 位家长帮孩子成功戒除网瘾的手记

秦兆阳 编著



与孩子做朋友，肩并肩帮孩子克服网瘾。

与孩子做朋友，手把手帮孩子学会正确使用网络。

与孩子做朋友，心连心帮孩子找到人生的方向。



湖南少年儿童出版社
HUNAN JUVENILE & CHILDREN'S PUBLISHING HOUSE

湘少励志教育精品书系

网瘾 是这样戒掉的

——10位家长帮孩子成功戒除网瘾的手记

秦兆阳 编著

 湖南少年儿童出版社
HUNAN JUVENILE & CHILDREN'S PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

网瘾是这样戒掉的 / 秦兆阳编著. —长沙: 湖南少年儿童出版社, 2011.3

ISBN 978-7-5358-6311-9

I. ①网… II. ①秦… III. ①互联网络-影响-青少年-研究 IV. ①C913.5

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第027563号

责任编辑: 龚军辉

平面设计: 夏克武

出版人: 胡 坚

质量总监: 郑 瑾

出版发行: 湖南少年儿童出版社

地 址: 湖南省长沙市晚报大道89号

邮 编: 410016

电 话: 0731-82196340 / 82196334 (销售部) 82196313 (总编室)

传 真: 0731-82199308 (销售部)

82196330 (综合管理部)

经 销: 新华书店

常年法律顾问: 北京市长安律师事务所长沙分所 张晓军律师

印 刷: 长沙湘诚印刷有限公司

开 本: 787 mm × 1092 mm 1/16

印 张: 14

版 次: 2011年9月第1版

印 次: 2011年9月第1次印刷

定 价: 22.80元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 若发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 0731-82196362

前言

P r e f a c e

随着互联网时代的到来，如今，越来越多的孩子喜欢上网，有的在网
上聊天，有的在网玩游戏，有的在网听歌，有的在网看电影……

但是，网络在给孩子们提供广阔的学习和休闲空间时，也给孩子们
带来了许多负面影响，其中网瘾问题是近些年家长比较关注的问题。“网
瘾”两个字，顾名思义，即上网成瘾，是一种对网络的依赖。

有些孩子因上网时间过长而对网络产生了依赖感，总感觉上网时间
太少而不满足，很难控制自己的上网行为，一上网就能消除种种不愉快
情绪，精神亢奋，一旦减少上网时间就会烦躁不安。网瘾影响孩子正常
的生活和学习，影响孩子的生理和心理健康。

根据《中国青少年网瘾调查数据报告》显示，我国青少年网民存在
着严重的网瘾问题。目前，我国约有 4000 万未成年网民，其中有网
瘾的孩子约占 10%，大约有 400 万。

青少年长期沉溺于网络中，不仅会影响头脑发育，还会导致神经紊
乱、激素水平失衡、免疫功能下降、视力下降、正常生物钟遭到破坏，
身体容易变得非常虚弱。

除此以外，青少年沉溺于互联网带来了大量教育上的问题，染上网瘾的青少年，被网络挤占了原本属于读书和思考的时间，导致的直接后果就是学习成绩的下降。

面对沉迷于网络的孩子，家长们忧心忡忡，有的给孩子讲大道理，有的打骂孩子，有的给孩子断网……但是，孩子们不但没有戒除网瘾，反而更加沉迷于网络，许多家长感到疑惑不解。其实，网瘾虽然是一种习惯控制障碍，但背后是孩子的心理出现了问题，心理问题的背后又是家庭环境、亲子关系、学习压力等许多方面的原因，而家庭原因是大多数孩子沉迷于网络的主要原因。家长要想帮孩子戒掉网瘾，需要先读懂孩子这本书，理解孩子，用合适的家庭教育启发孩子、引导孩子，让孩子逐渐淡化长时间上网的习惯性思维。

对于家长来说，不是缺少对孩子的爱，而是要找到爱的方法。

而本书就是要告诉你这样的方法，以及怎样用它们帮助孩子成功地戒除网瘾。简单地说，这样的方法就是：用沟通代替打骂，用鼓励代替责备，用赞扬照亮孩子的双眼；用现实代替虚拟，用兴趣填补空虚，用关爱温暖孩子的心田。

本书分三篇，上篇分析了孩子沉迷于网络的现状、危害、原因，以及家长帮孩子戒掉网瘾的误区；中篇汇集了10位家长帮孩子成功戒除网瘾的手记，不但有过程的详细介绍，更有家长们根据亲身经历所总结的成功经验，以及专家的深入分析；下篇总结了戒掉网瘾的意义。

另外，本书不但介绍了如何戒掉网瘾，同时介绍了如何预防网瘾、如何引导孩子正确使用网络等内容。

本书内容丰富、全面，分析深刻，方法具有实用性，有很好的借鉴意义，是帮孩子戒掉网瘾的对症良药。

目录

Contents

上篇 网瘾危机

- 一、“透视”网瘾 / 003
- 二、有多少孩子沉迷在网络里 / 005
- 三、网瘾是孩子成长路上的绊脚石 / 007
- 四、网瘾引发家庭危机 / 009
- 五、网瘾是社会的一颗定时炸弹 / 012
- 六、孩子的网瘾为什么这么大 / 014
- 七、什么性格的孩子爱上网 / 017
- 八、什么样的家庭，孩子易染上网瘾 / 019
- 九、家长帮孩子戒网瘾的五大误区 / 024
- 十、让孩子正确使用网络 / 028

中篇

10位家长帮孩子成功戒除网瘾的手记

准 备 阶 段

手记1：好的开始是成功的一半 / 033

- 一、孩子爱上网，家长有责任 / 034
- 二、冷静对待孩子的网瘾问题 / 037
- 三、打骂只会让孩子更加逃避 / 040
- 四、向老师询问孩子最近的表现 / 042
- 五、学一点儿心理学知识 / 046
- 六、你了解孩子的性格吗 / 049
- 七、了解一些孩子常玩的网络游戏 / 052
- 八、和其他家长交流戒网瘾经验 / 055
- 九、正确评估孩子的网瘾程度 / 057
- 十、帮孩子制订戒网计划 / 060

实 施 阶 段

手记2：和孩子做朋友 / 064

- 一、发现孩子有网瘾 / 065
- 二、倾听孩子的心声 / 066
- 三、营造良好的家庭环境 / 068
- 四、给孩子树立良好的榜样 / 070
- 五、尊重孩子的“大人”心理 / 072
- 六、多陪陪孩子，做孩子的朋友 / 074

- 七、向孩子请教电脑知识 / 076
- 八、不要忽略孩子的兴趣爱好 / 078
- 九、给孩子讲网瘾危害的例子 / 080
- 十、与孩子一起上网 / 081

手记3: 沟通是戒网的最好方法 / 083

- 一、孩子有网瘾, 打骂将适得其反 / 084
- 二、不要把孩子的缺点全指出来 / 085
- 三、平等的沟通是成功的开始 / 087
- 四、诚挚的道歉可以减少孩子的敌意 / 088
- 五、选择温馨的沟通环境 / 090
- 六、不要给孩子贴上“网瘾”标签 / 092
- 七、表扬孩子, 激发孩子的“懂事”心理 / 095
- 八、找到孩子感兴趣的话题 / 097
- 九、用心倾听孩子的上网经历 / 100
- 十、引导孩子正确认识网络与现实的关系 / 102

手记4: 逐步减少孩子的上网时间 / 105

- 一、引导孩子正确认识网络 / 105
- 二、与孩子约定上网时间 / 107
- 三、将电脑从卧室搬出 / 109
- 四、帮孩子制订上网计划 / 111
- 五、善意提醒孩子的上网时间 / 112
- 六、编写警示语张贴在孩子床头 / 114
- 七、宽带包月限时 / 116
- 八、对电脑功能进行限制 / 118

手记5: 转移孩子对网络的注意力 / 120



- 一、陪孩子逛街 / 121
- 二、鼓励孩子看有益的课外书 / 122
- 三、陪孩子一起锻炼身体 / 125
- 四、与孩子探讨社会热点现象 / 126
- 五、与孩子一起看电视 / 128
- 六、带孩子旅游 / 130

手记6: 帮孩子把学习成绩提上来 / 132

- 一、重新激起孩子的学习兴趣 / 133
- 二、跟孩子学英语 / 135
- 三、辅导孩子学习 / 137
- 四、给孩子请个家教 / 139
- 五、与老师配合 / 141
- 六、家长报班学习, 与孩子在学习上比赛 / 143
- 七、对孩子的进步要鼓励 / 145

手记7: 让孩子不必去网上找朋友 / 147

- 一、听话的孩子老师最喜欢 / 148
- 二、让孩子学会与人分享 / 150
- 三、教孩子尊重同学 / 153
- 四、做孩子QQ上的好友 / 155
- 五、鼓励孩子当个“官” / 157

手记8: 引导孩子正确使用网络 / 161

- 一、家长要了解网络知识 / 162
- 二、教孩子学会自我保护 / 164
- 三、开通绿色上网 / 166
- 四、访问健康网站 / 168
- 五、避开网络“陷阱” / 171
- 六、和孩子一起上网 / 172
- 七、引导孩子把电脑当成学习工具 / 173

手记9: 帮孩子养成良好的生活习惯 / 176

- 一、教孩子养成节俭的习惯 / 176
- 二、“自己的衣服自己洗” / 179
- 三、培养孩子良好的饮食习惯 / 181
- 四、帮孩子制订生活作息表 / 182
- 五、教孩子学会自我管理 / 185
- 六、帮孩子养成良好的上网习惯 / 187
- 七、不要忽略生活中的小细节 / 189

手记10: 帮孩子树立远大的理想 / 191

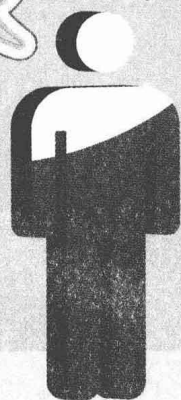
- 一、给孩子讲自己的奋斗历程 / 192
- 二、帮孩子树立一个长远的目标 / 195
- 三、不要打击孩子的理想 / 197
- 四、引导孩子坚持自己的理想 / 198
- 五、让孩子体验到成功的喜悦 / 201

下篇

告别网瘾，带给孩子一生的幸福

- 一、告别网瘾，让孩子心情愉快 / 207
- 二、告别网瘾，让孩子身体健康 / 208
- 三、告别网瘾，让孩子提高学习成绩 / 210
- 四、告别网瘾，让孩子对生活重新充满希望 / 211
- 五、告别网瘾，成就和谐家庭 / 213

上篇



网瘾危机



一、“透视”网瘾

一位父亲说：“我儿子才读初中二年级，不知从什么时候起迷上了网络，只要做完作业，马上就奔向电脑，一玩就是几个小时。我们多次批评他，可他就是不听。给他断网，他就生气，我们该怎么办？”

一位母亲说：“我的孩子从初一开始上网，现在上初三，马上就要中考了，可是他根本不上学，整天泡在网吧里，管也管不了。”

一位老师说：“小亮以前是一个优秀的学生，不但学习好，而且积极参加学校的活动，是一个人见人爱的阳光少年。可是自从沉迷于网络后，他简直像变了一个人，整天阴沉沉的，不爱说话，不但学校的活动不参加了，而且经常逃课去网吧。我和他父母说了孩子的事，可是他们也不知道该怎么办。”

上面这3个故事说的都是孩子的网瘾问题，那么，什么是网瘾呢？

网瘾即“互联网成瘾综合征”，英文简称为IAD。基本症状是上网时间失控，欲罢不能，可以不吃、不睡，但是不能不上网。患者即使意识到问题的严重性，也仍无法自控。常表现为情绪低落、易烦躁、视力下降、腰酸背痛、食欲不振等。学术界关于网瘾的标准不一，目前还没有公认的定义和测定方法，不过下面11条标准，可供家长参考。



1. 连续3个月以上每天上网玩游戏4~6个小时，严重影响了学习和工作。
2. 上网时全神贯注，下网后还在想着网上精彩的事情。
3. 总感觉上网时间太少而不满足。
4. 很难控制自己的上网行为。
5. 一旦减少上网时间就会烦躁不安。
6. 一上网就能消除种种不愉快情绪，精神亢奋。
7. 为了上网而荒废学业和事业。
8. 因上网而放弃重要的人际交往。
9. 不惜支付巨额的上网费用。
10. 对亲友掩盖自己经常上网的行为。
11. 有孤寂失落感。

部分心理专家认为，上述11种情况，在1年时间里，只要有过6种以上，可基本诊断为网络成瘾综合征。

那么，孩子的网瘾是由什么原因引起的呢？

每个孩子沉迷于网络，背后都有各自的原因，上网只是他们发泄的一个渠道。

学习压力过大、生活单调空虚、课外活动少、孩子自制能力差以及部分网吧允许未成年人进入、网络的诱惑力等是引起一些孩子形成网瘾的原因。

除了上述原因以外，专家表示，80%的孩子是由于家庭因素染上网瘾的。

有的孩子父母常年不在家，有的孩子身处单亲家庭或者父母经常争吵，有的则被家里人过分溺爱。专家表示，有些孩子偶尔成绩考得不好，便遭父母的责骂，甚至遭受家庭暴力，孩子在现实生活中得不到鼓励，于是到网上寻找满足感，这种满足感包括自信、成就感、被

尊重、被关注等感觉。因此，如果是家庭原因引起孩子形成网瘾，那么，父母不改变教育方法，孩子的网瘾问题就难以彻底解决。



二、有多少孩子沉迷在网络里

中国有多少孩子沉迷于网络？

如今，大多数孩子都喜欢上网，有的在网上聊天，有的在网上玩游戏，有的在网上听歌，有的在网上看电影……可以看出，网络已成为孩子快乐的“避风港”。

可是，上网时间长了，有些孩子就对网络产生了依赖感，一天不玩游戏手就不舒服，一天不上网聊天就好像少了点儿什么，总之，只要上网就高兴，不上网就烦躁，如果家长给他们断网，那更是犯了他们的“大忌”，轻则不和家长说话，重则威胁家长。这就是网瘾的一种表现形式。

那么，到底有多少孩子染上了网瘾呢？网瘾标准不一，调查对象的年龄也存在争议，因此到目前为止，这个数字还没有确定。但是，根据中国青少年网络协会 2007 年所作的《中国青少年网瘾调查数据报告》，我国约有 4000 万未成年网民，其中有网瘾的孩子约占 10%，大约有 400 万。这个数字是目前采用比较广泛的数据之一。

为什么有这么多孩子染上网瘾呢？除了孩子的学习压力大、课外



活动少、网络的新奇刺激等诸多因素以外，家庭原因不可忽视。有的家庭父母经常发生争吵，或者父母太忙，陪孩子的时间太少，这样容易让孩子感觉不到家庭的温暖，于是，孩子就选择去上网来寻求满足感和别人的注意。

你可能要问，咱们国家这么多孩子有网瘾？那国外呢？外国的孩子有网瘾吗？答案是肯定的，外国的孩子也有网瘾。

☐ 外国有多少网瘾孩子？

在国外的许多国家，也有上网成瘾的孩子，如美国、日本、俄罗斯、韩国、新加坡、马来西亚等，他们也有许多孩子上网，但上网时间以及上网人数都没有我国多。

这是怎么回事呢？

因为外国孩子的学习压力比我国孩子的小，而且他们的课外活动场所多，放学之后，有许多地方可以玩，包括青少年活动中心、篮球场、游泳场、足球场、业余乐队等，而且很多地方是免费的，即使收费也很便宜，这些场所吸引了大量的孩子。特别是寒、暑假，孩子们可以选择去远足、旅游、打工、当义工，这些活动的吸引力大大超过了网络。而我国的孩子课外活动场所较少，课外活动比较单调。

另外，外国的父母与孩子沟通的时间比我国要多，沟通的方式也很多，而我国很多家庭不是用溺爱的方式，就是用“棍棒底下出孝子”这样的教育方式，两种极端都对孩子的成长不利。

一些孩子在家里和父母关系紧张，在学校又有较大的学习压力，而且课外活动又少，很容易跑到网吧或者在家关起卧室的门上网，时间长了，就容易对网络形成依赖，也就是通常所说的网瘾。